PERBEDAAN LATIHAN MENGGIRING BOLA DENGAN RINTANGAN BERUBAH-UBAH DAN JARAK TETAP TERHADAP KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA PUSLAT PERSITEMA TEMANGGUNG 2010

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1 untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Oleh :

Dhany Hapzara

6301405012

PERPUSTAKAAN UNNES

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2011

LEMBAR PERSETUJUAN

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Pada hari :

Tanggal :

Menyetujui

Dosen Pembimbing I	**Dosen Pembimbing II**
Drs. Wahadi, M.Pd	Dra. Kaswarganti Rahayu, M, Kes
NIP. 19610114 198601 1 001	NIP. 19670119 199203 2 001

Mengetahui,

Ketua Jurusan PKLO UNNES

Drs. Nasuka, M. Kes

NIP. 19590916 198511 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

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

Pada Hari : Senin
Tanggal : 21 Februari 2011
Pukul : 09.00 WIB
Tempat : Laboraturium PKLO Ruang

Panitia Ujian

Ketua

Drs. Uen Hartiwan, M,Pd.
19530411.198303.1.001

Sekretaris

Drs. Hermawan, M.Pd. NIP.
NIP. 19590401.198803.1.002

Dewan Penguji

1. Kumbul Slamet B, S. Pd, M. Kes. (Ketua)
   NIP. 19710909.199802.1.001

2. Drs. Wahadi, M. Pd. (Anggota)
   NIP. 19610114.198601.1.001

3. Dra. Kaswarganti Rahayu, M. Kes. (Anggota)
   NIP. 19670119.199203.2.001

PERPUSTAKAAN

SARI

Dhany Hapzara, 2011.*Perbedaan Latihan Menggiring Bola dengan Rintangan Berubah-ubah dan Jarak Tetap Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Puslat PERSITEMA Temanggung.*

Penelitian ini (1) Apakah ada perbedaan yang signifikan antara latihan menggiring bola rintangan berubah-ubah dan jarak tetap terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan sepakbola ? (2) Manakah latihan yang lebih efektif dalam usaha meningkatkan kelincahan menggiring bola dalam permainan sepakbola ? penelitian ini bertujuan(1) Mengetahui perbedaan yang signifikan antara latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak berubah-ubah dan jarak tetap terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan sepakbola.(2) Mengetahui latihan yang lebih efektif antara latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak berubah-ubah dan jarak tetap.

Subyek dari penelitian ini adalah anak didik Puslat PERSITEMA Temanggung tahun 2010.berjumlah 32 orang. Teknik pengambilan data menggunakan tes, dengan instrument yang digunakan tes menggiring bola (*Soccer Dribble Tes*) dari Ismaryati dengan koefisien validitas 0,749 dan koefisien reliabilitas 0,863 Teknik analisis data menggunakan analisis *uji t*, melalui uji prasyarat uji normalitas, dan uji homogenitas. Tingkat keefektifan hasil kedua latihan pada kelompok A dengan tingkat keefektifan sebesar 0,95 sedangkan kelompok B sebesar 0,57 maka latihan menggiring bola melewati dengan jarak tetap lebih efektif daripada latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak berubah-ubah dalam usaha meningkatkan kelincahan menggiring bola pada pemain Puslat PERSITEMA Temanggung 2010. Uji beda t test post test kelompok A dan kelompok B sebesar 4,25, ada perbedaan yang signifikan antara latihan menggiring bola dengan rintangan berubah-ubah dan jarak tetap terhadap kelincahan menggiring bola pada pemain Puslat PERSITEMA Temanggung 2010.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) ada perbedaan yang signifikan antara latihan menggiring bola dengan rintangan berubah-ubah dan jarak tetap terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada anak didik Puslat PERSITEMA 2010. (2) Latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak tetap lebih efektif daripada latihan menggiring bola melewati rintangan jarak berubah-ubah.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T yang telah melimpahkan rahmad dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi

Keberhasilan Penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan PKLO FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Wahadi, M.Pd., selaku Pembimbing Utama yang telah sabar dalam memberikan petunjuk dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes., selaku Pembimbing Pendamping yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PKLO FIK UNNES yang memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis hingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Pengurus Puslat PERSITEMA Temanggung yang telah memberikan ijin penulis untuk mengadakan penelitian.
8. Bapak Bambang Eko Prayantoro pelatih Puslat PERSITEMA Temanggung yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini.

Atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis dan penulis doakan semoga amal dan bantuan saudara mendapat berkah yang melimpah dari Allah S.W.T.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, Februari, 2011

Penulis

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

" Kedisiplinan adalah kunci dari sebuah keberhasilan seseorang"

(Penulis)

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

Bapak Purwanto dan Ibu Sri Istiantari tercinta yang senantiasa mendoakan, melimpahkan perhatian, cinta dan kasih sayang.

Adik-adikku Dhian dan Ratih yang selalu memberiku semangat.

Teman-Teman PKLO'05 yang telah banyak membantu.

Teman-temanku Iben, Dicky, Paimo, Teguh yang selalu membantu dan mendukung.

Almamater tercinta Universitas Negeri Semarang "UNNES"

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN UNNES

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PERSETUJUAN ii
HALAMAN PENGESAHAN iii
SARI iv
KATA PENGANTAR v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN vii
DAFTAR ISI viii
DAFTAR TABEL x
DAFTAR GAMBAR xi
DAFTAR LAMPIRAN xii
BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Permasalahan 9
1.3 Batasan Masalah 10
1.4 Rumusan Masalah 11
1.5 Tujuan Penelitian 11
1.6 Penegasan Istilah 12
1.7 Manfaat Penelitian 13
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS 15
2.1 Landasan Teori 15
2.1.1 Hakekat Menggiring Bola 15
2.1.2 Pengertian Menggiring Bola 15
2.1.3 Teknik Menggiring Bola 18
2.1.4 Tujuan Menggiring Bola 21
2.1.5 Kondisi Fisik 23
2.1.6 Prinsip-prinsip Menggiring Bola 25
2.1.7 Kesalahan yang Terjadi Saat Menggiring Bola 27
2.1.8 Latihan Menggiring Bola 28
2.1.9 Kelincahan menggiring Bola 32

2.1.10 Kerangka Berfikir 34
2.2 Hipotesis 37
BAB III METODE PENELITIAN 39
3.1 Populasi 39
3.2 Sampel 39
3.3 Variabel Penelitian 40
3.4 Desain Penelitian 41
3.5 Instrumen Penelitian 42
3.6 Tempat dan Waktu Penelitian 43
3.7 Teknik Pengumpulan Data 44
3.8 Teknik Analisis Data 45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 47
4.1 Hasil Penelitian 47
4.2 Pembahasan 56
BAB V SIMPULAN DAN SARAN 58
5.1 Simpulan 58
5.2 Saran 58
DAFTAR PUSTAKA 60
LAMPIRAN 61

PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 4.1 Diskripsi Pre Test Kelompok A 48
Tabel 4.2 Diskripsi Pre Test Kelompok B 48
Tabel 4.3 Uji Normalitas Pre Test 49
Tabel 4.4 Rangkuman Hasil Pre Test 50
Tabel 4.5 Diskripsi Data Post Test Kelompok A 51
Tabel 4.6 Diskripsi Data Post Test Kelompok B..... 51
Tabel 4.7 Uji Normalitas Pre Test dan Post Test 52
Tabel 4.8 Rangkuman Hasil Post Test..... 53
Tabel 4.9 Hasil Keefektifan..... 54

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Menggiring dengan kura-kura bagian luar 19
Gambar 2.2 Menggiring dengan kura-kura kaki dalam 20
Gambar 2.3 Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh 21
Gambar 2.4 Latihan menggiring bola jarak berubah-ubah 30
Gambar 2.5 Latihan menggiring bola jarak tetap 31
Gambar 3.1 Skema model pretest- posttest control group design 41
Gambar 3.2 Soccer Dribble Test 42

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Data Hasil *Pre test* ..... …..
Lampiran 2. Data Hasil *Pre test* Setelah Diurutkan ....
Lampiran 3. Tabel Pembagian Kelompok ....
Lampiran 4. Data Hasil *Pre test* Kelompok A.....
Lampiran 5. Data Hasil *Pre test* Kelompok B..... …..
Lampiran 6. Data Hasil *Post test* Kelompok A ..... …..
Lampiran 7. Data Hasil *Post test* Kelompok B ..... …..
Lampiran 8. Uji Normalitas Kelompok A..... …..
Lampiran 9. Uji Normalitas *Pre test* antar Kelompok A dan B ..... …..
Lampiran 10. Uji Normalitas Hasil *Post Test*.....
Lampiran 11. Uji Normalitas hasil *Post test* Kelompok A ..... …..
Lampiran 12. Uji Normalitas Hasil *Post test* Kelompok B..... …..
Lampiran 13. Uji T Hasil Pre test dan Post test Kelompok A.....….
Lampiran 14. Uji T Hasil Pre test dan Post test kelompok B..... ... …..
Lampiran 15. Foto Pengambilan Data ..... …..
Lampiran 16. Alokasi Waktu ..... …..
Lampiran 17. Surat Ijin Penelitian.....
Lampiran 18. Surat Keterangan.....
Lampiran 19. Surat Penetapan Dosen Pembimbing…….....

PERPUSTAKAAN UNNES

BAB I

PENDAHULUAN

1.1Latar Belakang

Kegiatan Olahraga di tanah air masih memerlukan perhatian dan pembinaan khusus baik dalam usaha mencari bibit yang baru maupun dalam usaha meningkatkan prestasi atlet. Sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer dan sangat di gemari masyarakat. Dewasa ini sepak bola dimainkan bukan hanya sebagai hiburan atau pengisi waktu senggang semata akan tetapi sudah dituntut untuk berprestasi setinggi-tingginya, seperti dikemukakan oleh Engkos Kosasih (1984:9-11) bahwa ada empat dasar tujuan masyarakat melakukan olahraga sekarang ini, yaitu: pertama mereka melakukan kegiatan olahraga untuk rekreasi; kedua adalah melakukan kegiatan olahraga untuk pendidikan; ketiga adalah melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani; dan uang keempat mereka melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai suatu sasaran atau prestasi tertentu.

Persoalan tentang peningkatan prestasi, perlu diadakan penelitian-penelitian ilmiah mengenai berbagai upaya dalam usaha meningkatkan prestasi dan pembinaan secara ilmiah yang didukung oleh berbagai disiplin ilmu yang terkait secara terus menerus dan sistematis. Dengan cara ini diharapkan akan ditemukan bibit-bibit atlet yang diharapkan dapat berprestasi ditingkat Nasional maupun Internasional. Usaha pembibitan,pembinaan dan pelatihan peningkatan

PERPUSTAKAAN UNNES

prestasi cabang olahraga di Indonesia dilakukan melalui klub-klub olahraga yang menginduk pada KONI. Selain itu di kalangan umum upaya tersebut dilakukan melalui Sekolah Sepakbola (SSB) yang bertujuan untuk menyalurkan minat dan bakat anak muda saat ini.

Sepakbola merupakan salah satu dari berbagai cabang Olahraga yang digemari di Indonesia, pembibitan dan pembinaan atlet sepak bola tentunya tidak jauh beda dengan olahraga-olahraga yang lain yaitu melalui klub-klub (SSB) untuk kalangan umum dan ektrakurikuler pada kalangan sekolah. Dalam pembinaan cabang olahraga sepak bola yang perlu diperhatikan antara lain pembinaan dalam aspek teknik,fisik dan taktik. Beberapa unsur teknik yang diperlukan dalam bermain sepak bola antara lain : menendang bola, menghentikan bola, menyundul bola, dan menggiring bola.

