



**PENGARUH MODEL LATIHAN *DRIBBLE X PATTERN* DAN *DRIBBLE 20 YARD SQUARE* TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* PADA
PEMAIN SSB PUTRA SRIOMBO REMBANG KU13-14 TAHUN**

SKRIPSI

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

Oleh :

Mukhammad Indra Riza Permadi

NPM : 17230087

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL DAN
KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
2022**

LEMBAR PENYELESAIAN BIMBINGAN

LEMBAR PENYELESAIAN BIMBINGAN

Kami selaku Pembimbing I dan II dari mahasiswa Universitas PGRI Semarang,

Nama : MUKHAMMAD INDRA RIZA PERMADI

NPM : 17230087

Fakultas/Prodi : FPISKR/PJKR

Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan *Dribble X Pattern* Dan *Dribble 20 Yard Square* Terhadap Keterampilan *Dribbling* pada Pemain SSB Putra Sriombo Rembang KU 13-14 Tahun

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

Semarang, 5 Oktober 2022

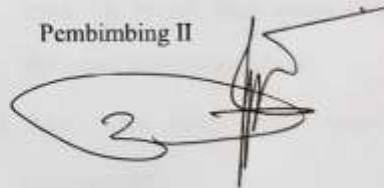
Pembimbing I



Yulia Ratimiasih, S.Pd., M.Pd.

NPP. 179201531

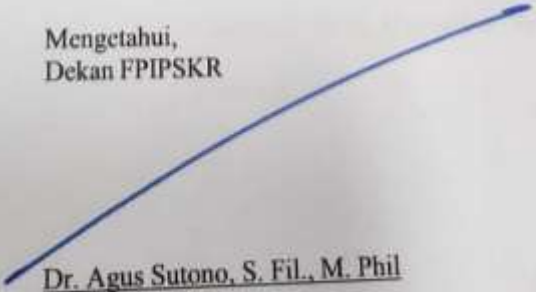
Pembimbing II



Buyung Kusumawardhana, S.Pd., M.Kes.

NPP. 158801476

Mengetahui,
Dekan FPIPSKR



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

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Model Latihan *Dribble X Pattern* Dan *Dribble 20 Yard Square* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada Pemain SSB Putra Sriombo Rembang Usia 13-14 Tahun”

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

Pada hari : Jumat

Tanggal : 04 November 2022

Panitia Ujian

Ketua,

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

Sekretaris,

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

Penguji

1. Yulia Ratimiasih, S.Pd., M.Pd.
NPP/NIP. 179201531
2. Buyung Kusumawardhana, S.Pd., M. Kes
NPP/NIP. 158801476
3. Utvi Hinda Zhannisa, S. Pd., M.Or
NPP/NIP. 159001478

Tanda Tangan




MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

1. “Jangan memvonis segala sesuatu benar atau salah karena semua tergantung sudut pandang masing-masing” (Mukhammad Indra Riza Permadi)
2. “Tak perlu pikirkan bagaimana kamu terjatuh, tapi pikirkan bagaimana kamu mampu terbangun” (Vince Lombardi)

Persembahan:

Kupersembahkan skripsi ini untuk:

1. Kepada kedua orang tua saya ibu Ana dan bapak Guntalim yang senantiasa memberikan kasih sayang dan doa, yang tak pernah lelah memberikan dukungan moral dan material.
2. Adik saya yang selalu menjadi penyemangat.
3. Kepada rekan-rekan saya yang sudah memberi dukungan dan motivasi.
4. Almamater Saya Universitas PGRI Semarang.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mukhammad Indra Riza Permadi

NPM : 17230087

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

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

Semarang, 5 Oktober 2022



Mukhammad Indra Riza Permadi

NPM. 17230087

ABSTRAK

Mukhammad Indra Riza Permadi “Pengaruh Model Latihan *Dribble X Pattern* Dan *20 Yard Square* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain SSB Putra Sriombo Rembang KU 13-14 Tahun”, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang, 2022

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kemampuan *dribbling* sepak bola yang merupakan Teknik dasar yang harus dimiliki para pemain sehingga memunculkan ide peneliti untuk membuat program latihan *dribble X Pattern* Dan *20 Yard Square*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan *dribbling* bola para pemain SSB Putra Sriombo Rembang usia 13-14 tahun. Penelitian merupakan penelitian eksperimen dan pengambilan data menggunakan metode *nonequivalent pre-test post-test group design*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif dengan menuangkan frekuensi dalam bentuk persentase. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 28 orang, dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 orang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan *dribbling* bola melalui metode latihan *dribble X pattern* mempunyai rata-rata atau *mean* sebesar 26.1986 dengan nilai tertinggi adalah 29.35 dan nilai terendah adalah 23.11. Sementara melalui model latihan *20 Yard Square* mempunyai rata-rata atau *mean* sebesar 25.9800 dengan nilai tertinggi adalah 29.17 dan nilai terendah adalah 23.22. Ada pengaruh *dribble X pattern* terhadap keterampilan *dribbling* bola dengan uji *t paired* sebesar 0,000. Ada pengaruh *dribble 20 Yard Square* terhadap keterampilan *dribbling* bola dengan uji *t paired* sebesar 0,001. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah kedua model latihan yang digunakan yakni model latihan *dribble X pattern* dan model latihan *20 Yard Square* memiliki pengaruh terhadap keterampilan *dribbling* bola pemain SSB Putra Sriombo Rembang usia 13-14 tahun tetapi model latihan *20 Yard Square* lebih lebih baik daripada model latihan *dribble X pattern*. Hal itu dikarenakan para pemain melakukan *treatment* dengan baik dan keterampilan menggiring bola para pemain SSB Putra Sriombo Rembang KU 13-14 tahun mendekati sempurna.

Kata Kunci : Keterampilan, *Dribbling*, Sepak Bola

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, dengan rahmat-Nya penulis dapat menyusun serta menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Skripsi yang berjudul “Pengaruh Model Latihan *Dribble X Pattern* Dan *20 Yard Square* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) Pada Pemain SSB Putra Sriombo Rembang Usia 13-14 Tahun” disusun untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari hambatan dan rintangan. Namun berkat bimbingan, nasihat, dorongan serta saran-saran dari berbagai pihak akhirnya penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, dalam kesempatan yang ini, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih dengan ketulusan hati yang paling dalam kepada:

1. Rektor Universitas PGRI Semarang yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas PGRI Semarang.
2. Dekan Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian.
3. Ketua Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah menyetujui skripsi penulis.
4. Ibu Yulia Ratimiasih, S.Pd., M.Pd. sebagai pembimbing I yang telah memberikan arahan, masukan, waktu dan tenaga demi terselesaikannya skripsi ini.

5. Bapak Buyung Kusumawardhana, S.Pd., M.Kes. sebagai pembimbing II yang tak pernah lelah membimbing penulis dengan sabar dan penuh dedikasi.
6. Bapak dan Ibu Dosen Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberi bekal Ilmu kepada penulis selama di Universitas PGRI Semarang
7. Orang tua dan teman-teman yang telah memberikan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
8. SSB Putra Sriombo Rembang yang telah membantu saya melakukan penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu dari awal sampai akhir penyelesaian skripsi

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pendidik, dan umumnya bagi pembaca untuk menambah pengetahuan ilmu dan sebagai referensi untuk kedepannya.

Semarang, 5 Oktober 2022

Yang membuat pernyataan

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENYELESAIAN BIMBINGAN	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	7
F. Sistematika Penulisan Skripsi	8
BAB II	10
KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	10
B. Landasan Teori	14
C. Hipotesis Penelitian	32
BAB III	34
METODE PENELITIAN	34
A. Desain Penelitian	34
B. Populasi dan Sampel	35
C. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian	36

E. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	41
F. Teknik Analisis Data	42
BAB IV	45
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian	45
B. Hasil Penelitian.....	45
C. Pembahasan	55
BAB V	55
PENUTUP	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	60

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Hasil Data Observasi Awal.....	5
Tabel 3.1 Teknik Ordinal Pairing.....	35
Tabel 3. 2 Skala Penilaian Menggiring Bola	44
Tabel 3.3 Teknik Analisis Data.....	44
Tabel 4. 1 Data <i>Pre-test X Pattern</i>	46
Tabel 4. 2 Hasil <i>Pre-test</i> Perhitungan Normatif Tingkat Keterampilan <i>Dribble</i>	46
Tabel 4. 3 Data <i>Post-test X Pattern</i>	48
Tabel 4. 4 Hasil <i>Post-test</i> Perhitungan Normatif Tingkat Keterampilan <i>Dribble</i>	48
Tabel 4. 5 Data <i>Pre-test 20 Yard Square</i>	50
Tabel 4. 6 Hasil <i>Pre-test</i> Perhitungan Normatif Tingkat Keterampilan.....	50
Tabel 4. 7 Data <i>Post-test 20 Yard Square</i>	52
Tabel 4. 8 Hasil <i>Post-test</i> Perhitungan Normatif Tingkat Keterampilan <i>Dribble</i>	52
Tabel 4. 9 Uji Hipotesis (<i>paired t-test</i>).....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Teknik <i>Dribbling</i> pada Saat Melewati Lawan.....	16
Gambar 2. 2 Teknik <i>Dribbling</i> Cepat pada Saat Berada di Ruang Terbuka	17
Gambar 2. 3 <i>Dribble</i> Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam	23
Gambar 2. 4 Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar.....	24
Gambar 4. 1 Diagram Tingkat Keterampilan <i>Dribbling</i> Sepak Bola	47
Gambar 4. 2 Diagram Tingkat Keterampilan <i>Dribbling</i> Sepak Bola	49
Gambar 4. 3 Diagram Tingkat Keterampilan <i>Dribbling</i> Sepak Bola	51
Gambar 4. 4 Diagram Tingkat Keterampilan <i>Dribbling</i> Sepak Bola	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Halaman

1. Persetujuan Proposal Skripsi	63
2. Lembar Persetujuan <i>Expert Judgment</i>	64
3. Lembar Surat Penelitian	66
4. Lampiran Surat Ijin Klub.....	67
5. Lampiran Lisensi Pelatih	68
6. Lampiran Instrumen Pengumpulan Data	69
7. Lampiran Program Latihan.....	70
8. Lampiran Hasil Penelitian	98
9. Lampiran Dokumentasi	103
10. Lampiran Hasil Data.....	108

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga telah menjadikan gejala sosial yang telah tersebar diseluruh dunia. Olahraga telah menjadikan tontonan, pendidikan, mata pencarian, kesehatan dan kebudayaan. Olahraga dapat di gunakan dan diarahkan untuk prestasi, sehingga pengertian olahraga belum ada kesatuan yang serasi, oleh karena itu olahraga merupakan gerak manusia yang sangat kompleks dan mempunyai tujuan. Seiring dengan majunya ilmu pengetahuan dan teknologi, setiap negara di dunia termasuk Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani warga negaranya. Bila kesegaran jasmani di Indonesia sudah baik, maka prestasi olahraga disemua cabang tentunya akan jauh lebih baik pula, termasuk cabang olahraga sepak bola.

Sepak bola merupakan olahraga yang memasyarakat yang digemari oleh banyak kalangan, dari kalangan anak kecil sampai kalangan orang tua dan dimainkan dari pelosok desa sampai ke kota. Dalam upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepak bola. Berbagai macam tujuan masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga khususnya sepak bola antara lain: 1. olahraga untuk pencapaian prestasi, 2. olahraga untuk kesehatan, 3. olahraga untuk kebugaran, dan 4. olahraga untuk rekreasi. Sepak bola merupakan

permainan beregu, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dan salah satu pemain menjadi penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah tendangan hukuman. Saputra dan Yenes (2019) menegaskan “sepak bola memiliki daya tarik tersendiri dari olahraga lainnya, sebab sepak bola lebih banyak mengarah kepada keterampilan bukan hanya olahraga yang mudah dimainkan oleh semua orang”.

Melakukan latihan fisik dan keterampilan gerak dasar yang teratur dan sebaiknya dimulai sejak usia dini. Untuk meningkatkan kondisi fisik biasanya pelatih memberikan latihan yang didalamnya mengandung beberapa aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari latihan kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Sedangkan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar, biasanya akan dilakukan *drill* mengenai cara menendang (*kicking*), mengumpan (*passing*), mengontrol atau menghentikan bola (*controlling*), menggiring bola (*dribble*), menyundul bola (*heading*), dan lainnya. Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi tiap pemain, karena tanpa fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepak bola yang baik maka seseorang pemain tidak akan dapat mengembangkan permainannya. Biasanya seorang pelatih akan memberikan latihan pada para pemainnya dan setelah itu ia akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang diberikan berhasil atau tidak didalam meningkatkan kondisi fisik serta keterampilan dasar para pemainnya.

Dribbling atau menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola, tidak jika para pengamat sepak bola khususnya mengatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat dari bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. *Dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka pada saat pertandingan akan sangat besar.

Pembinaan sejak dini diperlukan dalam permainan sepak bola untuk menghasilkan bibit-bibit unggul. Bibit-bibit tersebut diharapkan mampu membawa Indonesia berprestasi di kancah nasional maupun internasional. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional dan bahkan internasional. Perkembangan prestasi olahraga khususnya sepak bola di Indonesia masih jauh dari harapan. Seperti yang diketahui, sepak bola adalah olahraga yang populer di Indonesia, sehingga sebagian besar masyarakat Indonesia gemar akan olahraga ini. Oleh karena itu, banyak masyarakat yang mengikuti perkembangan sepak bola dan bermain olahraga ini. Namun ini suatu hal yang kontradiksi, karena olahraga yang populer di tanah air ternyata minim prestasi dan tidak maksimal dengan sarana prasana yang dimiliki. Jangankan bertanding dikelas dunia, di wilayah Regional saja masih kalah bila dibandingkan dengan negara tetangga. Hal ini terjadi karena beberapa faktor

mulai dari manajemen yang buruk, kurangnya perhatian dan dukungan dari pemerintah, serta kualitas latihan yang diberikan kepada pemain kurang efektif. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai dengan bimbingan dan pengawasan pelatih yang mumpuni. Pembinaan dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga baik pada tingkat daerah maupun pada tingkat pusat.

Dalam upaya pembinaan prestasi yang baik maka harus dimulai dari pembinaan usia muda dan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepak bola. Pembinaan pemain sepak bola harus dimulai semenjak usia muda yaitu kelompok usia anak-anak. Diberikan pembinaan sepak bola mulai awal dengan benar dan *metodis* secara teratur dan terarah diharapkan anak-anak akan memiliki pengetahuan dasar-dasar permainan sepak bola, menguasai keterampilan teknik dasar bermain sepak bola yang benar, pembentukan kondisi fisik, memiliki pengetahuan taktik dan sistem permainan serta membina sikap mental.

SSB Putra Sriombo Rembang salah satunya. SSB Putra Sriombo Rembang merupakan sekolah sepak bola yang terletak di desa Sriombo, Kecamatan Lasem, Kabupaten Rembang. SSB Putra Sriombo Rembang didirikan pada tahun 2015. Tempat latihan SSB Putra Sriombo Rembang berada di lapangan sepakbola Desa Sriombo, Kecamatan Lasem, Kabupaten Rembang. Lapangan untuk latihan SSB tersebut termasuk dalam lapangan

yang cukup bagus karena kondisi lapangan yang dirawat secara baik dan teratur oleh pengelola. SSB Putra Sriombo Rembang berlatih selama 3 kali dalam seminggu yakni pada hari senin, rabu, dan kamis. latihan dimulai dari pukul 15.30-17.30 WIB.

Berdasarkan wawancara dengan pelatih masih terdapat kekurangan pada atlet saat melakukan *dribbling* bola. namun dari *observasi* yang dilakukan melalui pengamatan langsung pada saat latihan ternyata benar, dalam menggiring bola masih kurang menguasai teknik *dribbling* bola yang baik. Hal ini dapat dilihat dari hasil data observasi sebagai berikut :

Tabel 1 Hasil data observasi awal

No	Subjek	Waktu
1	FI	28.20
2	NK	28.17
3	FA	32.11
4	RN	27.29
5	RI	30.30
6	AL	28.37
7	AB	26.24
8	JE	27.45
9	IA	31.08
10	NO	29.27
11	JO	31.20
12	TI	28.15
13	AD	28.22
14	IK	31.34

Sumber: Data diolah, 2022 (Lampiran 1)

Dari data diatas dapat dijelaskan bahwa masih banyak pemain yang masih kurang dalam keterampilan menggiring bola. Rata-rata pemain hanya mampu melakukan waktu melebihi 28 detik, dan bahkan ada yang melakukan 32.11 detik. Padahal diharapkan pemain bisa melakukan keterampilan menggiring

bola tersebut dengan waktu sebelum 25,08-27,10 detik. Hal ini memunculkan ide peneliti untuk menerapkan metode latihan *dribble* bola. Sehingga peneliti membuat judul penelitian yaitu “Pengaruh Model Latihan *Dribble X Pattern* Dan *Dribble 20 Yard Square* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada Pemain SSB Putra Sriombo Rembang KU 13-14 Tahun”

B. Identifikasi Masalah

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

1. Perlunya berbagai variasi latihan kelincahan untuk mencapai keterampilan menggiring bola yang baik.
2. Belum optimalnya keterampilan menggiring bola, sehingga banyak bola yang lepas bahkan hilang dari penguasaan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah dibahas pada kajian sebelumnya, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh model latihan *Dribble X Pattern* terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Putra Sriombo Rembang KU 13-14 tahun?
2. Apakah terdapat pengaruh model latihan *Dribble 20 Yard Square* terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Putra Sriombo Rembang KU 13-14 tahun?

3. Manakah yang lebih baik antara latihan *Dribble X Pattern* dan *Dribble 20 Yard Square* terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Putra Sriombo Rembang KU 13-14 tahun?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh model latihan *Dribble X Pattern* terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Putra Sriombo Rembang KU 13-14 tahun.
2. Untuk mengetahui pengaruh model latihan *Dribble 20 Yard square* terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Putra Sriombo Rembang KU 13-14 tahun.
3. Untuk mengetahui bentuk latihan mana yang lebih baik antara latihan *Dribble X Pattern* dan *Dribble 20 Yard square* terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Putra Sriombo Rembang KU 13-14 tahun.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih

Manfaat penelitian ini bagi pelatih adalah sebagai bahan masukan dalam menunjang penyusunan program latihan pada cabang sepak bola.

2. Bagi Atlet

Dapat memudahkan atlet dalam berlatih maupun meningkatkan kemampuan khususnya di *dribble* sepakbola.

3. Bagi Manajemen

Pembina atau manajemen tim dalam membuat rangkaian kegiatan atau latihan serta evaluasi di tim tersebut.

F. Sistematika Penulisan Skripsi

Untuk mempermudah melihat dan mengetahui pembahasan yang ada pada skripsi ini secara menyeluruh, maka perlu dikemukakan sistematika yang merupakan kerangka dan pedoman penulisan skripsi. Adapun sistematika penulisannya adalah sebagai berikut:

1. Bagian awal berisi: halaman Sampul Skripsi, Halaman Penyelesaian Bimbingan, Halaman Pengesahan, Motto dan Persembahan, Pernyataan Keaslian Tulisan, Abstrak, Kata Pengantar.
2. Bagian isi meliputi:

BAB I PENDAHULUAN

- a. Latar Belakang Masalah
- b. Identifikasi Masalah
- c. Rumusan Masalah
- d. Tujuan Penelitian
- e. Manfaat Penelitian
- f. Sistematika Penulisan Skripsi

BAB II KAJIAN PUSTAKA

- A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu
- B. Landasan Teori
- C. Hipotesis Penelitian.

