



**PENGARUH POLA LATIHAN *SCISSORS JUMP* DAN *T-SPRINT* UNTUK
MENINGKATKAN KELINCAHAN *DRIBBLING* TERHADAP ANGGOTA
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA MTS NU 01 WARUREJA**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata I
untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan
Universitas PGRI Semarang

Oleh:

IVANDA AKBAR RAMADHAN

NPM. 16230036

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL DAN
KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**

2023

LEMBAR PENYELESAIAN BIMBINGAN

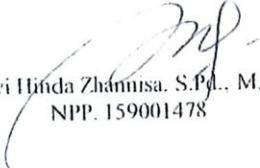
Kami selaku pembimbing skripsi I dan II dari mahasiswa Universitas PGRI Semarang

Nama : Ivanda Akbar Ramadhan
NPM : 16230036
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan
Judu Skripsi : "Pengaruh Pola Latihan *Scissors Jump* dan *T-Sprint* Untuk Meningkatkan Kelincahan *Dribbling* Terhadap Anggota Ekstrakurikuler Sepak Bola MTS NU 01 Warureja"

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi tersebut sudah selesai dan siap untuk diujikan.

Semarang, 5 Februari 2023

Pembimbing I

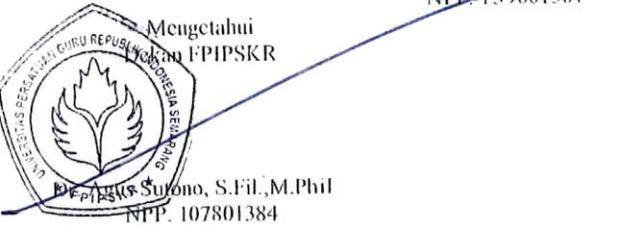

Utvi Hinda Zhamisa, S.Pd., M.Or
NPP. 159001478

Pembimbing II


Husnul Hadi, S.Pd., M.Pd
NPP. 159001501



Mengetahui
Kepala FPIPSKR


Dr. Agus Sukono, S.Fil., M.Phil
NPP. 107801384

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Pengaruh Pola Latihan *Scissors Jump* dan *T-Sprint* Untuk Meningkatkan Kelincahan *Dribbling* Terhadap Anggota Ekstrakurikuler Sepak Bola MTS NU 01 Warureja", telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi dan disahkan oleh Panitia Ujian Skripsi FPIPSKR Universitas PGRI Semarang :

Pada hari : Kamis
Tanggal : 3 Agustus 2023

Panitia Ujian

Ketua,

Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil.
NPP. 107801384



Sekretaris,

Osa Maliki, S.Pd., M.Pd.
NPP. 148101425

Penguji

1. Utvi Hinda Zhannisa, S.Pd., M.Or
NPP. 159001478
2. Husnul Hadi, S.Pd., M.Pd
NPP. 159001501
3. Ibnu Fatkhu Royana, S.Pd., M.Pd
NPP. 159001502

Tanda Tangan

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : IVANDA AKBAR RAMADHAN

NPM : 16230036

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 5 Februari 2023

Yang membuat pernyataan



Ivanda Akbar Ramadhan

NPM. 16230036

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto :

Kata Allah, Seberat beratnya beban tanamkan keyakinan pada jiwamu “semua ini pasti selesai, pasti ada solusinya, pasti tuntas”. Kutipan ceramah dari (**Ustad Adi Hidayat, Lc.,M.A**).

Persembahan :

1. Untuk Keluarga saya, Bapak Khadirin, S.Pd, Ibu Srilastuti serta Kakak saya Yanuaris Fernanda.
2. Almamater Universitas PGRI Semarang.
3. Teman-Teman Mahasiswa PJKR Angkatan 2016 kelas A.

ABSTRAK

Ivanda Akbar Ramadhan: “Pengaruh Pola Latihan *Scissors Jump* dan *T-Sprint* Untuk Meningkatkan Kelincahan *Dribbling* Terhadap Anggota Ekstrakurikuler Sepak Bola MTS NU 01 Warureja”. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan. Universitas PGRI Semarang. 2023.

Penelitian ini dilatarbelakangi anggota ekstrakurikuler sepak bola MTS NU 01 Warureja belum lincah untuk melaksanakan *dribbling*, hal ini dapat dilihat dari pola permainan individu yang masih sering kesulitan menggiring bola.

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian kuantitatif dengan jenis model penelitian *Eksperimen*. Sampel penelitian ini adalah siswa atau anggota ekstrakurikuler sepak bola MTS NU 01 Warureja menggunakan teknik sampel *random Sampling*. Metode analisis data menggunakan uji *sample-t-test* dengan taraf signifikan 5%.

Hasil Penelitian dari 20 siswa atau anggota ekstrakurikuler sepak bola MTS NU 01 Warureja yang dibagi menjadi 2 kelompok masing-masing latihan *Scissors Jump* 10 peserta dan *T-Sprint* 10 peserta diketahui bahwa adanya peningkatan kelincahan *dribbling* melalui metode latihan yang diberikan, kenaikan kelompok metode *Scissors Jump* sebesar 17,6%. Kenaikan kelompok *T-Sprint* metode sebesar 12%.

Simpulan penelitian ini adalah ada pengaruh penggunaan metode latihan *Scissors Jump* dan *T-Sprint* hal ini dikarenakan adanya kenaikan hasil latihan kelincahan *dribbling* peserta ekstrakurikuler sepak bola MTS NU 01 Warureja. Peneliti berpendapat bahwa penggunaan dua metode tersebut sama-sama dapat membantu meningkatkan kelincahan peserta dalam latihan *dribbling*.

Kata Kunci: *Latihan, Scissors Jump, T-Sprint*

KATA PENGANTAR

Puja syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan berkah, rahmat, dan karunia-Nya, skripsi yang disusun penulis untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas PGRI Semarang dengan judul “Pengaruh Pola Latihan *Scissors Jump* Dan *T-Sprint* Untuk Meningkatkan Kelincahan *Dribbling* Terhadap Anggota Ekstrakurikuler Seoak Bola MTS NU 01 Warureja” dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dorongan beberapa pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas PGRI Semarang yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas PGRI Semarang.
2. Dekan Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan (FPIPSKR) atas dedikasi memberi dukungan penuh kepada penulis untuk terus berprestasi.
3. Osa Maliki, S.Pd., M.Pd Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang tiada henti untuk terus mengarahkan dan memberi motivasi khususnya bagi penulis.
4. Utvi Hinda Zhannisa, S.Pd., M.Or Dosen Pembimbing I yang membimbing dan mengarahkan penulis dengan penuh ketulusan.

5. Husnul Hadi, S.Pd., M.Pd, Dosen Pembimbing II yang membimbing dan mengarahkan penulis dengan penuh ketulusan.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberi bekal ilmu, meluangkan waktu untuk berbagi pengalaman dan membimbing penulis selama belajar di Universitas PGRI Semarang.
7. Ibu, Ayah beserta keluarga besar tercinta terlebih yang terus memberikan dorongan berupa do'a restu, finansial dan semangat kepada penulis.
8. Segenap keluarga besar Kelas PJKR A UPGRIS Angkatan 2016 yang terus memberi keceriaan, bantuan serta secara suka rela berbagi pengalaman kepada penulis selama belajar di Universitas PGRI Semarang.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti berharap agar pembaca dapat memberikan kritik dan saran yang membangun. Penulis memohon maaf apabila dalam penulisan skripsi ini terdapat banyak kesalahan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Semarang, 5 Februari 2023

Ivanda Akbar Ramadhan

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL SKRIPSI	i
HALAMAN PENYELESAIAN BIMBINGAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	5
F. Sistematika Penulisan	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	8
B. Landasan Teori	9
C. Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Desain Penelitian	28
B. Populasi dan Sampel	29
C. Definisi Operasional	30

D. Teknik Instrument Pengumpulan Data	31
E. Validitas dan Realibilitas Instrument	34
F. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian	38
B. Hasil Penelitian dan Analisis Data	38
C. Pembahasan	44
BAB V PENUTUP	47
A. Simpulan	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

Tabel

Halaman

Tabel 4.1 Hasil Pre-test dan Post-test	39
Tabel 4.2 Uji Normalitas	40
Tabel 4.3 Uji Homogenitas	41
Tabel 4.4 Uji-t Metode Latihan <i>Scissors Jump</i>	42
Tabel 4.5 Uji-t Metode Latihan <i>T-Sprint</i>	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Pola <i>Scissors Jump</i>	16
Gambar 2.2 Pola <i>T-Sprint</i>	17
Gambar 2.3 Teknik Kontrol Bola	23
Gambar 2.4 Teknik Menyundul Bola	23
Gambar 2.5 Teknik Menendang Bola	24
Gambar 2.6 Teknik <i>Dribbling</i> Bola	25
Gambar 3.1 Instrument Keterampilan <i>Dribbling</i>	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lemar Surat Keterangan Validasi Instrumen Latihan <i>Scissors Jump</i> Dan <i>T-Sprint</i>	
2. Pengajuan Judul Skripsi	
3. Persetujuan Proposal	
4. Surat Ijin Penelitian	
5. Surat Balasan Pihak Sekolah	
6. Data Hasil Penelitian	
7. Hasil Perhitungan Penelitian	
8. Program Latihan Treatmen Kelompok A <i>Scissors Jump</i>	
9. Program Latihan Treatmen Kelompok <i>T-Sprint</i>	
10. Dokumentasi.....	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sepak bola merupakan suatu cabang olahraga yang sangat populer di dunia, sepak bola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk yang sederhana sampai menjadi sepak bola modern yang sangat dan dikagumi banyak orang baik anak-anak, orang dewasa, orang tua bahkan wanita mulai dari kalangan bawah, kalangan menengah sampai kalangan atas serta kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkembang sangat pesat juga ikut mempengaruhinya (Palasa, 2020).

Di dalam sepak bola, dua tim yang bertanding akan diketahui pemenangnya setelah melalui dua babak yaitu 2 kali 45 menit dengan waktu istirahat 15 menit setelah babak yang pertama. Sepak bola merupakan cabang olahraga beregu yang memerlukan kerja sama tim, oleh karena itu sebelas pemain memiliki tugas yang berbeda-beda. Penjaga gawang bertugas untuk menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola, pemain belakang atau bek tugasnya menjaga bola agar tidak masuk ke wilayah pertahanan, pemain tengah atau gelandang memiliki tugas ganda yaitu mengatur serangan dan menahan bola dari lawan, sedangkan pemain depan atau penyerang mempunyai tugas memasukkan bola ke gawang lawan. Sepak bola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran

di dalam lapangan memacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim (Roni, 2020).

Syarat agar menjadi pemain sepak bola yang baik diantaranya adalah memiliki kedisiplinan yang tinggi dan bekerja keras dalam berlatih, mempelajari dan mengetahui cara-cara bermain yang benar, serta menjaga mempertahankan kondisi fisik melalui latihan yang teratur, karena kondisi fisik yang stabil akan sangat berpengaruh dalam menjaga stamina dalam pertandingan. Menjaga performa agar dapat tampil prima di atas lapangan demi sebuah target yang diinginkan (Trisnowiyanto, 2016).

Latihan merupakan proses dari sebuah rencana untuk mengasah kemampuan para pemain yang merujuk pada arahan pelatih agar target dan tujuan yang diinginkan terlaksana dengan baik (Devi, 2018).

Latihan adalah aktivitas untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakannya (Melfi, 2018). Latihan adalah suatu usaha yang dilakukan dengan menambah beban latihan dan hal ini dilakukan secara berulang sampai matang (Saputro, 2016). Pelatihan yang benar apabila kegiatan latihan dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan dengan tetap menaati metode ataupun teori (Mariyono, 2017).

