



**PENGARUH LATIHAN *FIVE CONE DRILLS* DAN *AGILITY DRILLS*
TERHADAP KELINCAHAN ANAK SSB U-12 DI SSB PERSITER
KABUPATEN KUDUS**

SKRIPSI

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

Oleh :

Eko Bagus Suliwa

NPM. 18230228

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

2022

LEMBAR PENYELESAIAN BIMBINGAN

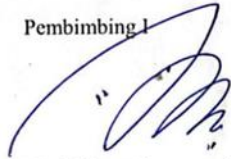
Kami selaku Pembimbing skripsi I dan Pembimbing II dari mahasiswa Universitas PGRI Semarang.

Nama : Eko Bagus Suliwa
NPM : 18230228
Fakultas/Prodi : FPIPSKR/PJKR
Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN FIVE CONE DRILLS
DAN AGILITY DRILLS TERHADAP
KELINCAHAN ANAK SSB U-12 DI SSB
PERSITER KABUPATEN KUDUS

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

Semarang, November 2022

Pembimbing I



Dani Slamet Pratama, S.Pd., M.Pd

NPP. 179101530

Pembimbing II



Donny Anhar Fahmi, S.Si., M.Pd

NPP. 118601361

Mengetahui,

Dekan FPIPSKR Universitas PGRI Semarang



D. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil.

NPP. 1078012840

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Five Cone Drills* dan *Agility Drills* Terhadap Kelincahan Anak SSB U-12 di SSB Persiter Kabupaten Kudus”

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi dan disahkan oleh panitia Ujian Skripsi FPIPSKR Universitas PGRI Semarang:

Pada Hari : Jumat

Tanggal : 18 November 2022

Panitia Ujian

Ketua,



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

NPP. 1078012840

Sekretaris,

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

NPP. 149001426

Penguji I,

Dani Slamet Pratama, S.Pd., M.Pd

NPP. 179101530

Penguji II,

Donny Anhar Fahmi, S.Si., M.Pd

NPP. 118601361

Penguji III,

Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd

NPP. 159001503

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Tidak ada yang sia-sia dalam belajar, jika kamu tidak menjadi seorang ilmuwan, setidaknya ilmunya akan kamu gunakan untuk bekal kehidupan. (Eko Bagus Suliwa)

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan (Qs Al-Insyiah 6)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

- 1, Kedua orangtua tercinta yaitu Ibu Ngatemi dan Bapak Muryono
2. Untuk almamater Universitas PGRI Semarang

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang akan bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Eko Bagus Suliwa

NPM : 18230228

FakultasProgdi : Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi berjudul “Pengaruh Latihan *Five Cone Drills* dan *Agility Drills* Terhadap Kelincahan Anak SSB U-12 di SSB Persiter Kabupaten Kudus”, benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila pada kemudian hari dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan atau plagiasi, maka saya siap menerima sanksi atas perbuatan saya.

Semarang, 18 November 2022



Eko Bagus Suliwa

NPM. 18230228

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Five Cone Drills* dan *Agility Drills* Terhadap Kelincahan Anak SSB U-12 di SSB Persiter Kabupaten Kudus” Penulis menyadari dalam pembuatan skripsi ini tidak lepas dari peran serta berbagai pihak yang mendukung dan membantu selesainya penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terimakasih atas bantuan dan perannya pada penyelesaian penulisan skripsi ini.

1. Rektor Universitas PGRI Semarang yang telah memberi kesempatan pada penulis menuntut ilmu di Universitas PGRI Semarang.
2. Dekan FPIPSKR yang telah memberikan izin penelitian.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas PGRI Semarang yang telah menyetujui skripsi penulis.
4. Pembimbing I Dani Slamet Pratama, S.Pd., M.Pd., yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang berarti hingga selesainya penulisan skripsi ini.
5. Pembimbing II Donny Anhar Fahmi, S.Si., M.Pd yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang berarti hingga selesainya penulisan skripsi ini.
6. Bapak Ibu Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bekal ilmu selama belajar di Universitas PGRI Semarang.
7. Ibu dan Ayah tercinta Ibu Ngatemi dan Bapak Muryono serta adek tersayang Ria Nirwana yang senantiasa memberikan dukungan serta doa yang tiada hentinya untuk menyelesaikan skripsi ini.

8. Pelatih SSB Persiter yang telah memberikan izin penelitian.
9. Teman-teman sekelas PJKR F'2018 yang telah mendukung dan mendoakan.
10. Teman-teman Kampus Mengajar 2 dan Bapak Ibu Guru SD 7 Tanjung Rejo yang telah memberikan pengalaman khususnya tentang pendidikan.
11. Serta teman-teman yang lain dan semua pihak yang lain yang tidak mungkin disebutkan namanya satu persatu, yang telah memberikan bantuan hingga selesainya penulisan skripsi ini. Akhirnya penulis berharap dan berdoa semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi pembaca skripsi ini.

Semarang, 18 November 2022

Penulis



Eko Bagus Suliwa

NPM. 18230228

ABSTRAK

Eko Bagus Suliwa. “Pengaruh Latihan *Five Cone Drills* dan *Agility Drills* Terhadap Kelincahan Anak SSB U-12 di SSB Persiter Kabupaten Kudus” Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang 2022.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kurangnya kelincahan anak SSB di SSB Persiter khususnya anak SSB U-12, dapat dilihat dari masih minimnya prestasi, tingkat kelincahan yang masih kurang dan variasi latihan yang monoton sehingga anak SSB kurang antusias saat latihan. Pada penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan *Five Cone Drills* dan *Agility Drills* untuk meningkatkan kelincahan pada anak SSB khususnya U-12 dan juga untuk mengetahui mana latihan yang lebih baik dan efektif. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-test and post-test group*. Sampel dalam penelitian ini ialah 18 anak SSB U-12 di SSB Persiter. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan instrument yang sudah pernah digunakan, dengan cara *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil perhitungan dalam penelitian ini memperoleh peningkatan kelincahan pada pemain dengan latihan *Five Cone Drills* sebesar 1,78 sedangkan latihan *Agility Drills* memiliki peningkatan sebesar 1,67. Dengan hasil perhitungan tersebut, latihan *Five Cone Drills* lebih efektif untuk meningkatkan kelincahan anak SSB U-12. Simpulan pada penelitian ini adalah metode latihan *Five Cone Drills* lebih baik dan efektif untuk meningkatkan kelincahan terhadap anak SSB khususnya U-12.

Kata Kunci : Sepakbola, Kelincahan, Five Cone Drills, Agility Drills dan SSB

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL	i
LEMBAR PENYELESAIN BIMBINGAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	13
C. Rumusan Masalah	13
D. Tujuan Penelitian.....	13
E. Manfaat Penelitian.....	14
F. Sistematika Penulisan.....	15
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI	
A. Hasil Penelitian Terdahulu	18
B. Landasan teori	24
C. Hipotesis Penelitian.....	88
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	89
B. Populasi dan Sampel	90
C. Definisi Operasional.....	91

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	93
E. Teknik Analisa Data.....	95
F. Uji Prasyarat.....	98
G. Uji Hipotesis	99
BAB IV PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian.....	100
B. Hasil Penelitian dan Hasil Analisa Data	103
1. Hasil Uji Normalitas.....	101
2. Hasil Uji Homogenitas	102
3. Hasil Uji Hipotesis	103
C. Pembahasan.....	107
BAB V KESIMPULAN	
A. Simpulan	111
B. Saran.....	112
DAFTAR PUSTAKA	113
LAMPIRAN-LAMPIRAN	117

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Hasil Data <i>Pretest</i>	10
3.3 Norma Tes Penelitian	95
3.4 Persiapan Perhitungan <i>Statistic</i>	97
4.1 Deskriptif <i>Statistic</i> Latihan <i>Five Cone Drills</i>	101
4.2 Deskriptif <i>Statistic</i> Latihan <i>Agility Drills</i>	102
4.3 Hasil Uji Normalitas Latihan <i>Five Cone Drills</i>	103
4.4 Hasil Uji Normalitas Latihan <i>Agility Drills</i>	103
4.5 Hasil Uji Homogenitas Latihan <i>Five Cone Drills</i>	104
4.6 Hasil Uji Homogenitas Latihan <i>Agility Drills</i>	104
4.7 Hasil Uji Hipotesis Latihan <i>Five Cone Drills</i>	106
4.8 Hasil Uji Hipotesis Latihan <i>Agility Drills</i>	106

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
3.1 <i>Two Group Pretest Posttest</i>	89

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 <i>Mengontrol</i> (Menghentikan Bola).....	33
2.2 <i>Mendribbling</i> (Menggiring Bola).....	34
2.3 <i>Passing</i> (Mengumpan atau Mengoper)	35
2.4 <i>Heading</i> (Menyundul).....	37
2.5 <i>Menshooting</i> (Menendang ke Arah Gawang)	39
2.6 Teknik Umpan Lambung	40
2.7 Teknik <i>Blocking</i>	41
2.8 Keahlian Penjaga Gawang	42
2.9 Teknik Menangkap Bola (Penjaga Gawang)	43
2.10 Teknik <i>Tackle</i>	44
2.11 Teknik <i>Body Charge</i>	45
2.12 Lapangan Sepakbola	48
2.13 Bola	48
2.14 Variasi A Latihan <i>Five Cone Drills</i>	80
2.15 Variasi B Latihan <i>Five Cone Drills</i>	80
2.16 Variasi C Latihan <i>Five Cone Drills</i>	81
2.17 Variasi D Latihan <i>Five Cone Drills</i>	82
2.18 Variasi A Latihan <i>Agility Drills</i>	83
2.19 Variasi B Latihan <i>Agility Drills</i>	84
2.20 Variasi C Latihan <i>Agility Drills</i>	85
2.21 Variasi D Latihan <i>Agility Drills</i>	86
3.2 <i>Illinois Run Test</i>	94

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Pengajuan Judul	117
Lampiran 2. Persetujuan Proposal.....	118
Lampiran 3. Surat Penelitian.....	119
Lampiran 4. Lembar Validasi	120
Lampiran 5. Lembar Validasi	121
Lampiran 6. Surat Bukti Penelitian.....	122
Lampiran 7. Alat Penelitian	123
Lampiran 8. Program Latihan	126
Lampiran 9. Presensi Kehadiran	153
Lampiran 10. Data <i>Treatment</i>	155
Lampiran 11. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	163
Lampiran 12. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Sesuai Kelompok..	164
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	165

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktivitas manusia untuk mengolah badan dengan serangkaian gerak yang melibatkan tenaga fisik dan pikiran manusia yang dilakukan untuk melatih tubuh seseorang dan juga dapat menyehatkan jasmani dan rohani. Menurut Setiyawan (2017: 78) bahwa olahraga ialah rangkaian kegiatan aktivitas jasmani yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan dengan diri sendiri, orang lain serta lingkungan sekitar atau alam yang mempunyai tujuan tertentu. Olahraga sendiri memiliki banyak tujuannya. Tergantung bagaimana kita melakukannya. Tujuan olahraga diantaranya : memperoleh kebugaran, meningkatkan imunitas tubuh, meningkatkan kebugaran fisik, menghindarkan dari berbagai macam penyakit, sebagai alat rekreasi dan juga sebagai tempat mengembangkan bakat untuk memperoleh dan mencapai pendidikan serta prestasi di bidang dan bakatnya. Dalam mencapai tujuan olahraga tersebut bukanlah hal yang mudah. Apalagi pada bidang olahraga prestasi, diperlukan pembinaan yang serius dari semua pihak dan terprogram, terstruktur serta berkelanjutan. Maka dari itu olahraga prestasi memerlukan perencanaan yang matang dan berkesinambungan kedepannya.

Olahraga sudah menjadi kebutuhan manusia, karena masyarakat semakin menyadari bahwa olahraga sangat berguna untuk kesegaran tubuh, meningkatkan kebugaran dan kesehatan tubuh. Dengan demikian banyak masyarakat memanfaatkan waktu luangnya dengan melakukan aktivitas olahraga. Setiap warga berhak untuk melakukan olahraga untuk melakukan aktivitas agar memperoleh kebugaran dan kesehatan baik jasmani maupun rohani. Dalam hal ini pemerintah juga berkewajiban untuk memenuhi kebutuhan warganya akan setiap aktivitas atau kegiatan olahraga. Hal ini dilakukan untuk mensejahterakan masyarakat, selain itu untuk memenuhi kebutuhan warganya akan setiap aktivitas atau kegiatan olahraga. Selain itu berguna untuk mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas sehat jasmani dan rohani yang tercantum dan diatur dalam Undang-undang nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional yang menyatakan bahwa “Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Olahraga sendiri dibagi menjadi empat, tergantung jenis dan tujuannya yaitu: olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga rehabilitasi dan olahraga prestasi. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan sesuai bakat yang dimilikinya secara

terencana, terprogram, terstruktur, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, Menurut Undang-undang (nomor 3 Tahun 2005). Maka dari itu pemerintah punya tanggung jawab untuk memajukan prestasi olahraga nasional dikancah internasional. Banyak sekali olahraga yang dipertandingan ditingkat nasional dalam event Pekan Olahraga Nasional (PON) yang berlangsung 4 tahun sekali. Salah satu cabor yang dipertandingkan adalah cabor sepakbola.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang digemari dan olahraga yang paling sering dimainkan dan dipertandingkan di Indonesia. Sepakbola juga merupakan olahraga paling populer, bukan hanya di Indonesia bahkan olahraga paling populer di dunia. Sepakbola merupakan salah satu olahraga bola besar, olahraga sederhana yang mudah dimainkan dan dimainkan secara berkelompok hanya membutuhkan gawang dan bola. Tujuan dari sepakbola itu sendiri adalah bagaimana mencetak banyak gol daripada tim lawan. Tim siapa yang lebih banyak mencetak gol itulah pemenangnya dalam pertandingan sepakbola. Menurut Muhajir (2007: 22) Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut (tim sendiri) agar tidak kebobolan atau kemasukan bola. Menurut FIFA (*Federation Internationale de Football Association*) Sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh 11 pemain pada setiap timnya diatas lapangan rumput

dengan ukuran panjang lapangan 90-120 meter dan lebar lapangan 45-90 meter. Menurut Hadiqie, sepakbola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing tim beranggotakan 11 orang dan bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya menggunakan bola.

Cabang olahraga sepakbola juga mempunyai induk organisasi yang mengatur segala peraturan didalam sepak bola itu sendiri. Untuk induk organisasi dunia bernama FIFA (*Federation Internatuinale de Football Asosiation*), sedangkan untuk organisasi nasional di Indonesia bernama PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia). Segala peraturan dalam sepakbola telah dibuat dan ditentukan oleh FIFA. Adapun peraturannya antara lain, sebagai berikut lapangan, bola, gawang, atribut (*accecoris*), wasit dan asisten wasit, pelanggaran (*foul*), waktu/durasi pertandingan, *kick off*, tendangan bebas (*free kick*), lemparan ke dalam (*throw in*), tendangan gawang (*goal kick*), tendangan sudut (*corner kick*), *offside*, gol, bola keluar (*out ball*), tendangan penalti (*penalty kick*), pergantian pemain.

Peraturan sepakbola yang ada di PSSI antara lain : klub, pertandingan, sebelum pertandingan, sesudah pertandingan, pertandingan internasional, pertandingan persahabatan, pertandingan resmi, official, pemain, perangkat pertandingan, wasit dan asisten wasit, stadion, regulasi PSSI, *laws of the game* dan pengurus. Peraturan ini harus dipahami mulai dari pemain, pelatih, pengurus dan petinggi klub.

Dalam memainkan sepakbola dibutuhkan wasit sebagai pengadil dilapangan, wasit dalam sepakbola ada 4. 1 wasit utama, 2 hakim garis dan 1 wasit cadangan. Seiring berjalannya waktu tugas wasit juga dibantu dan diringankan oleh beberapa teknologi pendukung antara lain yaitu *VAR (Video Assistant Referee)* dan *Teknologi Garis Gawang (Goal Lines)*. Fungsi *VAR* adalah membantu wasit apabila ada kejadian kejadian yang sangat krusial dan luput dari pengawasan wasit, wasit bisa melihat atau mengecek ulang dengan tayangan melalui ini. Contohnya apabila ada *handball* dikotak penalti yang luput dari pengawasan wasit, maka bisa dilihat melalui *VAR* ini untuk memutuskan penalti atau tidak. Selain *VAR* ada juga *Teknologi Garis Gawang (Goal Lines)* fungsi teknologi ini adalah menentukan bola sudah melewati garis gawang dan dinyatakan gol atau tidak, apabila sudah melewati garis gawang maka otomatis akan muncul tulisan *Goal* dijam tangan wasit. Namun untuk kedua teknologi tersebut *VAR dan Goal Line* belum diterapkan di Indonesia. PSSI memberikan solusi dengan menambahkan 2 wasit lagi yang bertugas di samping gawang untuk mengamati bola sudah melewati garis gawang atau belum dan juga mengawasi kejadian-kejadian krusial dikotak penalti. 2 wasit tambahan tersebut sudah diterapkan di Indonesia pada gelaran *BRI Liga 1 2021-2022* mulai pekan 31. Tujuannya untuk membantu tugas wasit utama dan juga mengawasi kejadian-kejadian krusial disekitar kotak penalti.

Pada dasarnya olahraga adalah suatu aktivitas/serangkaian gerak yang dilakukan seseorang untuk untuk menjaga kebugaran tubuh dan

memperoleh kesehatan, jika olahraga dilakukan secara rutin, berkala dan terus menerus akan membuat tubuh tetap sehat dan bugar serta memperoleh kesenangan tersendiri. Untuk para atlet berolahraga secara rutin dan terjadwal dinamakan latihan. Berlatih atau latihan secara rutin dapat meningkatkan keterampilan yang ingin dicapai. Latihan merupakan proses belajar keterampilan olahraga antara lain meliputi latihan fisik, teknik, taktik dan mental yang akan dilatih secara berulang-ulang, yang berisikan tentang materi teori dan juga materi praktek yang dilakukan secara sistematis dan terencana, menggunakan metode tertentu, dan pendekatan ilmiah untuk mencapai tujuan latihan (Wibowo & Andriyani 2015: 10). Sedangkan menurut Sukadiyanto (2010: 6) pengertian latihan merupakan berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan *teknik tackling, teknik body charge*.

Dalam sepakbola ada beberapa teknik dasar yang perlu dilatih dan diasah, antara lain teknik menggiring bola (*dribbling*), teknik menendang bola (*shooting*), teknik mengoper bola atau mengumpan (*passing*), teknik menghentikan bola (*ball control*), teknik menyundul bola (*heading*), teknik merebut bola (*intercepting*), teknik menyapu bola (*clearance*), teknik lemparan ke dalam (*throw in*), teknik menangkap bola (*goalkeeping*).

Selain itu komponen fisik juga perlu dilatih dan ditingkatkan, diantaranya kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*) dan kelincahan

(*agility*). Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk berlari secepat mungkin dengan mengubah arahnya Menurut Dedy Sumiyarsono (2006: 91)

Menurut Hariono (2006: 1) Latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif untuk mempersiapkan seseorang dalam mencapai tujuan tertentu. Sedangkan menurut Harsono (2015: 50) Latihan (*training*) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan semakin hari semakin menambah jumlah latihan atau pekerjaannya.

Dalam latihan ada beberapa keterampilan dasar dalam sepakbola yang perlu diasah dan ditingkatkan dan harus dikuasai oleh para pemain. Menurut Tim Sepakbola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (dalam Fauzi, 2015: 2) teknik dasar sepakbola terbagi menjadi dua yaitu teknik gerakan dengan bola dan gerakan tanpa bola. Gerakan dengan bola meliputi *dribbling*, *passing*, *shooting* dan *heading*. Sementara teknik gerakan tanpa bola antara lain lari kelincahan (*agility*), kecepatan (*speed*), melompat dan *tackling*.

Dalam sepakbola kita harus menguasai teknik dasar dalam bermain bola, adapun teknik dasar dalam bermain sepakbola antara lain *passing* (mengumpan), *shooting* (menendang), *dribbling* (menggiring bola), *ball control* (mengontrol/menghentikan bola), *heading* (menyundul bola), *intercept* (merekbut bola), *clearance* (menyapu bola), *throw in* (lemparan ke

dalam), *tackling dan teknik goalkeeping*. Selain menguasai teknik dasar bermain sepakbola, kita harus menguasai beberapa komponen fisik lainnya, antara lain: kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan dan kelincahan.

Salah satu keterampilan tanpa bola yang harus dikuasai adalah kelincahan. Kelincahan sendiri adalah kemampuan seseorang untuk berlari dengan mengubah-ubah arah dalam durasi yang secepat mungkin (Menurut Dedy Sumiyarsono 2006: 91). Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat dan efisien (menurut Suharno,1992). Kelincahan sangat perlu dikuasai karena ada kaitannya dengan saat *mendribbling* bola ataupun menggiring bola dalam bermain sepakbola. Selain itu untuk memperoleh keterampilan kelincahan yang baik perlu didasari keterampilan lainnya antara lain kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*) dan juga keseimbangan (*balance*).

Sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan kekompakan tim, tim siapa yang lebih kompak maka tim tersebutlah yang akan meraih kemenangan. Maka dari itu setiap individu harus memiliki kondisi fisik yang bagus baik secara fisik maupun mental jika ingin meraih kemenangan. Dalam permainan sepakbola terdapat teknik-teknik dasar bermain sepakbola antara lain *dribbling, shooting, passing, heading* dan *sliding tackle*.

Berdasarkan observasi di lapangan dapat disimpulkan sebagai berikut, SSB Persiter merupakan salah satu SSB yang ada di Kabupaten Kudus yang menyelenggarakan sekolah sepakbola. Akan tetapi masih minim atau belum ada prestasi yang bisa dibanggakan. Disini peneliti mendapatkan permasalahan yang ada, yaitu tingkat kelincahan anak SSB U-12 di SSB Persiter tidak begitu baik. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kelincahan adalah kurangnya latihan atau keterampilan kelincahan, dan variasi latihan kelincahan yang monoton dan kurang bervariasi sehingga anak SSB kurang antusias.

Kelincahan dibutuhkan oleh seseorang pemain bola dalam menghadapi situasi tertentu dalam sebuah pertandingan, misalnya di tekan oleh lawan. Maka keterampilan kelincahan ini sangat dibutuhkan untuk melepaskan diri dari tekanan lawan. Kelincahan juga bisa digunakan untuk bergerak menguasai bola maupun bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin saja bisa terjadi. Kelincahan dapat dilatih dengan dua macam latihan, yaitu dengan bola dan tanpa bola. Dalam sepakbola kelincahan merupakan salah satu komponen yang harus dimiliki oleh pemain sepak bola, banyak macam untuk melatih dan meningkatkan kelincahan antara lain *Right Boomerang Run, Shuttle Run, Illinois Agility Run, Dodging Run, Agility T-test, Cone Drills dan Agility Ladder Drills atau Agility Drills* dan masih banyak yang lain.

Berikut tabel hasil data awal tes kelincahan anak SSB di SSB Persiter Kab.

Kudus :

Tabel 1.1
Data Awal (Observasi)

Tes Kelincahan		
<i>Illinois Run Test</i>		
No	Nama	Hasil (dalam detik)
1	AB(A)	14.69
2	AD (B)	15.85
3	ZD (B)	16.00
4	BW (A)	16.38
5	AL (A)	16.56
6	BG (B)	16.81
7	NV (B)	16.91
8	DF (A)	17.36
9	UQ (A)	17.36
10	AR (B)	17.44
11	DK (B)	17.62
12	AZ (A)	17.84
13	NZ (A)	18.34
14	WF (B)	18.36
15	FS (B)	18.43
16	FD (A)	18.66
17	KK (A)	19.60
18	WW (B)	19.84
Rata-rata		17.45

Sumber : Data Observasi 2022

Dalam hal ini diperoleh nilai maksimum sebesar 19,91; nilai minimum sebesar 14,69; standart deviasi sebesar 0,68; rata-rata sebesar 17,45 yang artinya tingkat kelincahan anak SSB *Under* 12 tahun di SSB Persiter Kudus masuk ke dalam kategori cukup. Dari data yang diperoleh, terdapat 1 peserta masuk ke dalam kategori sangat baik (6%), 2 peserta masuk ke dalam kategori baik (11%), 9 peserta masuk ke dalam kategori cukup (50%), 2 peserta masuk kedalam kategori kurang (11%), 4 peserta masuk

ke dalam kategori sangat kurang (22%). Maka dari itu peneliti dalam penelitiannya lebih memilih menggunakan metode latihan *cone drills* dan *agility drills*. Alasannya karena kedua metode ini *cone drills* dan *agility drills* seseorang diminta untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan, sehingga metode ini sangat baik digunakan untuk meningkatkan keterampilan kelincahan. Keunggulan kedua metode ini adalah dapat divariasikan berbagai macam pola gerakan.

Adapun latihan yang dapat digunakan pelatih untuk meningkatkan kelincahan adalah dengan metode latihan *cone drills* dan *agility ladder drills*. Metode *cone drills* dan *agility ladder drills* ini sangat tepat digunakan dalam latihan untuk meningkatkan kelincahan.

Cone drills merupakan suatu bentuk latihan yang menjadikan *cone* atau kerucut sebagai batas dan rintangan pada saat melakukan gerakan dengan tujuan untuk meningkatkan kelincahan atau *agility*. Diputra (2015) *cone drills* merupakan cara yang baik untuk latihan meningkatkan kecepatan dan perubahan arah, latihan ini dapat dilakukan dimana saja dan yang paling efektif dilakukan dilapangan yang datar. Sedangkan menurut Zulkarnain (2012: 6) *Cone drills* ialah suatu bentuk latihan untuk mengukur *agility* atau ketangkasan atau kelincahan seseorang dalam bermain sepakbola atau olahraga yang lain yang bersifat *games* atau yang membutuhkan *agility*, contohnya basket, futsal, dan yang lainnya. Latihan *cone drills* merupakan bentuk latihan dengan menggunakan benda berbentuk kerucut atau disebut *cone* sebagai patokan untuk tujuan akhir

mengubah gerakan. Latihan *cone drills* dapat diterapkan pada orang yang lain seperti basket, futsal dan yang lainnya.

Agility ladder drills merupakan suatu latihan untuk meningkatkan kelincahan (*agility*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*) kaki secara keseluruhan (Tshivkin, 2011). Sedangkan menurut Schirm (2011) pelatihan *ladder drills* dengan menggunakan sebuah alat fitness berupa tangga dimana nantinya atlet berlari, meloncat dan melompat dengan pergerakan kaki dengan cepat melewati tangga tersebut sehingga dapat membantu mengembangkan kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*speed*).

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian penjelasan diatas dapat diidentifikasi permasalahan yang terdapat di SSB Persiter Kabupaten Kudus yaitu :

1. Masih minim prestasi
2. Tingkat kelincahan anak SSB U-12 masih kurang
3. Varaiasi latihan monoton atau kurang menarik sehingga anak SSB kurang antusias

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dibuat, peneliti dapat merumuskan penelitian ini, sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh latihan *Five Cone Drills* terhadap kelincahan anak SSB di SSB Persiter Kab. Kudus?
2. Apakah ada pengaruh latihan *Agility Drills* terhadap kelincahan anak SSB di SSB Persiter Kab. Kudus?
3. Manakah latihan yang lebih baik antara latihan *Five Cone Drills* atau latihan *Agility Drills*?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *Five Cone Drills* terhadap kelincahan anak SSB di SSB Persiter Kudus
2. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *Agility Drills* terhadap kelincahan anak SSB di SSB Persiter Kudus

3. Untuk mengetahui latihan yang lebih baik antara *Five Cone Drills* atau *Agility Drills*

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan dampak positif, antara lain sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis
 - a) Dapat dijadikan bahan informasi, bahan kajian bagi peneliti selanjutnya, sehingga hasil penelitian yang didapatkan lebih mendalam dan dapat memberikan sumbangan perkembangan ilmu serta pengetahuan bagi orang lain.
 - b) Bagi pelatih, penelitian ini diharapkan mampu menambah referensi dan dijadikan rujukan dalam penyusunan program latihan sepakbola dengan model latihan yang lebih bervariasi di SSB Persiter Kab. Kudus.
2. Manfaat Praktis
 - a) Anak SSB diharapkan meningkatkan hasil belajar atau hasil latihan keterampilan sepakbola
 - b) Peneliti diharapkan dapat menambah pemahaman tentang sepakbola, khususnya tentang pentingnya keterampilan kelincihan dalam bermain sepakbola.
 - c) Bagi SSB dapat digunakan untuk bahan informasi serta kajian guna meningkatkan prestasi sepakbola

- d) Pelatih diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian sebagai rujukan dalam melaksanakan pelatihan sepakbola yang lebih kreatif, inspiratif dan inovatif dengan menggunakan model dan metode latihan yang lebih bervariasi.
- e) Bagi pembaca yang budiman, dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai penambahan wawasan mengenai sepakbola khususnya keterampilan kelincahan.