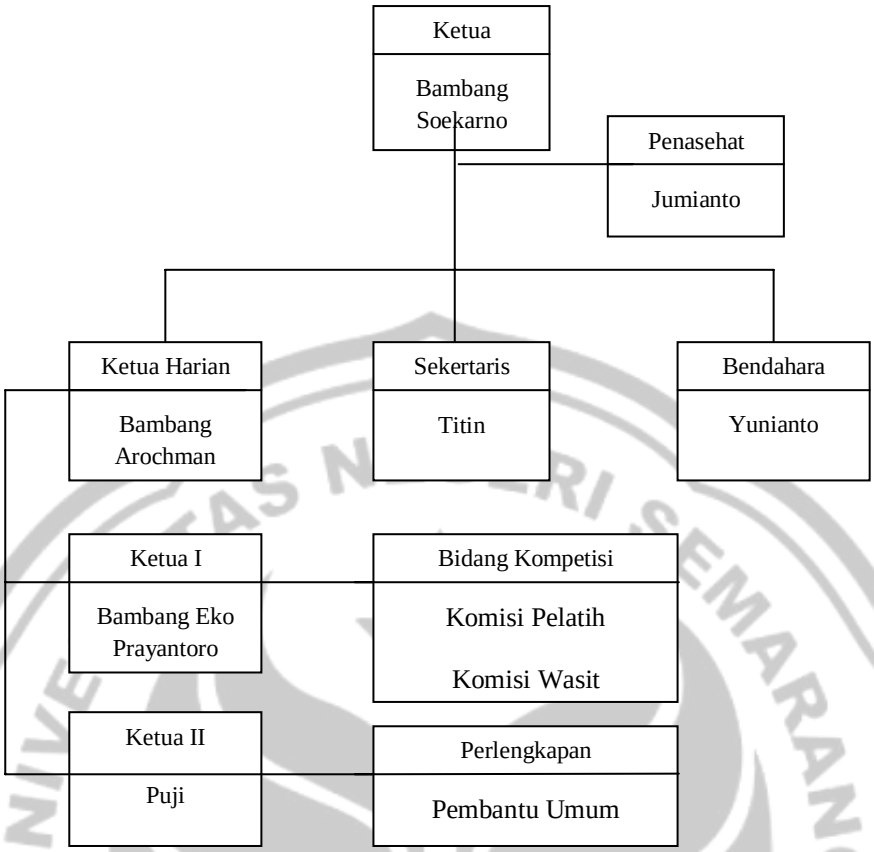
Sepakbola berkembang begitu pesat, lebih dari 200 juta orang diseleruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepakbola tiap tahunnya. Daya tarik dari permainan ini terletak pada kealamian permainan. Sepakbola adalah suatu permainan yang menantang secara fisik dan mental. Untuk memberikan bayangan tentang popularitas sepakbola lebih dari 2 milliyar pemirsa televisi menyaksikan kesebelasan Brasil mengalahkan Italia pada final Piala Dunia 2004 (Luxbacher,2004: 1).

Sepakbola bukan hanya sekedar permainan yang hanya dimainkan di lapangan, sepakbola bahkan mampu menjadi atmosfer dan berpengaruh pada kehidupan Dunia. Di lihat dari segi ekonomi perkembangan sepakbola mampu mendatangkan keuntungan, salah satu contoh yaitu dengan diadakanya turnamen,

Liga maupun Kompetisi baik tingkat nasional maupun internasional yang mampu mendatangkan antusias pecinta sepakbola untuk menyaksikan pertandingan sehingga dapat mendatangkan keuntungan melalui penjualan tiket, sponsor, marchasandise dan lain-lain. Dari segi politik kerjasama Korea dan Jepang sebagai tuan rumah Piala Dunia 2002, ini terbukti kerjasama segi politik kedua Negara sudah berjalan dengan baik. Dari segi sosial melaui pertandingan-pertandingan amal. Dari penjualan tiket diberikan kepada korban-korban bencana alam, ini berarti sepakbola mampu menjadi media kegiatan sosial. Sepakbola juga mampu memadukan keberagaman, juga sebagai pengikat persatuan dan kedamaian dunia. " Olahraga sepakbola memberi pelayanan pada kita bahwa memuliakan Negara bisa dilakukan dengan cara yang sportif, elegan dan penuh dengan keindahan (Soccer,2006:11).

Puslat Persitema adalah salah satu klub dari sekian banyak klub sepakbola yang ada di Indonesia. Klub Puslat Persitema berasal dari Kabupaten Temanggung. Klub ini berdiri pada tahun 2000, dan di ketuai Bapak Bambang Eko Prayantoro. Bapak Bambang Eko Prayantoro adalah seorang pegawai di Pemerintah kabupaten Temanggung. Selain sebagai ketua, Bapak Bambang Eko Prayantoro juga menjadi pelatih, dan berperan besar dalam pengembangan pemain usia dini, khususnya di Kabupaten Temanggung.

Organisasi Lembaga Klub Puslat Persitema Kabupaten Temanggung tahun 2010 merupakan masa bakti kepengurusan periode tahun 2006-2011 sebagai berikut



Beberapa kompetisi lokal yang pernah di ikuti oleh Klub Puslat Persitema antara lain Surya Putra Cup, HW Cup, Simo Lodra II Cup, Persip Cup, dan Putra Gelora Wonosobo Cup.

Klub Puslat Persitema sering menggunakan stadion kabupaten Temanggung yaitu stadion Bhumi Phala Temanggung untuk berlatih tiga kali dalam satu minggu. Jadwal latihannya yaitu pada hari senin, rabu, dan jumat.

Klub puslat Persitema sendiri memiliki banyak pemain-pemain yunior atau muda yang berbakat. Bukan tidak mungkin klub ini bisa mencetak bibit pesepakbola yang handal dan Diharapkan bisa menjadi pemain Persitema yang lolos dari divisi 1 naik ke divisi Utama, yang berarti dari liga amatir ke profesional.

Dapat dikatakan hampir setiap anak, pemuda, orang tua pria yang sehat badannya tentu pernah bermain sepakbola. Perkataan bermain sepakbola diartikan sebagai dapat bermain sepakbola, dapat juga diartikan sebagai pandai atau matang dalam bermain sepakbola. Pengertian bermain sepakbola saja belum tentu pandai bermain sepakbola. Sedangkan pengertian pandai bermain sepakbola adalah memahami, memiliki pengetahuan dan terampil melaksanakan dasar-dasar untuk pembinaan olahraga dan pembinaan bermain sepakbola untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya.

Untuk meningkatkan dan mencapai pretasi yang setinggi-tingginya, atlet haruslah memiliki 4 kelengkapan pokok yaitu :

1. Pembinaan teknik (Ketrampilan)
2. Pembinaan fisik (Kesegaran Jasmani)
3. Pembinaan Taktik (Mental, Daya ingatan dan Kecerdasan)
4. Kematangan Juara

Empat kelengkapan pokok tersebut hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan dan pertandingan-pertandingan yang direncanakan terus menerus dan berkelanjutan, walaupun demikian dari kelengkapan pokok tersebut yang paling fundamental sebagai dasar bermain adalah teknik dasar dan ketrampilan bermain yang lebih dahulu dibina disamping pembinaan kelengkapan pokok yang lain (Sukatamsi,1984:11). Artinya teknik dasar yang harus dikuasai betul-betul pemain sepakbola. Tanpa dikuasai teknik dasar yang benar maka ketrampilan dilapangan tidak akan terwujud.

Hal serupa juga dikemukakan oleh Aip Syarifudin dan Muhadi (1992/1993:149) bahwa salah satu yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi pemain sepak bola adalah penguasaan teknik dasar permainan sepak bola. Oleh karena itu seorang pemain yang tidak menguasai teknik dasar sepak bola dengan baik tidak mungkin akan menjadi pemain yang hebat dan terkemuka. Seorang pelatih akan menilai sampai seberapa jauh teknik dan ketrampilan pemain dalam hal menendang bola (*passing*), menyundul bola (*heading*), menggiring bola (*dribbling*) dan menembak bola ke gawang lawan (*shooting*).

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar dan juga merupakan teknik perorangan yang sangat penting dan harus dikuasai seorang pemain untuk dapat bermain bola, seperti yang dikemukakan oleh Sardjono (1982:76) bahwa, didalam permainan sepak bola yang menggunakan sistem *Man to Man* maka menggiring bola merupakan teknik dasar dalam usaha memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung.

Menggiring bola merupakan teknik yang diperlukan saat menyerang dan menguasai bola, sehingga perlu dilatih dengan porsi yang cukup, disamping itu untuk menghindari dan melakukan gerak tipu untuk mengecoh lawan saat menguasai bola perlu memiliki kecepatan dan kelincahan tubuh untuk menghindari sergapan lawan. Kecepatan dan kelincahan dibutuhkan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dan kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi.

Kecepatan dan kelincahan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Bagi seorang pemain sepakbola situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, juga seorang pemain sepak bola menghendaki gerakan yang indah dan cepat sering dilakukan unsur kecepatan dan kelincahan. Teknik dalam permainan sepak bola meliputi 2 macam teknik yaitu: teknik dengan bola dan tanpa bola. Teknik dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai meliputi menendang bola, menghentikan bola, mengontrol bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan kedalam dan teknik menjaga gawang. Mengontrol bola diantaranya adalah menjaga dan melindungi bola dengan kaki untuk terus dibawa kedepan disebut juga menggiring *(dribbling).*

Menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan. Menggiring bola berguna untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberikan umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. Menggiring bola memerlukan ketrampilan yang baik dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti kecepatan dan kelincahan dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat. Dengan metode ulangan yang banyak maka kemampuan menggiring bola yang lincah dan cepat dapat dicapai dan ditampilkan dalam pertandingan.

Menurut Sardjono (1982:77) menggiring bola memiliki beberapa kegunaan, kegunaan tersebut adalah :

1. Untuk memindahkan konsentrasi permainan
2. Untuk melewati lawan
3. Memancing lawan mendekati bola sehingga daerah lawan terbuka.
4. Untuk memperlambat tempo permainan.

Dari keempat kegunaan menggiring bola diatas secara singkat dapat dikatakan bahwa menggiring bola merupakan salah satu unsur teknik dalam permainan sepak bola yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola agar dapat bermain sepak bola dengan baik. Diperlukan latihan-latihan khusus dan bervariasi untuk meningkatkan kemampuan dalam menggiring bola. Bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan dan kecepatan seorang pemain dalam menggiring bola dapat dilakukan dalam berbagai metode mulai dari yang mudah sampai pada metode yang kompleks.

Dalam usaha peningkatan ketrampilan dan kecepatan menggiring bola pelatih khususnya di Kabupaten Temanggung masih mengacu pada metode-metode yang telah ada belum mengarah pada latihan yang bersifat khusus. Sepengetahuan penulis pemberian latihan menggiring bola dalam permainan sepak bola di Kabupaten Temanggung khususnya pada sekolah sepak bola (SSB) masih berupa metode standar seperti, menggiring bola melewati cones yang disusun sejajar satu garis dengan jarak yang tetap, atau pemberian latihan menggiring bola dengan melewati satu cones/ rintangan kemudian kembali lagi ketempat semula.

Latihan seperti ini lazim diberikan akan tetapi kurang bermanfaat jika diterapkan pada sebuah pertandingan. Dalam pertandingan lawan selalu berada pada posisi yang tidak menentu (jaraknya selalu berubah-ubah) sehingga seorang

pemain harus mampu untuk merubah arah *dribble*-nya secara tiba-tiba untuk menghindari sergapan atau *teackle* dari lawan dalam usaha mempertahankan bola. Sehingga menurut penulis latihan menggiring bola dengan jarak yang selalu berubah-ubah perlu diberikan supaya seorang pemain terbiasa merubah arah *driblle*-nya untuk melindungi bola dari musuh. Sepengetahuan penulis belum ada penelitian di Kabupaten Temanggung yang membandingkan efektifitas antara latihan menggiring bola dengan rintangan jarak berubah-ubah dan melewati rintangan dengan jarak tetap terhadap kelincahan menggiring bola sehingga penulis merasa perlu melakukan penelitian tersebut.

Dari uraian masalah diatas menjadi alasan penulis untuk memilih judul skripsi Perbedaan latihan menggiring bola dengan rintangan berubah-ubah dan jarak tetap terhadap kelincahan menggiring bola pada anak didik PUSLAT PERSITEMA Temanggung 2010-2011.