BAB III METODE PENELITIAN

- A. Desain Penelitian
- B. Populasi dan Sampel
- C. Definisi Operasional
- D. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data
- E. Validitas dan Reliabilitas Instrument
- F. Teknik Analisis 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
3. Bagian akhir meliputi:
- a. Daftar Pustaka
 - b. Lampiran

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu bertujuan untuk mendapatkan bahan perbandingan dan acuan. Selain itu, untuk menghindari anggapan kesamaan dalam penelitian ini dan diharapkan dalam penelitian ini dapat diperhatikan mengenai kekurangan dan kelebihan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan. Maka dalam kajian pustaka ini peneliti mencantumkan hasil-hasil penelitian terdahulu sebagai berikut:

1. Hasil Penelitian Zaenul Afif Nurkholik (2019)

Penelitian Zaenul Afif Nurkholik (2019). Dengan Judul Pengaruh Latihan *Dribble Z-Pattern* dan *X-Pattern* terhadap kecepatan *dribble* pada SSB Putra Bersemi KU 10-13 tahun 2018. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Drs. Moh Nasution, M.kes., Latar belakang penelitian penulis melakukan observasi mengenai pengaruh latihan *Z-Pattern* dan *X-Pattern* terhadap kecepatan *dribble*. Metode penelitian eksperimen pola *matched pair* dengan rumus ABBA. Analisis data menggunakan statistik uji t. Hasil analisis data (1) Ada pengaruh latihan *dribble Z-Pattern* terhadap kecepatan *dribble* dalam latihan, $t_{hitung} (0,799) < t_{tabel} (2,262)$. (2) Ada pengaruh latihan *dribble X-Pattern* terhadap kecepatan *dribble* dalam latihan, $t_{hitung} (7,777) > t_{tabel} (2,262)$. (3) Ada pengaruh antara latihan *dribble Z-Pattern* dan *X-Pattern*, terhadap hasil kecepatan *dribble* bola, $t_{hitung} (4,530) > t_{tabel} (2,262)$.

2. Hasil Penelitian Amirul Mu'minin (2015)

Penelitian Amirul Mu'minin (2015). Dengan Judul Pengaruh Latihan *Agility 15-Yard Turn Drill* Dan *X-Pattern Multi Skill* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola. Jurusan Pendidikan dan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui metode latihan yang lebih efektif antara latihan *agility 15-yard turn drill* dan *x-pattern multi skill* terhadap keterampilan menggiring bola. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan populasi 70 anak dan sampelnya adalah siswa usia 14- 15 tahun SSB DCAB yang berjumlah 24 anak. Instrumen yang digunakan adalah Tes Menggiring Bola “Mor-Christian *Soccer Dribbling Test*”. Teknik analisis data menggunakan uji-t, melalui uji prasyarat uji normalitas. Berdasarkan analisis data dengan 5% dan dk=11 kelompok 1 nilai t-hitung 8,44 > t-tabel 2,201 dan kelompok 2 nilai t-hitung 9,51 > t-tabel 2,201 yang berarti ada pengaruh data hasil *pre-test* dan *post test* dari kedua kelompok. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa latihan *15-yard turn drill* dan *x-pattern multi skill* berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola. Tingkat keefektifan latihan *agility x-pattern multi skill* yaitu 5,21” lebih efektif dibandingkan *agility 15-yard turn drill* dengan tingkat keefektifan yaitu 2,75” terhadap keterampilan menggiring bola.

3. Hasil Penelitian Medrika Anggi R, Marta Dinata, Ade Jubaedi (2018)

Penelitian Medrika Anggi R, Marta Dinata, Ade Jubaedi (2018). Dengan Judul Pengaruh Latihan *Dribble 20 Yards Square* Terhadap

Kemampuan Menggiring Bola. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan menggiring bola siswa belum maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh dengan memberikan suatu perlakuan yaitu latihan *dribble 20 yards square*. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan sampel sebanyak 30 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen menggiring bola. Analisis data menggunakan teknik analisis data uji pengaruh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *dribble 20 yards square* memberikan pengaruh yang signifikan dengan nilai t-hitung $8,48 > t\text{-tabel } 2,045$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *dribble 20 yards square* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan menggiring pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Pagar Dewa Kabupaten Tulang Bawang Barat.

4. Hasil Penelitian Huda Muslimin Majiid (2015)

Penelitian Huda Muslimin Majiid (2015). Dengan Judul Pengaruh Latihan *Dribble 20 Yard Square* dan *Z Pattern* terhadap hasil kecepatan *dribbling* pada SSB UNDIP Tahun 2015. Skripsi jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Drs. Kriswantoro, M.Pd. Drs Moh. Nasution, M.Kes. Metode penelitian dengan eksperimen pola M-S atau *matching by subjek design*. Populasi penelitian ini adalah siswa SSB UNDIP usia 12-13 tahun 2015, sampel penelitian sejumlah 20 orang dengan teknik *purposive sample*. Variabel penelitian terdiri dari dua variabel bebas yaitu *dribble 20 yard square*

dan *dribble Z Pattern* serta satu variabel terikat yaitu kecepatan *dribbling* bola. Instrumen tes menggunakan tes kecepatan *dribbling*. Analisis data menggunakan statistik uji t dengan taraf signifikansi 5% dan $db = n - 1$. Hasil analisis data menggunakan taraf signifikansi 5% dapat disimpulkan: (1) Ada pengaruh latihan latihan *dribble 20 yard square* terhadap kecepatan *dribbling* dalam permainan sepakbola, karena $t\text{-hitung} (10,170) > t\text{-tabel}(2.262)$. (2) Ada pengaruh latihan *dribble Z Pattern* terhadap kecepatan *dribbling* permainan sepakbola, karena $t\text{-hitung} (9,076) > t\text{-tabel}(2.262)$. (3) Ada pengaruh antara latihan *dribble 20 Yard Square* dan *Z Pattern* terhadap hasil kecepatan *dribbling* bola, karena $t\text{-hitung} (10.170) < t\text{tabel} (2.262)$. Namun, hasil mean latihan *dribble 20 Yard Square* (18,855) menunjukkan hasil yang lebih baik daripada *Z Pattern* rata-rata (19,147).

5. Hasil Penelitian Medrika Anggie Retama (2018)

Penelitian Medrika Anggie Retama (2018). Dengan Judul pengaruh latihan menggiring 18 meter persegi (*dribble 20 yard square*) terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pagar Dewa Tulang Bawang Barat. Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa saat menggiring bola belum maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan dengan memberikan suatu perlakuan yaitu latihan menggiring 18 meter persegi. Hasil latihan ini dapat meningkatkan kecepatan menggiring dan dapat meningkatkan kelincahan pemain. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan sampel sebanyak 30 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen

menggiring bola. Analisis data menggunakan teknik analisis data dan uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan menggiring 18 meter persegi memberikan pengaruh yang signifikan dengan nilai t-hitung $8,48 > t\text{-tabel } 2,045$. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa latihan menggiring 18 meter persegi efektif meningkatkan kemampuan menggiring bola.

B. Landasan Teori

1. Teknik Dasar Menggiring Bola

Permainan sepak bola menjadi lebih menarik, ketika seorang pemain mampu menguasai bola dengan baik melalui aksi individu menggiring bola (*dribbling*). Aswitno (2013: 2) menyatakan *dribbling* bola adalah kemampuan seseorang pemain penyerang menguasai bola untuk melewati lawan. Menggiring bola adalah gerakan lari dengan menggulirkan bola menggunakan kaki dari satu titik ke titik lain dengan bola tetap dalam penguasaan yang bertujuan untuk melewati lawan dan mencari ruang kosong agar bisa memasukkan bola ke gawang lawan. Umar (2019) mengatakan “*dribbling* adalah cara proses memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lainnya di lapangan dengan menggunakan kaki dan selalu dalam penguasaan”. Didalam jurnal Fetri dan Donie (2019) mengatakan “*dribbling* merupakan suatu teknik sepak bola yang memerlukan koordinasi mata kaki yang bagus dan kelincihan yang bagus dengan menjaga keseimbangan tubuh tetap pada titik tumpu ketika adanya hadangan dari lawan: Menurut Budiman dan Sin (2019) mengatakan “*dribbling* adalah menggiring bola dengan berbagai macam taknik untuk membuka area pertahanan lawan atau melewati lawan, sehingga pemain dapat

melakukan passing atau tembakan sedekat mungkin ke gawang untuk menghasikan angka atau umpan keteman satu tim". Didalam jurnal Wardani dan Irawadi (2020) mengatakan teknik dalam sepakbola adalah sesuatu yang sangat penting dan membutuhkan waktu yang lama untuk dipelajari". Adapun teknik menggiring bola adalah sebagai berikut:

- a. Ujung tapak kaki untuk menggiring bola diputar membuka keluar.
- b. Bola didorong dengan punggung kaki bagian dalam.
- c. Lutut diputar membuka kesamping.
- d. Badan agak condong ke depan diputar ke arah kaki yang lain.
- e. Gerakan tangan bebas seperti untuk lari.
- f. Pada saat menyentuh bola pandangan ke arah bola.
- g. Sentuhan berikutnya pandangan mengarah ke lapangan.
- h. Irama sentuhan bola tidak mengubah irama langkah yang teratur.

Teknik menggiring bola mempunyai kegunaan yaitu untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberikan umpan bola kepada teman dengan tepat, dan untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan umpan kepada teman.

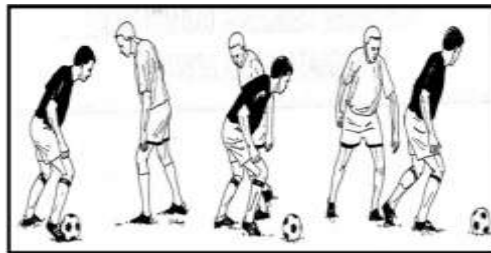
Dalam permainan sepak bola menggiring atau *dribbling* bola sangat diperlukan oleh semua pemain dengan tujuan untuk mengecoh lawan, membawa bola ke daerah yang kosong, dan melewati lawan hingga menggiring bola menuju gawang lawan untuk mencetak sebuah gol. Kemampuan menggiring bola yang dimiliki, memungkinkan seorang pemain dapat

menguasai bola lebih lama dan dapat menyusun strategi ke mana arah bola akan dialirkan.

Menurut Luxbacher, J.A (2011: 49) menyatakan *dribbling* memiliki dua teknik dalam menggiring bola, yaitu sebagai berikut:

a. Menggiring bola dengan kontrol yang rapat

Menggiring bola dalam keadaan tertekan oleh lawan yang memenuhi ruang gerak dengan jarak yang dekat. Teknik menggiring bola tipe ini berusaha untuk melewati lawan dengan perubahan kecepatan dan arah yang cepat disertai dengan gerak tipu tubuh dan kaki terhadap lawan, untuk mencari ruang tambahan untuk menggiring dan melakukan manuver dengan bola.



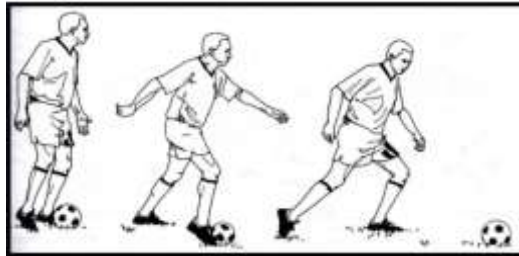
Gambar 1 Teknik *Dribbling* pada Saat Melewati Lawan

Sumber: Luxbacher, (2011: 48), (Lampiran 2)

b. Menggiring bola dengan cepat

Menggiring bola dalam kondisi ini tidak seperti melakukan menggiring bola pada kontrol yang rapat, karena menggiring bola tipe ini dilakukan pada saat menggiring bola pada ruang terbuka tanpa ada tekanan dari lawan. Dalam situasi ini pemain harus mampu menggiring bola pada kecepatan penuh, tidak membiarkan bola rapat dengan kaki, sebaliknya bola didorong beberapa kali ke arah depan pemain dengan ruang yang terbuka, berlari cepat ke arah bola yang

didorong sebelumnya, kemudian mendorongnya kembali menggunakan sentuhan sisi kaki bagian dalam maupun luar.



Gambar 2 Teknik *Dribbling* Cepat Pada Saat Berada di Ruang Terbuka

Sumber: Luxbacher, (2011: 49), (Lampiran 3)

2. Pelaksanaan *Dribble* Bola

bahkan sebelum menerimanya dan bisa mengoper dengan baik dengan kedua kakinya. Jika mengontrol bola adalah teknik yang paling penting, maka *Dribbling* merupakan gerakan keterampilan teknik dasar dalam sepak bola yang peningkatannya terjadi secara bertahap. Mulai dari belum bisa, menjadi bisa, dan kemudian menjadi mahir dalam melakukan suatu gerakannya. Dengan melihat hal tersebut, gerakan materi latihan dipraktekkan mulai dari yang mudah ke yang sulit atau dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Jadi, untuk dapat melakukan *dribbling* dengan baik perlu dilakukan latihan bertahap dan berkelanjutan agar mendapat gerakan yang luwes.

Agar menggiring bola tetap dalam penguasaan dan tidak mudah direbut oleh lawan, maka harus memperhatikan prinsip-prinsip menggiring bola. Nepolion, N & Rani, (2014: 540) menyatakan bahwa “Menggiring bola tidak lebih dari bergerak dengan bola melintasi lapangan. Ini adalah keterampilan yang digunakan untuk memindahkan pemain ke posisi yang diinginkan di mana dia bisa menembak atau mengoper bola. Berdasarkan pendapat tersebut,

menggiring bola merupakan bergerak dengan bola yang tujuannya untuk membuka ruang agar pemain bisa mengoper atau menembak bola ke gawang lawan. Seorang pemain yang efisien tahu apa yang harus dilakukan dengan bola kemampuan mengoper bola menjadi yang berikutnya dalam hierarki teknis.

Menurut Luxbacher (2011: 49), yang mengemukakan bahwa keberhasilan menggiring bola dengan cepat ditentukan oleh beberapa faktor, antara lain:

- a. Persiapan: Postur tubuh tegak, Bola di dekat kaki, dan Kepala tegak untuk melihat lapangan dengan baik.
- b. Pelaksanaan: Fokuskan perhatian pada bola, Tendang bola dengan permukaan in *step* atau *outside instep* sepenuhnya, dan Dorong bola ke depan.
- c. *Follow-Through*: Kepala tegak untuk melihat, Bergerak mendekati bola, dan Dorong bola ke depan.

Menurut Budiman dan Sin (2019) mengatakan “ dalam melakukan *dribbling* terdapat 3 fase yang harus dilalui mulai dari fase persiapan, fase pelaksanaan, dan yang terakhir adalah fase *follow through*. Fase persiapan keadaan tubuh tegak, bola berada didekat kaki, dan kepala lurus untuk memperhatikan lapangan dengan baik. Pada fase pelaksanaan dilakukan pada menendang bola sepenuhnya dan dorong bola beberapa kali kedepan. Dan pada fase terakhir posisi tubuh dan kepala ketika mendorong bola. Prinsip-prinsip *dribble* bola harus benar-benar dimengerti dan dipahami, agar atlet sepak bola

benar-benar mampu menampilkan teknik gerakan *dribble* bola dengan keterampilan yang prima sehingga dapat melakukan suatu teknik individu yang bagus serta lebih enak ketika ditonton. Adapun kesalahan didalam *dribble* bola adalah sebagai berikut:

- a. Bukan mendorong tetapi memukul bola sehingga jalannya bola terlalu cepat dan tidak terkontrol.
- b. Jarak antara pemain dengan bola terlalu jauh, sehingga mudah direbut lawan.
- c. Irama langkah lari rusak akibat dari irama kaki tidak menyentuh bola.
- d. Pandangan selalu tertuju pada bola saja sehingga dalam permainan pemain tidak dapat melihat situasi lapangan seluruhnya.

Penguasaan bola merupakan bagian yang penting dalam setiap pertandingan sepak bola. Setiap pemain dalam tim akan berusaha untuk menguasai bola, karena dengan menguasai bola atau biasa disebut *ball possession*, sebuah tim dapat menciptakan gol dengan mudah. Setelah bola dapat dikuasi, pemain akan berusaha supaya bola tidak mudah hilang atau direbut lawan. Oleh karena itu pemain harus dituntut untuk memiliki penguasaan bola yang baik agar dapat membantu timnya dalam menciptakan peluang untuk dijadikan sebuah gol.

Penguasaan bola dapat ditunjukkan salah satunya dengan kemampuan seorang pemain atau atlet dengan *dribble* bola. Dengan demikian, kemampuan individu pemain dalam melakukan *dribbling* memiliki peran yang penting agar penguasaan bola dalam permainan dapat berjalan dengan efektif untuk

memenangkan suatu pertandingan. Karena suatu tim yang baik adalah tim yang mempunyai kemampuan teknik individu *dribbling* pemain diatas rata-rata agar mampu menembus pertahanan lawan dengan cepat dan dapat dengan mudah menciptakan gol ke gawang lawan.

3. Tujuan Menggiring Bola

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Sardar, Biswajit (2014) menyatakan “gerakan *dribbling* terdiri dari beberapa gerakan yaitu gerakan merubah arah, dan gerakan melindungi bola yang didukung komponen biomotor antara lain kelincahan dan kelentukan (*flexibility*)”. Hadiqie (2013:37) mendefinisikan bahwa “*dribbling* adalah salah satu keterampilan sepakbola yang sangat dibutuhkan dan dikuasai”. Berdasarkan pendapat tersebut, tujuan menggiring bola antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Menggiring bola (*dribble*) memiliki beberapa kegunaan yaitu sebagai berikut :

- a. Untuk melewati lawan.
- b. Untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat.
- c. Untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan bola kepada teman.

Untuk bisa menggiring bola dengan baik seorang pemain sepak bola harus terlebih dahulu bisa menendang dan mengontrol bola dengan baik. Dengan kata lain, seorang pemain tidak akan bisa menggiring bola dengan baik apabila belum bisa menendang dan mengontrol bola dengan baik. Menggiring bola pada dasarnya bertujuan untuk melewati lawan, menahan bola, dan memberikan operan kepada teman satu tim. Hal terpenting dan harus diperhatikan saat menggiring bola yaitu dilakukan pada situasi yang tepat di daerah pertahanan lawan. Pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa keterampilan *dribbling* mempunyai beberapa Gerakan dan harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola. Banyak manfaat yang diperoleh dari penguasaan keterampilan melakukan *dribble* tersebut. Mahardika, I.W (2020) menyatakan manfaat *dribbling* antara lain:

- a. Memindahkan bola keluar dari daerah padat penjagaan ketika operan tidak memungkinkan.
- b. Memindahkan bola ketika penerima tidak bebas penjagaan.
- c. Memindahkan bola karena rekan tim tidak bebas penjagaan untuk mencetak angka.
- d. Menembus penjagaan ke arah gawang.
- e. Menarik perhatian penjaga untuk membebaskan rekan tim.
- f. Menyiapkan permainan menyerang.
- g. Memperbaiki posisi atau sudut (*angle*) sebelum mengoper ke rekan
- h. Membuat peluang untuk menembak.