F. Sistematika Penulisan Proposal Skripsi

HALAMAN SAMPUL

HALAMAN PENYELESAIAN BIMBINGAN

HALAMAN PENGESAHAN

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

PERNYATAAN

ABSTRAK

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL

DAFTAR GAMBAR

DAFTAR LAMPIRAN

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

B. Identifikasi Masalah

C. Rumusan Masalah

- D. Tujuan Penelitian
- E. Manfaat Penelitian
- F. Sistematika Skripsi

BAB II KAJIAN PUSTAKA

- A. Kajian Peneliti Terdahulu
- B. Landasan Teori
- C. Hipotesis

BAB III METODE PENELITIAN

- A. Desain Penelitian
- B. Populasi dan Sampel
- C. Definisi Operasional
- D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data
- E. Teknik Analisa Data

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

- A. Deskripsi Umum Objek Penelitian
- B. Hasil Penelitian dan Analisa Data
- C. Pembahasan

BAB V PENUTUP

- A. Simpulan
- B. Saran

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI

A. Hasil Penelitian Terdahulu

Kajian hasil penelitian terlebih dahulu yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti lain yang berupa jurnal, skripsi, artikel dan penelitian yang lainnya, guna untuk memperkuat referensi penulisan ini. Kajian tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Menurut Galih Pamungkas (2022) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dalam penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan *Hurdle Drill*, *Ladder Drill* dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Pemain Putri Mataram." Hasil penelitian adalah sebagai berikut: (1) Belum terbuktinya perbedaan pengaruh yang signifikan metode latihan *hurdle drill* dan *ladder drill* terhadap keterampilan bermain sepakbola. Berdasarkan hasil analisis ternyata metode *hurdle drill* dan *ladder drill* mendapatkan nilai signifikansi *pretest* 0,946 dan *posttest* sebesar 0,919. Karena nilai signifikansi p sebesar $0,946 > 0,05$ untuk *pretest* dan nilai signifikansi p sebesar $0,919 > 0,05$ untuk *posttest* adapun hasil tersebut menunjukkan bahwa metode latihan latihan *hurdle drill* dan *ladder drill* tidak memiliki perbedaan pengaruh yang signifikan

terhadap keterampilan bermain sepakbola dibuktikan dengan selisih pada nilai *mean* tidak memiliki perbedaan yang sangat jauh, tetapi ada pengaruh antara metode latihan *hurdle drill* dan *ladder drill* terhadap keterampilan bermain sepakbola dibuktikan dengan nilai *pretest* dan *posttest* pada data penelitian. (2) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan tingkat kelincuhan rendah dan kelincuhan tinggi terhadap keterampilan bermain sepakbola. Berdasarkan analisis data nilai signifikansi *p* untuk *pretest* sebesar 0,001 dan untuk *posttest* 0,000. Karena nilai signifikansi *p* sebesar $0,001 < 0,05$ untuk *pretest* dan untuk *posttest* signifikansi *p* sebesar $0,000 < 0,05$ hasil tersebut menunjukkan perbedaan yang signifikan 84. (3) Belum ada interaksi antara metode latihan *hurdle drill* dan *ladder drill* dan kelincuhan (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan bermain sepakbola. Berdasarkan analisis data nilai signifikansi *p* untuk *pretest* sebesar 0,697 dan untuk signifikansi *p* untuk *posttest* sebesar 0,796. Karena nilai signifikansi *p* untuk *pretest* sebesar $0,697 > 0,05$ dan untuk *posttest* sebesar $0,796 > 0,05$.

2. Menurut Tanjung Yoga Nugraha dan Imam Syafi'i (2022) Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya dalam penelitian yang berjudul "Perbedaan Pengaruh Latihan *Skipping Rope* dan *Boomerang Run* Terhadap Peningkatan Kelincuhan Pemain Sepakbola" Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya bisa diperoleh konklusi sebagai berikut: (1) Terdapat

peningkatan yang signifikan latihan *skipping rope* terhadap pemain Sekolah Sepakbola Surabaya Bhakti. (2) Terdapat peningkatan yang signifikan latihan *boomerang run* terhadap kelincahan pemain Sekolah Sepakbola Surabaya Bhakti. (3) Tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan *skipping rope* dan *boomerang run* terhadap peningkatan kelincahan pemain Sekolah Sepakbola Surabaya Bhakti.

3. Menurut Anjely Vebrilian dan Chindy Saputri (2021) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dalam penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola." Hasil penelitian Latihan kelincahan kelompok *eksperimen* dengan metode *shuttle run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan dalam bermain sepakbola daripada kelompok kontrol. Latihan kelincahan dengan metode *shuttle run* memiliki keunggulan yaitu latihan lebih spesifik untuk tujuan kelincahan.
4. Menurut Prima Yohanes dan Anton Komaini (2021) Universitas Negeri Padang dalam penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan Variasi *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola." Hasil analisis penelitian ini dapat dikemukakan bahwa pemberian latihan *ladder drill* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola Klub Bina Muda Koto Pulai Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan dimana diperoleh t hitung = 8,777 > t tabel = 1,753. Jadi kesimpulannya yaitu terdapat

pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincihan pemain sepakbola.

5. Menurut I Ketut Sumerta dkk (2021) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia dalam penelitian yang berjudul "Pengaruh Pelatihan *Circuit Training* Terhadap Kelincihan Atlet Sepakbola" Hasil analisis berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa pelatihan *Circuit Training* memberikan pengaruh yang baik terhadap peningkatan kelincihan tubuh atlet sepakbola SMK PGRI 6 Denpasar.
6. Menurut Rahmat Kriswiyanto (2021) Universitas PGRI Semarang dalam penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan *Agility Ring* dan *Hurdle* Untuk Meningkatkan Kelincihan Terhadap Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Pemalang" Berdsarkan hasil analisis data dan pembahasan maka hasil peneliti ini dapat disimpulkan sebagai berikut : (1) Ada pengaruh latihan *Agility ring* terhadap kelincihan pada pemain futsal ekstrakulikuler SMA Negeri 3 Pemalang. (2) Ada pengaruh latihan *Hurdle* terhadap kelincihan pada pemain futsal ekstrakulikuler SMA Negeri 3 Pemalang. (3) Ada perbedaan pengaruh antara latihan *Agility ring* dan *Hurdle* terhadap kelincihan pada pemain futsal ekstrakulikuler SMA Negeri 3 Pemalang. (4) Latihan kelincihan menggunakan *Agility ring* lebih baik dibandingkan dengan latihan *Hurdle*.

7. Menurut Dimas Bagus Anjasmara (2021) Universitas PGRI Semarang dalam penelitian yang berjudul *Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill dan Three Corner Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Tim Sepakbola Indonesia Muda (IM) Kebumen*” Berdasarkan dari hasil analisis data dan pembahasan sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara latihan *agility ladder drill* dengan *three corner drill* dalam peningkatan kelincahan atlet sepak bola Indonesia Muda Kebumen, yang mana program latihan *three corner drill* lebih baik dibandingkan dengan program latihan *agility ladder drill* untuk peningkatan kelincahan dan dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut: 1. Pengaruh latihan *agility ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pada tim sepakbola Indonesia Muda (IM) Kebumen sebesar 1.00 detik 2. Pengaruh latihan *three corner drill* terhadap peningkatan kelincahan pada tim sepakbola Indonesia Muda (IM) Kebumen sebesar 1.52 detik 3. Ada perbedaan waktu dalam peningkatan kelincahan diantara kedua program latihan tersebut namun tidak terlalu signifikan, yang mana program latihan *three corner drill* lebih baik dibandingkan program latihan *agility ladder drill* yang selisihnya hanya 0.52 detik
8. Menurut Rahman Diputra (2015) Universitas Nusantara PGRI Kediri dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (*Agility*) dan Kecepatan (*Speed*)” Berdasarkan hasil penelitian dan

pembahasan tentang pengaruh latihan *three cone drill*, *four cone drill*, *five cone drill* terhadap kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*speed*), yang telah diuraikan pada bab sebelumnya maka dapat dikemukakan simpulan penelitian sebagai berikut: (1) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *three cone drill* terhadap peningkatan kelincahan (*agility*). (2) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *three cone drill* terhadap peningkatan kecepatan (*speed*). (3) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *four cone drill* terhadap peningkatan kelincahan (*agility*). (4) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *four cone drill* terhadap peningkatan kecepatan (*speed*). (5) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *five cone drill* terhadap peningkatan kelincahan (*agility*). (6) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *five cone drill* terhadap peningkatan kecepatan (*speed*). (7) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan latihan antara *three cone drill*, *four cone drill*, *five cone drill* terhadap kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*speed*) serta kelompok *five cone drill* lebih optimal dalam meningkatkan kelincahan (*agility*). (8) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan latihan antara *three cone drill*, *four cone drill*, *five cone drill* terhadap kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*speed*) serta kelompok *three cone drill* lebih optimal dalam meningkatkan kecepatan (*speed*).

B. Landasan Teori

1. Pengertian Olahraga

Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak tubuh, mulai dari anggota tubuh bagian atas, bagian bawah dan seluruhnya. Dikatakan aktivitas karena kegiatan ini memiliki tujuan, yaitu kualitas hidup yang meningkat, sehingga menjadikan tubuh menjadi lebih fresh, sehat dan bugar. Aktivitas ini selain dijadikan sebagai aktivitas pengisi waktu luang, juga dapat dijadikan sarana untuk mengasah dan meningkatkan skill serta kemampuan diri dalam berolahraga khususnya cabang olahraga yang digemari untuk menjadi atlet profesional atau olahraga prestasi (Rahmani, 2014: 1). Sedangkan pengertian menurut Bangun (2016: 157) Olahraga merupakan kegiatan pelatihan jasmani, yaitu kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan serta keterampilan gerak dasar maupun gerak keterampilan (kecabangan olahraga).

Kegiatan ini merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera jasmani atau sehat jasmani yang berarti juga sehat dinamis yaitu sehat yang disertai dengan kemampuan gerak yang memenuhi segala tuntutan gerak kehidupan sehari-hari. Olahraga sangat bermanfaat bagi tubuh kita, karena dengan melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan teratur tubuh kita akan menjadi sehat jasmani dan rohani. Olahraga untuk kesehatan biasanya dilakukan 3x dalam seminggu, sedangkan untuk olahraga prestasi bagi atlet biasanya dilakukan 4-6x dalam

seminggu. Olahraga juga dapat dilakukan sebagai kegiatan pengisi waktu luang agar tidak stress oleh pekerjaan yang terlalu banyak, maka dari itu olahraga dijadikan sebagai sarana refreshing agar tidak jenuh. Banyak sekali manfaat olahraga yang didapat apabila kita melakukannya secara rutin, maka dari itu maka luangkanlah waktu sejenak untuk berolahraga sehingga tubuh kita menjadi sehat. Pemerintah juga berkewajiban untuk memenuhi kebutuhan akan setiap kegiatan olahraga, yang tercantum dalam Undang-undang nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional.

2. Tujuan Olahraga

Tujuan olahraga diantaranya : memperoleh kebugaran, dan menjaga kesehatan tubuh. Menurut Bangun (2016: 158) Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi memiliki tujuan, sebagai berikut:

- a. Mengembangkan keterampilan fisik yang memungkinkan siswa berpartisipasi dalam berbagai kegiatan aktivitas jasmani.
- b. Mengembangkan kebugaran fisik dan berfungsi normalnya sistem tubuh untuk hidup aktif siswa pada lingkungannya masing-masing.
- c. Mengembangkan pengetahuan dan pengembangan keterampilan fisik dan sosial, kebugaran jasmani, prinsip-prinsip ilmiah gerak dan hubungan latihan jasmani dengan kesejahteraan personal setiap orang.

- d. Mengembangkan keterampilan sosial yang mempromosikan standart penerimaan perilaku dan hubungan positif dengan orang lain.

3. Fungsi Olahraga

Menurut Wilkensor dan Dodder dalam Sukarmin (2011: 4) Olahraga mempunyai fungsi yaitu mengembangkan jasmani, rohani dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Fungsi olahraga sendiri ada tujuh, diantaranya sebagai berikut : (1) mengontrol emosi, (2) menunjukkan identitas, (3) kontrol sosial, (4) sosialisasi, (5) agen perubahan, (6) semangat kolektif dan (7) sukses. Sedangkan menurut Kurniawan dan Hidayat (2015: 21) Fungsi olahraga adalah menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan sekitar, mengembangkan kemampuan membuat keputusan dalam situasi kelompok belajar komunikasi dan tukar pikiran dengan orang lain, mengembangkan kepribadian, sikap, nilai-nilai yang sportif dalam masyarakat.

Dari definisi dan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa fungsi olahraga ada banyak, salah satunya yaitu dapat berinteraksi dengan banyak orang sehingga kita dapat saling tukar ilmu dan pemikiran, sekaligus menyebarkan hal-hal dan nilai-nilai positif agar banyak orang bersemangat untuk berolahraga, karena olahraga merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik.

4. Jenis Olahraga

Menurut Husdarta (2017: 148-149) ditinjau dari tujuannya, jenis olahraga dapat dikelompokkan sebagai berikut:

a. Olahraga Rekreasi

Olahraga rekreasi merupakan suatu kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu luang sehingga pelaku memperoleh kepuasan secara emosional seperti kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan, serta memperoleh kepuasan secara fisik fisiologis yang berarti terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga tercapainya kesehatan secara menyeluruh. Rekreasi adalah suatu kegiatan positif yang dilakukan pada waktu luang dengan sungguh-sungguh dan bertujuan untuk mencapai dan memperoleh kepuasan. Rutinitas rekreasi dibagi menjadi dua golongan besar, yaitu rekreasi aktif secara fisik dan pasif secara fisik.

b. Olahraga Pendidikan

Ketika seseorang atau kelompok yang melakukan olahraga dengan tujuan untuk pendidikan maka semua aktivitas gerak diarahkan untuk memenuhi tuntutan dan tujuan-tujuan pendidikan. Olahraga yang bertujuan untuk pendidikan ini identik dengan aktivitas pendidikan jasmani yaitu cabang-cabang olahraga sebagai media dan alat pendidikan. Jadi olahraga pendidikan merupakan aktivitas olahraga yang bertujuan untuk

membantu meningkatkan pencapaian tujuan dan kualitas pendidikan.

c. Olahraga Prestasi

Olahraga prestasi merupakan suatu kegiatan olahraga yang dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi secara optimal pada cabang-cabang olahraga. Para olahragawan atau atlet yang menekuni cabang-cabang olahraga dengan tujuan untuk mencapai dan memperoleh prestasi baik tingkat daerah, nasional maupun internasional.

d. Olahraga Rehabilitasi/Kesehatan

Suatu kegiatan olahraga yang memiliki tujuan untuk pengobatan atau penyembuhan biasanya dikelola oleh tim medis dan hanya untuk kelompok tertentu seperti penderita penyakit jantung koroner, penderita asma, penyembuhan atau pemulihan setelah cedera dan penderita penyakit lainnya yang dianjurkan oleh dokter. Oleh karena itu olahraga rehabilitasi biasanya berkembang pada pusat-pusat rehabilitasi atau rumah sakit.

5. Pengertian Sepakbola

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga bola besar yang dimainkan 2 tim, tiap timnya yang bermain berjumlah 11 orang. Sepakbola mulai mendunia sekitar abad ke 13 dan pertama kali berkembang dinegara inggris dan beberapa negara eropa karena aturan yang sederhana sepakbola menjadi kegemaran banyak orang dari

berbagai golongan, baik anak kecil sampai dewasa. Sepakbola sempat dilarang karena cara bermain yang kasar dan menimbulkan kekerasan. Pertengahan abad ke-18, klub, sekolah dan sekelompok universitas merumuskan aturan yang baku dalam sepakbola. Dan pada tahun 1904 FIFA (*Federation International de Football Association*) resmi didirikan sebagai induk sepakbola dunia yang mengatur tentang segala sesuatu dan peraturan dalam sepakbola. Sepakbola secara resmi dimainkan dilapangan rumput alami, rumput sintetis atau bahkan rumput *hybrid* (campuran alami dan *sintetis*) dengan permukaan berwarna hijau dan memenuhi standart FIFA. Bentuk lapangan persegi panjang dengan ukuran panjang 90-120 meter dan lebar 45-90 meter disesuaikan dengan kebutuhan kompetisi. Gawang memiliki ukuran 7,32 meter dan lebar 2,44 meter. Keempat sudut lapangan diberi bendera sebagai tanda pojok lapangan dan diberi garis melengkung 45° dengan panjang 1 meter sebagai tempat tendangan sudut. Ditengah lapangan diberikan lingkaran beradius 9,15 meter. Garis kotak penalti berjarak 16,5 meter dari gawang dan terdapat titik penalti yang berjarak 12 meter dari gawang. Semua garis yang digunakan untuk membentuk batas lapangan berwarna putih dan maksimal lebarnya 12 centimeter.

Bangsa Indonesia mulai mengenal sepak bola dari belanda di masa penjajahan. Dan pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta, dibentuklah Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) yang

menjadi induk federasi sepakbola Indonesia yang diketuai oleh Mr. Soeratin Sosro Soegondo atau Ir. Soeratin, yang lebih dikenal sebagai bapak pelopor sepakbola Indonesia. Setelah dibentuknya PSSI sebagai induk organisasi sepakbola nasional barulah sepakbola berkembang pesat di Indonesia. Oleh karena itu untuk menghargai jasa beliau, mulai tahun 1966 diadakan kejuaran sepakbola tingkat remaja dibawah usia 17 tahun yang dinamai Piala Soeratin yang masih bertahan hingga sekarang (Ilmi 2010: 29).

6. Teknik Dasar Sepakbola

Agar dapat menjadi pemain sepakbola professional, seorang pesepakbola harus menguasai teknik dasar sepakbola yang baik dan benar. Selain harus menguasai teknik dasar dasar sepakbola yang baik dan benar, pesepakbola memerlukan kekompakkan dan kerjasama tim dari berbagai lini, dari lini belakang, tengah dan depan agar permainan berjalan sesuai rencana atau strategi yang telah disusun, dibuat atau direncanakan. Setiap pemain sepak bola harus bisa menguasai dan memainkan bola dalam sebuah pertandingan, hal tersebut mewajibkan setiap pemain untuk memiliki teknik dasar permainan sepakbola yang baik dan mumpuni. Menurut Irianto (2010: 15) bahwa keterampilan bermain sepakbola merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepak bola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan dengan bola maupun gerakan yang dilakukan tanpa bola.

Olahraga sepakbola selain menuntut kondisi fisik yang prima dan kondisi yang bugar, sepak bola juga memerlukan teknik dasar yang sangat baik. Tanpa keterampilan teknis yang kuat pemain tidak akan mungkin bisa mencetak gol ataupun bertahan secara efektif (Ueberroth, 2012: 102). Teknik dasar permainan sepakbola terbagi menjadi dua jenis yaitu teknik dasar menyerang dan teknik dasar bertahan (Infantino, 2016: 47). Teknik dasar menyerang antara lain : *control* (menghentikan bola), *passing* (operan), gerakan tipuan, *dribbling* (menggiring bola), *shooting* (menendang) dan *heading* (menyundul). Teknik dasar bertahan antara lain : bertahan dengan *pro-aktif* dengan bodi kontak (*body charge*), *intercept*, *tackling* dan *clearance area*. Beberapa teknik dasar harus dikuasai pemain untuk menunjang performanya diatas lapangan sesuai dengan posisi masing-masing. Keterampilan penting lainnya yang harus dipelajari dan harus dikuasai adalah menggiring bola (*dribbling*), mengoper atau mengumpan (*passing*), menembak kea rah gawang (*shooting*), menyundul (*heading*), merebut bola, menggunakan kaki yang tidak dominan dan bergerak spontan (Tutorial Sport, 2015: 12-13). Menerima, menggiring bola, melewati lawan, menembak dan menyunduk bola adalah teknik dasar yang harus semua pemain menguasai dan mengembangkannya serta terus berlatih. Para pemain terbaik selalu memiliki teknik (dasar) yang kuat. Penguasaan teknik dasar yang baik akan membentuk seorang pemain yang handal.

Berdasarkan beberapa pendapat terdapat 11 teknik dasar yang perlu dikuasai.

Berikut ini macam-macam teknik dasar sepakbola, antara lain sebagai berikut:

a. Teknik Menguasai Bola (*Controlling*)

Menguasai bola dilakukan pemain setelah menerima bola dari rekan setimnya atau setelah berhasil merebut bola dari lawan. Tim dapat dikatakan mengendalikan dan menguasai permainan apabila salah satu dari pemain mereka menguasai bola (Bridle et al., 2011: 72). *Mengontrol* bola memerlukan kemampuan khusus yang melibat koordinasi dari berbagai anggota bagian tubuh. Menguasai atau mengontrol bola dapat menggunakan berbagai anggota tubuh seperti : dada, tungkai atas dan kepala, apabila bola yang didapat berasal dari bola udara atau umpan lambung. Tungkai bawah dan kaki dapat digunakan untuk *mengontrol* dan menguasai bola apabila bola datang dari bawah atau menyentuh lantai atau menyusur tanah. *Mengontrol* sendiri terbagi menjadi dua bagian yaitu menghentikan bola dan mengatur posisi bola. Menghentikan bola adalah proses menahan laju bola agar bola dapat dikendalikan oleh pemain. Setelah dikendalikan pemain harus siap untuk langkah selanjutnya (Ueberroth, 2012: 103) sedangkan mengatur posisi bola merupakan gerakan setelah menahan bola kemudian memposisikan bola untuk pemain dapat

melakukan teknik lainnya atau teknik selanjutnya seperti mengumpan ke rekan satu tim (*passing*) atau melakukan tendangan langsung ke gawang (*shooting*).



Gambar 2.1 Menghentikan Bola (*Mengontrol Bola*)

Sumber : Dokumen Peneliti

b. Teknik Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menggiring bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai dalam bermain sepakbola. Menggiring merupakan gerakan dorongan terhadap bola diikuti dengan perpindahan gerak sang pemain mengikuti arah bola. Mempertahankan bola dari kaki pemain dengan terus bergerak sampai ada kesempatan untuk *passing* ataupun *shooting* disebut *dribble* (Uberroth, 2012: 108). Perpindahan tubuh saat *dribble* dapat dilakukan dengan bergerak 180⁰ ke kanan maupun ke kiri. Dibutuhkan factor fisik *power* tungkai dan kecepatan (*speed*), dan juga faktor mental yaitu kepercayaan diri. Pemain secara otomatis akan menjadi pusat perhatian lawan apabila melakukan teknik ini dikarenakan

memainkan bola dalam waktu yang relatif lama disbanding teknik yang lain. Dalam melakukan teknik *dribble* ini dibutuhkan juga keterampilan lainnya yaitu *agility* (kelincahan). Praktek teknik *dribble* dilakukan dengan cepat karena fungsi dan tujuan *dribble* adalah melewati lawan. Menggiring bola memiliki fungsi untuk membawa boal melewati lawan dan membuka ruang permainan (Luxbacher,2011: 47). Sering terjadi momen atraktif saat skill pemain ditunjukkan dalam melakukan *dribble* dan melewati lawan.



Gambar 2.2 Menggiring Bola (*Mendribling* Bola)

Sumber : Dokumen Peneliti

c. Teknik Mengoper atau Mengumpan Bola (*Passing*)

Dalam sepakbola dituntut untuk kerjasama dan menjaga kekompakan tim dalam permainan. Ada sebelas pemain dalam setiap tim yang memiliki tujuan yang sama. Memiliki *passing* yang akurat sangat penting untuk kesuksesan pemain sepakbola (Dooley & Titz, 2010: 8). Menyatukan tujuan tim dapat dilakukan melalui teknik operan. *Passing* terbagi yaitu *passing*

atas (bola lambung) dan *passing* bawah (bola menyusur tanah). ;pilihan teknik *passing* tergantung pada situasi dan jarak dimana bola harus diberikan (Luxbacher, 2013 :34). Kegunaan dua jenis operan ini tergantung pada jarak antar pemain satu tim yang akan dituju atau diberikan operan bola. *Passing* bawah digunakan untuk posisi rekan setim yang berada dekat dengan pembawa bola dan tidak terhalangi oleh pemain lawan. *Passing* atas digunakan saat rekan tim terdekat dijaga ketat oleh lawan sehingga harus memberikan operan kepada teman yang berjauhan yang tidak dijaga oleh lawan. Keberhasilan operan ditentukan oleh antar pemain yang memahami posisi dan pergerakan masing-masing. Dibutuhkan juga kekompakan dan penerapan taktik sesuai arahan pelatih.



Gambar 2.3 Mengumpan atau Mengoper Bola (*Passing*)

Sumber : Dokumen Peneliti

d. Teknik Menyundul Bola (*Heading*)

Sepakbola bukan hanya dimainkan dengan menggunakan kaki saja tetap seluruh tubuh kecuali tangan, hanya kiper saja

yang boleh menggunakan tangan. Kepala bisa digunakan untuk memainkan dan mengoper bola, teknik ini disebut *heading* (Watson,2015: 154). Teknik ini dilakukan apabila bola berada diudara dan memiliki tujuan *defensif* ataupun *offensif*. Tendangan gawang, tendangan sudut, tendangan bebas, menerima bola dari lemparan ke dalam, *clearance* dapat dimainkan dengan menggunakan kepala secara langsung (Luxbacher,2013: 78). Tujuan *offensif* dilakukan apabila tim menyerang berada di area kotak penalti lawan, heading dilakukan untuk mencetak gol. Posisi *heading* saat bola diudara sulit ditebak oleh kiper karena terjadi dalam waktu yang *relatif* singkat dan jarak yang begitu dekat walaupun tak sekeras *shooting*. Tujuan *defensif* digunakan pada saat bola di umpan oleh lawan menggunakan umpan lambung, maka untuk mengantisipasi bola mendekat ke gawang kita bisa *mengheadingnya* agar bola menjauh dari gawang disebut (*clearance*). Teknik menyundul dipengaruhi oleh lompatan dan ketepatan bola pada dahi.



Gambar 2.4 Menyundul Bola (*Heading*)

Sumber : Dokumen Peneliti

e. Teknik Menendang Bola ke Arah Gawang (*Shooting*)

Scoring gol atau mencetak gol tetap menjadi tugas paling sulit dalam memainkan sepakbola (Luxbacher,2013: 94). Karena tujuan utama dari sepakbola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya dalam durasi yang telah ditentukan. Teknik yang paling efektif untuk mencetak gol adalah *shooting*. *Shooting* adalah gerakan menendang bola dengan mengarahkan kegawang menggunakan bagian kaki dengan sekeras-kerasnya tujuannya adalah mencetak gol (Luxbacher,2013: 96). Laju bola yang keras dan cepat menambah peluang untuk terciptanya gol serta beberapa variasi *shooting* dapat mengecoh pergerakan penjaga gawang. *Shooting* dilakukan dengan kontak antara bola dan kaki yang kuat serta ditambah tenaga yang *powerfull* agar memungkinkan gol itu terjadi. Langkah-langkah yang perlu diperhatikan untuk melakukan gerakan *shooting* (Martin,2012: 9) sebagai berikut :

- 1) Bola keluar dari kaki; lihat atau kenali target, sentuhan persiapan keluar dari kaki; mengidentifikasi target saat anda mendekati bola; kedua terakhir langkah intip targetnya.
- 2) Pendekatan - Pijakan daya secara miring; langkah kekuatan ke kaki pendukung; langkah daya lebih panjang dari biasa; tempatkan kaki yang tidak menendang menunjuk maju dan disamping bola (jaraknya sebenarnya akan bervariasi dari pemain ke pemain); pinggul persegi menuju sasaran.
- 3) Jari kaki menunjuk kebawah & pergelangan kaki terkunci; jari kaki melengkung ke dalam sepatu; dorong jari melalui bagian bawah sepatu
- 4) Kontak – Dengan tali; ayunan punggung kompak; menyerang bagian bawah dan kiri tengah (untuk serangkain kaki kanan)
- 5) Aksi – Serang bola; lihat kaki memukul bola; poin berlawanan arah ke arah sasaran tujuan
- 6) *Follow through* – Berat bergerak maju melalui bola; ikuti sampai rendah dan menuju target; akselerasi melalui bola.



Gambar 2.5 Teknik Menendang Bola (*Shooting*)

Sumber : Dokumen Peneliti

f. Teknik Tendangan Lambung

Tendangan lambung merupakan tendangan yang dilakukan untuk melambungkan bola ke udara, biasanya bola dilambungkan dengan ketinggian kepala, dada dan perut. Sedangkan menurut Hidayat (2017: 39) Tendangan lambung juga dikenal dengan tendangan *volley*. Tendangan *volley* ialah teknik tendangan atau menendang pada saat bola masih berada di udara. Dimana tendangan ini dilakukan bila memainkan bola diudara dirasa lebih menguntungkan dari pada membiarkan bola jatuh ketanah. Teknik tendangan ini banyak dilakukan dengan tujuan mencetak gol kegawang lawan. Mengingat bola yang di tendang dari teknik ini akan lebih sulit diantisipasi kiper lawan karena pergerakan bola sulit ditebak dan arahnya tak menentu sehingga sulit diantisipasi dan dijangkau oleh pemain dan kiper lawan.



