PENGARUH LATIHAN *DRIBBLING* SIRKUIT DAN METODE BERMAIN TERHADAP KECEPATAN *DRIBBLING* BOLA PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA PELANGI TAHUN 2015

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

oleh

Wasis Adi Priyanto
NIM. 6301411042

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2015

ABSTRAK

Wasis Adi Priyanto. 2015. *Pengaruh Latihan Dribbling Sirkuit dan Metode Bermain Terhadap Kecepatan Dribbling Bola Pada Pemain Sekolah Sepakbola Pelangi Tahun 2015*. Skripsi. Jurusan PKLO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: (1) Drs. Kriswantoro, M.Pd. (2) Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd,.M.Kes.

Kata kunci : *Dribbling* Sirkuit, Metode Bermain, Hasil Kecepatan *Dribbling*

Dribbling termasuk salah satu teknik dasar dalam bermain sepakbola yang harus dikuasai dan dimiliki oleh pemain sepakbola. Dengan menganalisa kegiatan latihan di SSB Pelangi, dalam pelaksanaannya masih kurang variatifnya latihan teknik *dribbling* sehingga kurangnya motivasi gerak dan pemain mudah jenuh. Oleh karena itu, peneliti berasumsi untuk mengaplikasi latihan *dribbling* sirkuit dan metode bermain. Permasalahan: 1) Apakah ada pengaruh latihan latihan *dribbling* sirkuit terhadap kecepatan *dribbling* bola?, 2) Apakah ada pengaruh latihan metode bermain terhadap kecepatan *dribbling* bola?, 3) Mana yang lebih baik antara latihan *dribbling* sirkuit dan metode bermain terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain KU 13-15 tahun SSB Pelangi Ungaran Tahun 2015?

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang dikategorikan dalam penelitian perbandingan (*comparative experiment*). Populasi menggunakan siswa SSB PELANGI Ungaran yang berjumlah 60 siswa dan sampel sebanyak 20 siswa yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Variabel bebas adalah latihan *dribbling* sirkuit dan latihan metode bermain, serta variabel terikat adalah kecepatan *dribbling* bola.

Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok eksperimen I nilai t_{hitung} = 3,967 > t_{tabel} = 2,101, pada kelompok eksperimen II nilai t_{hitung} = 5,313 > t_{tabel} = 2,101, rata-rata kelompok eksperimen I (23,36) > kelompok eksperimen II (24,41) dan hasil t_{hitung} = -0,966 < t_{tabel} = 2,101 ini berarti tidak ada perbedaan yang signifikan.

Simpulan penelitian adalah ada pengaruh yang signifikan pada latihan *dribbling* sirkuit dan metode bermain terhadap hasil kecepatan *dribbling* bola, dan tidak terdapat perbedaan signifikan terhadap hasil akhir kedua latihan Berdasarkan hasil penelitian disarankan : Bagi pelatih, sebaiknya untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* bola memilih latihan *dribbling* sirkuit mengingat ini baik untuk pergerakan keterampilan pemain saat membawa bola.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya :

Nama : Wasis Adi Priyanto

NIM : 6301411042

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul : PENGARUH LATIHAN *DRIBBLING* SIRKUIT DAN METODE BERMAIN TERHADAP KECEPATAN DRIBBLING BOLA PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA PELANGI 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 dalam tulisan skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

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

Semarang, September 2015
Yang Menyatakan,

Wasis Adi Priyanto
6301411042

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 29 September 2015

Menyetujui,

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Kriswantoro, M.Pd	Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd,.M.Kes.
NIP. 196106301985031003	NIP. 197109091998021001

Mengetahui,

Ketua Jurusan PKLO

Drs. Hermawan, M.Pd

NIP. 195904011988031002

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Wasis Adi Priyanto NIM 6301411042 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Judul Pengaruh Latihan *Dribbling* Sirkuit dan Metode Bermain Terhadap Kecepatan *Dribbling* Bola Pada Pemain Sekolah Sepakbola Pelangi Tahun 2015 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu, tanggal 04 November 2015.

Panitia Ujian

Ketua

Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.
NIP. 196103201984032001

Sekretaris

Drs. Hermawan, M.Pd.
NIP. 195904011988031002

Dewan Penguji

1. Drs. Wahadi, M.Pd. (Ketua) _____
   NIP. 196101141986011001

2. Drs. Kriswantoro, M.Pd (Anggota) _____
   NIP. 196106301987031003

3. Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd,.M.Kes. (Anggota) _____
   NIP. 197109091998021001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

- Yang menjadi senjata dalam kehidupan bukanlah pedang, pistol, tombak atau pusaka melainkan perbuatan, perkataan, isi hati, serta pikiran manusia itu sendiri. (Waringin Jati)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

- Kedua orangtuaku Margono dan Sarminah atas doa, semangat, dan kasih sayang tiada akhir, serta seluruh keluargaku.
- Sahabatku Muhammad Irkham, M. Asep Solehudin, dan Rifki Surya yang baik hati serta terus memberi motivasi
- Teman-teman kos arjuna dan kos sugiri *everyday is happy days*
- Ayu Nur Adilla yang mendukung dan terus memberi semangat dalam perkuliahan di Unnes.
- Teman-teman PKLO angkatan 2011 atas doa dan kebersamaannya selama di bangku perkuliahan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan segala rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penulis menyadari bahwa usaha dan perjuangan penulis yang maksimal bukanlah perjuangan dari penulis sendiri, karena tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak akan mustahil skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini pula penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberi berbagai fasilitas dan kesempatan pada penulis untuk melaksanakan studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberi kesempatan pada penulis untuk melaksanakan studi di FIK UNNES.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Kriswantoro, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I yang telah membantu memberikan dorongan dan bimbingan, arahan serta saran hingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik dan rapi.
5. Bapak Kumbul Slamet B, S.Pd,. M.Kes., selaku Dosen Pembimbing II yang telah membantu memberikan bimbingan, arahan dan saran hingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik sesuai kaidah dan ketentuan yang benar.
6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Negeri Semarang, khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan yang banyak memberikan sejumlah pengetahuan hingga menambah ilmu, pengetahuan, serta wawasan bagi penulis.
7. Bapak Purwanto, selaku pelatih utama SSB PELANGI Ungaran KU 13-15 tahun yang banyak membantu penelitian ini dengan mengijinkan para siswanya menjadi *testee* dalam penelitian ini.
8. Para siswa SSB PELANGI KU 13-15 tahun Ungaran yang telah bersedia membantu menjadi *testee* dalam penelitian ini sehingga berjalan dengan lancar.
9. Teman-temanku jurusan PKLO 2011 yang telah memberi warna semasa saya kuliah di UNNES.

10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini yang tidak bisa penulis sebut satu persatu

Semoga amal baik saudara sekalian, dalam pembantuan penelitian ini akan mendapat pahala yang setimpal dari Allah SWT dan akhirnya penulis berharap semoga penelitian ini bermanfaat, menambah khasanah dan pengetahuan, khususnya pada olahraga Sepakbola.

Semarang, September 2015

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

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

BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 6
1.3 Pembatasan Masalah 6
1.4 Rumusan Masalah 7
1.5 Tujuan Penelitian 8
1.6 Manfaat Penelitian 8

BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS 10
2.1 Landasan Teori 10
2.1.1 Teknik Dasar *Dribbling* Sepakbola 10
2.1.2 Konsep Dasar Latihan 16
2.2 Kerangka Berfikir 25
2.3 Hipotesis 28

BAB III METODE PENELITIAN 30
3.1 Jenis dan Desain Penelitian 30
3.2 Variabel Penelitian 31
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel 32
3.4 Instrumen Penelitian 33
3.5 Prosedur Penelitian 35
3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian 37
3.7 Teknik Analisis Data 40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 43
4.1 Hasil Penelitian 43
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian 43
4.1.2 Peningkatan Kecepatan *Dribbling* Bola 50
4.2 Pembahasan 51

BAB V SIMPULAN DAN SARAN 54
5.1 Simpulan 54
5.2 Saran 54

DAFTAR PUSTAKA 56

LAMPIRAN-LAMPIRAN 58

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

3.1 Pembagian kelompok penelitian 36
3.2 Teknik analisis data 40
4.1 Deskripsi data penelitian 43
4.2 Hasil perhitungan uji normalitas data penelitian..... 44
4.3 Hasil uji homogenitas 45
4.4 Uji t data *pre-test* (uji hipotesis 1)..... 46
4.5 Uji beda rata-rata hasil data *pretest* dan *post test* kelompok eksperimen 1 (uji hipotesis 2) 47
4.6 Uji beda rata-rata hasil data *pretest* dan *post test* kelompok eksperimen 2 (uji hipotesis 3) 48
4.7 Uji t data *posttest* (uji hipotesis 4) 49
4.8 Hasil peningkatan kecepatan *dribbling* bola..... 51

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1.1 SSB Pelangi KU 13-15 juara 3 Turnamen di Kota Salatiga Tahun 2015 3
2.1 *Dribbling* bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam 14
2.2 *Dribbling* bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar 15
2.3 Pemain SSB Pelangi KU 13-15 tahun melakukan latihan *dribbling* sirkuit.... 18
2.4 Pemain SSB Pelangi KU 13-15 tahun melakukan latihan metode bermain.. 19
2.5 Skema kerangka berpikir penelitian 25
3.1 Rancangan Penelitian 31
3.2 Tes instrument kecepatan *dribbling* bola..... 34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Surat usulan pembimbing 58
2. Surat keputusan pembimbing 59
3. Surat ijin penelitian di SSB Pelangi 60
4. Surat keterangan telah melaksanakan penelitian di SSB Pelangi 61
5. Daftar sampel pemain SSB Pelangi 62
6. Data hasil *pretest dribbling* bola 63
7. Data ranking hasil *pretest dribbling* bola 64
8. Data *matching* ABBA 65
9. Data hasil *matching* kelompok 66
10. Program latihan 67
11. Data hasil *posttest* 74
12. Tabulasi data hasil penelitian 75
13. Daftar nilai t-tabel 76
14. Daftar nama petugas pembantu penelitian 77
15. Dokumentasi 78

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang digemari dan sebagai rutinitas oleh masyarakat, olahraga juga suatu kebutuhan yang tidak lepas dari kehidupan sehari-hari bagi masyarakat di berbagai kalangan. Mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, dan orang tua. Aktivitas olahraga tidak hanya dilakukan sebagai tujuan kesehatan dan hobi semata, tapi sebagai sarana pendidikan dan prestasi. Menurut M. Sajoto (1995:1-5) bahwa ada empat dasar tujuan manusia melakukan olahraga sekarang ini, yaitu : 1) untuk tujuan rekreasi, 2) untuk tujuan pendidikan, 3) untuk tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani, dan 4) untuk mencapai sasaran suatu prestasi tertentu. Prestasi olahraga yang tinggi sangat diharapkan untuk mengangkat martabat Bangsa dan Negara.

Kegiatan olahraga di tanah air memerlukan perhatian khusus, baik dalam usaha mencari bibit yang baru maupun dalam usaha meningkatkan prestasi atlet, khususnya dalam olahraga sepakbola. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dan salah satu pemain menjadi penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah tendangan hukuman. Dalam perkembangan permainan ini dapat dimainkan di luar (*out door*) atau di dalam (*in door*) (Sucipto,dkk,2000:7).

Perkembangan prestasi olahraga khususnya sepak bola di Indonesia masih jauh dari harapan. Seperti yang diketahui, sepak bola adalah olahraga yang populer di Indonesia, sehingga sebagian besar masyarakat Indonesia gemar akan

olahraga ini. Oleh karena itu, banyak masyarakat yang mengikuti perkembangan sepakbola dan bermain olahraga ini. Namun ini suatu hal yang kontradiksi, karena olahraga yang populer di tanah air ternyata minim prestasi dan tidak maksimal dengan sarana prasana yang dimiliki. Jangankan bertanding dikelas dunia, di wilayah Regional saja masih kalah bila dibandingkan dengan negara tetangga. Hal ini terjadi karena beberapa faktor mulai dari manajemen yang buruk, kurangnya perhatian dan dukungan dari pemerintah, serta kualitas latihan yang diberikan kepada pemain kurang efektif.

Sepakbola termasuk jenis permainan yang terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang memerlukan waktu cukup lama untuk menguasai teknik dasarnya dengan baik. Teknik dasar dari sepakbola terdiri dari teknik menendang bola, menahan bola, *dribbling* bola, menyundul bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan kedalam, dan teknik penjaga gawang (Luxbacher, 1992:42)

Salah satu teknik dasar yang penting dalam sepakbola adalah *dribbling* bola yang mempunyai tujuan antara lain untuk melewati lawan, mendekati jarak sasaran, dan menghambat permainan (Sucipto dkk, 2000:28). Oleh karena itu, untuk peningkatan prestasi dan kualitas bagi pemain perlu diadakannya penelitian-penelitian yang relevan mengenai berbagai upaya dalam usaha meningkatkan kualitas *dribbling* bola oleh suatu disiplin ilmu yang terkait secara berkelanjutan dan sistematis mulai dari pemain usia dini sehingga mampu memberikan hasil yang diharapkan dalam pencapaian kualitas pemain yang memenuhi kriteria dalam perkembangan di usianya dan masa depan.

Perkembangan sepakbola di Kabupaten Semarang sudah sangat baik. Terbukti dengan lahirnya sejumlah sekolah sepakbola yang menciptakan bibit muda berkompeten. Sebuah sekolah sepakbola yaitu SSB Pelangi Ungaran,

Kabupaten Semarang yang dibentuk sejak awal Tahun 2011 ini langsung mendapat respon yang positif dari masyarakat setempat. Terbukti dengan banyaknya orang tua yang peduli akan pentingnya prestasi dan kegiatan positif bagi buah hatinya sehingga mereka mengikut sertakan anaknya untuk berlatih sepakbola di SSB ini. Banyak prestasi yang telah diraih SSB Pelangi. Salah satu prestasi yang pernah diraih yaitu juara 1 kejuaraan sepakbola pesta bola pemuda U-15 tahun 2013 se-Kabupaten Semarang dan juara 3 turnamen sepakbola U-15 tahun 2015 se-Jawa Tengah di Kota Salatiga.

Gambar 1.1 SSB Pelangi KU 13-15 Juara 3 Turnamen di Kota Salatiga Tahun 2015

Sekolah sepakbola ini diharapkan menjadi wadah untuk melahirkan dan membina anak-anak usia dini untuk menjadi pemain sepakbola yang mempunyai kemampuan baik dan lebih terorganisir. SSB Pelangi Ungaran mempunyai empat pelatih yang mendidik tiga kelompok umur, yaitu kelompok umur 10-12 tahun dengan jumlah pemain 20, KU 13-15 tahun dengan jumlah pemain 20, dan KU 16-19 tahun dengan jumlah pemain 20. Sehingga jumlah total keseluruhan ada 60

peserta didik. Sekolah Sepakbola Pelangi Ungaran bertempat di Jalan Jayanegara Langensari Barat, Ungaran Kabupaten Semarang.

Melalui hasil wawancara dengan salah satu pelatih yaitu Bapak Purwanto di SSB Pelangi Ungaran Kabupaten Semarang pada tanggal 2 April 2015 dan mengamati pemain saat berlatih serta bertanding selama 2 minggu, untuk teknik dasar *dribbling* bola pada kelompok umur 13-15 tahun di SSB ini masih kurang dalam penguasaan dan kecepatan *dribbling* bola. Karena dalam pelatihannya, pemain SSB kurang mendapat variasi latihan dan tanpa memperhatikan kebutuhan teknik *dribbling* yang harus dibenahi. Menurut Sukatamsi (1984:158) *dribbling* bola merupakan teknik dasar sepakbola yang mempunyai kegunaan antara lain : 1) Untuk melewati lawan, kegunaan *dribbling* bola untuk melewati lawan biasanya terjadi sebagai usaha seorang pemain untuk membebaskan bola dari hadangan lawan yang menghambat dan merebut bola sehingga pemain beursaha melindungi bola jauh dari lawan, dan karena tidak ada teman yang bebas dari penjagaan lawan sehingga terpaksa *dribbling* bola dan berusaha melewati lawan, 2) Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat., 3) Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, penyelamatan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada temannya.