4. Macam-macam Teknik *Dribbling* Bola

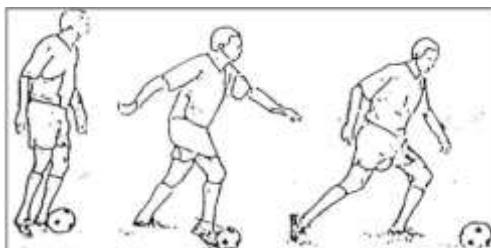
Secara umum teknik *dribbling* bola dapat dibedakan menjadi dua yaitu, *dribbling* bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam dan *dribbling* bola menggunakan kura-kura kaki bagian luar.

a. Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam

Dribbling bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam akan memudahkan pemain dalam melindungi bola dari lawan dan bola berada dalam penguasaan pemain, hal ini menyebabkan lawan kesulitan dalam merebut bola. Sesuai dengan pendapat Priyanto, W.A (2015:13) yaitu jika pemain yang menguasai bola selalu diikuti atau dibayangi oleh lawan maka *dribbling* bola dengan cara ini lebih baik dilakukan karena bola berada diantara kedua kaki dengan kata lain perkenaan bola selalu dapat dilindungi. Berdasarkan pendapat diatas *dribbling* bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam ini bisa memudahkan seorang pemain dalam mengubah arah bola ketika dalam keadaan dihadang lawan. Cara *dribble* bola dengan kura-kura kaki bagian dalam menurut Huda Muslimin Majiid (2016:11) adalah sebagai berikut:

- 1) Posisi kaki *dribble* bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah dalam.
- 2) Kaki yang digunakan untuk *dribble* bola tidak diayunkan seperti teknik menendang, tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki, dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut oleh lawan.

- 3) Pada saat lawan *dribble* bola lutut ke dua kaki harus sedikit di tekuk dan pada waktu kaki menyentuh bola mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.



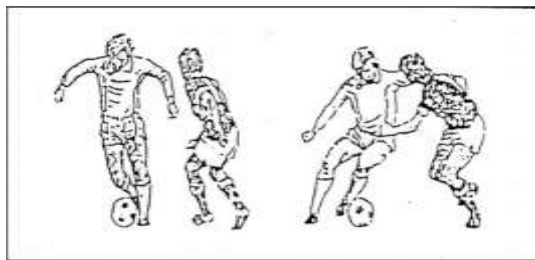
Gambar 3 *Dribble* Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam

Sumber : Sucipto, dkk (2000: 29), (Lampiran 4)

b. Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Luar

Menurut Huda Muslimin Majiid (2015) *dribble* bola dengan *dribble* menggunakan kura-kura kaki bagian luar memberikan kesempatan bagi pemain untuk mengubah arah bola serta dapat menghindari lawan yang berusaha merampas bola. Berdasarkan pendapat diatas *dribble* bola menggunakan kaki kura-kura bagian luar memudahkan pemain untuk merubah arah dan melindungi bola dari lawan karena tubuh pemain pada saat *dribble* bola dapat menutup lawan. Gerakan menggiring bola menggunakan kaki bagian luar juga tidak jauh beda dengan menggunakan kura-kura kaki bagian dalam. Namun, tetap saja keduanya memiliki perbedaan yakni proses pada saat pelaksanaan yang dipraktikkan, mulai dari posisi awal, gerakan saat proses menggiring, hingga posisi akhir setelah menggiring bola menggunakan sisi luar kaki. Dengan latihan yang intensif, maka teknik menggiring bola akan cepat dikuasai secara baik.

Pelaksanaan *dribble* bola menggunakan kura - kura kaki bagian luar, menurut Huda Muslimin Majiid (2015) adalah, 1). Posisi kaki *dribble* bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kaki kura - kura sebelah luar. 2). Setiap langkah secara teratur dengan kaki kura - kura bagian luar, kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. 3). Pada saat lawan *dribble* bola kedua lutut kaki harus sedikit ditekuk dan pada waktu kaki menyentuh bola mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.



Gambar 4 Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar

Sumber : Sucipto, dkk. (2000: 30), (Lampiran 5)

Kesalahan-kesalahan yang terjadi ketika menggiring bola dengan kaki kura kura bagian luar, yaitu: badan kaku dan tidak condong ke depan, kedua lengan tidak rileks, salah satu atau kedua kaki terlalu jauh dengan bola, lutut tidak di tekuk, dan kaki dan bola terlalu jarang bersentuhan, serta pandangan mata yang selalu ke bola sehingga membuat lawan mudah merebut bola. Kelebihan *dribbling* bola menggunakan kaki kura-kura bagian luar adalah saat menggunakan kaki kanan dapat mengecoh ke sebelah kiri lawan atau sebaliknya dan memudahkan mengubah arah bola. Sedangkan kelemahannya adalah tidak bisa mengecoh lawan ke sebelah kanan bila menggunakan kaki kanan, begitupula sebaliknya.

5. Komponen-komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, harus mengembangkan semua komponen tersebut. Walaupun perlu dilakukan dengan sistem prioritas (komponen apa yang perlu mendapat porsi latihan lebih besar dibanding komponen lain). Sesuai status yang diketahui, setelah komponen tersebut diukur dan dinilai.

Menurut Nurkholik, Z.A (2019:17) Ada lima unsur kondisi fisik yang cukup besar peranannya dalam *dribble* bola, yaitu kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan dan koordinasi. Berdasarkan pendapat kekuatan hubungannya dengan bisa tidaknya pemain melindungi bola pada saat menggiring bola dan melindungi bola dari lawan. Kecepatan hubungannya dengan cepat tidaknya seorang pemain membawa bola ke segala arah, sedangkan kelentukan hubungannya dengan bagaimana keluwesan seorang pemain dalam mengolah bola dengan kakinya dan bagaimana keluwesan dalam melalui rintangan, sementara kelincahan hubungannya dengan kecepatan mengubah arah untuk menghindari rintangan. Dalam sepak bola sangat membutuhkan stamina fisik yang prima, untuk itu fisik seorang pemain sepak bola harus benar-benar dilatih agar pemain dapat bermain secara maksimal selama 2x45 menit. Unsur fisik dalam sepak bola adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, fleksibilitas dan koordinasi.

a. Daya tahan (*endurance*)

Tujuan latihan ketahanan adalah untuk meningkatkan kemampuan olahragawan agar dapat mengatasi kelelahan selama aktivitas kerja berlangsung. Faktor yang berpengaruh terhadap ketahanan adalah kemampuan maksimal dalam memenuhi konsumsi oksigen yang ditandai dengan VO₂ max. Oleh karena itu, kemampuan ketahanan olahragawan dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya: faktor kecepatan, kekuatan otot, kemampuan teknik untuk menampilkan gerak secara efisien, kemampuan memanfaatkan potensi secara psikologis, dan keadaan psikologis pemain saat bertanding atau berlatih.

b. Kecepatan (*speed*)

Elemen kecepatan meliputi: waktu reaksi, frekuensi gerak per satuan waktu dan kecepatan gerak melewati jarak. Jadi kecepatan adalah kemampuan seorang atlet untuk melakukan gerak secara cepat dan dalam waktu yang sesingkat mungkin.

c. Kekuatan atau *strength*

Kekuatan atau *strength* adalah komponen kondisi fisik yang memengaruhi kemampuan seseorang atlet pada saat menggunakan otot-ototnya dan menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kerja menahan beban yang diangkatnya.

d. Kelentukan atau *flexibility*

Kelentukan atau *flexibility* adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian diri untuk melakukan segala aktivitas tubuh terutama otot-otot dan

ligamen-ligamen di sekitar persendian.

e. Koordinasi atau *coordination*

Koordinasi atau *coordination* adalah kemampuan seorang pemain dalam melakukan gerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif dan efisien, misalnya dalam menggiring bola seorang pemain akan lebih menguasai bola jika koordinasi antara kaki kanan dan kiri berjalan dengan baik.

6. Prinsip-prinsip Latihan

Hadi, R (2011), berdasarkan pendapat beberapa pakar, prinsip latihan yang dijadikan pegangan pelatih antara lain:

a. Prinsip individualisasi

Setiap atlet mempunyai perbedaan individu dalam aspek kemampuan, potensi, dan karakteristik. Metode latihan harus dirancang dan disesuaikan dengan kemampuan seorang pemain agar menghasilkan hasil yang terbaik. Faktor-faktor yang harus diperhitungkan antara lain: umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, tugas sekolah/pekerjaan/keluarga, ciri-ciri psikologis, dan lain-lain. Dengan memperhatikan keadaan individu pemain, pelatih akan mampu memberikan dosis yang sesuai dengan kebutuhan atlet. Salah satu penyebab ketidakberhasilan seorang pelatih dalam mempersiapkan timnya adalah kurang pemahamannya prinsip individualisasi ini. Prestasi seseorang atau tim dapat dicapai secara optimal apabila setiap program latihan yang diberikan mengacu pada asas individualisasi ini.

b. Prinsip variasi latihan

Latihan yang dilakukan dengan berulang-ulang dan monoton dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*). Untuk mencegah itu harus diterapkan latihan-latihan yang bervariasi. Latihan kekuatan otot tungkai misalnya, selain *leg press* dapat pula diciptakan bentuk-bentuk latihan lain yang sama manfaatnya seperti lompat bangku, naik tangga, dan lain-lain.

c. Prinsip pedagogis

Latihan pada dasarnya proses pendidikan yang membantu individu dalam meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor.

d. Prinsip keterlibatan aktif

Salah satu tugas pelatih dalam proses latihan yaitu memperlakukan atlet dengan kesempatan yang sama, pelatih perlu merancang manajemen latihannya agar atlet dapat melaksanakan kegiatan secara optimal.

e. Prinsip *recovery*

Recovery atau pemulihan merupakan faktor yang penting dalam pelatihan olahraga modern. Pelatih harus dapat menciptakan kesempatan *recovery* dalam sesi-sesi latihannya. Perkembangan atlet tergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan, agar efek latihan dapat dimaksimalkan. Hal tersebut sesuai dengan prinsip *recovery* yang mengatakan jika atlet ingin berprestasi maksimal, maka setelah tubuh diberi rangsangan berupa pembebanan latihan, harus ada *complete recovery* sebelum pemberian stimulus berikutnya. Tanpa *recovery* yang cukup sesuai latihan yang berat, tidak akan ada banyak manfaatnya bagi atlet. Lamanya *recovery* masih tergantung dari kelelahan yang

dirasakan atlet atas latihan sebelumnya. Makin besar kelelahan yang dirasakan, makin lama waktu yang dialokasikan untuk pemulihan. Seberapa lama waktu yang diperlukan untuk *recovery* bergantung pada: 1) individu atlet, 2) tingkat kelelahan yang diderita atlet, 3) sistem energi yang terlibat, 4) dan sejumlah faktor lain. Sebagai patokan memulai kembali aktifitas selanjutnya (yang praktis bagi sebagian besar kegiatan latihan) adalah dengan menggunakan takaran denyut nadi, karena apabila berpatokan pada kadar asam laktat dalam darah sangat sulit dilakukan oleh para pelatih.

f. Prinsip pulih asal (*reversibility*)

Beberapa pelatih sering mengatakan jika atlet akan menggunakan prinsip ini untuk latihan maka atlet akan kehilangan lamanya istirahat. Lamanya istirahat yang dilakukan jangan terlalu lama, karena jika terlalu lama maka kondisi tubuh akan kembali ke asal, dan sebaliknya bila tidak diberi istirahat sama sekali, juga tidak akan ada peningkatan.

g. Prinsip pemanasan (*warming up*)

Pemanasan bertujuan menyiapkan fisik dan psikis sebelum latihan. Selain itu pemanasan dilakukan terutama untuk menghindari cedera. Bentuk-bentuk pemanasan dapat meliputi: jogging, peregangan statis, peregangan dinamis, dan pelepasan persendian.

h. Pendinginan (*cooling down*)

Pendinginan bertujuan untuk mengembangkan kondisi fisik dan psikis pada keadaan semula. Pendinginan dilakukan seperti aktivitas pemanasan dengan intensitas yang lebih rendah. Dengan memperhatikan prinsip-prinsip

latihan tersebut, maka seorang pelatih akan lebih mudah dalam penyusunan program latihan yang akan diberikan pada atletnya sehingga tidak terjadi kesalahan penyusunan program latihan.

7. Latihan *Dribble* Bola

Menguasai teknik dasar dalam bermain sepak bola merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan pemain sepak bola. Kurangnya variasi permainan suatu tim dalam melakukan serangan, sehingga tim tidak bisa menciptakan gol diakibatkan karena ketidakmampuan pemain dalam menguasai atau menggiring bola. Upaya untuk meningkatkan kemampuan *dribble* bola dengan cepat dan efektif dapat dilakukan melalui pemberian program latihan yang terprogram dan terencana secara baik menggunakan metode-metode latihan yang tepat. Latihan *dribble* bola merupakan suatu bentuk latihan teknik dasar sepak bola yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan menguasai bola sambil berlari secepat cepatnya.

a. Latihan *Dribble X Pattern*

Latihan *dribble* bola X-Pattern Multi-Skill merupakan salah satu bentuk latihan untuk membantu meningkatkan kemampuan *dribble* bola. Selain itu latihan X-Pattern Multi-Skill juga bertujuan untuk meningkatkan kelincahan pergerakan badan saat *dribble* bola (Lee E. Brown, 2000:92). Latihan X-Pattern Multi-Skill menggunakan lapangan yang dibatasi 4 cone sebagai penanda pembatas area dengan jarak total 20 yard, masing-masing cone berjarak 5 yard dan dua garis diagonal 5 yard yang berbentuk huruf X.

Pelaksanaan *X-Pattern Multi-Skill* dimulai dengan aba-aba “mulai”

pemain dribble dari cone pertama dengan jarak 5 yard kemudian bergerak diagonal ke cone ketiga dengan jarak 5 yard, selanjutnya bergerak lurus ke cone empat dengan jarak 5 yard, dan terakhir bergerak diagonal kembali ke cone pertama dengan jarak 5 yard. *Dribble* bola bisa menggunakan kaki punggung, kaki bagian luar dan kaki bagian dalam pada kaki yang dominan.

Keuntungan dari latihan *dribble* menggunakan metode latihan *X-Pattern Multi-Skill* diantaranya adalah unsur gerakan badan dan kecepatan dribble bola dapat bertambah karena didalam latihan tersebut terdapat unsur kelincahan, sedangkan kelemahan latihan *dribble X-Pattern Multi-Skill* pemain merasa cepat lelah karena melakukan gerakan berlari sambil menguasai bola secara terus menerus selama waktu yang ditentukan.

b. Latihan *Dribble 20 Yard Square*

Latihan *dribble 20 Yard Square* merupakan salah satu bentuk latihan untuk membantu meningkatkan kemampuan *dribble*. Pada *dribble 20 Yard Square*, latihan ini menggunakan lapangan yang dibatasi oleh 4 cone sebagai penanda pembatas area dengan jarak masing-masing cone sekitar 5 yard yang berbentuk persegi. Pelaksanaan latihan *dribble 20 Yard Square* menggunakan aba-aba "mulai" pemain dribble bola ke cone pertama lalu membelok ke arah kanan ke *cone* ke 2 dan seterusnya sampai 4 *cone* terlewati.

Keuntungan dari latihan *dribble 20 Yard Square* diantaranya dapat meningkatkan kecepatan *dribble* dan dapat meningkatkan kelincahan pada pemain, sedangkan kelemahan latihan *dribble 20 Yard Square* bola belum dapat dikuasai dengan baik, tenaga tidak efisien, dan teknik tidak selalu bagus

dan sempurna, faktor kesulitan dalam melakukan latihan ini banyak pemain yang mengalami kejenuhan.

c. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2019: 99) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Hipotesis yang dapat diambil dalam penelitian ini sebagai berikut :

Berdasarkan landasan teori dapat dikemukakan hipotesis yaitu:

Hipotesis 1

1. Ho: Tidak ada pengaruh penerapan model latihan *Dribble X Pattern* terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada pemain ssb Putra Sriombo Rembang KU 13-14 tahun.
2. Ha: Terdapat pengaruh penerapan model latihan *Dribble X Pattern* terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada pemain ssb Putra Sriombo Rembang KU 13-14 tahun.

Hipotesis 2

1. Ho: Tidak ada pengaruh penerapan model latihan *Dribble 20 Yard Square* terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Putra Putra Sriombo Rembang KU 13-14 tahun.
2. Ha: Terdapat pengaruh penerapan model latihan *Dribble 20 Yard Square* terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Putra Putra Sriombo Rembang KU 13-14 tahun.

Hipotesis 3

1. Ho: Tidak ada pengaruh penerapan model latihan *X Pattern* dan *Dribble 20 Yard Square* terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Putra Putra Sriombo Rembang KU 13-14 tahun.
2. Ha: Terdapat pengaruh penerapan model latihan *Dribble X Pattern* dan *Dribble 20 Yard Square* terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Putra Putra Sriombo Rembang KU 13-14 tahun.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono 2013:18). Dalam suatu penelitian, penggunaan metodologi penelitian harus mengarah pada tujuan penelitian, agar hasil yang diperoleh sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Dalam penelitian ini yang akan diteliti adalah pengaruh penerapan model latihan *Dribble X Pattern* dan model latihan *Dribble 20 Yard Squard* terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Putra Putra Sriombo Rembang KU 13-14 tahun.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok yang akan diteliti oleh peneliti, sehingga dikategorikan ke dalam penelitian perbandingan (*comparative experiment*). Karena dalam penelitian ini akan membandingkan hasil model latihan *Dribble X Pattern* dan model latihan *Dribble 20 Yard Squard* terhadap keterampilan menggiring bola dengan diperoleh dua kelompok yang diteliti antara *pre-test* dan *post-test* dan diberikan perlakuan yang berbeda. Kelompok satu melakukan model latihan *Dribble X Pattern* dan kelompok yang kedua melakukan model latihan *Dribble 20 Yard Squard*. Pengukuran hasil keterampilan *dribbling* bola dilakukan sebelum pemberian *treatment* dan sesudah *treatment*. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *nonequivalent pre-test post-test group design* (Sugiyono (2019:120).

Pretest	Treatment	Posttest
P ₁	T	P ₂
P ₃	C	P ₄

Gambar 5 *nonequivalent pre-test post-test group design*

Sumber : Sugiyono, (2019:120), (Lampiran 6)

Keterangan :

1. P₁ : *pre-test x pattern*
2. P₂ : *post-test x pattern*
3. P₃ : *pre-test 20 yard square*
4. P₄ : *post-test 20 yard square*
5. T : *x pattern*
6. C : *20 yard square*

B. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi menurut Sugiyono (2019:126) adalah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah atlet SSB Putra Sriombo Rembang yang berjumlah 28 orang.

b. Sampel

Sugiyono (2015: 62) sampel penelitian adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Tujuan dari pengambilan sampel adalah untuk memilih testi atau contoh untuk mewakili populasinya. Adapun untuk menentukan besarnya sampel menurut Arikunto, (1998), apabila jumlahnya kurang dari 100 lebih baik di ambil semua. Maka dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik *purposive sampling* dalam menentukan sampel, artinya pengambilan subyek bukan didasarkan atas strata, random atau

daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Dalam penelitian ini populasinya adalah semua SSB Putra Sriombo Rembang KU 13-14 yang berjumlah 28 orang yang terdiri dari presensi kehadiran tidak aktif 6 orang, presensi kehadiran aktif 14 orang, 4 orang cedera, mengundurkan diri (jarak rumah jauh) 4 Orang. Sampel dari penelitian adalah anak yang presensi kehadirannya aktif sebanyak 14 orang. Peneliti menggunakan 14 orang SSB Putra Sriombo Rembang sebagai sampel dalam penelitian ini.