Gambar 2.6 Teknik Tendangan Lambung

Sumber : Dokumen Peneliti

g. Teknik *Blocking*

Teknik *blocking* ialah suatu pergerakan menghentikan laju bola atau *mengontrolnya* dengan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan. Menurut Hidayat (2017: 40) teknik ini merupakan teknik menghentikan bola yang dikenal juga dengan sebutan teknik *trapping*. Teknik ini bisa dilakukan dengan menggunakan kaki, paha atau dada yang merupakan bagian penting dalam *mengontrol* bola. *Trapping* ini terjadi pada saat pemain menerima umpan dari rekan setimnya atau juga menyambut bola dan *mengontrol* bola dengan teknik sedemikian rupa. Sehingga setelahnya pemain bisa melakukan *dribbling*, *passing* bahkan melakukan tendangan (*shooting*).



Gambar 2.7 Teknik *Blocking*

Sumber: Dokumen Peneliti

h. Keahlian Penjaga Gawang (*Goal Keeper skill*)

Selain mencetak gol tujuan dari permainan sepakbola adalah bagaimana kita menjaga gawang agar tidak kebobolan oleh tim lawan. Tugas kiper adalah menjaga gawang sehingga kiper memiliki peranan *vital* dalam salah satu tujuan permainan salah satu tujuannya adalah meraih kemenangan. Berbeda dengan pemain lain, kiper diperbolehkan menyentuh bola dengan menggunakan seluruh anggota tubuh termasuk dengan menggunakan tangan. Kemampuan fisik yang dibutuhkan oleh kiper sedikit berbeda dengan pemain lainnya yang harus beralari dilapangan sepanjang pertandingan berlangsung. Tiga *fundamental* yang harus dimiliki kiper antara lain : kuda-kuda, *positioning* dan menghentikan tembakan (Bridle,2011: 118) kiper dituntut untuk cekatan dan memiliki *refleks* yang baik untuk menghalau dan menangkap bola agar tidak masuk kegawang (kebobolan).



Gambar 2.8 Keahlian Penjaga Gawang

Sumber: Dokumen Peneliti

i. Teknik Kiper Menangkap Bola

Teknik kiper menangkap bola adalah suatu gerakan yang harus dikuasai seorang kiper dalam menangkap bola baik itu bola di udara ataupun bola menyusur tanah, serta menjaga dan mengamankan gawang agar terhindar dari terjadinya kemasukan gol. Menurut Hidayat (2017: 42) penjaga gawang atau kiper bisa melakukan beberapa tangkapan. Contohnya tangkapan di atas kepala (*overhead*).

Jenis tangkapan ini dilakukan pada saat pada bola berada pada ketinggian di atas kepala penjaga gawang. Teknik lainnya yang bisa digunakan kiper atau penjaga gawang dalam menangkap bola adalah teknik *diving* yaitu teknik menangkap bola dengan menjatuhkan badan. Dengan teknik ini penjaga gawang atau kiper bisa menangkap bola dengan cara menjatuhkan diri ke arah bola tersebut.

Teknik lainnya untuk menangkap bola ialah dengan menggunakan teknik tiga tangan. Teknik ini biasanya digunakan pada saat bola mendarat menyusur tanah. Disebut teknik tiga tangan karena teknik ini membutuhkan bantuan tanah lapangan sebagai tangan ketiga yang membantu kedua tangan kiper. Pada saat melakukan teknik ini penjaga gawang atau kiper akan menjatuhkan badannya ke tanah. Salah satu tangan menangkap bagian atas bola, sementara satu tangan lainnya menangkap bagian tengah bola. Dan bagian bawah bola akan ditahan dengan menggunakan tanah yang berfungsi sebagai tangan ketiga (Hidayat 2017: 42).



Gambar 2.9 Teknik Kiper Menangkap Bola

Sumber: Dokumen Peneliti

j. Teknik *Tackling*

Tackling merupakan suatu teknik pergerakan yang dilakukan pemain untuk merebut bola dari lawannya, dengan cara menjulurkan kaki dan menjatuhkan badan ke arah bola yang dikuasai lawan tanpa bermaksud untuk mencederai lawan.

Tackling merupakan sebuah teknik untuk menghambat pergerakan lawan dengan cara merebut bola secara langsung dari kaki lawan. Cara ini harus dilakukan dengan penuh hati-hati, apabila dilakukan dengan sembarangan akan berakibat fatal yaitu pelanggaran yang dapat menguntungkan lawan. Untuk melakukan teknik *tackling* ini diperlukan keterampilan yang tinggi dan juga latihan yang ekstra. Karena diperlukan ketepatan, fokus dan *timing* pada saat melakukan *tackling* tersebut. Dalam melakukan *tackling* ini, gunakan kaki yang berada disisi luar. Dengan tujuan untuk memberikan jarak yang cukup sehingga pada saat melakukan *tackling* tidak terkena lawan, yang bisa mengakibatkan pelanggaran yang merugikan tim dan keuntungan bagi lawan (Hidayat, 2017: 46-48).



Gambar 2.10 Teknik *Tackling*

Sumber: Dokumen Peneliti

k. Teknik *Body Charge*

Body charge merupakan suatu gerakan yang dilakukan pemain untuk mempertahankan bola dari sergapan lawan. Selain itu bisa juga digunakan untuk pemain merebut bola dari penguasaan lawan. *Body charge* biasanya terjadi benturan pada bagian pundak atau lengan antar pemain. Oleh karena itu pemain yang memiliki tubuh ideal dan juga kuda-kuda yang kuat akan memenangkan duel *body charge* ini. Menurut Hidayat (2017: 48) *Body charge* atau saling berbenturan pemain dalam permainan sepakbola merupakan hal yang wajar dan sudah biasa terjadi. Proses ini terjadi karena dalam permainan sepakbola kedua tim saling berinteraksi secara langsung tanpa terbagi oleh batas wilayah lapangan. *Body charge* dianggap legal apabila pada saat berbenturan tidak diikuti gerakan tubuh lainnya seperti tangan yang digunakan untuk mendorong pemain atau kaki yang digunakan untuk menendang pemain lawan.



Gambar 2.11 Teknik *Body Charge*

Sumber : Dokumen Peneliti

7. Peraturan Dalam Sepakbola

Dalam permainan sepakbola, terdapat peraturan yang telah dibuat oleh FIFA, yang telah diterapkan dalam Peraturan Permainan (*Law Of The Game*) yang diterapkan untuk panduan peraturan sepakbola diseluruh dunia. Peraturan Permainan (*Law Of The Game*) antara lain sebagai berikut :

a. Lapangan

Lapangan sepakbola harus memiliki ukuran panjang 100-130 *yard* dan lebar 50-100 *yard*. Ukuran panjang yang harus lebih besar dari lebar. (Untuk pertandingan internasional panjangnya harus 110 sampai 120 *yard* dan lebarnya 70-80 *yard*).

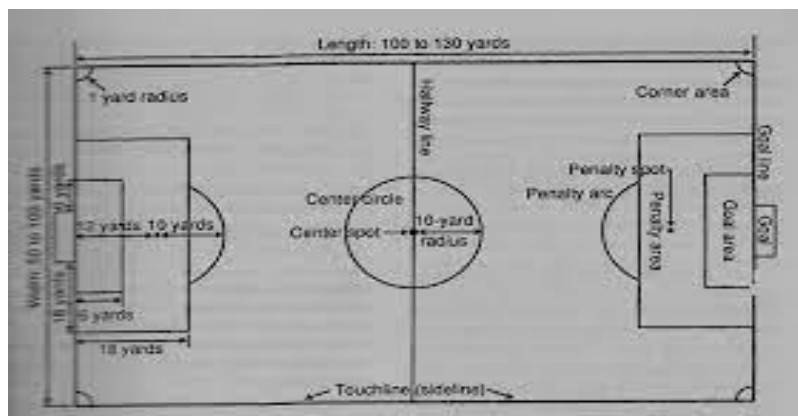
Garis pemisah yang lebarnya tidak lebih panjang dari 5 *inchi* membatasi daerah lapangan. Seperti yang diperlihatkan pada gambar, batas akhir lapangan disebut *goal lines*, dan garis sampingnya disebut dengan *touchlines*. Garis tengah yang membagi lapangan menjadi dua bagian yang sama, dan titik tengah menandai bagian dari tengah lapangan. Lingkaran tengah dengan radius 10 *yard* mengelilingi titik tengah.

Gawang ditempatkan dilapangan pada bagian tengah *goal lines* (garis gawang). Masing-masing gawang memiliki tinggi 8 kaki dan lebar 24 kaki. *Goal area* (daerah gawang) adalah sebuah area dengan kotak persegi panjang pada masing-masing *goal lines*. Daerah ini dibatasi dengan dua garis yang disebut pada

sudut-sudut yang tepat ke arah *goal line*, jaraknya 6 *yard* ke arah lapangan permainan dan bergabung dengan garis yang *paralel* dengan *goal lines*.

Penalty area (daerah penalti), adalah kotak persegi empat pada *goal lines*, dibatasi dengan dua garis yang dibuat pada sudut-sudut yang tepat ke arah *goal lines*, jaraknya 18 *yard* dari masing-masing bagian tengah gawang. Garis ini diperpanjang sejauh 18 *yard* ke arah lapangan permainan dan bergabung dengan garis yang *paralel* dengan *goal lines*. Daerah gawang ini terdapat di dalam daerah penalti.

Yang terdapat didalam daerah penalti adalah *penalty spot* atau (titik penalti). Titik *penalty* ditentukan 12 *yard* dari depan pertengahan *goal lines*. Tendangan *penalty* dilakukan dari *penalty spot* atau titik penalti. Lingkaran penalti dengan radius 10 *yard* dari titik penalti dibuat diluar daerah penalti, Daerah sudut, diberi radius 1 *yard*, terdapat pada setiap sudut lapangan. Tendangan sudut dilakukan dari bagian dalam daerah sudut (Luxbacher 2016: 2-3).



Gambar 2.12 Lapangan Sepak Bola

(Sumber: Luxbacher 2016: 3).

b. Bola

Menurut Hadique (2013: 15) Kualitas dan ukuran bola harus bundar atau bulat yang dibuat dari bahan kulit atau bahan yang cocok lainnya. Lingkar bola tidak lebih dari 70 cm (28 *inchi*) dan tak kurang dari 68 cm (27 *inchi*) dan berat diawal pertandingan tidak lebih dari 450 g (16 oz) dan tidak kurang dari 410 g (14 oz). Selain itu tekanan udara pada bola 0,6-1,1 atmosfer (600-1.100 g/cm²) diatas permukaan laut (8,5 lbs/sq in-15,6 lbs/sq in).



Gambar 2.13 Bola

Menurut Hadique (2013:16).

c. Jumlah Pemain

Sebuah pertandingan akan melibatkan dua tim, tiap-tiap tim terdiri dari 11 pemain tidak kurang dan tidak lebih, salah satunya adalah kiper. Sebuah pertandingan tidak akan dimulai bila salah satu tim kekurangan pemain.

Di dalam kompetisi resmi FIFA atau kompetisi yang dalam naungan FIFA, pergantian pemain akan boleh dilakukan sampai 3x pergantian, namun semenjak adanya covid-19 pergantian pemain disesuaikan kebutuhan dan juga karena alasan kesehatan pergantian pemain bisa dilakukan sampai 5x pergantian. Beda dengan pertandingan yang tidak dalam naungan FIFA atau pertandingan tidak resmi pergantian bisa dilakukan sampai 7x pergantian atau bahkan lebih.

Adapun pertandingan lain, di dalam sebuah pertandingan Tim Nasional maksimum dilakukan 4x pergantian dengan syarat, tim yang bertanding mencapai kesepakatan pada jumlah maksimum pergantian dan sebelum pertandingan wasit sudah diberitahu (Hadiqie 2013: 16-17).

d. Wasit

Dalam sebuah pertandingan akan dipimpin oleh sang pengadil pertandingan yang disebut wasit. Tujuannya untuk mengawasi jalannya pertandingan agar tetap berjalan *sportif*, maka dari itu diperlukan tugas dari wasit untuk memimpin

pertandingan. Dalam menjalankan tugasnya wasit dibantu oleh dua hakim garis. Selain itu disiapkan 1 wasit cadangan untuk mengantisipasi hal-hal yang tidak diinginkan yang terjadi pada wasit. Tugas wasit cadangan adalah membantu mengawasi pertandingan dan memberi masukan informasi bila mana ada kejadian yang lepas pengamatan wasit.

Wasit memiliki wewenang penuh dilapangan dan bertugas memulai serta menghentikan pertandingan. Wasit juga berhak menentukan hukuman atas pelanggaran yang dilakukan pemain. Apabila ada keputusan wasit yang dianggap merugikan, maka sebuah tim tersebut berhak mengajukan pertanyaan kepada wasit yang diwakili oleh kapten tim. Selain kapten tim, maka wasit berhak untuk tidak melayani protes pemain.

Hakim garis memiliki tugas untuk mengawasi setengah lapangan dari pinggir lapangan. Mereka membawa bendera berwarna terang, bila mana ada suatu pelanggaran dan ada salah satu pemain berada dalam posisi *offside* atau berada di belakang garis pertahanan maka bendera yang dibawa tersebut akan diangkat sebagai pertanda pelanggaran atau *offside*. Hakim garis akan bergerak sejajar dengan pemain terakhir dalam garis pertahanan di tim yang sejajar dengan sisi yang sama dari hakim garis tersebut.

Wasit cadangan memiliki peran untuk mencatat waktu yang hilang pada saat pertandingan berhenti, bisa disebabkan oleh pelanggaran, cedera pemain atau yang lainnya. Di akhir babak wasit cadangan akan memberi informasi melalui papan pengumuman atau papan pergantian pemain, mengenai tambahan waktu sebagai pengganti waktu yang hilang dalam pertandingan akibat berhenti saat berlangsungnya pertandingan. Wasit cadangan juga memiliki tugas untuk memeriksa pergantian pemain serta menjadi penghubung komunikasi antara manager tim dan wasit utama yang berada ditengah lapangan. Pada saat ini, mulai digunakan wasit kelima dalam bertanding yang berupa teknologi modern untuk membantu pengambilan keputusan wasit. Teknologi yang digunakan antara lain teknologi garis gawang (*goal lines*), *VAR (Video Assistant Referee)*. Untuk teknologi garis gawang (*goal lines*) wasit akan mengetahui melalui jam tangannya bilamana bola tersebut melewati garis gawang atau tidak dan bisa dikatakan goal atau tidak. Sedangkan *VAR (Video Assistant Referee)* merupakan sebuah tayangan ulang yang dapat diputar bilamana ada kontroversi diarea krusial yang lepas dari pengamatan wasit, seperti bola mengeai tangan diarea penalti atau bilamana atau pelanggaran diarea penalti yang lepas pengawasan, wasit bisa memberhentikan pertandingan terlebih dahulu sebelum mengambil keputusan (Hidayat 2013: 12)

e. Durasi Waktu Pertandingan

Dalam pertandingan sepakbola mempunyai waktu pertandingan tersendiri yang telah ditentukan melalui peraturan yang dibuat oleh FIFA dalam Peraturan Permainan (*Law Of The Game*) yaitu 2x45 menit. Selain itu ada waktu tambahan, dikarenakan disetiap mungkin ada pemain yang cedera sehingga membutuhkan perawatan, maka waktu tambahan tersebut adalah waktu pengganti waktu yang terhenti didalam pertandingan. Waktu tambahan juga akan diberikan dalam pertandingan final jika dalam 90 menit kedudukan masih sama kuat. Waktu tambahan dalam final tersebut disebut *extra time* yang waktu 2x15 menit. Jika dalam *extra time* masih sama kuat maka dilanjutkan ke babak adu penalti. Dalam *extra time* ada kesempatan time out, per tim boleh melakukan time out 1x dalam tiap babak, tak dalam waktu tambahan. Waktu pergantian babak maksimal 15 menit yang dapat dimanfaatkan tim untuk beristirahat dan evaluasi permainan tim di babak pertama (Ma'u & Santoso 2014: 13).

f. Awal Pertandingan

Seorang pemain melakukan tendangan dari titik tengah untuk memulai pertandingan atau yang biasanya disebut tendangan *kick off*. Dulu tendangan awal pertandingan harus dilakukan melewati batas garis tengah atau sampai daerah lawan. Namun kini

peraturannya diubah sehingga tendangan awal atau tendangan *kick off* bisa dilakukan dengan mengoper ke belakang. Pada saat melakukan tendangan awal atau tendangan *kick off*, lawan harus berada diluar lingkaran. Pemain yang melakukan tendangan awal tidak boleh melakukan tendangan bila mana bola tersebut belum disentuh pemain lain. Tendangan awal akan dilakukan kembali bila mana ada salah satu tim mencetak gol dan juga akan dilakukan tendangan awal lagi di babak kedua, bilamana dalam tendangan awal mencetak gol maka gol tersebut tidak sah (Luxbacher 2016: 4)

g. Skor (*Score*)

Skor akan bertambah apabila mencetak gol. Gol dicetak apabila bola seutuhnya melewati *goal lines*, antara tiang gawang dan dibawah palang atau mistar gawang, dengan pengecualian bola tidak dibawa, dilemparkan, atau sengaja di dorong oleh tangan atau lengan pemain yang menyerang. Setiap gol akan dihitung satu skor. Tim yang banyak mencetak skor akan dianggap memenangkan pertandingan. Pertandingan akan dianggap imbang atau seri apabila kedua tim mencetak skor yang sama dalam waktu yang telah ditentukan (Luxbacher 2016: 5)

h. *Offside*

Pengertian *offside* sendiri adalah apabila pemain menyerang berada dibelakang garis pertahanan pemain bertahan. Maka dari

itu semua pemain harus memahami peraturan *offside*. Seseorang pemain dapat dikatakan *offside* apabila ia berada lebih dekat dengan goal lines daripada dengan bola pada saat dimainkan, kecuali pemain tersebut berada dalam wilayah lapangannya sendiri atau di setengah lapangannya sendiri atau setidaknya ada lawan yang berada pada jarak yang sama ke *goal lines* nya sendiri. Hanya karena pemain berada dalam posisi *offside* tak berarti ia harus dinyatakan *offside*. Pemain dinyatakan *offside* dan dikenakan sanksi apabila dalam posisi *offside* tersebut bola dimainkan oleh timnya, ia menyentuh dan menguasai bola, pemain mengganggu permainan lawan sehingga mengambil kesempatan dalam posisi *offside*. Pemain yang berada dalam posisi *offside* dapat dinyatakan tidak *offside* apabila menerima umpan dari tendangan gawang, lemparan ke dalam (*throw in*) dan juga tendangan sudut (*corner kick*).

Sanksi untuk pelanggaran peraturan *offside* adalah tendangan bebas untuk tim lawan dari titik dimana *offside* tersebut terjadi. Penting untuk mempertimbangkan bahwa wasit menilai *offside* pada saat bola sedang dimainkan dan tidak pada saat menerima bola. Misalnya, pemain yang berada dalam posisi *onside* saat bola dimainkan tidak menjadi *offside* jika ia bergerak kedepan menjadi posisi *offside* untuk menerima bola ketika bola sedang diumpan lambung atau bola sedang melayang (Luxbacher 2016: 5)

i. Tendangan Bebas (*Free Kick*)

Tendangan bebas diberikan apabila terjadi sebuah pelanggaran, baik pelanggaran secara fisik (*body contact*), *handball* (bola mengenai tangan) ataupun *offside*. Pada saat tendangan bebas diberikan, pertandingan dihentikan, dan dimulai lagi ditempat atau titik dimana terjadinya pelanggaran itu terjadi. Terdapat dua tipe tendangan bebas yaitu tendangan bebas langsung dan tendangan bebas tidak langsung. Dalam tendangan bebas langsung bola bisa langsung dieksekusi dan diarahkan ke gawang untuk mencetak gol, sedangkan tendangan bebas tidak langsung minimal harus dua kali sentuhan dari pemain eksekutor dan pemain lainnya sebelum dieksekusi untuk mencetak gol. Pemain bertahan harus memberi jarak dan menempati posisi setidaknya 10 *yard* dari bola pada saat tendangan bebas langsung maupun tendangan bebas tidak langsung. Ada satu pengecualian dimana pemain bertahan berada lebih dekat kurang dari 10 *yard* kearah bola adalah ketika tim menyerang diberikan kesempatan tendangan bebas tidak langsung dalam jarak 10 *yard* dari regu yang bertahan. Dalam posisi seperti ini, pemain yang bertahan dapat berdiri pada *goal lines* mereka antara tiang gawang dalam usaha untuk mencegah terjadinya gol dari tendangan bebas tak langsung.

Ketika pemain melakukan tendangan bebas dari dalam area penaltinya sendiri maka semua pemain lawan harus berada diluar kotak penalti setidaknya dengan jarak 10 *yard* dari bola. Pada saat menendang tendangan bebas kondisi bola harus berhenti dan tidak dalam kondisi bergerak. Dan dapat dimainkan setelah melewati area penalti. Kiper mungkin tidak menerima bola dengan tangannya dan sebaiknya menendang bola ke dalam lapangan atau keluar area penalti. Jika tidak ditendang ke area luar penalti maka tendangan harus diulang. Jika eksekutor tendangan menyentuh bola dua kali sentuhan secara beruntun sebelum disentuh pemain lain, maka tim lawan akan mendapatkan tendangan bebas tidak langsung (Luxbacher 2016: 5).

j. Lemparan kedalam (*Throw In*)

Lemparan kedalam terjadi apabila bola keluar melewati garis pinggir lapangan, kemudian lemparan kedalam dilakukan tepat dimana bola itu keluar lapangan. Lemparan kedalam dilakukan dengan kedua tangan, sementara posisi bola berada diatas belakang kepala, dan menghadap ke lapangan (Ma'u & Santoso 2014: 14).

k. Tendangan Sudut (*Corner Kick*)

Tendangan sudut diberikan kepada tim yang menyerang apabila bola terakhir sebelum meninggalkan lapangan atau meninggalkan garis belakang disentuh oleh tim yang bertahan.

Pertandingan akan dimulai lagi oleh tim yang menyerang dengan melakukan tendangan dari sudut lapangan (Ma'u & Santoso 2014: 14).

l. Tendangan gawang (*Goal Kick*)

Tendangan gawang diberikan apabila tim yang menyerang atau lawan menyentuh bola terakhir sebelum bola meninggalkan garis belakang lapangan (Ma'u & Santoso 2014: 14).

m. Pelanggaran (*Foul*)

Pelanggaran dapat terjadi disetiap pertandingan sepakbola. Pelanggaran ada dua jenisnya yaitu pelanggaran yang disengaja dan pelanggaran yang tidak disengaja. Setiap pelanggaran tim yang dilanggar akan diberikan tendangan bebas. Selain itu pemain yang melanggar secara sengaja akan diberikan sanksi, antara lain : menendang lawan baik secara sengaja atau tidak, menjegal lawan, melompat kearah lawan, menghadang lawan secara curang dan berbahaya, menghadang lawan dari belakang kecuali jika lawan menghalangi pemain dari mendapatkan bola, menabrak lawan baik sengaja maupun tidak, memegang lawan, menarik baju lawan, mendorong lawan, membawa bola dengan tangan (kecuali kiper didalam area penalti), merebut bola menggunakan lengan ataupun tangan (kecuali kiper di area penalti).

Jika pemain yang bertahan secara sengaja melakukan pelanggaran diarea kotak penaltinya sendiri, maka mereka akan

mendapatkan hukuman berupa tendangan penalti untuk tim yang sedang menyerang. Sanksi tendangan bebas tidak langsung diberikan wasit karena pelanggaran-pelanggaran seperti bermain yang dianggap wasit membahayakan anda dan pemain yang lain, menghadang lawan dengan bahu pada saat bola tidak berada didalam jarak permainan pemain yang terlibat (menghadang dengan bahu diperbolehkan apabila anda berusaha merebut dan mendapatkan bola), secara sengaja menghalangi lawan saat anda tidak bermaksud untuk mendapatkan bola, menghalangi kiper kecuali jika kiper menguasai bola atau bergerak keluar dari daerah gawang, kiper mengambil lebih dari empat langkah saat menguasai bola tanpa melepaskannya ke dalam permainan (disebut juga peraturan empat langkah), kiper menangkap bola dan menguasainya selama lebih dari enam detik tanpa melepaskannya ke dalam permainan (disebut juga peraturan enam detik), kiper menerapkan taktik atau strategi yang dianggap wasit membuang dan mengulur waktu, menunda permainan dan memberikan keuntungan tersendiri bagi tim kiper itu sendiri, pelanggaran peraturan *backpass* kiper (lihat di bawah), pelanggaran peraturan *offside* (Luxbacher 2016: 6).

n. Tendangan Penalti (*Penalty Kick*)

Sanksi paling berat yang diberikan wasit untuk kesalahan secara langsung dan disengaja adalah dikeluarkannya dari

pertandingan selain itu juga adalah tendangan penalti (*Penalty Kick*). Tendangan penalti (*Penalty Kick*) itu terjadi apabila tim yang bertahan melakukan pelanggaran secara sengaja menghadang lawan atau bola mengenai tim yang bertahan di area kotak penalti tim yang bertahan (kecuali kiper). Sanksi atau hukuman penalti dilakukan tidak pada saat terjadinya pelanggaran, namun sudah ditentukan jarak dan titikya yaitu 12 *yard* didepan dan ditengah gawang. Pada saat melakukan eksekusi seluruh pemain berada diluar kotak penalti dan diluar setengah lingkaran didepan area penalti. Yang berada didalam kotak penalti hanyalah pemain *eksekutor* dan kiper. Kiper harus berdiri di *goal lines* diantara tiang gawang dan dibawah mistar, selain itu kiper tidak boleh menggerakkan kakinya. Apabila kaki kiper keluar dari *goal lines* sebelum bola dieksekusi maka penalti akan diulang dan bisa saja kiper mendapat peringatan dari wasit dan juga bisa memperoleh kartu kuning. Pemain *eksekutor* boleh langsung mengeksekusi penalti menjadi goal, karena penalti merupakan salah satu tendangan bebas langsung. Pemain *eksekutor* penalti tidak boleh menyentuh bola dua kali secara beruntun sebelum disentuh oleh pemain lain. Bola dapat dimainkan kembali setelah bergerak dan menyentuh pemain lain. Waktu harus diperpanjang untuk memungkinkan dilakukannya tendangan penalti (Luxbacher 2016: 7).

8. Pengertian dan Hakikat Latihan

Latihan adalah sebuah proses belajar ketrampilan olahraga, yang meliputi latihan fisik, teknik, taktik dan mental yang diulang-ulang, yang berisikan materi teori dan praktek yang dilakukan secara tersusun dan terencana dengan metode aturan dan pendekatan ilmiah untuk mencapai tujuan dari latihan tersebut (Wibowo & Andriyani 2015:10). Lebih lanjut Sukadiyanto (2010:6) mengemukakan bahwa latihan yang berasal dari kata *training* ialah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang telah tersusun, terencana dan terukur sehingga tujuan dari latihan itu sendiri dapat tercapai tepat pada waktunya.

Dari beberapa pendapat diatas peneliti dapat diartikan bahwa latihan merupakan suatu rangkaian gerak tubuh yang tersusun, terencana dan terukur yang meliputi fisik, mental dan kemampuan pendukung latihan serta dilakukan secara terus menerus untuk mencapai tujuan dari latihan itu sendiri.

a. Ciri-ciri Latihan Olahraga

Kegiatan olahraga pada dasarnya ialah kegiatan menyusun dan mengembangkan konsep latihan untuk menggali potensi diri yang dimiliki dengan memadukan antara pendekatan ilmiah dan pengalaman yang telah diperoleh dilapangan. Kegiatan latihan

akan lebih efektif dan efisien bila latihan dilakukan dengan tepat.

Adapun ciri-ciri latihan menurut (Wibowo & Andriyani, 2015:

12) sebagai berikut:

- 1) Suatu proses latihan memiliki tujuan dan sasaran tertentu sehingga memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- 2) Suatu proses latihan membutuhkan waktu tertentu, yang dibagi dalam periodisasi latihan.
- 3) Proses latihan bersifat *progresif*, yaitu dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang kompleks dan dari yang ringan ke yang berat atau istilahnya ada peningkatan dalam latihan.
- 4) Proses latihan harus teratur, yaitu dilaksanakan ajeg, maju dan berkelanjutan.
- 5) Proses latihan harus berisikan materi, teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi *relatif permanent*.
- 6) Materi latihan berupa latihan fisik, teknik, taktik dan mental.
- 7) Menggunakan metode latihan tertentu.

b. Tujuan dan Sasaran Latihan

Sukadiyanto dan Muluk (2011: 8) mengemukakan tujuan latihan ialah untuk membantu para pembina, pelatih dan guru olahraga agar bisa menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta ketrampilan dalam membantu mengungkapkan

potensi siswa atau olahragawan mencapai puncak prestasi. Sasaran latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi.