1.2 Permasalahan

Sepak bola adalah cabang olahraga yang sangat terkenal dan sangat diminati di Indonesia bahkan di dunia, untuk mencapai sebuah prestasi yang membanggakan seorang pemain sepak bola harus melewati tahap-tahap pembinaan baik berupa pembinaan fisik, teknik, mental maupun strategi. Pembinaan-pembinaan tersebut akan lebih baik jika diberikan pada anak usia dini sepeti yang dinyatakan oleh Ellinger Jhon (pelatih timnas Amerika)

Ada bermacam-macam teknik dasar sepak bola yang harus dikuasai dengan baik oleh seorang pemain agar dapat menjadi pemain yang hebat salah satunya

adalah teknik menggiring bola *(Dribbling)*. Seorang pemain sepak bola dikatakan memiliki keahlian dalam menggiring bola jika pemain tersebut mampu menguasai bola dalam irama langkahnya yang dipadukan dengan kecepatan. Untuk menjadi seorang pemain sepak bola yang mahir dalam menggiring bola tentunya diperlukan latihan yang baik dan bersifat khusus. Salah satu bentuk pembelajaran yang bersifat khusus dalam upaya meningkatkan kelincahan menggiring bola adalah latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak berubah-ubah.

Dengan melihat latar belakang yang telah diuraikan diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Dari pengamatan peneliti, pelatih sepakbola belum memberikan metode bersifat khusus untuk meningkatkan kelincahan dan kemampuan menggiring bola pada anak didiknya.
2. Perlu adanya penelitian yang mengarah pada metode yang baik,benar dan efektif untuk meningkatkan kelincahan dan kemampuan mengigiring bola.
3. Belum adanya penelitian yang membandingkan antara latihan menggiring bola dengan jarak berubah-ubah dan rintangan berjarak tetap.

PERPUSTAKAAN UNNES

1.3 Batasan Masalah.

Mengingat luasnya permasalahan, keterbatasan waktu, biaya, dan kemampuan yang dimiliki penulis, maka perlu pembatasan yang jelas. Pada penelitian ini penulis akan mencoba melihat variabel-variabel yang mempunyai hubungan dengan latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak berubah-ubah dan rintangan tetap. Dalam penelitian ini peneliti hanya

menggambil dua variabel yaitu : latihan menggiring bola dengan rintangan jarak berubah-ubah dan melewati rintangan dengan jarak tetap sebagai variabel bebas *(independent Variable)* dan hasil kelincahan menggiring bola dalam permainan sepakbola sebagai variabel terikat *(Dependent Variable)*. Dengan objek penelitian anak didik Puslat PERSITEMA Temanggung sebanyak 32 orang.

1.4 Rumusan Masalah.

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut.

1. Apakah ada perbedaan yang signifikan antara latihan menggiring bola dengan rintangan berubah-ubah dan jarak tetap terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan sepakbola ?
2. Dari kedua bentuk latihan tersebut, manakah latihan menggiring bola yang lebih efektif dalam usaha meningkatkan kelincahan menggiring bola dalam permainan sepakbola ?

1.5 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan pasti mempunyai tujuan agar memperoleh gambaran yang jelas dan bermanfaat bagi yang menggunakan.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara latihan menggiring bola dengan rintangan jarak berubah-ubah dan jarak tetap terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN UNNES

2. Untuk mengetahui latihan yang lebih efektif antara latihan menggiring bola dengan rintangan jarak berubah-ubah dan jarak tetap dalam permainan sepakbola.

1.6 Penegasan Istilah

Sehubungan dengan judul diatas untuk menghindari agar permasalahan yang dibicarakan tidak menyimpang dari tujuan penelitian dan tidak terjadi salah penafsiran istilah yang digunakan, peneliti mengadakan penegasan istilah yang meliputi :

1.6.1 Perbedaan

Adalah "perbedaan (selisih) kesamaan" (nama penemu). Yang dimaksud perbedaan dalam penelitian ini adalah perbedaan bentuk latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak yang berubah-ubah dan jarak tetap.

1.6.2 Latihan

Adalah pendidikan untuk memperoleh suatu kemahiran atau kecakapan (nama). Pengertian latihan dalam penelitian ini adalah latihan yang diberikan secara berulang-ulang untuk memperoleh kecepatan menggiring bola.

1.6.3 Menggiring bola

Menurut Csanadi Arpad (1972, dalam Sardjono, 1982:76) menggiring bola adalah menggulirkan bola terus menerus di tanah sambil lari.

1.6.4 Rintangan Jarak Berubah-ubah dan Tetap

Rintangan adalah gangguan ataupun halangan yang merintangi. Pengertian rintangan dalam penelitian ini adalah suatu benda berbentuk kardus ataupun sejenisnya yang harus dilewati saat anak didik menggiring bola.

Berjarak artinya memiliki jeda (antara) satu dengan yang lain. Tetap artinya tidak berubah-ubah. Berubah-ubah artinya berbeda (tidak konsisten). Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan berjarak tetap adalah rintangan yang memiliki jarak yang sama antara satu dengan yang lain. Sedangkan jarak berubah-ubah adalah rintangan yang jaraknya tidak sama antara satu dengan yang lain.

1.6.5 Kelincahan menggiring bola

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat (Ismaryati 2006:41). Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan. Dari batasan ini, terdapat tiga hal yang menjadi karakteristik kelincahan, yaitu: perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh.

1.6.6 Pemain Puslat PERSITEMA Temanggung

Adalah pemain yang mengikuti kegiatan latihan sepakbola di Puslat PERSITEMA Temanggung.

1.7 Manfaat Penelitian.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis.latihan mana yang lebih baik antara latihan menggiring bola rintangan jarak berubah-ubah dan jarak tetap.

1. Secara Teoritis.

Memberikan informasi latihan mana yang lebih baik antara latihan menggiring bola dengan rintangan jarak berubah-ubah dan jarak tetap untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

2. Secara Praktis.

a. Bagi Puslat PERSITEMA Temanggung, memberikan pengetahuan mengenai latihan menggiring bola dalam bentuk latihan rintangan.

b. Bagi Pemain bola, memperoleh pengetahuan tentang metode latihan menggiring untuk berlatih menggiring bola, serta memperoleh bentuk variasi latihan ketrampilan dalam menggiring bola setelah mengikuti latihan.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Hakekat Menggiring Bola

Untuk dapat mencapai prestasi optimal dalam permainan sepakbola, selain pemain harus memiliki kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, ketepatan, daya tahan, juga harus menguasai teknik dasarnya. Dengan dikuasainya teknik dasar oleh seorang pemain, maka pemain akan dapat mengembangkannya sendiri dalam usaha meningkatkan ketrampilannya yang lebih tinggi. Ketika mulai mempersiapkan diri untuk bertanding sepakbola, ketrampilan utama yang pertama kali akan membuat terpacu dan merasa puas adalah kemampuan untuk melakukkan *dribbling*. Kebanyakan dari seorang pemain telah mengenal istilah menggiring bola. Menggiring dalam permainan sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat pemain bergerak di lapangan permainan. Menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992:148) teknik dasar dalam permainan sepakbola, dapat dibagi menjadi dua bagian besar, yaitu : (1) Teknik dasar tanpa bola, dan (2) Teknik dasar dengan bola.

2.1.2 Pengertian Menggiring Bola.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola, tidak heran jika para pengamat sepak bola khususnya mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat

dari bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. *Dribbling* adalah ketrampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka pada saat pertandingan akan sangat besar.

Menurut Sukatamsi (1984:158) Sepakbola modern dilakukan dengan ketrampilan lari dan operan bola dilakukan dengan gerakan-gerakan yang sederhana, dengan kecepatan dan ketepatan. Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Untuk meningkatkan ketrampilan menggiring bola, teknik harus dilatih, seperti : kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebagainya.

Menurut Gifford (2002:27) menggiring bola menuntut keseimbangan yang baik, penguasaan yang luar biasa dan kepercayaan yang besar. Buatlah bola tetap berada di depan dan dekat kaki tetapi jangan membuat bola berada di bawah kaki.menggiring bola adalah suatu gerakan yang beresiko tinggi dan bahkan para pemain terbaikpun kadang terpaksa menyerahkan bola. Itulah sebabnya menggiring bola bila berada jauh dari lini pertahanan (*defensive third*) dari daerah pertahanan sendiri dan selalu waspada untuk mendapatkan jalan yang aman.

Adapun pengertian menggiring bola menurut para ahli tidak jauh berbeda satu dengan yang lain, menurut Csanadi Arpad (1972,dalam Sardjono1982:76)

menggiring bola adalah menggulirkan bola terus menerus di tanah sambil lari. Menurut Koger (2007:51) menggiring bola adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik yang lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah di kontrol. Pemain tidak boleh terus-menerus melihat bola. Mereka juga harus melihat ke sekeliling dengan kepala tehak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya.

Menurut Luxbacher,(2004:71) menggiring bola dalam sepakbola memiliki fungsi yaitu memungkinkan untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka.menggiring bola dapat menggunakan berbagai bagian kaki (*inside, outside, instep,* telapak kaki) untuk mengontrol bola sambil terus menggiring bola. Beberapa orang menganggap menggiring bola lebih sebagai seni daripada ketrampilan.seseorang dapat mengembangkan gaya sendiri, selama tetap tercapai sasaran utama yaitu mengalahkan lawan sambil tetap menguasai bola. Namun ingatlah, menggiring bola yang berlebihan tidak akan menghasilkan apapun. Jangan lakukan menggiring bola untuk mengalahkan lawan pada sepertiga daerah pertahanan di dekat gawang sendiri. Jika bola lepas di daerah tersebut lawan dengan mudah dapat cetak gol.

Dari batasan yang diberikan oleh para ahli di atas tidak menunjukkan adanya perbedaan pengertian, sehingga dapat diambil suatu pengertian bahwa *dribbling* atau menggiring bola adalah suatu kemampuan menguasai bola dengan kaki oleh pemain sambil lari untuk melewati lawan atau membuka daerah pertahanan lawan.

2.1.3 Teknik Menggiring Bola.

Dalam permainan yang menggunakan sistem ”man to man” maka menggiring bola merupakan teknik yang sangat penting dari seorang pemain. Menggiring bola dalam sistem ini dimaksudkan untuk menyelamatkan bola apabila tidak ada kemungkinan untuk melakukan passing dengan segera. Seorang pemain harus mengontrol bola dengan baik didaerah yang sempit, yang berarti bahwa bola selalu disentuh pada setiap langkah, satu hal yang perlu diperhatikan dalam latihan menggiring bola ialah setiap pemain dianjurkan menggunakan kedua kaki untuk keperluan melindungi bola dari serangan lawan. Pandangan mata tidak boleh selalu tertuju pada bola, tetapi diutamakan terhadap pengamatan situasi lapangan.

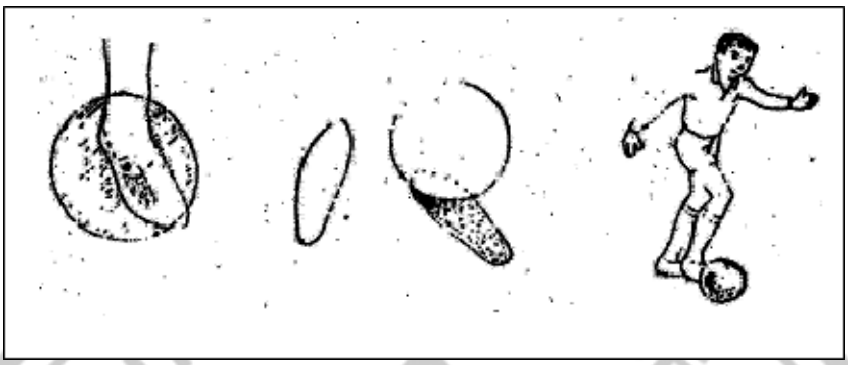
Macam teknik menggiring bola :

a. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar.

Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk melewati/ mengecoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kura-kura kaki again luar adalah sebgai berikut :

- Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar.
- Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/ mendorong bola bergulir ke depan.
- Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- Bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai.
- Kedua lutut sedikit di tekuk agar mudah untuk menguasai bola.

- Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola, selanjutnya melihat situasi.
- Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.



Gambar 2.1
Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar
(Sukatamsi, 1998 : 3.6)

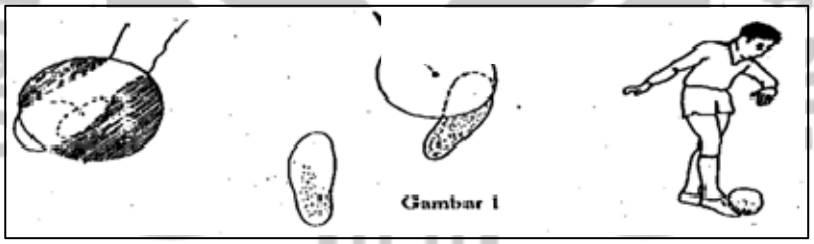
b. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam.

Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam digunakan untuk melewati/ mengecoh lawan. Menggiring menggunakan kuru-kura bagian dalam dilakukan dengan, posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah dalam, kaki yang di gunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, akan tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola mudah dikuasai dan tidak ditekuk dan pada waktu kaki menyentuh bola mata melihat dapa bola, selanjutnya melihat situasi dilapangan (Sukatamsi, 1984:159).

Analisis menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam sebagai berikut :

- Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.

- Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya di ayunkan ke depan.
- Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/ didorong bergulir ke depan.
- Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki demikian bola tetap dikuasai.
- Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit di tekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
- Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.



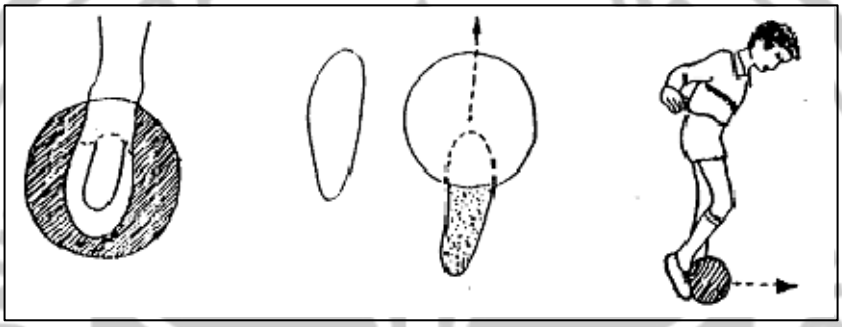
Gambar 2.2
Menggiring bola dengan kura-kura kaki dalam
(Sukatamsi, 1998 : 3.5)

c. Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh.

Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh pada umumnya digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan dengan bagian kaki lainnya. Analisis menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh adalah sebagi berikut :

- Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.

- Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/ mendorong bola tanpa terlebih dahulu ditarik kebelakang dan diayun ke depan.
- Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
- Kedua lutut sedikit di tekuk agar mudah menguasai bola.
- Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.



Gambar 2.3
Menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh
(Sukatamsi, 1998 : 3.5)

Dengan menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh ini, pemain dapat membawa bola dengan cepat. Dan teknik ini hanya digunakan apabila di depan pemain terdapat daerah yang bebas dari lawan cukup luas, sehingga jarak untuk menggiring bola cukup jauh.

PERPUSTAKAAN UNNES

2.1.4 Tujuan Menggiring Bola

Menggiring bola berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik. Menurut Komarudin (2005:43) tujuan menggiring bola adalah :

2.1.4.1 Untuk memindahkan konsentrasi permainan

Kegunaan menggiring bola untuk memindahkan konsentrasi lawan biasanya terjadi didaerah pertahanan lawan dengan sasaran pada daerah yang kita anggap lemah dan mudah untuk kita kuasai daerah permainannya, jadi seandainya dari daerah pertahanan sebelah kanan sulit diterobos maka daerah permainan kita pindah ke daerah pertahanan sebelah kiri.

2.1.4.2 Untuk melewati lawan

Hal ini biasanya terjadi sebagai suatu usaha dari seorang pemain untuk membebaskan bola dari hadangan lawan yang berusaha menghambat dan merebut bola sehingga pemain berusaha melindungi bola agar jauh dari lawan, dan karena tidak ada teman yang bebas dari penjagaan lawan sehingga pemain harus menggiring bola dan berusaha melewati lawan.

2.1.4.3 Memancing lawan mendekati bola sehingga daerah lawan terbuka.

Kegunaan menggiring bola ini ialah salah satu yang dilakukan seorang pemain untuk membuka daerah pertahanan lawan dengan cara menggiring bola agar lawan yang menjaga daerahnya terpancing untuk merebut bola atau mendekati bola sehingga tercipta daerah terbuka yang memudahkan teman kita untuk melakukan serangan, jadi kita menggiring bola agar lawan mendekat dan daerah pertahanannya terbuka.

1. Untuk memperlambat tempo permainan.
2. Menggiring bola untuk memperlambat tempo permainan ialah kita kuasai bola dengan cara menggiringnya untuk mengatur supaya teman yang belum siap dalam posisi penyerangan mempunyai waktu untuk memposisikan diri dengan kata lain kita menggiring bola supaya dapat

mengatur ritme permainan, dalam sepak bola dewasa ini hal ini juga digunankan untuk mengulur waktu saat sebuah tim berada dalam posisi menang sehingga lawan kehilangan waktu untuk mencetak angka guna menyamakan atau memperkecil kekalahan.

2.1.5 Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saj. Artinya bahwa didalam peningkatan kondisi fisik maka seluruh tersebut harus di kembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan proiritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa status yang di butuhkan tersebut. Hal ini akan menjadi jelas bila kita sampai dalam status kondisi fisik.

Selanjutnya tentang kesepuluh komponen kondisi fisik tersebut masing-masing adalah :

1. Kekuatan (*Strength*) adalah komponen kondisi fisik seseorang dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
2. Daya Tahan (*Endurance*) dalam hal ini dikenal dua macam daya tahan yaitu :
    a. Daya Tahan Umum (*General Endurance*) kemampuan seseorang dalam mempergunakan system jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

b. Daya Tahan Otot (*Local Endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relative lama dengan beban tertentu.

3. Daya Otot (*Muscular Power*) kemampuan sesesorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang diarahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa daya otot = kekuatan (*force*) X kecepatan (*Velocity*).
4. Kecepatan (*Speed*) kemampuan seseorang untuk mngerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
5. Kelentukan (*Fleksibility*) efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas hal ini akan sangat mudah di tandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh.
6. Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mnegubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik berarti kelincahannya cukup baik.
7. Koordinasi (*Coordination*) adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam gerakan yang berbeda dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
8. Keseimbangan (*Balance*) adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ syaraf otot.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

9. Ketepatan (*Accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau obyek langsung yang harus dikenal dengan salah satu bagian tubuh.
10. Reaksi (*Reaction*) adalah kemampuan seseorang rangsangan yang di timbulkan lewat indera, syaraf atau feeling lainya (M.Sajoto, 1995:10).

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

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain kondisi fisik
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ tubuh setelah latihan
5. Akan ada respon yang cepat dari orgasme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon diperlukan.

PERPUSTAKAAN UNNES

2.1.6 Prinsip-Prinsip Menggiring Bola.

a. Bola dalam penguasaan pemain, tidak mudah direbut lawan, dan bola selalu terkontrol.
b. Didepan pemain terdapat daerah kosong artinya bebas dari lawan.
c. Bola digiring dengan kaki kanan atau kiri setiap langkah baik kaki kanan atau kiri bola selalu didorong kedepan, jadi bola didorong bukan ditendang, dan irama sentuhan pada bola tidak merubah irama langkah kaki.
d. Pada saat menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu tertuju pada bola saja, tetapi harus pula memperhatikan situasi sekitar lapangan atau posisi dari lawan dan kawan.
e. Badan agak condong kedepan, gerakan tangan bebas seperti pada saat lari biasa. Sukatamsi (1984:158).

Sedangkan prinsip menggiring bola menurut Koger (2007:51) antara lain :

a. Ketika menggiring bola, usahakan agar bola terus berada di dekat kaki, jangan menendang terlalu keras, sebab bola akan bergulir terlalu jauh.
b. Giringlah bola dengan kepala tetap tegak. Jangan memusatkan perhatian pada bola dan kaki saja.
c. Jika bergerak ke arah musuh, perhatikanlah pinggang dan arah kaki mereka. Pinggang dan arah kaki mereka menunjukkan ke mana mereka akan bergerak.
d. Gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan.
e. Variasikan kecepatan lari dengan mengubah-ubah kecepatan dan berbelok secara mendadak

f. Giringlah bola menjauhi musuh.

g. Carilah teman satu tim yang bebas dari kepungan lawan agar dapat segera mengoper bola kepadanya.

2.1.7 Kesalahan yang Terjadi Saat Menggiring Bola

a. Bola bukan didorong tetapi ditendang sehingga jalan bola terlalu cepat dan tidak terkontrol.

b. Jarak antara pemain dengan bola terlalu jauh sehingga bola mudah direbut lawan.

c. Irama kaki rusak akibat dari irama sentuhan bola tidak teratur.

d. Pandangan Mata hanya tertuju pada bola saja sehingga pemain tidak dapat mengetahui situasi lapangan dan pemain lain.

Kebanyakan kesalahan karena teknik-teknik yang digunakan saat menggiring bola yang rapat dengan menggiring bola dengan cepat, kesalahan yang terjadi pun berbeda pula. Bahkan sedikit kesalahan dalam teknik dapat mengakibatkan lepasnya bola dari penguasaan pemain saat menggiring bola pada daerah yang penuh dengan lawan. Kesalahan yang sering terjadi saat menggiring bola antar lain :

a. Bola menggelinding terlalu jauh dari kaki pemain dan berada di luar jangkauan.

b. Bola terselip di sela kaki saat melakukan menggiring bola.

c. Pemain mengubah arah dengan cepat dan menggiring bola ke arah lawan.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

d. Pemain merasa canggung saat menggiring bola ke ruang terbuka.

e. Melakukan langkah memotong yang pendek dan mengalami kesulitan untuk menggiring bola dengan cepat (Luxbacher, 2004:51).

2.1.8 Latihan Menggiring Bola

Dalam menggiring bola terdapat beberapa teknik yaitu : teknik menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar dan menggiring bola dengan kura-kura penuh (punggung kaki). Adapun latihan menggiring bola dapat dilakukan dengan bermacam-macam metode, diantaranya dapat dilakukan dengan metode latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak berubah-ubah dan melewati rintangan dengan jarak yang tetap. Menurut Roji (1994:104) latihan menggiring bola dapat dilakukan dengan cara, menggiring bola melewati pancang/rintangan dalam sebuah lingkaran dengan jarak

rintangan tetap dan rintangan dipasang tidak berjajar. Sedang menurut Koger (2007:54) latihan menggiring bola dapat dilakukaan dengan cara menggiring bola melewati rintangan yang disusun lurus dan berkelok dalam satu baris agar pemain dapat menggiring bola secara lurus dan *zig-zag*.

a. Latihan menggiring bola dalam lingkaran melewati rintangan jarak berubah-ubah.

Latihan ini merupakan gabungan dari dua latihan menggiring bola yang dikemukakan oleh Rodji dan Koger dimana jarak antara rintangan

satu dengan yang lain berbeda hal ini bertujuan untuk memberikan latihan yang memiliki tingkat kesulitan lebih besar agar seorang pemain dapat meningkatkan kemampuan dan kecepatan menggiring bolanya. Seperti yang diutarakan oleh Koger (2007:54). Latihan menggiring bola melewati *cones* atau rintangan yang diletakkan secara acak atau berubah-ubah dapat meningkatkan kecepatan lari dan kontrol bola, selain itu juga dapat meningkatkan kemampuan mengubah arah dan mengubah kecepatan lari seorang pemain saat menggiring bola.

Langkah-langkah pelaksanaanya sebagai berikut :

1) Membuat lingkaran dalam lapangan untuk meletakan rintangan.

2) Memasang rintangan dalam lingkaran tersebut dengan jarak berubah-ubah satu dengan yang lain.

Jarak rintangan a – b = (berubah-ubah)

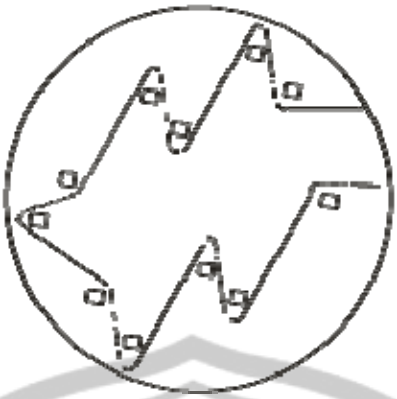
b – a = (berubah-ubah)

Total jarak rintangan = 20 m.

