



**PENGARUH LATIHAN VARIASI KELINCAHAN TERHADAP
KETERAMPILAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA
PADA PEMAIN SSB BINA TARUNA
TAMBAKROMO PATI
TAHUN 2015**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

Iqbal Ghulam Neizar

6301411138

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016**

ABSTRAK

Iqbal Ghulam Neizar, 2015. Skripsi ini berjudul **Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Sepakbola Pada Pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati Tahun 2015.** Skripsi Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Kumbul Slamet Budianto, S.Pd., M.Kes.dan Pembimbing II Hadi, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci : Variasi Kelincahan, Keterampilan *Dribbling*

Permasalahan penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan variasi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola? Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan variasi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati Tahun 2015.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode *eksperimen*. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati Tahun 2015 yang berjumlah 132 anak. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan total sampel 20 pemain. Variabel penelitian ini yaitu latihan variasi kelincahan antara lain *shuttle run*, *zig-zag run*, dan *three corner drill*. Metode pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen tes keterampilan *dribbling*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest posttest design*.

Hasil analisis data menggunakan uji t diperoleh t_{hitung} lebih besar dari t_{table} yaitu $13,883 > 2,092$ dengan taraf signifikan 5%. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rerata terlihat nyata karena terjadi peningkatan sebesar 3,32 dari 21,27 menjadi 17,95. Jika digambarkan dalam bentuk persentase peningkatan tersebut sebesar 18,49%.

Simpulan penelitian adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan variasi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada SSB Bina Taruna Tambakromo Pati Tahun 2015. Disarankan kepada pihak pelatih untuk memprioritaskan latihan kelincahan dalam penyusunan program latihan fisik guna menunjang keterampilan *dribbling* sepakbola.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya :

Nama : Iqbal Ghulam Neizar

NIM : 6301411138

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : "Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Sepakbola Pada Pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati Tahun 2015"

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 merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 21 Desember 2015

Yang Menyatakan,



Iqbal Ghulam Neizar
NIM. 6301411138

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah di setujui oleh pembimbing untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Pada :

Hari : Senin
Tanggal : 19 Oktober 2015

Pembimbing I



Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd., M.Kes.
NIP. 19710909.199802.1.001

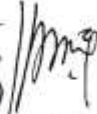
Pembimbing II



Hadi, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197903112006041001

Mengetahui,
Ketua Jurusan PKLO




Drs. Heriawan, M.Pd.
NIP. 6590401.198803.1.002

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi atas nama Iqbal Ghulam Neizar NIM 6301411138 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Judul Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Sepakbola Pada Pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati Tahun 2015 telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari ..Senin , 21 Desember 2015

Panitia Ujian

Ketua



Prof. Dr. Tandiyono Rahayu M.Pd.
NIP. 196103201984032001

Sekretaris

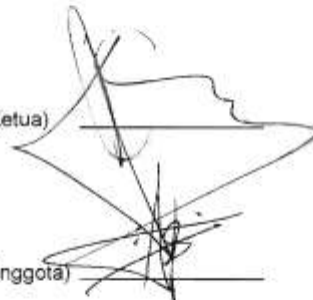


Drs. Hermawan, M.Pd.
NIP. 19590401.198803.1.002

Dewan Penguji

1. Drs. Kriswantoro, M.Pd.
NIP. 196106301987031003

(Ketua)



2. Kumbul Slamet Budiyanoto, S.Pd., M.Kes. (Anggota)
NIP. 19710909 199802 1 001

(Anggota)

3. Hadi, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197903112006041001

(Anggota)



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO : “Ya Tuhan kami, sesungguhnya Engkau mengetahui apa yang kami sembunyikan dan apa yang kami lahirkan; dan tidak ada sesuatupun yang tersembunyi bagi Allah, baik yang ada di bumi maupun yang ada di langit”

(Q.S Ibrahim : 38)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Bapak Slamet Riyadi dan Ibu Woro Subekti tercinta atas segala pengorbanan, dukungan moral dan moril selama ini.
2. Adik saya Azizul Wildan Ramadhani dan Naufa Sabilana Zahra.
3. Rekan-rekan semua atas segala kesempatan dan pengalaman selama ini.
4. Sahabat seperjuangan PKLO angkatan 2011 yang selalu menemani perkuliahan selama ini.
5. Serta Almamater FIK UNNES tercinta.

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puja dan puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada peneliti, sehingga peneliti mendapat kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Sepakbola Pada Pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati Tahun 2015”.

Dalam Penyusunan skripsi ini banyak pihak yang memberikan bantuan baik moral dan material dari berbagai pihak, untuk itu tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan studi pada penulis di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin dalam penelitian ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNNES yang telah memberikan ijin dan pengesahan dalam penelitian ini.
4. Bapak Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd, M.Kes. Pembimbing Utama yang telah memberikan petunjuk, bimbingan, dan pengarahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
5. Bapak Hadi, S.Pd., M.Pd. Pembimbing Pendamping yang telah memberikan petunjuk, bimbingan, dan pengarahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
6. Bapak/Ibu dosen yang telah memberikan ilmunya selama penulis menuntut ilmu di Universitas Negeri Semarang.
7. Karyawan FIK UNNES yang telah memberikan bantuan pelayanan selama peneliti menyelesaikan skripsi ini.

8. Bapak Slamet Riyadi S.Pd. yang telah memberikan ijin peneliti untuk mengadakan penelitian di SSB Bina Taruna Tambakromo Pati.
9. Semua pemain SSB Bina Taruna Tambakromo yang telah berkenan menjadi sampel penelitian dan membantu selama pelaksanaan penelitian.
10. Sahabatku Joko Pramono dan Amalina Nurul Izzati atas bantuan dan motivasi yang telah diberikan dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu atas bantuan yang telah diberikan dalam penyusunan skripsi ini.

Atas segala bantuan pengorbanan yang telah diberikan kepada peneliti, semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat, hidayah dan pahala yang setimpal atas kebaikan yang mereka berikan selam ini.

Akhir kata peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca. Amin.

Semarang, Desember 2015

Peneliti

DAFTAR ISI

Daftar	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah	5
1.3. Batasan Masalah	6
1.3.1. <i>Dribbling</i>	6
1.3.2. Kelincahan.....	7
1.4. Rumusan Masalah	7
1.5. Tujuan Penelitian.....	7
1.6. Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS	
2.1 Landasan Teori	9
2.1.1. Permainan sepakbola	9
2.1.2. Teknik dasar sepakbola	10
2.1.3. Teknik dasar <i>dribbling</i>	12
2.1.4. <i>Dribbling</i>	13
2.1.5. Komponen Kondisi Fisik	19
2.1.6. Kelincahan	24
2.1.7. Latihan	28
2.1.7.1. Pengertian Latihan	28
2.1.7.2. Prinsip-prinsip Latihan	29
2.1.7.3. Komponen-komponen Latihan	31
2.2. Kerangka Berfikir	34
2.2.1. Pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan <i>dribbling</i> sepakbola	34
2.3. Hipotesis	35
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Jenis Dan Desain Penelitian	37
3.2. Variable Penelitian	38
3.3. Populasi, Sample dan Teknik Penarikan Sample	38
3.3.1. Populasi	38
3.3.2. Sample dan Teknik Penarikan sampel	39
3.4. Teknik Pengumpulan Data	40
3.5. Instrumen Penelitian	41

3.6.	Teknik Analisis Data	43
3.6.1.	Uji Normalitas Data	43
3.6.2.	Uji Homogenitas Varians	43
3.6.3.	Uji Linieritas	43
3.6.4.	Uji Hipotesis	44
3.6.5.	Perhitungan Persentase Peningkatan	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1.	Hasil Penelitian	45
4.1.1.	Deskripsi Data	45
4.1.2.	Hasil Uji Prasyarat Analisis	46
4.1.2.1.	Uji Normalitas Data	46
4.1.2.2.	Uji Homogenitas Data	47
4.1.2.3.	Uji Linieritas Data	48
4.1.3.	Hasil Analisis Data	49
4.1.4.	Uji Hipotesis	50
4.1.5.	Presentase Peningkatan	52
4.2.	Pembahasan	52
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.1.	Kesimpulan	56
5.2.	Saran	56
DAFTAR PUSTAKA		57
LAMPIRAN		59

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Desain Penelitian	38
2. <i>Preetest</i> Keterampilan <i>Dribbling</i>	45
3. <i>Posttest</i> Keterampilan <i>Dribbling</i>	46
4. Uji Normalitas Data	47
5. Uji Homogenitas	48
6. Uji Linieritas	48
7. <i>Paired Samples Statistics</i>	49
8. <i>Paired Samples Correlations</i>	49
9. <i>Paired Samples Test</i>	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam	16
2. Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh.....	17
3. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar	18
4. Instrumen keterampilan <i>dribbling</i>	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir Usulan Topik Skripsi	60
2. Formulir Usulan Pembimbing Skripsi	61
3. Penetapan Dosen Pembimbing Skripsi	62
4. Surat Izin Penelitian	63
5. Surat Keterangan Penelitian	64
6. Data Statistik Keterampilan <i>Dribbling</i> Pemain SSB Bina Taruna 1.....	65
7. Data Statistik Keterampilan <i>Dribbling</i> Pemain SSB Bina Taruna 2.....	66
8. Data Statistik Keterampilan <i>Dribbling</i> Pemain SSB Bina Taruna 3.....	67
9. Hasil Wawancara	68
10. Bentuk Latihan Variasi Kelincahan	69
11. Program Latihan Variasi Kelincahan	71
12. Data Kehadiran Latihan Peserta Penelitian SSB Bina Taruna	76
13. Daftar Nama Sampel Penelitian	77
14. Daftar Nama Petugas dan Pembantu Penelitian	78
15. Data Hasil <i>Preetest</i>	79
16. Data Hasil <i>Posttest</i>	80
17. Data Test Keterampilan <i>Dribbling</i>	81
18. Statistik Data Penelitian	82
19. Uji Prasyarat Analisis	83
20. Analisis Uji <i>Paired Sample Test</i>	84
21. Dokumentasi Foto	85

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang cukup digemari hampir di seluruh negara di dunia termasuk Indonesia. Timo Scheunemann (2005: 15) berpendapat, "Sepakbola pada saat ini adalah olahraga yang paling populer di dunia, jauh lebih populer dibandingkan olahraga populer lainnya seperti *basket*, *volleyball*, dan *tenis*".

Dewasa ini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Berkaitan dengan sepakbola prestasi maka akan banyak sekali hal yang harus dibicarakan dan dikupas. Untuk mencapai suatu prestasi yang optimal maka perlu adanya pembinaan atlet yang dimulai sejak dini.

Sepakbola di Kabupaten Pati sendiri menjadi olahraga yang sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Hal tersebut dapat diketahui dari banyaknya SSB yang bermunculan di Kabupaten Pati. Banyaknya SSB yang bermunculan ini adalah salah satu bentuk usaha untuk menciptakan generasi muda sepakbola di Indonesia. Kabupaten Pati juga mempunyai organisasi sepakbola yang bernama PERSIPA Pati. Perkembangan prestasi sepakbola khususnya di Kabupaten Pati belum terlalu bagus. Terbukti dari PERSIPA Pati yang hanya mampu masuk di Liga Nusantara.

Menurut Sukatamsi (2001:11) memaparkan bahwa untuk menciptakan dan mencapai prestasi yang tinggi dalam sepakbola, seorang pemain harus memiliki 4 aspek yaitu : 1) pembinaan teknik (keterampilan), 2) pembinaan fisik

(kesegaran jasmani), 3) pembinaan taktik (mental dan kecerdasan), 4) kematangan juara.

Belajar dan berlatih teknik dasar sepakbola merupakan suatu tindakan yang mempunyai nilai positif dalam upaya peningkatan prestasi sepakbola, oleh karena itu agar dapat mencapai prestasi yang baik, pelatih harus mengajarkan bagaimana bermain sepakbola yang baik dan benar dengan menekankan pada penguasaan teknik dasar sepakbola, dengan gerakan-gerakan teknik dasar yang beraneka ragam. Menguasai teknik dasar bermain sepakbola merupakan faktor yang penting agar memiliki keterampilan bermain sepakbola. Salah satu teknik dasar dalam sepakbola yang cukup penting adalah teknik *dribbling* atau yang lebih kita kenal dengan *dribbling*.

Menurut Sucipto (1999:28) menyatakan bahwa menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan. Teknik dasar *dribbling* harus dikuasai dengan baik karena dalam situasi tertentu *dribbling* sangat menentukan. Misalnya, harus melewati hadangan beberapa pemain lawan untuk dapat menerobos pertahanan lawan. Disamping itu *dribbling* juga untuk suatu strategi penyelamatan saat bola tidak dapat diumpan sesegera mungkin.

Dalam jurnal tips singkat *dribbling* Arin Novitasari (2007:24) juga dijelaskan bahwa, "*Dribbling* pada dasarnya dibedakan menjadi dua, yakni *closed dribbling* dan *speed dribbling*. *Closed dribbling* dilakukan dengan kontrol penuh atas bola dan ketika bola tidak benar-benar aman dari lawan kita. Pada *speed dribbling* bola digiring sambil berlari secepat-cepatnya bisa juga dilakukan dengan menendang bola kedepan sambil berlari mengejar sekuat-kuatnya."

Sedangkan Sukatamsi (1984:158) berpendapat teknik *dribbling* dibagi tiga macam yaitu : 1). Teknik *dribbling* dengan kura-kura bagian dalam, 2). Teknik

dribbling dengan kura-kura penuh (punggung kaki) dan, 3). Teknik *dribbling* dengan kura-kura kaki bagian luar.

Selain itu kelincahan *dribbling* sangat dibutuhkan untuk menunjang teknik tersebut. Untuk mencapai prestasi dalam kelincahan terhadap hasil *dribbling* harus didukung oleh kondisi fisik yang baik, penguasaan teknik dan psikologis. Dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka seorang pemain akan lebih mudah untuk mencapai prestasi maksimal.

Hal ini diungkapkan oleh Sajoto (1988:3), "Bahwa salah satu faktor penentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya komponen kondisi fisik, komponen tersebut terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelenturan, keseimbangan, ketetapan dan kesehatan berolahraga."

Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan harus sesuai dengan cabang olahraga masing-masing atau sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan. Dalam cabang olahraga sepakbola kondisi fisik yang dibutuhkan sangat kompleks, antara lain meliputi : daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, kelenturan, keseimbangan, daya ledak, dan koordinasi.

Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting untuk dapat berpartisipasi dalam bermacam-macam kegiatan olahraga khususnya sepakbola. Soekarman (1987:71) mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi. Seorang pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan dapat menyesuaikan diri dengan pergerakan bola yang selalu berubah ketika si pemain kehilangan bola, maka dengan kemampuan dan kelincahannya,

lebih memungkinkan baginya untuk mendapat bola itu kembali, tentu saja dengan usaha dan latihan yang keras.