Adapun sasaran dan tujuan latihan secara umum atau garis besar, ialah sebagai berikut :

- 1) Meningkatkan kondisi fisik dasar secara umum dan menyeluruh.
- 2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik secara khusus.
- 3) Menambah dan menyempurnakan ketrampilan teknik.
- 4) Menambah dan menyempurnakan strategi, taktik dan pola bermain.
- 5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan atau atlet dalam bertanding.

c. Prinsip dan Komponen Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan apa yang telah direncanakan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek psikologis olahragawan. Berikut ini akan dijelaskan beberapa prinsip-prinsip yang seharusnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan dari latihan itu sendiri dapat tercapai dalam satu kali pertemuan atau satu kali tatap muka, antara lain sebagai berikut:

1) Prinsip Kesiapan (*Readiness*)

Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia olahragawan. Maka dari itu usia olahragawan sangat berkaitan erat dengan kesiapan kondisi secara fisiologis dan psikologis dari setiap olahragawan. Itu berarti para pelatih harus mempertimbangkan dan memerhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan dari setiap olahragawan. Karena kesiapan setiap olahragawan akan berbeda-beda antara anak yang satu dengan anak yang lainnya meskipun mereka memiliki usia yang sama. Hal ini dikarenakan perbedaan dari berbagai faktor, diantaranya : faktor gizi, faktor keturunan, faktor lingkungan dan faktor usia kalender, dimana faktor-faktor tersebut akan mempengaruhi tingkat kematangan dan kesiapan olahragawan. Pada olahragawan yang belum memasuki masa pubertas, secara fisiologis belum siap untuk menerima beban latihan secara penuh (Sukadiyanto dan Muluk 2011: 14).

2) Prinsip Individual

Dalam merespon beban latihan untuk setiap olahragawan tentu akan berbeda-beda, sehingga beban latihan bagi setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan orang yang lainnya. Beberapa factor yang menyebabkan perbedaan terhadap kemampuan anak dalam merespon beban

latihan, diantaranya factor keturunan, faktor kematangan, faktor gizi, faktor tidur dan waktu istirahat, faktor kebugaran, faktor lingkungan, faktor sakit cedera dan faktor motivasi. Agar para pelatih berhasil dalam melatih, perlu menyadari bahwa setiap anak memiliki perbedaan-perbedaan terutama dalam merespon beban latihan. Kepekaan anak dalam merespon beban latihan bisa dikarenakan oleh keadaan kurang gizi, kurang tidur dan waktu istirahat, rasa sakit dan cedera (Sukadiyanto dan Muluk 2011: 15).

3) Prinsip Adaptasi

Organ tubuh manusia cenderung selalu mampu untuk beradaptasi terhadap perubahan lingkungan. Keadaan ini tentu menguntungkan untuk keterlaksanaan proses berlatih-melatih, sehingga kemampuan manusia dapat dipengaruhi dan ditingkatkan melalui proses latihan. Latihan menyebabkan terjadinya proses adaptasi pada organ tubuh. Akan tetapi, tubuh membutuhkan jangka waktu tertentu (waktu istirahat) agar tubuh dapat mengadaptasi seluruh beban selama proses latihan. Jika beban latihan ditingkatkan secara *progresif*, maka organ tubuh akan menyesuaikan terhadap perubahan tersebut dengan baik.

Latihan harus dilaksanakan secara *progresif*, yang berarti harus dilakukan secara terus menerus, ajeg, maju dan

berkelanjutan. Proses pembebanannya dimulai dari ringan ke berat, mudah ke susah, agar terjadi proses adaptasi. Latihan yang tidak teratur akan mengakibatkan resiko sakit, cedera atau bahkan keduanya. Ciri-ciri proses terjadinya proses adaptasi pada tubuh akibat dari latihan, diantaranya : (1) kemampuan fisiologis ditandai dengan membaiknya sistem pernafasan, fungsi jantung, paru, sirkulasi dan volume darah (2) meningkatkan kemampuan fisik yaitu ketahanan otot, kekuatan dan *power* (3) tulang, *ligament*, *tendon* dan hubungan jaringan otot menjadi lebih besar dan lebih kuat (Sukadiyanto dan Muluk 2011: 18).

4) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit diatas dari batas ambang rangsang. Karena, jika beban terlalu berat dapat mengakibatkan tidak mampu diadaptasi oleh tubuh, dan sedangkan bila terlalu ringan maka tidak berpengaruh untuk peningkatan kualitas fisik dan beban latihan harus memenuhi prinsip moderat ini. Oleh karena itu, pembebanan yang dilakukan secara *progresif* dan diubah sesuai dengan tingkat perubahan yang terjadi pada diri olahragawan. Dalam meningkatkan kualitas fisik, cara yang ditempuh adalah berlatih dengan melawan atau mengatasi beban latihan. Apabila tubuh sudah mampu mengadaptasi

beban latihan yang diberikan, maka beban latihan selanjutnya akan ditambahkan dan ditingkatkan secara bertahap. Adapun cara meningkatkan beban latihan ialah dengan meningkatkan beban latihan dapat dengan cara diperbanyak, diperberat, dipercepat bahkan diperlama waktu latihannya. Untuk itu, tingkat penambahan beban latihan kaitannya dengan beberapa faktor diantaranya : frekuensi, intensitas dan durasi. Penambahan frekuensi dapat dilakukan dengan menambah sesi latihan. Untuk intensitas dapat dilakukan dengan meningkatkan atau menambah kualitas pembebanannya. Sedangkan untuk durasi dapat dilakukan dengan menambah waktu atau jam latihannya, bila jam latihannya sama maka dapat dilakukan dengan memperpendek waktu *recovery dan interval*, sehingga kualitas latihan menjadi naik dan lebih baik (Sukadiyanto dan Muluk 2011: 18-19).

5) Prinsip Peningkatan (*Progresif*)

Agar terjadi proses adaptasi pada tubuh, maka diperlukan prinsip beban lebih dan diikuti dengan prinsip *progresif*. Latihan bersifat *progresif*, itu artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, ringan ke yang berat, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan dan dari kuantitas ke kualitas serta dilaksanakan secara ajeg, maju dan berkelanjutan. Dalam

menerapkan prinsip beban lebih harus dilakukan dengan bertahap, cermat *continue* dan tepat. Artinya setiap tujuan dari latihan memiliki jangka waktu tertentu untuk dapat diadaptasi oleh organ tubuh olahragawan. Setelah jangka waktu tercapai, maka beban latihan harus ditingkatkan. Bila beban latihan ditingkatkan secara mendadak, maka tubuh tidak akan mampu mengadaptasinya bahkan akan merusak dan mengakibatkan cedera dan rasa sakit. Proses *progresif* harus memperhatikan *frekuensi*, intensitas dan durasi baik pada setiap program latihan harian, mingguan, bulanan bahkan tahunan. Selain itu prinsip *progresif* memperhatikan waktu *recovery dan interval*. Pemberian waktu *recovery dan interval* yang benar merupakan salah satu faktor penentu puncak prestasi yang ingin dicapai (Sukadiyanto dan Muluk 2011: 19).

6) Prinsip Kekhususan (*Spesifikasi*)

Setiap bentuk latihan yang dilakukan oleh olahragawan memiliki tujuan yang khusus. Materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya. Oleh karena itu, sebagai pertimbangan dalam menerapkan prinsip *spesifikasi*, diantaranya ditentukan oleh : (1) spesifikasi kebutuhan *energy* (2) spesifikasi bentuk dan model latihan (3) spesifikasi ciri gerak dan kelompok otot yang digunakan,

dan (4) *periodisasi* latihannya. Misalnya : latihan kelincahan pesepakbola akan berbeda dengan latihan kelincahan untuk pesepakbola, pebulutangkis, petenis, pebasket dan pevolly. Bentuk latihan *power* pada *periode* persiapan kedua akan berbeda dengan bentuk latihan *power periode* kompetisi. Prinsip *spesifikasi* tidak hanya melatih otot yang digunakan dalam melakukan gerak saja, tetapi juga otot antagonisnya atau yang berdekatan pun harus dilatih. Hal ini bertujuan untuk menghindari ketidakseimbangan kemampuan otot yang menanggung beban selama aktivitas kerja (latihan) berlangsung. Karena ketidakseimbangan tersebut dapat mengakibatkan cedera otot. Melatih otot yang berdekatan dan yang antagonis akan membantu bila otot penggerak utama mengalami kelelahan. Terutama pada cabang olahraga yang dominan dilakukan secara gerak siklus (Sukdiyanto dan Muluk 2011: 19-20)

7) Prinsip Variasi

Program latihan yang baik harus disusun secara *variatif* untuk menghindari kejenuhan, rasa bosan, keengganan, dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Oleh karena itu program latihan harus disusun lebih *variatif* guna untuk meningkatkan ketertarikan olahragawan terhadap latihan, sehingga tujuan dari latihan itu tercapai. Komponen

utama yang diperlukan untuk memvariasikan latihan adalah perbandingan antara (1) kerja dan istirahat, (2) lebih berat dan ringan. Selain itu dari mudah ke sulit, dan dari kuantitas ke kualitas. Proses adaptasi akan terjadi dengan baik bila aktivitas latihan (kerja) diimbangi oleh waktu istirahat, intensitas yang berat diimbangi dengan yang rendah. Cara lain memvariasikan latihan dengan mengubah bentuk, tempat, sarana dan prasarana latihan, dan teman berlatih. Meskipun unsur-unsur tersebut diatas dapat diubah, tetapi tujuan utama dari latihan itu tidak boleh dirubah. Oleh karena variasi lebih menekankan pada pemeliharaan keadilan secara psikologis olahragawan agar tetap semangat dalam menjalani latihan (Sukadiyanto dan Muluk 2011: 20).

8) Prinsip Pemanasan dan Pendinginan

Dalam satu unit latihan atau satu kali pertemuan latihan selalu terdiri dari : (1) pengantar/pengarahannya (2) pemanasan (3) latihan inti (4) latihan suplemen untuk kebugaran otot dan kebugaran *energy*, serta (5) *cooling down* atau pendinginan dan penutup. Pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan psikis olahragawan memasuki latihan inti. Selain itu dengan diawali pemanasan, diharapkan olahragawan dalam memasuki latihan inti dapat terhindar dari kemungkinan terjadinya cedera dan rasa sakit. Ada minimal empat tahap

dalam melakukan pemanasan, diantaranya : (1) aktivitas fisik yang bertujuan untuk menaikkan suhu badan (2) aktivitas perenggangan (*stretching*) baik yang pasif maupun yang aktif (dinamis), *PNF* (*proprio neuromuskuler facilities*) dan aktivitas gerak khusus sesuai dengan cabang olahraga. Pendinginan (*cooling down*) merupakan gerakan akhir atau penutup yang sama pentingnya dengan aktivitas yang lain seperti pemanasan. Melalui aktivitas *cooling down* proses penurunan kondisi tubuh dari latihan berat ke normal tidak terjadi secara mendadak. Dengan aktivitas yang ringan seperti *jogging* bahkan *jogging* ditempat dan dilanjutkan dengan *stretching* pada saat pendinginan akan membantu melancarkan peredaran darah , menurunkan ketegangan otot dan melancarkan pengangkutan sisa pembakaran (Sukadiyanto dan Muluk 2011: 20-21)

9) Prinsip Latihan Kangka Panjang (*Long Term Training*)

Untuk meraih prestasi terbaik diperlukan proses latihan dalam jangka waktu yang lama. Pengaruh beban latihan tidak dapat diadaptasi oleh tubuh secara mendadak, tetapi memerlukan waktu dan proses yang harus dilakukan secara terus menerus, bertahap dan continue. Pencapaian prestasi maksimal harus didukung oleh berbagai kemampuan dan keterampilan gerak. Untuk dapat menjadi gerak yang

otomatis diperlukan proses dan memakan waktu yang lama. Dengan demikian, olahragawan harus melakukan persiapan dan tentu melalui latihan secara terus menerus dan dengan teratur, *intensif* dan *progresif* yang membutuhkan antara 4-10 tahun. Maka dari itu, latihan jangka panjang selalu dipengaruhi oleh pertumbuhan dan perkembangan anak, pelaksanaan dasar gerak dan gerak dasar teknik cabang olahraga, penambahan keterampilan dan pengayaan gerak, serta strategi pembelajaran (Sukadiyanto dan Muluk 2011: 21-22).

10) Prinsip Berkebalikan (*Reversibility*)

Prinsip berkebalikan (*reversibility*) memiliki arti bila olahragawan berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu lama, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Dikarenakan proses adaptasi yang terjadi dari hasil latihan akan menurun dan bahkan hilang, bila tidak dipraktekkan dan dipelihara melalui latihan yang *continue*. Dengan demikian wajar bila ada olahragawan yang mengalami cedera sehingga tidak dapat melakukan latihan secara *continue* dan menurun prestasinya serta kemampuannya. Keadaan seperti ini harus disadari oleh para pelatih dan olahragawan, maka bagi olahragawan yang baru sembuh atau pulih dari cedera dan

lama tidak menjalankan latihan, jangan memaksa untuk bertanding tanpa persiapan yang memadai. Olahragwan yang tidak latihan dan beristirahat total tanpa ada kegiatan atau aktivitas lain, tingkat kebugarannya akan mengalami penurunan rata-rata 10% setiap minggunya. Sedangkan pada komponen biometrik kekuatan (*strength*) akan mengalami penurunan secara perlahan yang diawali dengan proses *atropi* (pengecilan) pada otot. Oleh karena itu, prinsip *progresif* harus selalu dilaksanakan agar kemampuan dan keterampilan olahragawan tetap terpelihara dengan baik dan siap setiap saat untuk bertanding (Sukadiyanto dan Muluk 2011: 22)

11) Prinsip Tidak Berkebalikan (*Moderat*)

Keberhasilan latihan jangka panjang sangat ditentukan oleh pembebanan yang tidak berlebihan. Yang artinya pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan dan perkembangan olahragawan, sehingga beban latihan yang diberikan benar-benar tepat (tidak terlalu berat dan tidak terlalu ringan). Karena bila beban terlalu ringan tidak akan mempunyai dampak terhadap peningkatan kualitas kemampuan fisik, psikis dan keterampilan. Sebaliknya jika beban latihan terlalu berat maka akan mengakibatkan rasa nyeri, sakit dan juga bisa mengakibatkan cedera. Keadaan itu yang sering disebut dengan *overtraining*.

Hal itu akan sangat merugikan pelatih dan olahragawan itu sendiri. Untuk itu diperlukan pengukuran kemampuan olahragawan pada setiap periode waktu tertentu. Dengan cara tersebut dapat tepat sesuai dengan kemampuan dalam menentukan beban latihan setiap olahragawan (Sukadiyanto dan Muluk 2011: 22).

12) Prinsip Sistematis

Prestasi olahragawan sifatnya labil dan sementara, sehingga prinsip ini berkaitan dengan ukuran atau dosis pembebanan dan skala prioritas sasaran latihan. Setiap sasaran latihan memiliki aturan dosis pembebanan yang berbeda-beda. Skala prioritas latihan berhubungan dengan aturan sasaran dan materi latihan utama disesuaikan dengan *periodisasi* latihan. Sebab pada setiap *periodisasi* memiliki penekanan tujuan latihan yang berbeda-beda baik dalam aspek fisik, teknik, taktik maupun psikologis. Sebagai contoh urutan materi latihan secara umum atau secara garis besar penekanannya selalu dimulai dari latihan fisik, teknik, taktik maupun psikologis, meskipun bobot penekanan intensitas yang diberikan disesuaikan dengan waktu *periodisasi* latihan yang sedang berlangsung (Sukadiyanto dan Muluk 2011: 23).

9. Komponen-komponen Kondisi Fisik

Komponen-komponen kondisi fisik sangat berpengaruh dalam sepakbola, beberapa diantaranya yang harus dikuasai dan dimiliki adalah kekuatan, daya tahan, kecepatan, ketepatan dan kelincahan. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang olahragawan atau atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua dari komponen tersebut. Walaupun perlu dilakukan dengan system prioritas (komponen yang perlu mendapat porsi latihan lebih besar dibandingkan dengan komponen lainnya). Sesuai status yang diketahui, setelah komponen tersebut diukur dan dinilai.

Wibowo dan Andriyani (2015: 70-93) mengemukakan bahwa komponen-komponen kondisi fisik diantaranya sebagai berikut : daya tahan, kekuatan, kecepatan, *power*, kelentukan dan koordinasi. Sedangkan menurut Widiastuti (2017: 14-17) komponen kondisi fisik terdiri dari berikut ini :

a. Daya Tahan Jantung dan Paru (*Endurance*)

Daya tahan jantung dan paru ialah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara

optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

b. Kekuatan Otot (*Strenght*)

Secara fisiologis kekuatan otot ialah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis kekuatan otot dapat diartikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu kontraksi maksimal. Kekuatan otot merupakan hal penting untuk setiap orang.

c. Kelentukan (*Flexibility*)

Fleksibilitas ialah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. *Fleksibilitas* menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*).

d. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan ialah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerakan yang gerakannya diulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak tubuh seperti melakukan pukulan (memukul), melakukan tendangan (menendang) dan lain sebagainya.

e. Daya *Ekplosif* (*Power*)

Daya *eksplosif* merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimal dengan kecepatan yang maksimal. Kemampuan yang kuat dan cepat juga diperlukan terutama bagi tindakan-tindakan membutuhkan kemampuan tenaga secara maksimal misalnya pada saat melakukan *smash* atau melakukan *shooting*.

f. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan ialah kemampuan mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Bagi anak, kelincahan merupakan komponen kebugaran dan kesegaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincahan anak bisa dikatakan tidak normal atau sedang sakit.

g. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan ialah kemampuan untuk mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat dan pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh beberapa factor diantaranya : *visual* dan *vestibular*.

h. Ketepatan (*Acauracy*)

Ketepatan berkaitan erat dengan sistem syaraf dalam memproses input atau stimulus yang datang dari luar, seperti

dalam menilai ruang dan waktu, tepat dalam mendistribusi tenaga, tepat mengoordinasikan otot dan sebagainya.

i. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja yang tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis bernagai faktor yang terjadi dalam suatu gerakan. Kemampuan koordinatif merupakan dasar yang baik bagi kemampuan belajar yang bersifat sensomotorik, makin baik tingkat kemampuan koordinasi, akan semakin cepat dan efektif pula gerakan yang sulit dapat dilakukan.

j. Reaksi (*reaction*)

Reaksi (*reaction*) adalah kemampuan seseorang segera bertindak cepat dalam menghadapi rangsangan-rangsangan batang melalui indra, syaraf atau *feeling* lainnya, seperti dalam mengantisipasi datangnya bola untuk kemudian ditangkap, dipukul dan ditendang. Kecepatan reaksi dalam start, menghindari pukulan dalam tinju.

10. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan sering kita lihat dan kita amati dalam situasi permainan sepakbola, contohnya seorang pemain yang terpleset ataupun tergelincir dan jatuh dilapangan, namun masih dapat menguasai bola dan mengumpan atau mengoper bola tersebut dengan tepat ke rekan setimnya. Dan kebalikannya, jika seorang pemain

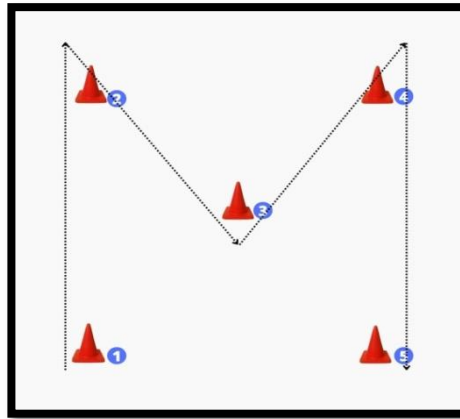
kurang lincah dalam menghadapi situasi yang sama tidak mampu menguasai bola dan justru akan mengalami cedera karena terjatuh. Dari pendapat tersebut terdapat pengertian yang menitik beratkan pada kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dalam situasi tertentu. Adapun yang dimaksud kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan kearah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapinya lebih cepat dan lebih efisien, yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Bagi anak, kelincahan adalah komponen kesegaran dan kebugaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincahan anak bisa saja dikatakan tidak normal atau sedang sakit.

11. Metode *Drills*

Metode *drills* adalah salah satu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga dapat digunakan sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, kelincahan, ketepatan, kesempatan dan teknik dasar (Sagala, 2014: 217). Hal tersebut sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Griffin *football* (2011: 69) yang menyatakan bahwa *cone drills* adalah cara yang baik untuk latihan pada kecepatan dan kerubahan arah (kelincahan / *agility*). Latihan ini dapat dilakukan dimana saja dan yang paling efektif dilakukan di lapangan sepakbola. Hasil dari penelitian

ini relevan dengan hasil Griffin *football* (2011), Reilly (2005), Castello dan Kreis (1993) dalam Johnson Bajjibabu (2012). Bentuk-bentuk latihan *cone drills* diantaranya : *three cone drills*, *four cone drills* dan *five cone drills*.

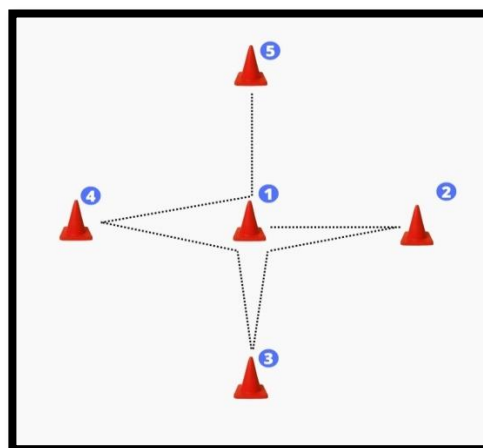
Cone drills merupakan suatu bentuk latihan yang menjadikan *cone* atau kerucut sebagai batas dan rintangan pada saat melakukan gerakan dengan tujuan untuk meningkatkan kelincahan atau *agility*. Diputra (2015) *cone drills* merupakan cara yang baik untuk latihan meningkatkan kecepatan dan perubahan arah, latihan ini dapat dilakukan dimana saja dan yang paling efektif dilakukan dilapangan yang datar. Sedangkan menurut Zulkarnain (2012: 6) *Cone drills* ialah suatu bentuk latihan untuk mengukur *agility* atau ketangkasan atau kelincahan seseorang dalam bermain sepakbola atau olahraga yang lain yang bersifat *games* atau yang membutuhkan *agility*, contohnya sepakbola, basket, futsal dan lainnya. Latihan *cone drills* merupakan bentuk latihan dengan menggunakan benda berbentuk kerucut atau *cone* sebagai patokan untuk tujuan akhir mengubah gerakan. Latihan *cone drills* dapat diterapkan pada orang yang lain seperti basket, futsal, sepakbola dan yang lainnya.

Variation A

Gambar 2.14

Keterangan :

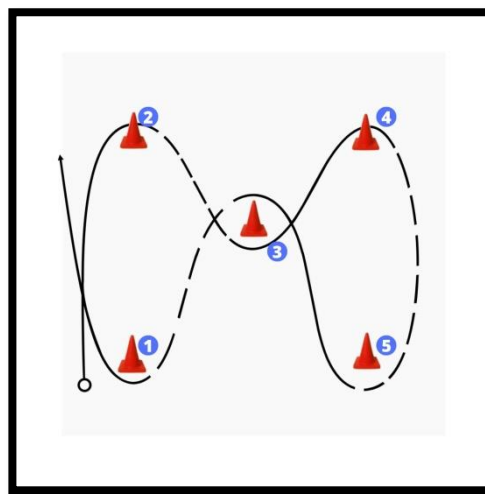
- a. Berdiri di belakang *cone 1*
- b. Kemudian berlari dari *cone 1* sampe *cone 5* mengikuti arahan gambar
- c. Dan *finish* berada di *cone 5*

Variation B

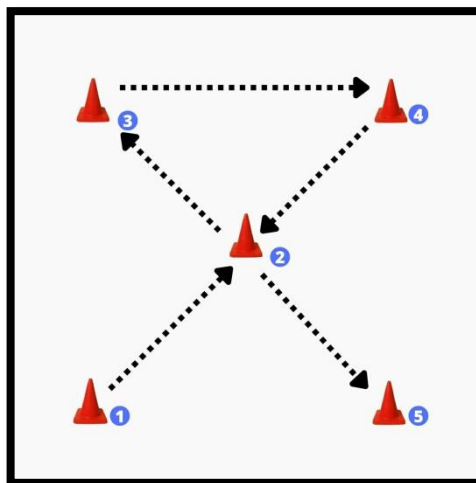
Gambar 2.15

Keterangan :

- a. Start dan berdiri di belakang *cone* 1
- b. Selanjutnya, berlari dari *cone* 1 sampai 5 dengan mengikuti arahan seperti digambar.
- c. Dan *finish* kembali di *cone* 5

Variation C**Gambar 2.16****Keterangan :**

- a. Berdiri dibelakang *cone* 1
- b. Kemudian berlari mulai dari *cone* 1 sampai *cone* 5 mengikuti arahan gambar
- c. Dan *finish* kembali di *cone* 1

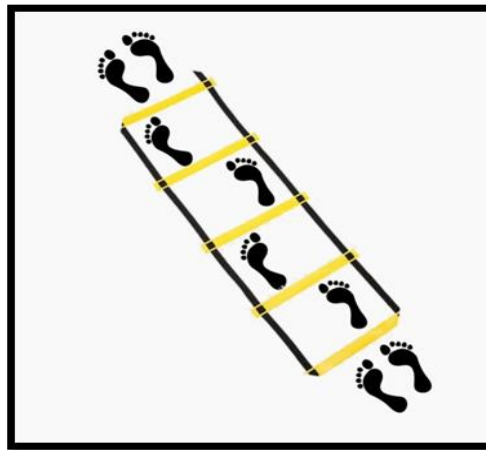
Variation D**Gambar 2.17****Keterangan :**

- a. Berdiri dibelakang cone 1
- b. Kemudian berlari dari cine 1-2-3-4-2-5
- c. Dan finish kembali di cone 5

Menurut Okinawa (2013), *Agility Ladder Drills* atau *Ladder Drills* merupakan sebuah latihan yang paling baik untuk meningkatkan kekuatan kaki, kelincahan, koordinasi dan keseluruhannya yang berhubungan dengan kecepatan. Biasanya latihan ini dilakukan dengan menggunakan *agility ladder* atau anak tangga. Metode *ladder drills* merupakan metode yang sesuai dengan karakteristik permainan sepakbola yang mengutamakan kecepatan dan kelincahan. Intinya dalam latihan itu atlet dituntut untuk lari cepat dengan mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan.

Ladder drills merupakan suatu latihan untuk meningkatkan kelincahan (*agility*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*) kaki secara keseluruhan (Tsivkin, 2011). Sedangkan menurut Schirm (2011), pelatihan *ladder drills* dengan menggunakan sebuah alat fitness berupa tangga dimana nantinya atlet berlari, melompat dan melompat dengan pergerakan kaki dengan cepat melewati tangga tersebut sehingga dapat membantu mengembangkan kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*speed*).

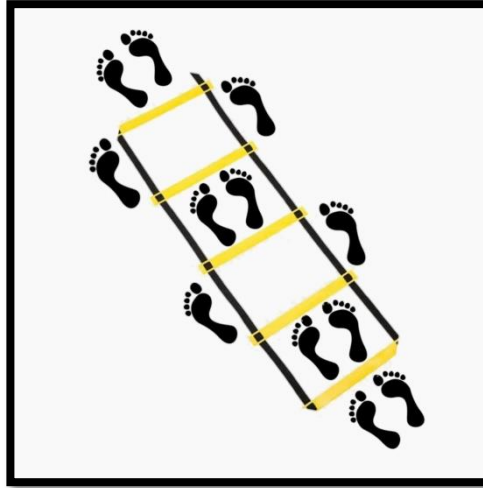
Variation A



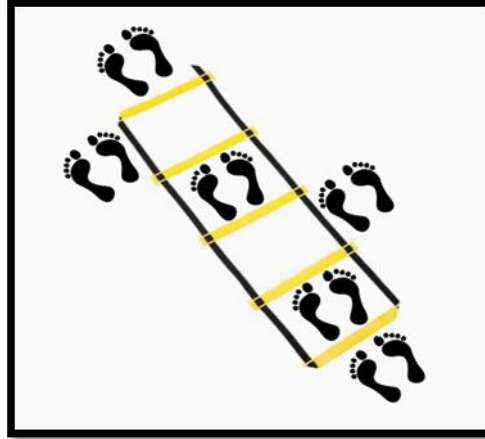
Gambar 2.18

Keterangan :

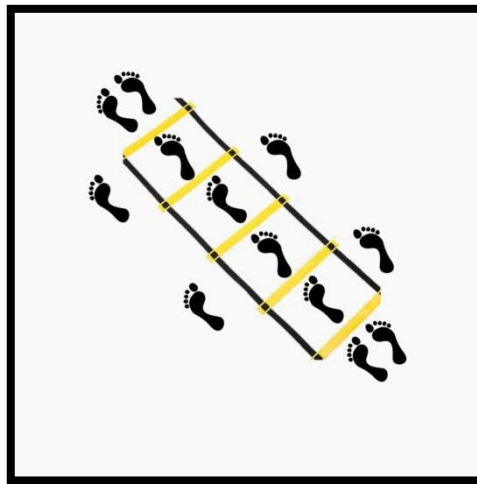
- a. Berdiri dibelakang *agility ladder drills* atau anak tangga
- b. Selanjutnya, berlari dan bergerak dengan pola *lateral*
- c. Pertama kaki di injakkan di kotak anak tangga yang pertama
- d. Berikutnya, di anak tangga kedua ganti kaki kiri yang berada di dalam kotak anak tangga
- e. Kemudian bergantian seperti itu
- f. Dan seterusnya.