Dari ketiga uraian kegunaan *dribbling* di atas, secara singkat dapat dikatakan bahwa *dribbling* merupakan salah satu unsur teknik dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh seorang pemain agar dapat bermain dengan baik. Muchtar (1992:54) menjelaskan “untuk dapat pandai bermain sepakbola faktor fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar merupakan suatu

keharusan, agar fisik dan penguasaan teknik dasar dapat terkuasai maka perlu latihan sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik".

Berorientasi pada pentingnya latihan kecepatan *dribbling* bola, maka diperlukan suatu metode dan variasi latihan yang relevan dengan ditunjang keseriusan dan keuletan pemain saat melakukannya. Latihan untuk menunjang kemampuan *dribbling* bola menurut Sukatamsi (1984:166-167) dapat dilakukan menggunakan penggabungan latihan *dribbling* dan *dribbling* bebas. Penggabungan latihan *dribbling* disini menggunakan latihan *dribbling* sirkuit yang dilakukan dengan cara melalui beberapa tahapan pos variasi teknik *dribbling*, dan *dribbling* bebas dilakukan dengan cara metode bermain permainan mini sepakbola.

1) *Dribbling* Sirkuit

Dribbling sirkuit adalah tahapan-tahapan latihan menggiring bola dalam suatu latihan yang telah dirancang secara sistematis. Dalam tahapan ini terdapat delapan pos dengan total jarak pos satu sampai pos delapan adalah 60 meter dimana setiap posnya mempunyai rintangan berbeda.

2) Metode Bermain

Metode bermain adalah cara mengajar keterampilan motorik dengan mengajarkan seluruh rangkain gerak sekaligus (Kiram, 2001:34). Disini pemain tidak mempelajari teknik yang ada tersendiri, melainkan mereka bermain yang sebenarnya. Dalam bermain tersebut pemain diharapkan dapat mempelajari sekaligus teknik yang terdapat dalam kegiatannya.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk meneliti "Pengaruh Latihan *Dribbling* Sirkuit dan Metode Bermain Terhadap Kecepatan *Dribbling* Bola Pada Pemain Sekolah Sepakbola Pelangi Tahun 2015''.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka identifikasi masalah dalam penlitian ini adalah sebagai berikut :

1.2.1 Teknik *dribbling* bola merupakan kemampuan teknik dasar individu yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola

1.2.2 Kecepatan merupakan faktor penting dalam melakukan *dribbling* agar mampu menembus pertahanan lawan dengan waktu yang singkat

1.2.3 Pentingnya variasi latihan teknik *dribbling* agar mampu memotivasi gerak pemain dan menguasai bola dengan terampil serta mempunyai kemampuan menggiring dengan baik.

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk menghindari permasalahan dalam penelitian ini agar tidak menyimpang dari tujuan dan salah penafsiran yang digunakan, maka penulis memberikan penjelasan dan pembatasan masalah dalam judul, yaitu :

1.3.1 Pengaruh

Pengaruh artinya daya yang ada atau timbul dan suatu benda atau orang yang ikut membentuk watak kepercayaan atau perbuatan seseorang (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2007:707)

1.3.2 Latihan

Latihan adalah kegiatan atau aktivitas latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, sistematis berencana dengan beban yang kian hari kian bertambah (Suharno HP, 1986:27). Diharapkan dengan latihan yang kontinu dan sungguh-sungguh pemain mampu meningkatkan kualitas *dribbling* bola sesuai yang dibutuhkan.

1.3.3 *Dribbling*

Dribbling adalah suatu gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar agar bergulir terus menerus diatas tanah (Sukatamsi, 1984:158)

1.3.4 Sirkuit

Sirkuit adalah kelompok pos yang berada di arena, dimana tiap pos berbeda rintangan dan harus diselesaikan dengan cepat (id.m.wikipedia.org).

1.3.5 *Dribbling* Sirkuit

Dribbling sirkuit adalah tahapan-tahapan latihan menggiring bola dalam suatu latihan yang telah dirancang secara sistematis.

1.3.6 Metode Bermain

Metode bermain adalah cara mengajar keterampilan motorik dengan mengajarkan seluruh rangkain gerak sekaligus (Kiram, 2001:34).

1.3.7 Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya , atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Harsono, 1988:216).

1.3.8 Sekolah Sepak bola (SSB)

Sekolah sepak bola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepak bola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. (Soedjono, 1999: 2)

1.4 Rumusan Masalah

Agar masalah yang timbul tidak keluar dari permasalahan, peneliti membatasi permasalahan pada lingkup :

1.4.1 Apakah ada pengaruh latihan *dribbling* sirkuit terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain KU 13-15 tahun SSB Pelangi Ungaran Tahun 2015 ?

1.4.2 Apakah ada pengaruh latihan metode bermain terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain KU 13-15 tahun SSB Pelangi Ungaran Tahun 2015 ?

1.4.3 Manakah yang lebih baik antara latihan *dribbling* sirkuit dan latihan metode bermain terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain KU 13-15 tahun SSB Pelangi Ungaran Tahun 2015 ?

1.5 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan selalu memiliki tujuan yang akan dicapai untuk penggunaannya. Adapun tujuan penelitian ini yaitu :

1.5.1 Mengetahui pengaruh latihan *dribbling* sirkuit terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain KU 13-15 tahun SSB Pelangi Ungaran Tahun 2015.

1.5.2 Mengetahui pengaruh latihan metode bermain terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain KU 13-15 tahun SSB Pelangi Ungaran Tahun 2015.

1.5.3 Mengetahui mana yang lebih baik antara latihan *dribbling* sirkuit dan latihan metode bermain terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain KU 13-15 tahun SSB Pelangi Ungaran Tahun 2015.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut :

1.6.1 Bagi pelatih di Sekolah Sepakbola (SSB) Pelangi Ungaran Tahun 2015 dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat sebagai dasar

pertimbangan dalam memilih dan memberikan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* bola.

1.6.2 Bagi perkembangan ilmu kepelatihan, dapat menambah referensi keilmuan khususnya pada disiplin ilmu yang dikaji dalam penelitian ini.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Teknik Dasar *Dribbling* Sepakbola

Menurut Sukatamsi (1984:158) *dribbling* diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus diatas tanah. Sedangkan Engkos Kosasih (1994:94) berpendapat bahwa *dribbling* bola yaitu berlari membawa bola atau membawa bola dengan kaki. Dari pendapat tersebut, kecepatan *dribbling* bola dapat diartikan kemampuan individu untuk menggunakan kakinya, mendorong bola secara putus-putus agar bergulir terus diatas tanah dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

Luxbacher (2004:47) mengatakan bahwa *dribbling* dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan pemain untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka. Beberapa orang berasumsi bahwa *dribbling* bola lebih sebagai seni daripada keterampilan. Pemain dapat mengembangkan dan menciptakan gayanya sendiri dalam *dribbling* bola selama tetap mencapai sasaran utama yaitu mengalahkan lawan dengan tetap menguasai bola. Sehingga dapat diambil suatu pengertian bahwa *dribbling* bola adalah suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain dengan atau tanpa berlari untuk melewati lawan atau untuk membuka daerah pertahanan lawan.

Adapun tujuan *dribbling* menurut Sukatamsi (1984:158) adalah : 1) melewati lawan, 2) mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, 3) menahan bola tetap pada penguasaan, menyelamtkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

2.1.1.1 Pelaksanaan *dribbling* bola

Cara *dribbling* bola menurut pendapat Sukatamsi (1984:161-162) yaitu untuk melakukan teknik *dribbling* bola berputar ke arah kiri digunakan kura-kura kaki sebelah dalam kaki kanan, sedangkan untuk *dribbling* bola ke arah kanan digunakan kura-kura kaki sebelah luar kaki kanan.

Dribbling merupakan gerakan keterampilan yang peningkatannya akan terjadi secara bertahap. Mulai dari belum bisa, menjadi bisa, dan kemudian menjadi terampil dalam melakukan suatu gerakannya. Dengan kenyataan tersebut, gerakan materi latihan dipraktekkan mulai dari yang mudah ke yang sukar atau dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Jadi, untuk dapat melakukan *dribbling* dengan baik perlu dilakukan latihan bertahap dan berkelanjutan agar mendapat gerakan yang luwes dan otomatis.

Selain itu juga harus memperhatikan prinsip-prinsip teknik *dribbling* bola. Menurut pendapat Sukatamsi (1984:158) beberapa prinsip *dribbling* bola adalah sebagai berikut : 1) Bola di dalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain terletak antara bola supaya lawan tidak mudah merebut bola, bola selalu terkontrol, 2) Di depan pemain terdapat daerah yang kosong, bebas dari lawan, 3) Bola digiring dengan kaki kanan atau kiri, tiap langkah kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola ke depan secara putus-putus, jadi bola di dorong bukan ditendang. Irama sentuhan kaki pada bola tidak mengubah irama langkah

kaki, 4) Pada waktu men*dribbling* bola pandangan mata tidak hanya melihat bola semata saja, namun harus memperhatikan daerah sekitar lapangan dimana posisi lawan dan kawan berada, 5) Badan agak condong ke depan dan gerakan tangan mengikuti gerakan tubuh agar tetap seimbang seperti pada lari biasa.

Beberapa prinsip yang perlu diketahui sebagai dasar *dribbling* bola dengan baik menurut A. Sarumpaet (1992:24) yaitu : 1) bola mesti dikuasai sepenuhnya berarti tidak mungkin dirampas lawan, 2) dapat menggunakan semua bagian kaki sesuai tujuan apa yang ingin dicapai, 3) dapat menguasai situasi pemain pada waktu menggiring bola.

Adapun beberapa kesalahan dalam melakukan *dribbling* bola adalah sebagai berikut : 1) Bukan mendorong tapi menendang bola sehingga jalannya bola terlalu cepat sehingga tidak terkontrol, 2) Jarak penguasaan bola terlalu jauh dengan kaki, sehingga mudah direbut lawan, 3) Irama langkah kaki dengan sentuhan bola tidak teratur yang menyebabkan lepas kontrol, 4) Mata hanya tertuju pada bola dan tidak melihat area lapangan permainan dimana posisi lawan dan kawan berada.

Penguasaan bola merupakan bagian yang penting dalam setiap permainan. Setiap pemain dalam tim harus berusaha untuk mampu menguasai bola dengan baik. Setelah bola dalam penguasaan pemain atau tim, usahakan bola tidak mudah direbut oleh pihak lawan. Dengan kenyataan tersebut, kemampuan individu dalam melakukan *dribbling* memiliki peran yang penting agar penguasaan bola dalam permainan dapat berjalan dengan efektif untuk memenangkan suatu pertandingan. Karena suatu tim yang baik adalah tim yang mempunyai kemampuan teknik individu *dribbling* pemain diatas rata-rata agar mampu menembus pertahanan lawan dengan cepat.

2.1.1.2 Macam-macam teknik *dribbling* bola

Secara umum teknik *dribbling* bola dapat dibedakan menjadi dua yaitu *dribbling* bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dan menggunakan kura-kura kaki bagian luar.

2.1.1.2.1 *Dribbling* bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam

Dribbling bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam akan lebih mudah melindungi bola dari lawan atau bola tetap berada dalam penguasaan pemain, hal ini menyebabkan lawan mengalami kesulitan dalam merampas bola. Hal ini sesuai dengan pendapat A. Sarumpaet (1992:25) yaitu jika pemain yang menguasai bola selalu di ikuti atau dibayangi oleh lawan makan cara *dribbling* bola dengan cara ini lebih baik dilakukan karena bola berada diantara kedua kaki dengan kata lain perkenaan bola selalu dapat dilindungi. Disamping itu kalau *dribbling* bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, pemain dapat dengan mudah merubah arah apabila dihadang lawan.

Menurut Sukatamsi (1984:159) *dribbling* dengan kura-kura kaki bagian dalam adalah sebagai berikut : 1) posisi kaki *dribbling* sama dengan posisi kaki pada menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah dalam, 2) kaki yang digunakan untuk *dribbling* tidak diayunkan seperti menendang bola, akan tetapi tiap langkah secara teratur mendorong bola bergulir ke depan dan bola selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan, 3) pada saat lawan *dribbling* lutut kedua kaki harus sedikit ditekuk dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat bola selanjutnya melihat situasi lapangan.

Gambar 2.1 *Dribbling* Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam
(Sumber: www.google.com)

2.1.1.2.2 *Dribbling* bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar

Pelaksanaan *dribbling* bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar menurut Sukatamsi (1984:161) adalah : 1) posisi kaki *dribbling* bola sama dengan posisi kaki menendang dengan kura-kura bagian luar, 2) setiap langkah dengan teratur menggunakan kaki bagian luar kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola ke depan dan kaki harus selalu dekat dengan bola, 3) pada saat *dribbling* bola lutut kedua kaki sedikit ditekuk dan pada waktu kaki menyentuh bola mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.

Saat pelaksanaan *dribbling* zig-zag melewati rintangan atau lawan dapat digunakan dengan kedua kaki bergantian, kaki kanan saja atau kaki kiri saja, adapun cara pelaksanaan menurut Sukatamsi (1984:169) adalah sebagai berikut

: 1) *dribbling* zig-zag melalui pancang atau lawan dengan menggunakan kaki kanan dan kaki kiri bergantian, bola didorong menggunakan kura-kura kaki bagian dalam. Waktu melampaui disebelah kanan tiang pancang / lawan digunakan kura-kura kaki bagian dalam kaki kanan sedangkan pada waktu melampaui disebelah kiri tiang pancang atau lawan digunakan kura-kura kaki bagian dalam kaki kiri, 2) *dribbling* bola zig-zag atau melampaui lawan dengan menggunakan kaki sebelah kanan saja, yaitu dengan cara : waktu melampaui sebelah kanan tiang pancang / lawan digunakan kura-kura kaki bagian dalam dan pada waktu melampaui disebelah kiri tiang pancang / lawan digunakan kura-kura kaki bagian luar, 3) *dribbling* bola zig-zag melampaui tiang pancang / lawan menggunakan kaki sebelah kiri saja. Yaitu dengan cara : waktu melampaui disebelah kanan tiang pancang / lawan digunakan kura-kura kaki bagian luar dan pada waktu melampaui disebelah kiri tiang pancang / lawan digunakan kura-kura kaki bagian dalam.

Gambar 2.2 *Dribbling* Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Luar
(Sumber: www.google.com)

2.1.1.3 Cara menggiring bola dengan cepat

Dalam beberapa situasi yang memungkinkan, saat mendapat ruang terbuka atau saat serangan balik terhadap pertahanan lawan, seorang pemain harus bisa mengambil pilihan untuk segera melakukan *dribbling* bola dengan cepat. Menurut luxbacher (2004:47) dalam bukunya, kunci keberhasilan menggiring bola dengan cepat yaitu : Pertama Persiapan : 1) postur tubuh tegak, 2) bola dekat dengan kaki, 3) kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik ; kedua pelaksanaan : 1) fokuskan perhatian pada bola, 2) tendang bola dengan permukaan instep atau outside, 3) dorong bola ke depan beberapa kaki ; ketiga follow-through : 1) kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik, 2) bergerak mendekati bola, 3) dorong bola kedepan.