Langkah pertama adalah melakukan *pre-test* pada pertemuan pertama, kemudian hasil tersebut diranking dari yang tertinggi sampai terendah. Hasil ranking *pre-test* tersebut dibuat *ordinal pairing* berdasarkan ranking yang diperoleh atlet. Hasil pengelompokkan berdasarkan *ordinal pairing* adalah sebagai berikut:

Tabel 2 Teknik *Ordinal Pairing*

Kelompok 1	Kelompok 2
1	2
3	4
5	6
7	8
9	10
11	12
13	14
15	16
17	18
19	20

Sumber: Sugiyono, (2015: 57), (Lampiran 7)

c. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian

Sugiyono (2019) mengemukakan bahwa “variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik

kesimpulan. Berdasarkan perumusan masalah dan pembatasan masalah yang telah ditetapkan, maka variabel dalam penelitian ini adalah

a. Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *Dribble X Pattern* dan latihan *Dribble 20 Yard Square*

b. Variabel Terikat

Variabel terikat penelitian ini adalah keterampilan menggiring bola (*Dribbling*).

Agar tidak terjadi kesalahpahaman maka didefinisikan sebagai berikut:

- a. Aswitno (2013: 2) menyatakan *dribbling* bola adalah kemampuan seseorang pemain penyerang menguasai bola untuk melewati lawan.
- b. Latihan *Dribble X Pattern* merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam sepak bola. *Dribble X Pattern* merupakan salah satu bentuk latihan untuk membantu meningkatkan kemampuan dribble bola. Selain itu latihan X-Pattern Multi-Skill juga bertujuan untuk meningkatkan kelincahan pergerakan badan saat dribble bola (Lee E. Brown, 2000:92). Latihan X-Pattern Multi-Skill menggunakan lapangan yang dibatasi 4 cone sebagai penanda pembatas area dengan jarak total 20 yard, masing-masing cone berjarak 5 yard dan dua garis diagonal 5 yard yang berbentuk huruf X.
- c. Latihan *dribble* dribble 20 Yard Square merupakan salah satu bentuk latihan untuk membantu meningkatkan kemampuan dribble. Pada dribble 20 Yard Square, latihan ini menggunakan lapangan yang dibatasi oleh 4

cone sebagai penanda pembatas area dengan jarak masing-masing *cone* sekitar 5 yard yang berbentuk persegi.

d. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

a. Teknik Pengumpulan Data

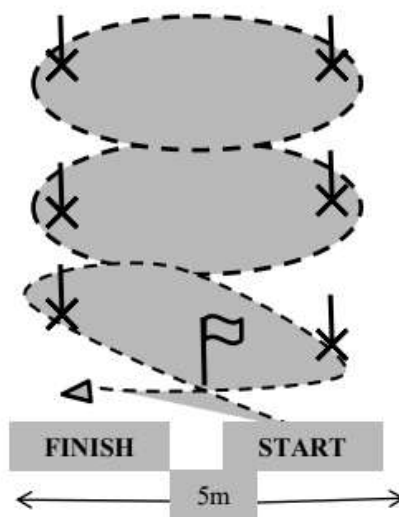
Tes keterampilan cabang olahraga bertujuan untuk mengukur keterampilan para atlet dalam suatu cabang olahraga. Pengumpulan data pada dasarnya merupakan suatu kegiatan operasional agar tindakannya masuk pada pengertian penelitian yang sebenarnya. Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian maka digunakan metode eksperimen, yaitu dengan memberikan suatu perlakuan yang disebut latihan. Dengan latihan tersebut akan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh pelaksanaan latihan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan Teknik observasi. Peneliti melakukan pengamatan secara langsung di lapangan pada saat latihan yang tujuannya untuk mengetahui keterampilan *dribbling* bola para pemain dari SSB Putra Sriombo Rembang usia 13-14 tahun. Observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu dengan *pre-test* dan *post-test*. *Pre-test* digunakan untuk mengetahui keterampilan *dribbling* bola para pemain sebelum diberi perlakuan, dan *post-test* digunakan untuk mengetahui hasil keterampilan *dribbling* bola para pemain setelah diberi perlakuan.

b. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasil yang didapat lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis

sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006:160). Instrumen yang baik adalah yang dapat dipertanggungjawabkan hasil pengukurannya dan mempunyai atau telah memenuhi syarat validitas dan reliabilitas tes.

Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah tes kemampuan menggiring bola (*dribbling*) menurut Nurhasan (2007: 212). Instrumen dalam penelitian ini sudah baku dan dibukukan dalam bukunya Nurhasan (2007: 212) sehingga instrumen tersebut sudah dikatakan valid dan reliable karena sudah teruji kevalidan dan kereliabelannya, sehingga tidak perlu dilakukan ujicoba instrument lagi. Berikut adalah tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan menggiring bola (*dribbling*) sepak bola menurut Nurhasan (2007: 212). Untuk lebih jelasnya, berikut gambar pelaksanaan tes menggiring bola yang digunakan:



Gambar 6 Instrumen Tes Kemampuan Menggiring Bola

Sumber : Nurhasan (2007: 212), (Lampiran 8)

Tabel 3 Skala Penilaian Menggiring Bola

No	Interval	Nilai	Keterangan
1	22,01-23,04	9	Sangat baik
2	23,05-23,07	8	Baik
3	25,08-27,10	7	Cukup Baik
4	27,11-29,13	6	Cukup
5	29,14-33,16	5	Kurang Baik

Sumber : Nurhasan 2007: 212 (Lampiran 9)

- 1) Tes Keterampilan Dribbling untuk mengukur kemampuan dribbling bola disertai arah.
- 2) Alat dan bahan : lapangan sepak bola, *cones*, Bola, *Stopwatch*, 6 buah rintangan (tongkat/lembing), Tiang bendera, Kapur Petunjuk, meteran Panjang, blangko, dan alat tulis.
- 3) Pelaksanaan:
 - a) Pada aba-aba “siap” testee berdiri di belakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.
 - b) Pada aba-aba “Ya” testee mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan selanjutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish.
 - c) Salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di mana melakukan kesalahan dan selama itu pula stopwatch tetap jalan.
 - d) Menggiring bola dilakukan oleh kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau minimal salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

- e) Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila testee menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja, menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah, menggunakan anggota badan selain kaki pada saat menggiring bola.
- f) Penilaian yaitu diberi nilai tes adalah waktu yang dicapai yang terbaik dari dua kali kesempatan yang diperoleh yang diukur dalam satuan detik.

e. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1) Uji Validitas Instrumen

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:211), validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrument yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud.

2) Uji reliabilitas instrument

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

f. Teknik Analisis Data

Tabel 4 Teknik Analisis Data

Kelompok	Metode Latihan	Tes	
		Pre-test	Post-test
A	Metode latihan <i>dribble X Pattern</i>	V1	V2
	Metode latihan <i>dribble 20 Yard</i>	L1	L2
B	<i>Squard</i>		

Sumber : Data diolah, 2022 (Lampiran 10)

Data yang terkumpul dari *rater* (pengamat), dijumlahkan menjadi satu kemudian dirata-rata. Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendiskripsikan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum. Penilaian ini ada 5 kategori nilai yang akan diambil. Menurut Anas Sudijono (2012:175) pengkategorian berdasarkan mean dan standar deviasi adalah sebagai berikut :

1) Pengujian Normalitas

Perhitungan normalitas sebaran data dimaksudkan untuk menguji apakah distribusi yang diobservasi tidak menyimpang secara signifikan dari frekuensi yang diharapkan. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan

Kolmogorov smirnov, dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS*.

2) Perhitungan Homogenitas

Perhitungan homogenitas dilakukan untuk mengetahui bahwa kelompok - kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang sama. Rumus yang digunakan untuk menguji homogenitas dengan menggunakan program *SPSS*. Perhitungan ini dilakukan terhadap data pre-test kelompok latihan *dribble X Pattern* dan kelompok latihan *dribble 20 Yard Square*

3) Uji Hipotesis

Setelah kedua persyaratan dipenuhi kemudian dilakukan uji hipotesis dengan uji t sampel-sampel yang berkorelasi pendek. Kemudian untuk mengetahui jawaban adanya perbedaan dari kedua metode latihan tersebut dan metode manakah yang hasilnya lebih efektif maka perlu diadakan perhitungan mean masing-masing kelompok. Hasil perhitungan mean tersebut kemudian dibandingkan dimana mean yang lebih besar berarti lebih baik. Kemudian setelah hipotesis diuji, hasil kedua metode latihan tersebut dihubungkan dengan korelasi *product moment*. Apabila tidak ada hubungan antara hasil kedua perlakuan, maka perbedaan antara kedua metode tersebut dikatakan nyata. Dalam penelitian ini terdapat tiga macam hipotesis baik secara statistik maupun secara alternatif. Hipotesis tersebut yaitu:

- a) $PL1 > PL2$ Jika $PL1$ lebih besar $PL2$ maka perlakuan yang diberikan tidak memberikan perubahan signifikan.

- b) $PV1 < PV2$ Jika $PV2$ lebih besar $PV1$ maka perlakuan yang diberikan memberikan perubahan yang signifikan.
- c) $PV2 > PL2$ Jika $PV2$ lebih besar dari $PL2$ maka perlakuan yang diberikan pada kelompok PV memberikan perubahan yang lebih efektif dibandingkan dengan perlakuan yang diberikan kepada PL.

Keterangan:

PL1: Pre-test latihan *dribble x pattern*

PL2: Post-test latihan *dribble x pattern*

PV1: Pre-test latihan *dribble 20 yard square*

PV2: Post-test latihan *dribble 20 yard square*

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

SSB Putra Sriombo Rembang merupakan salah satu sekolah sepak bola yang berkembang di Kota Rembang yang memiliki *home base* yaitu dilapangan Desa Sriombo, Kecamatan Lasem, Kota Rembang. SSB Putra Sriombo Rembang sendiri di kelola dengan sangat baik oleh ketua bapak Ahmadi yang dibantu oleh Rudi yang merupakan pelatih muda yang memiliki lisensi D di Kota Rembang. SSB Putra Sriombo Rembang melakukan program latihan 3 kali dalam satu minggu yaitu pada hari senin, rabu dan kamis, yang dimulai dari pukul 15.30-17.30 WIB. SSB Putra Sriombo Rembang mempunyai banyak tim kelompok umur yang nantinya akan menjadi bibit-bibit pemain sepak bola masa depan Kota Rembang bahkan untuk masa depan sepak bola di Indonesia.

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Desa Sriombo, Kecamatan Lasem, Kota Rembang. Pengambilan data *pre-test* dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 18 Juli 2022. Durasi latihan disesuaikan dengan usia umur, 9-12 tahun durasi latihan 3 jam, 12-15 tahun durasi latihan 8 jam, dan 15-18 tahun durasi latihan 14 jam menurut teori practice trajetory yang dikemukakan oleh Ross. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 12 kali pertemuan, dengan frekuensi sebanyak 3 kali dalam satu minggu yaitu pada hari senin, rabu, dan kamis. Pengambilan data *post-test* dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 17 Agustus 2022.

1. Latihan *Dribble X Pattern*

Berdasarkan hasil *pre-test* diketahui bahwa keterampilan teknik *dribbling* sepak bola pemain SSB Putra Sriombo Rembang sebelum diberi perlakuan *dribble X pattern* adalah sebagai berikut:

Tabel 5 Data *Pre-test*

No	Kategori	Hasil
1	Mean	28.6071
2	Median	29.1800
3	Modus	25.26 ^a
4	Skor Max	31.20
5	Skor Min	25.26
6	Standar Deviasi	2.41113

Sumber: Hasil Analisis Penelitian 2022 (Lampiran 11)

Rumus dalam pengkategorian sebagai berikut:

Tabel 6 Hasil *Pre-test* Perhitungan Normatif Tingkat Keterampilan *Dribble*

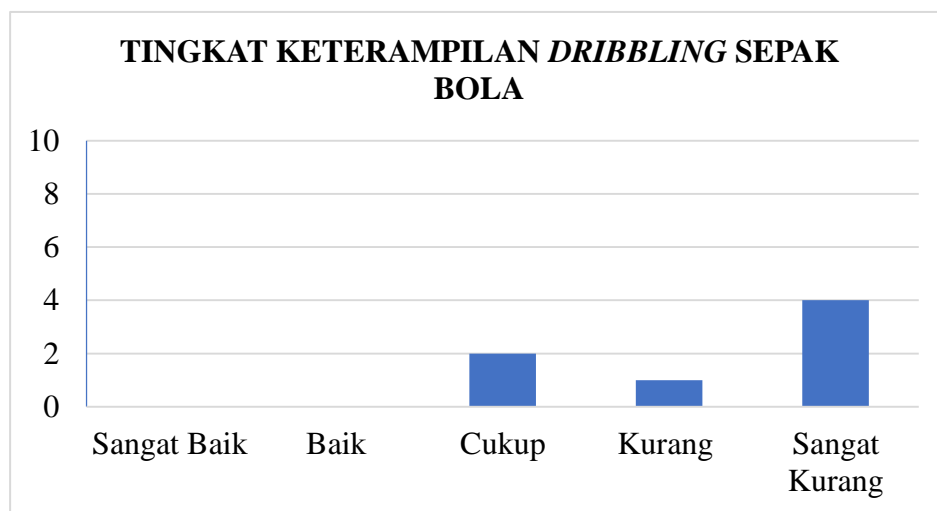
Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
22,01-23,04	0	0%	Sangat Baik
23,05-25,07	0	0%	Baik
25,08-27,10	2	28,57%	Cukup
27,11-29,13	1	14,29%	Kurang
29,14-33,16	4	57,14%	Sangat Kurang
Total	7	100%	

Sumber: Hasil Analisis Penelitian 2022 (Lampiran 12)

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil *pretest dribble x pattern* terhadap tingkat keterampilan *dribbling* sepak bola pemain SSB Putra Sriombo Rembang yang berkategori sangat baik 0 pemain atau 0%, baik 0 pemain atau

0%, cukup 2 pemain atau 28.57%, kurang 1 pemain atau 14.29% dan kategori sangat kurang 4 pemain atau 57.14%. Dari hasil analisis data *pre-test dribble X pattern* di atas, banyak pemain SSB Putra Sriombo Rembang yang masih memiliki tingkat keterampilan *dribbling* sepak bola yang rendah. Hal itu bisa terlihat dari total 7 pemain, terdapat 4 pemain dengan persentase 57.14% masih berada pada kategori sangat kurang. Di harapkan dengan dilakukan atau diberikannya *treatment* dengan latihan metode *dribble X pattern* dapat meningkatkan tingkat keterampilan *dribbling* sepak bola pemain SSB Putra Sriombo Rembang.

Berikut adalah grafik ilustrasi hasil *pre-test* tingkat keterampilan *dribbling* sepak bola pemain SSB Putra Sriombo Rembang.



Gambar 7 Diagram Tingkat Keterampilan *Dribbling* Sepak Bola

Sumber: Hasil Analisis Penelitian 2022 (Lampiran 13)

Setelah data *pre-test* di peroleh, selanjutnya dilakukan *treatment* dengan latihan metode *dribble X pattern*. Hasil yang diambil merupakan hasil terbaik

yang diperoleh pemain saat *pretest* maupun *posttest*. Setelah *treatment* selesai dilakukan maka selanjutnya dilakukan *post-test* untuk mengetahui apakah ada pengaruh metode latihan *dribble X pattern* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* sepak bola pemain SSB Putra Sriombo Rembang. Adapun data *post-test* setelah diberi perlakuan atau *treatment* sebagai berikut:

Tabel 7 Data *Post-test*

No	Kategori	Hasil
1	Mean	26.1986
2	Median	25.3300
3	Modus	23.11 ^a
4	Skor Max	29.35
5	Skor Min	23.11
6	Standar Deviasi	2.43172

Sumber: Hasil Analisis Penelitian 2022 (Lampiran 14)

Rumus dalam pengkategorian sebagai berikut:

Tabel 8 Hasil *Post-test* Perhitungan Normatif Tingkat Keterampilan *Dribble*

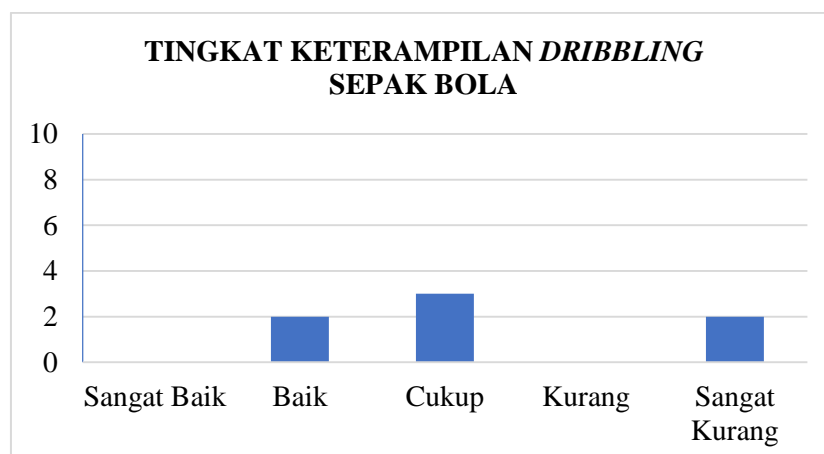
Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
22,01-23,04	0	0%	Sangat Baik
23,05-25,07	2	28,57%	Baik
25,08-27,10	3	42,86%	Cukup
27,11-29,13	0	0%	Kurang
29,14-33,16	2	28,57%	Sangat Kurang
Total	7	100%	

Sumber: Hasil Analisis Penelitian 2022 (Lampiran 15)

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil *post-test dribble X pattern* terhadap tingkat keterampilan *dribbling* sepak bola pemain SSB Putra Sriombo Rembang yang berkategori sangat baik 0 pemain atau 0%, baik 2 pemain atau 28.57%, cukup 3 pemain atau 42.86%, kurang 0 pemain atau 0% dan kategori sangat kurang 2 pemain atau 28.57%.

Dilihat dari tabel diatas, hasil *post-test dribble X pattern* terhadap tingkat keterampilan *dribbling* sepak bola pemain SSB Putra Sriombo Rembang mengalami peningkatan yang signifikan. Hal itu bisa dilihat dari berkurangnya jumlah pemain yang dalam katogeri sangat kurang dari yang awalnya 4 pemain menjadi 2 pemain, dan ada 3 pemain yang berkategori cukup, serta ada 2 pemain yang berkategori baik. Secara umum tingkat keterampilan teknik dasar passing pemain SSB Putra Sriombo Rembang adalah cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak pada kategori cukup 5 pemain atau 42.86%.

Berikut adalah grafik ilustrasi hasil *post-test* tingkat keterampilan *dribbling* sepak bola pemain SSB Putra Sriombo Rembang.