Dalam permainan sepak bola, dibutuhkan pemahaman terkait teknik dan penerapannya ketika bermain sepak bola, supaya dapat menghasilkan permainan

yang bagus dan baik. Salah satu teknik yang digunakan dalam sepak bola ialah kelincahan dalam dribbling. Kelincahan sering disebut agility yaitu gerak fleksibilitas tubuh yang sangat cepat tanpa kehilangan keseimbangan (Bhardwaj, 2018). Kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam berpindah posisi ke posisi lain secara cepat dan tetap menjaga keseimbangan dan kesadaran (Putu, 2018). Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan tubuh dan bagian-bagiannya (Zusyah, 2015). Di antara salah satu aspek yang tidak kalah penting dalam permainan sepak bola adalah kecepatan lari. Kecepatan lari dibutuhkan oleh seorang pemain sepakbola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan (Doni, 2016).

Faktor yang dapat mempengaruhi proses maupun keberhasilan belajar gerak baik dalam ruang lingkup pendidikan jasmani maupun pelatihan olahraga, di antaranya faktor internal dan eksternal.

Faktor-faktor internal adalah faktor-faktor yang ada pada diri anak itu sendiri sedangkan faktor eksternal adalah faktor-faktor yang ada di luar diri anak yang dapat dimanipulasi guna memperkembangkan anak tersebut dalam segala potensi internalnya. Kemampuan seseorang secara alamiah akan berkembang dengan sendirinya sesuai dengan proses pertumbuhan, perkembangan, kematangan dan pengalaman serta faktor latihan.

Kemampuan gerak adalah gambaran dari salah satu kecakapan dalam melakukan bermacam-macam keterampilan dasar dan aktivitas fisik secara keseluruhan. Faktor penyebab perbedaan hasil belajar/berlatih gerak adalah tingkat kemampuan motor educability yang merupakan salah satu faktor dari sekian banyak faktor internal (Tarju, 2017).

Menurut observasi yang sudah dilakukan secara langsung oleh peneliti dengan melihat kondisi pemain dan permainan yang dilakukan, peneliti melihat bahwa pemain masih sering kehilangan bola saat melakukan *dribble* dan menabrak lawan saat melakukan *dribble* dengan kondisi hadangan lawan.

Berlandaskan hal-hal tersebut, peneliti memiliki ketertarikan untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Pengaruh Pola Latihan *Scissors Jump* dan *T-Sprint* Untuk Meningkatkan Kelincahan *Dribbling* Terhadap Anggota Ekstrakurikuler Sepak Bola MTS NU 01 Warureja”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Pemain masih mengalami kaku pada kaki pada saat melakukan *dribbling* bola.
2. Pemain masih cepat lepas bola pada saat melakukan *dribbling* sendiri.
3. Pada saat *dribbling* berhadapan dengan lawan, pemain masih cepat lepas bola.

C. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi masalah di antaranya adalah :

- 1 Apakah pengaruh pola latihan *Scissors Jump* berpengaruh terhadap kelincahan *dribbling* anggota ekstrakurikuler sepak bola MTS NU 01 Warureja?
- 2 Apakah pengaruh pola latihan *T-Sprint* berpengaruh terhadap kelincahan *dribbling* anggota ekstrakurikuler sepak bola MTS NU 01 Warureja?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan di atas maka tujuan yang akan dicapai adalah :

- 1 Untuk mengetahui apakah pola latihan *Scissors Jump* berpengaruh terhadap kelincahan *dribbling* anggota ekstrakurikuler sepak bola MTS NU 01 Warureja.
- 2 Untuk mengetahui apakah pola latihan *T-Sprint* berpengaruh terhadap kelincahan *dribbling* anggota ekstrakurikuler sepak bola MTS NU 01 Warureja.

E. Manfaat Penelitian

Dalam kegiatan penelitian yang dilakukan diharapkan dapat diambil manfaat yang dapat berguna bagi siswa, guru, maupun sekolah yang secara langsung atau tidak langsung bias dirasakan, diantaranya:

1. Manfaat teoritis:

- a. Manfaat secara teoretis dalam penelitian ini adalah untuk memberikan sumbangsih keilmuan dalam bidang ilmu pendidikan keolahragaan, terutama pada aspek kelincahan *dribbling*.
- b. Harapannya, penelitian ini mampu menjadi inspirasi peneliti lain untuk melaksanakan penelitian dengan tema yang terkait, sehingga mampu memperlengkap hasil yang diperoleh dalam penelitian.
- c. Refrensi bagi peneliti untuk masa yang akan datang.
- d. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan kelincahan anggota ekstrakurikuler lain.

2. Manfaat praktis

Manfaat secara praktis dalam penelitian ini adalah untuk memberikan penjabaran terkait pengaruh pola latihan *Scissors Step* dan *T-Sprint* untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* anggota ekstrakurikuler sepak bola MTS NU 01 Warureja kepada masyarakat, baik pembaca maupun peneliti lainnya.

F. Sistematika Penulisan

Halaman Sampul Proposal Skripsi

Halaman Persetujuan Proposal Skripsi

Daftar Isi

A. Latar Belakang Masalah

B. Identifikasi Masalah

C. Rumusan Masalah

D. Tujuan Penelitian

E. Manfaat Penelitian

F. Sistematika Penulisan Proposal Skripsi

G. Kajian Pustaka

1. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

2. Landasan Teori

3. Hipotesis Penelitian

H. Metode Penelitian

1. Desain Penelitian

2. Populasi dan Sampel

3. Definisi Operasional dan Pengukuran Variable

4. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data

5. Validitas dan Reliabilitas Instrument

6. Teknik Analisis Data

Daftar Pustaka

Lampiran

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Pustaka

Peneliti mencari bahan - bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian untuk melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teori yang ditemukan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan penelitian ini.

1. Penelitian Alfian Fajar (2021) dengan judul: “Pengaruh Latihan Kelincahan dan Latihan Kecepatan terhadap Peningkatan Kemampuan Mendribbling Bola pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SD Muhammadiyah 1 Kleco Kotagede Yogyakarta” Berdasarkan hasil penelitian bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal sd muhammadiyah 1 kleco kotagede Yogyakarta, dengan t hitung (8,323) t tabel $<$ (2,201), dan nilai p 0,000 $<$ dari 0,05. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan kecepatan terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola pada siswa ekstrakurikuler futsal sd muhammadiyah 1 kleco kotagede Yogyakarta, dengan t hitung (5,845) t tabel $>$ (2,201), dan nilai p 0,000 $<$ dari 0,05. Ada perbedaan yang signifikan dari latihan kelincahan dan latihan kecepatan

terhadap peningkatan kemampuan mendribbling bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal di Sd Muhammadiyah 1 Kleco Kotagede Yogyakarta.

2. Penelitian Yanto Suga (2016) dengan judul: “Perbedaan Pengaruh Latihan Split jump dan Scissor jump terhadap peningkatan power otot tungkai pada siswa putra kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo” Berdasarkan Hasil pengujian diperoleh thitung = 4,553. Nilai ttabel pada $\alpha=0.05$;dk $n_1+n_2-2=18$ diperoleh harga sebesar 1.73. Dengan demikian thitung lebih besar dari ttabel (thitung = 4,553 > ttabel =1.73). berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : jika thitung > ttabel, oleh karena itu hipotesis alternative atau H_a dapat diterima, sehingga dapat di nyatakan terdapat perbedaan pengaruh antara Latihan Split jump dan Scissor jump terhadap power otot tungkai pada siswa kelas X SMK Negeri 4 Gorontalo. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa menggunakan latihan Split jump dan Scissor jump dapat meningkatkan Power otot tungkai. Akan tetapi peningkatan yang lebih besar yaitu bentuk latihan Scissor jump.
3. Penelitian Syarif Hidayat (2015) “Pengaruh Latihan *Plaiometrik Alternate Leg Bound* Terhadap Frekuensi Tendangan Depan Pencak Silat, untuk Mengetahui Pengaruh Latihan *Plaiometrik Scissor Jump* Terhadap Frekuensi Tendangan Depan Pencak Silat”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: a) terdapat pengaruh latihan *Plaiometrik Alternate leg bound* terhadap frekuensi tendangan depan pencak silat pada mahasiswa, yang

dibuktikan dengan harga thitung sebesar 4.85 lebih besar dari tdaftar 1.83.

b) Terdapat pengaruh latihan plaiometrik scissor jump terhadap frekuensi tendangan depan pencak silat pada mahasiswa, yang dibuktikan dengan harga thitung sebesar 7.51 lebih besari dari tdaftar 1.83, dan c) terdapat perbedaan pengaruh latihan alternate leg bound dan Scissor Jump terhadap frekuensi tendangan depan pencak silat pada mahasiswa, yang dibuktikan dengan harga thitung sebesar 4.43 lebih besar dari tdaftar 1.83.

4. Penelitian Hikawan Budi A (2021). “Pengaruh Latihan Scissors Jums Dan Squat Jumps Terhadap Hasil Tendangan Jauh Pada Siswa SSB Mondoteko Putra Rembang KU-15”. Hasil penelitian menunjukkan Data perhitungan statistik: $N = 17$; $\Sigma Xa = 489$; $\Sigma Xb = 443$; $\Sigma D = 48$; $\Sigma d = 0,06$; $\Sigma d^2 = 39,4708$; $MD = 2,82$; $t = 7,42$. Mean tes awal kelompok eksperimen I= 24,23 ; Mean tes awal kelompok eksperimen II= 26,05 ; Mean tes akhir kelompok eksperimen I= 28,76; Mean tes akhir kelompok eksperimen II= 26. Hasil t – hitung sebesar 7,4210526. Derajat kebebasan (db) 16 dan taraf signifikansi 5 % nilai t tabel: 2,120. t hitung lebih besar daripada t tabel: $7,42 > 2,120$. Kesimpulan: kelompok eksperimen I lebih baik daripada kelompok eksperimen II. Saran: Pembina dan pelatih SSB Mondoteko Putra Rembang untuk meningkatkan hasil tendangan jauh dianjurkan untuk menggunakan latihan squat jumps. Peneliti lain untuk bahan referensi.

5. Penelitian Andhika dan Wahyudi (2021). “Pengaruh Latihan *T-Sprint* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola Di SSB Mitra FC U-19”. Hasil berdasarkan dari uji one-way ANOVA diperoleh hasil signifikansi = 0,001 yang berarti lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ ($p < 0,05$), maka ada peningkatan kelincahan pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Mitra Football Club Usia 19 Sumenep sebesar 0,25 detik. Dari penelitian ini didapat suatu kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan lari T-Sprint terhadap peningkatan kelincahan pemain di Sekolah Sepak Bola (SSB) Mitra Football Club Usia 19 Sumenep.
6. Penelitian Sastrawan dkk (2021) “ Pengaruh Kelincahan dan Metode Latihan Terhadap Keterampilan Dribbling Sepakbola pada Peserta Ekstrakurikuler” Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Keterampilan dribbling sepakbola pada latihan side jump sprint lebih baik dari latihan side hop dengan mean difference 1,838 dan sig. (0,000) < (0,05), 2) Terdapat interaksi antara metode latihan dan kelincahan awal terhadap Keterampilan dribbling sepakbola dengan sig. (0,000) < (0,05). 3) Keterampilan dribbling sepakbola pada siswa kelincahan awal tinggi latihan side jump sprint lebih baik dari latihan side hop dengan mean difference 3,138 dan sig. (0,000) < (0,05), 4) Keterampilan dribbling sepakbola pada siswa kelincahan awal rendah yang latihan side jump sprint

lebih baik dari latihan side hop dengan mean difference 0,537 dan sig. (0,048) < (0,05).