Variation B**Gambar 2.19****Keterangan :**

- a. Berdiri dibelakang anak tangga atau *agility drills*
- b. Langkah pertamanya merapatkan kedua kaki,
- c. Selanjutnya berlari di anak tangga, pertama kaki masih dirapatkan didalam anak tangga
- d. Di anak tangga yang kedua kedua kaki dibuka diluar anak tangga
- e. Dan seterusnya.

Variation C**Gambar 2.20****Keterangan :**

- a. Berdiri dibelakang anak tangga atau *agility drills*
- b. Selanjutnya berlari dan bergerak dengan pola menyilang
- c. Langkah pertamanya merapatkan kedua kaki
- d. Selanjutnya berlari di anak tangga, pertama kaki masih dirapatkan didalam anak tangga
- e. Di anak tangga yang kedua kedua kaki dirapatkan diluar kotak atau anak tangga.
- f. Dan seterusnya.

Variation D**Gambar 2.21****Keterangan :**

- a. Berdiri dibelakang anak tangga atau *agility drills*
- b. Selanjutnya berlari
- c. Dikotak atau anak tangga pertama, kaki kiri di dalam dan kaki kanan diluar
- d. Kemudian selanjutnya, kaki kanan didalam, kaki kiri diluar
- e. Dan seterusnya

12. Hakikat Sekolah Sepak Bola

Beberapa tahun terakhir, banyak Sekolah Sepak Bola (SSB) berdiri di Indonesia. Mulai dari SSB amatir yang hanya memberikan materi sepakbola dasar kepada anak-anak sampai SSB professional yang manajemen dikelola dengan baik. Keberadaan SSB diharapkan mampu mencetak pesepakbola yang berkualitas. Banyaknya SSB

berdiri dalam beberapa tahun terakhir dilator belakang oleh pandemic covid-19 sehingga SSB dijadikan sebagai pengisi waktu luang serta untuk mengembangkan bakat. Menurut Timo (2012) untuk mencapai hal tersebut masih banyak yang harus dilakukan. Salah satunya adalah kurikulum sepakbola. Kurikulum dibuat sebagai pedoman agar pelatih-pelatih SSB diseluruh Indonesia mendapatkan pemahaman apa yang harus dilatih dan tidak boleh dilatih sesuai dengan usia anak didiknya. Di kurikulum dijelaskan bahwa usia 7 tahun jangan dilatih *heading*, jangan dilatih fisik tanpa bola, *power* dan lain-lain. Alasannya, secara logika anak kecil laki-laki belum mempunyai *testosteron*. Jadi, sebelum ada *testosteron*, maka tidak bisa dilatih *power* dan tidak bisa dilatih *endurance* tanpa bola. Sejak memulai pendidikan sekolah dasar anak-anak sudah bisa diajari dan dilatih sepakbola. Menurut Timo (2012) menyatakan bahwa di dalam Kurikulum sepakbola Indonesia, seorang anak laki-laki bisa mulai dilatih sepakbola sejak usia 5 tahun. Ada cara melatih anak usia 5 tahun sampai 8 tahun, kemudian ada cara melatih anak usia 9 tahun sampai 12 tahun. Masing-masing disesuaikan usia, karakteristik anak dan kemampuan motorick anak. Sepakbola untuk anak sekolah dasar atau usia dini antara usia 5 sampai 12 tahun dibagi menjadi dua. Untuk anak usia 5 sampai 8 tahun jangan terlalu banyak porsi latihannya. Kegiatan yang dilakukan adalah tentang cara dia memulai dan mengenal tubuhnya, pengenalan terhadap bola dan lapangan serta

permainan. Aktivitas sepakbola yang dilakukan lebih banyak ke *game* atau sesuatu yang menghibur dan menyenangkan. Sedangkan untuk anak usia 9 sampai 12 tahun mulai digenjut tentang teknik sepak bola yang baik dan benar. Model permainan sepakbola pada sekolah dasar meliputi *level-level* sebagai berikut :

- 1) Level 1, yaitu permainan untuk kapasitas dan kemampuan dasar (usia 6-7 tahun)
- 2) Level 2, yaitu permainan sepakbola mini (usia 8-9 tahun)
- 3) Level 3, yaitu permainan sepakbola 7 vs 7 (usia 10-11 tahun)
- 4) Level 4, yaitu permainan sepakbola 8 vs 8 (usia 12-14 tahun).

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian pustaka diatas, maka dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

H_{01} : Ada pengaruh latihan *Five Cone Drills* terhadap kelincahan pada anak SSB U-12 di SSB Persiter Kudus.

H_{a1} : Tidak ada pengaruh latihan *Five Cone Drills* terhadap kelincahan pada anak SSB U-12 di SSB Persiter Kudus

H_{02} : Ada pengaruh latihan *Agility Drills* terhadap kelincahan pada anak SSB U-12 di SSB Persiter Kudus.

H_{a2} : Tidak ada pengaruh latihan *Agility Drills* terhadap kelincahan pada anak SSB U-12 di SSB Persiter Kudus.

H_{a3} : *Five Cone Drills* lebih baik dibanding *Agility Drills*

H_{a3} : *Agility Drills* lebih baik dibanding *Five Cone Drills*

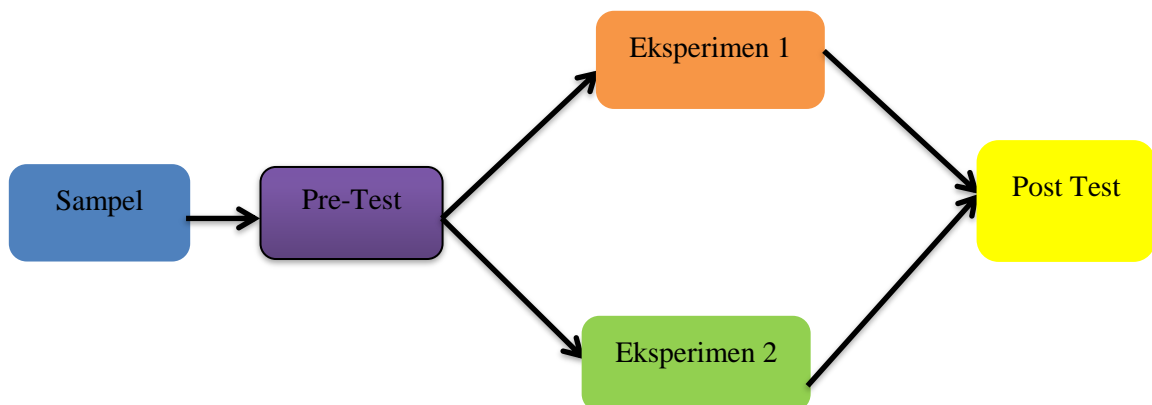
BAB III

METODOLOGI DAN PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif yang menggunakan metode *eksperimen*. *Eksperimen* pada umumnya merupakan cara pengumpulan data dari sejumlah unit atau individu yang diberikan perlakuan khusus pada sampelnya. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “ *Two Group Pre-Test Post-Test Group*” yaitu merupakan desain penelitian yang terdapat *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelumnya diberi perlakuan Arikunto (2013: 124). Adapun desain penelitian yang dimaksud digambarkan sebagai berikut:

Bagan 3.1



(Arikunto 2013: 124)

Keterangan:

Sampel : Biru

Pre-test : Ungu (Tes kelincahan lari model Illinois Agility Run)

Eksperimen 1 : Oren (Model Five Cone Drills)

Eksperimen 2 : Hijau (Model Agility Drills)

Post-test : Kuning

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016: 135). Menurut Arikunto (1998: 117) Populasi ialah keseluruhan objek yang akan dijadikan penelitian. Jadi populasi bukan hanya orang tetapi juga obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seutuh sifat/karakteristik yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Populasi dalam penelitian ini adalah anak SSB Persiter Kabupaten Kudus yang berjumlah 35.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti ini dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu sendiri (Sugiyono,

1026: 81). Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto 2016: 131). Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa sampel dalam penelitian ini adalah seluruh anak SSB Persiter *Under 12 th* yang berjumlah 18 pemain. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* atau pengambilan sampel berdasarkan tujuan. Menurut Arikunto (2013: 110) sampel bertujuan dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas *strata, random* atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Pengambilan sampel ini bertujuan dilakukan dengan cara mengambil sampel dari pemain yang berusia U-12 dalam SSB Persiter. Pemain yang diambil sampel berjumlah 18 pemain, kemudian setiap anak diberi tes awal *pre-test* dan tes akhir *post-test* dengan tes *Illinois Run Agility*. Setelah itu pemain dibagi menjadi 2 menggunakan *Ordinar Pairing* dengan cara diacak dengan kelompok eksperimen 1 berjumlah 9 dan eksperimen 2 berjumlah 9 pemain dengan memberikan *treatment* yang berbeda.

C. Definisi Operasional

Variabel penelitian adalah sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2018: 55)

Dalam penelitian ini, ada dua variabel yaitu variabel terikat dan variabel bebas, yang mencakup sebagai berikut:

1. Variabel terikat = Peningkatan kelincahan anak SSB Persiter Kudus

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2018: 57). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah peningkatan kelincahan anak SSB Persiter yang dinotasikan dengan Y.

2. Variabel Bebas = Latihan kelincahan dengan model latihan *Five Cone Drills dan Agility Drills*

Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (Sugiyono, 2018: 57). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan kelincahan dengan metode *Five cone drills dan Agility drills*

a. Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya (Widiastuti 2011: 125). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan antara lain kekuatan otot, kecepatan daya ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi (Depdipnas 2000: 56 -57 dalam jurnal purnama)

b. Latihan *five cone drills dan agility drills* terhadap peningkatan kelincahan

Dalam penelitian ini, pemain diberikan 2 (dua) perlakuan yang berbeda yaitu : latihan model *Five Cone Drills dan Agility Drills* untuk mengetahui kemampuan setaipa anak SSB Persiter.

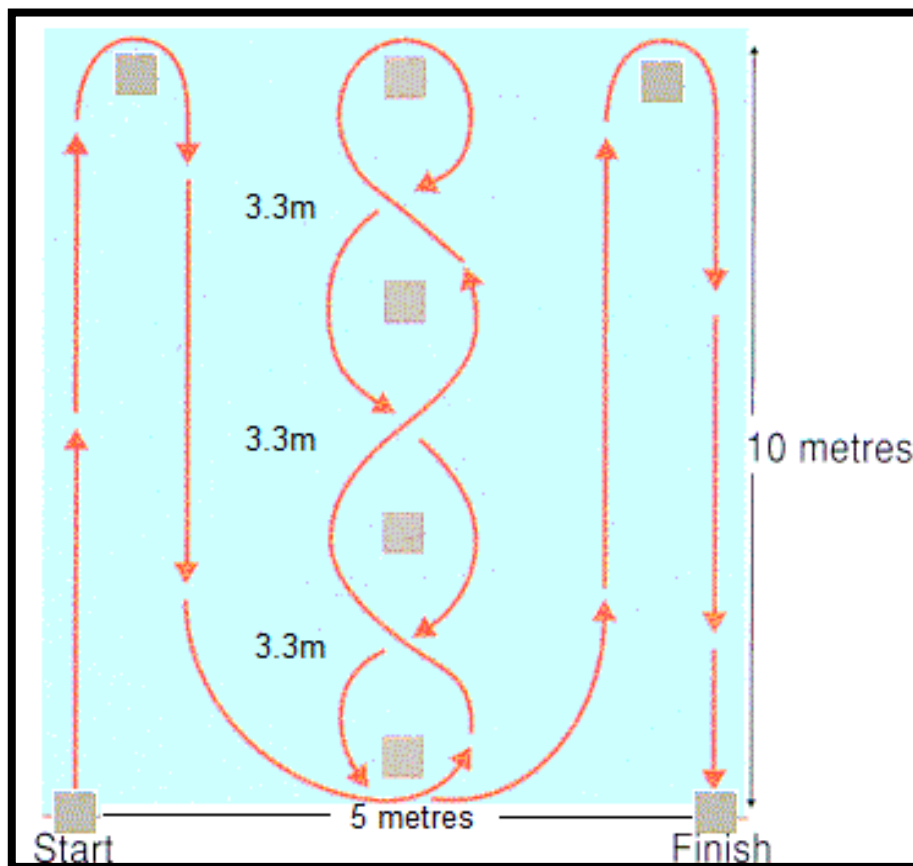
c. Kelincahan Anak SSB Persiter

Pada dasarnya jika bermain sepakbola harus memiliki kelincahan untuk melewati musuh yang ada didepannya, selain itu kelincahan juga diperlukan bila mana kita *mendribling* bola agar gerakannya maksimal dan dapat menggocek musuh.

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik pengumpulan data

Instrument adalah alat atau fasilitas yang digunakan untuk pengumpulan data oleh peneliti agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dan cermat, lengkap serta sistematis sehingga datanya lebih mudah diolah (Arikunto 2013: 203). Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes peningkatan kelincahan (Widiastuti 2011: 125). Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan dan peningkatan kelincahan secara baik dan tepat. Adapun lebih jelasnya sebagai berikut :



Gambar 3.2

(Widiastuti 2011:128)

Petunjuk Pelaksanaan :

1. Salah satu orang bersiap digaris start
2. Pada aba-aba ke 3 atau suara peluit “priiitt” orang mencoba lari menuju kun yang pertama, ***tangan wajib menyentuh kun***
3. Kemudian berlari zig-zag melewati kun dari kun 1 sampai kun 4 kemudian kembali lagi dengan zig-zag menuju kun 1
4. Setelah itu kembali dari kun 1 kemudian berlari ke arah no 4 melewati kun kemudian kearah no.5 menuju garis finish.

Alat yang digunakan, sebagai berikut :

1. *Cone*/Kun
2. *Stopwatch*/HP
3. Meteran

Tabel 3.3

Norma Tes Penelitian

Illinois Run Ratings (Second)

<i>Rating</i>	<i>Males</i>	<i>Females</i>
<i>Excellent</i>	<15.2	<17.0
<i>Good</i>	16.1-15.2	17.9-17.0
<i>Average</i>	18.1-16.2	21.7-18.0
<i>Fair</i>	18.3-18.2	21.8-23.0
<i>Poor</i>	>18.3	>23.0

Sumber : Roozen, 2004

E. Teknik Analisa Data

Penelitian ini menggunakan analisa statistik dengan alasan bahwa data yang diperoleh ini adaah data kuantitatif yang berupa *numeric* atau angka, karena dalam penelitian ini merupakan nilai suatu tes dari data kelompok *eksperimen* yang sudah diacak pada masing-masing individunya. Langkah awalnya adalah menyusun perhitungan *statistic* pada pola M-S terhadap hasil test awal dan menyusun perhitungan *statistic* pola M-S terhadap hasil test akhir. Setelah diperoleh hasil test akhir *Illinois agility run* dan *Illinois agility run*, maka perlu di uji signifikasinya dengan menggunakan rumusan *t-test* rumus pendek (*short metode*) rumus ini dipersipakan untuk menyelesaikan

penyelidikan *eksperimen* yang menggunakan *pretest dan post-test group*
(Arikunto 2013: 124)

Rumus *t-test* yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

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

Nilai MD dicari dengan rumus :

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

Dan harus dibuktikan bahwa :

$$D = x_{e_2} - x_{e_1} \text{ dan } d = 0$$

Keterangan :

MD = *Mean* perbedaan

$\sum d^2$ = Jumlah kuadrat dari deviasi perbedaan *mean*

N = Jumlah pasangan atau subjek

Tabel 3.4

Persiapan perhitungan statistik

No	Subjek	Xa	Xb	D(Xa-Xb)	d(D-MD)	d^2
1						
2						
Dst		$\sum Xa$	$\sum Xb$	$\sum D$	$\sum d$	$\sum d^2$

Keterangan :

Xa = Hasil test awal kelompok *eksperimen 1*

Xb = Hasil test awal kelompok *eksperimen 2*

D = Perbedaan dari tiap-tiap subjek

d = *Devisiasi* perbedaan

d^2 = Kuadrat dari *devisiasi* perbedaan

Cara pengisian kolom :

- 1) Catat nomor-nomor subjek pada kolom (1)
- 2) Subjek pada kolom (2)
- 3) Nilai awal kelompok *eksperimen* pada kolom (3)
- 4) Nilai akhir kelompok control pada kolom (4)
- 5) Silisih Xa dan Xb pada kolom (5)
- 6) Selisih antara D dan *mean* pada kolom (6)
- 7) Kuadrat dari *devisiasi mean* perbedaan pada kolom (7)

Perhitungan statistika pola *design treatment by subject* yaitu dengan rumus t-test dengan taraf signifikan 5% dan db (derajat kebebasan) jumlah pasangan dikurangi 1 yaitu N-1, maka kemungkinan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah :

1. Apabila nilai t yang diperoleh dari perhitungan statistik itu sama atau lebih besar dari nilai t dalam tabel berarti signifikan, maka nilai hipotesis nihil ditolak
2. Apabila nilai t yang diperoleh dari perhitungan statistik itu lebih kecil dari nilai t dalam tabel berarti tidak signifikan, maka hipotesis nihil diterima

F. Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi yang diperoleh. Uji normalitas ini menggunakan teknik kolmogrov-smirnov dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS versi 25.0. kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ maka normal, sebaliknya jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah kelompok data berasal dari populasi yang dimiliki varians yang sama. Pengujian homogenitas dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS versi 25.0.

Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai $\text{sig.} > 0,05$ atau $F_{\text{hitung}} < F_{\text{table}}$, berarti sampel tersebut homogen.

G. Uji Hipotesis Penelitian

Setelah data terkumpul, maka langkah berikutnya ialah menganalisis data tersebut. Pengujian hipotesis ini digunakan teknik analisa uji-t (*t-test*). Secara teknis uji-t (*t-test*) akan dihitung dengan menggunakan *paired-sampells T-Test* dengan bantuan program aplikasi komputer SPSS versi 25.0. Untuk mengetahui signifikansi atau tidaknya peningkatan keterampilan kelincahan anak SSB U-12 dengan latihan menggunakan metode *five cone drills* dan *agility drills*, sesudah dilakukan test awal (*pre-test*) dan sebelum dilakukan test akhir (*post-test*), maka hasil t_{hitung} dikonsultasikan dengan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5%. Apabila harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka terdapat perbedaan yang signifikan, dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja diterima (H_a).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Persiter Terban Kabupaten Kudus yang berjumlah 18 siswa. Lokasi penelitian berada di lapangan Desa Terban Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus. Penelitian ini dilaksanakan 1 bulan sejak tanggal 21 September 2022 sampai 21 Oktober 2022. Yang terjadwal seminggu 3x yaitu Rabu, Jumat dan Minggu. *Pretest* dilakukan pada tanggal 21 September dan *Posttest* diambil pada tanggal 21 Oktober 2022. Pengumpulan data kelincahan (*agility*) menggunakan test kelicahan *illinois run test*. *Posttest* dilakukan setelah diberikannya latihan (*treatment*), untuk kelompok A latihan *Five Cone Drills* dan untuk kelompok B *Agility Drills*, selama 12x pertemuan. Dengan demikian diperoleh data dalam melakukan test kelincahan (*agility*) saat *pretest* dan *post test*. Yang disajikan dan di analisa dalam data sebagai berikut :

Tabel 4.1 Deskriptif Statistic latihan *five cone drills*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	9	15	20	17.42	1.440
Posttest	9	14	18	15.64	1.098
Valid N (listwise)	9				

Sumber : Hasil analisa data

Berdasarkan tabel diatas diperoleh keterangan rata-rata hasil kelincahan atau agility kelompok A sebelum diberi perlakuan atau treatment latihan five cone drills adalah 17.42 dengan simpangan baku 1.440 nilai maksimal 20 dan nilai minimal 15. Rata-rata hasil kelincahan kelompok A setelah diberikan latihan atau treatment five cone drills adalah 15.64 dengan simpangan baku 1.098 nilai maksimal 18 dan nilai minimal 14.

Tabel 4.2 Deskriptif Statistic latihan *agility drills*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	9	16	20	17.47	1.269
Posttest	9	15	18	15.80	1.055
Valid N (listwise)	9				

Sumber : Hasil analisa data

Berdasarkan tabel diatas diperoleh keterangan rata-rata hasil kelincahan atau Agility kelompok B sebelum diberi perlakuan atau treatment latihan agility drills adalah 17.47 dengan simpangan baku 1.269 nilai maksimal 20 dan nilai minimal 16. Rata-rata hasil kelincahan kelompok B setelah diberikan latihan atau treatment agility drills adalah 15.80 dengan simpangan baku 1.055 nilai maksimal 18 dan nilai minimal 15.

B. Hasil Penelitian dan Analisa Data

1. Hasil Uji Normalitas

Hasil uji normalitas telah dilakukan bahwa data berdistribusi normal.

Dasar pengambilan keputusan uji normalitas adalah jika nilai signifikansi >0.05 maka nilai residual data berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikansi <0.05 , maka nilai residual data berdistribusi tidak normal.

Tabel 4.3 Uji Normalitas latihan *five cone drills*

Data	N	Std Deviation	Mean	Sign	Keterangan
<i>Five Cone Drills</i>	9	0.530	0.000	0.200	Normal

Sumber : Hasil analisa data

Berdasarkan hasil normalitas yang diperoleh dengan taraf signifikansi 0.05 menunjukkan bahwa nilai signifikansi data *five cone drills* sebesar $0.200 > 0.05$, maka data berdistribusi normal. Maka dapat disimpulkan bahwa data latihan *five cone drills* berdistribusi normal

Tabel 4.4 Uji Normalitas latihan *agility drills*

Data	N	Std Deviation	Mean	Sign	Keterangan
<i>Agility Drills</i>	9	0.396	0.000	0.200	Normal

Sumber : Hasil analisa data

Berdasarkan hasil normalitas yang diperoleh dengan taraf signifikansi 0.05 menunjukkan bahwa nilai signifikansi data *agility drills* sebesar $0.200 > 0.05$, maka data berdistribusi normal. Maka dapat disimpulkan bahwa data latihan *agility drills* berdistribusi normal

2. Hasil Uji homogenitas

Hasil uji homegenitas yang dilakukan menunjukkan bahwa data hasil kelincahan anak SSB Persiter Terban Kabupten Kudus menggunakan latihan *Five Cone Drills* dan *Agility Drills* bersifat homogeny. Dasar pengambilan keputusan uji homogenitas adalah jika nilai signifikansi > 0.05 maka distribusi data homogen. Sedangkan jika nilai signifikansi < 0.05 maka distribusi data tidak homogeny. Adapun hasil uji homogenitas dapat ditunjukkan pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas latihan *five cone drills*

Data	<i>Leave statistic</i>	df1	df2	Sig	Keterangan
<i>Five Cone Drills</i>	0.360	1	16	0.557	Homogen

Sumber : Hasil analisa data

Berdasarkan hasil homogeny dengan taraf signifikan > 0.05 menunjukkan bahwa data latihan *five done drills* dengan nilai *P value* sig 0.557 > 0.05 maka data bersifat homogen. Dapat disimpulkan bahwa hasil data homogenitas data bersifat homogen.

Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas latihan *agility drills*

Data	<i>Leave statistic</i>	df1	df2	Sig	Keterangan
<i>Agility Drills</i>	0.248	1	16	0.625	Homogen

Sumber : Hasil analisa data

Berdasarkan hasil homogeny dengan taraf signifikan >0.05 menunjukkan bahwa data latihan *agility drills* dengan nilai *P value* sig $0.625 > 0.05$ maka data bersifat homogen. Dapat disimpulkan bahwa hasil data homogenitas data bersifat homogeny

3. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah ada peningkatan terhadap kelincahan melalui metode latihan *five cone drills* dan juga *agility drills* pada anak SSB di SSB Persiter Kabupaten Kudus yang sesuai dengan hipotesis penelitian. Dasar pengambilan keputusan jika nilai sig (*2-tailed*) <0.05 , maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan hasil *posttest*, sedangkan jika nilai sig (*2-tailed*) >0.05 , maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan hasil *posttest*.

Berikut hasil perhitungan masing-masing kelompok :

a. Uji perbedaan hasil *pretest* dan hasil *posttest* kelompok latihan *five cone drills*

Uji perbedaan data hasil *pretest* dan *posttest* dimaksudkan untuk mengetahui apakah latihan *five cone drills* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan anak SSB di SSB Persiter Kabupaten Kudus.

Uji hipotesis menggunakan uji t (*paired sampel test*) yang hasilnya dalam tabel berikut:

Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis *five cone drills*

Data	Df	Mean	T Hitung	T Tabel	Sig (2-tailed)	Keterangan
<i>Pretest</i>	8	1782	7482	2.306	0.000	Signifikan
<i>Posttest</i>						

Sumber : Hasil analisa data

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0.05, banyaknya sampel 9 anak diperoleh $T_{tabel} = 2.306$. Sesuai hasil analisa, diperoleh nilai t-hitung *pretest* dan *posttest* adalah sebesar 7482 dengan sig (2-tailed) 0.000. Kemudian dari hasil nilai *mean pretest* dan *posttest* kelompok latihan *five cone drills* terdapat perbedaan atau nilai rata-rata 1782 dari hasil *pretest* dan *posttest*. Kemudian pada kelompok latihan *five cone drills* dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan yang signifikan dari peningkatan kelincahan pada anak SSB di SSB Persiter Kabupaten Kudus melalui latihan *five cone drills*.

- b. Uji perbedaan hasil *pretest* dan hasil *posttest* kelompok latihan *agility drills*

Uji perbedaan data hasil *pretest* dan *posttest* dimaksudkan untuk mengetahui apakah latihan *agility drills* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan anak SSB di SSB Persiter Kabupaten Kudus.

Tabel 4.8 Hasil Uji Hipotesis *agility drills*

Data	Df	Mean	T Hitung	T Tabel	Sig (2-tailed)	Keterangan
<i>Pretest</i>	8	1674	10.209	2.306	0.000	Signifikan
<i>Posttest</i>						

Sumber : Hasil analisa data

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0.05, banyaknya sampel 9 anak diperoleh $T_{tabel} = 2.306$. Sesuai hasil analisa, diperoleh nilai t-hitung *pretest* dan *posttest* adalah sebesar 10.209 dengan sig (2-tailed) 0.000. Kemudian dari hasil nilai *mean pretest* dan *posttest* kelompok latihan *agility drills* terdapat perbedaan atau nilai rata-rata 1674 dari hasil *pretest* dan *posttest*. Kemudian pada kelompok latihan *agility drills* dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan yang signifikan dari peningkatan kelincahan pada anak SSB di SSB Persiter Kabupaten Kudus melalui latihan *agility drills*.