Gambar 8 Diagram Tingkat Keterampilan *Dribbling* Sepak Bola

Sumber: Hasil Analisis Penelitian 2022 (Lampiran 16)

1. Latihan *Dribble 20 Yard Square*

Berdasarkan hasil *pre-test* diketahui bahwa keterampilan teknik *dribbling* sepak bola pemain SSB Putra Sriombo Rembang sebelum diberi perlakuan *dribble 20 Yard Square* adalah sebagai berikut:

Tabel 9 Data *Pre-test*

No	Kategori	Hasil
1	Mean	29.2914
2	Median	29.3200
3	Modus	25.04 ^a
4	Skor Max	32.02
5	Skor Min	25.04
6	Standar Deviasi	2.12335

Sumber: Hasil Analisis Penelitian 2022 (Lampiran 17)

Rumus dalam pengkategorian sebagai berikut:

Tabel 10 Hasil *Pre-test* Perhitungan Normatif Tingkat Keterampilan

Dribble

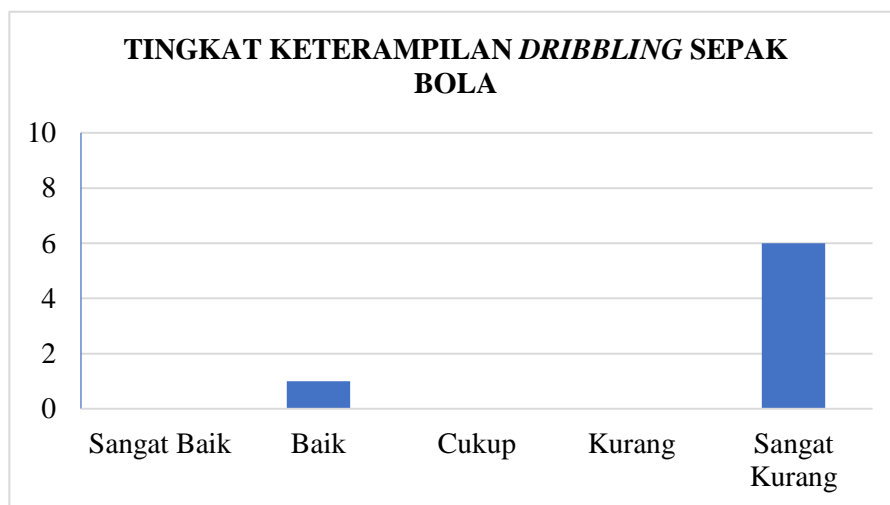
Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
22,01-23,04	0	0%	Sangat Baik
23,05-25,07	1	14,29%	Baik
25,08-27,10	0	0%	Cukup
27,11-29,13	0	0%	Kurang
31,14-33,16	6	85,71%	Sangat Kurang
Total	7	100%	

Sumber: Hasil Analisis Penelitian 2022 (Lampiran 18)

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil *pretest dribble 20 yard square* terhadap tingkat keterampilan *dribbling* sepak bola pemain SSB Putra

Sriombo Rembang yang berkategori sangat baik 0 pemain atau 0 %, baik 1 pemain atau 14.29%, cukup 0 pemain atau 0%, kurang 0 pemain atau 0% dan kategori sangat kurang 6 pemain atau 85.71%. Dari hasil analisis data *pre-test dribble 20 yard square* di atas, banyak pemain SSB Putra Sriombo Rembang yang masih memiliki tingkat keterampilan *dribbling* sepak bola yang rendah. Hal itu bisa terlihat dari total 7 pemain, ada 6 pemain dengan persentase 85.71% masih berada pada kategori sangat kurang.

Berikut adalah grafik ilustrasi hasil *pre-test dribble 20 yard square* terhadap tingkat keterampilan *dribbling* sepak bola pemain SSB Putra Sriombo Rembang.



Gambar 9 Diagram Tingkat Keterampilan *Dribbling* Sepak Bola

Sumber: Hasil Analisis Penelitian 2022 (Lampiran 19)

Setelah data *pre-test* di peroleh, selanjutnya dilakukan *treatment* dengan latihan metode *dribble 20 yard square*. Hasil yang diambil merupakan hasil terbaik yang diperoleh pemain saat *pretest* maupun *posttest*. Setelah *treatment* selesai dilakukan maka selanjutnya dilakukan *post-test* untuk mengetahui

apakah ada pengaruh metode latihan *dribble 20 yard square* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* sepak bola pemain SSB Putra Sriombo Rembang. Adapun data *post-test* setelah diberi perlakuan atau treatment sebagai berikut:

Tabel 11 Data *Post-test*

No	Kategori	Hasil
1	Mean	25.9800
2	Median	26.1200
3	Modus	23.22 ^a
4	Skor Max	29.17
5	Skor Min	23.22
6	Standar Deviasi	1.84833

Sumber: Hasil Analisis Penelitian 2022 (Lampiran 20)

Rumus dalam pengkategorian sebagai berikut:

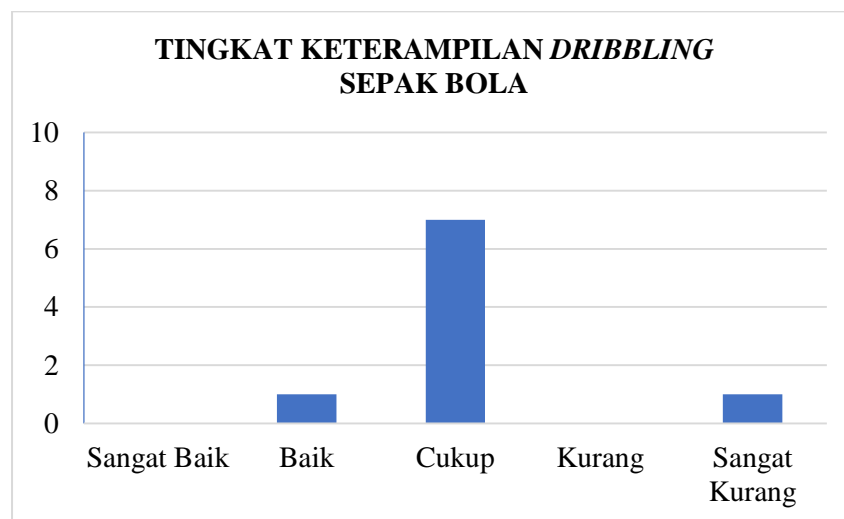
Tabel 12 Hasil *Post-test* Perhitungan Normatif Tingkat Keterampilan *Dribble*

Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
22,01-23,04	0	0%	Sangat Baik
23,05-25,07	2	28,57%	Baik
25,08-27,10	4	57,86%	Cukup
27,11-29,13	0	0%	Kurang
31,14-33,16	1	14,29%	Sangat Kurang
Total	7	100%	

Sumber: Hasil Analisis Penelitian 2022 (Lampiran 21)

Dilihat dari tabel diatas, hasil *post-test dribble 20 Yard Square* terhadap tingkat keterampilan *dribbling* sepak bola pemain SSB Putra Sriombo Rembang mengalami peningkatan yang signifikan. Hal itu bisa dilihat dari berkurangnya jumlah pemain yang dalam katogeri sangat kurang dari yang awalnya 6 pemain menjadi 1 pemain, dan ada 4 pemain yang berkategori cukup, serta ada 2 pemain yang berkategori baik. Secara umum tingkat keterampilan teknik dasar passing pemain SSB Putra Sriombo Rembang adalah cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak pada kategori cukup 4 pemain atau 57,86%.

Berikut adalah grafik ilustrasi hasil *post-test* tingkat keterampilan *dribbling* sepak bola pemain SSB Putra Sembung Semarang.



Gambar 9 Diagram Tingkat Keterampilan *Dribbling* Sepak Bola

Sumber: Hasil Analisis Penelitian 2022 (Lampiran 22)

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah ada peningkatan dari metode latihan *dribble X pattern* dan metode latihan *20 Yard Square* terhadap

keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Putra Sriombo Rembang yang diuji sesuai dengan hipotesis penelitian.

Tabel 13 Uji Hipotesis (*paired sample t-test*)

Kelompok	Selisih Mean	Standar Deviation	T-hitung	Sig. (2-tailed)
<i>Pre-test 1- Post-test 2</i>	-3.667	1.581	-6.957	.000
<i>Pre-test 1- Post-test 2</i>	-3.444	1.509	-6.847	.000

Sumber : Hasil Analisis Data 2022 (Lampiran 23)

Ha : Ada pengaruh latihan *dribble X pattern* dan *20 Yard Square* terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Putra Sriombo Rembang usia 13-14 tahun.

Ho : Tidak ada pengaruh latihan *dribble X pattern* dan *20 Yard Square* terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Putra Sriombo Rembang usia 13-14 tahun.

Berdasarkan tabel 4.9 diatas dapat disimpulkan dengan uji hipotesis sebagai berikut :

- a. Jika nilai sig. (2-tailed) < 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil latihan kelompok *pre-test* dan *post-test dribble X pattern* dan *20 Yard Square*.
- b. Jika nilai sig. (2-tailed) > 0,05, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil latihan kelompok *pre-test* dan *post-test dribble X pattern* dan *20 Yard Square*.

Ha : Ada pengaruh metode latihan *dribble X pattern* dan *20 Yard Square* terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Putra Sriombo

Rembang usia 13-14 tahun.

Maka dapat disimpulkan H_0 diterima, dan dapat dijelaskan terdapat perbedaan peningkatan keterampilan menggiring bola pemain SSB Putra Sriombo Rembang usia 13-14 tahun antara sebelum dan sesudah diberikan latihan *dribble X pattern* dan *20 Yard Square*, dengan kata lain ada pengaruh latihan *dribble X pattern* dan *20 Yard Square* terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Putra Sriombo Rembang usia 13-14 tahun.

C. Pembahasan

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti membahas tentang pengaruh latihan *dribble x pattern* dan *dribble 20 yards square* terhadap keterampilan menggiring bola pada SSB Putra sriombo dengan jumlah sampel sebanyak 14. Penelitian tersebut diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *dribble x pattern* dan *dribble 20 yards square* terhadap kemampuan menggiring bola pada. Saat menggiring, dibutuhkan kecepatan dan kelincahan serta konsentrasi yang baik untuk menggiring bola agar hasilnya dapat maksimal.

Menggiring bola merupakan teknik dasar dengan bola yang sering digunakan dalam permainan sepak bola. Harsono (1988: 204), menjelaskan bahwa: “Komponen fisik yang diperlukan dalam cabang olahraga sepak bola antara lain; kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, kelincahan, koordinasi dan power.” Menurut Sucipto, (2000: 28), “pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputusputus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang

dipergunakan untuk menendang bola.” Semua bentuk menggiring bola yang efektif didasarkan pada kombinasi keempat kemampuan adalah: (1) kemampuan mengontrol bola/penguasaan bola, (2) kemampuan melakukan gerak tipu, (3) kemampuan mengubah arah, dan (4) kemampuan mengubah kecepatan.

Berdasarkan pengujian hipotesis ternyata Ada pengaruh latihan *dribble x Pattern* terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Putra Sriombo KU 13-14 Tahun, Ada pengaruh latihan *dribble 20 yard square* terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Putra Sriombo KU 13-14 Tahun. Latihan *dribble 20 yards square* lebih baik di bandingkan dengan *dribble x Pattern* terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Putra Sriombo KU 13-14 Tahun. pada penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *dribble x pattern* dan *dribble 20 yards square* memberikan pengaruh terhadap kemampuan menggiring bola dalam sepak bola. Latihan *dribble x pattern* dan *dribble 20 yards square* merupakan suatu bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan saat menggiring. Latihan ini sangat baik dilakukan untuk menunjang pelaksanaan teknik dasar suatu cabang olahraga khususnya pada cabang sepak bola yang salah satu faktor pentingnya adalah kemampuan menggiring bola.

Latihan *dribble x pattern* dan *dribble 20 yards square* sangat efektif meningkatkan kemampuan menggiring, dikarenakan latihan *dribble x pattern* dan *dribble 20 yards square* harus lebih fokus pada bola yang berada di kaki agar saat melakukannya bola tidak lepas dari penguasaan pemain, dikarenakan

untuk dapat menghasilkan kecepatan menggiring yang cepat. Selain itu juga dipengaruhi faktor antara lain penguasaan teknik dasar menggiring bola, sikap badan saat menggiring, dan perkenaan kaki dengan bola.

Dari deskripsi hasil akhir penelitian yang dilakukan tentang tingkat keterampilan *dribbling* bola pemain SSB Putra Sriombo Rembang usia 13-14 tahun melalui model latihan *X pattern* dan *20 Yard Square* adalah keduanya memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap tingkat keterampilan *dribbling* bola antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan (*treatment*). Pada latihan *dribble X Pattern* yang dilakukan oleh kelompok eksperimen I dijelaskan bahwa *mean* atau rata-rata keterampilan *dribbling* bola pemain SSB Putra Sriombo Rembang usia 13-14 setelah diberi perlakuan *mean* atau rata-rata keterampilan *dribbling* bola pemain SSB Putra Sriombo Rembang usia 13-14 adalah 26.1986 dengan simpangan baku 2.43172, nilai tertinggi adalah 29.35 dan nilai terendah adalah 23.11. Sedangkan hasil data kelompok eksperimen II yang diberikan latihan *20 Yard Square* pada pemain SSB Putra Sriombo Rembang usia 13-14 dijelaskan bahwa *mean* atau rata-rata keterampilan *dribbling* setelah diberi perlakuan *mean* atau rata-rata keterampilan *dribbling* bola pemain SSB Putra Sriombo Rembang usia 13-14 adalah 25.9800 dengan simpangan baku 1.84833, nilai tertinggi adalah 29.17 dan nilai terendah adalah 23.22. Dalam penelitian ini lebih baik latihan *20 Yard Square* daripada latihan *X pattern* karena pola latihan *20 Yard Square* lebih simple dan Uji T lebih signifikan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Bedasarkan hasil penelitian dan paparan pembahasan mengenai pengaruh latihan *X pattern* dan *20 Yard Square* terhadap keterampilan menggiring bola pemain SSB Putra Sriombo Rembang, maka dapat diambil kesimpulan dari kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II terhadap latihan yang sudah diberikan pada pemain SSB Putra Sriombo Rembang usia 13-14 tahun sebagai berikut:

1. Terdapat peningkatan setelah diberikan latihan *dribble X pattern* pada kelompok eksperimen I terhadap keterampilan *dribbling bola* pemain SSB Putra Sriombo Rembang usia 13-14 dengan mean sebelum latihan 28.6071 dan sesudah latihan 26.1986.
2. Terdapat peningkatan setelah diberikan latihan *dribble 20 Yard Square* pada kelompok eksperimen II terhadap keterampilan *dribbling bola* pemain SSB Putra Sriombo Rembang usia 13-14 dengan mean sebelum latihan 29.2914 dan sesudah latihan 25.9800.
3. Antara latihan *dribble X pattern* dan latihan *dribble 20 Yard Square* sama-sama dapat meningkatkan keterampilan *dribbling bola* tetapi *dribble 20 Yard Square* lebih dominan dari pada *dribble X pattern* untuk meningakkan keterampilan *dribbling bola* pada pemain SSB Putra Sriombo Rembang KU 13-14 Tahun.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi pemain agar lebih meningkatkan keterampilan *dribbling* bola.
2. Bagi pelatih diharapkan dapat memberikan latihan *dribble X pattern* dan *20 Yard Square*.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar serta kreatif dan inovatif dengan latihan yang lebih bervariasi lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, E. D. (2018). 2018 I. *Laporan Kerja Praktek Sanitasi Dan Cleaning Pada Mesin Dan Peralatan Produksi Di PT. So Good Boyolali*, 1–37.
- Aswitno. (2013). Meningkatkan kemampuan *dribbling* pada permainan sepak bola melalui metode latihan kelincahan pada siswa kelas V SDN Inti no. 1 Iero. *E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation*, Volume 2, Nomor 6.
- Bompa, Tudor O. 1983. *Theory and Methodology Of Training*. Dubud: kendall/Hunt Compani.
- Budiman, A., & Sin, T. H. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatan dan Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya. *Jurnal JPDO*, 2(1), 177-181.
- Fetri, F. (2019). Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1169-1178.
- Hadi, R. (2011). Peran pelatih dalam membentuk karakter atlet. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1).
- Hadiqie. 2013. *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional*. Kata Pena.
- Keguruan, F., Ilmu, D. A. N., & Sriwijaya, U. (2018). *Dribbling Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola Sma Negeri 22 Palembang*.
- Luxbacher, J.A. (2011). *Sepakbola langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- Mahardika, I. W. (2020). PENGARUH METODE LATIHAN DAN DAYA ;[oiuygtfreaw
-]LEDAK OTOT LENGAN TERHADAP THROW IN SEPAKBOLA. *PENDASI: Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 4(2), 1-11.
- Majiid, H. M. (2015). *PENGARUH LATIHAN DRIBBLE 20 YARD SQUARE DAN DRIBBLE Z PATTERN TERHADAP HASIL KECEPATAN DRIBBLE (pada pemain Sekolah Sepakbola Undip KU 12-13 tahun 2015)*.
- Maryono, Rahayu, S., & Rustiana, E. R. (2017). Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 66–71.
- Mubarok, M. Z. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Games Menggunakan Metode Interval Terhadap Peningkatan Dribbling Pemain Sepakbola. *Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 5(02), 144–149. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v5i02.513>
- Nepolion, N & Rani, U. (2015). *Predict of football playing ability on selected skill*

related variables and motor fitness variables of school level male football players. Physical Education. Volume: 4 | Issue : 5.

- Nurkholik, Z. A. (2019). *PENGARUH LATIHAN Z-PATTERN DAN X-PATTERN TERHADAP HASIL KECEPATAN DRIBBLE PADA SSB PUTRA BERSEMI KELOMPOK USIA 10-13 TAHUN 2018 (Eksperimen pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Bersemi Kelompok Usia 10-13 Tahun)* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- NURCAHYO, E. V. (2014). *PENILAIAN KETERAMPILAN DRIBBLING DAN PASSING. Skripsi.*
- Priyanto, W. A. (2015). *Bermain Terhadap Kecepatan Dribbling Bola Pada Pemain Sekolah Sepakbola Pelangi Tahun 2015 Skripsi.*
- Sardar, Biswajit. 2014. *Efect of Warm-up of Dif erent Duration on Selected Soccer Skill Performance.* International Journal of Advanced Research. Issue2 (9).
- Sudijono, A. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan.* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono, P. D. (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D* (M. Dr. Ir. Sutopo. S.Pd (ed.); Kedua).
- Suharsimi, A. (2006). *metodelogi Penelitian.* Yogyakarta: Bina Aksara.
- Suryantoro, D. (2014). *Pengembangan Variasi Latihan Dribbling dan Passing Dalam Permainan Sepakbola Usia 12-14 Tahun Di Ssb Ams Kepanjen Malang.* *Jurnal Olahraga Pendidikan, 1*(1), 61-66.
- Umar, U., & Fadillah, N. (2019). *Pengaruh latihan daya tahan aerobik terhadap kemampuan menembak.* *Jurnal Performa Olahraga, 4*(2), 92-100.

LAMPIRAN

1. Persetujuan Proposal Skripsi

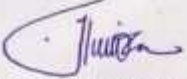
PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI

Proposal skripsi dengan judul "**PENGARUH METODE LATIHAN *DRIBBLE X PATTERN* DAN *DRIBBLE 20 YARD SQUARE* TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* PADA PEMAIN SSB PUTRA SRIOMBO REMBANG KU 13-14 TAHUN**", disusun oleh:

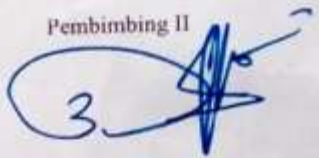
Nama : Mukhammad Indra Riza Permadi
NPM : 17230087
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

Telah disetujui dan disahkan pada


Hari :
Tanggal :
Pembimbing I


Yulia Ratimiasih, S.Pd., M.Pd
NPP.179201531

Pembimbing II


Buyung Kusumawardhana, S.Pd., M.Kes
NPP.158801476

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR


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

ii

2. Lembar Persetujuan *Expert Judgment*

SURAT PENYATAAN EXPERT JUDGMENT

Dengan Hormat

Yang bertanda tangan dibawah ini:

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

Jabatan : Dosen PJKR UPGRIS

Bersedia menjadi *expert judgment* pada program latihan peneliti:

Nama : Mukhammad Indra Riza Permadi


NPM : 17230087

Prodi : PJKR

Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan *Dribble X Pattern* Dan *Dribble 20 Yard Square* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada Pemain SSB Putra Sriombo Rembang KU 13-14 Tahun

Demikian surat ini dibuat, agar dapat digunakan semestinya.