2.1.2 Konsep Dasar Latihan

Latihan adalah kegiatan atau aktivitas latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, sistematis, berencana, dengan beban yang kian hari kian bertambah (Suharno HP, 1986:27)

Tujuan utama dalam latihan adalah memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun unjuk kerja dari atlet. Menurut Bompa (1990:6-8) tujuan latihan adalah sebagai berikut : 1) untuk mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh, 2) untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan di dalam praktek olahraga, 3) untuk mempoles dan menyempurnakan teknik olahraga yang telah dipilih, 4) memperbaiki dan menyempurnakan strategi yang penting dan dapat diperoleh dari belajar taktik lawan, 5) menanamkan kualitas kemauan, 6) menjamin dan mengamankan persiapan tim secara otomatis, 7) untuk mempertahankan keadaan

sehat setiap atlet, 8) untuk mencegah cidera, 9) untuk menambah pengetahuan setiap atlet.

2.1.2.1 Latihan *dribbling* sirkuit

Dribbling sirkuit adalah tahapan-tahapan latihan menggiring bola dalam suatu latihan yang telah dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* pemain sepakbola. Berpedoman pada buku M.Sajoto (1995:83), terdapat dua rancangan program latihan sirkuit, yang pertama oleh O'Shea bahwa jumlah stasiun adalah 8 tempat, sedangkan rancangan kedua oleh Fox yang menyatakan bahwa jumlah stasiun antara 6-15 tempat. Maka dalam tahapan latihan ini terdapat jumlah delapan pos dengan total jarak pos satu sampai pos delapan adalah 60 meter dimana setiap posnya mempunyai rintangan berbeda.

Pada pos ke satu terdapat rintangan zig-zag melewati 5 kun dengan jarak 10 meter dengan kaki dominan, pos kedua pemain harus menggiring bola silang melewati 5 kun dengan jarak 10 meter dengan kaki dominan, pada pos ketiga pemain menggiring bola lurus dengan kaki kanan bagian dalam jarak 5 meter, pada pos ke empat pemain menggiring bola dengan kaki kanan bagian luar yang berjarak 5 meter, pada pos ke lima pemian menggiring bola memutar dengan jarak 10 meter menggunakan kaki dominan, pada pos ke enam pemain menggiring bola lurus menggunakan kaki kiri bagian dalam dengan jarak 5 meter, pada pos ketujuh pemain menggiring bola menggunakan kaki kiri bagian luar dengan jarak 5 meter, dan pada pos ke delapan pemain menggiring bola menggunakan kaki dominan dengan cara melompati gawang kecil yang berukuran 30 x 50 cm. Dengan latihan *dribbling* sirkuit tersebut, diharapkan pemain mampu meningkatkan penguasaan *dribbling* bola dengan kecepatan maksimal dan terampil.

Gambar 2.3 Pemain SSB Pelangi KU 13-15 Tahun Melakukan Latihan *Dribbling* Sirkuit

2.1.2.2 Latihan metode bermain

Metode bermain adalah cara mengajar keterampilan motorik dengan mengajarkan seluruh rangkain gerak sekaligus (Kiram, 2001:34). Disini pemain tidak mempelajari teknik yang ada tersendiri, melainkan mereka bermain yang sebenarnya. Dalam bermain tersebut pemain diharapkan dapat mempelajari sekaligus teknik yang terdapat dalam kegiatannya. Latihan dalam metode ini dilakukan dengan permainan sepakbola kecil yang terdapat aturan dan ukuran lapangan yang telah dimodifikasi sehingga dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola.

Permainan sepakbola kecil dalam metode bermain ini mempunyai beberapa model latihan. Diantaranya yaitu : 1 vs 1 menggunakan satu gawang, 3 vs 2 menggunakan dua gawang, dan permainan lain yang telah dimodifikasi aturan dan lapangannya. Dalam permainan ini, lebih banyak menggunakan peraturan

untuk men*dribbling* bola. Karena dengan menggunakan *dribbling* bola yang lebih, diharapkan mampu meningkatkan kemampuan *dribbling* bola dengan kecepatan maksimal dan lebih terampil.

Gambar 2.4 Pemain SSB Pelangi KU 13-15 Tahun Melakukan Latihan Metode Bermain 1 vs 1

2.1.2.3 Prinsip-prinsip latihan

Untuk meningkatkan kualitas program latihan, maka dalam pelaksanannya terdapat prinsip-prinsip latihan. Prinsip-prinsip latihan yaitu :

2.1.2.3.1 Prinsip *overload*

Prinsip latihan yang paling dasar adalah prisip *overload*, oleh karena itu tanpa persiapan prinsip ini dalam latihan tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Dalam penerapan prinsip *overload* M. Sajoto (1988:30) mengatakan bahwa kelompok otot akan berkembang kekuatannya secara efektif dan akan merangsang penyesuaian fisiologis dalam tubuh yang mendorong meningkatkan kekuatan otot. Dengan prinsip *overload* ini akan menjamin agar sistem dalam tubuh yang menjalankan latihan, mendapat tekanan-tekanan yang bebannya

makin meningkat, serta diberikan secara bertahap, maka komponen kekuatan tidak akan dapat mencapai tahap potensi sesuai fungsi kekuatan secara maksimal.

2.1.2.3.2 Prinsip peningkatan beban terus-menerus atau progresif

Otot yang menerima beban lebih atau *overload* kekuatannya akan bertambah, maka latihan program berikutnya apabila tidak ada penambahan beban, maka tidak akan terjadi penambahan kekuatan. Penambahan beban ini dilakukan sedikit demi sedikit dan pada saat suatu set dan jumlah repetisi tertentu, otot belum merasakan lelah. Prinsip penambahan beban demikian dinamakan prinsip penambahan beban progresif (M. Sajoto, 1988:115).

2.1.2.3.3 Prinsip pengaturan latihan

Latihan setidaknya diatur sedemikian rupa sehingga kelompok otot besar mendapat giliran terlebih dahulu sebelum otot kecil. Hal ini perlu agar kelompok otot kecil tidak mengalami kelelahan yang berarti pada awal latihan, sebelum kelompok otot tersebut mendapat latihan sesungguhnya. Untuk menanggulangi hal tersebut, maka pengaturan latihan setidaknya harus terprogram dengan baik.

2.1.2.3.4 Prinsip kekhususan program latihan

Menurut O'shea yang dijelaskan pada bukunya M. Sajoto (1998:42) menyatakan bahwa semua program latihan harus berdasarkan "SAID'' yaitu *Specific Adaptation to Imposed Demain*. Prinsip tersebut menyatakan bahwa Latihan hendaknya bersifat khusus, sesuai dengan sasaran yang akan dicapai. Apabila akan meningkatkan teknik dasar *dribbling* bola, maka program tersebut harus memenuhi syarat untuk pencapaian itu.

2.1.2.3.5 Prinsip kontinuitas

Prinsip kontinuitas sangat penting bagi seorang atlet. Untuk mencapai mutu prestasi yang maksimal, perlu adanya latihan sepanjang tahun selama terus

menerus secara teratur terarah dan berkelanjutan. Karena dalam latihan, materi yang diberikan pada atlet akan berbeda tiap masa umurnya. Dalam hal tersebut mengajarkan pada atlet bagaiman menghadapi masalah kekurangan pada dirinya yang perlu ditingkatkan dan diperbaiki.

2.1.2.3.6 Prinsip *individual* (Perorangan)

Prinsip atlet sebagai manusia yang terlahir terdiri satu kesatuan utuh jiwa dan raga pasti akan berbeda dengan atlet lain mulai dari segi fisik, sifat, dan tingkat kemampuannya. Perbedaan tersebut perlu diperhatikan oleh pelatih agar dalam pemberian porsi latihan dan metode latihan dapat serasi agar tercapai mutu prestasi tiap-tiap individu.

Faktor-faktor individu yang harus diperhatikan adalah : 1) jenis kelamin, kesehatan, umur, proporsi tubuh ; 2) kemampuan fisik, teknik, taktik, mental ; 3) kemampuan kematangan juara ; 4) watak dan kepribadian istimewa ; 5) ciri-ciri khas individual atau mental. Prinsip individual merupakan prinsip yang membedakan secara mencolok antara melatih atau mengajar demi tercapainya mutu prestasi olahraga yang maksimal.

2.1.2.4 Faktor-faktor latihan

Agar dalam melakukan latihan mencapai hasil baik dan mendapat perstasi yang maksimal, maka setiap latihan selain hanya memperhatikan prinsip dasar, juga harus memperhatikan faktor-faktor latihan. Menurut Bompa (1990:56) bahwa “faktor-faktor dasar latihan itu meliputi persiapan fisik, persiapan teknik, kejiawaan dan secara teori harus tergabung dalam semua program-program olahraga”. Mengenai faktor-faktor latihan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut :

2.1.2.4.1 Persiapan fisik

Perkembangan kondisi fisik yang sangat menyeluruh sangat penting. Karena tanpa kondisi fisik yang prima, seseorang tidak mampu mengikuti latihan dengan maksimal. Latihan fisik adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan, dimana beban latihan dan intensitas latihan semakin bertambah setiap waktu tertentu. Sehingg pada akhirnya memberikan rangsangan menyeluruh terhadap tubuh dan kondisi fisik yang meningkat secara signifikan sesuai pencapain yang diharapkan.

Agar tercapai latihan kondisi fisik yang maksimal, seorang atlet harus mengikuti latihan secara sistmatis dan berkelanjutan sesuai program yang direncanakan. Seorang pelatih juga harus mengetahui komponen kondisi fisik apa saja yang perlu dilatih untuk meningkatkan kemampuan kerja atletnya. Komponen-komponen tersebut adalah daya tahan kardiovasculer, daya tahan kekuatan otot, kelentukan, stamina, kelincahan, serta power.

2.1.2.4.2 Persiapan teknik

Persiapan teknik adalah perencanaan yang dilakukan untuk meningkatkan keterampilan gerak yang diperlukan oleh atlet agar mampu melakukan gerakan yang baik sesuai cabang olahraga yang ditekuni. Sebagai contoh yaitu teknik menendang bola, teknik menggiring bola, dan teknik menyundul bola. Latihan teknik memiliki tujuan untuk mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan (neuronmuscular).

2.1.2.4.3 Persiapan taktik

Taktik dalam olahraga dapat diartikan siasat yang digunakan untuk memperoleh kemenangan dengan kemampuan teknik individu, fisik, dan mental. Dalam persiapan taktik ini dapat dilakukan dengan berbagai cara, yaitu : 1)

Mengadakan pertandingan minimal setiap minggu satu kali sebagai pelaksanaan praktek kualitas teknik para pemain.

1) Latihan penekanan khusus pada taktik yang akan direncanakan
2) Memberikan teori secara masak tentang pengetahuan teori taktik yang berisikan : pola dan sistem pertandingan, pengetahuan peraturan pertandingan, serta pengaruh latihan dalam pertandingan.

2.1.2.4.4 Persiapan psikologis

Persiapan mental psikologis seorang pemain tidak kurang pentingnya dengan ketiga faktor diatas. Menurut Harsono (1988:101) latihan mental adalah latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan (maturitas) atlet serta perkembangan emosional dan implusif guna mempertinggi mental atlet terutama apabila atlet berada dalam situasi strees yang kompleks.

Pembinaan mental psikologis mempunyai tujuan yang sesuai dengan peningkatan latihan untuk menghadapi pertandingan. Terbentuknya mental yang tinggi adalah kemampuan atlet untuk menghadapi situasi yang sulit dan tidak menguntungkan secara sabar dan penuh pengertian.

Keempat faktor tersebut diatas harus diberikan secara seimbang. Pada umumnya kesalahan yang dilakukan pelatih adalah mengabaikan faktor psikologis yang sebenarnya sangat penting karena setiap pelatih hanya terbiasa dengan persiapan teknik, fisik, dan taktik saja.

2.1.2.5 Komponen-komponen latihan

Selain beberapa prinsip dan faktor latihan, dalam mencapai prestasi yang maksimal juga harus memperhatikan beberapa komponen-komponen dari latihan. Komponen-komponen tersebut meliputi :

2.1.2.5.1 Intensitas latihan

Intensitas latihan merupakan ukuran kesungguhan dalam melakukan latihan yang betul dalam pelaksanaannya. Intensitas latihan menunjuk pada presentase beban dari kemampuan maksimalnya.

2.1.2.5.2 Volume latihan

Volume latihan adalah beban yang dinyatakan dengan jarak, waktu, berat, dan jumlah latihan. Volume dapat dilihat dari jumlah beban, jara yang ditempuh, jumlah ulangan/materi dan waktu yang digunakan untuk latihan.

2.1.2.5.3 Durasi latihan

Durasi latihan adalah lamanya waktu yang diberikan dalam satu kali pertemuan latihan. Pelaksanaan waktu latihan tersebut harus dimanfaatkan dangan baik yang didalamnya berisi materi yang digunakan untuk sasaran pencapaian latihan.

2.1.2.5.4 Frekuensi latihan

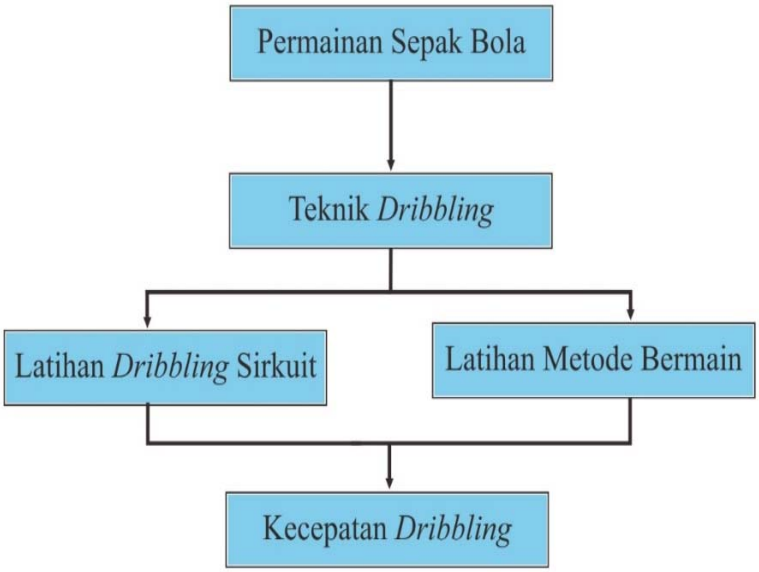
Frekuensi latihan adalah berapa kali suatu latihan dapat dilakukan dalam tiap minggunya, cepat atau lambatnya suatu latihan dilakukan tiap setnya. Dalam bukunya M. Sajoto (1995:83), O'Shea dan Fox menyebutkan 3 kali per minggu, sedang lama latihan hanya Fox yang memberikan ancar-ancar sekurang-kurangnya 6 minggu. Pelaksanaan program latihan *dribbling* sirkuit dan metode bermain ini berlangsung dalam 3 kali latihan setiap minggunya selama 6 minggu sebanyak 14 kali pertemuan.

2.1.2.5.5 Ritme

Ritme adalah irama dalam suatu latihan. Yang dimaksud irama disini adalah dengan tinggi rendahnya tempo dan berat ringannya suatu latihan dalam suatu set latihan.

2.2 Kerangka Berfikir

Berdasarkan landasan teori yang telah dikemukakan diatas dapat digambarkan skema sistematis sebagai berikut :



Gambar 2.5 Skema Kerangka Berpikir Penelitian

Salah satu faktor terpenting dalam permainan sepakbola adalah kecepatan *dribbling* bola pemain. Pemain yang kurang memiliki kecepatan *dribbling* akan mempengaruhi irama permainan dalam suatu permainan, karena pencapaian efisien tim tidak berjalan dengan maksimal. Sehingga pengembangan dan variasi permainan untuk menghancurkan pertahanan lawan akan terhambat, bahkan tidak menutup kemungkinan tidak mampu mencetak gol ke gawang lawan.