C. Pembahasan

1. Latihan *five cone drills* ada pengaruh terhadap peningkatan kelincahan, itu dibuktikan dengan nilai data *pretest* kelompok *five cone drills* memiliki nilai rata-rata atau nilai *mean* sebesar 17.42, skor minimal 15, skor maksimal 20 dan juga nilai simpangan baku (*std deviasi*) 1.440. Kemudian diberikan latihan *five cone drills*, hasilnya dalam data *posttest* nilai rata-rata atau nilai *mean* kelompok *five cone drills* sebesar 15.64, skor minimal 14, skor maksimal 18 dan juga nilai simpangan baku (*std deviasi*) 1.098. Dapat disimpulkan bahwa hasil *mean* atau nilai rata-rata kelompok *five cone drills* pada saat *pretest* 17.43 kemudian diberikan *treatment* latihan *five cone drills* nilai *mean* atau rata-rata mengalami peningkatan menjadi 15.64. Setelah dilakukan uji hipotesis *paired sampel T-test* pada data *pretest* dan data *posttest* diperoleh t-hitung *pretest* dan *posttest* sebesar 7.482 dengan sig (2-tailed) 0.000. kelompok *five cone drills* terdapat rata-

rata selisih sebesar 1.782 dari hasil *pretest* dan *posttest*. Dari keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan kelincahan signifikan dari anak SSB U-12 di SSB Persiter melalui latihan *five cone drills*

2. Latihan *agility drills* ada pengaruh terhadap peningkatan kelincahan, itu dibuktikan dengan nilai data *pretest* kelompok *agility drills* memiliki nilai rata-rata atau nilai *mean* sebesar 17.47, skor minimal 16, skor maksimal 20 dan juga nilai simpangan baku (*std deviasi*) 1.269. Kemudian diberikan latihan *agility drills*, hasilnya dalam data *posttest* nilai rata-rata atau nilai *mean* kelompok *agility drills* sebesar 15.80, skor minimal 15, skor maksimal 18 dan juga nilai simpangan baku (*std deviasi*) 1.055. Dapat disimpulkan bahwa hasil *mean* atau nilai rata-rata kelompok *agility drills* pada saat *pretest* 17.47 kemudian diberikan *treatment* latihan *agility drills* nilai *mean* atau rata-rata mengalami peningkatan menjadi 15.80. Setelah dilakukan uji hipotesis *paired sampel T-test* pada data *pretest* dan data *posttest* diperoleh t-hitung *pretest* dan *posttest* sebesar 10.209 dengan *sig (2-tailed)* 0.000. kelompok *agility drills* terdapat rata-rata selisih sebesar 1.674 dari hasil *pretest* dan *posttest*. Dari keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan kelincahan signifikan dari anak SSB U-12 di SSB Persiter melalui latihan *agility drills*
3. Latihan *five cone drills* lebih baik dibanding latihan *agility drills*. Latihan *five cone drills* memiliki peningkatan sebesar 1.78, itu dilihat dari hasil rata-rata nilai *pretest* 17.42, dan rata-rata nilai *posttest* 15.64, terdapat perbedaan dan selisih nilai sebesar 1.78. Sedangkan latihan *agility drills*

memiliki peningkatan sebesar 1.67. Itu dilihat dari hasil rata-rata nilai pretest 17.47, dan rata-rata nilai posttest 15.80, terdapat perbedaan dan selisih nilai sebesar 1.67. Latihan *five cone drills* dikatakan lebih baik daripada latihan *agility drills* karena latihan *five cone drills* memiliki peningkatan hasil ada selisih nilai *mean* dari *pretest* dan *posttest* sebesar 1.78 sedangkan *agility drills* hanya memiliki peningkatan hasil ada selisih nilai *mean* dari *pretest* dan *posttest* sebesar 1.67. Jadi selisih nilai *mean* kelompok *five cone drills* lebih besar daripada kelompok *agility drills*.

Maka dari hasil itu dapat disimpulkan bahwa latihan *five cone drills* lebih baik, karena lebih besar peningkatannya dibanding latihan *agility drills*.

Maka dari itu bisa disimpulkan bahwa metode latihan *five cone drills* dan *agility drills* dapat meningkatkan kelincahan anak SSB U-12 di SSB Persiter Kabupaten Kudus. Dan metode latihan *five cone drills* lebih baik dibanding *agility drills* untuk meningkatkan kelincahan.

Hasil penelitian ini sesuai teori dari Widiastuti tentang kelincahan. Dengan pengukuran test kelincahan melalui *illinois run test*. <15.2 dikategorikan sangat baik, 16.1-15.2 dikategorikan baik, 18.1-16.2 dikategorikan cukup. 18.3-18.2 dikategorikan kurang, dan >18.3 dikategorikan sangat kurang.

Hasil penelitian ini hampir sama dikarenakan program latihannya yang hampir sama, dengan sama-sama mengandalkan kecepatan. Yang membedakan adalah latihan *five cone drills* dapat disesuaikan dengan berkelak-kelok dan mengubah arah sedangkan latihan *agility drills* hanya

lurus melewati anak tangga namun variasi latihannya bisa disesuaikan dengan mengubah arah.

Untuk program latihannya dengan program latihan *five cone drills* dan *agility drills*. Latihan *five cone drills* ini menggunakan 5 *cone* yang disusun kemudian anak SSB dilatih dengan berlari sesingkat mungkin untuk melewati rintangan dari *cone* tersebut. Kelemahan dari *five cone drills* antara lain: memerlukan halaman yang luas untuk melakukannya, hanya dapat dilakukan atau diterapkan dilapangan atau halaman yang luas. Latihan *agility drills* ini menggunakan *agility ladder* (tangga kelincahan) yang disusun kemudian anak SSB dilatih dengan berlari sesingkat mungkin untuk melewati rintangan dari anak tangga tersebut. Kelemahan dari *agility drills* antara lain: latihan monoton hanya lurus melewati anak tangga, kurangnya variasi latihan.

Hasil setelah latihan dapat dilihat : kondisi fisik anak SSB U-12 di SSB Persiter mulai membaik, adanya peningkatan kelincahan saat bermain bola baik saat berlari tanpa bola ataupun pada saat menggiring bola, dan juga kualitas permainan dan kerjasama tim semakin meningkat dan semakin baik.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisa data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu :

1. Ada pengaruh latihan *five cone drills* terhadap peningkatan kelincahan anak SSB U-12 di SSB Persiter Terban Kabupaten Kudus.
2. Ada pengaruh latihan *agility drills* terhadap peningkatan kelincahan anak SSB U-12 di SSB Persiter Terban Kabupaten Kudus.
3. Latihan *Five Cone Drills* lebih baik daripada latihan *Agility Drills* terhadap peningkatan kelincahan anak SSB di SSB Persiter Terban Kabupaten Kudus

Berdasarkan simpulan diatas hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan jika latihan *Five Cone Drills* dan *Agility Drills* dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan. Maka kedua latihan tersebut dapat digunakan untuk variasi bentuk latihan agar tidak jenuh dan antusias dalam melakukan latihan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih, agar bisa memberikan variasi latihan kelincahan tanpa bola khususnya latihan *five cone drills* dan *agility drills*, guna untuk meningkatkan kelincahan anak SSB U-12.
2. Bagi anak SSB, dapat dijadikan sebagai bahan latihan untuk meningkatkan kelincahan menggunakan latihan *five cone drills* dan *agility drills*.
3. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai refrensi untuk meningkatkan kelincahan anak SSB khususnya anak SSB U-12.
4. Bagi pembaca yang budiman, penelitian ini dapat dijadikan sumber pengetahuan baru terkait kelincahan.

DAFTAR PUSTAKA


- Alfariszi, Moch. (2022). *Pengenaan Sanksi bagi Pelatih Tim Esports Menurut Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Diss. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, 2022.
- Al-Hadiqie, Z. M. (2013). *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional Teknik, Strategi, Teknik Menyerang Dan Bertahan*.
- Anjasmara, D. B. (2021). *Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill Dan Three Corner Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Tim Sepakbola Indonesia Muda (IM) Kebumen*. Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR), November, 820–830. <http://conference.upgris.ac.id/index.php/snk/article/view/2583>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*.
- Bangun, S. Y. (2016). *Pengembangan pengetahuan anak difabel melalui pendidikan jasmani olahraga dan outbound*. Journal Physical Education, Health and Recreation, 1(1), 70-77.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. Jurnal Publikasi Pendidikan| Volume VI No, 157.
- Bridle, B., & Spencer, S. (2011). *Essentials soccer skills: key tips and techniques to improve your game*. United Satates of America: DK Publishing.
- Bryson, J., Burke, Y., Chang, J. M., Defrantz, A. L., Easton, J., Evans, J., ... & Zachazewski, P. T. (2012). *Soccer coaching manual*. LA84 Foundation. Los Angeles: CA.
- Bangun, S. Y. (2016). *Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia*. Jurnal Publikasi Pendidikan| Volume VI No, 157.
- Diputra, Rahman. (2015). *"Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed)"*. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran 1.1 (2015): 41-59.
- Diputra, R. (2015). *Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed)*. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran, 1(1), 41. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.574

- Dooley, T., & Titz, C. (2010). *Soccer: Goalkeeper Training*. Meyer & Meyer Verlag.
- Fauzi, MAIZUL HENDRI. (2015). "Gambaran Keterampilan Shooting Dan Passing Siswa Sekolah Sepak Bola (Ssb) Talawi Putra Usia Di Bawah 17 Tahun Kecamatan Talawi Kota Sawahlunto." *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 1.1 (2015).
- Griffin, V. C., Everett, T., & Horsley, I. G. (2011). *A comparison of hip adduction to abduction strength ratios, in the dominant and non-dominant limb, of elite academy football players* (Doctoral dissertation, Cardiff University).
- Hariono, A. (2006). *Metode melatih fisik pencak silat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Haqiyah, A., Mulyana, M., Widiastuti, W., & Riyadi, D. (2017). *The Effect of Intelligence, Leg Muscle Strength, and Balance Towards The Learning Outcomes of Pencak Silat with Empty-Handed Single Artistic*. *Journal of Education, Teaching and Learning*, 2(2), 211-217.
- Harsono, Budi. (2015). "Peningkatan Keterampilan Menulis Cerpen Melalui Teknik Latihan Terbimbing Dengan Media Teks Lagu Siswa Kelas 9 Smp Negeri 1 Boyolangu Tulungagung." *PINUS: Jurnal Penelitian Inovasi Pembelajaran* 1.2 (2015).
- Hidayat, M. (2013). *Kontribusi Kekuatan Otot Perut Dan Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan Menyundul Bola Posisi Berdiri Kaki Sejajar Pemain Sepak Bola SSB Telkom Padang* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Hidayat, T. (2017). *Pembelajaran Soccer like games Dalam Meningkatkan Keterampilan Dasar Sepakbola Pada Siswa Di Smpn 1 Karawang*. *Judika (Jurnal Pendidikan Unsika)*, 5(2).
- Husdarta, J. S., & Kusmaedi, N. (2010). *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik: Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Indrayana, B. (2012). *Perbedaan pengaruh latihan*. *Jurnal Cerdas Sifa*, 2007(1), 1–10.
- Irianto, S. (2010). *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ketut, S. I., Santika, S. I. G. P. N. A., & Dei Agustinus. (2021). *Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 230–238. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1025>

- Kristriawan, A., & Sukadiyanto, S. (2016). *Pengaruh metode latihan dan koordinasi terhadap smash backcourt atlet bola voli junior putra*. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 122-134
- Kriswiyanto, R. (2021). *Pengaruh Latihan Agility ring dan Hurdle Untuk Meningkatkan Kelincahan Terhadap Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Pemalang*. *Seminar Nasional Ke-Indonesiaan VI*, November, 628–638.
- Luxbacher, J. (2011). *Sepakbola Soccer steps to success*. Alih bahasa Augusta Wibawa PT Rajagrafindo persada Jakarta.
- Luxbacher, J. A. (2013). *Soccer: Steps to success*. Human Kinetics.
- Ma'u, M., & Santoso, J. (2014). *Teknik dasar bermain sepak bola*. Yogyakarta: cakrawala.
- Masruri, A., Kuntoro, S. A., & Arikunto, S. (2016). *Pengembangan kompetensi dan pendidikan berkelanjutan pustakawan PTAIN: Studi kasus di Perpustakaan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*. *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi Dan Aplikasi*, 4(1), 1-14.
- Muhajir, M., & Jaja, M. (2007). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Yudistira.
- Rahmani, M. (2014). *Buku super lengkap olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Reilly, T. (2005). *An ergonomics model of the soccer training process*. *Journal of sports sciences*, 23(6), 561-572.
- Sagala, H. T., Bambang, S., & Nina, K. (2015). *Penerapan Metode Latihan (Drill) Dalam Pembelajaran Untuk Mengembangkan Karakter Pada Anak Usia Dini di PAUD Al-Hijrah Kabupaten Bengkulu Tengah*. (Doctoral dissertation, Universitas Bengkulu).
- Setyawan, D. A. (2017, May). *Upaya Meningkatkan Industri Olahraga*. In *Seminar Nasional KeIndonesiaan II Tahun 2017*.
- Sugiyono, H. (2016). *Metode kualitatif dan kuantitatif*. Cetakan Ke-23. Alfabeta, Bandung.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukadiyanto, S. (2010). *Stress dan cara menguranginya*. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(1).
- Sumiyarsono, D. (2006). *Teori dan metodologi melatih fisik bola basket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.

- Spelke, E. S., & Tsivkin, S. (2001). *Language and number: A bilingual training study*. *Cognition*, 78(1), 45-88.
- Vebrilian, A. (2021). *Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola*. *Jurnal Edukasimu*, 1(2), 1–8. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/30>
- Wibowo, Y. A., & Andriyani, F. D. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. UNY Pressrang.
- Widiastuti, W., & Pd, M. (2011). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



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,



N a m a : EKO BAGUS SULIWA

N P M : 18230 228

bermaksud mengajukan tema skripsi dengan judul :

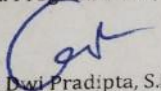

"Pengaruh Latihan Five Cone Drills dan Agility Drills Terhadap
Kelincahan Anak SSB U-12 di SSB Persiter Kab. Kudus"

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

1. Dani Slamet Pratama, S.Pd., M.Pd. 
2. Donny Anhar Fahmi, S.Si., M.Pd. 

Menyetujui, Semarang, 27 Desember 20

Ketua Program Studi, Yang mengajukan,

Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or (Eko Bagus SulIwa)
 NPP 149001426

DAFTAR PEMBIMBING

<ol style="list-style-type: none"> 1. Dr. Agus Wiyanto, S.Pd., M.Pd 2. Donny Anhar Fahmi, S.Si., M.Pd 3. Dr. Tubagus Herlambang, S.Pd., M.Pd 4. Osa Maliki, S.Pd., M.Pd 5. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or 6. Nur Aziz Rohmansyah, S.Pd., M.Or 7. Maftukhin Hudah, S.Pd., M.Pd 8. Buyung Kusumawardhani, S.Pd., M.Kes 9. Fajar Ari Widiyatmoko, S.Pd., M.Pd 10. Bertika Kusumaprastiti, S.Pd., M.Pd 	<ol style="list-style-type: none"> 11. Utvi Hida Zhannisa, S.Pd., M.Or 12. Setyawan, S.Pd., M.Or 13. Danang Aji Setiawan, S.Pd., M.Pd 14. Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd 15. Ibnu Fatkhu Royana, S.Pd., M.Pd 16. Husnul Hadi, S.Pd., M.Or 17. Dani Slamet Pratama, S.Pd., M.Pd 18. Rahmat Hidayat, S.Pd., M.Or 19. Yulia Ratimiasih, S.Pd., M.Pd 20. Muh. Isna Nurdin, S.Pd., M.Kes
---	--

Lampiran 2. Persetujuan Proposal

PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI

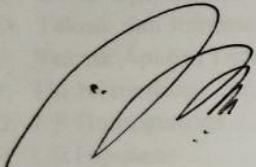
Proposal skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan *Five Cone Drills* dan *Agility Drills* Terhadap Kelincahan Anak SSB U-12 di SSB Persiter Kabupaten Kudus", disusun oleh :

Nama : Eko Bagus Suliwa
NPM : 18230228
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

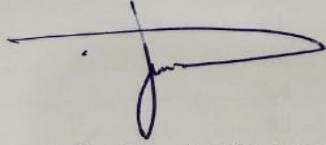
Telah disetujui dan disahkan pada :

Hari :
Tanggal :


Pembimbing I


Dani Slamet Pratama, S.Pd., M.Pd
NPP. 179101530


Pembimbing II


Donny Anhar Fahmi, S.Si., M.Pd
NPP. 118601361

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR


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

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian

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

Nomor : 42 /AM/FPIPSKR/IX/2022 Semarang, 15 September 2022
Lampiran : 1 (satu) berkas
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Yth. Pelatih SSB Persiter U-12
di Kabupaten Kudus

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : EKO BAGUS SULIWA
N P M : 18230228
Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR


Akan mengadakan penelitian dengan judul :

PENGARUH LATIHAN FIVE CONE DRILLS DAN AGILITY DRILLS TERHADAP
KELINCAHAN ANAK SSB U-12 DI SSB PERSITER KABUPATEN KUDUS

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.

D e k a n,


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

Lampiran 4. Lembar Validasi

LEMBAR VALIDASI PROGRAM LATIHAN

NAMA : Danang Aji Setyawan, S.Pd., M.Pd.

NPP : 158901500

JABATAN : Dosen Pengajar

INSTANSI : Universitas PGRI Semarang

Petunjuk:

1. Berdasarkan pendapat Bapak/Ibu, berilah checklist (✓) pada kolom yang sesuai dengan kriteria.
2. Mohon menuliskan kesimpulan pada tempat yang tersedia dengan memilih salah satu kategori yang sesuai.
3. Jika ada yang perlu dikomentari, tuliskan pada tempat yang tersedia.

No	Elemen yang Divalidasi	Kriteria		
		LD	LDR	TLD
1.	Format Program latihan	✓		
2.	Kesesuaian petunjuk penilaian pada program latihan	✓		
3.	Kejelasan huruf	✓		
4.	Istilah yang digunakan tepat dan mudah dipahami	✓		
5.	Cakupan aspek-aspek Program latihan	✓		
6.	Kesesuaian instrumen dengan indikator	✓		

Untuk kesimpulan diharapkan memebrikan kode di bawah ini agar dapat diketahui kelayakan lembar validasi lembar observasi dan pedoman wawancara.

Keterangan :

LD = Layak Digunakan

LDR = Layak Digunakan Dengan Revisi

TLD = Tidak Layak Digunakan

Lampiran 5. Lembar Validasi

PENILAIAN UMUM

1. Mohon berikan penilaian bapak/ibu yang sesuai dengan cara memberi checklist (√) di bawah ini.

No	Rekomendasi Istrumen	Keterangan
1	Belum dapat digunakan	
2	Dapat digunakan dengan revisi banyak	
3	Dapat digunakan dengan revisi sedikit	
4	Dapat digunakan tanpa revisi	✓

2. Komentar dan saran

Pedoman dapat digunakan di lapangan untuk pengambilan data tanpa revisi

.....


Semarang, 20 September 2022

Validator,



(Danang Aji Setyawan)

Lampiran 6. Surat Bukti Melaksanakan Penelitian



**SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB)
PERSITER TERBAN**
Alamat : Jl. Terban Jekulo Kudus Kode Pos 59382
Telp. 08157678438

SURAT KETERANGAN

Nomor : -
Lampiran : Lembar
Hal : **Pemberitahuan Penelitian**

Yang bertanda tangan dibawah ini Pengurus SSB Persiter,
menerangkan bahwa sesungguhnya saudara :

Nama : Eko Bagus Suliwa
NPM : 18230228
Universitas : Universitas PGRI Semarang
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Keterangan : Telah melaksanakan penelitian

Mahasiswa tersebut benar-benar melaksanakan kegiatan penelitian di SSB Persiter,
selama satu bulan terhitung dari tanggal 21 September-23 Oktober 2022.



Dengan judul penelitian :

**“PENGARUH LATIHAN *FIVE CONE DRILLS* DAN *AGILITY DRILLS*
TERHADAP KELINCAHAN ANAK SSB U-12 DI SSB PERSITER
KABUPATEN KUDUS”**

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya, agar dapat
digunakan sebagaimana mestinya.

Kudus, 24 Oktober 2022

Pengurus/Pelatih



 Agusadi

Lampiran 7. Alat Penelitian



(Gambar 7.1 Cone, Bola, Meteran, Peluit, *Stopwatch* dan Tangga Kelincahan)



(Gambar 7.2 Cone)



(Gambar 7.3 Tangga Kelicahan atau *Agility Ladder*)



(Gambar 7.4 Bola)



(Gambar 7.5 Meteran)



(Gambar 7.6 Peluit dan *Stopwatch*)

Lampiran 8. Program Latihan

Lampiran Metode Latihan *Five Cone Drills* dan *Agility Drills*



Program Latihan Kelincahan Sepakbola

Metode *Five Cone Drills* dan *Agility Drills*

1. *No Of Hours* : 12 Hours
2. *Topic* : Kelincahan
3. *Training Vanue* : Lapangan Dusun Terban, Desa Terban Kecamatan
Jekulo Kabupaten Kudus
4. *Conslusion* : Melatih kelincahan anak SSB U-12 di SSB Persiter
5. *Shown For* : SSB Persiter Kudus

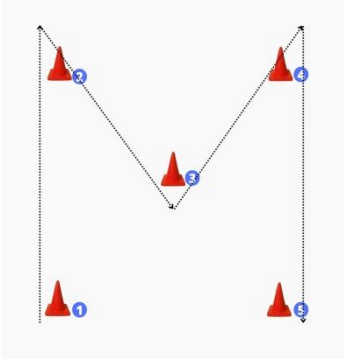
FIVE CONE DRILLS

Latihan Hari 1

Rabu, 21 September 2022

<i>Subject</i> = Kelincahan Sepakbola	<i>By</i> = Eko Bagus Suliwa
<i>Time</i> = 40 menit	Sesi = 5x
<i>Conclusion</i> = pemain melakukan lari melewati <i>cone</i> untuk meningkatkan kelincahan	

<i>Major Coaching Point</i>	<i>Training Requirement</i>
<ul style="list-style-type: none">• Kelincahan (<i>Agility</i>)• Teknik• Taktik	<ul style="list-style-type: none">• <i>Cone</i>• Peluit• <i>Stopwatch</i>

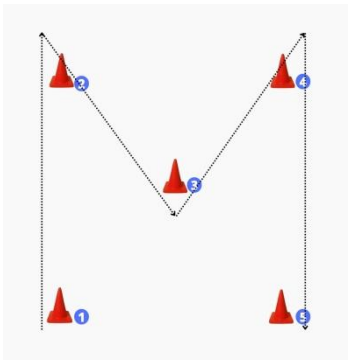
<i>Basic Training</i>	
	<ul style="list-style-type: none">• Pemain berbaris di belakang <i>cone</i> 1• Kemudian bergantian menunggu giliran• Bila sudah tiba gilirannya, pemain menunggu peluit untuk melakukan lari dengan melewati <i>cone</i> yang ada 1-5 seperti <i>route</i> pada gambar• Usahakan dalam berlari menambah kecepatan atau <i>speed</i> agar waktu yang didapat sesingkat dan seefisien mungkin• Setelah melakukan, kembali ke barisan paling belakang dan menunggu giliran sambil beristirahat.• Jika dalam 1 sesi sudah selesai semua, maka diberikan waktu 2 menit untuk beristirahat sebelum dimulai sesi selanjutnya dan dimulai dari awal atau barisan pertama• Fungsi : Melatih dan meningkatkan kelincahan serta pemahaman teknik dan taktik.

Latihan Hari 2

Jumat, 23 September 2022

<i>Subject</i> = Kelincahan Sepakbola	<i>By</i> = Eko Bagus Suliwa
<i>Time</i> = 60 menit	Sesi = 8x
<i>Conslusion</i> = pemain melakukan lari melewati <i>cone</i> untuk meningkatkan kelincahan	

<i>Major Coaching Point</i>	<i>Training Requirement</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Kelincahan (<i>Agility</i>) • Teknik • Taktik 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Cone</i> • Peluit • <i>Stopwatch</i>

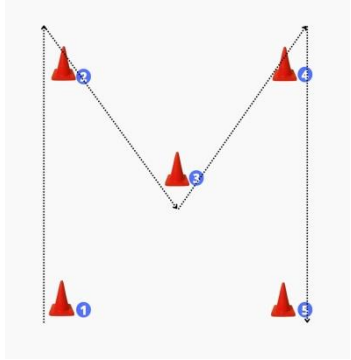
<i>Basic Training</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Pemain berbaris di belakang <i>cone</i> 1 • Kemudian bergantian menunggu giliran • Bila sudah tiba gilirannya, pemain menunggu peluit untuk melakukan lari dengan melewati <i>cone</i> yang ada 1-5 seperti <i>route</i> pada gambar • Usahakan dalam berlari menambah kecepatan atau <i>speed</i> agar waktu yang didapat sesingkat dan seefisien mungkin • Setelah melakukan, kembali ke barisan paling belakang dan menunggu giliran sambil beristirahat. • Jika dalam 1 sesi sudah selesai semua, maka diberikan waktu 2 menit untuk beristirahat sebelum dimulai sesi selanjutnya dan dimulai dari awal atau barisan pertama • Fungsi : Melatih dan meningkatkan kelincahan serta pemahaman teknik dan taktik.

Latihan Hari 3

Minggu, 25 September 2022

<i>Subject</i> = Kelincahan Sepakbola	<i>By</i> = Eko Bagus Suliwa
<i>Time</i> = 90 menit	Sesi = 12x
<i>Conslusion</i> = pemain melakukan lari melewati <i>cone</i> untuk meningkatkan kelincahan	

<i>Major Coaching Point</i>	<i>Training Requirement</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Kelincahan (<i>Agility</i>) • Teknik • Taktik 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Cone</i> • Peluit • <i>Stopwatch</i>

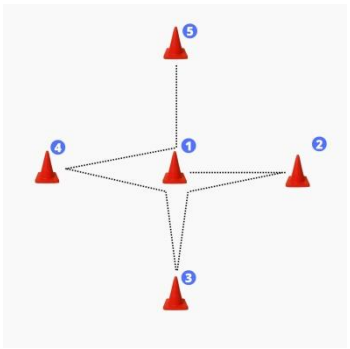
<i>Basic Training</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Pemain berbaris di belakang <i>cone</i> 1 • Kemudian bergantian menunggu giliran • Bila sudah tiba gilirannya, pemain menunggu peluit untuk melakukan lari dengan melewati <i>cone</i> yang ada 1-5 seperti <i>rute</i> pada gambar • Usahakan dalam berlari menambah kecepatan atau <i>speed</i> agar waktu yang didapat sesingkat dan seefisien mungkin • Setelah melakukan, kembali ke barisan paling belakang dan menunggu giliran sambil beristirahat. • Jika dalam 1 sesi sudah selesai semua, maka diberikan waktu 2 menit untuk beristirahat sebelum dimulai sesi selanjutnya dan dimulai dari awal atau barisan pertama • Fungsi : Melatih dan meningkatkan kelincahan serta pemahaman teknik dan taktik.

Latihan Hari 4

Rabu, 28 September 2022

<i>Subject</i> = Kelincahan Sepakbola	<i>By</i> = Eko Bagus Suliwa
<i>Time</i> = 40 menit	Sesi = 5x
<i>Conslusion</i> = pemain melakukan lari melewati <i>cone</i> untuk meningkatkan kelincahan	

<i>Major Coaching Point</i>	<i>Training Requirement</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Kelincahan (<i>Agility</i>) • Teknik • Taktik 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Cone</i> • Peluit • <i>Stopwatch</i>

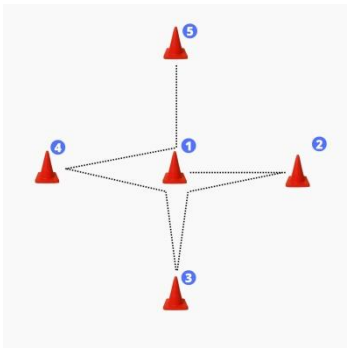
<i>Basic Training</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Pemain berbaris di belakang <i>cone</i> 1 • Kemudian bergantian menunggu giliran • Bila sudah tiba gilirannya, pemain menunggu peluit untuk melakukan lari dengan melewati <i>cone</i> yang ada 1-5 seperti <i>route</i> pada gambar • Usahakan dalam berlari menambah kecepatan atau <i>speed</i> agar waktu yang didapat sesingkat dan seefisien mungkin • Setelah melakukan, kembali ke barisan paling belakang dan menunggu giliran sambil beristirahat. • Jika dalam 1 sesi sudah selesai semua, maka diberikan waktu 2 menit untuk beristirahat sebelum dimulai sesi selanjutnya dan dimulai dari awal atau barisan pertama • Fungsi : Melatih dan meningkatkan kelincahan serta pemahaman teknik dan taktik.

Latihan Hari 5

Jumat, 30 September 2022

<i>Subject</i> = Kelincahan Sepakbola	<i>By</i> = Eko Bagus Suliwa
<i>Time</i> = 60 menit	Sesi = 8x
<i>Conslusion</i> = pemain melakukan lari melewati <i>cone</i> untuk meningkatkan kelincahan	

<i>Major Coaching Point</i>	<i>Training Requirement</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Kelincahan (<i>Agility</i>) • Teknik • Taktik 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Cone</i> • Peluit • <i>Stopwatch</i>

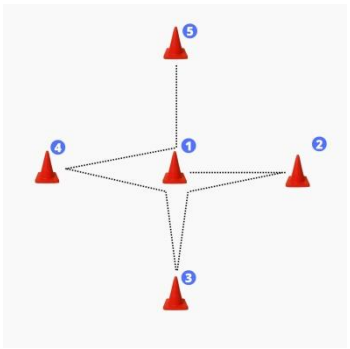
<i>Basic Training</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Pemain berbaris di belakang <i>cone</i> 1 • Kemudian bergantian menunggu giliran • Bila sudah tiba gilirannya, pemain menunggu peluit untuk melakukan lari dengan melewati <i>cone</i> yang ada 1-5 seperti <i>route</i> pada gambar • Usahakan dalam berlari menambah kecepatan atau <i>speed</i> agar waktu yang didapat sesingkat dan seefisien mungkin • Setelah melakukan, kembali ke barisan paling belakang dan menunggu giliran sambil beristirahat. • Jika dalam 1 sesi sudah selesai semua, maka diberikan waktu 2 menit untuk beristirahat sebelum dimulai sesi selanjutnya dan dimulai dari awal atau barisan pertama • Fungsi : Melatih dan meningkatkan kelincahan serta pemahaman teknik dan taktik.