Semarang, Maret 2021



Danang Aji Setyawan, S.Pd., M.Pd
NPP.158901500

SURAT PERNYATAAN EXPERTS JUDGEMENT

Dengan Hormat

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rudi Sukmana

Jabatan : Pelatih SSB Putra Sriombo Rembang

Bersedia menjadi Expert Judgement pada program latihan peneliti :

Nama : Mukhammad Indra Riza Permadi

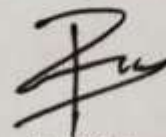
NPM : 17230087

Program Studi : PJKR

Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan Dribble X Pattern Dan Dribble 20 Yard Square Terhadap Keterampilan Dribbling pada Pemain SSB Putra Sriombo Rembang KU 13-14 Tahun


Demikian surat ini dibuat, agar dapat digunakan semestinya.

Semarang, Maret 2021



Rudi Sukmana

3. Lembar Surat Penelitian

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

Nomor : 368 /AM/FPIPSKR/VII/2022 Semarang, 13 Juli 2022
Lampiran : 1 (satu) berkas
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Yth. Pelatih SSB Putra Srimbo Rembang KU 13-14 Tahun
di Rembang

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : MUKHAMMAD INDRA RIZA PERMADI
N P M : 17230087
Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR

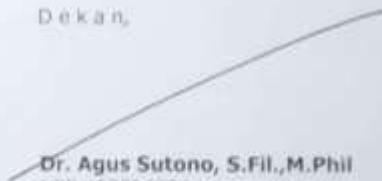
Akan mengadakan penelitian dengan judul :

PENGARUH METODE LATIHAN DRIBBLE X PATERN DAN DRIBBLE 20 YARD
SQUARE TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING PADA PEMAIN SSB PUTRO
SRIOMBO REMBANG KU 13-14 TAHUN


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

4. Lampiran Surat Ijin Klub




**SEKOLAH SEPAK BOLA
PUTRA SRIOMBO REMBANG
KABUPATEN REMBANG**
Sekretaria: Jl. Sriombo, Kec. Lasem, Kabupaten Rembang, Jawa
Tengah 59271. Hp: 087781134660

SURAT KETERANGAN
Nomor:003/SSB-PSFC/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini pelatih SSB Putra Sriombo Rembang, Kabupaten Rembang menyatakan bahwa :

Nama : Mukhammad Indra Riza Permadi
NPM : 17230087
Prodi/Semester : PJKR/XI

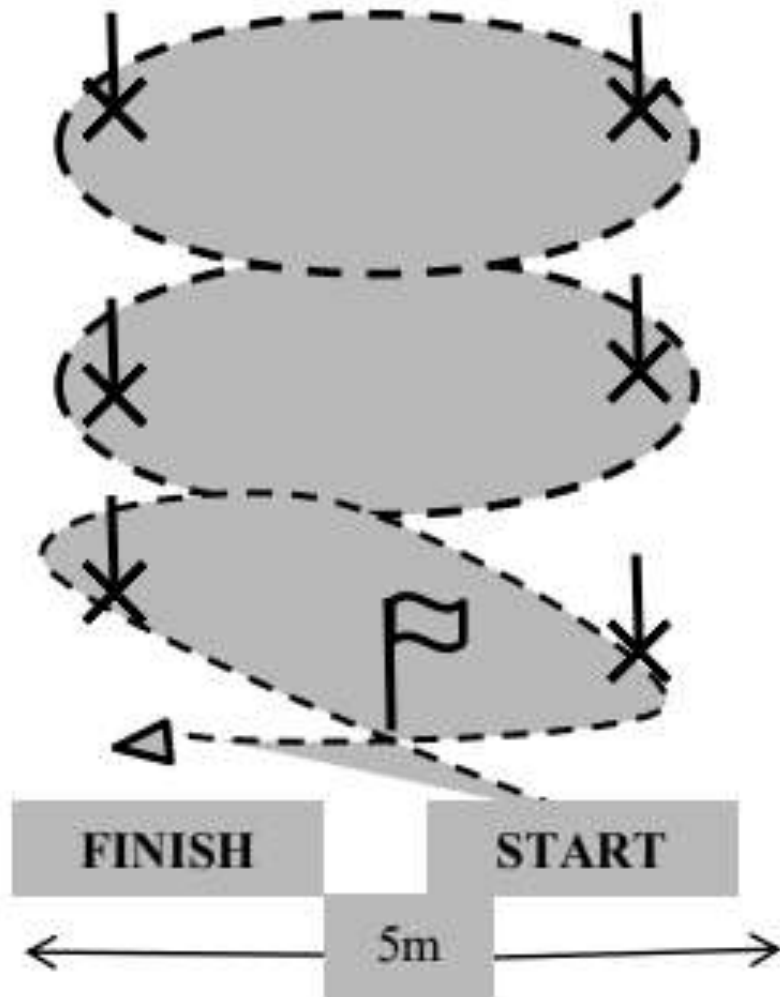
Benar-benar yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian di SSB Putra Sriombo Rembang, Kabupaten Rembang, dengan judul **"PENGARUH METODE LATIHAN DRIBBLE X PATTERN DAN 20 YARD SQUARE TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING PADA PEMAIN SSB PUTRA SRIOMBO REMBANG KU 13-14"**
Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Rembang, 5 Oktober 2022
Pelatih SSB Putra Sriombo

Rida Sukmana

5. Lampiran Lisensi Pelatih



6. Lampiran Instrumen Pengumpulan Data



Sumber: Nurhasan (2007: 212)

Skala Penilaian Menggiring Bola

No	Interval	Nilai	Keterangan
1	22,01-23,04	9	Sangat baik
2	23,05-23,07	8	Baik
3	25,08-27,10	7	Cukup Baik
4	27,11-29,13	6	Cukup
5	29,14-33,16	5	Kurang Baik

Sumber : Nurhasan 2007: 212

7. Lampiran Program Latihan

PROGRAM LATIHAN
SESI LATIHAN DRIBBLE X PATTERN

Cabang Olahraga : Sepak Bola


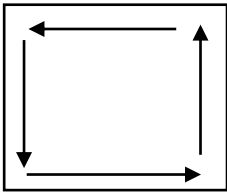
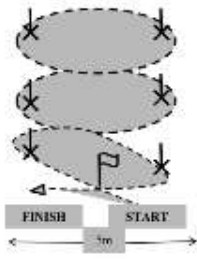

Sesi : 1 (*pre-test*)

Hari/Tanggal : -

Usia : 13-14 tahun


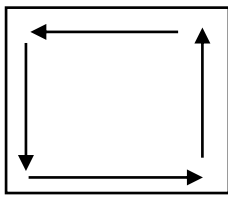
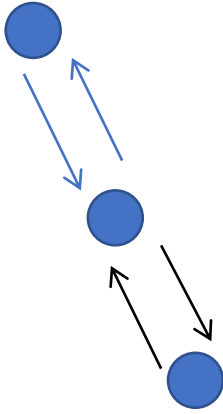

Peralatan : Kun, Bola, Peluit

Waktu : 60 menit

No	Metode Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pengantar: Dibariskan, berdoa, motivasi, materi <i>pre-test</i>	5 menit		Singkat, jelas, mudah dipahami oleh pemain dan memberikan motivasi
2.	Pemanasan	10 menit		<i>Jogging</i> mengelilingi lapangan sebanyak 3x, selanjutnya melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Latihan Inti: - <i>Pre-test dribbling</i> bola - Melakukan sekali kesempatan yang diperoleh yang diukur dalam satuan detik	40 menit		Testee mulai mengiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan selanjutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish
4.	Penutup: - Pendinginan, evaluasi, berdoa	5 menit		Melakukan pendinginan, evaluasi, dan berdoa


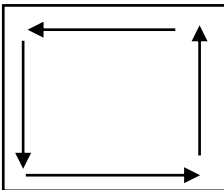
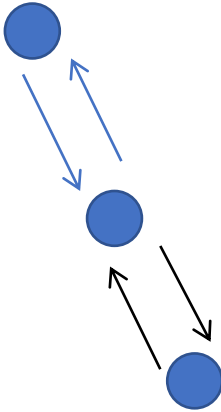

SESI LATIHAN DRIBBLE X PATTERN

Cabang Olahraga : Sepak Bola Sesi : 2 (intensitas rendah)
 Hari/Tanggal : - Usia : 13-14 tahun
 Peralatan : Kun, Bola, Peluit Waktu : 60 menit

No	Metode Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pengantar: Dibariskan, berdoa, motivasi, materi <i>pre-test</i>	5 menit		Singkat, jelas, mudah dipahami oleh pemain dan memberikan motivasi
2.	Pemanasan	10 menit		<i>Jogging</i> mengelilingi lapangan penuh sebanyak 3x, selanjutnya melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Latihan Inti: Melakukan dribbling bola <i>X Pattern</i> dengan intensitas rendah, jarak antar kun 5 meter selama 40 menit. Setiap pemain melakukan 4 set 4 repetisi	40 menit		Dibagi menjadi 2 kelompok dengan posisi kelompok 1 di kun A dan kelompok 2 di kun C. keduanya melakukan <i>dribble</i> ke kun B dengan <i>keeping</i> kanan dan kiri lalu kembali ke <i>start</i>
4.	Penutup: - Pendinginan, evaluasi, berdoa	5 menit		Melakukan pendinginan, evaluasi, dan berdoa


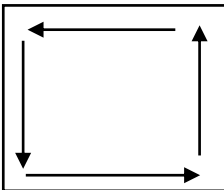
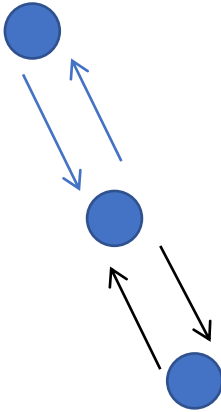

SESI LATIHAN DRIBBLE X PATTERN

Cabang Olahraga : Sepak Bola Sesi : 3 (intensitas sedang)
 Hari/Tanggal : - Usia : 13-14 tahun
 Peralatan : Kun, Bola, Peluit Waktu : 60 menit

No	Metode Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pengantar: Dibariskan, berdoa, motivasi, materi <i>pre-test</i>	5 menit		Singkat, jelas, mudah dipahami oleh pemain dan memberikan motivasi
2.	Pemanasan	10 menit		<i>Jogging</i> mengelilingi lapangan penuh sebanyak 3x, selanjutnya melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Latihan Inti: Melakukan dribbling bola <i>X Pattern</i> dengan intensitas rendah, jarak antar kun 5 meter selama 40 menit. Setiap pemain melakukan 4 set 4 repetisi	40 menit		Dibagi menjadi 2 kelompok dengan posisi kelompok 1 di kun A dan kelompok 2 di kun C. keduanya melakukan <i>dribble</i> ke kun B dengan <i>keeping</i> kanan dan kiri lalu kembali ke <i>start</i>
4.	Penutup: - Pendinginan, evaluasi, berdoa	5 menit		Melakukan pendinginan, evaluasi, dan berdoa


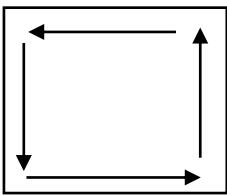
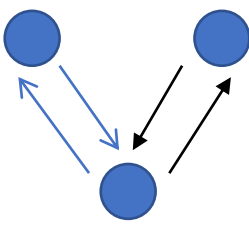

SESI LATIHAN DRIBBLE X PATTERN

Cabang Olahraga : Sepak Bola Sesi : 4 (intensitas tinggi)
 Hari/Tanggal : - Usia : 13-14 tahun
 Peralatan : Kun, Bola, Peluit Waktu : 60 menit

No	Metode Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pengantar: Dibariskan, berdoa, motivasi, materi <i>pre-test</i>	5 menit		Singkat, jelas, mudah dipahami oleh pemain dan memberikan motivasi
2.	Pemanasan	10 menit		<i>Jogging</i> mengelilingi lapangan penuh sebanyak 3x, selanjutnya melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Latihan Inti: Melakukan dribbling bola <i>X Pattern</i> dengan intensitas rendah, jarak antar kun 5 meter selama 40 menit. Setiap pemain melakukan 4 set 4 repetisi	40 menit		Dibagi menjadi 2 kelompok dengan posisi kelompok 1 di kun A dan kelompok 2 di kun C. keduanya melakukan <i>dribble</i> ke kun B dengan <i>keeping</i> kanan dan kiri lalu kembali ke <i>start</i>
4.	Penutup: - Pendinginan, evaluasi, berdoa	5 menit		Melakukan pendinginan, evaluasi, dan berdoa

SESI LATIHAN DRIBBLE X PATTERN

Cabang Olahraga : Sepak Bola Sesi : 5 (intensitas rendah)
 Hari/Tanggal : - Usia : 13-14 tahun
 Peralatan : Kun, Bola, Peluit Waktu : 60 menit

No	Metode Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pengantar: Dibariskan, berdoa, motivasi, materi <i>pre-test</i>	5 menit		Singkat, jelas, mudah dipahami oleh pemain dan memberikan motivasi
2.	Pemanasan	10 menit		<i>Jogging</i> mengelilingi lapangan penuh sebanyak 3x, selanjutnya melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Latihan Inti: Melakukan <i>dribbling bola X pattern</i> dengan intensitas rendah. Jarak antar kun 5 meter selama 40 menit, setiap pemain melakukan 4 set 4 repetisi	40 menit		Dibagi menjadi 2 kelompok dengan posisi kelompok 1 di kun A dan kelompok 2 di kun B. keduanya melakukan <i>dribble</i> ke kun C dengan <i>keeping</i> kanan dan kiri lalu kembali ke <i>start</i>
4.	Penutup: - Pendinginan, evaluasi, berdoa	5 menit		Melakukan pendinginan, evaluasi, dan berdoa

SESI LATIHAN DRIBBLE X PATTERN

Cabang Olahraga : Sepak Bola


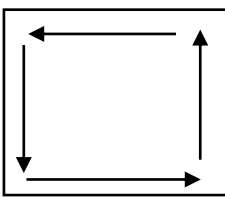
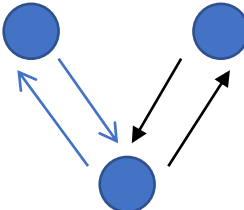

Sesi : 6 (intensitas sedang)

Hari/Tanggal : -

Usia : 13-14 tahun


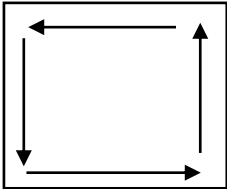
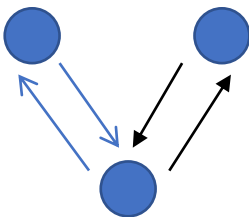

Peralatan : Kun, Bola, Peluit

Waktu : 60 menit

No	Metode Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pengantar: Diberiskan, berdoa, motivasi, materi <i>pre-test</i>	5 menit		Singkat, jelas, mudah dipahami oleh pemain dan memberikan motivasi
2.	Pemanasan	10 menit		<i>Jogging</i> mengelilingi lapangan penuh sebanyak 3x, selanjutnya melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Latihan Inti: Melakukan <i>dribbling bola X pattern</i> dengan intensitas rendah. Jarak antar kun 5 meter selama 40 menit, setiap pemain melakukan 4 set 4 repetisi	40 menit		Dibagi menjadi 2 kelompok dengan posisi kelompok 1 di kun A dan kelompok 2 di kun B. keduanya melakukan <i>dribble</i> ke kun C dengan <i>keeping</i> kanan dan kiri lalu kembali ke <i>start</i>
4.	Penutup: - Pendinginan, evaluasi, berdoa	5 menit		Melakukan pendinginan, evaluasi, dan berdoa


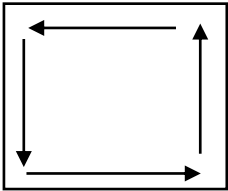
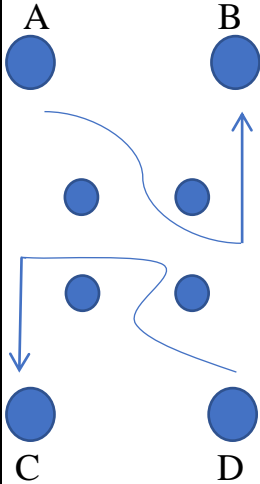

SESI LATIHAN DRIBBLE X PATTERN

Cabang Olahraga : Sepak Bola Sesi : 7 (intensitas tinggi)
 Hari/Tanggal : - Usia : 13-14 tahun
 Peralatan : Kun, Bola, Peluit Waktu : 60 menit

No	Metode Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pengantar: Dibariskan, berdoa, motivasi, materi <i>pre-test</i>	5 menit		Singkat, jelas, mudah dipahami oleh pemain dan memberikan motivasi
2.	Pemanasan	10 menit		<i>Jogging</i> mengelilingi lapangan penuh sebanyak 3x, selanjutnya melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Latihan Inti: Melakukan <i>dribbling bola X pattern</i> dengan intensitas rendah. Jarak antar kun 5 meter selama 40 menit, setiap pemain melakukan 4 set 4 repetisi	40 menit		Dibagi menjadi 2 kelompok dengan posisi kelompok 1 di kun A dan kelompok 2 di kun B. keduanya melakukan <i>dribble</i> ke kun C dengan <i>keeping</i> kanan dan kiri lalu kembali ke <i>start</i>
4.	Penutup: - Pendinginan, evaluasi, berdoa	5 menit		Melakukan pendinginan, evaluasi, dan berdoa


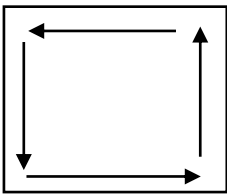
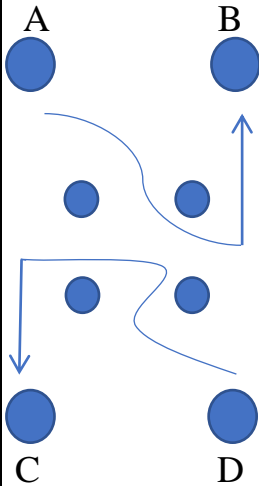

SESI LATIHAN DRIBBLE X PATTERN

Cabang Olahraga : Sepak Bola Sesi : 8 (intensitas rendah)
 Hari/Tanggal : - Usia : 13-14 tahun
 Peralatan : Kun, Bola, Peluit Waktu : 60 menit

No	Metode Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pengantar: Dibariskan, berdoa, motivasi, materi <i>pre-test</i>	5 menit		Singkat, jelas, mudah dipahami oleh pemain dan memberikan motivasi
2.	Pemanasan	10 menit		<i>Jogging</i> mengelilingi lapangan penuh sebanyak 3x, selanjutnya melakukan <i>stretching statis</i> dan <i>dinamis</i>
3.	Latihan Inti: Melakukan <i>dribbling bola X pattern</i> dengan intensitas rendah jarak antar kun 5 meter selama 40 menit, setiap pemain melakukan 4 set 5 repetisi	40 menit		Dibagi menjadi 2 kelompok dengan posisi kelompok 1 di kun A dan kelompok 2 di kun D. kelompok 1 melakukan <i>dribble</i> ke kun B dan kelompok 2 melakukan <i>dribble</i> ke kun C dengan <i>keeping</i> kanan dan kiri
4.	Penutup: - Pendinginan, evaluasi, berdoa	5 menit		Melakukan pendinginan, evaluasi, dan berdoa