Banyak upaya yang dilakukan sebuah tim sepakbola untuk meningkatkan kemampuan kecepatan *dribbling* bola. Melalui perencanaan metode program latihan yang relevan dan sistematis, sebuah tim akan mendapat hasil yang

maksimal dalam pencapaiannya. Latihan kecepatan *dribbling* bola merupakan latihan teknik dasar sepakbola yang bertujuan untuk peningkatan penguasaan *dribbling* bola dengan berlari cepat dan terampil dalam permainan.

2.2.1 Analisis *dribbling* sirkuit terhadap kecepatan *dribbling*

Latihan *Dribbling* sirkuit adalah tahapan-tahapan latihan menggiring bola dalam suatu latihan yang telah dirancang secara sistematis. Dalam tahapan ini terdapat delapan pos dengan total jarak pos satu sampai pos delapan adalah 60 meter dimana setiap posnya mempunyai rintangan berbeda. Setiap pelaksaan latihan, waktu akan dicatat agar setiap pemain mampu mengevaluasi kecepatan *dribbling* dan memperbaiki kekurangannya.

Kelebihan dari latihan ini yaitu dalam pelaksananaanya pemain mudah memahami latihan, kontrol jarak dekat dengan bola, dan memfungsikan seluruh permukaan kaki. Pemain juga lebih terampil dan luwes dalam menjaga bola karena dalam latihan terdapat rintangan yang berbeda setiap posnya. Dengan latihan yang kontinu dan sungguh-sungguh pemain dapat mengevalusi dan memperbaiki gerakan yang salah. Sedangkan kekurangan dari latihan ini adalah para pemain akan merasa sedikit jenuh dalam waktu kedepan, kreatifitas *dribbling* pemain kurang maksimal, dan tingkat kelincahan rata-rata pemain terbatas.

2.2.2 Analisis latihan metode bermain terhadap kecepatan *dribbling*

Metode bermain adalah cara mengajar keterampilan motorik dengan mengajarkan seluruh rangkain gerak sekaligus (Kiram, 2001:34). Disini pemain tidak mempelajari teknik yang ada tersendiri, melainkan mereka bermain yang sebenarnya. Pada setiap anak yang terlibat dalam suatu permainan dituntut untuk memiliki daya sensivitas dan daya persepsi yang tinggi terhadap situasi yang dihadapi. Dalam bermain tersebut pemain diharapkan dapat mempelajari

sekaligus teknik yang terdapat dalam kegiatannya. Latihan dalam metode ini dilakukan dengan permainan sepakbola kecil yang terdapat aturan dan ukuran lapangan yang telah dimodifikasi sehingga dapat memotivasi gerak dan menghilangkan kejenuhan pemain dalam latihan.

Kelebihan dari latihan metode bermain ini adalah para pemain mampu berfikir dengan cepat, melatih kontrol bola, pengamatan terhadap bola, serta merubah arah dengan cepat. Karena dalam permainan ini lebih mengutamakan kemampuan individu *dribbling* dan kecepatan gerak. Sedangkan kekurangannya yaitu para pemain akan mudah mengalami kelelahan, peningkatan keterampilan *dribbling* pemain tidak merata, dan kemampuan kontrol *dribbling* tidak maksimal.

2.2.3 Analisis latihan *dribbling* sirkuit lebih baik daripada metode bermain

Dribbling bola adalah suatu gerakan yang beresiko tinggi dan bahkan para pemain terbaik pun kadang terpaksa menyerahkan bola untuk mengumpan pada rekannya. Seorang pemain yang mempunyai *dribbling* yang baik, mengetahui arah yang akan dituju dan menghindar untuk melewati hadangan dari pemain yang hendak menyudutkannya.

Latihan *dribbling* sirkuit dan latihan metode bermain merupakan bentuk latihan teknik *dribbling* bola. Kedua latihan tersebut mempunyai perbedaan perlakuan serta mempunyai kelebihan dan kelemahan masing-masing. Pada latihan *dribbling* sirkuit, para pemain akan lebih banyak menggunakan kaki kura-kura bagian luar dan dalam. Karena setiap rintangannya tersusun sistematis dan tetap/tidak berubah sehingga menuntut pemain melakukan gerakan yang menggunakan bagian tetap pada kaki tersebut. Hal ini akan membuat pemain lebih terampil dalam menggiring bola dengan cepat karena terbiasa dengan gerakan yang sama waktu latihan.

Sedangkan untuk latihan metode bermain, para pemain lebih banyak mengekspresikan kemampuan *dribbling* individu karena rintangan yang dihadapi adalah pemain lainnya dapat bergerak tidak menentu, sehingga menuntut pemain menggunakan semua bagian kaki dengan gerak cepat untuk melewatinya. Dalam *dribbling* sepakbola, pada intinya pemain berlari mendorong bola agar bergulir terus-menerus diatas tanah dengan waktu yang sesingkat-singkatnya (Engkos Kosasih, 1994:95).

Berdasarkan hal diatas, peneliti berasumsi bahwa latihan *dribbling* sirkuit lebih efektif dan optimal untuk melatih kecepatan *dribbling* bola pada permainan sepakbola. Karena pada latihan ini, rintangan yang dilalui sudah disusun secara sistematis dan tetap setiap latihan sehingga secara tidak langsung pemain sudah melakukan gerakan berulang-ulang secara otomatis untuk melewati rintangan/lawan. Maka latihan *dribbling* sirkuit lebih berpengaruh dalam meningkatkan kecepatan *dribbling* bola daripada latihan metode bermain.

2.3 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2010:110). Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah :

2.3.1 Ada pengaruh latihan *dribbling* sirkuit terhadap kecepatan *dribbling* bola pada pemain KU 13-15 Sekolah Sepakbola Pelangi Ungaran tahun 2015.

2.3.2 Ada pengaruh latihan metode bermain terhadap kecepatan *dribbling* bola pada pemain KU 13-15 Sekolah Sepkbola Pelangi Ungaran tahun 2015.

2.3.3 Latihan *dribbling* sirkuit lebih baik dibandingkan latihan metode bermain untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* bola pada pemain KU 13-15 Sekolah Sepakbola Pelangi Ungaran tahun 2015.

BAB III

METODE PENELITIAN

Suatu penelitian yang dilakukan dengan baik pada dasarnya ada tiga hal pokok yang harus diperhatikan yaitu dilaksanakan secara sistematis, berencana dan mengikuti konsep ilmiah (Suharsimi Arikunto, 2006:12). Syarat mutlak dalam suatu penelitian adalah metode penelitian. Berbobot tidaknya suatu penelitian tergantung pada tanggung jawabnya dari metodologi penelitian.

Dalam suatu penelitian penggunaan metodologi penelitian harus dapat mengarah pada tujuan penelitian, agar hasil yang diperoleh sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Dalam penelitian ini yang akan diteliti adalah pengaruh latihan *dribbling* sirkuit dan metode bermain terhadap kecepatan *dribbling* bola pada permainan sepakbola. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, karena metode eksperimen digunakan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan. Metode eksperimen dirasa sebagai cara yang tepat karena metode eksperimen merupakan kegiatan percobaan yang meliputi tes awal, latihan-latihan, dan diakhiri dengan tes akhir untuk menguji hasil dari latihan yang telah dilakukan. Untuk memahami penelitian perlu ditempuh langkah-langkah yang sistematis dan kerangka kerja yang logis.

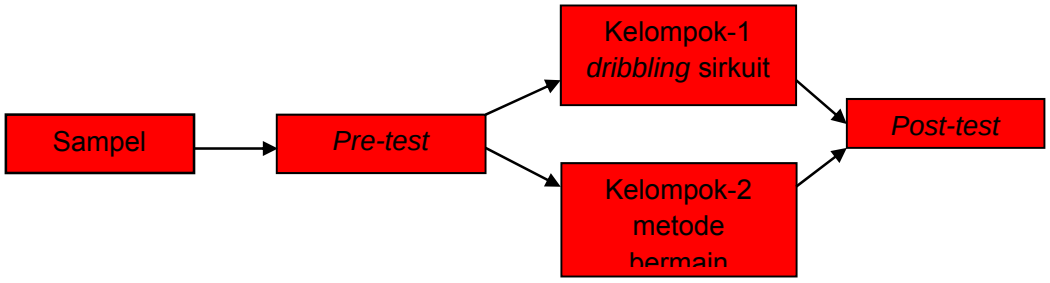
Dalam bab ini akan menguraikan beberapa hal yang berkenaan dengan metedologi penelitian, yaitu sebagai berikut :

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok yang diteliti, sehingga dikategorikan ke dalam penelitian perbandingan (*comparative experiment*). Karena akan membandingkan

hasil latihan *dribbling* sirkuit dan latihan metode bermain terhadap kecepatan *dribbling* bola dengan diperoleh dua kelompok yang diteliti antara *pre-test* dan *post-test* dan diberikan perlakuan berbeda. Kelompok yang satu melakukan latihan *dribbling* sirkuit dan kelompok yang kedua melakukan latihan metode bermain. Pengukuran hasil kecepatan *dribbling* bola dilakukan sebelum pemberian *treatme*nt dan sesudah *treatmen*t.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *two group pretest-posttest design* (Suharsimi Arikunto, :2005:210). Adapun rancangan penelitian tersebut digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1 Rancangan Penelitian

3.2 Variabel Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan hasil latihan antara latihan *dribbling* sirkuit dan latihan metode bermain terhadap keccepatan *dribbling* bola pada pemain SSB Pelangi serta untuk mengetahui model latihan yang lebih efektif dari kedua latihan tersebut. Untuk menghindari terjadinya salah pemahaman dalam penelitian ini, maka akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu :

3.2.1 Variabel Bebas

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

1) Latihan *dribbling* sirkuit

Latihan *Dribbling* sirkuit adalah tahapan tahapan latihan menggiring bola dalam suatu latihan yang telah dirancang secara sistematis. Dalam tahapan ini terdapat delapan pos dengan total jarak pos satu sampai pos delapan adalah 60 meter dimana setiap posnya mempunyai rintangan berbeda.

2) Latihan metode bermain

Metode bermain adalah cara mengajar keterampilan motorik dengan mengajarkan seluruh rangkain gerak sekaligus (Kiram, 2001:34). Disini pemain tidak mempelajari teknik yang ada tersendiri, melainkan mereka bermain yang sebenarnya pada permainan sepakbola mini yang telah diatur dan dimodifikasi peraturannya.

3.2.2 Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang merupakan akibat dari variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecepatan *dribbling* bola pada permainan sepakbola. Yaitu kemampuan pemain menggiring bola dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010:173). Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki (Sutrisno Hadi, 2009:220). Populasi dibatasi sebagai jumlah penduduk yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama. Dari pengertian itu diartikan bahwa populasi adalah individu yang dijadikan objek penelitian dan keseluruhan dari individu-

individu itu harus mempunyai paling tidak satu sifat yang sama atau homogen. Populasi dari penelitian ini adalah pemain Sekolah Sepakbola Pelangi Kabupaten Semarang dengan jumlah 60 pemain.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2010:174). Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah pemain SSB Pelangi Ungaran kelompok umur 13-15 tahun dengan jumlah 20 pemain.

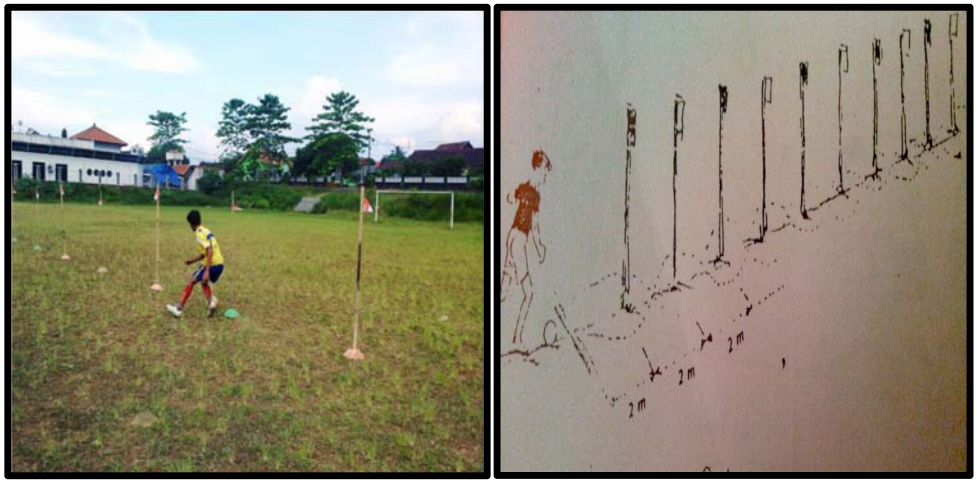
3.3.3 Teknik Penarikan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sample. Purposive sample* dilakukan dengan cara mengambil subyek bukan didasari atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu (Suharsimi Arikunto, 2010:183). Tujuan pengambilan teknik ini dilakukan karena beberapa pertimbangan yaitu, keterbatasan dana, tenaga, dan keterbatasan waktu. Sampel yang diambil dari penelitian ini mempunyai sifat yang sama : 1) Mempunyai kesamaan yaitu pemain SSB Pelangi Ungaran, 2) dilatih oleh pelatih yang sama, 3) memiliki jenis kelamin dan usia rentang yang sama yaitu 13-15 tahun.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasil yang didapat lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006:160). Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah tes kecepatan *dribbling* bola pada permainan sepakbola oleh Dr. Norbert Galski dan Dr. Ernst G. Degel yang dijelaskan oleh Sukatamsi (1984:258). Tes

instrument ini yaitu menggiring bola zig-zag melewati 10 tiang pancang yang berjarak 2 meter antara pancang satu dengan yang lainnya. Jarak total keseluruhan adalah 40 meter dengan tingkat reliabilitas = 68,8 dan tingkat validitasnya= 0,18 (Yustinus yusdianto, 2013:42)



Gambar 3.2 Tes instrumen kecepatan *dribbling* bola

3.4.1 Alat dan Perlengakapan Tes

Alat dan perlengkapan yang digunakan saat tes yaitu : 1) 2 buah bola sepakbola ukuran 5, 2) 12 buah kun, 3) lapangan sepakbola, 4) stopwatch, 5) alat tulis, 6) roll meter, 7) tali raffia, 8) 10 tiang pancang tinggi 1,50 meter, 9) kamera digital

3.4.2 Hasil Uji Coba Instrumen

Uji coba instrument dilakukan untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan merupakan instrument yang baik. Agar data penelitian mempunyai kualitas yang baik, maka alat pengambilan datanya harus memenuhi syarat-syarat sebagai alat pengukur yang baik. Adapun syaratnya yaitu harus reliabel dan valid. Dengan adanya alat ukur yang baik dan memenuhi syarat maka penelitian yang dilakukan akan memperoleh hasil yang relevan.

3.4.2.1 Uji Validitas Instrumen

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:211), validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrument yang valid atau sahih mempunyai validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrument yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah.

Sebuah instrument dikatakan valid apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas instrument menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud.

3.4.2.2 Uji reliabilitas instrument

Menurut Zainal Mustafa (2009:224), reliabilitas adalah ukuran yang menunjukkan seberapa tinggi suatu instrument dapat dipercaya atau dapat diandalkan, artinya reliabilitas menyangkut ketepatan (dalam pengertian konsisten) alat ukur.

3.5 Prosedur Penelitian

Agar dalam melaksanaan penelitian bisa berjalan dengan baik dan sistematis. Maka terdapat beberapa metode yang harus dilakukan. Adapun beberapa metode yang dilakukan yaitu :

3.5.1 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah suatu cara untuk memperoleh keterangan yang benar sehingga dapat dipertanggung jawabkan. Dengan pertimbangan yang mendasar, dalam penelitian ini metode yang digunakan untuk mengumpulkan data sesuai dengan tujuan penelitian adalah metode tes dan pengukuran.