Latihan Hari 6

Minggu, 2 Oktober 2022

<i>Subject</i> = Kelincahan Sepakbola	<i>By</i> = Eko Bagus Suliwa
<i>Time</i> = 90 menit	Sesi = 12x
<i>Conclusion</i> = pemain melakukan lari melewati <i>cone</i> untuk meningkatkan kelincahan	

<i>Major Coaching Point</i>	<i>Training Requirement</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Kelincahan (<i>Agility</i>) • Teknik • Taktik 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Cone</i> • Peluit • <i>Stopwatch</i>

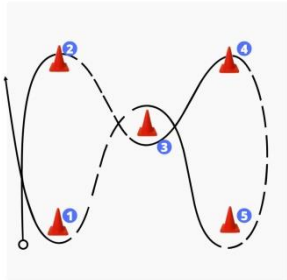
<i>Basic Training</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Pemain berbaris di belakang <i>cone</i> 1 • Kemudian bergantian menunggu giliran • Bila sudah tiba gilirannya, pemain menunggu peluit untuk melakukan lari dengan melewati <i>cone</i> yang ada 1-5 seperti <i>route</i> pada gambar • Usahakan dalam berlari menambah kecepatan atau <i>speed</i> agar waktu yang didapat sesingkat dan seefisien mungkin • Setelah melakukan, kembali ke barisan paling belakang dan menunggu giliran sambil beristirahat. • Jika dalam 1 sesi sudah selesai semua, maka diberikan waktu 2 menit untuk beristirahat sebelum dimulai sesi selanjutnya dan dimulai dari awal atau barisan pertama • Fungsi : Melatih dan meningkatkan kelincahan serta pemahaman teknik dan taktik.

Latihan Hari 7

Rabu, 5 Oktober 2022

<i>Subject</i> = Kelincahan Sepakbola	<i>By</i> = Eko Bagus Suliwa
<i>Time</i> = 40 menit	Sesi = 5x
<i>Conslusion</i> = pemain melakukan lari melewati <i>cone</i> untuk meningkatkan kelincahan	

<i>Major Coaching Point</i>	<i>Training Requirement</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Kelincahan (<i>Agility</i>) • Teknik • Taktik 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Cone</i> • Peluit • <i>Stopwatch</i>

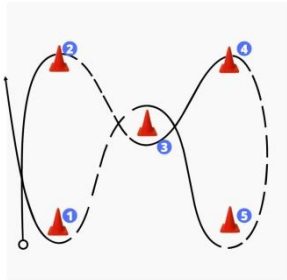
<i>Basic Training</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Pemain berbaris di belakang <i>cone</i> 1 • Kemudian bergantian menunggu giliran • Bila sudah tiba gilirannya, pemain menunggu peluit untuk melakukan lari dengan melewati <i>cone</i> yang ada 1-5 seperti <i>route</i> pada gambar • Usahakan dalam berlari menambah kecepatan atau <i>speed</i> agar waktu yang didapat sesingkat dan seefisien mungkin • Setelah melakukan, kembali ke barisan paling belakang dan menunggu giliran sambil beristirahat. • Jika dalam 1 sesi sudah selesai semua, maka diberikan waktu 2 menit untuk beristirahat sebelum dimulai sesi selanjutnya dan dimulai dari awal atau barisan pertama • Fungsi : Melatih dan meningkatkan kelincahan serta pemahaman teknik dan taktik.

Latihan Hari 8

Jumat, 7 Oktober 2022

<i>Subject</i> = Kelincahan Sepakbola	<i>By</i> = Eko Bagus Suliwa
<i>Time</i> = 60 menit	Sesi = 8x
<i>Conclusion</i> = pemain melakukan lari melewati <i>cone</i> untuk meningkatkan kelincahan	

<i>Major Coaching Point</i>	<i>Training Requirement</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Kelincahan (<i>Agility</i>) • Teknik • Taktik 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Cone</i> • Peluit • <i>Stopwatch</i>

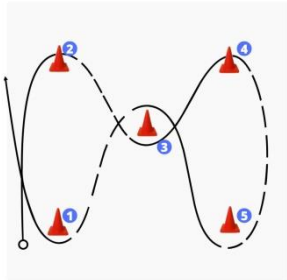
<i>Basic Training</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Pemain berbaris di belakang <i>cone</i> 1 • Kemudian bergantian menunggu giliran • Bila sudah tiba gilirannya, pemain menunggu peluit untuk melakukan lari dengan melewati <i>cone</i> yang ada 1-5 seperti <i>rute</i> pada gambar • Usahakan dalam berlari menambah kecepatan atau <i>speed</i> agar waktu yang didapat sesingkat dan seefisien mungkin • Setelah melakukan, kembali ke barisan paling belakang dan menunggu giliran sambil beristirahat. • Jika dalam 1 sesi sudah selesai semua, maka diberikan waktu 2 menit untuk beristirahat sebelum dimulai sesi selanjutnya dan dimulai dari awal atau barisan pertama • Fungsi : Melatih dan meningkatkan kelincahan serta pemahaman teknik dan taktik.

Latihan Hari 9

Minggu, 9 Oktober 2022

<i>Subject</i> = Kelincahan Sepakbola	<i>By</i> = Eko Bagus Suliwa
<i>Time</i> = 90 menit	Sesi = 12x
<i>Conslusion</i> = pemain melakukan lari melewati <i>cone</i> untuk meningkatkan kelincahan	

<i>Major Coaching Point</i>	<i>Training Requirement</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Kelincahan (<i>Agility</i>) • Teknik • Taktik 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Cone</i> • Peluit • <i>Stopwatch</i>

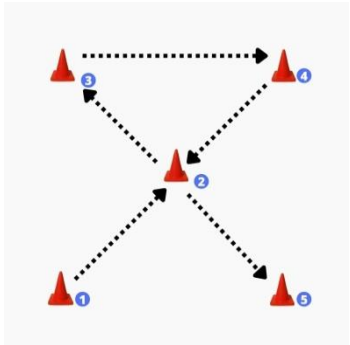
<i>Basic Training</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Pemain berbaris di belakang <i>cone</i> 1 • Kemudian bergantian menunggu giliran • Bila sudah tiba gilirannya, pemain menunggu peluit untuk melakukan lari dengan melewati <i>cone</i> yang ada 1-5 seperti <i>rute</i> pada gambar • Usahakan dalam berlari menambah kecepatan atau <i>speed</i> agar waktu yang didapat sesingkat dan seefisien mungkin • Setelah melakukan, kembali ke barisan paling belakang dan menunggu giliran sambil beristirahat. • Jika dalam 1 sesi sudah selesai semua, maka diberikan waktu 2 menit untuk beristirahat sebelum dimulai sesi selanjutnya dan dimulai dari awal atau barisan pertama • Fungsi : Melatih dan meningkatkan kelincahan serta pemahaman teknik dan taktik.

Latihan Hari 10

Rabu, 12 Oktober 2022

<i>Subject</i> = Kelincahan Sepakbola	<i>By</i> = Eko Bagus Suliwa
<i>Time</i> = 40 menit	Sesi = 5x
<i>Conclusion</i> = pemain melakukan lari melewati <i>cone</i> untuk meningkatkan kelincahan	

<i>Major Coaching Point</i>	<i>Training Requirement</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Kelincahan (<i>Agility</i>) • Teknik • Taktik 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Cone</i> • Peluit • <i>Stopwatch</i>

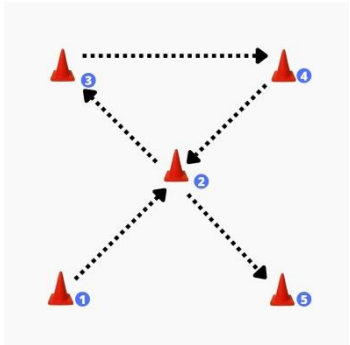
<i>Basic Training</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Pemain berbaris di belakang <i>cone</i> 1 • Kemudian bergantian menunggu giliran • Bila sudah tiba gilirannya, pemain menunggu peluit untuk melakukan lari dengan melewati <i>cone</i> yang ada 1-5 seperti <i>route</i> pada gambar • Usahakan dalam berlari menambah kecepatan atau <i>speed</i> agar waktu yang didapat sesingkat dan seefisien mungkin • Setelah melakukan, kembali ke barisan paling belakang dan menunggu giliran sambil beristirahat. • Jika dalam 1 sesi sudah selesai semua, maka diberikan waktu 2 menit untuk beristirahat sebelum dimulai sesi selanjutnya dan dimulai dari awal atau barisan pertama • Fungsi : Melatih dan meningkatkan kelincahan serta pemahaman teknik dan taktik.

Latihan Hari 11

Jumat, 14 Oktober 2022

<i>Subject</i> = Kelincahan Sepakbola	<i>By</i> = Eko Bagus Suliwa
<i>Time</i> = 60 menit	Sesi = 8x
<i>Conclusion</i> = pemain melakukan lari melewati <i>cone</i> untuk meningkatkan kelincahan	

<i>Major Coaching Point</i>	<i>Training Requirement</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Kelincahan (<i>Agility</i>) • Teknik • Taktik 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Cone</i> • Peluit • <i>Stopwatch</i>

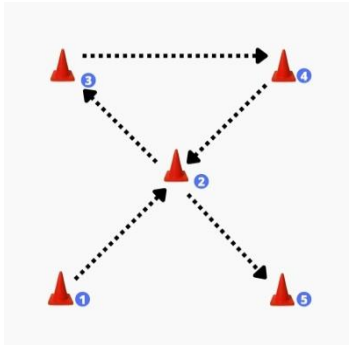
<i>Basic Training</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Pemain berbaris di belakang <i>cone</i> 1 • Kemudian bergantian menunggu giliran • Bila sudah tiba gilirannya, pemain menunggu peluit untuk melakukan lari dengan melewati <i>cone</i> yang ada 1-5 seperti <i>route</i> pada gambar • Usahakan dalam berlari menambah kecepatan atau <i>speed</i> agar waktu yang didapat sesingkat dan seefisien mungkin • Setelah melakukan, kembali ke barisan paling belakang dan menunggu giliran sambil beristirahat. • Jika dalam 1 sesi sudah selesai semua, maka diberikan waktu 2 menit untuk beristirahat sebelum dimulai sesi selanjutnya dan dimulai dari awal atau barisan pertama • Fungsi : Melatih dan meningkatkan kelincahan serta pemahaman teknik dan taktik.

Latihan Hari 12

Minggu, 16 Oktober 2022

<i>Subject</i> = Kelincahan Sepakbola	<i>By</i> = Eko Bagus Suliwa
<i>Time</i> = 90 menit	Sesi = 12x
<i>Conclusion</i> = pemain melakukan lari melewati <i>cone</i> untuk meningkatkan kelincahan	

<i>Major Coaching Point</i>	<i>Training Requirement</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Kelincahan (<i>Agility</i>) • Teknik • Taktik 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Cone</i> • Peluit • <i>Stopwatch</i>

<i>Basic Training</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Pemain berbaris di belakang <i>cone</i> 1 • Kemudian bergantian menunggu giliran • Bila sudah tiba gilirannya, pemain menunggu peluit untuk melakukan lari dengan melewati <i>cone</i> yang ada 1-5 seperti <i>route</i> pada gambar • Usahakan dalam berlari menambah kecepatan atau <i>speed</i> agar waktu yang didapat sesingkat dan seefisien mungkin • Setelah melakukan, kembali ke barisan paling belakang dan menunggu giliran sambil beristirahat. • Jika dalam 1 sesi sudah selesai semua, maka diberikan waktu 2 menit untuk beristirahat sebelum dimulai sesi selanjutnya dan dimulai dari awal atau barisan pertama • Fungsi : Melatih dan meningkatkan kelincahan serta pemahaman teknik dan taktik.

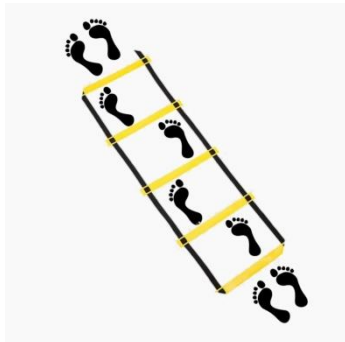
AGILITY DRILLS

Latihan Hari 1

Rabu, 21 September 2022

<i>Subject</i> = Kelincahan Sepakbola	<i>By</i> = Eko Bagus Suliwa
<i>Time</i> = 40 menit	Sesi = 5x
<i>Conclusion</i> = pemain melakukan gerakan <i>footwork</i> melewati <i>agility ladder</i> (tangga ketangkasan) untuk meningkatkan kelincahan	

<i>Major Coaching Point</i>	<i>Training Requirement</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Kelincahan (<i>Agility</i>) • Teknik • Taktik 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Agility Ladder</i> (Tangga Ketangkasan) • Peluit • <i>Stopwatch</i>

Basic Training

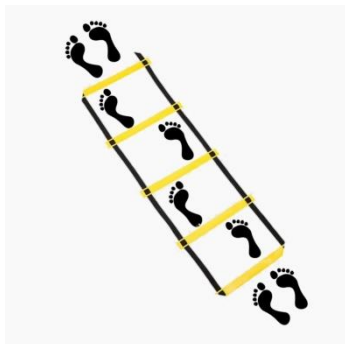
- Pemain berbaris dibelakang tangga ketangkasan (*Agility Ladder*) sambil menunggu giliran
- Bila sudah tiba giliran, pemain menunggu peluit untuk melakukan latihan *footwork* seperti digambar
- Usahakan dalam melakukan sungguh-sungguh dan juga menambah kecepatan agar waktu yang ditempuh seefisien dan seminimal mungkin
- Bila sudah melakukan kembali ke barisan paling belakang dan menunggu giliran sambil beristirahat.
- Jika dalam 1 sesi sudah selesai semua, maka diberikan waktu 1 menit untuk beristirahat sebelum dimulai sesi selanjutnya dan dimulai dari awal atau barisan pertama
- Fungsi : Melatih dan meningkatkan kelincahan.

Latihan Hari 2

Jumat, 23 September 2022

<i>Subject</i> = Kelincahan Sepakbola	<i>By</i> = Eko Bagus Suliwa
<i>Time</i> = 60 menit	Sesi = 8x
<i>Conclusion</i> = pemain melakukan gerakan <i>footwork</i> melewati <i>agility ladder</i> (tangga ketangkasan) untuk meningkatkan kelincahan	

<i>Major Coaching Point</i>	<i>Training Requirement</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Kelincahan (<i>Agility</i>) • Teknik • Taktik 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Agility Ladder</i> (Tangga Ketangkasan) • Peluit • <i>Stopwatch</i>

Basic Training

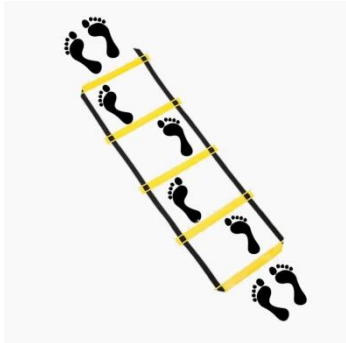
- Pemain berbaris dibelakang tangga ketangkasan (*Agility Ladder*) sambil menunggu giliran
- Bila sudah tiba giliran, pemain menunggu peluit untuk melakukan latihan *footwork* seperti digambar
- Usahakan dalam melakukan sungguh-sungguh dan juga menambah kecepatan agar waktu yang ditempuh seefisien dan seminimal mungkin
- Bila sudah melakukan kembali ke barisan paling belakang dan menunggu giliran sambil beristirahat.
- Jika dalam 1 sesi sudah selesai semua, maka diberikan waktu 1 menit untuk beristirahat sebelum dimulai sesi selanjutnya dan dimulai dari awal atau barisan pertama
- Fungsi : Melatih dan meningkatkan kelincahan.

Latihan Hari 3

Minggu, 25 September 2022

<i>Subject</i> = Kelincahan Sepakbola	<i>By</i> = Eko Bagus Suliwa
<i>Time</i> = 90 menit	Sesi = 12x
<i>Conclusion</i> = pemain melakukan gerakan <i>footwork</i> melewati <i>agility ladder</i> (tangga ketangkasan) untuk meningkatkan kelincahan	

<i>Major Coaching Point</i>	<i>Training Requirement</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Kelincahan (<i>Agility</i>) • Teknik • Taktik 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Agility Ladder</i> (Tangga Ketangkasan) • Peluit • <i>Stopwatch</i>

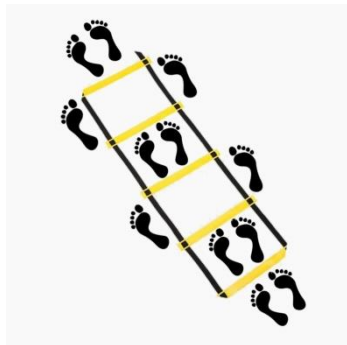
<i>Basic Training</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Pemain berbaris dibelakang tangga ketangkasan (<i>Agility Ladder</i>) sambil menunggu giliran • Bila sudah tiba giliran, pemain menunggu peluit untuk melakukan latihan <i>footwork</i> seperti digambar • Usahakan dalam melakukan sungguh-sungguh dan juga menambah kecepatan agar waktu yang ditempuh seefisien dan seminimal mungkin • Bila sudah melakukan kembali ke barisan paling belakang dan menunggu giliran sambil beristirahat. • Jika dalam 1 sesi sudah selesai semua, maka diberikan waktu 1 menit untuk beristirahat sebelum dimulai sesi selanjutnya dan dimulai dari awal atau barisan pertama • Fungsi : Melatih dan meningkatkan kelincahan.

Latihan Hari 4
Rabu, 28 September 2022

<i>Subject</i> = Kelincahan Sepakbola	<i>By</i> = Eko Bagus Suliwa
<i>Time</i> = 40 menit	Sesi = 5x
<i>Conclusion</i> = pemain melakukan gerakan <i>footwork</i> melewati <i>agility ladder</i> (tangga ketangkasan) untuk meningkatkan kelincahan	

<i>Major Coaching Point</i>	<i>Training Requirement</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Kelincahan (<i>Agility</i>) • Teknik • Taktik 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Agility Ladder</i> (Tangga Ketangkasan) • Peluit • <i>Stopwatch</i>

Basic Training



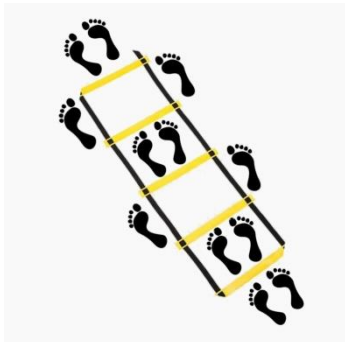
- Pemain berbaris dibelakang tangga ketangkasan (*Agility Ladder*) sambil menunggu giliran
- Bila sudah tiba giliran, pemain menunggu peluit untuk melakukan latihan *footwork* seperti digambar
- Usahakan dalam melakukan sungguh-sungguh dan juga menambah kecepatan agar waktu yang ditempuh seefisien dan seminimal mungkin
- Bila sudah melakukan kembali ke barisan paling belakang dan menunggu giliran sambil beristirahat.
- Jika dalam 1 sesi sudah selesai semua, maka diberikan waktu 1 menit untuk beristirahat sebelum dimulai sesi selanjutnya dan dimulai dari awal atau barisan pertama
- Fungsi : Melatih dan meningkatkan kelincahan.

Latihan Hari 5

Jumat, 30 September 2022

<i>Subject</i> = Kelincahan Sepakbola	<i>By</i> = Eko Bagus Suliwa
<i>Time</i> = 60 menit	Sesi = 8x
<i>Conclusion</i> = pemain melakukan gerakan <i>footwork</i> melewati <i>agility ladder</i> (tangga ketangkasan) untuk meningkatkan kelincahan	

<i>Major Coaching Point</i>	<i>Training Requirement</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Kelincahan (<i>Agility</i>) • Teknik • Taktik 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Agility Ladder</i> (Tangga Ketangkasan) • Peluit • <i>Stopwatch</i>

Basic Training

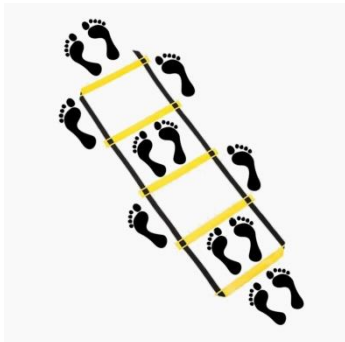
- Pemain berbaris dibelakang tangga ketangkasan (*Agility Ladder*) sambil menunggu giliran
- Bila sudah tiba giliran, pemain menunggu peluit untuk melakukan latihan *footwork* seperti digambar
- Usahakan dalam melakukan sungguh-sungguh dan juga menambah kecepatan agar waktu yang ditempuh seefisien dan seminimal mungkin
- Bila sudah melakukan kembali ke barisan paling belakang dan menunggu giliran sambil beristirahat.
- Jika dalam 1 sesi sudah selesai semua, maka diberikan waktu 1 menit untuk beristirahat sebelum dimulai sesi selanjutnya dan dimulai dari awal atau barisan pertama
- Fungsi : Melatih dan meningkatkan kelincahan.

Latihan Hari 6

Minggu, 2 Oktober 2022

<i>Subject</i> = Kelincahan Sepakbola	<i>By</i> = Eko Bagus Suliwa
<i>Time</i> = 90 menit	Sesi = 12x
<i>Conclusion</i> = pemain melakukan gerakan <i>footwork</i> melewati <i>agility ladder</i> (tangga ketangkasan) untuk meningkatkan kelincahan	

<i>Major Coaching Point</i>	<i>Training Requirement</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Kelincahan (<i>Agility</i>) • Teknik • Taktik 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Agility Ladder</i> (Tangga Ketangkasan) • Peluit • <i>Stopwatch</i>

Basic Training

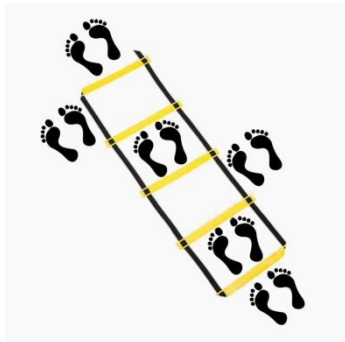
- Pemain berbaris dibelakang tangga ketangkasan (*Agility Ladder*) sambil menunggu giliran
- Bila sudah tiba giliran, pemain menunggu peluit untuk melakukan latihan *footwork* seperti digambar
- Usahakan dalam melakukan sungguh-sungguh dan juga menambah kecepatan agar waktu yang ditempuh seefisien dan seminimal mungkin
- Bila sudah melakukan kembali ke barisan paling belakang dan menunggu giliran sambil beristirahat.
- Jika dalam 1 sesi sudah selesai semua, maka diberikan waktu 1 menit untuk beristirahat sebelum dimulai sesi selanjutnya dan dimulai dari awal atau barisan pertama
- Fungsi : Melatih dan meningkatkan kelincahan.

Latihan Hari 7

Rabu, 5 Oktober 2022

<i>Subject</i> = Kelincahan Sepakbola	<i>By</i> = Eko Bagus Suliwa
<i>Time</i> = 40 menit	Sesi = 5x
<i>Conclusion</i> = pemain melakukan gerakan <i>footwork</i> melewati <i>agility ladder</i> (tangga ketangkasan) untuk meningkatkan kelincahan	

<i>Major Coaching Point</i>	<i>Training Requirement</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Kelincahan (<i>Agility</i>) • Teknik • Taktik 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Agility Ladder</i> (Tangga Ketangkasan) • Peluit • <i>Stopwatch</i>

Basic Training

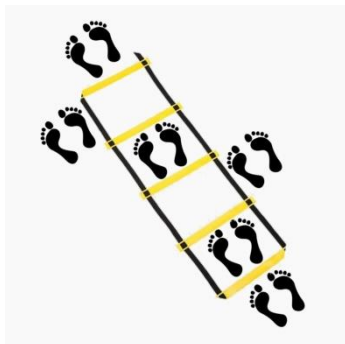
- Pemain berbaris dibelakang tangga ketangkasan (*Agility Ladder*) sambil menunggu giliran
- Bila sudah tiba giliran, pemain menunggu peluit untuk melakukan latihan *footwork* seperti digambar
- Usahakan dalam melakukan sungguh-sungguh dan juga menambah kecepatan agar waktu yang ditempuh seefisien dan seminimal mungkin
- Bila sudah melakukan kembali ke barisan paling belakang dan menunggu giliran sambil beristirahat.
- Jika dalam 1 sesi sudah selesai semua, maka diberikan waktu 1 menit untuk beristirahat sebelum dimulai sesi selanjutnya dan dimulai dari awal atau barisan pertama
- Fungsi : Melatih dan meningkatkan kelincahan.

Latihan Hari 8

Jumat, 7 Oktober 2022

<i>Subject</i> = Kelincahan Sepakbola	<i>By</i> = Eko Bagus Suliwa
<i>Time</i> = 60 menit	Sesi = 8x
<i>Conclusion</i> = pemain melakukan gerakan <i>footwork</i> melewati <i>agility ladder</i> (tangga ketangkasan) untuk meningkatkan kelincahan	

<i>Major Coaching Point</i>	<i>Training Requirement</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Kelincahan (<i>Agility</i>) • Teknik • Taktik 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Agility Ladder</i> (Tangga Ketangkasan) • Peluit • <i>Stopwatch</i>

Basic Training

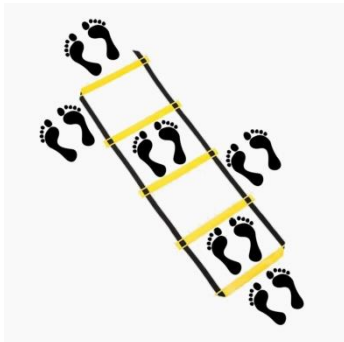
- Pemain berbaris dibelakang tangga ketangkasan (*Agility Ladder*) sambil menunggu giliran
- Bila sudah tiba giliran, pemain menunggu peluit untuk melakukan latihan *footwork* seperti digambar
- Usahakan dalam melakukan sungguh-sungguh dan juga menambah kecepatan agar waktu yang ditempuh seefisien dan seminimal mungkin
- Bila sudah melakukan kembali ke barisan paling belakang dan menunggu giliran sambil beristirahat.
- Jika dalam 1 sesi sudah selesai semua, maka diberikan waktu 1 menit untuk beristirahat sebelum dimulai sesi selanjutnya dan dimulai dari awal atau barisan pertama
- Fungsi : Melatih dan meningkatkan kelincahan.

Latihan Hari 9

Minggu, 9 Oktober 2022

<i>Subject</i> = Kelincahan Sepakbola	<i>By</i> = Eko Bagus Suliwa
<i>Time</i> = 90 menit	Sesi = 12x
<i>Conclusion</i> = pemain melakukan gerakan <i>footwork</i> melewati <i>agility ladder</i> (tangga ketangkasan) untuk meningkatkan kelincahan	

<i>Major Coaching Point</i>	<i>Training Requirement</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Kelincahan (<i>Agility</i>) • Teknik • Taktik 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Agility Ladder</i> (Tangga Ketangkasan) • Peluit • <i>Stopwatch</i>

Basic Training

- Pemain berbaris dibelakang tangga ketangkasan (*Agility Ladder*) sambil menunggu giliran
- Bila sudah tiba giliran, pemain menunggu peluit untuk melakukan latihan *footwork* seperti digambar
- Usahakan dalam melakukan sungguh-sungguh dan juga menambah kecepatan agar waktu yang ditempuh seefisien dan seminimal mungkin
- Bila sudah melakukan kembali ke barisan paling belakang dan menunggu giliran sambil beristirahat.
- Jika dalam 1 sesi sudah selesai semua, maka diberikan waktu 1 menit untuk beristirahat sebelum dimulai sesi selanjutnya dan dimulai dari awal atau barisan pertama
- Fungsi : Melatih dan meningkatkan kelincahan.

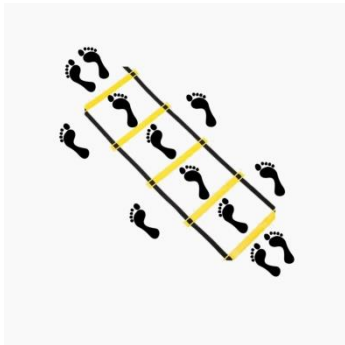
Latihan Hari 10

Rabu, 12 Oktober 2022

<i>Subject</i> = Kelincahan Sepakbola	<i>By</i> = Eko Bagus Suliwa
<i>Time</i> = 40 menit	Sesi = 5x
<i>Conclusion</i> = pemain melakukan gerakan <i>footwork</i> melewati <i>agility ladder</i> (tangga ketangkasan) untuk meningkatkan kelincahan	

<i>Major Coaching Point</i>	<i>Training Requirement</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Kelincahan (<i>Agility</i>) • Teknik • Taktik 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Agility Ladder</i> (Tangga Ketangkasan) • Peluit • <i>Stopwatch</i>

Basic Training



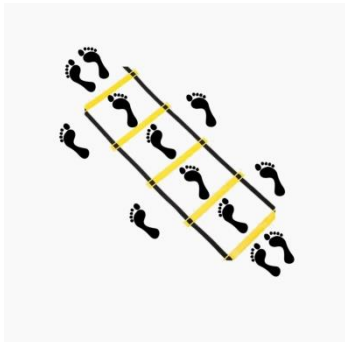
- Pemain berbaris dibelakang tangga ketangkasan (*Agility Ladder*) sambil menunggu giliran
- Bila sudah tiba giliran, pemain menunggu peluit untuk melakukan latihan *footwork* seperti digambar
- Usahakan dalam melakukan sungguh-sungguh dan juga menambah kecepatan agar waktu yang ditempuh seefisien dan seminimal mungkin
- Bila sudah melakukan kembali ke barisan paling belakang dan menunggu giliran sambil beristirahat.
- Jika dalam 1 sesi sudah selesai semua, maka diberikan waktu 1 menit untuk beristirahat sebelum dimulai sesi selanjutnya dan dimulai dari awal atau barisan pertama
- Fungsi : Melatih dan meningkatkan kelincahan.

