

Pengaruh Latihan Variasi

by Turnitin 2

Submission date: 08-Sep-2020 02:48PM (UTC+0700)

Submission ID: 1381859577

File name: Jurnal_Bravo_s_Volume_6_No_1_Maret_2018.pdf (1,014.28K)

Word count: 3683

Character count: 23370

Volume 6 Nomor 1, Maret 2018

P-ISSN 2337-7674
E-ISSN 2597-677X

BRAVO'S

Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

STKIP PGRI JOMBANG



BRAVO'S

Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

STKIP PGRI Jombang

25

Terbit empat kali dalam satu tahun pada bulan Maret, Juni, September, dan Desember. Berisi tentang hasil-hasil penelitian (empiris dan kajian pustaka) di bidang Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

p-ISSN: 2337-7674

e-ISSN: 2597-677X

Ketua Penyunting : Wahyu Indra Bayu

Penyunting : Risfandi Setyawan

Pelaksana : Basuki
Novita Nur Synthiawati
Mecca Puspitaningsari

Mitra Bebestari : Nurhasan (Universitas Negeri Surabaya)
Winarno (Universitas Negeri Malang)
Suroto (Universitas Negeri Surabaya)
Rumpis Agus Sudarko (Universitas Negeri Yogyakarta)

Tata Letak & : Arnaz Anggoro Saputro

Desain

Penerbit : Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
STKIP PGRI Jombang

Alamat Redaksi : Kampus STKIP PGRI Jombang
Jln. Pattimura III/20 Jombang
Telp. (0321) 861319
e-mail: bravos.pjkstkipjb@gmail.com

BRAVO'S
Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
STKIP PGRI Jombang
Volume 6 Nomer 1
Maret, 2018

p-ISSN: 2337-7674

e-ISSN: 2597-677X

DAFTAR ISI

<i>M. Akbar Husein Allsabab, Moh. Nurkholis</i>	1 - 8
Pengaruh Latihan Variasi Ladder Drill Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola	
<i>Panji Sekar Pambudi</i>	9 – 18
Pariwisata Olahraga Berkelanjutan Pada Program Banyuwangi Festival	
<i>Nurdian Ahmad</i>	19 – 26
Pengaruh Resistance Dan Ladder Terhadap Kecepatan	
<i>Basuki</i>	33 – 40
Profil Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Dalam Meningkatkan Berpikir Kreatif Peserta Didik	
<i>Nur Ahmad Muharram, Puspodari Puspodari</i>	41 - 47
Pengembangan Variasi Model Latihan Smash Kedeng Dalam Permainan Sepaktakraw	

PENGARUH LATIHAN VARIASI LADDER DRILL DAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA

M. Akbar Husein Allsabab¹ & Moh. Nurkholis²

^{1,2}Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara PGRI Kediri
akbarhusein@unpkediri.ac.id
nurkholis8@unpkediri.ac.id

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan kelincahan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola, hasil peningkatan keterampilan menggiring berdasarkan tingkatan koordinasi mata-kaki, dan interaksi yang terjadi antara latihan kelincahan dan koordinasi terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada pemain SKB Kab. Kediri pemain yang berusia 14-18 tahun, dengan jumlah sampel sebanyak 60 pemain. Penelitian ini adalah eksperimen dengan desain faktorial 2 X 2. Teknik analisis data pengujian hipotesis adalah Analisis Varian (ANOVA) 2 jalur dan uji rentang Newman-Keuls, pada taraf signifikansi 5%. Hasil analisis menunjukkan: latihan *ickey shuffle* memiliki peningkatan yang berbeda dengan latihan *x-over zig zag*. Hasil analisis lain menunjukkan bahwa pemain yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi memiliki peningkatan keterampilan menggiring bola yang berbeda dengan pemain yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah.

Kata Kunci: *Ladder drill, Ickey Shuffle, X-Over Zigzag, Koordinasi mata-kaki, Menggiring Bola.*

The purpose of research was to determine the effect of agility training on improving dribbling skill, result of skill enhancement based on eye-foot coordination level, and interaction between agility training and coordination of increased dribbling skills in soccer on SKB players age 14-18 years in district of Kediri, with a total of 60 players sampel. This is a experiment research with a factorial design 2x2. Technique of data analysis, hypothesis testing is a variant of analysis (ANOVA) scheme 2 lanes and Newman-keuls test range, at 5% significance level. The results of the analysis showed: that exercises Ickey shuffle has a different increased with x-over zig zag. Other analysis results show that players who have eye-foot coordination have increased high dribble skills with different players who have eye-foot coordination.

Keywords: *Ladder drill, Ickey shuffle, X over zigzag, eye-foot coordination, dribble.*

PENDAHULUAN

Pembinaan yang dilakukan SSB (Sekolah Sepak Bola) atau akademi sepakbola menerapkan kelompok umur dalam membina pemain-pemain sepakbola. Pembinaan yang dilakukan dengan memilah-milah umur pemain sepakbola. Pembagian kelompok-kelompok pembelajaran sepakbola bertujuan untuk membedakan materi yang diberikan oleh pelatih. Misalnya pemain yang berusia 7 tahun tidak dapat masuk ke kelompok pemain yang berusia 14 tahun, pola berfikir anak dan daya tangkap materi dirasa belum mampu. Pengelompokan pemain sepakbola dalam pembelajaran menurut Scheunemann (2012: 59) mengatakan, "dalam semua proses belajar, umur adalah kunci dalam memilih materi dan metode apa yang cocok untuk mengajarkan suatu materi. Sepakbola juga

3 demikian, untuk alasan ini lah kita tidak dapat menyamakan latihan antara usia 5 dan 13 tahun”.