B. Landasan Teori

1. Latihan

Menurut Awauddin (2018), istilah kata latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: practice, excercises, dan training. Dalam pengertian luas, training merupakan seluruh proses persiapan yang direncanakan secara teratur untuk meraih prestasi terbaiknya.

Menurut Menurut alfiandi (2018), latihan adalah upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ-organ tubuh serta psikologi pelakunya. Jadi latihan yang dilakukan harus disusun secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan yang dilakukan secara tidak tepat akan mempengaruhi perkembangan atlet baik secara fisiologis ataupun psikologis. Bahkan sebaliknya latihan yang dilakukan dengan benar dan terprogram akan memberikan perubahan pada sistem tubuh, baik system metabolisme, system syaraf dan otot maupun sistem hormonal.

Menurut Palar (2015), latihan didefinisikan sebagai aktivitas olahraga secara sistematis yang dilakukan berulang-ulang dalam jangka waktu lama disertai dengan peningkatan beban secara bertahap dan terus-menerus sesuai dengan kemampuan masing-masing individu, tujuannya adalah

untuk membentuk dan mengembangkan fungsi fisiologis dan psikologis. Latihan merupakan hal mendasar untuk meningkatkan kemampuan atlet diberbagai komponen biomotor seperti kecepatan, power, kekuatan, kelentukan, kelincahan, dan koordinasi. Dalam melakukan harus dilakukan secara berkelanjutan dengan harapan kemampuan seorang atlet dapat terus berkembang dengan baik. Akan tetapi metode latihan yang kurang baik juga bisa membuat hasil yang kurang baik. Seperti terjadinya cedera dikarenakan over training, adanya pengaruh psikis atlet karena terlalu bosan untuk melakukan latihan karena dilakukan dalam jangka panjang.

Berdasarkan definisi latihan menurut para ahli, peneliti menyimpulkan bahwa latihan merupakan suatu proses persiapan atlet dalam jangka waktu yang relatife lama untuk mencapai prestasi terbaiknya. Latihan dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan melalui program latihan yang tersusun secara terstruktur dengan metode yang tepat. Latihan dilakukan secara berulang-ulang, kian hari jumlah latihan kian bertambah, dari level yang mudah ke level yang sulit dengan harapan meningkatkan kualitas organ tubuh serta psikologis seorang atlit berkembang dengan baik dan maksimal.

2. Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan memiliki banyak peranan penting aspek fisiologis dan psikologis. Dengan adanya prinsip-prinsip latihan maka dapat meningkatkan untuk permainan yang maksimal. Prinsip latihan adalah sesuatu proses sistematis yang dapat mempengaruhi kondisi fisik, teknik, dan mental seorang individu. Latihan juga merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara bertahap, dalam jangka waktu yang relative lama, dilakukan oleh perorangan yang tujuannya meningkatkan kinerja secara fisiologis dan psikis untuk memenuhi tugas (prestasi yang harus dicapai).

3. Komponen Latihan

Setiap aktifitas fisik dalam setiap proses latihan selalu mengakibatkan terjadinya perubahan antara lain: keadaan anatomi, fisiologi, biokimia dan psikologis bagi pelakunya.

Oleh karena itu dalam penyusunan latihan seorang pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang disebut komponen latihan. Komponen-komponen tersebut antara lain intensitas latihan, volume latihan, *recovery interval* dan *repetisi*.

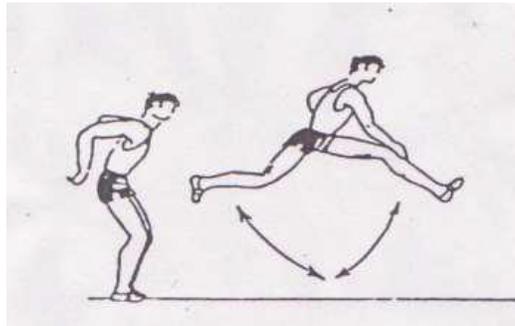
a. Intensitas latihan merupakan suatu komponen yang penting dikaitkan dengan komponen kualitatif kerja yang dilakukan dalam kurun waktu yang diberikan. Intensitas adalah tinggi rendahnya beban atau berat ringannya beban dan cepat lambatnya tempo gerakan dalam melakukan suatu aktivitas olahraga.

- b. Cara yang digunakan untuk meningkatkan volume latihan yaitu dengan cara latihan: (1) Diperberat, (2) Diperlama, (3) Dipercepat, (4) Diperbanyak. Menurut Bompa, volume adalah prasarat yang sangat penting untuk mendapatkan teknik yang tinggi, taktik dan khususnya pencapaian fisik. Volume latihan disebut dengan jangka waktu yang dipakai selama session latihan atau durasi. volume yang paling sederhana ialah total kuantitas dari keseluruhan aktivitas latihan.
- c. *Recovery* dalam istilahnya memiliki makna pemberian waktu istirahat, yang hampir selalu dikaitkan dengan interval. *recovery* terdiri dari dua bentuk yang dilakukan atlet selama latihan maupun saat pertandingan, yaitu *recovery* aktif, dan *recovery* pasif. *Recovery* aktif diartikan sebagai proses pemulihan dengan menggunakan intensitas ringan, sedangkan *recovery* pasif adalah proses pemulihan dengan menggunakan gerakan yang sangat sedikit hamper tidak melakukan gerakan.
- d. *Repetisi* (ulangan)
- Jumlah pengulangan pada setiap sesi latihan. Pada saat melakukan latihan dengan intensitas yang tinggi (durasi singkat) pengulangan dilakukan sepuluh hingga 15 pengulangan. Sedangkan intensitas rendah (durasi panjang) dapat meningkatkan dengan ≥ 20 pengulangan.

4. *Scissor Jump*

Latihan *scissor jump* merupakan latihan untuk mengembangkan otot punggung bagian bawah, hamstring, extensor pinggul, dan quadriceps. Latihan ini mirip dengan dengan split jump tetapi menekankan pada kecepatan tungkai. Posisi awal dalam melakukan latihan *scissor jump* awalan: berdiri tegak.

Gerakan: lompat ke atas kemudian sewaktu diatas ayunkan gerakan satu kaki lempar ke depan, dan yang satu ayunkan atau lempar kebelakang, gerakan menyerupai gerakan gunting. Ulangi gerakan tersebut dengan kaki yang berganti- ganti.



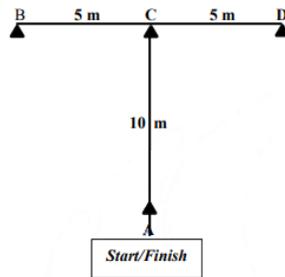
Gambar 2.1. Scissors Jump (Tudor O. Bompa, 1932:100)

5. T-Sprint

Pada latihan lari *T-Sprint*, pelatih akan memberikan latihan lari dengan lintasan membentuk huruf T dengan menggunakan empat kerucut yang biasa disebut cone. Cone A sebagai tempat awal dan akhir latihan lari *T-Sprint* diletakkan di paling ujung bawah, cone B diletakkan pada posisi ujung kiri, agar membentuk garis *vertikal* dan *horizontal* huruf T maka

letakkan cone C pada titik tengah dan yang terakhir cone D diletakkan pada ujung paling kanan.

Jarak pada setiap cone berbeda. Cone A ke C berjarak 10 meter, sedangkan cone B ke C dan cone C ke D berjarak 5 meter. Seorang pelatih akan memandu untuk melakukan sprint mengikuti kerucut yang dibentuk pola *T-Sprint*. Berikut ini adalah gambar yang memberikan detail berkaitan hal tersebut.



Gambar 2.2 *T-Sprint* (Aji dan Wahyudi, 2021)

6. Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain, sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan.

Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting terutama

pada cabang olahraga permainan termasuk futsal, khususnya pada saat mendapat rintangan dari lawan.

Kelincahan merupakan kemampuan yang harus dimiliki setiap pemain sepak bola untuk berpindah posisi secara cepat, lincah dan gesit, seimbang melakukan gerakan serta mampu berlari dan mengatur pernapasan selama pertandingan tanpa mengalami kelelahan. Untuk melatih kelincahan dapat dilakukan dengan berbagai macam gerakan, antara lain lari maju-mundur, lari bolak-balik dengan jarak tertentu, melangkah ke samping kanan- kiri, dan lain-lain.

a. **Macam-macam Kelincahan**

Dilihat dari keterlibatannya atau perannya dalam beraktivitas, kelincahan dikelompokkan menjadi dua macam, yaitu kelincahan umum dan kelincahan khusus. Jenis kelincahan tersebut menunjukkan bahwa kelincahan umum digunakan untuk aktivitas sehari - hari atau kegiatan olahraga secara umum.

b. **Faktor-faktor yang mempengaruhi Kelincahan**

Faktor yang mempengaruhi kelincahan Kecepatan, tenaga ledak atau power, kekuatan otot, reaksi waktu, keseimbangan, dan koordinasi (Depdiknas, 2000: 56-57). Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi kelincahan menurut Depdiknas (2000: 57) yaitu:

1) Tipe tubuh

Orang yang tergolong berat badan ideal (mesomorph) lebih lincah daripada berbadan kurus (ectomorph) dan berbadan gemuk (endomorp).

2) Umur

Kelincahan meningkat sampai kira-kira umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat (rapid growth).Setelah melewati pertumbuhan cepat kelincahan meningkat lagi sampai anak mencapai umur dewasa kemudian menurun lagi menjelang umur lanjut.

3) Jenis kelamin

Kelincahan anak laki-laki lebih daripada anak perempuan sebelum masa pubertas. Sesudah masa pubertas perbedaan kelincahannya lebih mencolok.

4) Berat badan

Faktor yang sangat berpengaruh terhadap kelincahan dapat mengurangi kemampuan anak untuk bergerak dengan cepat adalah faktor kelebihan berat badan (overweight).

5) Kelelahan

Kelelahan juga dapat mengurangi kelincuhan seseorang. Makanya sangat penting menjaga daya tahan jantung supaya kelelahan tidak terjadi.

7. Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu aktifitas pendidikan yang dilaksanakan di luar jam mata pelajaran dan jasa konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai kebutuhan, potensi, minat, dan bakat siswa melalui aktifitas yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah.

Menurut (Hambali, 2018). Kegiatan ekstrakurikuler merupakan proses menyempurnakan pendidikan pada tingkat kognitif menuju berkesinambungan ke aspek afektif dan psikomotorik sehingga dapat menjembatani masalah pendidikan sekolah dengan pendidikan di keluarga dan tantangan arus deras globalisasi bagi negara- negara berkembang, Indonesia (Hambali dkk,2018).

8. Tujuan Ekstrakurikuler

Tujuan kegiatan ekstrakurikuler sesuai dengan yang tercantum dalam Permendiknas No. 81A Tahun 2013, yaitu sebagai berikut :

- a. Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik.

- b. Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat mengembangkan bakat dan minat peserta didik dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya.

9. Prinsip Ekstrakurikuler

Menurut Gapi (2015), prinsip-prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler, yaitu :

- a. Individual, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan potensi, bakat, minat peserta didik masing-masing.
- b. Pilihan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan keinginan dan diikuti secara sukarela peserta didik.
- c. Keterlibatan aktif, yaitu prinsip kegiatan ekstra kurikuler yang menuntut keikutsertaan peserta didik secara penuh.
- d. Menyenangkan, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler dalam suasana yang disukai dan mengembirakan peserta didik.
- e. Etos kerja, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang membangun semangat peserta didik untuk bekerja dengan baik dan berhasil.
- f. Kemanfaatan sosial, yaitu prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan untuk kepentingan masyarakat.