Pelaksanaan :

Anak didik berdiri dibelakang garis star dalam posisi siap melakukan latihan menggiring bola, setelah aba-aba ”ya” anak didik melakukan gerakan menggiring bola melewati rintangan sesuai dengan urutan dan berakhir pada garis finis.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN UNNES



Gambar 2.4 Latihan menggiring bola dalam lingkaran melewati rintangan jarak berubah-ubah.

Keterangan :

: Rintangan.

: jarak rintangan = (berubah-ubah).

: jarak rintangan = (berubah-ubah).

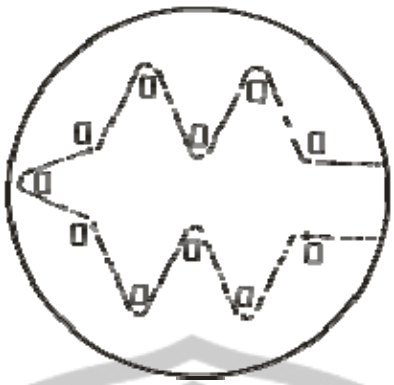
b. Latihan menggiring bola melewati rintangan jarak tetap.

Latihan ini merupakan latihan yang dikemukakan oleh Roji (1994:104) adapun langkah-langkah pelaksanaanya adalah sebagai berikut :

1. Membuat lingkaran didalam lapangan untuk meletakan rintangan.
2. Memasang rintangan didalam lingkaran tersebut dengan jarak rintangan sama antara satu dengan yang lain (2 meter).

Pelaksanaan :

Anak didik berdiri dibelakang garis start dalam posisi siap melakukan latihan menggiring bola, setelah aba-aba ”ya” siswa melakukan gerakan menggiring bola melewati rintangan sesuai dengan urutan dan berakhir pada garis finis.



Gambar 2.5 Latihan menggiring bola dalam lingkaran melewati rintangan dengan jarak tetap

Keterangan :

□ : Rintangan.

⟶ : arah menggiring bola dengan jarak tetap (2 meter).

c. Perbedaan latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak berubah-ubah dan jarak tetap.

Latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak berubah-ubah dan latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak yang tetap memiliki kesamaan yaitu keduanya dilakukan dalam lingkaran dengan jarak total yang ditempuh adalah 20 meter, teknik menggiring yang dilakukan juga sama yaitu menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, kura-kura kaki bagian luar dan kura-kura penuh (punggung kaki).

Perbedaan kedua latihan tersebut hanya terletak pada jarak rintangan yang diberikan pada saat latihan, latihan menggiring bola melewati rintangan jarak berubah-ubah memiliki jarak rintangan yang selalu berubah antara rintangan satu dengan yang lain. Sedangkan latihan

menggiring bola melewati rintangan dengan jarak tetap jarak rintangan selalu tetap satu dengan yang lain (2 meter).

Kedua latihan ini memiliki tingkat kesulitan yang hampir sama, pada latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak berubah-ubah kesulitan terletak pada saat anak didik harus merubah irama kecepatan karena pergantian jarak yang terjadi antara A ke B dan B ke C dan seterusnya. Sedangkan pada latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak tetap anak didik harus berhati-hati, irama langkah harus tetap terjaga karena jarak yang diberikan hanya 2 meter.

d. Keuntungan kedua bentuk latihan tersebut yaitu :

Latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak berubah-ubah.

1. Pemain terbiasa menghadapi kesulitan karena rintangan yang selalu berubah-ubah.
2. Rintangan berubah-ubah menambah kreativitas dalam mengontrol bola.
3. Karena rintangan yang bervariasi sehingga pemain akan lebih berkembang kemampuan kontrol dan kelincahan menggiring bolanya.

Latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak tetap.

1. Jarak tetap sehingga pemain mudah menguasai gerakan
2. Variasi gerakan lari tetap mempermudah dalam latihan.
3. Pemain mudah meguasai bola.

Latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak berubah-ubah dan jarak tetap keduanya bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

menggiring bola pada pemain. Karena kemampuan kontrol dan kelincahan merupakan unsur yang paling penting dalam menggiring bola.

2.1.9 Kelincahan Menggiring Bola.

Dalam cabang olahraga kelincahan merupakan komponen fisik yang mendasar, sehingga kelincahan merupakan faktor penentu dalam cabang olahraga permainan. Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki ketrampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Berkaitan dengan hal di atas, kelincahan dibedakan menjadi kelincahan umum, yang biasanya nampak pada berbagai aktivitas olahraga dan kelincahan khusus yang berkaitan dengan teknik gerakan olahraga tertentu. Jika ditinjau dari sudut anatomis kelincahan umum melibatkan gerakan seluruh segmen bagian tubuh dan kelincahan khusus hanya melibatkan segmen tubuh tertentu.

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat (Ismaryati 2006:41). Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan. Dari batasan ini, terdapat tiga hal yang menjadi

karakteristik kelincahan, yaitu: perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh.

Karakteristik kelincahan sangat unik. Kelincahan memainkan peranan yang sangat khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincahan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukan, waktu reaksi, dan *power*. Komponen-komponen tersebut saling berinteraksi.(Ismaryati, 2006 : 41).

Kelincahan merupakan gabungan dari koordinasi, kecepatan, kelentukan dan *power*. Sementara itu koordinasi merupakan kemampuan biomotor yang kompleks, merupakan interaksi antara kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelentukan. Dengan demikian faktor-faktor yang mempengaruhi koordinasi juga berpengaruh pada kualitas kelincahan seseorang.

2.1.10 Kerangka Berfikir.

Menggiring bola merupakan teknik yang sangat penting dalam permainan sepak bola oleh karena itu teknik ini perlu dilatih dengan baik agar seorang pemain dapat bermain bola dengan trampil. Teknik menggiring bola dapat dilatih dengan berbagai metode diantaranya adalah metode latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak berubah-ubah dan melewati rintangan dengan jarak yang tetap. Rintangan yang berjarak tidak sama dan rintangan berjarak sama tentu akan memberikan hasil latihan yang berbeda terhadap kelincahan dan ketrampilan seorang pemain sepak bola dalam menggiring bola, karena dalam latihan tersebut seorang pemain sepak bola akan

lebih mendapatkan fariasi gerakan saat menggiring bola sehingga kemampuan dan kelincahan menggiring bolanya akan lebih trampil.

Dalam latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak berubah-ubah terdapat variasi jarak antara rintangan satu dengan yang lain, keadaan ini akan sama atau sesuai dengan keadaan disaat seorang berada pada sebuah pertandingan dimana lawan tidak selalu berada pada jarak yang sama. Hal ini tidak diperoleh pada latihan menggiring bola dengan jarak tetap. Dengan latihan menggiring bola melewati rintangan berjarak berubah-ubah diharapkan seorang pemain akan lebih mudah menerapkan teknik yang didapat saat latihan dengan permainan sesungguhnya.

Selain itu jarak yang berubah-ubah akan meningkatkan kemampuan dan kelincahan menggiring bola seorang pemain, saat latihan mereka dipaksa untuk selalu menjaga kontrol bola karena jarak yang berubah-ubah sehingga kemampuan dan kelincahan *dribbling* akan meningkat. Hal ini disebabkan karena kelincahan menggiring bola di pengaruhi oleh kemampuan mengontrol bola, kemampuan melakukan gerak tipu, kemampuan merubah arah dan kemampuan merubah kecepatan. Latihan menggiring bola dengan jarak tetap juga memerlukan kontrol bola, akan tetapi tingkat kesulitanya relatif lebih kecil karena dalam latihan tersebut anak didik tidak harus merubah kecepatan menggiring bolanya sehingga kemampuan kontrol bola pada saat menggiring bola kurang terasah.

Dari pernyataan di atas dapat diambil sebuah pemikiran yaitu kemungkinan besar latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak

berubah-ubah akan lebih efektif untuk melatih kecepatan dan ketrampilan seorang pemain dalam menggiring bola karena dalam latihan tersebut terdapat variasi jarak dari satu rintangan ke rintangan yang lain, hal ini akan menimbulkan variasi irama sentuhan bola dan langkah saat menggiring bola. Latihan menggiring bola dalam lingkaran dengan jarak rintangan berubah-ubah relatif lebih sulit dibandingkan dengan latihan menggiring bola dalam lingkaran dengan jarak yang tetap. Setelah mendapatkan latihan tubuh akan menyesuaikan diri dengan situasi yang sulit.

Berdasarkan kerangka berfikir diatas, maka latihan menggiring bola dengan rintangan berjarak berubah-ubah akan lebih baik hasilnya dibandingkan dengan latihan menggiring bola dengan rintangan berjarak tetap.

Untuk lebih jelas kelebihan dan kekurangan dari kedua latihan menggiring bola jarak berubah-ubah dan menggiring bola jarak tetap bisa dilihat pada tabel berikut ini :

1. Latihan Jarak Berubah-ubah
   a. Kelebihan
      - Meningkatkan kelincahan menggiring bola.
      - Pemain akan mudah menggiring bola pada saat bertanding, karena lawan tak selalu di jarak yang sama.
      - Gerak tipu akan semakin terasah.
      - Kemampuan merubah arah akan semakin baik.
      - Kemampuan merubah arah akan semakin baik.

PERPUSTAKAAN UNNES

- Kemampuan merubah kecepatan
- Pemain terbiasa menghadapi kesulitan karena rintangan yang selalu berubah-ubah.
- Rintangan berubah-ubah menambah kreativitas dalam mengontrol bola.
- Karena rintangan yang bervariasi sehingga pemain akan lebih berkembang kemampuan kontrol dan kelincahan menggiring bolanya.

b. Kekurangan

- Penguasaan bola sering kali mudah terlepas dari kaki
- Kemampuan kontrol bola saat menggiring bola kurang terasah

2. Latihan Jarak Tetap

a. Kelebihan

- Kontrol bola akan semakin bagus.
- Jarak tetap sehingga pemain mudah menguasai gerakan
- Variasi gerakan lari tetap mempermudah dalam latihan.
- Pemain mudah meguasai latihan.

b. Kekurangan

- Irama langkah sering kali tidak terjaga.
- Pada saat bertanding lawan tak selalu berada di jarak yang sama.
- Pemain akan merasa jenuh.

Rangkuman di atas dapat di simpulkan bahwa penulis menyimpulkan menggiring bola jarak berubah-ubah akan lebih efektif daripada menggiring bola jarak tetap.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN UNNES

2.1.11 Hipotesis.

Berdasarkan pada uraian keuntungan dan kelemahan dari masing-masing latihan diatas, peneliti mengajukan Hipotesis yang akan di uji kebenarannya yaitu sebagai berikut :

1. Ada perbedaan yang signifikan antara latihan menggiring bola dengan rintangan berubah-ubah dan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak tetap terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan sepak bola.
2. Latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak tetap lebih efektif daripada latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak berubah-ubah dalam usaha meningkatkan kelincahan menggiring bola pada anak didik Puslat PERSITEMA Temanggung.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

BAB III

PENELITIAN

3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.(Sugiyono, 2006:80).

Sedangkan menurut (Suharsimi Arikunto, 1992:130) yang dimaksud populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, dan yang dimaksud sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah anak didik Puslat PERSITEMA Temanggung yang berjumlah 32 anak. Di bagi menjadi dua kelompok, yang masing-masing setiap kelompok berjumlah 16 orang. Populasi berumur 15 - 19 tahun. pemain Puslat Persitema berjenis kelamin laki-laki.

PERPUSTAKAAN
UNNES

3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh sebuah populasi (Sugiyono, 2006:81). Sedangkan menurut (Sutrisno Hadi, 1996:221), Sampel adalah sebagian dari populasi yang diselidiki. Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik sampling jenuh (sensus) karena populasi yang relatif kecil.

Seperti yang di tulis oleh (Sugiyono, 2006:85).Bahwa : Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampling bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30, atau peneliti yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil.

Karena merupakan sampel jenuh (sensus) jadi sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan anak didik yang mengikuti latihan sepak bola di Puslat PERSITEMA yang berjumlah 32 anak didik yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok A dan B.masing-masing kelompok terdiri dari 16 orang anak didik.