Karena pentingnya unsur kelincahan dalam permainan sepakbola khususnya dalam menggiring bola, maka perlu mendapat porsi dan perhatian khusus dari pelatih ataupun pembina tim sepakbola.

Sekolah Sepakbola Bina Taruna merupakan salah satu perkumpulan atau organisasi sepakbola yang berkembang di Kabupaten Pati. Sekolah Sepakbola Bina Taruna Tambakromo Pati berdiri pada tahun 2010 yang beralamatkan di Desa Sitirejo Kecamatan Tambakromo Kabupaten Pati. SSB Bina Taruna terbentuk karena adanya keinginan untuk turut berpartisipasi dalam mengembangkan bakat-bakat muda dalam olahraga sepakbola. Prestasi yang pernah dicapai oleh SSB Bina Taruna bisa dibilang cukup bagus, yaitu pada tahun 2012 pernah menjadi juara 2 dalam turnamen sepakbola U-14 tingkat Jawa Tengah, dan tahun 2013 masuk menjadi juara 1 piala Bupati Pati.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti selama melatih, dan juga ditambah dengan hasil wawancara peneliti dengan pelatih kepala SSB Bina Taruna bapak Slamet Riyadi pada tanggal 17 Maret 2015 pukul 15.30 WIB, beliau menyatakan bahwa “kendala yang dihadapi atlet saat *dribbling* masih lambat dan tidak terarah”. Penyebab hasil *dribbling* atlet SSB Bina Taruna masih lambat dikarenakan oleh kemampuan teknik *dribbling* mereka masih kurang, oleh sebab itu peneliti ingin mengambil data untuk mengetahui kemampuan para atlet tersebut.

Dalam penyusunan skripsi penulis terinspirasi dan mereferensi dari penelitian terdahulu yang berkaitan dengan latar belakang masalah pada skripsi ini. Penelitian terkait antara lain :

Nurriva Ardian Tanjung, 2012, Hubungan Kelincahan Dan Keterampilan Juggling Dengan Kemampuan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Islam 1 Gamping Sleman. Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada hubungan antara kelincahan dan keterampilan juggling dengan kemampuan menggiring bola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Islam 1 Gamping Sleman.

Puput Dodi Riyanto, 2014, Sumbangan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Sepakbola Pada Pemain Diklat Bintang Pelajar Usia 17 Kabupaten Semarang. Penelitian ini mengungkapkan bahwa secara signifikan ada sumbangan secara simultan antara keseimbangan dan kelincahan terhadap keterampilan dribbling pemain sepakbola Bintang Pelajar Kabupaten Semarang.

Mencermati permasalahan tersebut, maka penulis tertarik untuk mengadakan suatu penelitian tentang “Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Sepakbola Pada Pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati Tahun 2015” dengan alasan karena teknik dasar *dribbling* merupakan salah satu hal yang sangat mendasar dalam bermain sepakbola yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola, sehingga dalam hal ini akan sangat membantu peneliti untuk memperoleh data penelitian.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

- 1) Seorang pemain sepakbola dituntut memiliki kondisi fisik seperti kelincahan yang baik.

- 2) Banyak pemain yang karena kurangnya kemampuan *dribbling* dalam permainan maka bola akan mudah direbut oleh lawan.
- 3) Banyak pemain yang masih lemah dalam penguasaan bola.
- 4) Kurangnya kreativitas pemain dalam mengembangkan permainan.
- 5) Masih lemahnya kemampuan pemain dalam kontrol bola sehingga bola mudah untuk direbut lawan.
- 6) Kurangnya keberanian pemain dalam menguasai bola.

Dari beberapa masalah diatas, peneliti hanya akan meneliti tentang faktor kelincahan dan *dribbling*.

1.3. Batasan Masalah

1.3.1. *Dribbling*

Pada hakikatnya *dribbling* merupakan teknik dasar dalam bermain sepakbola, *dribbling* dalam permainan sepabola dapat didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan. *Dribbling* bisa dilakukan dengan menggunakan sisi kaki bagian luar dan sisi kaki bagian dalam. Dengan *dribbling* pemain akan mudah untuk menciptakan ruang gerak untuk menyerang lawan (Danny Mielke, 2007:1)

Pada dasarnya *dribbling* adalah menendang secara terputus-putus. *Dribbling* bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan. *Dribbling* dengan kaki bagian dalam digunakan untuk melewati atau mengecoh lawan. *Dribbling* dengan punggung kaki digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan dengan bagian kaki lainnya. (Sucipto 2000 : 28-31).

1.3.2. Kelincahan

Menurut Barry and Nelson (1969:100), kelincahan adalah kemampuan seseorang bergerak dan berubah arah dengan cepat. Sedangkan menurut M. Sajoto (1995:9), kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di area tertentu, dimana hal ini sangat mendasar dalam permainan sepakbola.

Jadi, kelincahan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kelincahan seseorang dalam *dribbling* dalam permainan sepakbola. Seorang atlet apabila dalam melakukan *dribbling* memiliki kelincahan yang baik maka akan mudah untuk menghindar ataupun lepas dari kawalan lawan, akan tetapi apabila seorang atlet kemampuan kelincahannya kurang maka akan mudah sekali bola yang dikuasai direbut oleh lawan.

1.4. Rumusan Masalah

Seperti yang telah diuraikan diatas dan dijelaskan dalam alasan pemilihan judul maka masalah yang timbul dalam penelitian ini, kemudian peneliti merumuskan dalam bentuk pertanyaan :

- 1) Apakah ada pengaruh latihan variasi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati tahun 2015?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini tentunya tidak lepas dari permasalahan yang ada, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh

latihan variasi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati tahun 2015

1.6. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

- 1) Memberikan informasi tentang pentingnya kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola.
- 2) Sebagai bahan masukan baik bagi para pelatih dan pembina dalam menunjang penyusunan program latihan guna pencapaian prestasi yang lebih baik.
- 3) Untuk memperkaya ilmu pengetahuan cabang olahraga sepakbola bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- 4) Sebagai pengalaman yang berarti buat peneliti dalam menulis suatu karya ilmiah.
- 5) Dapat sebagai bahan perbandingan bagi yang berminat untuk mengadakan penelitian lebih lanjut.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

2.1. LANDASAN TEORI

2.1.1. Permainan Sepakbola

Sepakbola berkembang pesat di tengah masyarakat karena olahraga ini cukup memasyarakat, artinya sepakbola dapat diterima oleh masyarakat karena bisa dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orang tua. Oleh karena itu permainan sepakbola menjadi olahraga yang sangat diminati oleh sebagian besar masyarakat. Perkembangan sepakbola diharapkan dapat ikut meningkatkan minat masyarakat terhadap olahraga.

Sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang, hampir seluruh permainan dilakukan dengan ketrampilan mengolah bola dengan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan seluruh anggota badan dengan kaki dan tangannya. Sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang kompleks, karena untuk dapat melakukan setiap gerakan dengan benar dibutuhkan koordinasi antara organ-organ tubuh. Soekatamsi (1988: 11) menyatakan bahwa, "Pandai bermain sepakbola adalah memahami, memiliki pengetahuan, dan terampil melaksanakan dasar-dasar untuk pembinaan dan bermain sepakbola untuk meningkatkan dan mencapai prestasi maksimal".

Berdasarkan gambaran mengenai sepakbola di atas, beberapa pendapat yang mengemukakan pengertian sepakbola secara umum. Menurut Soekatamsi, (1988: 11-12) mengemukakan bahwa : "Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan *team*, maka suatu kesebelasan

yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerjasama *team* yang baik. Untuk mencapai kerjasama *team* yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu”.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu yang terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang. Oleh karena itu kekompakan dan kerjasama tim yang baik diantara para pemain sangat dibutuhkan. Karena dimainkan di atas lapangan yang luas, maka seorang pemain harus memiliki kemampuan teknik dasar dan juga kondisi fisik yang baik.

2.1.2. Teknik Dasar Sepakbola

Ditinjau dari pelaksanaan permainan sepakbola bahwa gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan adalah gerakan-gerakan dari badan dan macam-macam cara memainkan bola. Gerakan badan dan cara memainkan bola adalah dua komponen yang saling berkaitan dalam pelaksanaan permainan sepakbola. Gerakan-gerakan maupun cara memainkan bola tersebut terangkum dalam teknik dasar bermain sepakbola. Seperti dikemukakan oleh Remmy Muchtar (1992:27) bahwa, “Berdasarkan gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan sepakbola, teknik sepakbola dibagi atas teknik badan dan teknik bola”. Hal yang sama dikemukakan oleh Soekatamsi (1988:34), bahwa, ”Teknik bermain sepakbola dibagi menjadi dua yaitu : (1) Teknik tanpa bola, (2) Teknik dengan bola “.

Berdasarkan kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar bermain sepakbola dibagi menjadi dua macam yaitu teknik tanpa bola (teknik badan) dan teknik dengan bola. Teknik badan atau teknik tanpa bola pada dasarnya bertujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik untuk mencapai kesegaran jasmani (*physical fitness*) agar dapat bermain sepakbola dengan sebaik-baiknya. Menurut Soekatamsi (1988: 34) unsur-unsur teknik tanpa bola terdiri dari : “(1) Lari cepat dan mengubah arah, (2) Melompat dan meloncat, (3) Gerak tipu tanpa bola dan, (4) Gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang”.

Teknik dengan bola pada dasarnya yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola. Kemampuan seorang pemain dalam memainkan bola akan sangat membantu penampilannya dalam bermain sepakbola. Oleh karena itu, setiap pemain harus mempelajari unsur-unsur teknik dengan bola secara seksama. Unsur-unsur teknik dengan bola menurut Remmy Muchtar (1992: 29) terdiri dari : (1) Teknik menendang bola; (2) Teknik menahan bola (*trapping*); (3) Teknik menggiring bola (*dribble*); (4) Gerak tipu; (5) Teknik menyundul bola (*heading*); (6) Teknik merebut bola (*tackling*); (7) Teknik lemparan ke dalam (*throw-in*); dan 8) Teknik penjaga gawang.

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

kualitas teknik yang dimiliki, maka penguasaan permainan akan semakin baik, sehingga akan memberikan peluang untuk memenangkan pertandingan.

Baik dan tidaknya penampilan seorang pemain sepakbola sangat bergantung pada penguasaan teknik yang dimiliki. Menurut Josef Sneyers (1990:24), "Dilihat dari segi taktis, mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar". Sedangkan Remmy Muchtar (1992: 27) berpendapat, "Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik perlu menguasai teknik dengan baik pula. Tanpa penguasaan teknik yang baik tidak mungkin dapat menguasai atau mengontrol bola dengan baik, dan tanpa kemampuan menguasai bola dengan baik, tidak mungkin dapat menciptakan kerjasama dengan pemain lain".

Berdasarkan kedua pendapat tersebut di atas, menunjukkan bahwa menguasai teknik dasar bermain sepakbola mempunyai peran penting terhadap penampilan seorang pemain baik secara individu maupun secara kolektif, serta mendukung penerapan taktik dan strategi dalam permainan. Dengan penguasaan teknik dasar bermain sepakbola yang baik, maka akan mampu melakukan kerjasama yang kompak dalam satu tim, sehingga akan meningkatkan kualitas permainan untuk memperoleh kemenangan.

2.1.3. Teknik Dasar *Dribbling*

Seperti yang sudah kita ketahui dalam bermain sepakbola tentunya harus memperhatikan keterampilan bermain seperti teknik dasar *dribbling*. Menurut (Luxbacher, 2004:47) 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 ke ruang terbuka. Pemain dapat menggunakan berbagai bagian kaki (*inside, outside,*

instep, telapak kaki) untuk mengontrol bola sambil terus menggiring bola. Beberapa orang menganggap menggiring bola lebih sebagai seni dari pada keterampilan. Pemain dapat mengembangkan gayanya sendiri dalam menggiring bola selama tetap menguasai bola.

Bola merupakan bagian yang penting dalam setiap permainan. Setiap pemain atau tim berusaha untuk dapat menguasai bola, karena hanya dengan menguasai bola maka gol dapat terjadi. Setelah bola dapat dikuasai, pemain atau tim akan berusaha supaya bola tidak mudah hilang atau direbut oleh lawan. Sehingga dapat diambil suatu pengertian bahwa menggiring bola adalah suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil lari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan.

2.1.4. *Dribbling*

Dribbling dalam sepakbola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung (A. Sarumpaet, 1992:25)

Berbeda dengan Sarumpaet, Sukatamsi (1988:158) berpendapat bahwa *dribbling* adalah gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus diatas tanah. *Dribbling* tidak hanya dilakukan pada saat-saat menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan, akan tetapi *dribbling* juga dapat dilakukan untuk melewati lawan dan juga untuk menahan bola agar tidak direbut oleh lawan, oleh karena itu kemahiran dalam *dribbling* sangat perlu dikuasai dalam bermain sepakbola.

Adapun tujuan dari *dribbling* menurut Sukatamsi (1988:158) adalah : 1) melewati lawan, 2) mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat dan 3) menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan

bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

Untuk dapat *dribbling* dengan baik perlu dilakukan latihan-latihan yang terus menerus atau *continue* dan tentunya secara terprogram yang nantinya akan menjadi kebiasaan dan kemahiran sehingga akhirnya akan menjadi gerakan yang otomatis. Agar menggiring bola tetap dalam penguasaan dan tidak mudah direbut oleh lawan, maka harus memperhatikan prinsip-prinsip menggiring bola. Prinsip-prinsip menggiring bola menurut Soekatamsi (1988: 158) adalah sebagai berikut : 1) bola didalam penguasaan pemain tidak mudah direbut lawan dan bola selalu terkontrol. 2) didepan pemain terdapat daerah kosong artinya bebas dari lawan. 3) bola digiring dengan kaki kanan atau kiri, tiap langkah kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola kedepan, jadi bola didorong bukan ditendang. Irama sentuhan pada bola tidak merubah irama langkah kaki. 4) pada waktu *dribbling* pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, akan tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun kawan. 5) badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti pada waktu lari biasa. Dengan memperhatikan prinsip-prinsip tersebut maka nantinya akan mudah saat akan melakukan gerakan *dribbling*, sehingga bola mudah dikuasai.

Pendapat lain menurut Joseph A. Luxbacher (2004: 49), yang mengemukakan bahwa keberhasilan menggiring bola dengan cepat ditentukan oleh beberapa faktor, antara lain :

- 1) Persiapan :
 - a) Postur tubuh tegak, b) Bola di dekat kaki, c) Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik.