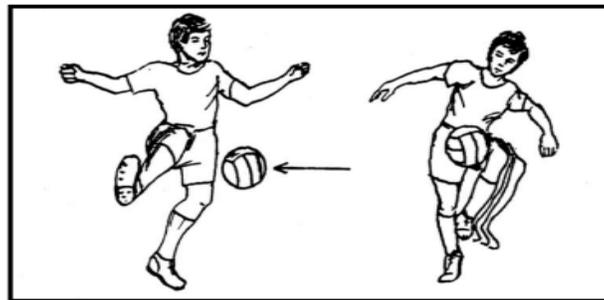
10. Sepak bola

Berbicara tentang olahraga Sepak Bola, tentunya satu hal yang terlintas di benak kita adalah sebuah olahraga termurah yang paling digemari oleh berbagai kalangan di hampir seluruh pelosok dunia yang dimainkan oleh berbagai jenis usia baik tua maupun muda. Salah satu jenis olahraga murah meriah yang sangat ‘merakyat’ di dunia ini. Kurang pas rasanya jika kita bermain sepak bola tanpa mengetahui sejarah awal mula dan asal muasal permainan atau olahraga ini, kebanyakan orang mengira lahirnya sepak bola ini berasal dari Negara Inggris. Pada dasarnya, banyak sekali berbagai golongan dan individu yang mengutarakan asal muasal dari sepak bola. Untuk pandai dalam bermain bola yaitu dengan belajar teknik dasar permainan sepakbola dimana belajar teknik dasar permainan sepakbola sangatlah penting.

Selain itu untuk dapat menghasilkan permainan sepakbola yang optimal, maka seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik dalam permainan sepakbola. Teknik dasar bermain sepakbola adalah merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah:

a. *Control*

Dalam permainan sepakbola seorang pemain harus mampu menerima, menahan bola, dan menguasainya dengan baik cara menghentikan bola menurut bagian badan yang dipakai menerima bola adalah: (1) Dengan tungkai bawah; (a) Dengan kaki; (1) Kaki bagian dalam, (2) Kura-kura kaki penuh, (3) Kura-kura kaki bagian luar, (4) Sol sepatu, (5) Tumit kaki (jarang digunakan), (b) Dengan tulang kering, (c) Dengan paha, (2) Dengan perut, (3) Dengan dada, (4) Dengan kepala.



Gambar 2.3 Teknik Control Bola (Firman 2022)

b. *Heading*

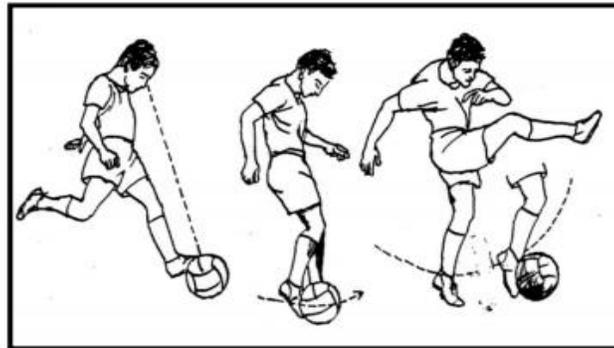
Menyundul pada hakikatnya adalah memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah mengumpan, mencetak gol dan untuk mematahkan serangan lawan/membuang bola. Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat, dan sambil meloncat. (Hermansyah. 2016)



Gambar 2.4 Teknik Menyundul Bola (Hermansyah. 2016)

c. *Shoting*

Merupakan teknik menendang bola dengan keras agar bola dapat melaju dengan cepat sehingga dalam permainan sepak bola biasanya teknik ini digunakan untuk memberikan umpan jarak jauh atau mencetak gol ke gawang lawan.



Gambar 2.5 Teknik Menendang Bola (Firman 2022)

d. *Dribbling*

Dribbling merupakan upaya menendang bola dengan putus-putus dengan posisi bola tidak jauh dari kaki sambil berlari untuk mencapai tujuan tertentu dalam permainan sepakbola. Untuk dapat memiliki teknik dribbling yang baik, seorang pemain sepakbola haruslah sering

berlatih dan memperhatikan aspek-aspek pendukung agar dapat melakukan dribbling dengan baik. Dengan *dribbling* yang benar dan terlatih maka seorang pemain sepakbola akan dapat melewati lawan dengan mudah dan untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat. Untuk itu teknik dribbling yang benar harus di kuasai oleh setiap pemain sepakbola, agar tujuan dribbling tercapai maka diperlukan dukungan dari komponen fisik yang kuat.

Komponen fisik merupakan salah satu unsur pendukung yang sangat penting untuk menunjang performa pemain sepakbola di lapangan. Komponen fisik yang baik, akan mendukung permainan secara signifikan. Komponen-komponen fisik yang harus dimiliki pemain sepakbola. (1) speed, (2) strength, (3) endurance, (4) flexibility, (5) accuracy, (6) power, (7) coordination, (8) reaction, (9) balance, dan (10) agility. Dari komponen-komponen kondisi fisik tersebut, untuk menunjang kemampuan dribbling pemain sepakbola tidak harus menguasai secara keseluruhan.



Gambar 2.6. Teknik Dribbling Bola (Firman 2022)

11. Hakikat menggiring bola/*Dribbling*

Menggiring bola merupakan teknik dasar dengan bola yang sering digunakan dalam permainan sepakbola. Menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan berlangsung.

Di dalam menggiring bola seorang pemain harus dapat mengontrol bola dengan baik. Bola harus dikontrol dengan baik di daerah yang sempit, yang mana berarti bahwa bola selalu disentuh pada setiap langkah.

Satu hal yang perlu diperhatikan di dalam latihan menggiring bola ialah setiap pemain dianjurkan untuk menggunakan kedua kaki sebagai keperluan untuk melindungi bola terhadap serangan lawan. Pandangan tidak boleh selalu pada bola, tetapi diutamakan pengamatan situasi lapangan.

Menurut Hermansyah (2016) teknik dasar menggiring bola ada dua macam cara yaitu:

- a. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam Cara melakukan:
 - 1) Diawali sikap berdiri menghadap arah gerakan, pandangan ke depan.

- 2) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
 - 3) Pergelangan kaki diputar ke luar dan dikunci.
 - 4) Dorong bola dengan kaki bagian dalam ke arah depan dengan posisi kaki agak terangkat dari tanah dari berat badan dibawa ke depan.
 - 5) Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola.
- b. Menggiring bola dengan kaki bagian luar Cara melakukan:
- 1) Diawali sikap berdiri menghadap arah gerakan, pandangan ke depan.
 - 2) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
 - 3) Pergelangan kaki diputar ke dalam dan dikunci.
 - 4) Dorong bola dengan kaki bagian luar ke arah depan dengan posisi kaki agak terangkat dari tanah.
 - 5) Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan teori diatas, penulis memiliki sebuah hipotesis sebagai berikut:

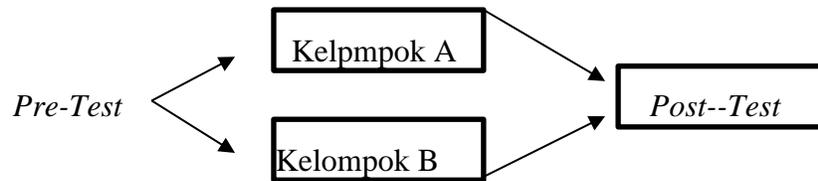
1. Ada pengaruh penerapan pola latihan *Scissors Jump* terhadap kelincahan *dribbling* terhadap anggota ekstrakurikuler sepak bola MTS NU 01 Warureja.
2. Tidak ada pengaruh penerapan pola Latihan T-Sprint terhadap kelincahan *dribbling* terhadap anggota ekstrakurikuler sepak bola MTS NU 01 Warureja.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan “*Two Groups Pretest-Posttest Design*” dengan metode penelitian *experimen design*. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pretest posttest* yang memiliki hasil lebih akurat karena membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan,



Sumber: Sugiyono (2014)

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh penerapan pola latihan *Scissors Jump* dan *T-Sprint* untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* terhadap anggota ekstrakurikuler sepak bola MTS NU 01 Warureja. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian *Eksperimen* menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pretest posttest* yang memiliki hasil lebih akurat karena membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan, untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan atau tidak.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Populasi juga sebagai bagian penting dari sebuah penelitian yang dilakukan sehingga populasi dalam penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler sepak bola MTS NU 01 Warureja dengan jumlah 20 anggota.

2. Sampel

Menurut Darmawan (2013) mengatakan bahwa sample ditentukan oleh peneliti berdasarkan pertimbangan masalah, tujuan, hipotesis, metode dan instrument penelitian yang menjadi sumber data. Sample dalam penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler sepak bola MTS NU 01 Warureja dengan jumlah 20 anggota. Penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* dikarenakan peneliti menggunakan semua populasi anggota yang ada.

C. Definisi Operasional dan Pengukuran Variable

Menurut Widodo (2017) Definisi operasional merupakan kegiatan pengukuran variable penelitian dilihat berdasarkan ciri-ciri spesifik yang tercermin dalam dimensi-dimensi atau indikaror-indikator variable penelitian.

1. *Scissors Jump*

Posisi awal berdiri tegak. Gerakan: lompat ke atas kemudian sewaktu diatas ayunkan gerakan satu kaki lempar ke depan, dan yang satu ayunkan atau lempar kebelakang, gerakan menyerupai gerakan gunting. Ulangi gerakan tersebut dengan kaki yang berganti- ganti.

2. *T-Sprint*

T-Sprint A diletakkan di paling ujung bawah, cone B diletakkan pada posisi ujung kiri, agar membentuk garis vertikal dan horizontal huruf T maka letakkan cone C pada titik tengah dan yang terakhir cone D diletakkan pada ujung paling kanan. Jarak pada setiap cone berbeda. Cone A ke C berjarak 10 meter, sedangkan cone B ke C dan cone C ke D berjarak 5 meter. Seorang pelatih akan memandu untuk melakukan sprint mengikuti kerucut yang dibentuk pola *T-Sprint*.

D. Teknik Instrument Pengumpulan Data

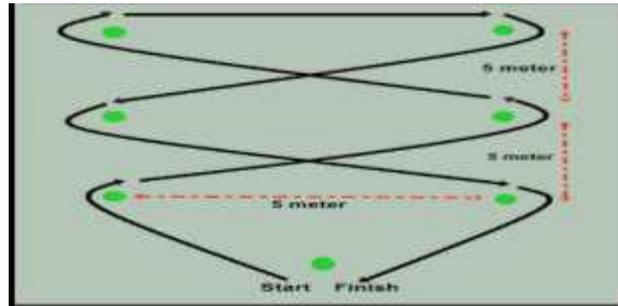
1) Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati, Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Dalam penelitian bidang pendidikan instrumen yang digunakan sering disusun sendiri termasuk menguji validitas dan reliabilitasnya, jumlah instrumen penelitian tergantung pada jumlah variabel yang ingin diteliti (Sugiyono, 148-149: 2016).

Dalam penelitian ini ada dua macam data yang diambil, yaitu: data pretest dan posttest. Data posttest diambil setelah instrumen penelitian dilakukan setelah treatment penelitian dilakukan sebanyak 14 kali (*treatment*). Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Haryono (2009), bahwa proses latihan selama 14 kali sudah dapat dikatakan terlatih sebab sudah ada perubahan yang menetap. Data inilah yang nantinya dianalisis sebagai penelitian.

2) Instrumen Pengumpulan Data

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



Gambar 3.1 Instrumen keterampilan dribbling

Sumber : Nurhasan, (2007)

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

1. Tes Keterampilan Dribbling

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

2. Alat dan bahan:

- a. Lapangan.
- b. Cones.
- c. Stopwatch.
- d. Peluit.
- e. Bola Sepak.
- f. Meteran panjang.
- g. Blangko penilaian dan alat tulis.