3.3 Variabel Penelitian

Setiap penelitian mempunyai obyek yang dijadikan sasaran dalam penelitian. Obyek tersebut sering disebut sebagai gejala. “Gejala-gejala yang menunjukkan variasi baik dalam jenisnya maupun tingkatannya disebut variabel”. (Sutrisno Hadi, 1988:71). Variabel adalah segala yang bervariasi dan menjadi objek penelitian (Suharsimi Arikunto, 1992:99). Ada beberapa jenis variabel, menurut jenisnya yaitu ; Variabel bebas atau faktor yang menyebabkan suatu pengaruh, Variabel Terikat faktor yang diakibatkan oleh variable bebas.

Dalam penelitian ini terdapat variable – variable yang terdiri dari :

3.3.1 Variabel bebas

Latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak berubah-ubah dan melewati rintangan dengan jarak yang tetap sebagai variabel bebas (*independent Variable*).

PERPUSTAKAAN UNNES

3.3.2 Variabel terikat.

Hasil kelincahan menggiring bola dalam permainan sepak bola sebagai variabel terikat (*Dependent Variable*).

3.4 Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dan menggunakan metode experimen *Pretest-posttest pontrol group design* yang bersifat komporatif untuk mengetahui perbedaan yang berarti antara latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak berubah-ubah dan melewati rintangan dengan jarak yang tetap terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Serta untuk mengetahui manakah yang lebih efektif antara latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak berbah-ubah dan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak yang tetap terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan sepak bola Puslat PERSITEMA Temanggung. Seperti yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (1992:210) *Pretest-posttest control group design* dapat digunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *pretest* terhadap *posttest* dan untuk menunjukan efektifitas perlakuan dengan lebih cermat.

Skema model *Pretest-posttest control group design.*

E_1	**: O_1 x O_2**
E_2	**: O_1 x O_2**
P	**: O_1 x O_2**

3.5 Instrumen Penelitian

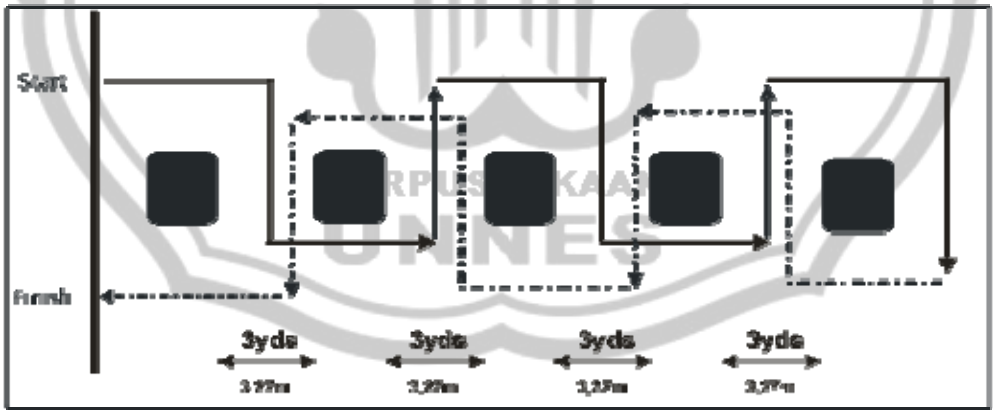
Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Soccer Dribble Tes* oleh Ismaryati yang di gunakan sebagai *pre test* dan *post tes* untuk mendapatkan data yang kemudian diolah. Untuk mengukur koordinasi mata kaki, koordinasi seluruh tubuh dan kelincahan. Adapun uraian dari tes (*Soccer Dribble Test*) akan di uraikan sebagai berikut :

Alat-alat yang diperlukan dalam penelitian adalah :

1. Stopwatch, Meteran, Bola sepak, peluit, bendera start, Kapur penanda atau tali rafia, *cones*, formulir data dan alat tulis

Tatacara pembuatan instrumen tes :

1. Membuat garis *Star/Finish*
2. *Cones* (rintangan) di letakan berjajar setelah garis star dengan jarak antar *cones* 3 yards atau 3,27 meter.



Gambar 3.2 *Soccer Dribble Tes.*

Keterangan :

: Rintangan/*Cones*

: Arah menggiring bola.

Pelaksanaan :

Anak coba *(teste)* berdiri di belakang garis start yang telah ditentukan, setelah pencatat waktu siap, kemudian diberi aba-aba ”ya” atau bisa dengan peluit, *teste* atau anak melakukan gerakan menggiring bola sesuai dengan bentuk tes. Yaitu: *Testee* melewati 5 buah rintangan yang berbentuk cones atau sejenisnya, setelah melewati rintangan ke 5 *testee* kembali atau berbalik melewati rintangan yang sama dan masuk ke garis *Start/finish*. Masing-masing *testee* melakukan tes sebanyak 2 kali, kemudian diambil waktu yang tercepat. *Soccer Drible Test* ini memiliki koefisien validitas 0,749 dan koefisien reliabilitas 0,863. (Ismaryati, 2006 : 66).

3.6 Tempat dan Waktu Penelitian

Dalam penelitian ini tempat yang digunakan adalah Stadion Bhumi Phala Temanggung, objek dari penelitian ini adalah anak didik Puslat PERSITEMA Temanggung. Pelaksanaan penelitian mulai dari *pre-test*, latihan, sampai dengan *posttes* dilaksanankan pada bulan Desember 2010 sampai dengan Januari 2011. Adapun waktu yang digunakan untuk pemberian latihan dan pengambilan data adalah sesuai dengan jadwal latihan Puslat PERSITEMA Temanggung yaitu setiap hari Senin, rabu dan jum’at, mulai Pukul.15.00 sampai dengan Pukul.17.00 WIB dan dilaksanakan seminggu 3 kali latihan selama 6 minggu. Secara fisiologis 16 kali pertemuan sudah dapat mengukur apa yang seharusnya diukur dalam penelitian ini, yaitu mengukur kelincahan menggiring

PERPUSTAKAAN UNNES

bola. Pelaksanaan selama 16 kali penelitian penulis rasa cukup untuk menyelesaikan materi-materi yang ada dalam teknik dasar menggiring bola.

3.7 Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode experimen *Pretest-Posttest Control Group desingn* untuk mengetahui perbedaan dan sebab-akibat yang berarti antara latihan menggiring bola di dalam melewati rintangan berjarak berubah-ubah dan rintangan berjarak tetap terhadap kelincahan menggiring bola pada anak didik Puslat PERSITEMA Temanggung. Untuk teknik pengumpulan data dalam experimen ini terdapat tiga tahapan tes yaitu: 1) *Pre experiment test* untuk mengetahui kemampuan awal *testee*, 2) *treatment* pemberian latihan, 3) *Posttest* pengambilan nilai akhir untuk menguji pembahasannya.

Pretest, Dalam pelaksanaan penelitian ini adalah 32 anak Puslat PERSITEMA Temanggung diberikan *Pretest* terlebih dahulu dengan metode *Soccer Dribble Tes*, kemudian setelah itu siswa dibagi menjadi 2 kelompok tiap kelompok terdiri dari 16 anak sesuai dengan hasil tes yang di dapatkan. Setelah itu antar kedua kelompok ini saling dipasangkan sesuai dengan nilai kelincahan menggiring bola saat *pretest* dengan formasi *tercepat.1* berpasangan dengan *tercepat.2* dan *tercepat.4* berpasangan dengan *tercepat.3* seterusnya sampai dengan urutn ke 32. Untuk menentukan latihan yang akan diberikan pada masing-masing kelompok dilakukan dengan cara diundi menjadi kelompok A dan B, kelompok A mendapatkan latihan menggiring bola melewati rintangan dengan

jarak berubah-ubah dan kelompok B yang mendapatkan latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak tetap.

Treatment (Latihan), Setelah diperoleh dua kelompok kemudian diberikan *treatment* (latihan) selama dua bulan dengan frekuensi latihan 3-5 kali dalam satu minggu. Seperti yang dikemukakan oleh (M.Sajoto 1995:11) bahwa Frekuensi latihan untuk atlet muda (umur 15-19 tahun) adalah 2-4 kali/minggu. Anak didik Puslat PERSITEMA memiliki umur pada kisaran 15-19 tahun sehingga frekuensi latihan tersebut dapat digunakan sebagai acuan. Total pemberian latihan dalam penelitian ini adalah 16 kali pertemuan dengan alokasi waktu 120 menit. Latihan yang diberikan dalam jangka waktu 2 bulan adalah latihan mengiring bola melewati rintangan dengan jarak yang berubah-ubah dan jarak tetap, yang meliputi latihan menggiring dengan punggung kaki, menggiring dengan kura-kura kaki bagian dalam dan kura-kura kaki bagian luar.

Posttest, Jika pemberian latihan telah dilakukan sebanyak 16 kali dan materi latihan sudah diberikan semuanya, selanjutnya diambil *Post Test* dengan metode *Soccer Dribble Test* seperti pada *Pre Test*. Siswa melakukan tes diberikan dua kali kesempatan kemudian diambil nilai tertinggi.

3.8Teknik Analisis data

3.8.1 Uji persyaratan analisis

Dalam uji analisis ini terdiri dari dua kategori yaitu:

a. Uji homogenitas data.

Uji Homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diandingkan sejenis atau tidak, dalam uji ini menggunakan rumus uji F yang dihitung dengan program SPSS.

b. Uji normalitas

Tujuan diadakan uji normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak, dalam uji ini menggunakan rumus *kolmogorov-smirnov*.

3.8.2 Pengujian hipotesis

Untuk menguji hipotesis adanya perbedaan yang berarti antara latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak berubah-ubah dan melewati rintangan dengan jarak yang tetap, serta mengetahui metode yang paling efektif dari keduanya adalah dengan menggunakan, teknik analisis uji ***t*** dengan taraf signifikan 5% (0,05) yaitu dengan metode *paired sample t test* dan *Independent Sample t test.*

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak berubah-ubah dan melewati rintangan dengan jarak tetap terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan sepakbola dan untuk mengetahui manakah latihan menggiring bola yang lebih efektif dalam usaha meningkatkan kelincahan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Penelitian ini dilaksanakan di Stadion Bhumi Phala Temanggung, terhadap 32 pemain sepakbola Puslat PERSITEMA Temanggung yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok A dan kelompok B masing-masing 16 pemain. Kelompok A dengan menggunakan latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak berubah-ubah dan kelompok B dengan latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak tetap. Pelaksanaan penelitian mulai dari *pre-test*, latihan, sampai dengan *post-test* dilaksanankan pada bulan Desember 2010 sampai dengan Januari 2011. Adapun waktu yang digunakan untuk pemberian latihan dan pengambilan data adalah sesuai dengan jadwal latihan Puslat PERSITEMA Temanggung yaitu setiap hari Senin, rabu dan jum'at, mulai Pukul.15.00 sampai dengan Pukul.17.00 WIB dan dilaksanakan seminggu 3 kali latihan selama 6 minggu selama 16 kali pertemuan. Hasil test kelincahan

menggiring bola pada pemain Puslat PERSITEMA Temanggung 2010 dapat dirangkum sebagai berikut

4.1.1. Hasil Pre Test Kelincahan Menggiring Bola pada Kelompok A dan Kelompok B

Tabel 4.1 Diskripsi Data Pre Test Kelincahan Menggiring Bola pada Kelompok A

N	Maksimal	Minimal	Rata-rata	Standar Deviasi
16	11',31"	13',90"	12',68"	0',80"

Tabel 4.1
Sumber : Data penelitian 2010.

Berdasarkan hasil penelitian yang didistribusikan pada tabel 4.1. di atas menunjukkan bahwa dari 16 pemain sepakbola Puslat PERSITEMA Temanggung 2010 yang menjadi sampel dalam penelitian ini bahwa hasil pre test kelincahan menggiring bola rata-rata dengan menggunakan rintangan dengan jarak berubah-ubah memerlukan waktu 12',68". Hasil penelitian diperoleh hasil kelincahan menggiring bola tercepat dengan waktu 11'31" dan waktu terlambat adalah 13'.90" dengan standar deviasi sebesar 0'.80".

PERPUSTAKAAN UNNES

Tabel 4.2. Diskripsi Data Pre Test kelincahan menggiring bola pada Kelompok B

N	Maksimal	Minimal	Rata-rata	Standar Deviasi
16	11',40"	13',88"	12',71"	0',81"

Tabel 4.2
Sumber : Data penelitian 2010.