2) Pelaksanaan :

- a) Fokuskan perhatian pada bola, b) Tendang bola dengan permukaan *in step* atau *out side instep* sepenuhnya, c) Dorong bola ke depan.

3) *Follow-Through* :

- a) Kepala tegak untuk melihat, b) Bergerak mendekati bola, c) Dorong bola ke depan.

Dilihat dari perkenaan kaki ke bola, menggiring bola dapat dilakukan bermacam-macam. Menurut Soekatamsi (1988: 159-160) pada prinsipnya menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan tiga bagian kaki yaitu, "(1) menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, (2) menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar, (3) menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh". Dari ketiga bagian kaki tersebut, dalam pelaksanaannya dapat dilakukan dengan salah satu bagian kaki saja maupun mengkombinasikan antara bagian-bagian kaki tersebut. Adapun pelaksanaan dari ketiga cara menggiring bola tersebut menurut Soekatamsi (1988: 159-163) adalah sebagai berikut :

1) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam.

Cara melakukannya adalah :

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah dalam.
- b) Kaki yang digunakan dalam menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, akan tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut lawan.

- c) Pada saat menggiring bola lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat pada bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.



Gambar 1. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam
 Sumber : (www.tehnik-dasar-bermain-bola-kaki.blogspot.com)

Dribbling dengan menggunakan kaki kura-kura kaki bagian dalam berarti posisi dari bola selalu berada dalam penguasaan pemain. Hasil ini akan menyebabkan lawan akan menemui kesulitan untuk merampas bola. Selain itu pemain akan dengan mudah merubah arah andaikan pemain lawan berusaha merebut bola. Menurut A. Sarumpaet, (1992:25) mengatakan, *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam pemain dapat merubah-rubah kecepatan sewaktu *dribbling*.

- 2) Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh.

Posisi kaki sama dengan posisi kaki saat menendang menggunakan kura-kura kaki penuh. Kaki yang digunakan untuk *dribbling* sesuai dengan irama langkah lari tiap langkah dengan kura-kura penuh bola didorong bergulir ke depan dekat kaki.

Cara melakukannya adalah :

- a) Posisi kaki sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki penuh.
- b) Kaki yang digunakan dalam menggiring bola sesuai dengan irama langkah lari tiap langkah dengan kura-kura penuh bola didorong bergulir ke depan dekat kaki.



Gambar 2. Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh
Sumber : (www.tehnik-dasar-bermain-bola-kaki.blogspot.com)

- 3) Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar

Cara melakukannya adalah :

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah luar.
- b) Setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan, dan bola harus selalu dekat dengan kaki.

- c) Pada saat menggiring bola kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, dan selanjutnya melihat situasi lapangan.



Gambar 3. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar
Sumber : (www.tehnik-dasar-bermain-bola-kaki.blogspot.com)

Dalam melakukan latihan *dribbling* seharusnya tidak hanya dilatih dengan satu kaki saja, melainkan dengan kedua-duanya yaitu kiri dan kanan. Hal tersebut harus dilatih sepanjang latihan dan terus menerus untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan dalam penguasaan bola yang baik dan tentunya secara bergantian akan memberikan tambahan keseimbangan antara kaki kiri dan kanan.

Dalam pelaksanaan *dribbling* melewati pancang atau lawan dapat dilakukan dengan menggunakan kedua kaki bergantian, kaki kanan saja, atau menggunakan kaki kiri saja. Hal ini bertujuan untuk mengukur kemampuan antara kaki kiri dan kaki kanan.

Adapun cara pelaksanaan *dribbling* tersebut menurut Sukatamsi (1984:169) adalah sebagai berikut :

- 1) *Dribbling zig-zag* melewati tiang pancang dengan menggunakan kaki kanan dan kiri bergantian, bola didorong dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam, waktu melampaui di sebelah kanan tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian dalam kaki kanan sedangkan pada waktu melampaui sebelah kiri tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian dalam kaki kiri.
- 2) *Dribbling zig-zag* melewati tiang pancang dengan menggunakan kaki sebelah kanan saja yaitu dengan cara : waktu melampaui sebelah kanan tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian dalam dan waktu melampaui sebelah kiri tiang pancang digunakan kura-kura kaki luar.
- 3) *Dribbling zig-zag* melewati tiang pancang dengan menggunakan kaki sebelah kiri saja yaitu dengan cara : waktu melampaui sebelah kanan tiang pancang digunakan kura-kura kaki bagian luar dan waktu melampaui sebelah kiri tiang pancang digunakan kaki bagian dalam.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* seorang pemain sepakbola, salah satunya yaitu komponen kondisi fisik.

2.1.5. Komponen Kondisi Fisik

Adapun komponen-komponen tersebut antara lain :

1) Kekuatan (*Strenght*)

Dalam permainan sepakbola, kekuatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan seorang pemain dalam bermain. Karena dengan kekuatan seorang pemain akan dapat merebut atau melindungi bola dengan baik. Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan

dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (M. Sajoto, 1995:8). Kekuatan memegang peranan yang penting, karena kekuatan adalah daya penggerak setiap aktifitas dan merupakan persyaratan untuk meningkatkan prestasi. Kekuatan sangat berpengaruh untuk membuat pemain mampu melakukan gerakan-gerakan tidak terduga pada saat melakukan *dribbling* jauh lebih cepat dibandingkan pemain lain.

2) Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan untuk berkerja atau berlatih dalam waktu yang lama, dan setelah berlatih dalam jangka waktu yang lama tidak mengalami kelelahan yang berlebihan. M. Sajoto, (1995:8) menyatakan daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Permainan sepak bola merupakan salah satu permainan yang membutuhkan daya tahan dalam jangka waktu yang cukup lama. Daya tahan penting dalam permainan sepak bola sebab dalam jangka waktu 90 menit bahkan lebih, seorang pemain melakukan kegiatan fisik yang terus menerus dengan berbagai bentuk gerakan seperti berlari, melompat, *sliding*, *body charge*, dan sebagainya yang jelas memerlukan daya tahan yang tinggi. Seorang pemain dengan daya tahan yang luar biasa akan mampu melawan atau mengatasi kelelahan selama melakukan *dribbling*.

3) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1995:8). Oleh karena itu seseorang yang mempunyai kecepatan tinggi dapat melakukan suatu gerakan yang singkat atau dalam waktu

yang pendek setelah menerima rangsang. Kecepatan juga merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan seseorang dalam bermain sepakbola. Kecepatan merupakan aspek penting untuk dimiliki oleh seorang pemain saat melakukan *dribbling* yang kegunaannya adalah untuk menjauhi lawan sehingga bola selalu dalam penguasaan.

4) Daya Lentur (*Fleksibility*)

Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh permukaan tubuh (M. Sajoto, 1995:9). Kelenturan menyatakan kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Sepak bola memerlukan unsur kelenturan, ini dimaksudkan agar pemain dapat mengolah bola, melakukan gerak tipu, *sliding tackle*, serta mengubah arah dalam berlari. Keuntungan bagi seorang pemain yang memiliki kelenturan yang baik akan dapat menguasai gerakan-gerakan atau teknik *dribbling*.

5) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang pada saat melakukan gerakan tergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indra penglihatan, *kanalis semisis kuralis*, pada telinga dan reseptor pada otot. Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ-organ syaraf otot (M. Sajoto, 1995:9). Dalam melakukan *dribbling* seorang pemain harus memiliki keseimbangan yang baik karena untuk melakukan *dribbling* melewati lawan dengan cepat apabila seorang pemain tidak memiliki keseimbangan yang baik akan mudah jatuh atau cedera.

6) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan 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 (M. Sajoto, 1995:9). Kelincahan dalam permainan sepakbola biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Sama halnya dengan kecepatan, kelincahan merupakan aspek penting yang dimiliki oleh seorang pemain saat melakukan *dribbling* yang kegunaannya adalah untuk menjauhi lawan sehingga bola selalu dalam penguasaan.

7) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerak yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif (M. Sajoto, 1995:9). Dalam upaya meningkatkan keterampilan *dribbling* seorang pemain harus mempunyai koordinasi gerak yang baik. Koordinasi digunakan pemain agar dapat melakukan gerakan teknik dalam sepak bola secara berkesinambungan, misalnya berlari dengan melakukan *dribbling* yang dilanjutkan dengan melakukan *shooting* ke arah gawang.

8) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran, sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bidang tubuh (M. Sajoto, 1995:9). Dalam sepakbola, ketepatan sangat erat hubungannya dengan *dribbling* karena seorang pemain yang memiliki ketepatan

yang baik akan bisa mengetahui bagaimana dia harus melewati lawan dengan *dribbling*.

9) Daya ledak (*Power*)

Power atau Daya ledak merupakan kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Menurut (M. Sajoto, 1995 : 8) mengungkapkan bahwa daya otot atau *power* adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerjakan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot, kecepatan kontraksi otot sehingga semua aktor yang mempengaruhi kedua hal-hal tersebut akan mempengaruhi daya otot. Jadi daya otot adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik secara tiba-tiba. Dalam melakukan *dribbling* seorang pemain dituntut memiliki daya ledak yang baik sehingga setelah berhasil melewati lawan, seorang pemain dapat dengan segera menjauhi lawan.

10) Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indra syaraf atau rasa lainnya. M. Sajoto, (1995:10) mengatakan status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian bentuk test kemampuan. Seorang pemain sepak bola harus mempunyai reaksi yang baik, hal ini dimaksudkan agar pemain mampu untuk bergerak dengan cepat dalam melakukan *dribbling*.

Dalam penelitian ini peneliti ingin mengambil kelincahan sebagai objek penelitian.

2.1.6. Kelincahan

M. Sajoto (1995:90) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi.

Sedangkan Menurut Suharno Hp (1986:47), kelincahan merupakan gerak dari seseorang seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki dengan kecepatan tinggi.

Kelincahan merupakan salah satu unsur kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh seorang atlet, dan bahkan seorang yang bukan atlet sekalipun perlu memiliki kelincahan yang baik guna menunjang kegiatan sehari-hari.

Dalam permainan sepakbola setiap pemain harus memiliki kelincahan yang baik, karena pada saat melakukan *dribbling* sambil berlari seorang pemain akan menghadapi beberapa pemain lawan, dan disini seorang pemain dituntut memiliki kelincahan yang baik. M. M. Faruq, (2008:26) mengatakan lincah dalam memainkan bola, lincah pergerakan kaki (*foot work*) sangat membantu pemain melepaskan diri dari hadangan lawan.

Kelincahan sering dapat kita amati dalam situasi permainan sepakbola, misalnya seorang pemain yang tergelincir dan jatuh di lapangan, namun masih dapat menguasai bola dan mengoperkan bola tersebut dengan tepat kepada temannya. Dan sebaliknya, seorang pemain yang kurang lincah mengalami situasi yang sama tidak hanya tidak mampu untuk menguasai bola, akan tetapi kemungkinan justru akan mengalami cedera karena jatuh.

Dari beberapa pendapat tersebut terdapat pengertian yang menitik beratkan pada kemampuan untuk mengubah arah posisi tubuh tertentu. Adapun

yang dimaksud dengan kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan kearah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien.

Kelincahan memiliki peranan yang sangat penting terutama olahraga beregu khususnya dalam olahraga sepakbola. Suharno HP (1985:33) mengatakan kegunaan kelincahan adalah mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulus, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

Perlu diketahui bahwa kelincahan ada 2 macam, yaitu kelincahan umum (*general agility*) dan kelincahan khusus (*special agility*), sebagai mana dikemukakan oleh Suharno HP (1986:47) berikut ini :

- 1) Kelincahan umum (*general agility*) artinya kelincahan seseorang untuk menghadapi situasi hidup sesuai dengan lingkungannya.
- 2) Kelincahan khusus (*special agility*) berarti kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus, dimana dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan (*acrobat*, loncat indah, bermain bola voli, dan lain-lain).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan seseorang adalah :

- a) Kecepatan reaksi dan kecepatan gerak yang baik.
- b) Kemampuan tubuh dalam mengatur keseimbangan.
- c) Kelentukan sendi-sendi tubuh.
- d) Kemampuan menghentikan gerakan tubuh dengan cepat.

Adapun menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984:8-9) faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan adalah sebagai berikut :

1) Tipe tubuh

Seperti telah dijelaskan dalam pengertian kelincahan bahwa gerakan-gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Dimana momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Dihubungkan dengan tipe tubuh, maka orang yang tergolong dalam tipe *mesomorf* dan *mesoektomorf* akan lebih tangkas daripada *ektomorf* dan *endomorf*.

2) Usia

Kelincahan anak akan meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama pada periode tersebut (\pm selama 3 tahun) ketangkasan tidak meningkat, bahkan cenderung menurun. Setelah masa pertumbuhan cepat berlalu, ketangkasan meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai maturitas dan setelah itu menurun kembali.

3) Jenis kelamin

Anak laki-laki menunjukkan kelincahan sedikit lebih daripada anak wanita sebelum mereka mencapai usia pubertas. Akan tetapi setelah usia pubertas perbedaan tampak lebih menyolok.

4) Berat badan

Berat badan yang berlebihan tentu akan secara langsung mengurangi kelincahan bagi orang tersebut.

5) Kelelahan

Kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunnya koordinasi. Sehubungan dengan hal tersebut penting untuk memelihara daya tahan *kardiovaskuler* dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul.

Sedangkan menurut Suharno HP (1986:47), faktor-faktor pembantu baik tidaknya kelincahan seseorang ditentukan oleh : a) kecepatan reaksi dan kecepatan gerak, b) kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi / kemampuan berantisipasi, c) kemampuan mengatur keseimbangan, d) tergantung kelentukan sendi-sendi, e) kemampuan mengerem gerakan-gerakan motorik.

Ada banyak sekali bentuk-bentuk latihan kelincahan dalam olahraga diantaranya: *shuttle run*, *zig-zag run*, *three corner drill*, *boomerang run*, *obstacle run*, dan masih banyak lagi. Namun berdasarkan usia sampel yang akan diteliti, peneliti hanya akan menggunakan latihan kelincahan sebagai berikut :

1) Lari bolak balik (*shuttle run*)

Lari bolak balik (*shuttle run*) bertujuan untuk merubah gerak arah tubuh lurus dan mengukur kelincahan. Lapangan yang digunakan adalah bidang datar selebar maksimal 15 meter (Nurhasan : 1986).

2) Lari belak-belok (*zig-zag run*)

Lari belak-belok (*zig-zag run*) bertujuan untuk mengukur kelincahan seseorang (Nurhasan :1986).

3) *Three corner drill*

Latihan kelincahan *three corner drill* mirip dengan *boomerang run* yang titiknyanya ada 5. Tetapi pada *three corner drill* titiknyanya hanya ada 3, ketiga

titik tersebut membentuk segitiga sama kaki dengan besar sudut 45 derajat dan sudut 90 derajat.