3. Pelaksanaan:

- a. Pada aba-aba “siap” tester berdiri dibelakang garis start dengan bola pada penguasaan kakinya.
- b. Pada aba-aba “ya” tester mulai menggiring bola dengan melewati setiap tiang bendera atau cones secara berurutan sampai ia melewati garis finish
- c. Apabila ada kesalahan (ada tiang bendera atau cones yang belum dilewati atau bahkan bola lepas dari kontrol kaki) maka harus diulangi tanpa menggunakan anggota badan selain kaki dimana kesalahan terjadi dan selama itu pula stopwatch tetap berjalan, sehingga testee menggiring bola dengan melewati tiang atau cones secara berurutan dan dilakukan pulang pergi.
- d. Bola digiring dengan kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.
- e. Tester dinyatakan gagal dan harus mengulang jika menggiring bola hanya menggunakan satu kaki saja, menggiring bola tidak melewati bendera atau cones secara berurutan dan menggunakan anggota badan lainnya selain kaki untuk menggiring bola.
- f. Penilaian yaitu diberi nilai tes adalah waktu yang dicapai yang terbaik dari dua kali kesempatan yang di peroleh yang diukur dalam satuan detik.

E. Validitas dan Realibilitas Instrument

1. Validitas

Menurut Arikunto (2010 : 96) menjelaskan bahwa uji validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat – tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Menghitung validitas menggunakan rumus korelasi yang dikenal dengan rumus korelasi Product Moment (Arikunto, 2010 : 46). Nilai r_{xy} yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga product moment pada tabel pada taraf signifikan 0,05. Bila $r_{xy} > r_t$ maka item tersebut dinyatakan valid.

Untuk menghitung validitas item soal digunakan rumus korelasi yang digunakan adalah rumus korelasi *product moment* dari (Suharsimi Arikunto : 2010 : 146).

$$r_{xy} = \frac{N \Sigma_{xy} - (\Sigma_x)(\Sigma_y)}{\sqrt{\{N \Sigma x^2 - (\Sigma x)^2\}\{N \Sigma y^2 - (\Sigma y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien Korelasi

N = Jumlah subjek

Σ_x = Skor nomor tertentu

Σ_y = Skor total

Kategori Skor

No	Waktu/Skor	Kategori
1	12,36	Sangat Baik

2	12,78	Baik
3	13,54 – 14,12	Sedang
4	15,15 – 15,23	Rendah
5	16,14	Sangat Rendah

Kemudian hasil r_{xy} yang didapat dari perhitungan dibandingkan dengan harga tabel r *product moment*. Harga r_{tabel} dihitung dengan huruf signifikan 5 % dan n sesuai dengan jumlah peserta didik. Jika $r_{xy} \geq r_{tabel}$, maka dapat dinyatakan butir soal tersebut valid.

2. Realibilitas

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2010 : 41). Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sah saja dan bukan semua butir yang belum diuji. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus (Arikunto, 2010 : 47). Reliabilitas sebagai tes dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan teknik korelasi KR – 20 dengan rumusnya sebagai berikut :

$$r_i = \frac{k}{(k - 1)} \left\{ \frac{\sum S_i^2}{S_i^2} \right\}$$

Keterangan :

K = Mean kuadrat antara subjek

Σs_i^2 = Mean kuadrat kesalahan

s_t^2 = Varian total

Kemudian hasil r_i yang didapat dari perhitungan dibandingkan dengan harga tabel r *product moment*. Harga r_{tabel} dihitung dengan taraf signifikan 5 % dan n sesuai dengan jumlah butir soal. Jika $r_i \geq r_{tabel}$, maka dapat dinyatakan bahwa butir soal tersebut reliabel.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan pengelompokan hasil penelitian berdasarkan variable yang diperoleh oleh peneliti dan disusun menjadi statistik. Menurut Sugiyono (2014) kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan

variable dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variable dari seluruh responden. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis *uji-t* yang diolah dengan bantuan *software* SPSS 25. Sebelum dilakukan *uji-t*, data dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu agar membantu analisis lebih baik. Uji prasyarat ini terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya data, data dikatakan normal apabila nilai signifikansi untuk mengetahui homogen tidaknya data. Jika nilai Sig. $>0,05$ maka nilai residual berdistribusi normal dan jika nilai Sig. $< 0,05$ maka nilai residual tidak berdistribusi normal.

b. Uji homogenitas

Uji Homogenitas digunakan untuk mengetahui homogen atau tidaknya data. kriteria pengambilan keputusan adalah Jika nilai Sig. $>0,05$ maka berdistribusi homogen dan jika nilai Sig. $< 0,05$ maka nilai residual tidak berdistribusi tidak homogen.

2. Uji Hipotesis

Uji-t hipotesis digunakan untuk mengetahui perbedaan dari *pretest* dan *postes*. Dalam kasus ini yang diolah sama seperti uji paired samples t-test dengan. Dengan pengambilan keputusan jika nilai Sig. (2-tailed) $< 0,05$, maka

terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar *pretest* dan *posttest* dan jika nilai Sig. (2-tailed) > 0,05, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar *pretest* dan *posttest*

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di MTS NU 01 Warureja yang terletak di Desa Kedayakan kecamatan Warureja kabupaten Tegal. Pelaksanaan penelitian disekolah ini dilakukan sebanyak 14 pertemuan dengan alokasi waktu setiap pertemuan 90 menit. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan selama 1 bulan. Subjek penelitian ini adalah siswa yang ikut dalam ekstrakurikuler sepak bola di MTS NU 01 Warureja dengan jumlah total 20 siswa dengan masing-masing kelompok 10 siswa.

B. Hasil Penelitian dan Analisa Data

Sesuai dengan rumusan masalah bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pengaruh pola latihan *Scissors Jump* dan *T-Sprint* berpengaruh terhadap kelincahan *dribbling* anggota ekstrakurikuler sepak bola MTS NU 01 Warureja. Penerapan yang digunakan dalam kelompok eksperimen adalah memberikan perlakuan dari awal latihan hingga akhir. Data dalam penelitian ini meliputi *Pretest* dan *Posttest* kelompok Eksperimen hasil penelitian disajikan sebagai berikut:

Dari penelitian yang sudah dilakukan di dapatkan data pretest yang diperoleh dari hasil latihan sebelum di berikan perlakuan oleh peneliti, kelompok pola latihan *Scissors Jump* dengan nilai minimal sebesar 12,25 dan nilai maksimal

15,66, rata-rata (mean) 13,45 dengan nilai simpang baku (std. Deviation) = 1,194 , dan untuk posttest yang diperoleh dari hasil latihan sesudah di berikan perlakuan oleh peneliti dengan nilai minimal sebesar 10,11 dan nilai maksimal 12,48, rata-rata (mean) 11,06 dengan nilai simpang baku (std. Deviation) = 0,737. Kelompok pola latihan *T-Sprint* dengan nilai minimal sebesar 12,36 dan nilai maksimal 16,66 , rata-rata (mean) 14,26 dengan nilai simpang baku (std. Deviation) = 1,168 , dan untuk posttest yang diperoleh dari hasil latihan sesudah di berikan perlakuan oleh peneliti dengan nilai minimal sebesar 10,55 dan nilai maksimal 13,51, rata-rata (mean) 12,47 dengan nilai simpang baku (std. Deviation) = 0,881 Hasil selengkapnya disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.1 Hasil Pre-test dan Post-test

No	Kode	Scissors Jump		Kode	T-Sprint	
		Pre-Test	Post-Test		Pre-Test	Post-Test
1.	X1	12,25	11,60	X11	15,23	13,05
2.	X2	12,40	10,80	X12	16,14	11,90
3.	X3	13,56	10,40	X13	12,36	11,90
4.	X4	13,67	10,11	X14	12,78	12,25
5.	X5	15,66	10,35	X15	13,54	12,85
6.	X6	15,50	11,48	X16	13,80	12,44
7.	X7	12,65	10,56	X17	14,12	10,55
8.	X8	13,33	11,47	X18	14,68	13,40
9.	X9	13,21	12,48	X19	14,80	13,51
10.	X10	14,40	11,35	X20	15,15	12,89
Mean		13,66	11,06	Mean	14,26	12,47
Std		1,194	0,737	Std	1,168	0,881
Minimal		12,25	10,11	Minimal	12,36	10,55
Maksimal		15,66	12,48	Maksimal	16,14	13,51

Sumber: Data Hasil Penelitian 2023

1. Hasil Analisis Data

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*. dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 24*. Hasilnya sebagai berikut.

Tabel 4.2 Uji Normalitas

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
<i>Pretest Kelompok Scissors Jump</i>	0,200	0,05	Normal
<i>Posttest Kelompok Scissors Jump</i>	0,200	0,05	Normal
<i>Pretest Kelompok T-Sprint</i>	0,200	0,05	Normal
<i>Posttest Kelompok T-Sprint</i>	0,200	0,05	Normal

Sumber: Data Hasil Penelitian 2023

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 . Maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$. Maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini sebagai berikut:

Tabel 4.3 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Dribbling	Based on Mean	,062	1	18	,807
	Based on Median	,057	1	18	,814
	Based on Median and with adjusted df	,057	1	15,070	,815
	Based on trimmed mean	,061	1	18	,808

Sumber: Data Hasil Penelitian 2023

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai hasil *dribbling* sig.p $0,807 > 0,05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

2. Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan *paired t test* dan *independent t test* dengan menggunakan bantuan SPSS 24, hasil uji hipotesis sebagai berikut:

H₁ Ada pengaruh pengaruh pola latihan *Scissors Jump* terhadap kelincahan *dribbling* terhadap anggota ekstrakurikuler sepak bola MTS NU 01 Warureja. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *Scissors Jump* memberikan pengaruh terhadap kelincahan *dribbling*. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel sebagai Berikut:

Tabel 4.4 Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Metode Latihan *Scissors Jump*

Kategori	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>		
		T Hitung	T Tabel	Sig.
<i>Pretest</i>	13.66	5,535	0,631	0,000
<i>Posttest</i>	11.06			

Sumber: Data Hasil Penelitian 2023

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 5,535 dan t_{tabel} 0,631 (df 8) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 5,535 dan t_{tabel} 0,631, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_1) yang berbunyi “Ada pengaruh penerapan pola latihan *Scissors Jump* terhadap kelincahan *dribbling* terhadap anggota ekstrakurikuler sepak bola MTS NU 01 Warureja.”, diterima. Artinya latihan *Scissors Jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan *dribbling* terhadap anggota ekstrakurikuler sepak bola MTS NU 01 Warureja. Dari data *pretest* memiliki rata-rata 13.66, selanjutnya pada saat *post-test* rata-rata mencapai 11.06. Besarnya peningkatan ketepatan *smash* tersebut dapat dilihat dari selisih nilai rata-rata yaitu sebesar 17,62, dengan kenaikan persentase sebesar 17,6%.

H_2 Tidak ada pengaruh pola latihan *T-Sprint* terhadap kelincahan *dribbling* terhadap anggota ekstrakurikuler sepak bola MTS NU 01 Warureja. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *T-Sprint* memberikan pengaruh terhadap kelincahan *dribbling*. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05

(Sig < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel sebagai Berikut:

Tabel 4.5 Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Metode Latihan *T-Sprint*

Kategori	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>		
		T Hitung	T Tabel	Sig.
<i>Pretest</i>	14.26	4,403	0,631	0,002
<i>Posttest</i>	12.47			

Sumber: Data Hasil Penelitian 2023

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 4,403 dan t_{tabel} 0,631 (df 8) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,002. Oleh karena t_{hitung} 4,403 dan t_{tabel} 0,631, dan nilai signifikansi $0,002 < 0.05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_2) yang berbunyi “kurang signifikan pengaruh penerapan pola latihan *T-Sprint* terhadap kelincahan *dribbling* terhadap anggota ekstrakurikuler sepak bola MTS NU 01 Warureja.”, diterima. Artinya latihan *T-Sprint* memberikan pengaruh yang kurang signifikan terhadap kelincahan *dribbling* terhadap anggota ekstrakurikuler sepak bola MTS NU 01 Warureja.