Sejumlah siswa dibagi menjadi dua kelompok secara matched-pair. Teknik pemecahan kelompok treatment dari 20 pemain dirangking nilai *pretest*-nya kemudian dipasangkan (*matched-pair*) dengan rumus "ABBA" menjadi dua kelompok sehingga menjadi pasangan yang setara untuk dikenal *treatment*. Teknik *matched-pair* membagi pasangan subyek berdasarkan beberapa karakteristik tertentu dan kemudian secara acak menetapkan pasangan-pasangan tersebut ke dalam dua kelompok yang masing-masing terdiri dari 10 pemain. Dari hasil pengundian, kelompok 1 diberi latihan *dribbling* sirkuit dan kelompok 2 diberi latihan metode bermain.

Tabel 3.1 Pembagian Kelompok Penelitian

Pre-test	**Kelompok**	**Pelaksanaan (*treatment*)**	***Post-test***
Tes kecepatan *dribbling* bola	Eksperimen 1	*Dribbling* sirkuit	Tes kecepatan *dribbling* bola
Tes kecepatan *dribbling* bola	Eksperimen 2	Metode bermain	Tes kecepatan *dribbling* bola

3.5.2 Teknik Pengambilan Data

Kegiatan teknik pengambilan data ini dibagi menjadi empat tahap, yaitu : tahap persiapan, tahap pre-test, tahap pemberian latihan, dan tahap post test.

1) Tahap persiapan

Setelah mendapat izin dari Fakultas Ilmu Keolahragaan untuk penelitian, peneliti bertemu dan mengkonfirmasi kepada pelatih SSB Pelangi tentang pelaksanaan penelitian yang akan dilakukan. Setelah

menapat izin, peneliti menghubungi pemain yang bersangkutan untuk dijadikan subyek penelitian.

2) *Pre-test* atau tes awal

Pre-test dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal pemain melakukan *dribbling* bola secara cepat. *Pre-test* dilakukan pada tanggal 26 Mei 2015.Tes yang dilakukan adalah tes kecepatan *dribbling* bola.

3) *Treatment* atau perlakuan

Setelah melaksanakan *pre-test*, subyek dipisahkan menjadi dua kelompok eksperimen dengan latihan *dribbling* sirkuit dan latihan metode bermain. *Treatment* atau perlakuan dilaksanakan sesuai dengan program latihan yang telah dirancang dan disusun secara sistematis sebelumnya oleh peneliti. Treatment yang dilakukan adalah sebanyak 3 kali dalam satu minggu selama 14 kali pertemuan.

4) *Post-test* atau tes akhir

Setelah program latihan selesai, dilaksanakan tes akhir yang tata cara dan pelaksanaannya sama dengan tes awal. *Post-test* dilakukan pada tanggal 30 Juni 2015. Adapun tujuan dilaksanakannya tes akhir adalah untuk mengetahui hasil yang latihan yang telah dicapai oleh pemain, baik kelompok eksperimen 1 ataupun kelompok eksperimen 2 setelah mengikuti latihan.

3.6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian

Dalam penelitian ini untuk menghindari adanya kemungkinan-kemungkinan kesalahan selama penelitian, maka penulis akan mengemukakan

beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian ini adalah :

3.6.1 Faktor Kesungguhan Hati

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

3.6.2 Faktor Penggunaan Alat

Pada saat penelitian ini, baik saat tes maupun saat pemberian materi latihan sebelum dimulai diupayakan semua alat yang berhubungan dengan penelitia sudah dipersiapkan terlebih dahulu, sehingga latihan dapat berjalan dengan lancar.

3.6.3 Faktor Pemberian Materi

Materi latihan mempunyai peran yang sangat penting dalam usaha mencapai tujuan, jelas hal ini akan menimbulkan kebosanan pada sampel sehingga untuk menghindarinya perlu diberikan latihan dalam bentuk permainan sebagai pembangkit gairah (motivasi).

3.6.4 Faktor Kemampuan Sampel

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

3.6.5 Faktor Kegiatan Sampel di Luar Penelitian

Tujuan utama pelaksanaan penelitian ini adalah memperoleh data-data seakurat mungkin. Untuk menghindari adanya kegiatan sampel di luar penelitian yang bisa menghambat proses latihan dan pengambilan data penelitian, penulis berusaha mengatasi dengan memlih waktu penelitian bersamaan dengan jadwal latihan rutin. Selain faktor di atas, ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi penelitian, diantaranya :

1) Lapangan licin

Kondisi lapangan yang licin dapat berpengaruh terhadap lari teste dalam mengikuti tes, maka peneliti harus mencari lapangan yang tidak licin agar pelaksanaan tes dapat berjalan dengan lancar.

2) Cuaca

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan, maka yang menjadi kendala adalah cuaca seperti hujan, untuk mengantisipasi keadaan tersebut dengan mencari waktu yang pas untuk pengambilan data *pre test* dan *pos test*.

3) Petugas pengambil data

Data adalah catatan penting yang akan dijadikan acuan dalam penelitian. Oleh sebab itu, dalam mencatat data harus dicarikan petugas yang benar-benar terampil, cermat dan berpengalaman. Hal ini untuk menghindari kesalahan pencatatan data yang bisa berakibat salah dalam penganalisaan datanya. Dalam penelitian ini pengambilan data dilakukan dua kali. Oleh sebab itu, hasil penelitian ini bisa menjadi tidak seperti yang diharapkan apabila cara pengambilan data oleh orang yang kurang berpengalaman menggunakan alat dalam instrument penelitian ini. Peneliti harus mencari petugas yang telah berpengalaman dalam bidangnya, maka hal tersebut dapat diminimalkan. Petugas dalam pengambilan data ini

adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES yang telah lulus dalam mata kuliah tes dan pengukuran. Dalam pelaksanaannya dibantu oleh dosen pembimbing.

4) Kondisi kesehatan sampel

Tes multi tahap ini harus dilakukan oleh teste dalam keadaan sehat karena aktivitasnya termasuk aktivitas berat.

5) Waktu tes

Waktu pelaksanaan tes sangat berpengaruh pada kesungguhan *testee* melakukan tes misalnya tes dilakukan pada saat sela-sela latihan maka *testee* tidak akan maksimal melakukan tes karena sudah kelelahan setelah latihan. Mengatasi hal itu peneliti menentukan waktu pelaksanaan tes dilaksanakan tanpa ada porsi latihan yang berat sebelumnya.

6) Jumlah *testee*

Jumlah *testee* semakin banyak akan semakin baik sebab bisa digunakan untuk membandingkan hasil perorangannya.

3.7 Teknik Analisis Data

Tabel 3.2 Teknik Analisis Data

Kelompok	Metode Latihan	Tes	
		Pre-test	*Post-test*
Eksperimen 1	*Dribbling* sirkuit	D1	D2
Eksperimen 2	Metode bermain	M1	M2

Apabila telah diperoleh data selanjutnya yang dilaksanakan adalah menganalisis data sehingga dari data tersebut dapat diambil kesimpulan. Oleh

karena itu, dalam penelitian ini membandingkan dua subyek yang diberikan perlakuan yang berbeda.

Untuk pengujian beda dilakukan uji t untuk sampel-sampel yang berkorelasi pendek. Ada persyaratan yang harus dipenuhi sebelum peneliti boleh menggunakan analisis statistik tertentu. Sebagai langkah untuk menganalisis sebelum dilakukan uji asumsi untuk mengetahui apakah sampel berada dalam distribusi normal. Berikut ini adalah asumsi dan pengujian hipotesis :

3.7.1 Perhitungan Normalitas

Perhitungan normalitas sebaran data dimaksudkan untuk menguji apakah distribusi yang diobservasi tidak menyimpang secara signifikan dari frekuensi yang diharapkan (Sutrisno Hadi, 1987:347). Uji normalitas dalam penelitian ini dengan statistik non parametrik menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS. Dengan ketentuan : jika signifikan > 0,05 berarti normal dan jika signfikan < 0,05 berarti tidak normal (Singgih Santoso, 2005:209).

3.7.2 Perhitungan Homogenitas

Perhitungan homogenitas dilakukan untuk mengetahui bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari varians yang sama. Rumus yang digunakan untuk menguji homogenitas yaitu uji varian atau uji beda dengan menggunakan program SPSS. Dengan ketentuan : jika signifikan > 0,05 berarti normal dan jika signfikan < 0,05 berarti tidak normal (Singgih Santoso, 2005:209).

3.7.3 Uji Hipotesis

Setelah kedua persyaratan dipenuhi kemudian dilakukan uji hipotesis dengan uji t sampel-sampel yang berkorelasi pendek. Kemudian untuk mengetahui jawaban adanya perbedaan dari kedua metode latihan tersebut dan metode manakah yang hasilnya lebih efektif maka perlu diadakan perhitungan

mean masing-masing kelompok. Hasil perhitungan mean tersebut kemudian dibandingkan dimana mean yang lebih besar berarti lebih baik. Kemudian setelah hipotesis diuji, hasil kedua metode latihan tersebut dihubungkan dengan korelasi produk moment. Apabila tidak ada hubungan antara hasil kedua perlakuan, maka perbedaan antara kedua metode tersebut dikatakan nyata. Dalam penelitian ini, terdapat tiga macam hipotesis baik secara statistik maupun secara alternatif. Hipotesis tersebut yaitu :

a. PD1 > PD2

   Jka PD1 lebih besar PD2 maka perlakuan yang diberikan tidak memberikan perubahan signifikan.

b. PM1 < PM2

   Jika PM2 lebih besar PM1 maka perlakuan yang diberikan memberikan perubahan yang signifikan.

c. PD2 > PM2

   Jika PD2 lebih besar dari PM2 maka perlakuan yang diberikan pada kelompok PD memberikan perubahan yang lebih efektif dibandingkan dengan perlakuan yang diberikan kepada PM.

Keterangan :

- PM1 : *Pre-test* metode bermain
- PM2 : *Post-test* metode bermain
- PD1 : *Pre-test dribbling* sirkuit
- PD2 : *Post-test dribbling* sirkuit

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskrispsi Data Penelitian

Data yang digunakan untuk melakukan analisis data penelitian adalah kecepatan *dribbling* bola pada pemain KU 13-15 tahun SSB Pelangi Ungaran tahun 2015 sebelum dan setelah diberi latihan *dribbling* sirkuit pada kelompok eksperimen 1 dan kecepatan *dribbling* bola pada pemain KU 13-15 tahun SSB Pelangi Ungaran tahun 2015 sebelum dan setelah diberi latihan metode bermain pada kelompok eksperimen 2. Gambaran umum hasil data penelitian kelompok eksperimen 1 dan kelompok eskperimen 2 disajikan pada Tabel 4.1.

Tabel 4.1 Deskripsi Data Penelitian

Kelompok	**N**	***Mean***	***Std. Deviation***	***Minimum***	***Maximum***
Pre_eksp1	10	26.563	4.30	22.16	37.31
Post_eksp1	10	23.356	2.20	21.03	28.30
Pre_eksp2	10	26.272	3.12	22.68	31.48
Post_eksp2	10	24.405	2.64	21.67	29.48

Dari tabel diatas diperoleh keterangan rata-rata waktu yang dibutuhkan kelompok eksperimen 1 untuk melakukan *dribbling* sebelum diberi latihan *dribbling* sirkuit adalah 26,56 detik dengan simpangan baku 4,30 waktu tercepat 22,16 detik, dan waktu terlama 37,31 detik. Rata-rata waktu yang dibutuhkan kelompok eksperimen 1 untuk melakukan *dribbling* setelah diberi latihan *dribbling* sirkuit

adalah 23,36 detik dengan simpangan baku 2,2 waktu tercepat 21,03 detik, dan waktu terlama 28,3detik.

Rata-rata waktu yang dibutuhkan kelompok eksperimen 2 untuk melakukan *dribbling* sebelum diberi latihan bermain adalah 26,27 detik dengan simpangan baku 3,12 waktu tercepat 22,68 detik, dan waktu terlama 31,48 detik. Rata-rata waktu yang dibutuhkan kelompok eksperimen 2 untuk melakukan *dribbling* setelah diberi latihan bermain adalah 24,41 detik dengan simpangan baku 2,64 waktu tercepat 21,67 detik, dan waktu terlama 29,48 detik.

4.1.1.1 Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan uji statistik apa yang sesuai untuk digunakan dalam menjawab hipotesis penelitian. Hasil perhitungan uji normalitas data *pre test* disajikan pada Tabel 4.2

Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Penelitian

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				
	Pre eksp1	Post eksp1	Pre eksp2	Post eksp2
Kolmogorov-Smirnov Z	0.737	0.487	0.436	0.839
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.649	0.972	0.991	0.481
a. Test distribution is Normal.				

Berdasarkan perhitungan untuk data *pre test* diperoleh nilai sig untuk data *pre test* kelompok eksperimen 1 adalah 0,649 > 0,05 jadi dapat disimpulkan data *pre test* kelompok ekperimen 1 berdistribusi normal. Nilai sig untuk data *post test* kelompok eksperimen 1 adalah 0,972 > 0,05 jadi dapat disimpulkan data *post test* kelompok ekperimen 1 berdistribusi normal. Nilai sig untuk data *pre test* kelompok eksperimen 2 adalah 0,991 > 0,05 jadi dapat disimpulkan data *pre test* kelompok ekperimen 2 berdistribusi normal. Nilai sig untuk data *post test* kelompok

eksperimen 2 adalah 0,481 > 0,05 jadi dapat disimpulkan data *post test* kelompok ekperimen 2 berdistribusi normal. Hasil analisis ini digunakan sebagai pertimbangan dalam analisis selanjutnya dengan menggunakan statistik parametrik, berdasarkan hasil uji normalitas tersebut maka analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji independent sampel t test dan uji paired sampel t-test.

4.1.1.2 Uji homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui sama atau tidaknya varians data kecepatan *dribbling* kelompok antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 baik data *pre test* maupun datas *post test*. Hasil perhitungan uji homogenitas data penelitian disajikan pada Tabel dibawah ini.

Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	Variansi	*Levene Statistic*	Sig.	Kriteria
Pre test Eksperimen 1	18.526	0.134	0.719	Homogen
Pre test Eksperimen 2	9.708			
Post test Eksperimen 1	4.835	0.405	0.532	Homogen
Post test Eksperimen 2	6.966			

Berdasarkan perhitungan uji homogenitas diatas, untuk data *pre test* diperoleh nilai sig = 0,719 > 0,05 jadi dapat disimpulkan data *pre test* antara kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2 homogen. Untuk data *post test* diperoleh nilai sig = 0,532 > 0,05 jadi dapat disimpulkan data *post test* antara kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2 homogen.

4.1.1.3 Uji perbedaan dua rata-rata data *pre test* (uji hipotesis 1)

Uji perbedaan dua rata-rata data *pre test* dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kecepatan *dribble* bola antara

kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 sebelum diberikan latihan yang berbeda. Hasil perhitungan uji perbedaan dua rata-rata data *pre test* dapat disajikan pada Tabel dibawah ini.

Tabel 4.4 Uji t Data *Pre test* (Uji Hipotesis 1)

Independent Samples Test					
Rata-rata		**T_{hit}**	**t_{tabel}**	**Sig**	**Kriteria**
Eksperimen 1	Eksperimen 2				
26.563	26.272	0,173	2,101	0,864	**Tidak terdapat perbedaan**

Hipotesis yang digunakan :

Ho: Tidak Terdapat perbedaan kecepatan *dribble* bola antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 sebelum diberikan latihan yang berbeda.

Ha: Terdapat perbedaan kecepatan *dribble* bola antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 sebelum diberikan latihan yang berbeda.