2.1.7. Latihan

2.1.7.1. Pengertian Latihan

Latihan merupakan suatu proses yang harus dilaksanakan oleh seorang atlet untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Berikut ini disajikan pengertian latihan secara umum yang dikemukakan oleh beberapa ahli, sebagai berikut :

- 1) Menurut Suharno HP. (1993: 7), “latihan adalah suatu proses penyempurnaan atau pendewasaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik dan mental secara teratur dan terarah, meningkat, bertahap dan berulang-ulang waktunya”.
- 2) Menurut A. Hamidsyah Noer (1996: 6), “latihan adalah suatu proses yang sistematis dan kontinyu dari berlatih atau bekerja yang dilakukan dengan berulang-ulang secara kontinyu dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan untuk mencapai tujuan”.

Berdasarkan batasan-batasan di atas dapat disimpulkan bahwa, latihan (*training*) merupakan proses kerja atau berlatih yang sistematis dan kontinyu serta berulang-ulang dengan beban latihan dan intensitas latihan yang semakin meningkat. Peningkatan beban dan intensitas latihan ini dilakukan secara bertahap sesuai dengan kemampuan atlet. Dalam pelaksanaan latihan ada beberapa aspek yang sangat penting untuk mencapai prestasi. Yusuf Hadisasmata dan Aip Syarifuddin (1996: 145) mengemukakan bahwa aspek-

aspek yang perlu dilatih dan dikembangkan untuk mencapai prestasi meliputi, “(1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental”.

2.1.7.2. Prinsip-Prinsip Latihan

Di dalam pelaksanaan latihan, baik atlet maupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan memperhatikan prinsip latihan maka diharapkan kemampuan atlet akan meningkat dan mengurangi akibat yang buruk yang terjadi pada fisik maupun teknik atlet. Menurut A. Hamidsyah Noer (1996: 8-11) prinsip-prinsip latihan dalam olahraga meliputi : “(1) Latihan-latihan yang dilakukan hendaknya diulang-ulang, (2) Latihan yang dilakukan harus cukup berat, (3) Latihan yang diberikan harus cukup meningkat, (4) Latihan harus dilakukan secara teratur, dan (5) Kemampuan berprestasi”. Untuk lebih jelasnya, maka prinsip-prinsip latihan diuraikan sebagai berikut :

1. Latihan Harus Diulang-ulang

Mengulang-ulang terhadap bentuk gerakan yang dipelajari adalah sangat penting untuk menguasai teknik suatu cabang olahraga atau meningkatkan kemampuan fisik. Pengulangan gerakan hendaknya dilakukan dengan frekuensi yang sebanyak-banyaknya. Hal ini dimaksudkan untuk memperlancar teknik yang dipelajari menuju otomatisasi gerakan yang efektif dan efisien. Seperti dikemukakan oleh Sudjarwo (1993: 44) bahwa, ”Latihan teknik yang dilakukan secara berulang-ulang bertujuan untuk mengotomatisasikan gerakan sesuai dengan teknik yang dikehendaki. Pada hakekatnya pengembangan teknik merupakan bagian dari usaha meningkatkan keterampilan menuju gerakan cermat, efisien, dan efektif”.

2. Latihan yang Diberikan Harus Cukup Berat

Latihan yang diberikan harus cukup berat maksudnya adalah, latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang semakin berat atau prinsip *overload*. Beban latihan yang diberikan harus cukup berat, yaitu di atas ambang rangsang. Jika latihannya terlalu ringan, maka kemampuan tubuh tidak akan meningkat. Dalam hal ini Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifuddin (1996: 131) mengemukakan bahwa, "Kalau beban latihan terlalu ringan (di bawah ambang rangsang), walaupun latihan sampai lelah, berulang-ulang dan dengan waktu yang lama, peningkatan prestasi tidak akan mungkin tercapai".

3. Latihan Harus Cukup Meningkat

Pemberian latihan harus dilakukan secara bertahap yang kian hari kian bertambah jumlah bebannya yang akan memberikan efektifitas kemampuan fisik atau teknik. Peningkatan beban latihan hendaknya disesuaikan dengan tingkat kemampuan atlet serta ditingkatkan bertahap. Apabila latihan diberikan secara cepat dengan peningkatan beban yang cepat pula, maka akan mengakibatkan terjadinya kelainan di dalam tubuh serta munculnya gejala-gejala *overtraining*. Seperti yang dikemukakan oleh Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifuddin (1996: 131), "Kalau bebannya terlalu berat, maka perkembangan pun tidak akan mungkin karena tubuh tidak akan dapat memberikan reaksi terhadap beban latihan yang terlalu berat tersebut. Hal ini juga dapat mengakibatkan cedera atau *overtraining*".

4. Latihan Harus Dilakukan Secara Teratur

Menurut Yusuf Hadisasmata dan Aip Syarifuddin (1996: 131) bahwa, "Sistem faaliah tubuh membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri dengan rangsang-rangsang latihan (adaptasi). Adaptasi anatomis dan fisiologis adalah penyesuaian fungsi dan struktur organisme atlet akibat beban latihan yang diberikan oleh pelatih". Latihan yang dilakukan secara teratur dan berkelanjutan membuat tubuh dapat menyesuaikan diri kembali dengan alam sekitarnya secara teratur. Dengan adaptasi tubuh terhadap situasi latihan ini maka kemampuan tubuh akan meningkat sesuai dengan rangsangan yang diberikan.

5. Kemampuan Berprestasi

Kemampuan berprestasi seseorang sangat ditentukan oleh faktor latihan, Pemberian dosis latihan harus direncanakan, disusun dan diprogramkan dengan baik sehingga tujuan dapat tercapai. Kemampuan berprestasi juga dipengaruhi oleh faktor lain, A. Hamidsyah Noer (1996: 11) mengemukakan, "Kemampuan berprestasi disamping ditentukan oleh faktor latihan juga ditentukan oleh faktor usia, jenis kelamin, bakat, dan kemauan".

2.1.7.3. Komponen-Komponen Latihan

Setiap kegiatan olahraga yang dilakukan oleh atlet akan mengarah kepada sejumlah perubahan yang bersifat anatomis, fisiologis, biokimia, dan kejiwaan. Menurut Depdiknas (2000: 105) bahwa, "Dalam proses latihan yang efisien dipengaruhi : (1) Volume latihan, (2) Intensitas latihan, (3) Densitas latihan, dan (4) Kompleksitas latihan". Apabila seorang pelatih merencanakan suatu latihan yang dinamis, maka harus mempertimbangkan semua aspek yang

menjadi komponen latihan tersebut di atas. Untuk lebih jelasnya komponen-komponen latihan dapat diuraikan secara singkat sebagai berikut :

1) Volume Latihan

Sebagai komponen utama, volume adalah syarat yang sangat penting untuk mendapatkan teknik yang tinggi dan pencapaian fisik yang lebih baik. Bompa (1999: 77) berpendapat bahwa, "Volume adalah hal penting prasyarat yang kuantitatif untuk taktis tinggi dan terutama prestasi". Sedangkan repetisi menurut Suharno HP. (1993: 32) adalah "Ulangan gerak berapa kali atlet harus melakukan gerak setiap giliran". Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut menunjukkan bahwa, volume latihan mencerminkan kuantitas atau banyaknya latihan yang dilakukan pada saat latihan.

2) Intensitas Latihan

Menurut Bompa (1999: 79) bahwa, "Intensitas adalah fungsi dari kekuatan rangsangan syaraf yang dilakukan dalam latihan, dan kekuatan rangsangan tergantung dari beban kecepatan geraknya, variasi interval atau istirahat di antara tiap ulangnya". Suharno HP (1993: 31) menyatakan bahwa, "Intensitas adalah takaran yang menunjukkan kadar atau tingkatan pengeluaran energi atlet dalam aktivitas jasmani baik dalam latihan maupun pertandingannya".

3) Densitas Latihan

Bompa (1999: 91) menyatakan bahwa, "Densitas adalah frekuensi dimana atlet ditunjukkan ke suatu rangkaian stimuli per bagian waktu". Dengan demikian densitas berkaitan dengan suatu hubungan yang dinyatakan dalam waktu antara kerja dan pemulihan. Densitas yang

mencukupi akan menjamin efisiensi latihan dan menghindarkan atlet dari kelelahan yang berlebihan. Densitas yang seimbang akan mengarah kepada pencapaian rasio optimal antara rangsangan latihan dan pemulihan.

4) Kompleksitas Latihan

Kompleksitas dikaitkan pada kerumitan bentuk latihan yang dilaksanakan dalam latihan. Hal ini sesuai pendapat Depdiknas (2000: 108) bahwa, "Kompleksitas latihan menunjukkan tingkat keragaman unsur yang dilakukan dalam latihan". Kompleksitas dari suatu keterampilan membutuhkan koordinasi, dapat menjadi penyebab yang penting dalam menambah intensitas latihan.

Komponen-komponen latihan yang disebutkan di atas, harus dipahami dan diperhatikan dalam pelaksanaan latihan. Untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam latihan, maka komponen-komponen diatas harus diterapkan dengan baik dan benar, sehingga tidak terjadi hal-hal yang buruk di dalam latihan.

Unsur lain yang harus diperhatikan didalam penerapan program latihan adalah kebutuhan fisik antara pemain satu dengan pemain yang lainnya, yang meliputi kiper, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Kebutuhan fisik diantara pemain-pemain tersebut berbeda-beda, hal ini dikarenakan kapasitas pemain antara lini perlini berbeda-beda. Kebutuhan fisik yang paling utama antara lain untuk kiper adalah kelentukan, pemain belakang kekuatan, pemain tengah adalah daya tahan dan pemain depan adalah *sprint* (jarak pendek).

2.2. Kerangka Berfikir

2.2.1. Pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola

Permainan sepakbola adalah merupakan permainan perebutan yaitu memperebutkan bola dari lawan guna diumpan ke teman yang berdiri bebas dan berusaha menembak ke arah gawang lawan. Hal ini dapat dilakukan apabila pemain memiliki kelincahan yang baik.

Kelincahan dalam sepakbola diperlukan sekali dalam melakukan gerak tipu pada saat *dribbling*. Sebab dengan kelincahan yang baik seorang pemain sepakbola dapat dengan cepat merubah arah dan posisinya saat *dribbling*, sehingga lawan akan kesulitan mengejar dan merebut bola selain itu juga dengan memiliki kelincahan yang baik maka akan meminimalisirkan cedera. *Dribbling* sambil berlari melewati lawan yang menghadang dimana kejadian di lapangan tidak menutup kemungkinan bahwa seorang pemain bisa dihadang oleh dua bahkan sampai tiga pemain. Oleh sebab itu pemain dituntut memiliki kelincahan. Lincah dalam memainkan bola, lincah pergerakan kaki (*foot work*) sangat membantu pemain melepaskan diri dari hadangan lawan (M. M. Faruq, 2008:26).

Berdasarkan definisi kelincahan tersebut diatas, apabila dihubungkan dengan definisi *dribbling* bola yaitu membawa bola sambil berlari dan bola tetap dalam penguasaan untuk dimainkan. Kemudian dikaitkan lagi dengan prinsip *dribbling* bola yaitu jumlah dari pada kecakapan mengontrol bola di daerah terbatas dengan langkah terbatas diwaktu pemain sedang berlari, berhenti, berputar dan sanggup mengubah arah serta kecakapan *dribbling* bola secara tiba-tiba. Maka dapat disimpulkan bahwa unsur kelincahan dapat mendukung peningkatan keterampilan *dribbling* bola dalam permainan sepakbola.

2.3. Hipotesis

Hipotesis dalam sebuah penelitian, dimaksudkan untuk menjawab suatu pertanyaan. Jawaban dari pertanyaan itu masih kurang ataupun masih lemah dan bersifat sementara, oleh sebab itu perlu dibuktikan kebenarannya dan kenyataannya.

Berdasarkan permasalahan dan landasan teori yang ada, maka penulis mengajukan hipotesis yang berbunyi "Ada Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* Sepakbola Pada Pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati Tahun 2015"

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah rangkaian dari cara atau kegiatan pelaksanaan penelitian dan didasari oleh pandangan filosofis, asumsi dasar, dan ideologis serta pertanyaan dan isu yang dihadapi. Metode penelitian yang digunakan ditetapkan berdasarkan pada tujuan penelitian yang diharapkan.

Menurut Sutrisno Hadi (1988:4) metodologi penelitian memberikan garis-garis yang cermat dan mengajukan syarat-syarat yang sistematis, dengan maksud untuk menjaga agar pengetahuan yang dicapai dalam penelitian mempunyai kualitas ilmiah yang tinggi dan dapat dipertanggungjawabkan sesuai aturan yang berlaku.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif eksperimen. Dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada subjek yang diakhiri dengan suatu bentuk tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang telah diberikan. Suharsimi Arikunto (2010: 9) menjelaskan bahwa : metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengimplementasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu.

Bab ini menjelaskan tentang metode penelitian yang akan digunakan, sehingga penelitian dapat dilaksanakan secara terprogram dan sistematis. Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

3.1. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *eksperimen* semu. Penelitian *eksperimen* semu merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari "sesuatu" yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi Arikunto, 2005 : 207). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu *eksperimen* yang dilakukan pada satu kelompok tanpa kelompok pembanding. Menurut Arikunto (2002:78) mengungkapkan "*One Group Pretest and Posttest Design* adalah penelitian yang dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum *eksperimen* (*pretest*) dan sesudah *eksperimen* (*posttest*) dengan satu kelompok subjek".

Pre test	Treatmen atau Perlakuan	Post test
O ₁	X	O ₂

Tabel. 1 Desain Penelitian
Sumber : (Sugiono, (2008:111))

Keterangan :

1. *Preetest* keterampilan *dribbling* (O₁)
2. *Posttest* keterampilan *dribbling* (O₂)
3. Latihan Kelincahan (X)

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan (*treatment*). Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau perlakuan. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberiperlakuan.

3.2. Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (1998: 99) menyatakan bahwa variabel adalah gejala yang bervariasi dan menjadi obyek penelitian, setiap penelitian mempunyai objek yang dijadikan sasaran dalam penelitian. Sedangkan menurut Hadi, (1987:224) mengatakan bahwa objek tersebut sering disebut sebagai gejala, dan gejala-gejala yang menunjukkan variasi baik dalam jenisnya maupun dalam tingkatnya disebut dengan variabel.

Dalam hal ini variabel yang diteliti:

1) Variabel bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan variasi kelincahan.

2) Variabel terikat

Variabel terikat penelitian ini adalah keterampilan *dribbling* sepakbola.