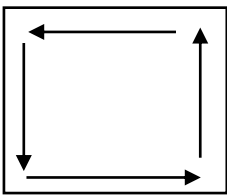
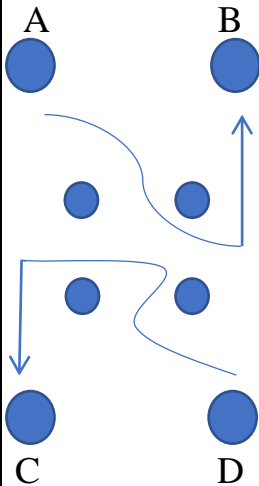

SESI LATIHAN DRIBBLE X PATTERN

Cabang Olahraga : Sepak Bola Sesi : 9 (intensitas sedang)
 Hari/Tanggal : - Usia : 13-14 tahun
 Peralatan : Kun, Bola, Peluit Waktu : 60 menit

No	Metode Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pengantar: Dibariskan, berdoa, motivasi, materi <i>pre-test</i>	5 menit		Singkat, jelas, mudah dipahami oleh pemain dan memberikan motivasi
2.	Pemanasan	10 menit		<i>Jogging</i> mengelilingi lapangan penuh sebanyak 3x, selanjutnya melakukan <i>stretching statis</i> dan <i>dinamis</i>
3.	Latihan Inti: Melakukan <i>dribbling bola X pattern</i> dengan intensitas rendah jarak antar kun 5 meter selama 40 menit, setiap pemain melakukan 4 set 5 repetisi	40 menit		Dibagi menjadi 2 kelompok dengan posisi kelompok 1 di kun A dan kelompok 2 di kun D. kelompok 1 melakukan <i>dribble</i> ke kun B dan kelompok 2 melakukan <i>dribble</i> ke kun C dengan <i>keeping</i> kanan dan kiri
4.	Penutup: - Pendinginan, evaluasi, berdoa	5 menit		Melakukan pendinginan, evaluasi, dan berdoa

SESI LATIHAN DRIBBLE X PATTERN

Cabang Olahraga : Sepak Bola Sesi : 10 (intensitas tinggi)
 Hari/Tanggal : - Usia : 13-14 tahun
 Peralatan : Kun, Bola, Peluit Waktu : 60 menit

No	Metode Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pengantar: Dibariskan, berdoa, motivasi, materi <i>pre-test</i>	5 menit		Singkat, jelas, mudah dipahami oleh pemain dan memberikan motivasi
2.	Pemanasan	10 menit		<i>Jogging</i> mengelilingi lapangan penuh sebanyak 3x, selanjutnya melakukan <i>stretching statis</i> dan <i>dinamis</i>
3.	Latihan Inti: Melakukan <i>dribbling bola X pattern</i> dengan intensitas rendah jarak antar kun 5 meter selama 40 menit, setiap pemain melakukan 4 set 5 repetisi	40 menit		Dibagi menjadi 2 kelompok dengan posisi kelompok 1 di kun A dan kelompok 2 di kun D. kelompok 1 melakukan <i>dribble</i> ke kun B dan kelompok 2 melakukan <i>dribble</i> ke kun C dengan <i>keeping</i> kanan dan kiri
4.	Penutup: - Pendinginan, evaluasi, berdoa	5 menit		Melakukan pendinginan, evaluasi, dan berdoa

SESI LATIHAN DRIBBLE X PATTERN

Cabang Olahraga : Sepak Bola


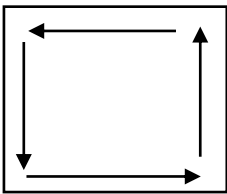
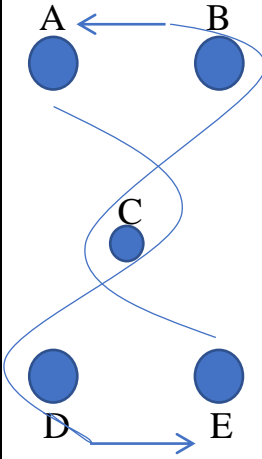

Sesi : 11 (intensitas rendah)

Hari/Tanggal : -

Usia : 13-14 tahun


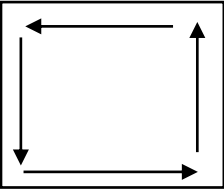
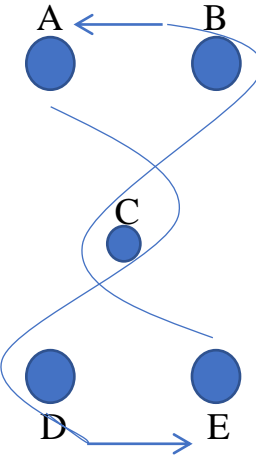

Peralatan : Kun, Bola, Peluit

Waktu : 60 menit

No	Metode Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pengantar: Dibariskan, berdoa, motivasi, materi <i>pre-test</i>	5 menit		Singkat, jelas, mudah dipahami oleh pemain dan memberikan motivasi
2.	Pemanasan	10 menit		<i>Jogging</i> mengelilingi lapangan penuh sebanyak 3x, selanjutnya melakukan <i>stretching statis</i> dan <i>dinamis</i>
3.	Latihan Inti: Melakukan <i>dribbling bola X pattern</i> dengan intensitas rendah jarak antar kun 5 meter selama 40 menit, setiap pemain melakukan 4 set 6 repetisi	40 menit		Dibagi menjadi 2 kelompok dengan posisi kelompok 1 di kun A dan kelompok 2 di kun E. kelompok 1 melakukan <i>dribble</i> melewati kun C dan D lalu finish di kun E, sedangkan kelompok 2 melakukan <i>dribble</i> melewati kun C dan B lalu finish di kun A dengan <i>keeping</i> kanan dan kiri
4.	Penutup: - Pendinginan, evaluasi, berdoa	5 menit		Melakukan pendinginan, evaluasi, dan berdoa


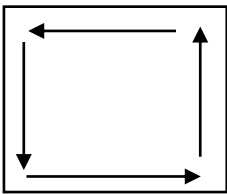
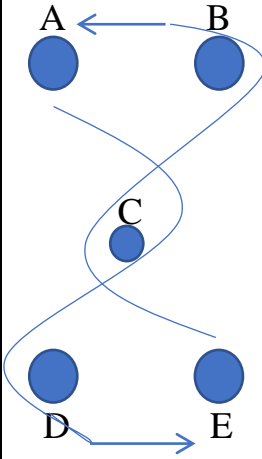

SESI LATIHAN DRIBBLE X PATTERN

Cabang Olahraga : Sepak Bola Sesi : 12 (intensitas sedang)
 Hari/Tanggal : - Usia : 13-14 tahun
 Peralatan : Kun, Bola, Peluit Waktu : 60 menit

No	Metode Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pengantar: Dibariskan, berdoa, motivasi, materi <i>pre-test</i>	5 menit		Singkat, jelas, mudah dipahami oleh pemain dan memberikan motivasi
2.	Pemanasan	10 menit		<i>Jogging</i> mengelilingi lapangan penuh sebanyak 3x, selanjutnya melakukan <i>stretching statis</i> dan <i>dinamis</i>
3.	Latihan Inti: Melakukan <i>dribbling bola X pattern</i> dengan intensitas rendah jarak antar kun 5 meter selama 40 menit, setiap pemain melakukan 4 set 6 repetisi	40 menit		Dibagi menjadi 2 kelompok dengan posisi kelompok 1 di kun A dan kelompok 2 di kun E. kelompok 1 melakukan <i>dribble</i> melewati kun C dan D lalu finish di kun E, sedangkan kelompok 2 melakukan <i>dribble</i> melewati kun C dan B lalu finish di kun A dengan <i>keeping</i> kanan dan kiri
4.	Penutup: - Pendinginan, evaluasi, berdoa	5 menit		Melakukan pendinginan, evaluasi, dan berdoa

SESI LATIHAN DRIBBLE X PATTERN

Cabang Olahraga : Sepak Bola Sesi : 13 (intensitas tinggi)
 Hari/Tanggal : - Usia : 13-14 tahun
 Peralatan : Kun, Bola, Peluit Waktu : 60 menit

No	Metode Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pengantar: Dibariskan, berdoa, motivasi, materi <i>pre-test</i>	5 menit		Singkat, jelas, mudah dipahami oleh pemain dan memberikan motivasi
2.	Pemanasan	10 menit		<i>Jogging</i> mengelilingi lapangan penuh sebanyak 3x, selanjutnya melakukan <i>stretching statis</i> dan <i>dinamis</i>
3.	Latihan Inti: Melakukan <i>dribbling bola X pattern</i> dengan intensitas rendah jarak antar kun 5 meter selama 40 menit, setiap pemain melakukan 4 set 6 repetisi	40 menit		Dibagi menjadi 2 kelompok dengan posisi kelompok 1 di kun A dan kelompok 2 di kun E. kelompok 1 melakukan <i>dribble</i> melewati kun C dan D lalu finish di kun E, sedangkan kelompok 2 melakukan <i>dribble</i> melewati kun C dan B lalu finish di kun A dengan <i>keeping</i> kanan dan kiri
4.	Penutup: - Pendinginan, evaluasi, berdoa	5 menit		Melakukan pendinginan, evaluasi, dan berdoa

SESI LATIHAN DRIBBLE X PATTERN

Cabang Olahraga : Sepak Bola


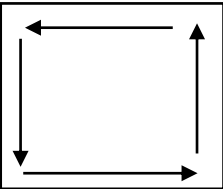
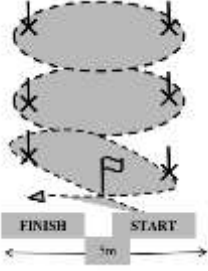

Sesi : 14 (*post-test*)

Hari/Tanggal : -

Usia : 13-14 tahun

Peralatan : Kun, Bola, Peluit

Waktu : 60 menit

No	Metode Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pengantar: Dibariskan, berdoa, motivasi, materi <i>pre-test</i>	5 menit		Singkat, jelas, mudah dipahami oleh pemain dan memberikan motivasi
2.	Pemanasan	10 menit		<i>Jogging</i> mengelilingi lapangan sebanyak 3x, selanjutnya melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Latihan Inti: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Pre-test dribbling</i> bola - Melakukan dua kali kesempatan yang diperoleh yang diukur dalam satuan detik 	40 menit		Testee mulai mengiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan selanjutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish
4.	Penutup: <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan, evaluasi, berdoa 	5 menit		Melakukan pendinginan, evaluasi, dan berdoa

PROGRAM LATIHAN

SESI LATIHAN *DRIBBLE 20 YARD SQUARE*

Cabang Olahraga : Sepak Bola


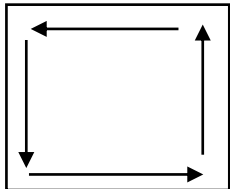
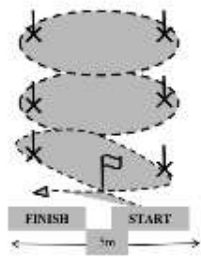

Sesi : 1 (*pre-test*)

Hari/Tanggal : -

Usia : 13-14 tahun

Peralatan : Kun, Bola, Peluit

Waktu : 60 menit

No	Metode Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pengantar: Dibariskan, berdoa, motivasi, materi <i>pre-test</i>	5 menit		Singkat, jelas, mudah dipahami oleh pemain dan memberikan motivasi
2.	Pemanasan	10 menit		<i>Jogging</i> mengelilingi lapangan sebanyak 3x, selanjutnya melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Latihan Inti: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Pre-test dribbling</i> bola - Melakukan sekali kesempatan yang diperoleh yang diukur dalam satuan detik 	40 menit		Testee mulai mengiring bola kearah kiri melewati rintangan pertama dan selanjutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish
4.	Penutup: <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan, evaluasi, berdoa 	5 menit		Melakukan pendinginan, evaluasi, dan berdoa

SESI LATIHAN DRIBBLE 20 YARD SQUARE

Cabang Olahraga : Sepak Bola


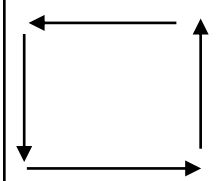
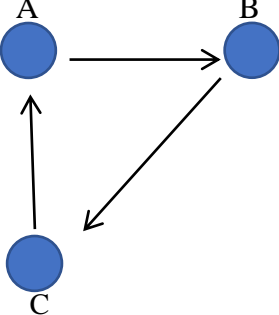

Sesi : 2 (intensitas rendah)

Hari/Tanggal : -

Usia : 13-14 tahun

Peralatan : Kun, Bola, Peluit

Waktu : 60 menit

No	Metode Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pengantar: Dibariskan, berdoa, motivasi, materi <i>pre-test</i>	5 menit		Singkat, jelas, mudah dipahami oleh pemain dan memberikan motivasi
2.	Pemanasan	10 menit		<i>Jogging</i> mengelilingi lapangan penuh sebanyak 3x, selanjutnya melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Latihan Inti: Melakukan dribbling bola 20 yard square dengan intensitas rendah, jarak antar kun 5 meter selama 40 menit. Setiap pemain melakukan 4 set 4 repetisi	40 menit		Dibagi menjadi 3 kelompok dengan posisi kelompok 1 di kun A, kelompok 2 di kun B, dan kelompok 3 di kun C. melakukan <i>dribble</i> ke kun B,C, dan A
4.	Penutup: - Pendinginan, evaluasi, berdoa	5 menit		Melakukan pendinginan, evaluasi, dan berdoa

SESI LATIHAN DRIBBLE 20 YARD SQUARE

Cabang Olahraga : Sepak Bola


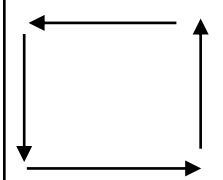
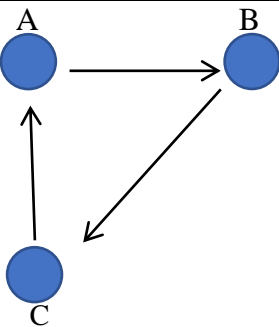

Sesi : 3 (intensitas sedang)

Hari/Tanggal : -

Usia : 13-14 tahun

Peralatan : Kun, Bola, Peluit

Waktu : 60 menit

No	Metode Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pengantar: Dibariskan, berdoa, motivasi, materi <i>pre-test</i>	5 menit		Singkat, jelas, mudah dipahami oleh pemain dan memberikan motivasi
2.	Pemanasan	10 menit		<i>Jogging</i> mengelilingi lapangan penuh sebanyak 3x, selanjutnya melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Latihan Inti: Melakukan dribbling bola 20 yard square dengan intensitas rendah, jarak antar kun 5 meter selama 40 menit. Setiap pemain melakukan 4 set 4 repetisi	40 menit		Dibagi menjadi 3 kelompok dengan posisi kelompok 1 di kun A, kelompok 2 di kun B, dan kelompok 3 di kun C. melakukan <i>dribble</i> ke kun B,C, dan A
4.	Penutup: - Pendinginan, evaluasi, berdoa	5 menit		Melakukan pendinginan, evaluasi, dan berdoa

SESI LATIHAN DRIBBLE 20 YARD SQUARE

Cabang Olahraga : Sepak Bola


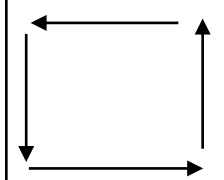
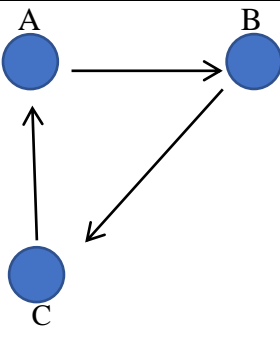

Sesi : 4 (intensitas tinggi)

Hari/Tanggal : -

Usia : 13-14 tahun

Peralatan : Kun, Bola, Peluit

Waktu : 60 menit

No	Metode Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pengantar: Dibariskan, berdoa, motivasi, materi <i>pre-test</i>	5 menit		Singkat, jelas, mudah dipahami oleh pemain dan memberikan motivasi
2.	Pemanasan	10 menit		<i>Jogging</i> mengelilingi lapangan penuh sebanyak 3x, selanjutnya melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Latihan Inti: Melakukan dribbling bola 20 yard square dengan intensitas rendah, jarak antar kun 5 meter selama 40 menit. Setiap pemain melakukan 4 set 4 repetisi	40 menit		Dibagi menjadi 3 kelompok dengan posisi kelompok 1 di kun A, kelompok 2 di kun B, dan kelompok 3 di kun C. melakukan <i>dribble</i> ke kun B,C, dan A
4.	Penutup: - Pendinginan, evaluasi, berdoa	5 menit		Melakukan pendinginan, evaluasi, dan berdoa

SESI LATIHAN *DRIBBLE 20 YARD SQUARE*

Cabang Olahraga : Sepak Bola


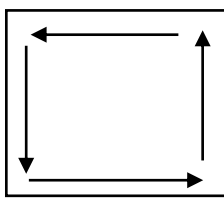
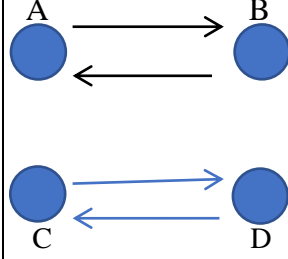

Sesi : 5 (intensitas rendah)

Hari/Tanggal : -

Usia : 13-14 tahun

Peralatan : Kun, Bola, Peluit

Waktu : 60 menit

No	Metode Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pengantar: Dibariskan, berdoa, motivasi, materi <i>pre-test</i>	5 menit		Singkat, jelas, mudah dipahami oleh pemain dan memberikan motivasi
2.	Pemanasan	10 menit		<i>Jogging</i> mengelilingi lapangan penuh sebanyak 3x, selanjutnya melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Latihan Inti: Melakukan <i>dribbling</i> bola <i>20 yard square</i> dengan intensitas rendah, jarak antar kun 5 meter selama 40 menit. Setiap pemain melakukan 4 set 4 repetisi	40 menit		Dibagi menjadi 2 kelompok dengan posisi kelompok 1 di kun A, kelompok 2 di kun C. kelompok 1 melakukan <i>dribble</i> ke kun B, dan kelompok 2 melakukan <i>dribble</i> ke kun D dengan <i>keeping</i> kanan dan kiri lalu kembali ke start
4.	Penutup: - Pendinginan, evaluasi, berdoa	5 menit		Melakukan pendinginan, evaluasi, dan berdoa

SESI LATIHAN *DRIBBLE 20 YARD SQUARE*

Cabang Olahraga : Sepak Bola


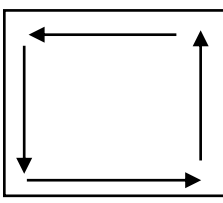
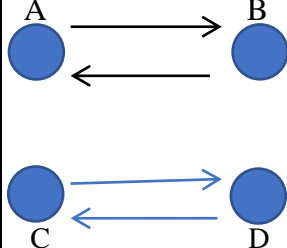

Sesi : 6 (intensitas sedang)