Latihan Hari 11

Jumat, 14 Oktober 2022

<i>Subject</i> = Kelincahan Sepakbola	<i>By</i> = Eko Bagus Suliwa
<i>Time</i> = 60 menit	Sesi = 8x
<i>Conclusion</i> = pemain melakukan gerakan <i>footwork</i> melewati <i>agility ladder</i> (tangga ketangkasan) untuk meningkatkan kelincahan	

<i>Major Coaching Point</i>	<i>Training Requirement</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Kelincahan (<i>Agility</i>) • Teknik • Taktik 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Agility Ladder</i> (Tangga Ketangkasan) • Peluit • <i>Stopwatch</i>

Basic Training

- Pemain berbaris dibelakang tangga ketangkasan (*Agility Ladder*) sambil menunggu giliran
- Bila sudah tiba giliran, pemain menunggu peluit untuk melakukan latihan *footwork* seperti digambar
- Usahakan dalam melakukan sungguh-sungguh dan juga menambah kecepatan agar waktu yang ditempuh seefisien dan seminimal mungkin
- Bila sudah melakukan kembali ke barisan paling belakang dan menunggu giliran sambil beristirahat.
- Jika dalam 1 sesi sudah selesai semua, maka diberikan waktu 1 menit untuk beristirahat sebelum dimulai sesi selanjutnya dan dimulai dari awal atau barisan pertama
- Fungsi : Melatih dan meningkatkan kelincahan.

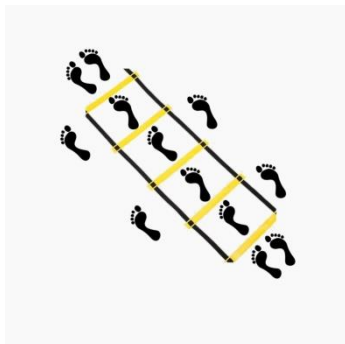
Latihan Hari 12

Minggu, 16 Oktober 2022

<i>Subject</i> = Kelincahan Sepakbola	<i>By</i> = Eko Bagus Suliwa
<i>Time</i> = 90 menit	Sesi = 12x
<i>Conclusion</i> = pemain melakukan gerakan <i>footwork</i> melewati <i>agility ladder</i> (tangga ketangkasan) untuk meningkatkan kelincahan	

<i>Major Coaching Point</i>	<i>Training Requirement</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Kelincahan (<i>Agility</i>) • Teknik • Taktik 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Agility Ladder</i> (Tangga Ketangkasan) • Peluit • <i>Stopwatch</i>

Basic Training



- Pemain berbaris dibelakang tangga ketangkasan (*Agility Ladder*) sambil menunggu giliran
- Bila sudah tiba giliran, pemain menunggu peluit untuk melakukan latihan *footwork* seperti digambar
- Usahakan dalam melakukan sungguh-sungguh dan juga menambah kecepatan agar waktu yang ditempuh seefisien dan seminimal mungkin
- Bila sudah melakukan kembali ke barisan paling belakang dan menunggu giliran sambil beristirahat.
- Jika dalam 1 sesi sudah selesai semua, maka diberikan waktu 1 menit untuk beristirahat sebelum dimulai sesi selanjutnya dan dimulai dari awal atau barisan pertama
- Fungsi : Melatih dan meningkatkan kelincahan.

Lampiran 9. Presensi Kehadiran

Data Presensi Kelompok A

No	Nama	Latihan												Jumlah Kehadiran
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	AB	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	11
2	BW	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	11
3	AL	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	12
4	DF	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	11
5	UQ	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	12
6	AZ	V	V	V	V	V	V	V	-	V	-	V	V	10
7	NZ	V	V	-	V	V	V	-	V	V	V	V	V	10
8	FD	V	V	-	V	V	-	V	V	V	-	V	V	9
9	KK	V	-	V	V	V	-	V	V	V	V	-	V	9
Jumlah Kehadiran Siswa		9	8	7	8	9	7	7	8	9	6	8	9	

Keterangan :

Sakit = Hijau

Izin = Kuning

Tanpa Keterangan = Merah

Data Presensi Kelompok B

No	Nama	Latihan												Jumlah Kehadiran
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	AD	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	11
2	ZD	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	12
3	BG	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	11
4	NV	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	12
5	AR	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	12
6	DK	V	V	-	V	V	V	V	V	-	-	V	V	9
7	WF	V	V	V	-	V	V	-	V	V	-	V	V	10
8	FS	V	V	-	V	V	V	-	V	-	V	V	V	9
9	WW	V	V	V	-	V	-	V	V	-	V	V	V	9
Jumlah Kehadiran Siswa		9	8	7	8	9	7	7	8	9	6	8	9	

Keterangan :

Sakit = Hijau

Izin = Kuning

Tanpa Keterangan = Merah

Lampiran 10. Data Treatment

Data Latihan 1-3

Kelompok A

NO	NAMA	VARIASI A																								
		Pertemuan 1					Pertemuan 2								Pertemuan 3											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	AB	6.55	6.42	6.48	6.39	6.27	6.35	6.31	6.22	6.15	6.24	6.12	6.04	5.96	6.05	6.12	6.15	6.07	5.92	5.96	6.09	6.01	5.89	5.75	5.82	5.86
2	BW	7.10	7.16	7.08	7.01	6.96	7.07	7.01	6.95	6.89	6.77	6.82	6.86	6.75	6.80	6.87	6.83	6.79	6.72	6.68	6.70	6.64	6.51	6.39	6.25	6.14
3	AL	7.20	7.12	7.05	7.09	7.02	7.05	6.97	6.89	6.76	6.79	6.68	6.61	6.56	6.48	6.40	6.46	6.51	6.47	6.39	6.35	6.38	6.31	6.26	6.18	6.22
4	DF	7.21	7.15	7.19	7.09	7.12	7.10	6.97	7.01	6.93	6.81	6.76	6.69	6.72	6.70	6.59	6.54	6.47	6.49	6.41	6.33	6.28	6.21	6.01	5.96	5.89
5	UQ	6.40	6.31	6.37	6.29	6.17	6.15	6.08	6.01	5.96	6.00	5.92	5.79	5.63	5.80	5.92	5.85	5.87	5.95	5.91	5.82	5.79	5.65	5.78	5.85	5.81
6	AZ	7.32	7.18	7.24	7.12	7.08	7.01	7.05	6.97	7.02	6.92	7.00	6.89	6.77	6.82	6.85	6.95	6.87	6.79	6.67	6.58	6.50	6.43	6.35	6.41	6.37
7	NZ	7.29	7.21	7.12	7.08	7.10	7.10	7.03	7.07	7.01	6.94	6.87	6.90	6.83												
8	FD	6.20	6.22	6.14	6.06	5.97	6.02	5.87	5.69	5.51	5.40	5.28	5.37	5.40												
9	KK	7.30	7.21	7.25	7.18	7.12									7.20	7.22	7.17	7.06	7.11	7.03	6.94	6.89	6.96	6.93	6.99	6.95

Keterangan :

Hijau = Sakit

Kuning = Izin

Merah = Tanpa Keterangan

Data Latihan 4-6

Kelompok A

NO	NAMA	VARIASI B																								
		Pertemuan 4					Pertemuan 5								Pertemuan 6											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	AB	10.05	10.10	10.08	10.01	9.96	10.00	9.94	9.89	9.92	9.87	9.79	9.83	9.76	9.83	9.74	9.71	9.77	9.80	9.78	9.69	9.66	9.62	9.65	9.58	9.61
2	BW						10.15	10.12	10.08	10.12	10.01	9.96	9.92	9.98	10.01	9.93	9.89	9.77	9.82	9.76	9.68	9.72	9.67	9.61	9.54	9.58
3	AL	10.17	10.12	10.15	10.07	10.10	10.10	10.02	9.95	9.99	9.93	9.85	9.81	9.84	9.85	9.77	9.72	9.68	9.62	9.55	9.58	9.52	9.47	9.53	9.56	9.49
4	DF	10.19	10.11	10.16	10.08	10.05	10.02	9.96	9.87	9.92	9.86	9.81	9.77	9.73	9.78	9.85	9.82	9.86	9.87	9.78	9.73	9.69	9.71	9.66	9.59	9.62
5	UQ	10.21	10.17	10.12	10.14	10.17	10.15	10.07	10.01	10.06	9.99	9.91	9.86	9.88	9.85	9.76	9.79	9.73	9.68	9.61	9.64	9.57	9.60	9.63	9.57	9.61
6	AZ	10.30	10.28	10.22	10.18	10.20	10.20	10.12	10.07	10.11	10.16	10.10	10.04	10.01	9.96	9.88	9.81	9.84	9.79	9.82	9.77	9.73	9.67	9.71	9.65	9.67
7	NZ	10.23	10.20	10.25	10.27	10.22	10.25	10.21	10.18	10.11	10.07	10.01	9.97	9.92	9.95	9.89	9.92	9.87	9.81	9.76	9.79	9.74	9.70	9.65	9.68	9.66
8	FD	10.85	10.82	10.85	10.79	10.76	10.78	10.71	10.74	10.69	10.65	10.61	10.54	10.56												
9	KK	10.90	10.83	10.87	10.79	10.71	10.75	10.78	10.72	10.66	10.61	10.54	10.58	10.52												

Keterangan :

Hijau = Sakit

Kuning = Izin

Merah = Tanpa Keterangan

Data Latihan 7-9

Kelompok A

NO	NAMA	VARIASI C																								
		Pertemuan 7					Pertemuan 8								Pertemuan 9											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	AB	11.05	10.97	11.05	10.96	10.92	10.95	10.89	10.83	10.86	10.82	10.77	10.80	10.76	10.78	10.71	10.67	10.70	10.66	10.62	10.57	10.53	10.56	10.51	10.47	10.52
2	BW	11.02	10.97	11.01	10.96	10.90	10.92	10.87	10.85	10.78	10.76	10.80	10.76	10.73	10.74	10.68	10.71	10.66	10.62	10.57	10.50	10.52	10.47	10.51	10.45	10.49
3	AL	11.10	11.06	11.01	11.05	10.97	11.00	11.03	10.97	10.89	10.92	10.87	10.83	10.76	10.80	10.74	10.70	10.75	10.71	10.67	10.63	10.58	10.62	10.60	10.64	10.58
4	DF						11.12	11.08	11.03	11.07	10.99	11.01	10.96	10.89	10.91	10.86	10.82	10.77	10.72	10.75	10.69	10.63	10.66	10.62	10.71	10.63
5	UQ	11.08	11.12	11.05	11.01	10.96	10.99	10.92	10.86	10.91	10.87	10.80	10.69	10.75	10.79	10.82	10.77	10.71	10.68	10.64	10.65	10.60	10.63	10.56	10.60	10.56
6	AZ	11.20	11.12	11.17	11.10	11.06									11.05	11.08	11.10	11.06	11.02	10.98	10.91	10.83	10.87	10.92	10.86	10.82
7	NZ						11.25	11.23	11.18	11.10	11.14	11.08	11.02	10.97	10.92	10.99	10.93	10.87	10.82	10.85	10.85	10.80	10.77	10.83	10.76	10.72
8	FD	11.35	11.35	11.32	11.30	11.27	11.30	11.32	11.27	11.21	11.16	11.11	11.14	11.07	11.05	10.97	11.01	10.98	10.93	10.87	10.90	10.84	10.81	10.76	10.78	10.81
9	KK	11.40	11.42	11.37	11.35	11.28	11.30	11.27	11.21	11.25	11.18	11.13	11.09	11.03	11.07	11.01	10.98	10.91	10.95	10.90	10.86	10.87	10.82	10.77	10.71	10.76

Keterangan :

Hijau = Sakit

Kuning = Izin

Merah = Tanpa Keterangan

Data Latihan 10-12

Kelompok A

NO	NAMA	VARIASID																								
		Pertemuan 10					Pertemuan 11								Pertemuan 12											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	AB						9.50	9.46	9.39	9.42	9.36	9.30	9.33	9.29	9.30	9.24	9.19	9.12	9.10	9.12	9.07	9.01	9.05	8.96	8.88	8.85
2	BW	9.45	9.45	9.40	9.42	9.37	9.40	9.32	9.35	9.31	9.27	9.30	9.30	9.24	9.25	9.21	9.22	9.18	9.13	9.09	9.03	9.05	9.01	8.92	8.81	8.85
3	AL	9.45	9.40	9.32	9.35	9.31	9.35	9.35	9.27	9.21	9.25	9.19	9.14	9.11	9.15	9.18	9.21	9.18	9.20	9.14	9.15	9.08	9.02	8.96	8.89	8.90
4	DF	9.52	9.50	9.55	9.47	9.44	9.45	9.39	9.33	9.35	9.29	9.21	9.23	9.18	9.20	9.18	9.14	9.07	9.12	9.10	9.14	9.11	9.09	9.02	8.90	8.96
5	UQ	9.60	9.54	9.51	9.55	9.50	9.50	9.47	9.41	9.30	9.35	9.32	9.25	9.27	9.30	9.22	9.18	9.20	9.14	9.11	9.13	9.09	9.05	9.01	8.96	8.99
6	AZ						9.72	9.70	9.75	9.75	9.68	9.70	9.67	9.63	9.65	9.65	9.63	9.57	9.52	9.55	9.48	9.44	9.40	9.37	9.32	9.35
7	NZ	9.70	9.75	9.70	9.68	9.62	9.54	9.57	9.54	9.50	9.46	9.44	9.39	9.40	9.40	9.45	9.41	9.37	9.31	9.35	9.30	9.26	9.22	9.27	9.23	9.19
8	FD						9.85	9.81	9.77	9.80	9.76	9.73	9.68	9.70	9.70	9.72	9.69	9.63	9.57	9.51	9.48	9.53	9.57	9.51	9.48	9.53
9	KK	9.80	9.75	9.80	9.82	9,78									9.80	9.72	9.75	9.70	9.64	9.61	9.57	9.60	9.54	9.49	9.44	9.47

Keterangan :

Hijau = Sakit

Kuning = Izin

Merah = Tanpa Keterangan

Data Latihan 1-3

Kelompok B

NO	NAMA	VARIASI A																								
		Pertemuan 1					Pertemuan 2								Pertemuan 3											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	AD	3.55	3.50	3.46	3.57	3.50	4.01	3.52	3.47	3.39	3.22	3.45	3.55	3.62	3.67	3.61	3.43	3.49	3.35	3.35	3.30	3.32	3.40	3.52	3.50	3.60
2	ZD	4.10	3.92	4.05	3.90	3.78	3.91	3.87	3.72	3.77	3.69	3.52	3.60	3.57	3.71	3.62	3.68	3.59	3.66	3.74	3.82	3.78	3.87	3.94	3.85	3.71
3	BG	3.97	3.93	3.87	3.92	3.99	3.90	3.83	3.78	3.72	3.80	3.87	3.82	3.75	3.72	3.69	3.61	3.57	3.49	3.65	3.72	3.68	3.65	3.74	3.78	3.83
4	NV	4.69	4.35	4.21	4.05	3.85	4.51	4.49	4.30	4.27	4.35	4.22	4.18	4.15	4.20	4.08	4.01	3.87	3.75	3.64	3.40	3.33	3.21	3.17	3.30	3.35
5	AR	4.20	4.05	4.11	4.08	3.91	3.90	3.77	3.82	3.80	3.71	3.85	3.90	3.92	3.87	3.62	3.71	3.60	3.58	3.50	3.41	3.40	3.63	3.74	3.69	3.72
6	DK	4.11	4.06	4.00	3.92	4.01	3.95	3.87	3.82	3.73	3.69	3.78	3.82	3.79												
7	WF	4.14	4.08	4.02	3.98	3.91	3.84	3.76	3.72	3.69	3.76	3.83	3.77	3.85	3.90	3.82	3.74	3.67	3.61	3.69	3.74	3.71	3.60	3.54	3.61	3.68
8	FS	4.58	4.49	4.51	4.46	4.47	4.51	4.41	4.37	4.25	4.19	4.15	4.23	4.29												
9	WW	4.89	4.81	4.85	4.72	4.75	4.60	4.49	4.52	4.46	4.41	4.33	4.26	4.19	4.15	4.18	4.07	3.89	3.80	3.59	3.52	3.29	3.12	3.10	3.18	3.38

Keterangan :

Hijau = Sakit

Kuning = Izin

Merah = Tanpa Keterangan

Data Latihan 4-6

Kelompok B

NO	NAMA	VARIASI B																								
		Pertemuan 4					Pertemuan 5								Pertemuan 6											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	AD	7.35	7.31	7.29	7.20	7.17	7.20	7.13	7.05	6.98	7.02	6.91	6.87	6.93	6.98	6.82	6.70	6.62	6.51	6.40	6.38	6.35	6.42	6.38	6.45	6.53
2	ZD	7.42	7.37	7.29	7.22	7.31	7.30	7.22	7.10	7.02	6.96	7.03	7.10	7.01	6.95	7.05	6.98	6.89	6.77	6.72	6.81	6.84	6.76	6.85	6.91	6.87
3	BG	7.40	7.42	7.34	7.29	7.30	7.35	7.27	7.15	7.11	7.15	7.20	7.08	7.14	7.10	6.98	6.84	6.77	6.82	6.88	6.79	6.71	6.68	6.63	6.70	6.68
4	NV	7.40	7.37	7.42	7.45	7.35	7.35	7.23	7.18	7.09	7.03	7.07	7.12	7.21	7.08	7.00	6.91	6.77	6.65	6.78	6.90	6.87	6.79	6.87	6.81	6.73
5	AR	7.50	7.41	7.37	7.44	7.35	7.39	7.29	7.17	7.05	7.15	7.24	7.27	7.20	7.12	7.01	6.94	6.87	6.80	6.69	6.61	6.55	6.60	6.67	6.62	6.58
6	DK	7.67	7.62	7.48	7.55	7.61	7.60	7.52	7.43	7.35	7.40	7.47	7.41	7.36	7.35	7.27	7.21	7.14	7.18	7.12	7.15	7.10	7.03	6.98	6.91	7.02
7	WF						7.70	7.59	7.65	7.61	7.67	7.63	7.55	7.47	7.39	7.32	7.38	7.30	7.22	7.13	7.06	6.99	6.91	6.87	6.94	6.97
8	FS	8.10	8.15	8.02	7.97	8.00	7.89	7.95	7.85	7.77	7.72	7.69	7.74	7.75	7.68	7.63	7.59	7.52	7.55	7.61	7.64	7.57	7.51	7.47	7.58	7.62
9	WW						8.11	8.06	8.10	8.02	7.98	7.92	7.95	7.90												

Keterangan :

Hijau = Sakit

Kuning = Izin

Merah = Tanpa Keterangan

Data Latihan 7-9

Kelompok B

NO	NAMA	VARIASI C																								
		Pertemuan 7					Pertemuan 8								Pertemuan 9											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	AD	7.20	7.18	7.21	7.14	7.09	7.10	7.12	7.07	7.01	6.92	6.82	6.90	6.86	6.90	6.91	6.86	6.84	6.81	6.87	6.91	6.85	6.77	6.69	6.72	6.76
2	ZD	7.31	7.27	7.21	7.17	7.20	7.20	7.19	7.12	7.06	7.00	6.94	6.96	6.89	6.90	6.82	6.81	6.86	6.79	6.86	6.71	6.59	6.31	6.45	6.52	6.66
3	BG						7.18	7.20	7.17	7.25	7.12	7.01	6.98	6.91	6.97	7.01	7.06	6.95	6.87	6.77	6.80	6.74	6.66	6.68	6.72	6.69
4	NV	7.40	7.41	7.32	7.29	7.37	7.50	7.52	7.39	7.41	7.31	7.22	7.25	7.10	7.01	6.96	6.79	6.66	6.59	6.52	6.47	6.35	6.20	6.36	6.42	6.57
5	AR	7.25	7.30	7.35	7.22	7.17	7.20	7.27	7.35	7.31	7.36	7.40	7.42	7.39	7.30	7.15	7.04	7.10	7.18	7.11	7.02	6.98	6.87	6.80	6.76	6.82
6	DK	7.50	7.48	7.41	7.45	7.40	7.40	7.37	7.29	7.18	7.22	7.15	7.09	7.04												
7	WF	7.30	7.20	7.22	7.25	7.18	7.20	7.18	7.12	7.01	6.98	7.03	6.95	6.87	6.90	6.90	6.81	6.73	6.64	6.65	6.70	6.72	6.66	6.59	6.60	6.67
8	FS						8.50	8.47	8.37	8.40	8.29	8.22	8.27	8.32												
9	WW	8.52	8.41	8.35	8.22	8.10	8.15	8.08	8.12	8.05	7.96	8.02	7.90	7.95												

Keterangan :

Sakit = Hijau

Izin = Kuning

Tanpa Keterangan = Merah

Data Latihan 10-12

Kelompok B

NO	NAMA	VARIASI D																								
		Pertemuan 10					Pertemuan 11								Pertemuan 12											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	AD						8.66	8.60	8.49	8.55	8.61	8.51	8.39	8.32	8.26	8.22	8.25	8.32	8.36	8.29	8.23	8.12	8.01	7.95	7.79	7.87
2	ZD	8.80	8.71	8.77	8.65	8.71	8.62	8.53	8.47	8.55	8.51	8.43	8.35	8.29	8.22	8.17	8.06	7.98	7.85	7.87	7.76	7.82	7.95	7.81	7.77	7.85
3	BG	8.40	8.42	8.45	8.35	8.37	8.40	8.29	8.22	8.18	8.12	8.15	8.17	8.08	8.10	8.01	7.94	7.86	7.90	7.95	7.89	7.81	7.72	7.68	7.66	7.72
4	NV	8.60	8.47	8.52	8.45	8.37	8.40	8.31	8.23	8.15	8.02	8.11	8.03	7.93	7.97	7.89	7.71	7.60	7.51	7.35	7.20	7.15	7.05	7.12	7.20	7.28
5	AR	8.48	8.41	8.45	8.37	8.40	8.40	8.20	8.25	8.29	8.21	8.15	8.09	8.10	8.05	7.91	7.85	7.72	7.60	7.58	7.47	7.31	7.20	7.25	7.22	7.33
6	DK						9.10	8.98	9.06	8.96	8.88	8.80	8.71	8.75	8.82	8.89	8.73	8.68	8.61	8.57	8.50	8.56	8.65	8.59	8.51	8.58
7	WF						8.98	8.90	8.92	8.81	8.82	8.77	8.69	8.66	8.70	8.59	8.47	8.40	8.29	8.30	8.22	8.09	8.00	8.04	7.96	8.01
8	FS	9.20	9.11	9.06	9.12	9.14	9.15	9.06	8.96	8.99	8.91	8.83	8.76	8.80	8.75	8.69	8.62	8.66	8.59	8.51	8.40	8.28	8.19	8.20	8.17	8.15
9	WW	9.18	9.01	8.89	8.81	8.92	8.95	8.78	8.80	8.85	8.79	8.71	8.62	8.49	8.37	8.23	8.11	8.00	7.50	7.35	7.25	7.39	7.51	7.40	7.29	7.35

Keterangan :

Sakit = Hijau

Izin = Kuning

Tanpa Keterangan = Merah

Lampiran 11. Data *Pretest* dan *Posttest*

Data Penelitian

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	AB	14.69	14.45
2	AD	15.85	15.11
3	ZD	16.00	14.58
4	BW	16.38	15.17
5	AL	16.56	14.52
6	BG	16.81	15.09
7	NV	16.91	15.35
8	DF	17.36	15.19
9	UQ	17.36	15.20
10	AR	17.44	15.23
11	DK	17.62	16.21
12	AZ	17.84	16.00
13	NZ	18.34	15.55
14	WF	18.36	15.91
15	FS	18.43	16.69
16	FD	18.66	16.85
17	KK	19.60	17.82
18	WW	19.84	18.02
Rata-rata		17.45	15.72

Lampiran 12. Data *Pretest* dan *Posttest* Sesuai Kelompok

Data Kelompok A

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	AB	14.69	14.45
2	BW	16.38	15.17
3	AL	16.56	14.52
4	DF	17.36	15.19
5	UQ	17.36	15.20
6	AZ	17.84	16.00
7	NZ	18.34	15.55
8	FD	18.66	16.85
9	KK	19.60	17.82
Rata-rata		17.43	15.64

Data Kelompok B

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	AD	15.85	15.11
2	ZD	16.00	14.58
3	BG	16.81	15.09
4	NV	16.91	15.35
5	AR	17.44	15.23
6	DK	17.62	16.21
7	WF	18.36	15.91
8	FS	18.43	16.69
9	WW	19.84	18.02
Rata-rata		17.48	15.80

Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian



(Gambar 13.1. Pemanasan Statis, 21 September 2022)



(Gambar 13.2 Pemanasan Dinamis, 21 September 2022)



(Gambar 13.3 Latihan 1 *Five Cone Drills*, 21 September 2022)



(Gambar 13.4 Latihan 1 *Agility Drills*, 21 September 2022)



(Gambar 13.5 Latihan 2 *Five Cone Drills*, 23 September 2022)



(Gambar 13.6 Latihan 2 *Agility Drills*, 23 September 2022)



(Gambar 13.7 Latihan 3 *Five Cone Drills*, 25 September 2022)



(Gambar 13.8 Latihan 3 *Agility Drills*, 25 September 2022)



(Gambar 13.9 Latihan 4 *Five Cone Drills*, 28 September 2022)



(Gambar 13.10 Latihan 4 *Agility Drills*, 28 September 2022)



(Gambar 13.11 Latihan 5 *Five Cone Drills*, 30 September 2022)



(Gambar 13.12 Latihan 5 *Agility Drills*, 30 September 2022)



(Gambar 13.13 Latihan 6 *Five Cone Drills*, 2 Oktober 2022)



(Gambar 13.14 Latihan 6 *Agility Drills*, 2 Oktober 2022)



(Gambar 13.15 Latihan 7 *Five Cone Drills*, 5 Oktober 2022)



(Gambar 13.16 Latihan 7 *Agility Drills*, 5 Oktober 2022)



(Gambar 13.17 Latihan 8 *Five Cone Drills*, 7 Oktober 2022)



(Gambar 13.18 Latihan 8 *Agility Drills*, 7 Oktober 2022)



(Gambar 13.19 Latihan 9 *Five Cone Drills*, 9 Oktober 2022)



(Gambar 13.20 Latihan 9 *Agility Drills*, 9 Oktober 2022)



(Gambar 13.21 Latihan 10 *Five Cone Drills*, 12 Oktober 2022)



(Gambar 13.22 Latihan 10 *Agility Drills*, 12 Oktober 2022)



(Gambar 13.23 Latihan 11 *Five Cone Drills*, 14 Oktober 2022)



(Gambar 13.24 Latihan 11 *Agility Drills*, 14 Oktober 2022)



(Gambar 13.25 Latihan 12 *Five Cone Drills*, 16 Oktober 2022)



(Gambar 13.26 Latihan 12 *Agility Drills*, 16 Oktober 2022)



(Gambar 13.27 *Pretest*, 21 September 2022)



(Gambar 13.28 *Posttest*, 16 Oktober 2022)



(Gambar 13.29 Pendinginan, 7 Oktober 2022)



(Gambar 13.30 Evaluasi dan *Meeting Team*, 14 Oktober 2022)



(Gambar 13.31 Penerapan Latihan dengan Bola, 14 Oktober 2022)



(Gambar 13.32 Penerapan Latihan dengan Bola, 12 Oktober 2022)



(Gambar 13.33 Uji Tanding Antar SSB Se Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus)
(23 Oktober 2022)



(Gambar 13.34 Foto Pertandingan, 23 Oktober 2022)



(Gambar 13.35 Evaluasi Team saat Uji Tanding, 23 Oktober 2022)



(Gambar 13.36 Evaluasi Team saat Uji Tanding, 23 Oktober 2022)



(Gambar 13.37 Selebrasi Pengangkatan Trophy Juara, 23 Oktober 2022)



(Gambar 13.38 Selebrasi Pengangkatan Trophy Juara, 23 Oktober 2022)



(Gambar 13.39 Foto Team dengan Trophy Juara, 23 Oktober 2022)



(Gambar 13.40 Foto Team dengan Trophy Juara, 23 Oktober 2022)