3.3. Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel

3.3.1. Populasi

Setiap orang yang melakukan penelitian akan berhadapan dengan populasi. Ahli statistik mengatakan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, (Suharsimi Arikunto, 2002:108). Pendapat lain mengatakan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek / subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. (Sugiyono, 2008:80).

Dari kedua pendapat tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang digunakan sebagai sasaran penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati yang berjumlah 126 orang.

3.3.2. Sampel dan Teknik Penarikan Sampel

Sampel adalah sejumlah anggota yang jumlahnya kurang dari populasi. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

Untuk sekedar gambaran, maka apabila subyek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya berupa penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih tergantung setidaknya-tidaknyanya dari : 1). Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, 2). Sempit luasnya pengamatan dari setiap subyek karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya data, 3). Besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti. Untuk penelitian yang risikonya besar, jika sampelnya besar hasilnya akan lebih baik (Suharsimi Arikunto, 1997:120).

Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, artinya pengambilan sampel atas dasar ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang mempunyai hubungan dengan populasi yang sudah diketahui, yaitu pemain yang mempunyai ciri yang sama.

Syarat-syarat menentukan sampel pada *purposive sampling*

1. Berjenis kelamin laki-laki
2. Berusia 14 tahun
3. Sama-sama berlatih di SSB Bina Taruna Tambakromo Pati

Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati kelompok umur 2001 yang sebenarnya berjumlah 21 orang, namun ketika akan diadakan penelitian ada salah satu pemain yang sakit sehingga jumlah sampel menjadi 20 orang. Kelompok umur 2001 merupakan kelompok umur yang memiliki teknik dasar sepakbola yang sudah cukup baik

dari segi menendang bola, menggiring bola, dan dari segi permainan saat bertanding maupun saat sesi *game*.

3.4. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan suatu faktor penting dalam penelitian karena hubungan dengan data yang diperoleh dalam penelitian. Menurut Suharsimi (2005: 207) berpendapat bahwa penelitian *eksperimen* merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik. Selanjutnya, metode *eksperimen* adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan (Sugiyono, 2011:72).

Berdasarkan definisi dari beberapa ahli tersebut, dapat dipahami bahwa penelitian *eksperimen* adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian suatu *treatment* atau perlakuan terhadap subjek penelitian.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan *dribbling*. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pretest* melakukan *dribbling* sebelum sampel diberikan perlakuan atau *treatment*, dan data *posttest* setelah sampel diberikan perlakuan atau *treatment* dengan menggunakan metode latihan variasi kelincahan yaitu *shuttle run*, *zig-zag run*, dan *three corner drill*.

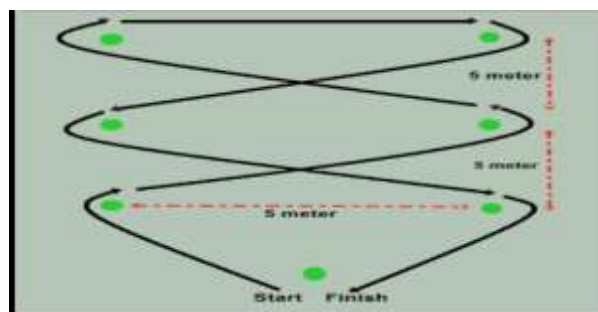
Teknik atau cara pengambilan data penelitian sebanyak 16 kali perlakuan (*treatment*). Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Tjaliek Sugiardo dalam Wisma Nugraheni (2009:33), bahwa proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih sebab sudah ada perubahan yang menetap. Selain itu sampel yang digunakan adalah pemain yang memiliki tingkat keterampilan rata-rata yang

cukup bagus, jadi dikhawatirkan apabila frekuensi latihannya lebih banyak lagi akan terjadi kelelahan yang berlebihan sehingga akan berakibat buruk bagi pemain itu sendiri. Serta mengingat beban waktu, biaya hingga tenaga terbatas yang dimiliki oleh peneliti.

Program latihan yang dilakukan oleh peneliti yaitu dengan cara *sirkuit training*, 20 pemain yang menjadi sampel akan dibagi menjadi 3 kelompok untuk melakukan latihan *shuttle run*, kemudian dilanjutkan dengan *zig-zag run*, dan kemudian yang terakhir yaitu latihan *three corner drill*. Program latihan akan dilakukan selama satu bulan, latihan dilakukan empat kali dalam satu minggu, yaitu hari selasa, Kamis, Sabtu dan Minggu mulai pukul 15.30-17.00 WIB.

3.5. Instrument Penelitian

Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah tes kemampuan menggiring bola (*dribbling*) menurut Nurhasan (2007:212). Instrument dalam penelitian ini sudah baku dan dibukukan dalam bukunya Nurhasan (2007:212) sehingga instrument tersebut sudah dikatakan valid dan reliabel karena sudah teruji kevalidan dan kereliabelannya, sehingga tidak perlu dilakukan uji coba instrument lagi.



Gambar 4. Gambar Instrumen keterampilan *dribbling*
Sumber : Nurhasan, (2001:161)

Tes yang akan dilakukan oleh peneliti untuk penelitian ini akan dipaparkan sebagai berikut :

1. Tes Keterampilan *Dribbling*

Tujuan : untuk mengukur kemampuan *dribbling* bola disertai perubahan arah.

2. Alat dan bahan :

1. Lapangan sepakbola.
2. *Coones*.
3. *Stopwatch*.
4. Bola.
5. Meteran panjang.
6. Blangko dan alat tulis.

3. Pelaksanaan :

1. Pada aba-aba "siap" *testee* berdiri dibelakang garis *start* dengan bola pada penguasaan kakinya.
2. Pada aba-aba "ya" *testee* mulai menggiring bola dengan melewati setiap tiang bendera atau *cones* secara berurutan sampai ia melewati garis *finish*.
3. Apabila ada kesalahan (ada tiang bendera atau *cones* yang belum dilewati atau bahkan bola lepas dari kontrol kaki) maka harus diulangi tanpa menggunakan anggota badan selain kaki dimana kesalahan terjadi dan selama itu pula *stopwatch* tetap berjalan, sehingga *testee* menggiring bola dengan melewati tiang atau *cones* secara berurutan dan dilakukan pulang pergi.

4. Bola digiring dengan kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.
5. *Testee* dinyatakan gagal dan harus mengulang jika menggiring bola hanya menggunakan satu kaki saja, menggiring bola tidak melewati bendera atau *cones* secara berurutan dan menggunakan anggota badan lainnya selain kaki untuk menggiring bola.
6. Penilaian yaitu diberi nilai tes adalah waktu yang dicapai yang terbaik dari dua kali kesempatan yang di peroleh yang diukur dalam satuan detik.

3.6. Teknik Analisis Data

3.6.1. Uji Normalitas Data

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui sebaran data yang diperoleh dari hasil penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data ini menggunakan uji *kolmogorof smirnov*. Dikatakan data berdistribusi normal jika nilai uji normalitas lebih dari 0,05 ($p > 0,05$).

3.6.2. Uji Homogenitas Varians

Uji Homogenitas varians digunakan untuk mengetahui seragam tidaknya variasi sampel-sampel yang diambil dari populasi yang sama dalam penelitian. Uji homogenitas varians dihitung dengan menggunakan uji *variance*. Kriteria uji jika signifikasi $> 0,05$ data dinyatakan homogen, namun sebaliknya jika signifikasi $< 0,05$ data dinyatakan tidak homogen.

3.6.3. Uji Linieritas

Uji linieritas dimaksudkan untuk menguji apakah data yang diperoleh linier atau tidak. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linier bila

signifikansi > 0,05, sebaliknya jika nilai signifikansi < 0,05 data dinyatakan tidak linier.

3.6.4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan uji t sample berpasangan (*paired sample t-test*). Setelah hasil *preetest* dan *posttest* terpenuhi maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan rumus uji t sample berpasangan (*paired sample t-test*). Berikut adalah rumus Uji t (Suharsimi, 2005 : 395) :

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

Dengan keterangan :

T : harga t untuk sampel berkolerasi

Md : mean dari perbedaan *preetest* dengan *posttest* (*preetest-posttest* atau *posttest-preetest*)

Xd : deviasi masing-masing subjek (d-Md)

$\sum x^2 d$: jumlah kuadrat deviasi

N : subjek pada sampel

d.b : ditentukan dengan N-1

3.6.5. Perhitungan Persentase Peningkatan

Untuk mengetahui hasil dari perlakuan penelitian digunakan perhitungan persentase peningkatan (Sutrisno Hadi, 1995:445) dengan rumus sebagai berikut :

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

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean preetest}$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati Tahun 2015.

Untuk mengetahui hal tersebut, peneliti menggunakan analisis komparatif dua sampel berkolerasi. Uji ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan nilai rata-rata antara dua kelompok data yang berpasangan. Berpasangan disini maksudnya adalah satu sampel mendapat perlakuan berbeda dari dimensi waktu. Untuk menganalisis dua sampel berkolerasi dengan jenis data interval / rasio digunakan uji t-dua sampel (*sampel paired test*).

4.1.1. DESKRIPSI DATA

Deskripsi data penelitian berfungsi untuk mempermudah pembacaan data penelitian. Deskripsi data penelitian meliputi data *preetest* dan data *posttest* dari penelitian yang dilakukan. Dalam bab ini akan disajikan data penelitian, dari data *preetest* dan data *posttest* keterampilan *dribbling* pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati tahun 2015. Berikut deskripsi data yang diperoleh:

Tabel 2. *Preetest* Keterampilan *Dribbling*

Variabel	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Keterampilan <i>Dribbling</i>	20	23,96	19,03	425,6	21,27	1,52304

Sumber : Analisis Data Penelitian 2015

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati tahun 2015 memperoleh nilai minimum = 23,96 detik, nilai maksimum = 19,03 detik, rata-rata = 21,27 detik, dan SD sebesar 1,52.

Tabel 3. *Posttest* Keterampilan *Dribbling*

Variabel	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Keterampilan <i>Dribbling</i>	20	20,15	16,10	425,6	17,95	0,99773

Sumber : Analisis Data Penelitian 2015

Tabel 3 menunjukkan bahwa pada pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati tahun 2015 memperoleh nilai minimum = 20,15 detik, nilai maksimum = 16,10 detik, rata-rata = 17,95 detik, dan SD sebesar 0,99.

4.1.2. HASIL UJI PRASYARAT ANALISIS

Agar memenuhi pesyaratan analisis dalam menguji penelitian, maka akan dilakukan uji analisis persyaratan, meliputi : uji normalitas data, uji homogenitas varians data, dan uji linieritas data. Adapun hasilnya akan dirangkum pada tabel dibawah ini.

4.1.2.1. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data ini menggunakan uji *one-sample kolmogorof-smirnov*. Dikatakan data berdistribusi normal jika nilai uji normalitas lebih dari 0,05 ($p > 0,05$). Uji normalitas data masing-masing variabel meliputi kelincahan dan keterampilan *dribbling*, dengan anggota sampel 20 orang berdasarkan hasil

pengukuran atau tes diperoleh hasil seperti tersaji pada table dibawah sebagai berikut :

Tabel 4. Uji Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Kemampuan dribel pretest	Kemampuan dribel posttest
N		20	20
Normal Parameters ^a	Mean	21.2750	17.9545
	Std. Deviation	1.52304	.99773
Most Extreme Differences	Absolute	.091	.122
	Positive	.091	.122
	Negative	-.083	-.072
Kolmogorov-Smirnov Z		.406	.546
Asymp. Sig. (2-tailed)		.996	.927

Sumber : Analisis Data Penelitian 2015

Hasil uji normalitas distribusi untuk *pretest* dan *posttest* memberikan hasil bahwa untuk *pretest* keterampilan *dribbling* berdistribusi normal sig. 0,996 = 99,6 % > 5%, sedangkan untuk *posttest* memberikan hasil bahwa keterampilan *dribbling* berdistribusi normal sig. 0,927 = 92,7% > 5%. Artinya variabel kelincahan pemain sepakbola berdistribusi normal, karena nilai signifikasinya > 0,05.

4.1.2.2. Uji Homogenitas Data

Prasyarat berikutnya untuk memenuhi analisis yaitu melakukan uji homogenitas varians data. Uji homogenitas varians dihitung dengan menggunakan uji *variance*, kriteria uji jika signifikansi > 0,05 data dinyatakan homogen, sebaliknya jika signifikansi < 0,05 data dinyatakan tidak homogen. Berdasarkan uji homogenitas data menggunakan bantuan komputer program SPSS diperoleh hasil seperti tercantum pada tabel dibawah ini.

Tabel 5. Uji Homogenitas Varians Data

Test of Homogeneity of Variances

Keterampilan_ *dribbling* 3

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
4.053	1	38	.051

Sumber : Analisis Data Penelitian 2015

Berdasarkan pada hasil analisis menggunakan *variance* seperti tercantum pada tabel di atas terlihat jika nilai signifikansi (p-value) $0,051 > 0,05$, maka dapat diketahui bahwa uji hasil homogenitas dinyatakan homogen karena dari hasil uji menggunakan *Test Homogeneity Variance* signifikasinya $> 0,05$.

4.1.2.3 Uji Linieritas Data

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linier antara variabel predictor (X) dengan variabel kriterium (Y) secara signifikan atau tidak. Uji dilakukan dengan teknik *analisis varians*. Berdasarkan penghitungan uji linieritas, maka hasil data yang diperoleh dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 6. Uji Linieritas Data

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Kemampuan dribbling pretest * Groups	Between	(Combined)	43.792	18	2.433	8.650	.262
		Linearity	22.514	1	22.514	80.051	.071
		Deviation from Linearity	21.277	17	1.252	4.450	.358
Kemampuan dribbling posttest	Within	Groups	.281	1	.281		
	Total		44.073	19			

Sumber : Analisis Data Penelitian 2015

Berdasarkan hasil *output* diatas, diperoleh nilai signifikansi = 0,358 lebih besar dari 0,05, yang artinya terdapat hubungan linier secara signifikan antara variabel Variasi Kelincahan (X) dengan variabel Keterampilan *Dribbling* (Y).

4.1.3. HASIL ANALISIS DATA

Dari tabel sebelum dan sesudah diberikan *treatment* berupa latihan variasi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati tahun 2015, berikut peneliti sajikan hasil perhitungan analisis data melalui SPSS versi 16 sebagai berikut:

Tabel 7. Paired Samples Statistics

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Keterampilan dribbling pretest	21.2750	20	1.52304	.34056
	Keterampilan dribbling posttest	17.9545	20	.99773	.22310

Sumber : Analisis Data Penelitian 2015

Dari tabel *group statistics* diatas dapat dianalisis

1. Penelitian ini menggunakan sampel berjumlah n_1 dan $n_2 = 20$ orang.
2. Dari data diatas menunjukkan rata-rata *pretest* (x) sebesar 21.27 detik dan rata-rata *posttest* (y) sebesar 17.95 detik, serta standar deviasi (S_x) = 1,52 dan (S_y) = 0,99. Dengan *standar error of mean* V_x adalah 0,34 dan V_y adalah 0,22.