Kriteria pengambilan keputusan:

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05. Banyaknya sampel untuk kelompok eksperimen= 10 dan banyaknya sampel untuk eksperimen 2 = 10 diperoleh t_{tabel} = 2,101

H_0 diterima apabila – $t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$ atau sig ≥ 0,05

H_0 ditolak apabila ($t_{hitung} < -t_{tabel}$ atau $t_{hitung} > t_{tabel}$) atau sig < 0.05

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai t_{hitung} = 173 dengan sig 0,864 ≥ 0,05 jadi Ho diterima, dengan kata lain dapat disimpulkan Tidak Terdapat perbedaan kecepatan *dribble* bola antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 sebelum diberikan latihan yang berbeda pada pemain KU 13-15 tahun SSB Pelangi Ungaran Tahun 2015.

4.1.1.4 Uji perbedaan dua rata-rata kelompok eksperimen 1 antara data *pre test* dan data *post test* (Uji Hipotesis 2)

Uji perbedaan dua rata-rata kelompok eksperimen 1 antara data *pre test* dan data *post test* dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kecepatan *dribble* bola antara sebelum dan setelah diberi latihan *dribbling* sirkuit pada pemain KU 13-15 tahun SSB Pelangi Ungaran Tahun 2015 kelompok eksperimen 1. Hasil perhitungan uji perbedaan dua rata-rata paired sampel t-test disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.5 Uji Beda Rata-rata Hasil *Pre test* dan *Post test* Kelompok Eksperimen 1 (Uji Hipotesis 2)

Rata-rata		**T_{hit}**	**t_{tabel}**	**Sig**	**Kriteria**
Pre test eksperimen 1	*Post test* eksperimen 1				
26,563	23,356	3,967	2,101	0,003	**Terdapat perbedaan**

Analisis data hasil Output :

Uji perbedaan dua rata – rata data eksperimen 1 antara data *pre test* dan data *post test* menggunakan hipotesis sebagai berikut :

H_0 :Tidak terdapat perbedaaan kecepatan *dribbling* pada kelompok eksperimen 1 antara sebelum dan setelah diberikan latihan *dribbling* sirkuit.

H_1 :Terdapat perbedaaan kecepatan *dribbling* pada kelompok eksperimen 1 antara sebelum dan setelah diberikan latihan *dribbling* sirkuit.

- Kriteria penerimaan H_0

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05. Banyaknya sampel pada kelompok eksperimen = 5 diperoleh t_{tabel}= 2,101

H_0 diterima apabila – $t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$ atau sig ≥ 0,05

H_0 ditolak apabila ($t_{hitung} < -t_{tabel}$ atau $t_{hitung} > t_{tabel}$) atau sig < 0.05

Berdasarkan hasil perhitungan uji t diperoleh nilai t_{hitung}= 3,967 dengan sig = 0,003 jadi **H_1 diterima**, maka dapat disimpulkan Terdapat perbedaaan kecepatan *dribbling* pada kelompok eksperimen 1 antara sebelum dan setelah diberikan latihan *dribbling* sirkuit, dengan kata lain ada pengaruh latihan *dribbling* sirkuit terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain KU 13-15 tahun SSB Pelangi Ungaran Tahun 2015.

4.1.1.5 Uji perbedaan dua rata-rata kelompok eksperimen 2 antara data *pre test* dan data *post test* (uji Hipotesis 3)

Uji perbedaan dua rata-rata kelompok eksperimen 2 antara data *pre test* dan data *post test* dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kecepatan *dribble* bola antara sebelum dan setelah diberi latihan bermain pada pemain KU 13-15 tahun SSB Pelangi Ungaran Tahun 2015 kelompok eksperimen 2. Hasil perhitungan uji perbedaan dua rata-rata paired sampel t-test disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.6 Uji Beda Rata-rata Hasil *Pre test* dan *Post test* Kelompok Eksperimen 2 (Uji Hipotesis 3)

Rata-rata		**T_{hit}**	**t_{tabel}**	**Sig**	**Kriteria**
Pre test eksperimen 2	*Post test* eksperimen 2				
26,272	24,405	5,313	2,101	0,000	**Terdapat perbedaan**

Analisis data hasil Output :

Uji perbedaan dua rata – rata data eksperimen 2 antara data *pre test* dan data *post test* menggunakan hipotesis sebagai berikut :

H_0 :Tidak terdapat perbedaaan kecepatan *dribbling* pada kelompok eksperimen 2 antara sebelum dan setelah diberikan latihan *dribbling* sirkuit.

H_2 :Terdapat perbedaaan kecepatan *dribbling* pada kelompok eksperimen 2 antara sebelum dan setelah diberikan latihan *dribbling* sirkuit.

- Kriteria penerimaan H_0

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05. banyaknya sampel pada kelompok eksperimen = 5 diperoleh t_{tabel}= 2,101

H_0 diterima apabila – $t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$ atau sig ≥ 0,05

H_0 ditolak apabila (t_{hitung}< – t_{tabel} atau t_{hitung}> t_{tabel}) atau sig < 0.05

Berdasarkan hasil perhitungan uji t diperoleh nilai t_{hitung}= 5,313 dengan sig = 0,000 jadi **H_2 diterima**, maka dapat disimpulkan Terdapat perbedaaan kecepatan *dribbling* pada kelompok eksperimen 2 antara sebelum dan setelah diberikan latihan bermain, dengan kata lain ada pengaruh latihan meotde bermain terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain KU 13-15 tahun SSB Pelangi Ungaran Tahun 2015.

4.1.1.6 Uji perbedaan dua rata-rata data *post test* (uji hipotesis 4)

Uji perbedaan dua rata-rata data *post test* dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kecepatan *dribble* bola antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 setelah diberikan latihan yang berbeda, Dimana kelompok eksperimen 1 diberi latihan *dribbling* sirkuit sedangkan kelompok eksperimen 2 diberi latihan metode bermain.

Tabel 4.7 Uji t Data *Post test* (Uji Hipotesis 4)

Independent Samples Test					
Rata-rata		**T_{hit}**	**t_{tabel}**	**Sig**	**Kriteria**
Eksperimen 1	Eksperimen 2				
23,356	24,405	-0,966	2,101	0,347	**Tidak terdapat perbedaan**

Hipotesis yang digunakan :

Ho: Tidak Terdapat perbedaan kecepatan *dribble* bola antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 setelah diberikan latihan yang berbeda.

Ha: Terdapat perbedaan kecepatan *dribble* bola antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 setelah diberikan latihan yang berbeda.

Kriteria pengambilan keputusan:

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05. Banyaknya sampel untuk kelompok eksperimen= 10 dan banyaknya sampel untuk eksperimen 2 = 10 diperoleh t_{tabel} = 2,101

H_0 diterima apabila – $t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$ atau sig ≥ 0,05

H_0 ditolak apabila ($t_{hitung} < -t_{tabel}$ atau $t_{hitung} > t_{tabel}$) atau sig < 0.05

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai t_{hitung} = -0,966 dengan sig 0,347 ≥ 0,05 **jadi Ho diterima**, maka dapat disimpulkan Tidak Terdapat perbedaan kecepatan *dribble* bola antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 setelah diberikan latihan yang berbeda pada pemain KU 13-15 tahun SSB Pelangi Ungaran Tahun 2015.

4.1.2 Peningkatan Kecepatan *Dribbling* Bola

Analisis peningkatan kecepatan *dribbling* bola dilakukan untuk mengetahui seberapa besar *treatment* pada kelompok eksperimen 1 maupun pada kelompok eksperimen 2 mampu meningkatkan kecepatan *dribbling* bola. Hasil perhitungan peningakatan kecepatan *dribbling* bola dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 4.8 Hasil Peningkatan Kecepatan *Dribbling* Bola

No	Kelompok	Nilai rata-rata %		Peningkatan	% Peningkatan
		Pre test	*Post test*	*pre test – post test*	*pre test - post test*
1	Eksperimen 1	26.563	23.356	3.207	12.07%
2	Eksperimen 2	26.272	24.405	1.867	7.11%

Dari tabel diatas diperoleh keterangan persentase peningkatan kecepatan *dribbling* bola untuk kelompok eksperimen 1 sebesar 12,07% dan persentase peningkatan kecepatan *dribbing* bola untuk kelompok eksperimen 2 sebesar 7,11%.

4.2 Pembahasan

Pemberian hasil latihan yang diperoleh dari kedua kelompok latihan yaitu latihan *dribbling* sirkuit dan latihan metode bermain pada pemain KU 13-15 tahun SSB Pelangi Ungaran Tahun 2015 sama-sama memberikan pengaruh terhadap hasil kecepatan *dribbling* bola namun tidak berbeda signifikan. Meski tidak berbeda signifikan, namun pemberian latihan *dribbling* sirkuit lebih memberikan pengaruh dibandingkan pemberian latihan kelompok metode bermain. Ini dikarenakan latihan *dribbling* sirkuit mempunyai delapan pos rintangan menggiring bola yang disusun secara sistematis dan variatif. Hal ini sejalan dengan pendapat Wothington (2012), bahwa : " *I believe the players should be in contact with the ball as much as possible in every session they are involved in and from what I have read on twitter a lot of other coaches believe this as well. However, this circuit will be different from most as each station will be based around using the ball. "* Maksud dari kutipan tersebut adalah pemain harus berada dalam kontak dengan bola sebanyak mungkin dalam setiap sesi latihannya dan metode yang digunakan dalam sesi latihan ini adalah sirkuit training, namun sirkuit training yang berbeda

dari sebagian besar karena setiap stasiun sirkuit training menggunakan bola. Agar pemain memiliki keterampilan *dribbling* bola yang bagus maka perlu latihan rutin untuk melatih keterampilannya. Berkaitan dengan latihan gerak sangat dibutuhkan untuk melakukan pengulangan, sebab dengan itu maka suatu keterampilan akan dikuasai dengan baik. Mengulang suatu gerak keterampilan sangatlah penting. Dengan melakukan pengulangan suatu gerakan secara terus menerus, maka gerakan keterampilan dapat dikuasai dengan otomatis. Suatu keterampilan yang dikuasai dengan baik maka gerakan yang dilakukan lebih efektif dan efisien.

Sedangkan dalam latihan metode bermain, para pemain lebih aktif dan lebih banyak mengekspresikan gerakan individu. Hal ini yang membuat pemain lebih senang dan tidak merasa jenuh saat latihan karena hakekatnya bagi anak, bermain adalah kegiatan yang menyenangkan. Dalam pelaksanaan latihan metode bermain ini, pemain dapat mempelajari sekaligus teknik yang teradapat didalamnya sebagai suatu unit yang utuh. Pada keterampilan bermain sepakbola yang menggunakan metode bermain, pemain dituntut untuk memecahkan masalah secara individu, seperti mengkoordinasikan semua satuan-satuan gerakan atau fase-fase yang ada. Memperkenalkan keterampilan pada pemain merupakan suatu upaya untuk memotivasi keterampilan pemain dalam berlatih. Agar tujuan tersebut tercapai, upaya memperkenalkan keterampilan teknik dasar harus dikaitkan dengan makna dan manfaat bagi pemain yang bersangkutan. Latihan metode bermain dimaksudkan untuk memotivasi pemain agar lebih kreatif dan variatif melakukan gerakan keterampilan individu. Menurut Husdarta (2011: 37) motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan yang terjadi dalam diri individu untuk senantiasa meningkatkan kualitas tertentu dengan sebaik-baiknya atau lebih dari biasa dilakukan. Selain untuk meningkatkan ketertarikan dan

motivasi pemain, metode bermain juga memiliki beberapa manfaat yang baik bagi perkembangan anak. Akan tetapi, bagi pemain yang belum terlalu menguasai gerakan teknik dasar akan merasa minder bahkan kurang tertarik dan akan sering terjadi kesalahan gerakan karena kurangnya kemampuan pemain. Sehingga hasil dari latihan metode bermain ini tidak lebih baik dari latihan *dribbling* sirkuit.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian, analisis data, dan pembahasan yang telah dikemukakan. Maka diperoleh simpulan sebagai berikut :

5.1.1 Ada pengaruh latihan *dribbling* sirkuit terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain KU 13-15 tahun SSB Pelangi Ungaran Tahun 2015.

5.1.2 Ada pengaruh latihan metode bermain terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain KU 13-15 tahun SSB Pelangi Ungaran Tahun 2015.

5.1.3 Antara latihan *dribbling* sirkuit dan latihan metode bermain sama baiknya dan tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kecepatan *dribbling* pada pemain KU 13-15 tahun SSB Pelangi Ungaran Tahun 2015.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka penulis akan mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

5.2.1 Bagi pelatih, sebaiknya untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* bola memilih metode latihan *dribbling* sirkuit mengingat ini baik untuk pergerakan keterampilan pemain saat membawa bola.

5.2.2 Pelatih dapat menerapkan latihan metode bermain ketika pemain mulai merasa jenuh saat latihan, pasca istirahat dapat menerapkan latihan

metode bermain agar pemain pulih dari kejenuhan dalam berlatih dan untuk memotivasi gerak.

5.2.3 Bagi pembaca, supaya dapat memberikan referensi mengenai teknik-teknik bermain sepkbola yang efektif dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

Andi Cipta Nugraha. 2013. *Mahir Sepakbola*. Bandung: Nuansa Cendeka.

A. Sarumpaet, dkk. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta : Depdikbud

Engkos Kosasih, 1994. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Erlangga

FIK. 2013. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Semarang : FIK UNNES.

https://www.google.co.id

https://www.scribd.com/doc/258754966/Pengaruh-Metode-Bermain-Terhadap-Keterampilan-Teknik-Dasar-Sepak-Bola-Ssb-Tunas-Harapan-jurnal

https://www.wikipedia.org

Luxbacher, J,A. 2004*. Sepak Bola*. Jakata : PT Rajasa Grafindo Persada.

M. Sajoto. 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.

Mielke, D. 2004. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Jakarta : Pakar Raya.

Rubianto hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang : CV Cipta Prima Nusantara.

Scheunemann, T. 2005. *Dasar Sepakbola*. Malang: Dioma

Soedarminto, 1992. *Kinesiologi*. Jakarta: Depdikbud

Soedjono. 1999. *Pembinaan Sepak Bola Usia Dini*. Yogyakarta : FIK.

Sucipto, dkk. 2000. *Sepak Bola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta.

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

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

Sukatamsi. 1985. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo : Tiga Serangkai.

Sunarto, Prabowo, 2011, *UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN SEPAKBOLA MELALUI PENDEKATAN BERMAIN SECARA SIRKUIT PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 2 SRIKANDI PURWAREJA KLAMPOK BANJARNEGARA TAHUN PELAJARAN 2010/2011*, Skripsi, Universitas Sebelas Maret.

Sutrisno Hadi. 1987. *Metodologi Research*. Yogyakarta : Andi Offset.

Tri Septa Agung Pamungkas. 2009*. Kamus Pintar Sepak Bola*. Malang : Dioma.

Yusdiyanto, Yustinus, 2013, *PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN MENGGIRING BOLA MENGGUNAKAN KURA-KURA KAKI DALAM DAN KURA-KURA KAKI LUAR TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA DALAM SEPAKBOLA PADA TIM POPDA SMA NEGERI JUMAPOLO TAHUN 2013*, Skripsi, Universitas Negeri Semarang.

Lampiran 1

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Gedung F1 lt 3, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
Telepon: 024 70774085
Laman: http://fik.unnes.ac.id, surel: fik@unnes.ac.id

Nomor : 58/EP. 3.1.30/2015
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 : Drs. Kriswantoro, M.Pd.
   NIP : 196106301987031003
   Pangkat/Golongan : III/C
   Jabatan Akademik : Lektor
   Sebagai Dosen Pembimbing 1
2. Nama : Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd,.M.Kes.
   NIP : 197109091998021001
   Pangkat/Golongan : III/A
   Jabatan Akademik : Asisten Ahli
   Sebagai Dosen Pembimbing 2

Dalam penyusunan Skripsi/Tugas Akhir untuk mahasiswa

Nama : WASIS ADI PRIYANTO
NIM : 6301411042
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S1
Topik : Teknik Dasar Sepakbola

Untuk itu, mohon diterbitkan surat penetapannya.