C. Pembahasan

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada pengaruh pola terhadap kelincahan *dribbling* terhadap anggota ekstrakurikuler sepak bola MTS NU 01 Warureja setelah mengikuti latihan *Scissors Jump* dan metode latihan *T-Sprint* selama 14 kali pertemuan. Hasil penelitian dibahas secara rinci sebagai berikut:

1. Pengaruh metode latihan *Scissors Jump* terhadap kelincahan *dribbling*

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kelincahan *dribbling* siswa sebelum dan sesudah latihan metod latihan *Scissors Jump*. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung = 5,535 > t tabel 0,631, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dengan peningkatan persentase sebesar 17,6%. Adanya peningkatan kelincahan *dribbling* pada siswa karena metode latihan

Latihan *scissor jump* merupakan latihan untuk mengembangkan otot punggung bagian bawah, hamstring, extensor pinggul, dan quadriceps. Latihan ini mirip dengan dengan split jump tetapi menekankan pada kecepatan tungkai.

Penelitian ini diperkuat oleh hasil penelitian dari Penelitian Hikawan Budi A. (2021) “Pengaruh Latihan Scissors Jums Dan Squat Jumps Terhadap Hasil Tendangan Jauh Pada Siswa SSB Mondoteko Putra Rembang KU-15”. Hasil penelitian menunjukkan Data perhitungan statistik: $N = 17$; $\Sigma X_a = 489$; $\Sigma X_b = 443$; $\Sigma D = 48$; $\Sigma d = 0,06$; $\Sigma d^2 = 39,4708$; $MD = 2,82$; $t = 7,42$. Mean tes awal kelompok eksperimen I= 24,23 ; Mean tes awal kelompok eksperimen

II= 26,05 ; Mean tes akhir kelompok eksperimen I= 28,76; Mean tes akhir kelompok eksperimen II= 26. Hasil t – hitung sebesar 7,4210526. Derajat kebebasan (db) 16 dan taraf signifikansi 5 % nilai t tabel: 2,120. t hitung lebih besar daripada t tabel: 7,42 >2,120. Kesimpulan: kelompok eksperimen I lebih baik daripada kelompok eksperimen II. Saran: Pembina dan pelatih SSB Mondoteko Putra Rembang untuk meningkatkan hasil tendangan jauh dianjurkan untuk menggunakan latihan squat jumps. Peneliti lain untuk bahan referensi.

2. Pengaruh metode latihan *T-Sprint* terhadap kelincahan *dribbling*

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kelincahan *dribbling* siswa sebelum dan sesudah latihan metod latihan *T-Sprint*. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung = 4,403 > t tabel 0,631, dan nilai signifikansi 0,002 < 0,05, dengan peningkatan persentase sebesar 17,6%. Adanya peningkatan kelincahan *dribbling* pada siswa karena metode latihan.

T-Sprint merupakan lintasan membentuk huruf T dengan menggunakan empat kerucut yang biasa disebut cone. Cone A sebagai tempat awal dan akhir latihan lari T-Sprint diletakkan di paling ujung bawah, cone B diletakkan pada posisi ujung kiri, agar membentuk garis vertikal dan horizontal huruf T maka letakkan cone C pada titik tengah dan yang terakhir cone D diletakkan pada ujung paling kanan.

Penelitian ini diperkuat oleh hasil penelitian dari Andhika dan wahyudi. (2021) “Pengaruh Latihan *T-Sprint* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola Di SSB Mitra FC U-19”. Hasil berdasarkan dari uji one-way ANOVA diperoleh hasil signifikansi = 0,001 yang berarti lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ ($p < 0,05$), maka ada peningkatan kelincahan pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Mitra Football Club Usia 19 Sumenep sebesar 0,25 detik. Dari penelitian ini didapat suatu kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan lari T-Sprint terhadap peningkatan kelincahan pemain di Sekolah Sepak Bola (SSB) Mitra Football Club Usia 19 Sumenep.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapat analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada keefektifan pada metode latihan *Scissors Jump* terhadap hasil kelincahan *dribbling* pada anggota ekstrakurikuler sepak bola MTS NU 01 Warureja.
2. Tidak ada keefektifan pada metode latihan *T-Sprint* terhadap hasil kelincahan *dribbling* pada anggota ekstrakurikuler sepak bola MTS NU 01 Warureja.
3. Berdasarkan pembahasan hasil penelitian di atas bahwa latihan *Scissors Jump* lebih efektif dibandingkan latihan *T-Sprint* dalam hasil kelincahan *dribbling* pada anggota ekstrakurikuler sepak bola MTS NU 01 Warureja.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan peneliti yaitu:

1. Bagi siswa ekstrakurikuler sepak bola MTS NU 01 Warureja, agar terus berusaha meningkatkan latihan, sehingga akan meningkatkan kemampuan dalam bermain sepak bola khususnya kelincahan *dribbling* dan berhasil mencapai prestasi yang maksimal.

2. Bagi pelatih ekstrakurikuler sepak bola MTS NU 01 Warureja, agar selalu memberikan program latihan yang efektif dan efisien kepada siswanya, khususnya program latihan untuk meningkatkan kelincahan *dribbling*.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan latihan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiandi, Patrice., Nur Ali, dan Hendro Wardoyo. 2018. Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw. *Journal UNJ*.
- Alfan, Fajar (2021) Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Latihan Kecepatan Terhadap Peningkatan Kemampuan Mendribbling Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SD Muhammadiyah 1 Kleco Kotagede Yogyakarta. S1 thesis, Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Darmawan, D. (2013) Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: PT Remaja Rosda Karya
- Devi, L. P., Oce, W., & Hari, S. (2018). Pengaruh Latihan Jump To Box, Depth Jump dan Single Leg Depth Jump Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai dan Power Otot Tungkai. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 88.
- Doni, K., Siti, N., & Febrita, P. H. (2016). Hubungan Antara Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak Pada Siswa Usia 13-14 Tahun SSB Unibraw 82 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(2), 383.
- Gapi, Bernadus. 2015. Membangun Kepercayaan Diri Siswa melalui Kegiatan Ekstrakurikuler. *Prosiding Seminar Nasional*.
- Hambali, Muh dan Eva Yulianti. 2018. Ekstrakurikuler Keagamaan Terhadap Pembentukan Karakter Religius Peserta Didik Di Kota Majapajit. *Jurnal Pedagogik*. Vol 05 (2) : 193-208.
- Haryono, Sri. 2009. Buku Pedoman Praktek Laboratorium Mata Kuliah Tes Dan Pengukuran. Semarang: UNNES
- Hidayat, Syarif, Alternate Leg Bound, Scissor Jump, and Pencak Silat. n.d. "Pengaruh Latihan Plaiometrik Alternate Leg Bound Dan Scissor Jump Terhadap Frefekkuensi," 1–14.
- Hikmawan, Ario Budi. (2014). "Pengaruh Latihan Scissors Jumps Dan Squat Jumps Terhadap Hasil Tendangan Jauh Pada Siswa SSB Mondokerto Putra Rembang U-15 Tahun 2014 Skripsi."
- Keolahragaan, S Ilmu, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, S Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, and Universitas Negeri Surabaya. n.d. "Pengaruh Latihan T-Sprint Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola Di SSB Mitra FC U-19 Kabupaten Sumenep Andhika Trisandi Aji Heri Wahyudi" 05.

- Mariyono, M., Rahayu, S., & Rustiana, E. R. (2017). Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 66-71.
- Melfi, C., Dian, P., & Arwin. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric di Pasir Terhadap Power Otot Tungkai Siswa di SMKN 1 Kota Bengkulu Tahun 2017/2018. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 67-68.
- Nurhasan. 2007. Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta:Depdikbud.
- Palasa, I., & Eddy, M. (2020). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola SSB Persika Jaya Sikabau. *Jurnal Perfoma Olahraga*, 5(2), 39-40.
- Palar, Chrisly M. 2015. Manfaat Latihan Olahraga Aerobik terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*. Vol 3 (1).
- Putu, C. P. D., & Kadek, D. V. (2018). Pelatihan Huruf W dan Kelincahan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 4(2), 68-69.
- Roni, B., Tjung, H. S., Roma, I., & Vega, S. Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 770.
- Sastrawan dkk (2021) "Pengaruh Kelincahan Dan Metode Latihan Terhadap Keterampilan Dribbling Sepak Bola Pada Peserta Ekstrakurikuler. *Jurnal Penjakora*. 8 (1).
- Saputro, A. B., Hariyoko, H., & Amiq, F. (2016). Pengaruh Latihan Running With The Ball Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1).
- Suga, Yanto. (2016) Jurusan Pendidikan, Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga, D A N Kesehatan, and Universitas Negeri Gorontalo. 2016. "Perbedaan Pengaruh Latihan Split Jump Dan Scissor Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Siswa Putera Kelas x Smk Negeri 4 Gorontalo."
- Swadesi, I Ketut Iwan. (2021). "Keterampilan Dribbling Sepak Bola Pada Peserta" 8 (April): 81-90.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Tarju, R. W. (2017). Pengaruh Metode Latihan Terhadap Peningkatan Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Olahraga*, 2(2), 66-67.

- Trisnowiyanto, B. (2016). Latihan Peningkatan Kemampuan Biomotor (Kelincahan, Kecepatan, Keseimbangan, dan Fleksibilitas) Dengan Teknik Lari (Shuttle run, Zig-zag, Formasi 8) pada pesilat. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 1(2).
- Widodo. (2017). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Zusyah, P., & Khoirul, H. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 205

LAMPIRAN

1. Lembar Surat Keterangan Validasi Instrumen Latihan *Scissors Jump* Dan *T-Sprint*

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ivanda Akbar Ramadhan

NPM : 16230036

Setelah membaca ini, menelaah dan mencermati rencana pelaksanaan

Program latihan yang digunakan untuk penelitian yang berjudul “Pengaruh Pola Latihan *Scissors Jump* Dan *T-Sprint* Untuk Meningkatkan Kelincahan Dribbling Terhadap Anggota Ekstrakurikuler Sepak Bola MTS NU 01 Warureja ” yang dibuat oleh:

Nama : Ivanda Akbar Ramadhan

NPM : 16230036

Program Studi: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

Dengan ini menyatakan instrument lembar penilaian program latihan tersebut

Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi

Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran

Tidak Layak

Catatan (bila perlu)

Semarang, Mei 2023

Ibnu Fatkhu Royana, S.Pd.,M.Pd
NPP. 159001502

2. Pengajuan Judul Skripsi



UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
 FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang

USULAN TEMA/JUDUL SKRIPSI DAN PEMBIMBING

Yth. Ketua Program Studi
 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Wanda Akbar Pamahan

NPM : 16230026

bermaksud mengajukan tema skripsi dengan judul :

PENERAPAN POLA LATIHAN FOREVER JUMP DAN T-SPRINT UNTUK
MENINGKATKAN KELINCAHAN DEBILITAS TERHADAP ANGGOTA
OKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA MTS NU CI MAREPEJA

Selanjutnya, untuk penentuan dosen pembimbing skripsi kami serahkan sepenuhnya kepada Ketua Program Studi, dengan keputusan pembimbing :

1. Utvi Hilda Zhannisa, S.Pd., M.Or *Utvi*
2. Husnul Hadi, S.Pd., M.Or *Hadi*

Menyetujui,

Ketua Program Studi,

Galih Dwi Pradipta
 Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or
 NPP 149001426