Tabel 8. Paired Samples Correlations

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Keterampilan dribbling pretest & Keterampilan dribbling posttest	20	.715	.000

Sumber : Analisis Data Penelitian 2015

Pada *output* tabel *Paired samples correlations* diatas menunjukkan data tentang ada tidaknya kolerasi antara variabel sebelum dan sesudah, atau menunjukkan data kolerasi antara sebelum diberikan latihan variasi kelincahan dan sesudah diberikan latihan variasi kelincahan diperoleh hasil sebesar 0,715. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara keterampilan *dribbling* (variabel Y) sebelum dan sesudah mendapatkan latihan variasi kelincahan (variabel X).

Tabel 9. Paired Samples 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 Keterampilan dribbling pretest - Keterampilan dribbling posttest	3.32050	1.06907	.23905	2.82016	3.82084	13.890	19	.000

Sumber : Analisis Data Penelitian 2015

4.1.4. UJI HIPOTESIS

Hipotesis dalam penelitian ini:

Ho: tidak ada perbedaan tingkat keterampilan *dribbling* sepakbola pada pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati tahun 2015 sebelum dan sesudah mendapatkan latihan variasi kelincahan.

Ha: ada perbedaan tingkat keterampilan *dribbling* sepakbola pada pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati tahun 2015 sebelum dan sesudah mendapatkan latihan variasi kelincahan.

Pengambilan keputusan dalam penelitian ini dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu:

A. Berdasarkan perbandingan antara t_{hitung} dan t_{table}

Jika: $t_{hitung} > t_{table}$ ($\alpha/2$), maka H_0 ditolak

Jika: $t_{hitung} < t_{table}$ ($\alpha/2$), maka H_0 diterima

Diketahui t_{hitung} *output* adalah 13,89 yang diperoleh dari tabel *Paired Sample Test*, sedangkan t_{table} data dicari pada tabel t didapat angka 2,092.

Tingkat signifikansi (α) adalah 5% atau tingkat kepercayaan 95% *df* (*degree of freedom*) atau derajat kebebasan adalah $n-1$ atau $20-1=19$.

Uji dilakukan dua sisi karena akan diketahui apakah rata-rata sebelum sama dengan sesudah atau tidak. Perlunya dua sisi dapat diketahui pula dari *output* SPSS yang menyatakan 2 tailed.

Membandingkan t_{hitung} dan t_{table}

ternyata $t_{hitung} = 13,89 > t_{table}$ ($\alpha/2$) = 2,092, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya latihan variasi kelicahan berpengaruh meningkatkan keterampilan *dribbling* sepakbola pada pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati tahun 2015.

B. Berdasarkan nilai probabilitas (Sig.)

1. Jika Sig > α maka H_0 diterima
2. Jika Sig < α maka H_0 ditolak

Untuk uji dua sisi, maka nilai α dibagi 2, sehingga kriteria pengujian menjadi:

1. Jika Sig > 0,05/2 maka H_0 diterima
2. Jika Sig < 0,05/2 maka H_0 ditolak

Dari tabel *Paired Sample Test* diatas terlihat bahwa t_{hitung} adalah 13,89 dengan nilai probabilitas (sig) = 0,000 dan nilai taraf signifikan (α) $0,05/2 = 0,025$. Oleh karena nilai probabilitas $0,000 < 0,025$, maka H_0 ditolak. Artinya jika H_0 ditolak maka H_a diterima, sehingga keputusannya:

Ada perbedaan tingkat keterampilan *dribbling* sepakbola sebelum dan sesudah mendapatkan latihan variasi kelincahan. Dalam *output* juga disertakan perbedaan mean sebesar 3,32 yaitu selisih rata-rata tingkat keterampilan *dribbling* sepakbola antara sebelum dan sesudah diberi latihan variasi kelincahan.

4.1.5. PERSENTASE PENINGKATAN

Berdasarkan tabel *paired samples statistics* diatas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata untuk data *pretest* adalah sebesar 21,27 dan nilai rata-rata untuk data *posttest* adalah sebesar 17.95. Hasil ini menunjukkan keterampilan *dribbling* pemain SSB Bina Taruna Tambakromo tahun 2015 setelah berlatih dengan latihan kelincahan meningkat sebesar 3,32 atau sebesar 18,49% dari saat *pretest*. Dalam hal ini dapat dikatakan pengaruh yang diberikan latihan variasi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola adalah sebesar 18,49%.

4.2. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan variasi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati 2015. Variabel latihan kelincahan memberikan pengaruh terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati tahun 2015. Hal ini

memberikan gambaran bahwa latihan variasi kelincahan dapat dijadikan sebagai metode latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*.

Kelincahan merupakan kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan. Dengan kelincahan yang baik, maka seorang pemain akan lebih mudah menguasai teknik dasar dalam sepakbola, karena sebagian besar teknik dasar dalam sepakbola dapat dilakukan dengan baik jika pemain memiliki tingkat kelincahan yang baik. Selain itu juga dengan memiliki kelincahan yang baik maka akan meminimalisirkan cedera. *Dribbling* sambil berlari melewati lawan yang menghadang dimana kejadian di lapangan tidak menutup kemungkinan bahwa seorang pemain bisa dihadang oleh dua bahkan sampai tiga pemain. Semua tipe *dribbling* yang baik terdiri dari beberapa komponen. Komponen tersebut mencakup perubahan kecepatan dan arah yang mendadak, gerak tipu tubuh dan kaki, dan kontrol bola yang rapat (Luxbacher, 2011: 48).

Pengaruh latihan variasi kelincahan terbukti berpengaruh positif terhadap upaya meningkatkan keterampilan *dribbling*. Latihan *shuttle run* adalah salah satu bentuk latihan kelincahan dengan cara mengubah arah secara cepat. Dalam permainan di lapangan men-*dribbling* bola dengan mengubah arah secara cepat sangatlah penting, hal itu berfungsi juga sebagai pengecoh lawan yang akan menghadang laju kita melakukan *dribbling*. Dalam latihan *shuttle run*, pemain terbiasa mengubah arah secara berlawanan sehingga pemain akan terbiasa dengan sendirinya melakukan *dribbling* dengan mengubah arah ketika ada pemain lawan yang menghadang dari arah depan.

Peningkatan kemampuan keterampilan dengan menggunakan latihan *zig-zag run* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pemain, dikarenakan latihan *zig-zag run* dilakukan dengan benar dan membutuhkan tenaga yang maksimal, seperti apa yang akan di ujikan karena di depan pemain ada penghalang yang harus dilewati saat berlatih. Bentuk latihan *zig-zag run* sangat mendukung dalam permainan sepak bola untuk mengembangkan kemampuan keterampilan individu. Hal ini dapat dibuktikan dengan bentuk aktivitas latihan *zig-zag run* yang banyak diterapkan dalam permainan sepak bola, misalnya gerakan berbelok, memutar serta balik badan sehingga mempermudah pemain untuk mengontrol bola dari hadangan lawan. Dalam permainan sepakbola, pemain lawan akan menghadang dari segala arah, maka untuk dapat melakukan *dribbling* dengan mengubah arah secara cepat pemain harus memiliki kelincahan yang baik. Dengan memiliki kelincahan yang baik pemain akan mudah untuk melakukan *dribbling* dengan mengubah arah ke berbagai arah.

Sedangkan bentuk latihan *three corner drill* adalah dengan cara mengubah arah serong secara cepat. Apabila pemain terbiasa dengan mengubah arah serong secara cepat maka akan mempengaruhi pemain pada saat dia melakukan *dribbling*, sehingga pemain akan terbiasa dengan sendirinya melakukan *dribbling* dengan mengubah arah ketika ada pemain lawan yang menghadang dari segala arah. Dalam permainan sesungguhnya *dribbling* bola tidak hanya mengarah pada satu arah, hal itu berfungsi juga sebagai pengecoh lawan yang akan menghadang laju kita melakukan *dribbling*. Dalam latihan *three corner drill*, pemain tidak hanya terbiasa mengarah kepada satu arah, sehingga kemungkinan penguasaan bolanya ketika merubah kearah yang lain tidak akan

mengalami kendala baik itu resiko kehilangan bola atau hal-hal yang lainnya. Dengan demikian metode latihan *three corner drill* sangat efektif untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* sepakbola.

Dari ketiga bentuk latihan kelincahan yang diberikan, semuanya bertujuan untuk meningkatkan kelincahan pemain. Karena untuk dapat melakukan *dribbling* yang baik pemain harus memiliki kelincahan yang baik pula. Sehingga pemain dituntut memiliki kelincahan yang baik agar dapat melakukan *dribbling* dengan baik. Ketiga bentuk latihan yang diberikan, semuanya memberikan hasil positif terhadap peningkatan keterampilan *dribbling*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa secara signifikan ada pengaruh secara simultan antara kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* pemain pada pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati tahun 2015.

Mengacu dari kenyataan tersebut, maka dalam upaya meningkatkan kemampuan *dribbling* dapat dilakukan dengan meningkatkan kelincahan karena terbukti mampu memberikan pengaruh positif terhadap kemampuannya dalam melakukan *dribbling* sepakbola.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: "terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan variasi kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* sepakbola pada pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati tahun 2015".

5.2. SARAN

Berorientasi pada hasil analisis dan simpulan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis ajukan beberapa saran kepada para pelatih dalam melatih cabang sepakbola khususnya pada keterampilan *dribbling* sepakbola sebagai berikut :

- 1) Hal utama yang harus dilakukan oleh pemain sepakbola agar memiliki keterampilan *dribbling* yang baik adalah dengan meningkatkan kelincahan.
- 2) Dalam penyusunan program latihan fisik untuk *dribbling* dalam sepakbola hendaknya seorang pelatih memprioritaskan latihan kelincahan.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Hamidsyah Noer, dkk. 1995. *Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- A.Sarumpaet, dkk.1992. *Permainan Bola Besar*. Padang: Depdikbud.
- Anas Sudijono. 1998. *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor. 1999. *Theory and Methodology of Training*. Toronto: York University
- Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro. 1984. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: FK UI Jakarta
- Depdiknas. 2000. *Pedoman Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas.
- Hadisasmita dan Aip Syarifudin. 1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Grasindo
- Haryono, Sri. 2009. *Buku Pedoman Praktek Laboratorium Mata Kuliah Tes Dan Pengukuran*. Semarang: UNNES
- Luckbaxer, Joseph. 2011. *Soccer : Step to Success*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung. Pakar Raya.
- Muchtar, Remy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Dara Press.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Olaraga dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga.
- Muhammad Muhyi Faruq. 2008. *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan dan Olahraga Sepakbola*. Indonesia : Grasindo.
- M, Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- _____ 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisifisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dhara Prize.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.

- _____ (2007). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Rubiarto, Hadi. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: Rumah Indonesia.
- Scheunemann, Timo S. 2012. *Kurikulum & Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia*. Malang. Dioma.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudjarwo. 1993. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret Press.
- Sugiardo, Tjaliek. 2009. *Ilmu Faal*. Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Sugiyono. 2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Suharno HP. 1985. *Ilmu kepeleatihan olahraga*. Yogyakarta
- Soekarman, R. 1987. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih Dan Atlet*. Jakarta. Inti Ida Ayu Press.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Sutrisno Hadi.1984. *Statistika*. Yogyakarta: Andy Offset.

LAMPIRAN

Lampiran 1



Formulir Usulan Topik Skripsi
FM-1-AKD-24/rev.00
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Usulan topik skripsi ini diajukan oleh:

Nama : IQBAL GHULAM NEIZAR
NIM : 6301411138
Jurusan : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga, S1
Topik : Teknik Dasar Sepakbola



Semarang, 16 Februari 2015
Yang mengajukan,


IQBAL GHULAM NEIZAR
NIM. 6301411138



Lampiran 2

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
	UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
	JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
	Gedung F1 It 3, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229 Telepon: 024 70774085 Laman: http://fik.unnes.ac.id , surel: fik@unnes.ac.id
<hr/>	
Nomor	: 115/EP. & 1. 20/2015
Lamp.	:
Hal	: Usulan Pembimbing
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang	
Merujuk Keputusan Rektor Unnes Nomor 164/O/2004 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 pasal 7 mengenai penentuan pembimbing, dengan ini saya usulkan	
1. Nama	: Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd, M.Kes.
NIP	: 197109091998021001
Pangkat/Golongan	: III/A
Jabatan Akademik	: Asisten Ahli
Sebagai Dosen Pembimbing 1	
2. Nama	: HADI, S.Pd., M.Pd
NIP	: 197903112006041001
Pangkat/Golongan	: III/B
Jabatan Akademik	: Asisten Ahli
Sebagai Dosen Pembimbing 2	
Dalam penyusunan Skripsi/Tugas Akhir untuk mahasiswa	
Nama	: IQBAL GHULAM NEIZAR
NIM	: 6301411138
Program Studi	: Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, S1
Topik	: Teknik Dasar Sepakbola
Untuk itu, mohon diterbitkan surat penetapannya.	
	

Lampiran 3


KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor: 320/FIK/2015
Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER
GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2014/2015

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar 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 : Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd.,M.Kes.
 NIP : 197109091998021001
 Pangkat/Golongan : III/A
 Jabatan Akademik : Asisten Ahli
 Sebagai Pembimbing I


2. Nama : HADI, S.Pd., M.Pd
 NIP : 197903112006041001
 Pangkat/Golongan : III/B
 Jabatan Akademik : Asisten Ahli
 Sebagai Pembimbing II

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
 Nama : IQBAL GHULAM NEIZAR
 NIM : 6301411138
 Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pend. Kepeleatihan Olahraga
 Topik : Teknik Dasar Sepakbola

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SEMARANG
 PADA TANGGAL : 9 Maret 2015

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


 Harry Pramono, M.Si.
 NIP. 195910191985031001

6301411138
 ...PM-03-ARD-24/Rev. 00...

Lampiran 4

	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	
<hr/>		
Nomor	:	6089/WK39 : C. G. /LT/2015
Lamp.	:
Hal	:	Ijin Penelitian
Kepada		
Yth. Ketua SSB BINA TARUNA Tambakromo Pati		
di Pati		
Dengan Hormat,		
Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:		
Nama	:	IQBAL GHULAM NEIZAR
NIM	:	6301411138
Program Studi	:	Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S1
Topik	:	Teknik Dasar Sepakbola
Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.		
		