Semarang, 19 Januari 2015
Ketua Jurusan

Drs. Hermawan, M.Pd.
NIP: 195904011988031002

Lampiran 2

KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor: 96/FIK/2015
Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2014/2015

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Pend. Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Pend. Kepelatihan 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 Kepelatihan Olahraga/Pend. Kepelatihan Olahraga Tanggal 19 Januari 2015

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada:

1. Nama : Drs. Kriswantoro, M.Pd.
   NIP : 196106301987031003
   Pangkat/Golongan : III/C
   Jabatan Akademik : Lektor
   Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd,.M.Kes.
   NIP : 197109091998021001
   Pangkat/Golongan : III/A
   Jabatan Akademik : Asisten Ahli
   Sebagai Pembimbing II

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :

Nama : WASIS ADI PRIYANTO
NIM : 6301411042
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Pend. Kepelatihan Olahraga
Topik : Teknik Dasar Sepakbola

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 20 Januari 2015
DEKAN

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP 195910191985031001

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

6301411042
..:: FM-03-AKD-24/Rev. 00 ::...

Lampiran 3

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
Telepon: 024-8508007
Laman: http://fik.unnes.ac.id, surel: fik_unnes@telkom.net

Nomor : 5172/UN37.1.6/LT/2015
Lamp. : .....
Hal : Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Ketua SSB Pelangi Kabupaten Semarang
di Kabupaten Semarang

Dengan Hormat,
Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : WASIS ADI PRIYANTO
NIM : 6301411042
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S1
Topik : Teknik Dasar Sepakbola

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Semarang, 21 Mei 2015
Dekan,

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 195910191985031001

Lampiran 4

SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) PELANGI
UNGARAN JAWA TENGAH
SK Nomor : SKEP/02.PC/PSSI-KAB.SEMARANG/2011
Sekretariat : Jl. Jayanegara LAngensari Barat Tlp.024-6923983
U NH G A R A N 50518

SURAT KETERANGAN
No.056 / SSBP / VII /2015

Yang bertandatangan dibawah ini menerangkan bahwa :

N a m a	: **WASIS ADI PRIYANTO**
N I M	: **6301411042**
JURUSAN	: **Pendidikan Kepelatihan Olahraga**
PERGURUAN TINGGI	: **Universitas Negeri Semarang**

Telah melaksanakan penelitian di SSB Pelangi Ungaran pada tanggal 26 Mei 2015 sampai dengan tanggal 30 Juni 2015 dengan judul " PENGARUH LATIHAN *DRIBBLING* SIRKUIT DAN METODE BERMAIN TERHADAP KECEPATAN *DRIBBLING* BOLA PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAK BOLA PELANGI TAHUN 2015 ".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya .

Ungaran, 07 Juli 2015
Pengurus SSB Pelangi Ungaran

Ketua

SEKOLAH SEPAK BOLA " PELANGI " KAB. SEMARANG

ARI YUSMAWAN

Lampiran 5

Daftar Sampel Pemain SSB Pelangi

No	Nama	Tanggal lahir
1	Hafidz Khaerul F	8 Januari 2002
2	Dimas Bagus	11 September 02
3	Angga Bagas	12 Maret 2002
4	Rizky Acevito	13 Juni 2002
5	Junianto Cahyo	1 Juni 2002
6	Deva Maulana	21 November 2002
7	Cahyono Dwi S	8 Juli 2002
8	Gilang Rama	1 Mei 2002
9	M Jecki H	2 Februari 2001
10	Arif Syahputra	5 Juni 2000
11	M Halim	6 Januari 2002
12	Rangga Sasmito	25 Oktober 2002
13	M Viery Pasetyo	27 Februari 2001
14	Abdullah Rozaq	8 Juni 2001
15	Fiore Elang A	9 April 2002
16	Rizki Nur	8 Maret 2000
17	Isma Gilang	4 Juli 2002
18	Prayoga	9 Desember 2002
19	Wendy Dwi P	27 Mei 2002
20	M Syifa	5 januari 2002

Lampiran 6

DATA HASIL *PRETEST* KECEPATAN *DRIBBLING* BOLA

NO	NO TEST	NAMA	HASIL TEST		TERBAIK
			1	2	
1	T-01	Hafidz Khaerul F	23.84	24.08	23.84
2	T-02	Dimas Bagus	27.15	32.01	27.15
3	T-03	Angga Bagas	34.96	28.42	28.42
4	T-04	Rizky Acevito	31.06	31.56	31.06
5	T-05	Junianto Cahyo	30.63	27.76	27.76
6	T-06	Deva Maulana	27.96	30.37	27.96
7	T-07	Cahyono Dwi S	27.29	26.82	26.82
8	T-08	Gilang Rama	29.29	24.28	24.28
9	T-09	M Jecki H	31.48	32.56	31.48
10	T-10	Arif Syahputra	24.35	22.16	22.16
11	T-11	M Halim	38.27	26.02	26.02
12	T-12	Rangga Sasmito	28.90	24.84	24.84
13	T-13	M Viery Pasetyo	26.07	22.68	22.68
14	T-14	Abdullah Rozaq	25.93	22.72	22.72
15	T-15	Fiore Elang A	24.36	24.58	24.36
16	T-16	Rizki Nur	27.68	25.21	25.21
17	T-17	Isma Gilang	30.41	24.37	24.37
18	T-18	Prayoga	30.21	26.69	26.69
19	T-19	Wendy Dwi P	23.22	26.85	23.22
20	T-20	M Syifa	48.11	37.31	37.31

Lampiran 7

DATA RANKING HASIL *PRETEST*

NO	NO TEST	NAMA	HASIL
1	T-10	Arif Syahputra	22.16
2	T-13	M Vieri Prastyo	22.68
3	T-14	Abdullah Rozaq	22.72
4	T-19	Wendy Dwi P	23.22
5	T-01	Hafidz Khaeul F	23.84
6	T-08	Gilang Rama	24.28
7	T-15	Fiore Elang A	24.36
8	T-17	Isma Gilang	24.37
9	T-12	Rangga Sasmito	24.84
10	T-16	Rizki Nur	25.21
11	T-11	M Halim	26.02
12	T-18	Prayoga	26.69
13	T-07	Cahyono Dwi S	26.82
14	T-02	Dimas Bagus	27.15
15	T-05	Junianto cahyo	27.76
16	T-06	Deva Maulana	27.96
17	T-03	Angga Bagas	28.42
18	T-04	Rizki Acevito	31.06
19	T-09	M Jecki H	31.48
20	T-20	M Syifa	37.31

Lampiran 8

DATA *MATCHING* ABBA

NO TEST	HASIL	RUMUS PASANGAN	DIPASANGKAN	PASANGAN NILAI	PASANGAN NO. TEST
T-10	22.16	A			
T-13	22.68	B	A-B	22.16 - 22.68	(T-10) - (T-13)
T-14	22.72	B			
T-19	23.22	A	A-B	23.22 - 22.72	(T-19) - (T-14)
T-01	23.84	A			
T-08	24.28	B	A-B	23.84 - 24.28	(T-01) - (T-08)
T-15	24.36	B			
T-17	24.37	A	A-B	24.37 - 24.36	(T-17) - (T-15)
T-12	24.84	A			
T-16	25.21	B	A-B	24.84 - 25.21	(T-12) - (T-16)
T-11	26.02	B			
T-18	26.69	A	A-B	26.69 - 26.02	(T-18) - (T-11)
T-07	26.82	A			
T-02	27.15	B	A-B	26.82 - 27.15	(T-07) - (T-02)
T-05	27.76	B			
T-06	27.96	A	A-B	27.96 - 27.76	(T-06) - (T-05)
T-03	28.42	A			
T-04	31.06	B	A-B	28.42 - 31.06	(T-03) - (T-04)
T-09	31.48	B			
T-20	37.31	A	A-B	37.31 - 31.48	(T-20) - (T-09)

Lampiran 9

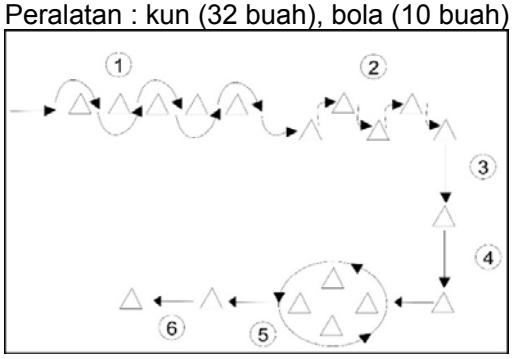
DATA HASIL *MATCHING* KELOMPOK

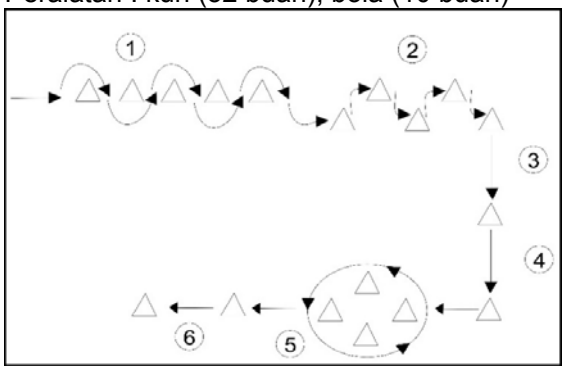
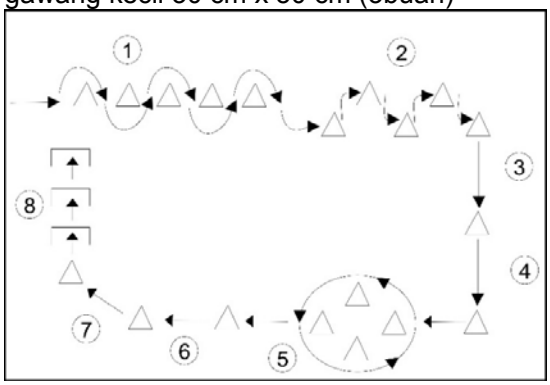
KELOMPOK EKSPERIMEN 1				KELOMPOK EKSPERIMEN 2			
NO	**NO. TES**	**NAMA**	**WAKTU**	**NO**	**NO. TES**	**NAMA**	**WAKTU**
1	T-10	Arif Syahputra	22.16	1	T-13	M Viery Prasetyo	22.68
2	T-19	Wendy Dwi P	23.22	2	T-14	Abdullah Rozaq	22.72
3	T-01	Hafidz Khaerul F	23.84	3	T-08	Gilang Rama	24.28
4	T-17	Isma Gilang	24.37	4	T-15	Fiore Elang	24.36
5	T-12	Rangga	24.84	5	T-16	Rizki Nur	25.21
6	T-18	Prayoga	26.69	6	T-11	M Halim	26.02
7	T-07	Cahyono Dwi S	26.82	7	T-02	Dimas Bagus	27.15
8	T-06	Deva Maulana	27.96	8	T-05	Junianto cahyo	27.76
9	T-03	Angga Bagas	28.42	9	T-04	Rizki Acevito	31.06
10	T-20	M Syifa	37.31	10	T-09	M Jaeki H	31.48
JUMLAH			**265.63**	**JUMLAH**			**262.72**
RATA-RATA			**26.563**	**RATA-RATA**			**26.272**
MINIMAL			**22.16**	**MINIMAL**			**22.68**
MAKSIMAL			**37.31**	**MAKSIMAL**			**31.48**

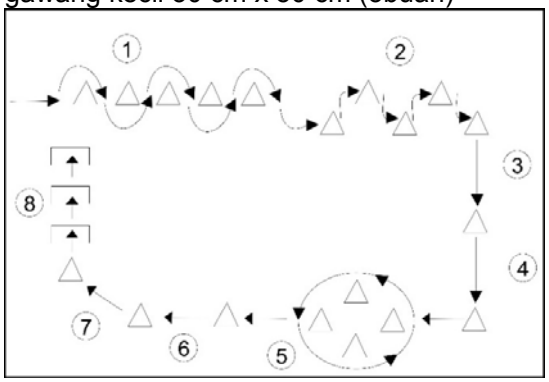
Lampiran 10

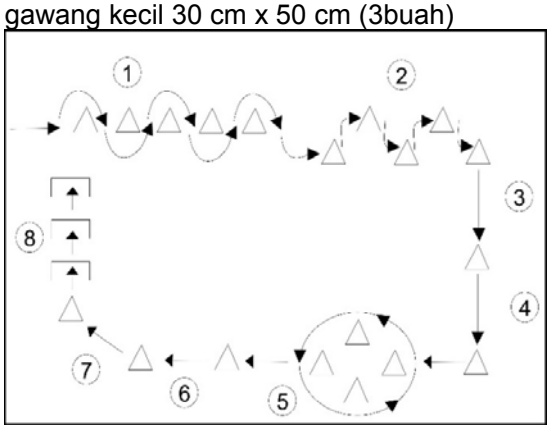
PROGRAM LATIHAN KELOMPOK EKSPERIMEN 1 *DRIBBLING* SIRKUIT

- **Latihan dimulai pada pukul 15.30 wib – 17.30 wib**
- **1. Pemanasan 15 menit, 2. latihan inti 90 menit, 3. Cooling down 15 menit.**

PERTEMUAN	SET, SERI, WAKTU, DAN REST	KETERANGAN LATIHAN
1. PRETEST 26 Mei 2015	-	• Test kecepatan *dribbling* bola • Peralatan : 1. Kun 12 buah 2. Tiang pancang 10 buah 3. Bola 2 buah
2. Kamis, 28 Mei 2015 3. Sabtu, 29 Mei 2015 4. Minggu 30 Mei 2015	• SET : 2 • SERI : 3 • WAKTU : 4 MENIT PER SERI • REST : - 2 MENIT TIAP SERI - 4 MENIT TIAP SET	Peralatan : kun (32 buah), bola (10 buah)  Area lapangan 15 x 25 m. Total jarak pos 1 sampai pos 6 adalah 45 m. Pemain mendribble bola melewati rintangan kun yang terdiri dari 6 pos, yaitu : Pos 1 : *dribbling* zig-zag kaki dominan Pos 2 : *dribbling* menyilang kaki dominan Pos 3 : *dribbling* lurus menggunakan kaki kanan bagian dalam Pos 4 : *dribbling* lurus menggunakan kaki kanan bagian luar Pos 5 : *dribbling* memutar menggunakan kaki dominan Pos 6 : *dribbling* lurus mengunakan kaki kiri bagian dalam Terdapat 2 area *dribbling* sirkuit. Setiap 1 area di isi 5 pemain dan dilakukan bersama secara berurutan.