Semarang, 21 Desember 2022

Yang mengajukan,

Wanda Akbar Pamahan
 Wanda Akbar Pamahan

DAFTAR PEMBIMBING

- | | |
|----------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Dr. Agus Wiyanto, S.Pd., M.Pd | 11. Utvi Hilda Zhannisa, S.Pd., M.Or |
| 2. Donny Anhar Fahmi, S.Si., M.Pd | 12. Setyawan, S.Pd., M.Or |
| 3. Dr. Tubagus Herlambang, S.Pd., M.Pd | 13. Danang Aji Setawan, S.Pd., M.Pd |
| 4. Osa Maliki, S.Pd., M.Pd | 14. Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd |
| 5. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or | 15. Ibnu Fatkhur Royana, S.Pd., M.Pd |
| 6. Nur Aziz Rohmansyah, S.Pd., M.Or | 16. Husnul Hadi, S.Pd., M.Or |
| 7. Maftukhin Hudah, S.Pd., M.Pd | 17. Dani Slamet Pratama, S.Pd., M.Pd |
| | 18. Rahmat Hidayat, S.Pd., M.Or |

3. Persetujuan Proposal

PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI

Proposal skripsi dengan judul "Penerapan Pola Latihan *Scissors Jump* dan *T-Sprint* Untuk Meningkatkan Kelincahan *Dribbling* Terhadap Anggota Ekstrakurikuler Sepak Bola MTS NU 01 Warureja" disusun oleh:

Nama : Ivanda Akbar Ramadhan
NPM : 16230036
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

Telah disetujui dan disahkan pada:

Hari : Rabu
Tanggal : 21 Desember 2022

Pembimbing I


Utvi Hinda Zhannisa. S.Pd., M.Or
NPP. 159001478

Pembimbing II


Husnul Hadi. S.Pd., M.Pd
NPP. 159001501

Mengetahui
Ketua Program Studi PJKR


Galih Dwi Pradipta S.Pd., M.Or
NPP. 149001426

4. Surat Ijin Penelitian



UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
 Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang. Telp : (024) 8316377, 8448217

Nomor : 342 /AM/FPIPSKR/XII/2022
 Lampiran : 1 (satu) berkas
 Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Semarang, 28 Desember 2022

Yth. Kepala MTS NU 01 Warureja
 di Tegal

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : IVANDA AKBAR RAMADHAN
 N P M : 16230036
 Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR

Akan mengadakan penelitian dengan judul :

PENERAPAN POLA LATIHAN SCISSORS JUMP DAN T-SPRINT UNTUK
 MENINGKATKAN KELINCAHAN DRIBBLING TERHADAP ANGGOTA
 EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA MTS NU 01 WARUREJA

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu
 memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian.

Atas perkenan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.



Dekan,
Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil
 NPP 107801284

5. Surat Balasan



LEMBAGA PENDIDIKAN MA'ARIF NU KAB. TEGAL
MTs. NAHDLATUL ULAMA 01 WARUREJA
KECAMATAN WARUREJA KABUPATEN TEGAL

Alamat : Jalan Raya Kendayakan ☎ (0284) 3277019 📠 52183
 Terakreditasi : A NSM. 121233280004 NPSN : 20364716 E-mail : mtsidadolaku@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 112/MTs.NU.01/A.I.12/VI/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Madrasah Tsanawiyah Nahdlatul Ulama
 01 Kec. Warureja Kab. Tegal :

- | | | |
|---------------|---|-----------------------------------------|
| 1. Nama | : | Tuhlani, S.H |
| 2. NIPY | : | 06067101050102 |
| 3. Jabatan | : | Kepala Madrasah |
| 4. Unit Kerja | : | MTs. NU 01 Warureja |
| 5. Alamat | : | Rangi Mulya Kec. Warureja
Kab. Tegal |

Dengan ini menerangkan bahwa :

- | | | |
|-----------------------|---|---------------------------------------------------------|
| 1. Nama | : | Ivanda Akbar Ramadhan |
| 2. NPM | : | 16230036 |
| 3. Tempat, Tgl. Lahir | : | Tegal, 11 Januari 1998 |
| 4. Alamat | : | Ds. Sukareja RT.01/03 Kec. Warureja
Kab. Tegal 52183 |

Yang bersangkutan telah melaksanakan Penelitian Skripsi di Madrasah di MTs. Nahdlatul Ulama 01 Warureja Kec. Warureja Kab. Tegal dari tgl. 2 Januari 2022 s.d 23 Mei 2022, dengan judul : "PENERAPAN POLA LATIHAN SCISSOR JUMP AND T-SPRINT UNTUK MENINGKATKAN KELINCAHAN DRIBBLING TERHADAP ANGGOTA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA MTs NU 01 WARUREJA".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Warureja, 12 Juni 2023

Kepala Madrasah,

Tuhlani, S.H
 NIPY. 06067101050102

6. Data Hasil Penelitian *Pretest*

No	Nama	Pre-test			Post-test		
		I	II	Terbaik	I	II	Terbaik
1	X1	17,05	15,23	15,23	13,90	13,05	13,05
2	X2	17,15	16,14	16,14	11,90	12,35	11,90
3	X3	13,88	12,36	12,36	13,18	11,90	11,90
4	X4	14,87	12,78	12,78	12,25	13,68	12,25
5	X5	14,40	13,54	13,54	12,85	14,55	12,85
6	X6	14,62	13,54	13,80	12,44	13,25	12,44
7	X7	15,05	14,12	14,12	11,28	10,55	10,55
8	X8	14,68	16,25	14,68	14,71	13,40	13,40
9	X9	16,75	14,80	14,80	15,37	13,51	13,51
10	X10	15,72	15,15	15,15	12,89	15,90	12,89
	Mean	14,40	12,65				
	STD	1,168351	0,881226				
	Minimal	12,36	10,55				
	Maximal	16,14	13,51				
	Kenaikan	12,1875					

7. Data Hasil Penelitian *Posttest*

No	Nama	Pre-test			Post-test		
		I	II	Terbaik	I	II	Terbaik
1	X1	13,96	12,25	12,25	12,70	11,60	11,60
2	X2	14,09	12,40	12,40	11,55	10,80	10,80
3	X3	14,64	13,56	13,56	10,40	11,15	10,40
4	X4	15,67	13,67	13,67	11,85	10,11	10,11
5	X5	16,17	15,66	15,66	10,35	10,85	10,35
6	X6	15,66	15,50	15,50	12,35	11,48	11,48
7	X7	14,40	12,65	12,65	10,56	11,60	10,56
8	X8	14,80	13,33	13,33	11,47	12,25	11,47
9	X9	13,86	13,21	13,21	12,70	12,48	12,48
10	X10	15,60	14,40	14,40	11,35	11,85	11,35
	Mean	13,45	11,08				
	STD	1,194916	0,737594				
	Minimal	12,25	10,11				
	Maximal	15,66	12,48				
	Kenaikan	17,62737					

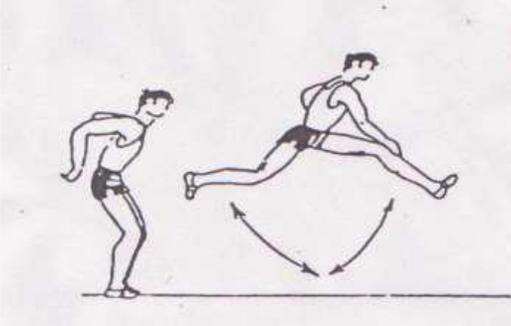
8. Program Latihan Treatment Kelompok A *Scissors Jump*

Jumlah treatment	: 12x treatment
Waktu	: 90 menit
Anggota	: 10 anggota
Fasilitas	: Agility ladder, Peluit

1. Pendahuluan (20 menit)

- Dibariskan
- Berdo'a
- Presensi kehadiran
- Penjelasan materi
- *Warming Up* : Lari keliling lapangan 6x
- *Stretching* dinamis dan statis (Peregangan badan, tangan dan otot-otot kaki)

2. Kegiatan Inti (50 menit)

<p>Bentuk latihan <i>Scissors Jump</i></p> 	<p>Deskripsi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri tegak. 2. Melompat ke atas. 3. Sewaktu diatas ayunkan satu kaki kanan ke depan, dan satu kaki kiri ke belakang. gerakan menyerupai gerakan gunting pada saat diatas. 4. Ulangi gerakan tersebut dengan kaki secara bergantian.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Hari/Tanggal : Sabtu, 7 Januari 2023

No	Nama	Kelas	Jumlah Repetisi	
1	Aziz Bagus	IX		
2	Haidar Apip	IX		
3	Rico Dani	IX		
4	Daffa Al Fatir	IX		
5	Ibnu Fathur	VIII		
6	Muhammad Arfat	VIII		
7	Azmi Iskandar	VIII		
8	Ikmaludin	VIII		
9	Rizal Maulana	VIII		
10	Ragil Maulana	VIII		

Hari/Tanggal : Kamis, 12 Januari 2023

No	Nama	Kelas	Jumlah Repetisi	
1	Aziz Bagus	IX		
2	Haidar Apip	IX		
3	Rico Dani	IX		
4	Daffa Al Fatir	IX		
5	Ibnu Fathur	VIII		
6	Muhammad Arfat	VIII		
7	Azmi Iskandar	VIII		
8	Ikmaludin	VIII		
9	Rizal Maulana	VIII		
10	Ragil Maulana	VIII		

Hari/Tanggal : Sabtu, 14 Januari 2023

No	Nama	Kelas	Jumlah Repetisi	
1	Aziz Bagus	IX		
2	Haidar Apip	IX		
3	Rico Dani	IX		
4	Daffa Al Fatir	IX		
5	Ibnu Fathur	VIII		
6	Muhammad Arfat	VIII		
7	Azmi Iskandar	VIII		
8	Ikmaludin	VIII		
9	Rizal Maulana	VIII		
10	Ragil Maulana	VIII		

Hari/Tanggal : Senin, 16 Januari 2023

No	Nama	Kelas	Jumlah Repetisi	
1	Aziz Bagus	IX		
2	Haidar Apip	IX		
3	Rico Dani	IX		
4	Daffa Al Fatir	IX		
5	Ibnu Fathur	VIII		
6	Muhammad Arfat	VIII		
7	Azmi Iskandar	VIII		
8	Ikmaludin	VIII		
9	Rizal Maulana	VIII		
10	Ragil Maulana	VIII		

Hari/Tanggal : Senin, 27 Januari 2023

No	Nama	Kelas	Jumlah Repetisi	
1	Aziz Bagus	IX		
2	Haidar Apip	IX		
3	Rico Dani	IX		
4	Daffa Al Fatir	IX		
5	Ibnu Fathur	VIII		
6	Muhammad Arfat	VIII		
7	Azmi Iskandar	VIII		
8	Ikmaludin	VIII		
9	Rizal Maulana	VIII		
10	Ragil Maulana	VIII		

Hari/Tanggal : Sabtu, 4 Februari 2023

No	Nama	Kelas	Jumlah Repetisi	
1	Aziz Bagus	IX		
2	Haidar Apip	IX		
3	Rico Dani	IX		
4	Daffa Al Fatir	IX		
5	Ibnu Fathur	VIII		
6	Muhammad Arfat	VIII		
7	Azmi Iskandar	VIII		
8	Ikmaludin	VIII		
9	Rizal Maulana	VIII		
10	Ragil Maulana	VIII		