		Semarang, 28 Juli 2015
		Dr. H. Harry Pramono, M.Si. NIP. 195910191985031001

Lampiran 5

SURAT KETERANGAN**Nomor : 03/IX/SSB BT/2015**

Yang bertanda tangan dibawan ini Ketua SSB Bina Taruna Tambakromo Kabupaten Pati menyatakan bahwa mahasiswa :

Nama : Iqbal Ghulam Neizar
NIM : 6301411138
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan UNNES


Telah melaksanakan penelitian dalam rangka menyusun skripsi untuk menempuh jenjang S1 dengan judul : **"PENGARUH LATIHAN VARIASI KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING SEPAKBOLA PADA PEMAIN SSB BINA TARUNA TAMBAKROMO PATI TAHUN 2015"**. Adapun kegiatan penelitian tersebut telah dilaksanakan pada tanggal 4 sampai dengan 31 Agustus 2015.

Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Pati, 1 September 2015

Ketua SSB Bina Taruna


Slamet Riyadi S.Pd.
NIP : 19660126 198902 1 001


SSB
BINA TARUNA
TAMBAKROMO

Lampiran 6

Data Statistik Keterampilan *Dribbling* Pemain SSB Bina Taruna

**Daftar Hasil Pengamatan Keterampilan *Dribbling*
Pemain SSB Bina Taruna KU 2001**

Data-data Pertandingan Uji Coba SSB Bina Taruna

- Lawan : SSB Brimob Pati
- Tempat Pertandingan : Lap. Tambakromo
- Hari, Tanggal : Minggu, 17 Mei 2015
- Waktu : 15.30 WIB

No	Nama	Posisi Pemain	Jumlah Dribble	Dribble sukses	Dribble Gagal	% Sukses
1	Fajar Aji Wibowo	Sayap	19	8	11	42 %
2	Khoirul Anam	Kiper	0	0	0	0 %
3	Dimas Bagus	Gelandang	26	11	15	42 %
4	Erik Sampiere	Striker	33	16	17	69 %
5	Rino Cahyo	Sayap	16	7	9	43 %
6	Krisna Ardi	Striker	29	12	17	41 %
7	Anam Setya	Gelandang	27	10	17	37 %
8	Bambang P	Striker	34	18	16	52 %
9	Ferdi Nuri	Striker	31	17	14	54 %
10	Ganang Ahmad	Back	6	6	0	100 %
11	Rafli Ahmad	Back	6	4	2	66 %
12	Eri Irianto	Sayap	17	7	10	41 %
13	Hendra M	Gelandang	24	13	11	54 %
14	Agung Fitrianto	Back	5	4	0	80 %
15	Tian Hadi S	Gelandang	18	7	11	38 %
16	Rizal Maulana	Striker	27	14	13	51 %
17	Putra Arga	Striker	28	14	14	50 %
18	Fiki Saputra	Gelandang	16	10	6	62 %
19	Rohim Abdullah	Sayap	18	9	9	50 %
20	Khoirul Anhar	Kiper	0	0	0	0 %


 Ketua SSB Bina Taruna

 Slamet Riyadi S.Pd.

Lampiran 7

Data Statistik Keterampilan *Dribbling* Pemain SSB Bina Taruna

**Daftar Hasil Pengamatan Keterampilan *Dribbling*
Pemain SSB Bina Taruna KU 2001**

Data-data Pertandingan Uji Coba SSB Bina Taruna

- Lawan : SSB PorbaBatangan Pati
- Tempat Pertandingan : Lap. Tambakromo
- Hari, Tanggal : Minggu, 31 Mei 2015
- Waktu : 15.30 WIB

No	Nama	Posisi Pemain	Jumlah Dribble	Dribble sukses	Dribble Gagal	% Sukses
1	Fajar Aji Wibowo	Sayap	18	10	8	55 %
2	Khoirul Anam	Kiper	0	0	0	0 %
3	Dimas Bagus	Gelandang	24	14	10	58 %
4	Erik Sampiere	Striker	34	15	19	44 %
5	Rino Cahyo	Sayap	20	11	9	55 %
6	Krisna Ardi	Striker	25	12	13	48 %
7	Anam Setya	Gelandang	29	11	18	38 %
8	Bambang P	Striker	35	21	14	60 %
9	Ferdi Nuril	Striker	32	18	14	56 %
10	Ganang Ahmad	Back	5	4	1	80 %
11	Rafli Ahmad	Back	7	6	1	85 %
12	Eri Irianto	Sayap	16	9	7	56 %
13	Hendra M	Gelandang	22	10	12	45 %
14	Agung Fitrianto	Back	6	4	2	66 %
15	Tian Hadi S	Gelandang	21	9	12	42 %
16	Rizal Maulana	Striker	28	13	15	46 %
17	Putra Arga	Striker	23	12	11	52 %
18	Fiki Saputra	Gelandang	19	13	6	68 %
19	Rohim Abdullah	Sayap	23	13	10	56 %
20	Khoirul Anhar	Kiper	0	0	0	0 %

Ketua SSB Bina Taruna



 Blahet Riyadi S.Pd.

Lampiran 8

Data Statistik Keterampilan *Dribbling* Pemain SSB Bina Taruna

**Daftar Hasil Pengamatan Keterampilan *Dribbling*
Pemain SSB Bina Taruna KU 2001**

Data-data Pertandingan Uji Coba SSB Bina Taruna

- Lawan : SSB Joyo Kusumo Pati
- Tempat Pertandingan : Lap. Tambakromo
- Hari, Tanggal : Minggu, 14 Juni 2015
- Waktu : 15.30 WIB

No	Nama	Posisi Pemain	Jumlah Dribble	Dribble sukses	Dribble Gagal	% Sukses
1	Fajar Aji Wibowo	Sayap	19	13	6	68 %
2	Khoirul Anam	Kiper	0	0	0	0 %
3	Dimas Bagus	Gelandang	25	14	11	56 %
4	Erik Sampiere	Striker	30	17	13	56 %
5	Rino Cahyo	Sayap	23	13	10	56 %
6	Krisna Ardi	Striker	29	18	11	62 %
7	Anam Setya	Gelandang	26	16	10	61 %
8	Bambang P	Striker	39	22	17	56 %
9	Ferdi Nuri	Striker	35	20	15	57 %
10	Ganang Ahmad	Back	8	8	0	100 %
11	Rafli Ahmad	Back	7	5	2	71 %
12	Eri Irianto	Sayap	21	14	7	66 %
13	Hendra M	Gelandang	27	14	13	51 %
14	Agung Fitrianto	Back	6	6	0	100 %
15	Tian Hadi S	Gelandang	28	15	13	53 %
16	Rizal Maulana	Striker	24	12	12	50 %
17	Putra Arga	Striker	26	13	13	50 %
18	Fiki Saputra	Gelandang	23	10	13	43 %
19	Rohim Abdullah	Sayap	21	14	7	66 %
20	Khoirul Anhar	Kiper	0	0	0	0 %

Ketua SSB Bina Taruna


 Blahmet Riyadi S.Pd.

Lampiran 9

Hasil Wawancara Dengan Pelatih SSB Bina Taruna

65

Lampiran 6

Wawancara Dengan Pelatih

Nama/Kode : Iqbal Ghulam Neizar / P
: Slamet Riyadi, S.Pd / SR
Tanggal/bulan/waktu : 17 Maret 2015 pukul 15.30 WIB

Isi Deskripsi Hasil Wawancara


1. P : Bagaimana perkembangan prestasi SSB Bina Taruna Tambakromo Pati?
SR : Untuk perkembangan prestasi SSB Bina Taruna cukup baik, terbukti pada tahun 2012 pernah menjadi juara 2 dalam turnamen sepakbola U-14 tingkat Jawa Tengah di Pati. Kemudian selama 2 kali berturut-turut menjadi juara 1 pada ajang piala Bupati Pati, yaitu pada tahun 2013 dan 2014.

2. P : Berapa jumlah total pemain SSB Bina Taruna Tambakromo Pati?
SR : Total pemain di SSB ini berjumlah 126 orang.

3. P : Ada berapa kelompok umur di SSB ini Pak?
SR : Ada 5 kelompok umur, terbagi dalam kelompok umur 2001 ada 21 orang, 2002 ada 25 orang, 2003 ada 23 orang, 2004 ada 22 orang, dan 2005 ada 35 orang.

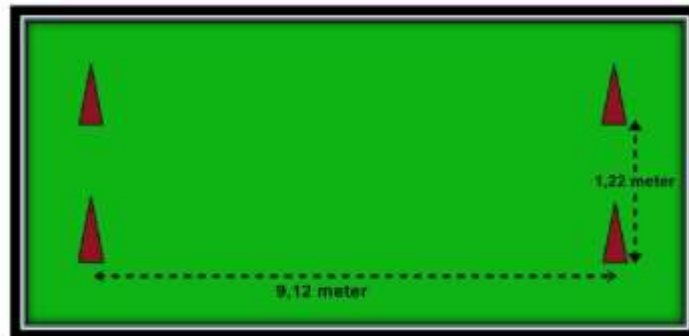
4. P : Apakah kelebihan serta kekurangan pada pemain SSB Bina Taruna kelompok umur 2001?
SR : Kelebihannya adalah secara permainan mereka sudah mengerti bagaimana cara menyerang dan cara bertahan yang baik. Sedangkan untuk kekurangannya yaitu rata-rata pemain masih lemah dalam penguasaan bola terutama *dribbling*.

5. P : Ada berapa kali latihan dalam seminggu di SSB Bina Taruna? Serta hari apa saja?
SR : Dalam seminggu kita adakan 3 kali latihan yaitu pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu.

Ketua SSB Bina Taruna

Slamet Riyadi

Lampiran 10

Bentuk Latihan Variasi Kelincahan

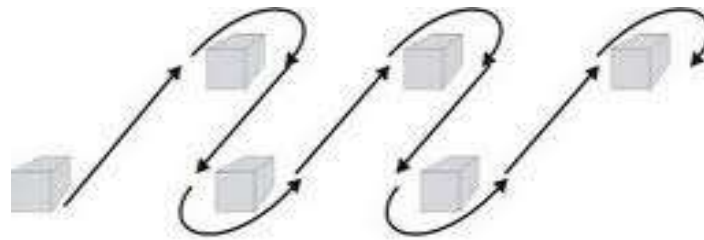


Gambar 5. *Shuttle Run*

Sumber : Sri Haryono (2008:27-28)

Cara melakukannya adalah :

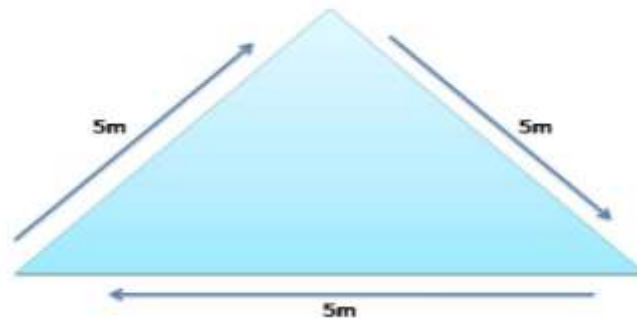
1. Atlet berdiri di belakang garis start dengan salah satu kaki diletakkan di depan.
2. Pada aba-aba "ya" diberikan, subjek berlari secepat mungkin berlari ke depan menuju garis akhir, kemudian berputar lagi.
3. Lari bolak-balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 6-8 kali (jarak 4 - 5 meter).
4. Setiap kali sampai pada satu titik sebagai batas, si pelari harus secepatnya berusaha mengubah arah untuk berlari menuju titik larilya.
5. Kesempatan diberikan 2 kali dan diambil waktu tercepat.



Gambar 6. *Zig-Zag Run*
 Sumber : www.soccer.com

Cara melakukannya adalah :

1. Atlet berdiri dibelakang garis start.
2. Bila ada aba-aba "ya" subjek berlari secepatnya melewati rintangan *cones* sampai batas finish.
3. Jarak setiap *cones* sekitar 2 meter.



Gambar 7. *Three Corner Drill*
 Sumber : www.soccer.com

Cara melakukannya adalah :

1. Atlet berdiri dibelakang garis start.
2. Bila ada aba-aba "ya" subjek berlari secepatnya menuju ke *cones* kedua, kemudian menuju ke *cones* ketiga, dan kembali lagi ke *cones* pertama.
3. Atlet berlari melingkar ketiga titik tersebut secepatnya.
4. Dalam suatu repetisi atlet berlari dari satu titik ke titik yang lain dan kembali ke titik semula.