Berdasarkan hasil penelitian yang didistribusikan pada tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa dari 16 pemain sepakbola Puslat PERSITEMA Temanggung

2010 yang menjadi sampel dalam penelitian ini bahwa hasil pre test kelincahan menggiring bola rata-rata dengan menggunakan rintangan dengan jarak tetap memerlukan waktu 12',71". Hasil penelitian diperoleh hasil kelincahan menggiring bola tercepat dengan waktu 11'.40" dan waktu terlambat adalah 13'.88" dengan standar deviasi sebesar 0'.81".

4.1.2. Uji Normalitas data Pre test

Persyaratan yang harus dipenuhi sebelum dilakukan analisis uji parametrik adalah data terdistribusi normal. Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak, jika data normal maka digunakan uji t dan jika tidak normal digunakan analisis uji wilxocon. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji liliefors karena jumlah datanya relatif kecil dengan taraf signifikansi 5%, dengan n = 16 diperoleh chi lilifors sebesar 0,220, sehingga data terdistribusi normal apabila diperoleh nilai liliefors hitung dari perhitungan kurang dari 0,220. Berikut ini disajikan hasil pengujian normalitas data, seperti tersaji pada tabel 4.3.

PERPUSTAKAAN UNNES

Tabel 4.3. Hasil Uji Normalitas hasil pre test pada Kelompok A dan Kelompok B

Hasil Pre test	L_{hitung}	N	L_{abel}	Kriteria
Kelompok A	0,104	16	0,220	Normal
Kelompok B	0,116	16	0,220	Normal

Tabel 4.3
Sumber : Data Penelitian 2010

Berdasarkan tabel 4.3. di atas diperoleh hasil L_{hitung} untuk hasil pre test pada kelompok A dengan metode latihan rintangan dengan jarak berubah-ubah dipeoleh hasil L_{hitung} sebesar 0,104 karena Lh_{itung} 0,104 lebih kecil dari 0,220 maka data hasil pre test pada kelonmpok A terdistribusi normal. Hasil pre test pada kelompok B dengan metode latihan rintangan dengan jarak tetap diperoleh hasil L_{hitung} sebesar 0,114, karena nilai L_{hitung} 0,137 lebih kecil dari 0,220 maka data hasil pre test pada kelompok B terdistribusi normal. Karena kedua data terdistribusi normal maka digunakan uji t (*t-test*).

4.1.3. Perbedaan hasil Pre Test Menggiring Bola menggunakan latihan dengan rintangan berubah-ubah dan Jarak tetap terhadap Kelincahan Menggiring Bola

Tabel 4.4. Rangkuman hasil Pre test Menggiring Bola menggunakan latihan dengan rintangan berubah-ubah dan Jarak tetap terhadap Kelincahan Menggiring Bola

Hasil	Rata-rata	t hitung	T tabel	Keterangan
Kelompok A	12,68	0,84	2,04	Tidak Ada perbedaan signifikan
Kelompok B	12,71			

Tabel 4.4
Sumber : Analisis data penelitian tahun 2010.

Berdasarkan hasil uji t antara hasil pre test pada kelompok Kelompok A dengan menggunakan latihan rintangan dengan jarak berubah-ubah dan pada kelompok Kelompok B dengan menggunakan latihan rintangan dengan jarak tetap terhadap hasil kelincahan menggiring bola pada pemain Puslat PERSITEMA Temanggung 2010 diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 0,84 sedangkan pada t hitung

dengan N = 16 dipoleh hasil sebesar 2,04, karena t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} (0,84 > 2,04) sehingga diperoleh hasil bahwa pada hasil pre test tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan menggiring bola dengan rintangan berubah-ubah dan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak tetap terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada pemain Puslat PERSITEMA Temanggung 2010.

4.1.4. Hasil Post Test Kelincahan Menggiring Bola pada Kelompok A

Tabel 4.5. Diskripsi Data Post Test Kelincahan Menggiring Bola pada Kelompok A

N	Maksimal	Minimal	Rata-rata	Standar Deviasi
16	10’,80”	12’,89”	11’,73”	0’,64”

Tabel 4.5
Sumber : Data penelitian 2010.

Berdasarkan hasil penelitian yang didistribusikan pada tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa dari 16 pemain sepakbola Puslat PERSITEMA Temanggung 2010 yang menjadi sampel dalam penelitian ini bahwa hasil post test kelincahan menggiring bola rata-rata dengan menggunakan rintangan dengan jarak berubah-ubah memerlukan waktu 11’,78”. Hasil penelitian diperoleh hasil kelincahan menggiring bola tercepat dengan waktu 10’.80” dan waktu terlambat adalah 12’.89” dengan standar deviasi sebesar 0’,64”.

4.1.5. Hasil Post Test Kelincahan Menggiring Bola pada Kelompok B

Tabel 4.6. Diskripsi Data Post Test Kelincahan Menggiring Bola pada Kelompok B

N	Maksimal	Minimal	Rata-rata	Standar Deviasi
16	11',18"	12'.94"	12'.13"	0'.57"

Tabel 4.6
Sumber : Data penelitian 2010.

Berdasarkan hasil penelitian yang didistribusikan pada tabel 4.6 di atas menunjukkan bahwa dari 16 pemain sepakbola Puslat PERSITEMA Temanggung 2010 yang menjadi sampel dalam penelitian ini bahwa hasil post test kelincahan menggiring bola rata-rata dengan menggunakan rintangan dengan jarak tetap memerlukan waktu 12',13". Hasil penelitian diperoleh hasil kelincahan menggiring bola tercepat dengan waktu 11'.18" dan waktu terlambat adalah 12'.94" dengan standar deviasi sebesar 0'.57".

4.1.6. Uji Normalitas data Post Test

Seperti halnya pada hasil pre test, hasil post test terlebih dahulu dilakukan uji normalitas sebagai persyaratan yang harus dipenuhi sebelum dilakukan analisis uji parametrik adalah data terdistribusi normal. Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak, jika data normal mata digunakan uji t dan jika tidak normal digunakan analisis uji wilxocon. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji liliefors karena jumlah datanya relatif kecil dengan taraf signifikansi 5%, dengan n = 16 diperoleh chi lilifors sebesar 0,220, sehingga data terdistribusi normal

apabila diperoleh nilai liliefors hitung dari perhitungan kurang dari 0,220. Berikut ini disajikan hasil pengujian normalitas data, seperti tersaji pada tabel 4.3.

Tabel 4.7. Hasil Uji Normalitas hasil pre test dan Post Test pada Kelompok A dan Kelompok B

Variabel	L_{hitung}	N	L_{abel}	Kriteria
Kelompok A	0,137	16	0,220	Normal
Kelompok B	0,140	16	0,220	Normal

Tabel 4.7
Sumber : Data Penelitian 2010.

Berdasarkan tabel 4.7. di atas diperoleh hasil L_{hitung} untuk hasil post test kelompok A dengan metode latihan dengan menggunakan rintangan dengan jarak berubah-ubah dipeorleh hasil L_{hitung} sebesar 0,137 karena L_{hitung} 0,137 lebih kecil dari 0,220 maka data hasil post test pada kelompok A terdistribusi normal. Hasil post test pada kelompok B dengan latihan dengan menggunakan rintangan dengan jarak tetap diperoleh hasil L_{hitung} sebesar 0,140, karena nilai L_{hitung} 0,140 lebih kecil dari 0,220 maka data hasil post test pada kelompok B terdistribusi normal. Karena kedua data terdistribusi normal maka digunakan uji t (*t-test*).

PERPUSTAKAAN
UNNES

4.1.3. Perbedaan Hasil Post Test Menggiring Bola Menggunakan Latihan Rintangan Jarak Berubah-ubah dan Rintangan Jarak Tetap Terhadap Kelincahan Menggiring Bola

Analisis data test akhir atau post test dilakukan setelah kelompok A diberikan latihan menggiring bola dengan menggunakan latihan rintangan dengan jarak berubah-ubah, kelompok B dengan latihan menggiring bola menggunakan

rintangan jarak tetap terhadap hasil menggiring bola Puslat PERSITEMA Temanggung 2010.

Tabel 4.8. Rangkuman Hasil Post Test Menggiring Bola Menggunakan Latihan Rintangan Jarak Berubah-ubah dan Rintangan Jarak Tetap Terhadap Kelincahan Menggiring Bola

Hasil	Rata-rata	t hitung	T tabel	Keterangan
Kelompok A	11,73	4,25	2,04	Ada perbedaan signifikan
Kelompok B	12.13			

Tabel 4.8
Sumber : Analisis data penelitian tahun 2010.

Berdasarkan hasil uji t antara hasil post test pada kelompok A dengan menggunakan latihan rintangan jarak berubah-ubah dan pada Kelompok B menggunakan latihan rintangan jarak tetap dengan hasil kelincahan menggiring bola pada pemain Puslat PERSITEMA Temanggung 2010 diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 4,25 sedangkan pada t hitung dengan N = 16 dipoleh hasil sebesar 2,04, karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ (4,25 > 2,04) maka Ho yang berbunyi : "tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan menggiring bola dengan rintangan berubah-ubah dan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak tetap terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan sepak bola", **ditolak** dan Ha yang berbunyi : "Ada perbedaan yang signifikan antara latihan menggiring bola dengan rintangan berubah-ubah dan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak tetap terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan sepak bola" **diterima**.

Adapun keefektikan hasil menggiring bola antara menggunakan latihan menggiring bola dengan rintangan berubah-ubah dan menggiring bola melewati

rintangan dengan jarak tetap terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa Puslat PERSITEMA Temanggung 2010 dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Hasil	Pre Test	Post test	Selisih	Keterangan
Kelompok A	12’.68”	11’.73”	0’.95	Efektif
Kelompok B	12’.71”	12’.13	0’.57”	Efektif

Tabel 4.9
Sumber : Analisis data penelitian tahun 2010.

Berdasarkan hasil pre test dan post test antara dua kelompok yaitu kelompok A dengan latihan menggunakan rintangan dengan jarak berubah-ubah dan kelompok B dengan latihan rintangan dengan jarak tetap diperoleh hasil bahwa rata-rata hasil post test untuk kelompok A sebesar 11’.73 sedangkan pada kelompok B diperoleh hasil post test sebesar 12’.13. Tingkat keefektifan hasil kedua latihan tersebut pada kelompok A dengan tingkat keefektifan sebesar 0’.95” sedangkan pada kelompok B sebesar 0’.57 maka hipotesis kedua yang berbunyi : “Latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak tetap lebih efektif daripada latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak berubah-ubah dalam usaha meningkatkan kelincahan menggiring bola pada pemain Puslat PERSITEMA Temanggung” **diterima.**

4.2 Pembahasan

Dalam olahraga kelincahan merupakan komponen fisik yang mendasar, sehingga kelincahan merupakan faktor penentu dalam cabang olahraga seperti

nomor lari jarak pendek, tinju, anggar, dan cabang olahraga permainan seperti sepakbola. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat (Ismaryati, 2006:41).

Menggiring bola memiliki beberapa kegunaan, kegunaan tersebut adalah : (1) Untuk memindahkan konsentrasi permainan, (2) Untuk melewati lawan, (3) Memancing lawan mendekati bola sehingga daerah lawan terbuka. Dan (4). Untuk memperlambat tempo permainan. Latihan menggiring bola dapat dilakukan dengan bermacam-macam metode, diantaranya dapat dilakukan dengan metode latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak berubah-ubah dan melewati rintangan dengan jarak yang tetap.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada pemain Puslat PERSITEMA Temanggung tahun 2010, kelincahan menggiring bola pada Kelompok B yang diberi perlakuan latihan rintangan dengan jarak tetap, hasil post testnya kelompok B lebih baik daripada hasil pada kelompok A yang diberi perlakuan latihan menggiring bola dengan menggunakan rintangan berubah-ubah. Hal ini berarti bahwa latihan menggunakan rintangan dengan jarak tetap dapat meningkatkan hasil kelincahan menggiring bola pada sepak bola yang lebih baik. Latihan menggiring bola melewati *cones* atau rintangan yang diletakkan secara tetap dapat meningkatkan kelincahan menggiring bola dan kontrol bola, selain itu juga dapat meningkatkan kemampuan mengubah arah dan mengubah kecepatan lari seorang pemain saat menggiring bola.