Hari/Tanggal : Sabtu, 18 Februari 2023

No	Nama	Kelas	Jumlah Repetisi	
1	Aziz Bagus	IX		
2	Haidar Apip	IX		
3	Rico Dani	IX		
4	Daffa Al Fatir	IX		
5	Ibnu Fathur	VIII		
6	Muhammad Arfat	VIII		
7	Azmi Iskandar	VIII		
8	Ikmaludin	VIII		
9	Rizal Maulana	VIII		
10	Ragil Maulana	VIII		

Hari/Tanggal : Selasa, 21 Februari 2023

No	Nama	Kelas	Jumlah Repetisi	
1	Aziz Bagus	IX		
2	Haidar Apip	IX		
3	Rico Dani	IX		
4	Daffa Al Fatir	IX		
5	Ibnu Fathur	VIII		
6	Muhammad Arfat	VIII		
7	Azmi Iskandar	VIII		
8	Ikmaludin	VIII		
9	Rizal Maulana	VIII		
10	Ragil Maulana	VIII		

Hari/Tanggal : Jum'at, 3 Maret 2023

No	Nama	Kelas	Jumlah Repetisi	
1	Aziz Bagus	IX		
2	Haidar Apip	IX		
3	Rico Dani	IX		
4	Daffa Al Fatir	IX		
5	Ibnu Fathur	VIII		
6	Muhammad Arfat	VIII		
7	Azmi Iskandar	VIII		
8	Ikmaludin	VIII		
9	Rizal Maulana	VIII		
10	Ragil Maulana	VIII		

Hari/Tanggal : Jum'at, 10 Maret 2023

No	Nama	Kelas	Jumlah Repetisi	
1	Aziz Bagus	IX		
2	Haidar Apip	IX		
3	Rico Dani	IX		
4	Daffa Al Fatir	IX		
5	Ibnu Fathur	VIII		
6	Muhammad Arfat	VIII		
7	Azmi Iskandar	VIII		
8	Ikmaludin	VIII		
9	Rizal Maulana	VIII		
10	Ragil Maulana	VIII		

Hari/Tanggal : Selasa, 18 April 2023

No	Nama	Kelas	Jumlah Repetisi	
1	Aziz Bagus	IX		
2	Haidar Apip	IX		
3	Rico Dani	IX		
4	Daffa Al Fatir	IX		
5	Ibnu Fathur	VIII		
6	Muhammad Arfat	VIII		
7	Azmi Iskandar	VIII		
8	Ikmaludin	VIII		
9	Rizal Maulana	VIII		
10	Ragil Maulana	VIII		

Hari/Tanggal : Rabu, 17 Mei 2023

No	Nama	Kelas	Jumlah Repetisi	
1	Aziz Bagus	IX		
2	Haidar Apip	IX		
3	Rico Dani	IX		
4	Daffa Al Fatir	IX		
5	Ibnu Fathur	VIII		
6	Muhammad Arfat	VIII		
7	Azmi Iskandar	VIII		
8	Ikmaludin	VIII		
9	Rizal Maulana	VIII		
10	Ragil Maulana	VIII		

3. Penutup (20 menit)

- *Cooling down*
- Evaluasi dan berdo'a

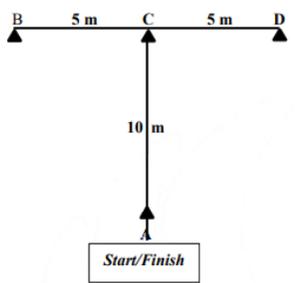
9. Program Latihan Treatment Kelompok B *T-Sprint*

Jumlah treatment	: 12x treatment
Waktu	: 90 menit
Anggota	: 10 anggota
Fasilitas	: Cone, Stopwatch, Meteran Panjang

1. Pendahuluan (20 menit)

- Dibariskan
- Berdo'a
- Presensi kehadiran
- Penjelasan materi
- *Warming Up* : Lari keliling lapangan 6x
- *Stretching* dinamis dan statis (Peregangan badan, tangan dan otot-otot kaki)

2. Kegiatan Inti (50 menit)

<p>Bentuk latihan <i>T-Sprint</i></p> 	<p>Deskripsi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri tegak lalu jongkok sikap awalan lari sprint. 2. Pemain berlari ketika ada bunyi peluit. 3. Pemain berlari dari cone A menuju cone C, lalu ke cone B, dan terakhir ke cone D.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Hari/Tanggal : Sabtu, 7 Januari 2023

No	Nama	Kelas	Jumlah Repetisi	
1	Abdul Mughni	IX		
2	Azizul Satya	IX		
3	Sahru Ramadhan	IX		
4	Slamet Uli	IX		
5	Muhammad Fatur	IX		
6	Rendi Dwi	VIII		
7	Reza Kurniawan	VIII		
8	Farhan Ali	VIII		
9	Maulana Andriyanto	VIII		
10	Noval Sanjaya	VIII		

Hari/Tanggal : Kamis, 12 Januari 2023

No	Nama	Kelas	Jumlah Repetisi	
1	Abdul Mughni	IX		
2	Azizul Satya	IX		
3	Sahru Ramadhan	IX		
4	Slamet Uli	IX		
5	Muhammad Fatur	IX		
6	Rendi Dwi	VIII		
7	Reza Kurniawan	VIII		
8	Farhan Ali	VIII		
9	Maulana Andriyanto	VIII		
10	Noval Sanjaya	VIII		

Hari/Tanggal : Sabtu, 14 Januari 2023

No	Nama	Kelas	Jumlah Repetisi	
1	Abdul Mughni	IX		
2	Azizul Satya	IX		
3	Sahru Ramadhan	IX		
4	Slamet Uli	IX		
5	Muhammad Fatur	IX		
6	Rendi Dwi	VIII		
7	Reza Kurniawan	VIII		
8	Farhan Ali	VIII		
9	Maulana Andriyanto	VIII		
10	Noval Sanjaya	VIII		

Hari/Tanggal : Senin, 16 Januari 2023

No	Nama	Kelas	Jumlah Repetisi	
1	Abdul Mughni	IX		
2	Azizul Satya	IX		
3	Sahru Ramadhan	IX		
4	Slamet Uli	IX		
5	Muhammad Fatur	IX		
6	Rendi Dwi	VIII		
7	Reza Kurniawan	VIII		
8	Farhan Ali	VIII		
9	Maulana Andriyanto	VIII		
10	Noval Sanjaya	VIII		

Hari/Tanggal : Senin, 27 Januari 2023

No	Nama	Kelas	Jumlah Repetisi	
1	Abdul Mughni	IX		
2	Azizul Satya	IX		
3	Sahru Ramadhan	IX		
4	Slamet Uli	IX		
5	Muhammad Fatur	IX		
6	Rendi Dwi	VIII		
7	Reza Kurniawan	VIII		
8	Farhan Ali	VIII		
9	Maulana Andriyanto	VIII		
10	Noval Sanjaya	VIII		

Hari/Tanggal : Sabtu, 4 Februari 2023

No	Nama	Kelas	Jumlah Repetisi	
1	Abdul Mughni	IX		
2	Azizul Satya	IX		
3	Sahru Ramadhan	IX		
4	Slamet Uli	IX		
5	Muhammad Fatur	IX		
6	Rendi Dwi	VIII		
7	Reza Kurniawan	VIII		
8	Farhan Ali	VIII		
9	Maulana Andriyanto	VIII		
10	Noval Sanjaya	VIII		

Hari/Tanggal : Kamis, 23 Februari 2023

No	Nama	Kelas	Jumlah Repetisi	
1	Abdul Mughni	IX		
2	Azizul Satya	IX		
3	Sahru Ramadhan	IX		
4	Slamet Uli	IX		
5	Muhammad Fatur	IX		
6	Rendi Dwi	VIII		
7	Reza Kurniawan	VIII		
8	Farhan Ali	VIII		
9	Maulana Andriyanto	VIII		
10	Noval Sanjaya	VIII		

Hari/Tanggal : Selasa, 7 Maret 2023

No	Nama	Kelas	Jumlah Repetisi	
1	Abdul Mughni	IX		
2	Azizul Satya	IX		
3	Sahru Ramadhan	IX		
4	Slamet Uli	IX		
5	Muhammad Fatur	IX		
6	Rendi Dwi	VIII		
7	Reza Kurniawan	VIII		
8	Farhan Ali	VIII		
9	Maulana Andriyanto	VIII		
10	Noval Sanjaya	VIII		

Hari/Tanggal : Jum'at, 10 Maret 2023

No	Nama	Kelas	Jumlah Repetisi	
1	Abdul Mughni	IX		
2	Azizul Satya	IX		
3	Sahru Ramadhan	IX		
4	Slamet Uli	IX		
5	Muhammad Fatur	IX		
6	Rendi Dwi	VIII		
7	Reza Kurniawan	VIII		
8	Farhan Ali	VIII		
9	Maulana Andriyanto	VIII		
10	Noval Sanjaya	VIII		

Hari/Tanggal : Selasa, 18 April 2023

No	Nama	Kelas	Jumlah Repetisi	
1	Abdul Mughni	IX		
2	Azizul Satya	IX		
3	Sahru Ramadhan	IX		
4	Slamet Uli	IX		
5	Muhammad Fatur	IX		
6	Rendi Dwi	VIII		
7	Reza Kurniawan	VIII		
8	Farhan Ali	VIII		
9	Maulana Andriyanto	VIII		
10	Noval Sanjaya	VIII		

Hari/Tanggal : Jum'at, 28 April 2023

No	Nama	Kelas	Jumlah Repetisi	
1	Abdul Mughni	IX		
2	Azizul Satya	IX		
3	Sahru Ramadhan	IX		
4	Slamet Uli	IX		
5	Muhammad Fatur	IX		
6	Rendi Dwi	VIII		
7	Reza Kurniawan	VIII		
8	Farhan Ali	VIII		
9	Maulana Andriyanto	VIII		
10	Noval Sanjaya	VIII		

Hari/Tanggal : Rabu, 17 Mei 2023

No	Nama	Kelas	Jumlah Repetisi	
1	Abdul Mughni	IX		
2	Azizul Satya	IX		
3	Sahru Ramadhan	IX		
4	Slamet Uli	IX		
5	Muhammad Fatur	IX		
6	Rendi Dwi	VIII		
7	Reza Kurniawan	VIII		
8	Farhan Ali	VIII		
9	Maulana Andriyanto	VIII		
10	Noval Sanjaya	VIII		

3. Penutup (20 menit)

- *Cooling down*
- Evaluasi dan berdo'a

10. Dokumentasi Treatment *Scissors Jump*



Gambar Latihan *Sociors Jump*



Gambar Latihan *Sociors Jump*



Gambar Latihan Sociors Jump



Gambar Latihan *Sociors Jump*



Gambar Latihan *Sociors Jump*



Gambar Latihan *Sociors Jump*

11. Dokumentasi Treatment *T-Sprint*



Gambar Latihan *T-Sprint*



Gambar Latihan *T-Sprint*



Gambar Latihan *T-Sprint*



Gambar Latihan *T-Sprint*



Gambar Latihan *T-Sprint*



Gambar Latihan *T-Sprint*



Dokumentasi Pertandingan Sepak Bola liga Trofeo di Lapangan Radar Angkatan Udara AURI Tegal. Tim Spensawa FC, Matsunaswa FC, Kesatria Muda FC





Dokumentasi Pertandingan Sepak Bola Anggota Ekstrakurikuler MTS NU 01 Warureja Melawan Tim Desa Bongkok FC U 16 Di Desa Bongkok Pernalang



Dokumentasi Pertandingan Sepak Bola Anggota Ekstrakurikuler MTS NU 01 Warureja Melawan Tim Kertasari Muda FC U16 Di Desa Kertasari Tegal





Dokumentasi Pertandingan Sepak Bola Anggota Ekstrakurikuler MTS NU 01 Warureja Melawan Tim Tamansari Muda FC Di Tamansari Pernalang