Lampiran 11

**Program Latihan Variasi Kelincahan Pada Pemain SSB Bina Taruna
Tambakromo Pati Tahun 2015**

Minggu	Latihan Ke	Hari/Tanggal	Materi Latihan
			Kelompok Eksperimen
Pertama	1	Selasa	Pretest
	2	Kamis	a. Pemanasan 15 menit - Lari keliling lapangan 2 kali - <i>Stretching</i> b. Latihan Inti 30 menit - Latihan <i>shuttle run</i> , 3 set, 5 repetisi - Latihan <i>zig-zag run</i> , 3 set, 5 repetisi - Latihan <i>three corner drill</i> , 3 set, 5 repetisi c. Intensitas 75% d. Pendinginan 15 menit - <i>Cooling down</i> - Evaluasi
	3	Sabtu	a. Pemanasan 15 menit - Lari keliling lapangan 2 kali - <i>Stretching</i> b. Latihan Inti 30 menit - Latihan <i>shuttle run</i> , 3 set, 5 repetisi - Latihan <i>zig-zag run</i> , 3 set, 5 repetisi - Latihan <i>three corner drill</i> , 3 set, 5 repetisi c. Intensitas 75% d. Pendinginan 15 menit - <i>Cooling down</i> - Evaluasi
	4	Minggu	a. Pemanasan 15 menit - Lari keliling lapangan 2 kali - <i>Stretching</i> b. Latihan Inti 30 menit - Latihan <i>shuttle run</i> , 3 set, 5 repetisi - Latihan <i>zig-zag run</i> , 3 set, 5 repetisi - Latihan <i>three corner drill</i> , 3 set, 5 repetisi c. Intensitas 75% d. Pendinginan 15 menit - <i>Cooling down</i> - Evaluasi

Kedua	5	Selasa	<p>a. Pemanasan 15 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lari keliling lapangan 2 kali - <i>Stretching</i> <p>b. Latihan Inti 30 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan <i>shuttle run</i>, 4 set, 5 repetisi - Latihan <i>zig-zag run</i>, 4 set, 5 repetisi - Latihan <i>three corner drill</i>, 4 set, 5 repetisi <p>c. Intensitas 80%</p> <p>d. Pendinginan 15 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi
	6	Kamis	<p>a. Pemanasan 15 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lari keliling lapangan 2 kali - <i>Stretching</i> <p>b. Latihan Inti 30 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan <i>shuttle run</i>, 4 set, 5 repetisi - Latihan <i>zig-zag run</i>, 4 set, 5 repetisi - Latihan <i>three corner drill</i>, 4 set, 5 repetisi <p>c. Intensitas 80%</p> <p>d. Pendinginan 15 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi
	7	Sabtu	<p>a. Pemanasan 15 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lari keliling lapangan 2 kali - <i>Stretching</i> <p>b. Latihan Inti 30 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan <i>shuttle run</i>, 4 set, 5 repetisi - Latihan <i>zig-zag run</i>, 4 set, 5 repetisi - Latihan <i>three corner drill</i>, 4 set, 5 repetisi <p>c. Intensitas 80%</p> <p>d. Pendinginan 15 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi
	8	Minggu	<p>a. Pemanasan 15 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lari keliling lapangan 2 kali - <i>Stretching</i> <p>b. Latihan Inti 30 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan <i>shuttle run</i>, 4 set, 5 repetisi - Latihan <i>zig-zag run</i>, 4 set, 5 repetisi

			<ul style="list-style-type: none"> - Latihan <i>three corner drill</i>, 4 set, 5 repetisi <p>c. Intensitas 80%</p> <p>d. Pendinginan 15 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi
Ketiga	9	Selasa	<p>a. Pemanasan 15 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lari keliling lapangan 2 kali - <i>Stretching</i> <p>b. Latihan Inti 30 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan <i>shuttle run</i>, 5 set, 5 repetisi - Latihan <i>zig-zag run</i>, 5 set, 5 repetisi - Latihan <i>three corner drill</i>, 5 set, 5 repetisi <p>c. Intensitas 85%</p> <p>d. Pendinginan 15 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi
	10	Kamis	<p>a. Pemanasan 15 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lari keliling lapangan 2 kali - <i>Stretching</i> <p>b. Latihan Inti 30 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan <i>shuttle run</i>, 5 set, 5 repetisi - Latihan <i>zig-zag run</i>, 5 set, 5 repetisi - Latihan <i>three corner drill</i>, 5 set, 5 repetisi <p>c. Intensitas 85%</p> <p>d. Pendinginan 15 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi
	11	Sabtu	<p>a. Pemanasan 15 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lari keliling lapangan 2 kali - <i>Stretching</i> <p>b. Latihan Inti 30 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan <i>shuttle run</i>, 6 set, 5 repetisi - Latihan <i>zig-zag run</i>, 6 set, 5 repetisi - Latihan <i>three corner drill</i>, 6 set, 5 repetisi <p>c. Intensitas 90%</p> <p>d. Pendinginan 15 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi
	12	Minggu	<p>a. Pemanasan 15 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lari keliling lapangan 2 kali

			<ul style="list-style-type: none"> - <i>Stretching</i> b. Latihan Inti 30 menit <ul style="list-style-type: none"> - Latihan <i>shuttle run</i>, 6 set, 5 repetisi - Latihan <i>zig-zag run</i>, 6 set, 5 repetisi - Latihan <i>three corner drill</i>, 6 set, 5 repetisi c. Intensitas 90% d. Pendinginan 15 menit <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi
Keempat	13	Selasa	<ul style="list-style-type: none"> a. Pemanasan 15 menit <ul style="list-style-type: none"> - Lari keliling lapangan 2 kali - <i>Stretching</i> b. Latihan Inti 30 menit <ul style="list-style-type: none"> - Latihan <i>shuttle run</i>, 7 set, 5 repetisi - Latihan <i>zig-zag run</i>, 7 set, 5 repetisi - Latihan <i>three corner drill</i>, 7 set, 5 repetisi c. Intensitas 95% d. Pendinginan 15 menit <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi
	14	Kamis	<ul style="list-style-type: none"> a. Pemanasan 15 menit <ul style="list-style-type: none"> - Lari keliling lapangan 2 kali - <i>Stretching</i> b. Latihan Inti 30 menit <ul style="list-style-type: none"> - Latihan <i>shuttle run</i>, 7 set, 5 repetisi - Latihan <i>zig-zag run</i>, 7 set, 5 repetisi - Latihan <i>three corner drill</i>, 7 set, 5 repetisi c. Intensitas 95% d. Pendinginan 15 menit <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> - Evaluasi
	15	Sabtu	<ul style="list-style-type: none"> a. Pemanasan 15 menit <ul style="list-style-type: none"> - Lari keliling lapangan 2 kali - <i>Stretching</i> b. Latihan Inti 30 menit <ul style="list-style-type: none"> - Latihan <i>shuttle run</i>, 7 set, 5 repetisi - Latihan <i>zig-zag run</i>, 7 set, 5 repetisi - Latihan <i>three corner drill</i>, 7 set, 5 repetisi

			c. Intensitas 95% d. Pendinginan 15 menit - <i>Cooling down</i> - Evaluasi
	16	Minggu	Posttest

Lampiran 13

DAFTAR NAMA DAN TANGGAL LAHIR PEMAIN SSB BINA TARUNA PATI

No	Nama Peserta	Tempat Tanggal Lahir
1.	Fajar Aji Wibowo	Pati, 21-06-2001
2.	Khoirul Anam	Pati, 22-03-2001
3.	Dimas Bagus	Pati, 11-08-2001
4.	Erik Sampiere	Musi Banyuasin, 28-03-2001
5.	Rino Cahyo	Pati, 02-03-2001
6.	Krisna Ardi	Pati, 04-09-2001
7.	Anam Setya P	Pati, 04-04-2001
8.	Bambang P	Jakarta, 03-04-2001
9.	Ferdi Nuril	Pati, 01-28-2001
10.	Ganang Ahmad	Pati, 28-05-2001
11.	Rafli A Ahmad	Pati, 23-03-2001
12.	Eri Irianto	Pati, 11-07-2001
13.	Hendra M	Grobogan, 07-02-2001
14.	Agung Fitrianto	Pati, 11-12-2001
15.	Tian Hadi S	Pati, 23-02-2001
16.	Rizal Maulana	Pati, 10-06-2001
17.	Putra Arga	Pati, 11-07-2001
18.	Fiki Saputra	Kudus, 19-10-2001
19.	Rohim Abdullah	Pati, 21-03-2001
20.	Khoirul Anhar	Pati, 03-05-2001

Lampiran 14

DAFTAR NAMA PETUGAS DAN PEMBANTU PENELITIAN

No	Nama	Tugas	Keterangan
1	Slamet Riyadi	Pengawas	Ketua SSB Bina Taruna Pati
2	Iqbal Ghulam Neizar	Peneliti	Mahasiswa PKLO UNNES 2011
3	Hermawan Nopendra	Pencatat Waktu	Mahasiswa PKLO UNNES 2011
4	Triaji Ismoyo	Pembuat Lapangan	Mahasiswa PKLO UNNES 2011
5	Erwin Darmawanto	Pembuat Lapangan	Mahasiswa PKLO UNNES 2011
5	Aditya Fajar	Dokumentasi	Mahasiswa PKLO UNNES 2013
6	Amalina Nurul Izzati	Konsumsi	Mahasiswa PTIK UNNES 2011

Lampiran 15

DATA HASIL PREE TEST

No	Nama	Kesempatan		Waktu terbaik	Shuttle Run	Zig-zag Run	Three Corner Drill
		1	2				
1	Fajar Aji Wibowo	20,71	20,78	20,71	14,81	4,70	5,59
2	Khoirul Anam	23,09	23,15	23,09	16,05	5,57	5,97
3	Dimas Bagus	25,59	19,15	19,15	15,96	4,51	5,64
4	Erik Sampiere	24,84	22,12	22,12	12,00	5,45	5,98
5	Rino Cahyo	22,53	22,03	22,03	16,31	6,06	6,00
6	Krisna Ardi	23,21	19,78	19,78	14,38	5,91	5,69
7	Anam Setya P	19,09	20,65	19,09	14,03	5,99	5,72
8	Bambang P	19,40	19,75	19,40	14,45	5,63	5,27
9	Ferdi Nuril	20,68	20,90	20,68	14,37	5,59	5,39
10	Ganang Ahmad	21,09	22,43	21,09	15,35	6,27	5,83
11	Rafli A Ahmad	21,62	21,59	21,59	15,56	6,38	5,59
12	Eri Irianto	21,12	21,37	21,12	15,13	5,88	5,38
13	Hendra M	19,12	19,03	19,03	14,37	5,30	5,88
14	Agung Fitrianto	21,68	21,65	21,65	14,06	5,70	5,91
15	Tian Hadi S	20,37	20,53	20,37	15,31	5,38	5,61
16	Rizal Maulana	24,40	23,31	23,31	14,78	5,91	5,57
17	Putra Arga	24,43	23,56	23,56	17,09	5,65	5,80
18	Fiki Saputra	23,09	22,53	22,53	16,43	6,16	6,38
19	Rohim Abdullah	23,28	21,34	21,34	15,15	5,94	5,45
20	Khoirul Anhar	23,96	24,93	23,96	16,51	6,43	6,04

Lampiran 16

DATA HASIL *POST TEST*

No	Nama	Kesempatan		Waktu terbaik	Shuttle Run	Zig-zag Run	Three Corner Drill
		1	2				
1	Fajar Aji Wibowo	18,21	17,14	17,14	14,69	4,80	4,34
2	Khoirul Anam	16,96	17,20	16,96	15,23	5,21	4,59
3	Dimas Bagus	18,12	16,70	16,70	15,17	5,00	4,25
4	Erik Sampiere	19,84	18,28	18,28	14,66	4,96	4,75
5	Rino Cahyo	18,96	18,20	18,20	15,31	5,76	4,50
6	Krisna Ardi	16,10	17,59	16,10	14,53	5,39	4,21
7	Anam Setya P	17,17	17,26	17,17	14,22	5,00	4,90
8	Bambang P	16,78	17,10	16,78	13,54	5,44	4,18
9	Ferdi Nuril	18,22	18,19	18,19	13,37	5,20	4,59
10	Ganang Ahmad	18,67	19,65	18,67	14,15	5,89	4,53
11	Rafli A Ahmad	17,61	19,14	17,61	14,56	6,13	4,68
12	Eri Irianto	18,01	22,45	18,01	15,01	5,53	4,37
13	Hendra M	18,26	17,86	17,86	13,73	5,17	4,50
14	Agung Fitrianto	18,37	17,68	17,68	13,46	5,24	4,18
15	Tian Hadi S	18,01	18,01	18,01	14,87	5,19	4,56
16	Rizal Maulana	19,72	19,45	19,45	15,34	5,57	4,18
17	Putra Arga	19,04	19,11	19,04	15,22	5,27	4,65
18	Fiki Saputra	19,03	18,98	18,98	15,29	5,65	4,96
19	Rohim Abdullah	18,11	18,46	18,11	14,09	5,39	4,37
20	Khoirul Anhar	20,68	20,15	20,15	15,75	5,77	5,00

Lampiran 17

DATA TES KETERAMPILAN *DRIBBLING*

Testi	<i>PREETEST</i>			<i>POSTTEST</i>		
	I	II	Terbaik	I	II	Terbaik
1	20,71	20,78	20,71	18,21	17,14	17,14
2	23,09	23,15	23,09	16,96	17,20	16,96
3	25,59	19,15	19,15	18,12	16,70	16,70
4	24,84	22,12	22,12	19,84	18,28	18,28
5	22,53	22,03	22,03	18,96	18,20	18,20
6	23,21	19,78	19,78	16,10	17,59	16,10
7	19,09	20,65	19,09	17,17	17,26	17,17
8	19,40	19,75	19,40	16,78	17,10	16,78
9	20,68	20,90	20,68	18,22	18,19	18,19
10	21,09	22,43	21,09	18,67	19,65	18,67
11	21,62	21,59	21,59	17,61	19,14	17,61
12	21,12	21,37	21,12	18,01	22,45	18,01
13	19,12	19,03	19,03	18,26	17,86	17,86
14	21,68	21,65	21,65	18,37	17,68	17,68
15	20,37	20,53	20,37	18,01	18,01	18,01
16	24,40	23,31	23,31	19,72	19,45	19,45
17	24,43	23,56	23,56	19,04	19,11	19,04
18	23,09	22,53	22,53	19,03	18,98	18,98
19	23,28	21,34	21,34	18,11	18,46	18,11
20	23,96	24,93	23,96	20,68	20,15	20,15

Lampiran 18

STATISTIK DATA PENELITIAN

Statistics

	Pretest	Posttest
Mean	21,2750	17,9545
Standard Error	0,342589	0,2231
Median	21,23	18,01
Mode	#N/A	18,01
Standard Deviation	1,52304	0,99773
Sample Variance	2,347347	0,995468
Kurtosis	-0,9525	0,035441
Skewness	0,092712	0,275332
Range	4,93	4,05
Minimum	19,03	16,1
Maximum	23,96	20,15
Sum	425,6	359,09
Count	20	20

Lampiran 19

UJI PRASYARAT ANALISIS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kemampuan dribel pretest	Kemampuan dribel posttest
N		20	20
Normal Parameters ^a	Mean	21.2750	17.9545
	Std. Deviation	1.52304	.99773
Most Extreme Differences	Absolute	.091	.122
	Positive	.091	.122
	Negative	-.083	-.072
Kolmogorov-Smirnov Z		.406	.546
Asymp. Sig. (2-tailed)		.996	.927
a. Test distribution is Normal.			

Test of Homogeneity of Variances

Kemampuan_dribel

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
4.053	1	38	.051

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kemampuan dribel pretest *	Between Groups	(Combined) Linearity	43.792	18	2.433	8.650	.262
Kemampuan dribel posttest		Deviation from Linearity	22.514	1	22.514	80.051	.071
			21.277	17	1.252	4.450	.358
	Within Groups		.281	1	.281		
	Total		44.073	19			

Lampiran 20

ANALISIS UJI PAIRED SAMPLE TEST**T-Test****Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Keterampilan dribbling pretest	21.2750	20	1.52304	.34056
Keterampilan dribbling posttest	17.9545	20	.99773	.22310

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Keterampilan dribbling pretest & Keterampilan dribbling posttest	20	.715	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Kemampuan dribbling pretest - Kemampuan dribbling posttest	3.32050	1.06907	.23905	2.82016	3.82084	13.890	19	.000

Lampiran 21

DOKUMENTASI FOTO



Penyampaian Materi Tes Keterampilan *Dribbling*



Pengarahan Dalam Melakukan Tes Keterampilan *Dribbling*



Sampel Saat Melakukan Tes Keterampilan *Dribbling*



Pemain Dan Pelatih SSB Bina Taruna Pati Kelahiran 2001