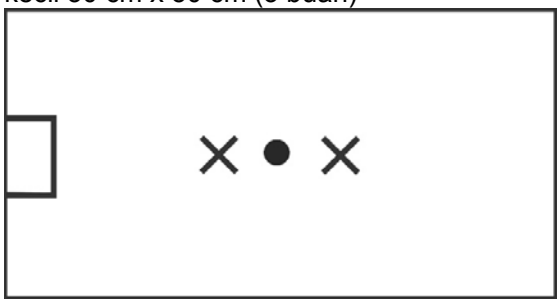
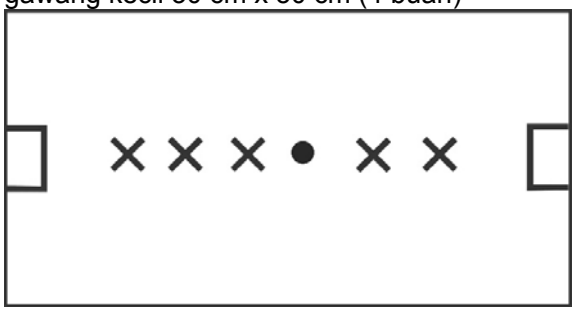
5. Selasa, 2 Juni 2015 6. Kamis, 4 Juni 2015 7. Sabtu, 6 Juni 2015	• SET : 2 • SERI : 4 • WAKTU : 4 MENIT PER SERI • REST : - 2 MENIT TIAP SERI - 4 MENIT TIAP SET	Peralatan : kun (32 buah), bola (10 buah)  Area lapangan 15 x 25 m.Total jarak pos 1 sampai pos 6 : 45 meter Pemain mendribble bola melewati rintangan kun yang terdiri dari 6 pos, yaitu : Pos 1 : *dribbling* zig-zag kaki dominan Pos 2 : *dribbling* menyilang kaki dominan Pos 3 : *dribbling* lurus menggunakan kaki kanan bagian dalam Pos 4 : *dribbling* lurus menggunakan kaki kanan bagian luar Pos 5 : *dribbling* memutar menggunakan kaki dominan Pos 6 : *dribbling* lurus mengunakan kaki kiri bagian dalam Terdapat 2 area *dribbling* sirkuit. Setiap 1 area di isi 5 pemain dan dilakukan bersama secara berurutan.
8. Selasa, 9 Juni 2015 9. Kamis, 11 Juni 2015 10. Sabtu, 13 Juni 2015	• SET : 2 • SERI : 5 • WAKTU : 4 MENIT PER SERI • REST : - 2 MENIT TIAP SERI - 4 MENIT TIAP SET	Peralatan : kun (19 buah), bola (10 buah), gawang kecil 30 cm x 50 cm (3buah)  Area lapangan 15 x 25 m . Total jarak pos 1 sampai pos 8 : 60 meter Pemain mendribble bola melewati rintangan kun yang terdiri dari 8 pos, yaitu :

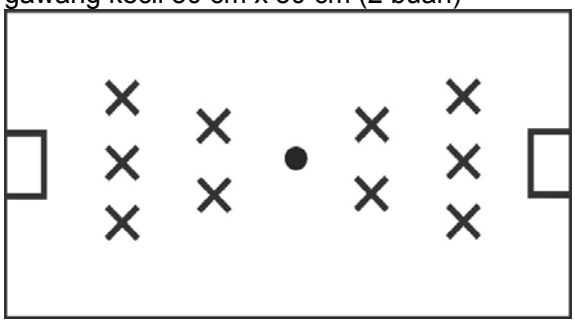
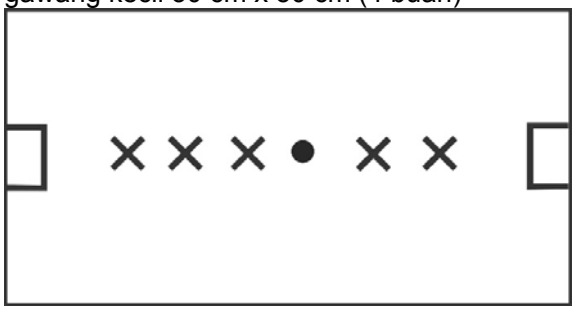
		Pos 1 : *dribbling* zig-zag kaki dominan Pos 2 : *dribbling* menyilang kaki dominan Pos 3 : *dribbling* lurus menggunakan kaki kanan bagian dalam Pos 4 : *dribbling* lurus menggunakan kaki kanan bagian luar Pos 5 : *dribbling* memutar menggunakan kaki dominan Pos 6 : *dribbling* lurus mengunakan kaki kiri bagian dalam Pos 7 : *dribbling* lurus menggunakan kaki kiri bagian luar Pos 8 : *dribbling* lurus badan menghadap samping menggunakan kaki dominan dengan telapak kaki dan melompati gawang Terdapat 1 area *dribbling* sirkuit. 10 pemain melakukan secara bersamaan dengan baris berurutan..
11. Selasa, 16 Juni 2015 12. Sabtu, 20 Juni 2015 13. Selasa, 23 Juni 2015	• SET : 2 • SERI : 6 • WAKTU : 4 MENIT PER SERI • REST : - 2 MENIT TIAP SERI - 4 MENIT TIAP SET	Peralatan : kun (19 buah), bola (10 buah), gawang kecil 30 cm x 50 cm (3buah)  Area lapangan 15 x 25 m. Total jarak pos 1 sampai pos 8 : 60 meter. Pemain mendribble bola melewati rintangan kun yang terdiri dari 8 pos, yaitu : Pos 1 : *dribbling* zig-zag kaki dominan Pos 2 : *dribbling* menyilang kaki dominan Pos 3 : *dribbling* lurus menggunakan kaki kanan bagian dalam Pos 4 : *dribbling* lurus menggunakan kaki kanan bagian luar Pos 5 : *dribbling* memutar menggunakan kaki dominan Pos 6 : *dribbling* lurus mengunakan kaki kiri bagian dalam Pos 7 : *dribbling* lurus menggunakan kaki kiri bagian luar

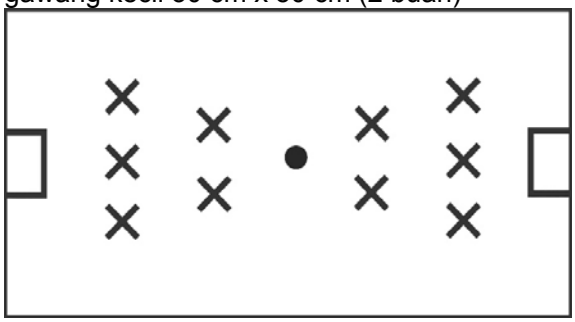
		Pos 8 : *dribbling* lurus badan menghadap samping menggunakan kaki dominan dengan telapak kaki dan melompati gawang Terdapat 1 area *dribbling* sirkuit. 10 pemain melakukan secara bersamaan dengan baris berurutan.
14. Kamis, 25 Juni 2015 15. Sabtu, 27 Juni 2015	• SET : 2 • SERI : 7 • WAKTU : 4 MENIT PER SERI • REST : - 2 MENIT TIAP SERI - 4 MENIT TIAP SET	Peralatan : kun (19 buah), bola (10 buah), gawang kecil 30 cm x 50 cm (3buah)  Latihan rintangan pos seperti pada pertemuan sebelumnya, akan tetapi arahnya dibalik. Mulai dari pos 8 sampai pos 1. Terdapat 1 area *dribbling* sirkuit. 10 pemain melakukan secara bersamaan dengan baris berurutan.
16. POST TEST 30 Juni 2015	-	• Test kecepatan *dribbling* bola • Peralatan : 1. Kun 12 buah 2. Tiang pancang 10 buah 3. Bola 2 buah

PROGRAM LATIHAN KELOMPOK EKSPERIMEN 2 METODE BERMAIN

- **Latihan dimulai pada pukul 15.30 wib – 17.30 wib**
- **1. Pemanasan 15 menit, 2. latihan inti 90 menit, 3. Cooling down 15 menit**

PERTEMUAN	SET, SERI, WAKTU, DAN REST	KETERANGAN
1. PRETEST 26 Mei 2015		• Test kecepatan *dribbling* bola • Peralatan : 1. Kun 12 buah 2. Tiang pancang 10 buah 3. Bola 2 buah
4. Kamis, 28 Mei 2015 5. Sabtu, 29 Mei 2015 6. Minggu 30 Mei 2015	• SET : 2 • SERI : 3 • WAKTU : 4 MENIT PER SERI • REST : - 2 MENIT TIAP SERI - 4 MENIT TIAP SET	Peralatan : kun (24 buah), bola (buah, gawang kecil 30 cm x 50 cm (3 buah)  Game 1 vs 1. Luas lapangan 10 meter 15 meter. Ada 1 pemain netral di masing-masing out line yang berfungsi membantu passing bola jika dibutuhkan pemain yang sedang bermain.Tiap pemain berusaha mendribble bola dan memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak banyaknya. Terdapat 3 area lapangan permainan dan game dilakukan dengan waktu bersamaan.
7. Selasa, 2 Juni 2015 8. Kamis, 4 Juni 2015 9. Sabtu, 6 Juni 2015	• SET : 2 • SERI : 4 • WAKTU : 4 MENIT PER SERI • REST : - 2 MENIT TIAP SERI - 4 MENIT TIAP SET	Peralatan : kun (15 buah), bola (2 buah), gawang kecil 30 cm x 50 cm (4 buah) 

		Game 3 vs 2. Luas lapangan 20 meter x 15 meter. Terdapat 5 pemain dalam area permainan dan ada 2 area permainan. Tiap tim berusaha mencetak gol sebanyaknya. Untuk tim yang beranggotakan 3 pemain, setiap pemain hanya boleh passing 1 kali dalam satu serangan. Game dilakukan bersamaan pada 2 area permainan.
10. Selasa, 9 Juni 2015 11. Kamis, 11 Juni 2015 12. Sabtu, 13 Juni 2015	• SET : 2 • SERI : 5 • WAKTU : 4 MENIT PER SERI • REST : - 2 MENIT TIAP SERI - 4 MENIT TIAP SET	Peralatan : kun (8 buah), bola (2 buah), gawang kecil 30 cm x 50 cm (2 buah)  Game 5 vs 5. Luas lapangan 20 meter x 20 meter. Terdapat 2 tim masing-masing 5 orang dan hanya ada 1 area lapangan. masing-masing tim mencetak gol ke gawang lawan sebanyaknya.
13. Selasa, 16 Juni 2015 14. Sabtu, 20 Juni 2015 15. Selasa, 23 Juni 2015	• SET : 2 • SERI : 6 • WAKTU : 4 MENIT PER SERI • REST : - 2 MENIT TIAP SERI - 4 MENIT TIAP SET	Peralatan : kun (15 buah), bola (2 buah), gawang kecil 30 cm x 50 cm (4 buah)  Game 3 vs 2. Luas lapangan 20 meter x 15 meter. Terdapat 5 pemain dalam area permainan dan ada 2 area permainan. Tiap tim berusaha mencetak gol sebanyaknya. Untuk tim

		yang beranggotakan 3 pemain, setiap pemain hanya boleh passing 1 kali dalam satu serangan. Game dilakukan bersamaan pada 2 area permainan.
16. Kamis, 25 Juni 2015 17. Sabtu, 27 Juni 2015	• SET : 2 • SERI : 7 • WAKTU : 4 MENIT PER SERI • REST : - 2 MENIT TIAP SERI - 4 MENIT TIAP SET	Peralatan : kun (8 buah), bola (2 buah), gawang kecil 30 cm x 50 cm (2 buah)  Game 5 vs 5. Luas lapangan 20 meter x 20 meter. Terdapat 2 tim masing-masing 5 orang dan hanya ada 1 area lapangan. masing-masing tim mencetak gol ke gawang lawan sebanyaknya.
16. POST TEST 30 Juni 2015	-	• - Test kecepatan *dribbling* bola • Peralatan : 1. Kun 12 buah 2. Tiang pancang 10 buah 3. Bola 2 buah

Lampiran 11

DATA HASIL *POST TEST*

KELOMPOK EKSPERIMEN 1					KELOMPOK EKSPERIMEN 2				
NO TES	**NAMA**	**HASIL 1**	**HASIL 2**	**TERBAIK**	**NO TES**	**NAMA**	**HASIL 1**	**HASIL 2**	**TERBAIK**
T-10	Arif Syahputra	21.44	21.03	21.03	T-13	M Viery Prasetyo	22.89	21.67	21.67
T-19	Wendy Dwi P	23.61	25.21	23.61	T-14	Abdullah Rozaq	22.81	23.05	22.81
T-01	Hafidz Khaerul F	22.05	22.49	22.05	T-08	Gilang Rama	22.65	22.18	22.18
T-17	Isma Gilang	21.78	22.08	21.78	T-15	Fiore Elang	23.97	24.59	23.97
T-12	Rangga	21.37	21.15	21.15	T-16	Rizki Nur	22.75	23.85	22.75
T-18	Prayoga	24.31	22.68	22.68	T-11	M Halim	23.75	24.58	23.75
T-07	Cahyono Dwi S	25.72	25.13	25.13	T-02	Dimas Bagus	23.85	23.53	23.53
T-06	Deva Maulana	24.12	23.52	23.52	T-05	Junianto cahyo	25.75	25.4	25.4
T-03	Angga Bagas	25.79	24.31	24.31	T-04	Rizki Acevito	28.51	29.14	28.51
T-20	M Syifa	28.3	29.49	28.3	T-09	M Jaeki H	30.68	29.48	29.48

Lampiran 12

TABULASI DATA PENELITIAN

Eksperimen 1					Eksperimen 2				
No	**Nama**	***Pretest***	***Post test***	**Selisih**	**No**	**Nama**	***Pretest***	***Post test***	**Selisih**
1	Arif Syahputra	22.16	21.03	-1.13	1	M Viery Prasetyo	22.68	21.67	-1.01
2	WendyDwi P	23.22	23.61	0.39	2	Abdullah Rozaq	22.72	22.81	0.09
3	Hafidz Khaerul F	23.84	22.05	-1.79	3	Gilang Rama	24.28	22.18	-2.1
4	Isma Gilang	24.37	21.78	-2.59	4	Fiore Elang	24.36	23.97	-0.39
5	Rangga	24.84	21.15	-3.69	5	Rizki Nur	25.21	22.75	-2.46
6	Prayoga	26.69	22.68	-4.01	6	M Halim	26.02	23.75	-2.27
7	Cahyono Dwi S	26.82	25.13	-1.69	7	Dimas Bagus	27.15	23.53	-3.62
8	Deva Maulana	27.96	23.52	-4.44	8	Junianto cahyo	27.76	25.4	-2.36
9	Angga Bagas	28.42	24.31	-4.11	9	Rizki Acevito	31.06	28.51	-2.55
10	M Syifa	37.31	28.3	-9.01	10	M Jaeki H	31.48	29.48	-2
Jumlah		**265.63**	**233.56**	**-32.07**	**Jumlah**		**262.72**	**244.05**	**-18.67**
N		**10**	**10**	**10**	**N**		**10**	**10**	**10**
Mean		**26.563**	**23.356**	**-3.207**	***Mean***		**26.272**	**24.405**	**-1.867**
Varians		**18.526**	**4.835**	**6.541**	***Varians***		**9.708**	**6.966**	**1.229**
SD		**4.30**	**2.20**	**2.56**	**SD**		**3.12**	**2.64**	**1.11**
Maximal		**37.3**	**28.3**	**0.4**	***Maximal***		**31.48**	**29.48**	**0.09**
Minimal		**22.16**	**21.03**	**-9.01**	***Minimal***		**22.68**	**21.67**	**-3.62**
Rentang		**15.15**	**7.27**	**9.40**	**Rentang**		**8.80**	**7.81**	**3.71**

Lampiran 13

Daftar nilai t-tabel

TABEL NILAI-NILAI

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

Lampiran 14

DAFTAR NAMA PETUGAS PEMBANTU PENELITIAN

No.	Nama	Tugas	Keterangan
1.	Bapak Purwanto	Pengawas	Pelatih SSB PELANGI
2.	Rahmat Sayekti	Dokumentasi	Mahasiswa PKLO
3.	M Syahrul Faisal	Pencatat hasil	Mahasiswa PKLO
4.	Idwin Wapri P	Pencatat hasil	Mahasiswa PKLO
5.	Muhammad Irkham	Pencatat hasil	Mahasiswa PKLO
6.	M Syahrul FS	Timer	Mahasiswa PKLO

Lampiran 15

Dokumentasi Penelitian

Pemberian Materi Tes Kecepatan *Dribbling* Bola

Peralatan Tes : Alat tulis, Bola, Kun, Roll meter, Peluit, dan Stopwatch

Instrumen Tes Kecepatan *Dribbling* Bola

Tes Kecepatan *Dribbling* Bola

Latihan *Dribbling* Sirkuit

Latihan Metode Bermain