Keuntungan latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak tetap. 1). Kontrol bola akan terasa semakin bagus 2). Jarak tetap sehingga pemain mudah menguasai gerakan. 3). Variasi gerakan lari tetap mempermudah dalam latihan. 4). Pemain mudah menguasai latihan. Sedangkan pada latihan menggiring bola dengan rintangan berubah-ubah tetap juga diperoleh keuntungan-keuntungan. Namun sering juga penguasaan bola sering kali tidak terjaga dan kemampuan kontrol bola saat menggiring kurang terasah.

Hasil penelitian juga diperoleh hasil bahwa latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak tetap lebih efektif daripada latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak berubah-ubah dalam usaha meningkatkan kelincahan menggiring bola pada pemain Puslat PERSITEMA Temanggung 2010. Latihan menggiring bola melewati rintangan yang diletakkan secara tetap dapat meningkatkan kelincahan menggiring dan kontrol bola, selain itu juga dapat meningkatkan kemampuan mengubah arah dan mengubah kecepatan lari seorang pemain saat menggiring bola.

PERPUSTAKAAN
UNNES

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada pemain Puslat PERSITEMA Temanggung tahun 2010, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan yang signifikan antara latihan menggiring bola dengan rintangan berubah-ubah dan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak tetap terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada anak pemain PERSITEMA Temanggung tahun 2010.
2. Latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak tetap lebih efektif daripada latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak berubah-ubah dalam usaha meningkatkan kelincahan menggiring bola pada anak didik Puslat PERSITEMA Temanggung tahun 2010.

5.2 Saran

1. Bagi pelatih diharapkan lebih meningkatkan hasil kelincahan menggiring bola dengan menggunakan jenis latihan dengan rintangan dengan jarak tetap hal ini dikarenakan dengan metode tersebut diperoleh hasil yang lebih baik dibandingkan dengan menggunakan rintangan dengan jarak berubah-ubah terhadap kelincahan menggiring bola.

PERPUSTAKAAN UNNES

2. Disamping dengan teknik yang sesuai, latihan rutin dan terprogram dengan baik dapat pula mempengaruhi hasil kelincahan menggiring bola. Maka sebaiknya para pelatih memberikan jadwal terprogram dan terencana dengan baik agar kelincahan menggiring bola dapat diperoleh lebih cepat.
3. Untuk penelitian selanjutnya dapat dilakukan pada SSB-SSB yang lain untuk menghasilkan hasil penelitian yang dapat digeneralisasikan.
4. Bagi pemain, dapat dijadikan pegangan untuk melatih kelincahan menggiring bola dengan latihan menggiring bola melewati rintangan dengan jarak berubah-ubah.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR PUSTAKA

Aip Syarifudin, Muhadi.1992/1993.*Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.*Jakarta: Depdikbud

Djoko Pekik. 2002. *Dasar Kepelatihan.* Yogyakarta:SPPPD

Engkos Kosasih.1984.*Olahraga Teknik dan Program Latihan.*Jakarta:Akademika Presindo

Gifford, Clive. 2002. *Sepak Bola Panduan Lengkap Untuk Permainan Yang Indah.* Jakarta: Erlangga

Ismaryati.2006.*Tes dan Pengukuran Olahraga.*Surakarta:Sebelas Maret University Press

Komarudin. 2005.*Diktat Pembelajaran Dasar Gerak Sepakbola.*Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Koger, Robert .2007.*Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja.* Klaten:Saka Mitra

Luxbacher A, Joseph. 2004. *Sepak Bola.* Jakarta: Raja Grafindo Persada

M. Sajoto.1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik.* Semarang: Dahara Prize

Roji.1994.*Pendidikan jasmani dan kesehatan 1B.*Jakarta:Intan Pariwara

Sardjono.1982.*Pedoman Mengajar Permainan Sepakbola.*Yogyakarta:P3T IKIP Yogyakarta

Sugiyono.2006.*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.*Bandung: Alfabeta

Suharsimi Arikunto.1992.*Prosedur Penelitian.*Yogyakarta:Rineka Cipta

Sutrisno Hadi.1988.*Metodologi Research jilid I.*Yogyakarta:Andi Offset

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

Soccer. 2006. *Tak Bakal Dipakai,* VI. 06. 24 Juni Hlm 11

PERPUSTAKAAN UNNES

LAMPIRAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

Tabel Data Hasil *Pre Test* pemain Puslat PERSITEMA Temanggung

No	Nama	Test 1	Test 2	Terbaik
1	Hendri	12,56	12,59	12,56
2	Winarno	14,44	13,37	13,37
3	Angga	14,30	12,97	12,97
4	Nanto	14,44	12,84	12,84
5	Ian	12,09	11,53	11,53
6	Budi	14,19	13,40	13,40
7	Wahid	13,82	13,97	13,82
8	Handika	12,57	11,81	11,81
9	Eko	12,09	11,56	11,56
10	Bondan	13,48	14,09	13,48
11	Rohmad	15,28	12,47	12,47
12	Kiki	14,34	13,56	13,56
13	Obri	13,75	13,00	13,00
14	Ozan	12,18	12,28	12,18
15	Fery	12,95	14,12	12,95
16	Bayu	12,15	12,56	12,15
17	Kukuh	12,40	12,03	12,03
18	Igo	11,40	12,96	11,40
19	Pandu	12,68	13,56	12,68
20	Tio	11,31	12,06	11,31
21	Heru	11,46	12,70	11,46
22	Riki	12,96	14,75	12,96
23	Resa	12,71	14,02	12,71
24	Raka	11,93	12,15	11,93
25	Krisnanda	12,81	12,40	12,40
26	Haris	13,40	13,20	13,20
27	Nasikul	14,70	13,90	13,90
28	Aris	14,30	13,70	13,70
29	Joko	14,20	13,55	13,55
30	Indra	13,98	13,88	13,88
31	Ivan	13,90	13,28	13,28
32	Andik	12,45	12,14	12,14

Tabel Hasil *Pre Test* Setelah diurutkan
dan di Matching

No	No Tes	Nama	Nilai	Rumus	Mach	Pasangan No.Tes	Pasangan Nilai
1	20	Tio	11,31	A	A-B		
2	18	Igo	11,40	B		20-18	11,31-11,40
3	21	Heru	11,46	B	A-B		
4	5	Ian	11,53	A		5-21	11,53-11,46
5	9	Edo	11,56	A	A-B		
6	8	Handika	11,81	B		9-8	11,56-11,81
7	24	Raka	11,93	B	A-B		
8	17	Kukuh	12,03	A		17-24	12,03-11,93
9	32	Andik	12,14	A	A-B		
10	16	Bayu	12,15	B		32-16	12,14-12,15
11	14	Ozan	12,18	B	A-B		
12	25	Krisnanda	12,40	A		25-14	12,40-12,18
13	11	Rohmad	12,47	A	A-B		
14	1	Hendri	12,56	B		11-1	12,47-12,56
15	19	Pandu	12,68	B	A-B		
16	23	Resa	12,71	A		23-19	12,71-12,68
17	4	Nanto	12,84	A	A-B		
18	15	Fery	12,95	B		4-15	12,84-12,95
19	22	Riki	12,96	B	A-B		
20	3	Angga	12,97	A		3-22	12,97-12,96
21	13	Obri	13,00	A	A-B		
22	26	Haris	13,20	B		13-26	13,00-13,20
23	31	Ivan	13,28	B	A-B		
24	2	Winarno	13,37	A		2-31	13,37-13,28
25	6	Budi	13,40	A	A-B		
26	10	Bondan	13,48	B		6-10	13,40-13,48
27	29	Joko	13,55	B	A-B		
28	12	Kiki	13,56	A		12-29	13,56-13,55
29	28	Aris	13,70	A	A-B		
30	7	Wahid	13,82	B		28-7	13,70-13,82
31	30	Indra	13,88	B	A-B		
32	27	Nasikul	13,90	A		27-30	13,90-13,88

PERPUSTAKAAN UNNES

Tabel Pembagian Kelompok
Untuk Pemberian Treatment

NO	Kelompok Eksperimen A			Kelompok Eksperimen B		
	No.Tes	Nama	Hasil	No.Tes	Nama	Hasil
1	20	Tio	11,31	18	Igo	11,40
2	5	Ian	11,53	21	Heru	11,46
3	9	Edo	11,56	8	Handika	11,81
4	17	Kukuh	12,03	24	Raka	11,93
5	32	Andik	12,14	16	Bayu	12,15
6	25	Krisnanda	12,40	14	Ozan	12,18
7	11	Rohmad	12,47	1	Hendri	12,56
8	23	Resa	12,71	19	Pandu	12,68
9	4	Nanto	12,84	15	Fery	12,95
10	3	Angga	12,97	22	Riki	12,96
11	13	Obri	13,00	26	Haris	13,20
12	2	Winarno	13,37	31	Ivan	13,28
13	6	Budi	13,40	10	Bondan	13,48
14	12	Kiki	13,56	29	Joko	13,55
15	28	Aris	13,70	7	Wahid	13,82
16	27	Nasikul	13,90	30	Indra	13,88

PERPUSTAKAAN
UNNES

Tabel Data *Pre Test* Kelompok A

NO	Kelompok Eksperimen A		
	No.Tes	Nama	Hasil
1	20	Tio	11,31
2	5	Ian	11,53
3	9	Edo	11,56
4	17	Kukuh	12,03
5	32	Andik	12,14
6	25	Krisnanda	12,40
7	11	Rohmad	12,47
8	23	Resa	12,71
9	4	Nanto	12,84
10	3	Angga	12,97
11	13	Obri	13,00
12	2	Winarno	13,37
13	6	Budi	13,40
14	12	Kiki	13,56
15	28	Aris	13,70
16	27	Nasikul	13,90
			202,89
			MEAN = 12,68

PERPUSTAKAAN UNNES

Tabel data *Pre Test* Kelompok B

NO	Kelompok Eksperimen B		
	No.Tes	Nama	Hasil
1	18	Igo	11,40
2	21	Heru	11,46
3	8	Handika	11,81
4	24	Raka	11,93
5	16	Bayu	12,15
6	14	Ozan	12,18
7	1	Hendri	12,56
8	19	Pandu	12,68
9	15	Fery	12,95
10	22	Riki	12,96
11	26	Haris	13,20
12	31	Ivan	13,28
13	10	Bondan	13,48
14	29	Joko	13,55
15	7	Wahid	13,82
16	30	Indra	13,88
			203,29
			MEAN = 12,71

PERPUSTAKAAN
UNNES

Tabel Hasil *Post Test*
Kelompok A

Kelompok Eksperimen A				
No.Tes	Nama	Hasil 1	Hasil 2	Terbaik
20	Tio	11,51	10,80	10,80
5	Ian	12,70	11,03	11,03
9	Edo	13,40	11,11	11,11
17	Kukuh	11,01	12,21	11,01
32	Andik	11,75	12,80	11,75
25	Krisnanda	12,79	11,24	11,24
11	Rohmad	11,73	12,83	11,73
23	Resa	13,01	11,69	11,69
4	Nanto	12,87	11,30	11,30
3	Angga	11,13	12,66	11,13
13	Obri	12,40	12,03	12,03
2	Winarno	13,72	12,26	12,26
6	Budi	12,88	12,04	12,04
12	Kiki	12,71	13,70	12,71
28	Aris	13,01	12,56	12,56
27	Nasikul	12,89	13,45	12,89
			MEAN = 187,28	
				11,71

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES

Tabel Hasil *Post Test*
Kelompok B

Kelompok Eksperimen B				
No.Tes	Nama	Hasil 1	Hasil 2	Terbaik
18	Igo	11,89	11,18	11,18
21	Heru	12,07	11,36	11,36
8	Handika	11,50	12,40	11,50
24	Raka	12,06	11,44	11,44
16	Bayu	12,05	12,81	12,05
14	Ozan	11,75	12,10	11,75
1	Hendri	11,93	12,36	11,93
19	Pandu	12,79	12,08	12,08
15	Fery	12,91	11,91	11,91
22	Riki	13,14	12,56	12,56
26	Haris	13,18	12,88	12,88
31	Ivan	12,90	12,70	12,70
10	Bondan	13,12	12,66	12,66
29	Joko	12,78	12,55	12,55
7	Wahid	12,94	12,60	12,60
30	Indra	13,13	12,94	12,94
			MEAN = 194,09	
				12,13

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PERPUSTAKAAN
UNNES