Hari/Tanggal : -

Usia : 13-14 tahun

Peralatan : Kun, Bola, Peluit

Waktu : 60 menit

No	Metode Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pengantar: Dibariskan, berdoa, motivasi, materi <i>pre-test</i>	5 menit		Singkat, jelas, mudah dipahami oleh pemain dan memberikan motivasi
2.	Pemanasan	10 menit		<i>Jogging</i> mengelilingi lapangan penuh sebanyak 3x, selanjutnya melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Latihan Inti: Melakukan <i>dribbling</i> bola <i>20 yard square</i> dengan intensitas rendah, jarak antar kun 5 meter selama 40 menit. Setiap pemain melakukan 4 set 4 repetisi	40 menit		Dibagi menjadi 2 kelompok dengan posisi kelompok 1 di kun A, kelompok 2 di kun C. kelompok 1 melakukan <i>dribble</i> ke kun B, dan kelompok 2 melakukan <i>dribble</i> ke kun D dengan <i>keeping</i> kanan dan kiri lalu kembali ke start
4.	Penutup: - Pendinginan, evaluasi, berdoa	5 menit		Melakukan pendinginan, evaluasi, dan berdoa

SESI LATIHAN DRIBBLE 20 YARD SQUARE

Cabang Olahraga : Sepak Bola


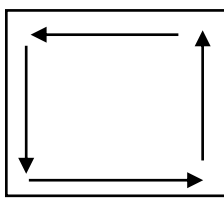
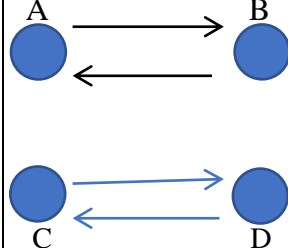

Sesi : 7 (intensitas tinggi)

Hari/Tanggal : -

Usia : 13-14 tahun

Peralatan : Kun, Bola, Peluit

Waktu : 60 menit

No	Metode Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pengantar: Dibariskan, berdoa, motivasi, materi <i>pre-test</i>	5 menit		Singkat, jelas, mudah dipahami oleh pemain dan memberikan motivasi
2.	Pemanasan	10 menit		<i>Jogging</i> mengelilingi lapangan penuh sebanyak 3x, selanjutnya melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Latihan Inti: Melakukan dribbling bola 20 yard square dengan intensitas rendah, jarak antar kun 5 meter selama 40 menit. Setiap pemain melakukan 4 set 4 repetisi	40 menit		Dibagi menjadi 2 kelompok dengan posisi kelompok 1 di kun A, kelompok 2 di kun C. kelompok 1 melakukan <i>dribble</i> ke kun B, dan kelompok 2 melakukan <i>dribble</i> ke kun D dengan <i>keeping</i> kanan dan kiri lalu kembali ke start
4.	Penutup: - Pendinginan, evaluasi, berdoa	5 menit		Melakukan pendinginan, evaluasi, dan berdoa

SESI LATIHAN DRIBBLE 20 YARD SQUARE

Cabang Olahraga : Sepak Bola


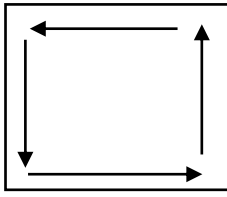
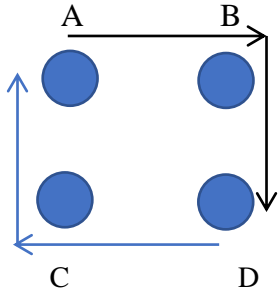

Sesi : 8 (intensitas rendah)

Hari/Tanggal : -

Usia : 13-14 tahun

Peralatan : Kun, Bola, Peluit

Waktu : 60 menit

No	Metode Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pengantar: Dibariskan, berdoa, motivasi, materi <i>pre-test</i>	5 menit		Singkat, jelas, mudah dipahami oleh pemain dan memberikan motivasi
2.	Pemanasan	10 menit		<i>Jogging</i> mengelilingi lapangan penuh sebanyak 3x, selanjutnya melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Latihan Inti: Melakukan dribbling bola <i>20 yard square</i> dengan intensitas rendah, jarak antar kun 5 meter. Setiap pemain melakukan 4 set 5 repetisi	40 menit		Dibagi menjadi 2 kelompok dengan posisi kelompok 1 di kun A, kelompok 2 di kun D. kelompok 1 melakukan <i>dribble</i> melewati kun B dengan <i>keeping kanan</i> lalu ke kun D, sedangkan kelompok 2 melakukan <i>dribble</i> ke kun C dengan <i>keeping kiri</i> lalu ke kun A
4.	Penutup: - Pendinginan, evaluasi, berdoa	5 menit		Melakukan pendinginan, evaluasi, dan berdoa

SESI LATIHAN DRIBBLE 20 YARD SQUARE

Cabang Olahraga : Sepak Bola


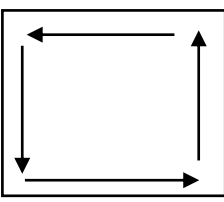
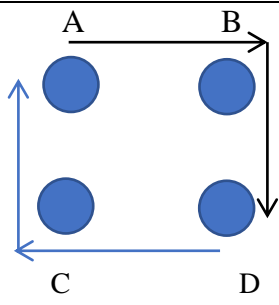

Sesi : 9 (intensitas sedang)

Hari/Tanggal : -

Usia : 13-14 tahun

Peralatan : Kun, Bola, Peluit

Waktu : 60 menit

No	Metode Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pengantar: Dibariskan, berdoa, motivasi, materi <i>pre-test</i>	5 menit		Singkat, jelas, mudah dipahami oleh pemain dan memberikan motivasi
2.	Pemanasan	10 menit		<i>Jogging</i> mengelilingi lapangan penuh sebanyak 3x, selanjutnya melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Latihan Inti: Melakukan dribbling bola <i>20 yard square</i> dengan intensitas rendah, jarak antar kun 5 meter. Setiap pemain melakukan 4 set 5 repetisi	40 menit		Dibagi menjadi 2 kelompok dengan posisi kelompok 1 di kun A, kelompok 2 di kun D. kelompok 1 melakukan <i>dribble</i> melewati kun B dengan <i>keeping</i> kanan lalu ke kun D, sedangkan kelompok 2 melakukan <i>dribble</i> ke kun C dengan <i>keeping</i> kiri lalu ke kun A
4.	Penutup: - Pendinginan, evaluasi, berdoa	5 menit		Melakukan pendinginan, evaluasi, dan berdoa

SESI LATIHAN *DRIBBLE 20 YARD SQUARE*

Cabang Olahraga : Sepak Bola


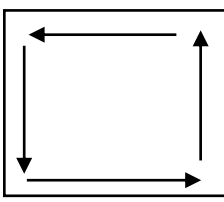
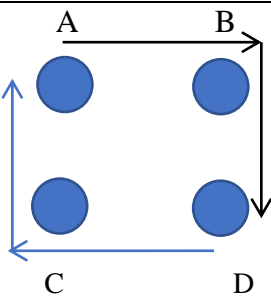

Sesi : 10 (intensitas tinggi)

Hari/Tanggal : -

Usia : 13-14 tahun

Peralatan : Kun, Bola, Peluit

Waktu : 60 menit

No	Metode Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pengantar: Dibariskan, berdoa, motivasi, materi <i>pre-test</i>	5 menit		Singkat, jelas, mudah dipahami oleh pemain dan memberikan motivasi
2.	Pemanasan	10 menit		<i>Jogging</i> mengelilingi lapangan penuh sebanyak 3x, selanjutnya melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Latihan Inti: Melakukan <i>dribbling</i> bola <i>20 yard square</i> dengan intensitas rendah, jarak antar kun 5 meter. Setiap pemain melakukan 4 set 5 repetisi	40 menit		Dibagi menjadi 2 kelompok dengan posisi kelompok 1 di kun A, kelompok 2 di kun D. kelompok 1 melakukan <i>dribble</i> melewati kun B dengan <i>keeping</i> kanan lalu ke kun D, sedangkan kelompok 2 melakukan <i>dribble</i> ke kun C dengan <i>keeping</i> kiri lalu ke kun A
4.	Penutup: - Pendinginan, evaluasi, berdoa	5 menit		Melakukan pendinginan, evaluasi, dan berdoa

SESI LATIHAN DRIBBLE 20 YARD SQUARE

Cabang Olahraga : Sepak Bola


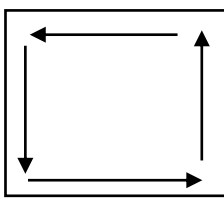
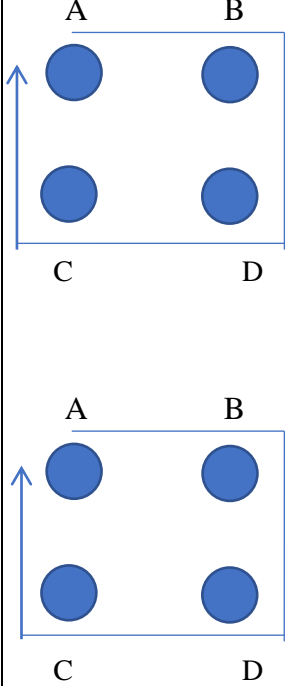

Sesi : 11 (intensitas rendah)

Hari/Tanggal : -

Usia : 13-14 tahun

Peralatan : Kun, Bola, Peluit

Waktu : 60 menit

No	Metode Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pengantar: Dibariskan, berdoa, motivasi, materi <i>pre-test</i>	5 menit		Singkat, jelas, mudah dipahami oleh pemain dan memberikan motivasi
2.	Pemanasan	10 menit		<i>Jogging</i> mengelilingi lapangan penuh sebanyak 3x, selanjutnya melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Latihan Inti: Melakukan dribbling bola <i>20 yard square</i> dengan intensitas rendah, jarak antar kun 5 meter. Setiap pemain melakukan 4 set 6 repetisi	40 menit		Dibagi menjadi 2 kelompok dengan masing-masing kelompok melakukan start dari kun A melewati kun B,C, dan D dengan diselingi <i>keeping</i> kanan dan kiri lalu kembali ke start di kun A
4.	Penutup: - Pendinginan, evaluasi, berdoa	5 menit		Melakukan pendinginan, evaluasi, dan berdoa

SESI LATIHAN DRIBBLE 20 YARD SQUARE

Cabang Olahraga : Sepak Bola


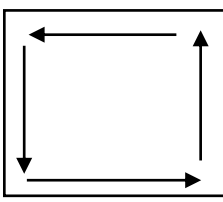
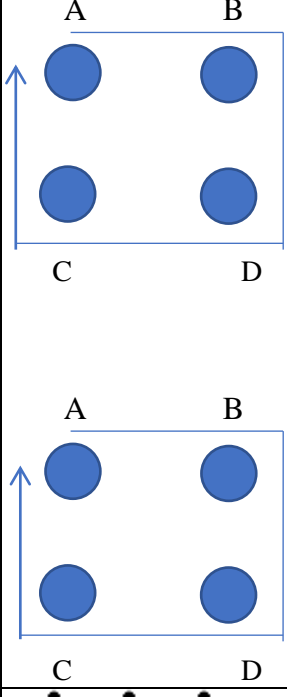

Sesi : 12 (intensitas sedang)

Hari/Tanggal : -

Usia : 13-14 tahun

Peralatan : Kun, Bola, Peluit

Waktu : 60 menit

No	Metode Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pengantar: Dibariskan, berdoa, motivasi, materi <i>pre-test</i>	5 menit		Singkat, jelas, mudah dipahami oleh pemain dan memberikan motivasi
2.	Pemanasan	10 menit		<i>Jogging</i> mengelilingi lapangan penuh sebanyak 3x, selanjutnya melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Latihan Inti: Melakukan dribbling bola <i>20 yard square</i> dengan intensitas rendah, jarak antar kun 5 meter. Setiap pemain melakukan 4 set 6 repetisi	40 menit		Dibagi menjadi 2 kelompok dengan masing-masing kelompok melakukan start dari kun A melewati kun B,C, dan D dengan diselingi <i>keeping</i> kanan dan kiri lalu kembali ke start di kun A
4.	Penutup: - Pendinginan, evaluasi, berdoa	5 menit		Melakukan pendinginan, evaluasi, dan berdoa

SESI LATIHAN DRIBBLE 20 YARD SQUARE

Cabang Olahraga : Sepak Bola


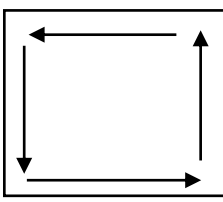
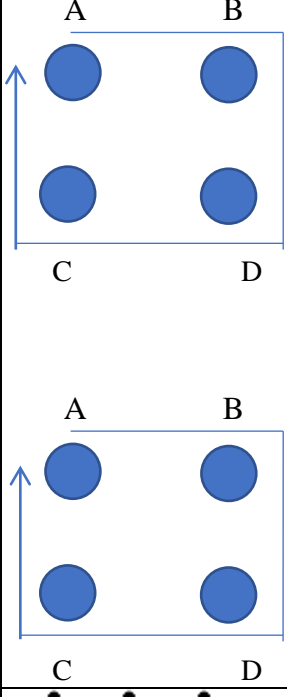

Sesi : 13 (intensitas tinggi)

Hari/Tanggal : -

Usia : 13-14 tahun

Peralatan : Kun, Bola, Peluit

Waktu : 60 menit

No	Metode Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pengantar: Dibariskan, berdoa, motivasi, materi <i>pre-test</i>	5 menit		Singkat, jelas, mudah dipahami oleh pemain dan memberikan motivasi
2.	Pemanasan	10 menit		<i>Jogging</i> mengelilingi lapangan penuh sebanyak 3x, selanjutnya melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Latihan Inti: Melakukan dribbling bola <i>20 yard square</i> dengan intensitas rendah, jarak antar kun 5 meter. Setiap pemain melakukan 4 set 6 repetisi	40 menit		Dibagi menjadi 2 kelompok dengan masing-masing kelompok melakukan start dari kun A melewati kun B,C, dan D dengan diselingi <i>keeping</i> kanan dan kiri lalu kembali ke start di kun A
4.	Penutup: - Pendinginan, evaluasi, berdoa	5 menit		Melakukan pendinginan, evaluasi, dan berdoa

SESI LATIHAN DRIBBLE 20 YARD SQUARE

Cabang Olahraga : Sepak Bola


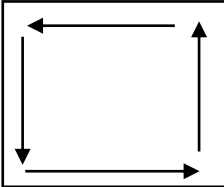
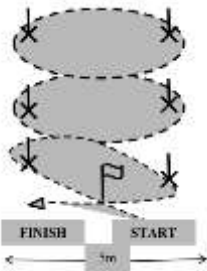

Sesi : 14 (*post-test*)

Hari/Tanggal : -

Usia : 13-14 tahun

Peralatan : Kun, Bola, Peluit

Waktu : 60 menit

No	Metode Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1.	Pengantar: Dibariskan, berdoa, motivasi, materi <i>pre-test</i>	5 menit		Singkat, jelas, mudah dipahami oleh pemain dan memberikan motivasi
2.	Pemanasan	10 menit		<i>Jogging</i> mengelilingi lapangan sebanyak 3x, selanjutnya melakukan <i>stretching</i> statis dan dinamis
3.	Latihan Inti: - <i>Pre-test dribbling</i> bola - Melakukan dua kali kesempatan yang diperoleh yang diukur dalam satuan detik	40 menit		Testee mulai mengiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan selanjutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish
4.	Penutup: - Pendinginan, evaluasi, berdoa	5 menit		Melakukan pendinginan, evaluasi, dan berdoa

8. Lampiran Hasil Penelitian

DATA *PRE-TEST*

No	Subjek	Waktu
1	FIRGY	27.29
2	NIKO	31.20
3	FAIZ	31.15
4	RENDY	25.26
5	RISKY	29.18
6	ALPIN	30.07
7	ABIYU	26.10
8	JEFRI	29.15
9	IAM	29.32
10	NOVAL	25.04
11	JOHAN	30.08
12	TITO	32.02
13	ADIT	30.23
14	RIKO	29.20

Lampiran Data *Pree Test*

No	Subjek	Waktu
1	FIRGY	27.29
2	NIKO	31.20
3	FAIZ	31.15
4	RENDY	25.26
5	RISKY	29.18
6	ALPIN	30.07
7	ABIYU	26.10
8	JEFRI	29.15
9	IAM	29.32
10	NOVAL	25.09
11	JOHAN	30.08
12	TITO	32.02
13	ADIT	30.23
14	RIKO	29.20

DATA POST-TEST

No	Subjek	Waktu
1	FIRGY	24.06
2	NIKO	29.22
3	FAIZ	29.35
4	RENDY	23.11
5	RISKY	25.28
6	ALPIN	27.04
7	ABIYU	25.33
8	JEFRI	25.03
9	IAM	25,15
10	NOVAL	23.22
11	JOHAN	26.16
12	TITO	29.17
13	ADIT	27.01
14	RIKO	26.12

Data Lampiran *Post Test*

No	Subjek	Waktu
1	FIRGY	29.06
2	NIKO	29.22
3	FAIZ	29.35
4	RENDY	23.11
5	RISKY	25.28
6	ALPIN	27.09
7	ABIYU	28.25.33
8	JEFRI	25.03
9	IAM	25.15
10	NOVAL	23.22
11	JOHAN	26.16
12	TITO	29.17
13	ADIT	27.01
14	RIKO	26.12

Data Lampiran *Post Test*

No	Subjek	Waktu
1	FIRGY	29.06
2	NIKO	29.22
3	FAIZ	29.35
4	RENDY	23.11
5	RISKY	25.28
6	ALPIN	27.09
7	ABIYU	28.25.33
8	JEFRI	25.03
9	LAM	25.15
10	NOVAL	23.22
11	JOHAN	26.16
12	TITO	29.17
13	ADIT	27.01
14	RIKO	26.12

9. Lampiran Dokumentasi

a. Gambar Pemain Dibariskan dan diberi arahan



b. Gambar Joging Keliling Lapangan



c. Gambar *Pre-Test*



d. Gambar Pola latihan *X pattern*



e. Gambar Pola Latihan *X Pattern*



f. Gambar Pola Latihan *X Pattern*



g. Gambar Pola Latihan *20 Yard Square*



h. Gambar Pola Latihan *20 Yard Square*



i. Gambar Pola Latihan *20 Yard Square*



j. Gambar *Post-test*



10. Lampiran Hasil Data

Tests of Normality

Kelas		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Hasil Threatment	Pre test X pattern	.165	7	.200 [*]	.907	7	.374
	Post test X pattern	.211	7	.200 [*]	.916	7	.437
	Pretest 20 Yard Square	.331	7	.020	.852	7	.128
	Post test 20 Yard Square	.175	7	.200 [*]	.966	7	.869

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
Pre test X pattern	7	25.26	31.20	28.6071	.91132	2.41113
Post test X pattern	7	23.11	29.35	26.1986	.91910	2.43172
Pre test 20 Yard Square	7	25.04	32.02	29.2914	.80255	2.12335
Post test 20 Yard Square	7	23.22	29.17	25.9800	.69860	1.84833
Valid N (listwise)	7					

Statistics

	Pre test X pattern	Post test X pattern	Pre test 20 Yard Square	Post test 20 Yard Square
N Valid	7	7	7	7
Missing	0	0	0	0
Mean	28.6071	26.1986	29.2914	25.9800
Std. Error of Mean	.91132	.91910	.80255	.69860
Median	29.1800	25.3300	29.3200	26.1200
Mode	25.26 ^a	23.11 ^a	25.04 ^a	23.22 ^a
Std. Deviation	2.41113	2.43172	2.12335	1.84833
Minimum	25.26	23.11	25.04	23.22
Maximum	31.20	29.35	32.02	29.17
Sum	200.25	183.39	205.04	181.86

Paired Samples Test

	Paired Differences					T	df	Sig. (2- tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre test X pattern - Post test X pattern	2.40857	1.04810	.39614	1.43924	3.3779 0	6.080	6	.001
Pair 2 Pre test 20 Yard Square - Post test 20 Yard Square	3.31143	.84266	.31850	2.53210	4.0907 6	10.39 7	6	.000