Pembinaan SSB dan Akademi sepakbola menurut kelompok umur yang berbeda memberikan materi yang berbeda. Materi-materi latihan tersebut seperti latihan teknik, taktik, dan fisik sepakbola. Ketiga komponen tersebut sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, dengan pemberian materi latihan tersebut diperhatikan menurut umur pemain. Materi pemberian teknik sepakbola diberikan pertama kali ketika pemain sepakbola memasuki usia 5-8 tahun atau tingkat pemula (*fun phase*). Pemberian materi hanya sekedar memperkenalkan teknik-teknik pada sepakbola. Teknik sepakbola menurut Sucipto, dkk (2000: 17) mengatakan bahwa, “teknik dasar sepakbola meliputi *passing, dribbling, shooting, stopping, dan heading*”. Selain itu teknik dalam bermain sepakbola menurut Soewarno (2001:7) mengatakan bahwa, “menendang bola (*kicking*), menerima bola (*receiving the ball*), menggiring bola (*dribbling*), merebut bola (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw in*), dan teknik menjaga gawang: bertahan dan menyerang (*technique of goal keeping: defensive and offensive*)”. Melihat beberapa paparan terkait teknik sepakbola yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola pada umumnya antara lain teknik dengan kepala seperti menyundul (*heading*), melalui anggota tubuh seperti mengontrol bola (*ball control*), melempar bola (*throw ball*), menendang (*ball shooting*), menggiring bola (*ball dribbling*), merampas bola (*tackling*), dan beberapa teknik khusus untuk penjaga gawang. Teknik sepakbola pada tingkatan kelompok umur selanjutnya tersebut dikembangkan sehingga pemain dapat menguasai teknik sepakbola dengan baik.

Pencapaian prestasi sepakbola yang baik harus menguasai teknik, pengaplikasian taktik, memiliki fisik yang baik, dan bermental juara. Permasalahan penguasaan taktik sepakbola di rasa penting dalam mencapai sebuah prestasi, karena dengan penguasaan taktik yang baik dapat menguasai jalannya permainan sepakbola. Penguasaan teknik yang telah dipelajari di awal kelompok umur dasar kemudian dilanjut atau dihaluskan penguasaannya ke kelompok umur selanjutnya membuat kemampuan teknik menjadi baik. Hal ini membuat pemain sepakbola memiliki keterampilan teknik sepakbola yang baik. Penguasaan keterampilan teknik dasar bermain sepakbola merupakan salah satu kelengkapan yang paling dasar pada permainan sepakbola. Keterampilan teknik dasar sepakbola dapat dimiliki dan dikuasai pemain dengan cara rajin mengikuti latihan. Latihan keterampilan dasar selain pemain rajin mengikuti latihan setiap sesi, latihan teknik dasar harus diulang-ulang dengan melakukan latihan keterampilan teknik secara ajeg, dan memberikan latihan fisik yang dibutuhkan untuk menguasai kemampuan tersebut.

Pengamatan peneliti berdasarkan observasi terkait keterampilan sepakbola di pemain Sanggar Kegiatan Belajar Grogol bola seperti teknik menendang (*Shooting*), menghentikan bola (*Controlling*), menerima bola (*Receiving Ball*), menyundul bola (*Heading*), merampas bola (*Tackling*), dan menggiring bola (*Dribbling*) peneliti menyimpulkan perlu adanya penyempurnaan dan peningkatan keterampilan yang dimiliki pemain. Pada teknik menggiring pemain Sanggar Kegiatan Belajar (SKB) Grogol perlu diberikan peningkatan kemampuan. Pengamatan lapangan pemain masih sulit menguasai bola dan bola yang di bawa pemain mudah direbut lawan. Dari permasalahan tersebut perlu ditingkatkan latihan keterampilan menggiring bola (*dribble*) pada SKB Grogol sehingga nantinya dengan penguasaan teknik yang baik dapat meraih prestasi yang tinggi dalam permainan sepakbola. Permasalahan yang terjadi memerlukan salah satu solusi untuk memecahkan masalah tersebut, solusi tersebut berupa metode latihan fisik untuk meningkatkan penguasaan teknik menggiring bola. Selain berupa latihan fisik pemberian latihan keterampilan menggiring bola, sehingga kedua latihan tersebut dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola.

Kondisi fisik merupakan unsur pendukung yang penting untuk menunjang penguasaan keterampilan teknik. Kondisi fisik akan mempengaruhi penguasaan keterampilan yang ditunjang dengan latihan keterampilan menggiring bola. Bila pemain memiliki fisik yang jelek penguasaan keterampilan menggiring bola akan sulit dilakukan. Scheunema (2012:14) mengatakan, “komponen kondisi fisik yang dimiliki pemain sepakbola: 1) speed, 2) strenght 3) endurance, 4) flexibility 5) accuration 6) power, 7) coordination, 8) reaction, 9) balance, 10) agility”. Kemampuan menggiring bola komponen fisik yang menunjang yaitu kelincahan dan koordinasi. Kelincahan menurut Bahrudin (2008:84) mengatakan, “Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan kecepatan dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”. Pengertian kelincahan menurut Ngurah Nala (1998:5) adalah “kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi”. Kelincahan dapat disimpulkan sebagai suatu kemampuan untuk merubah gerakan dengan cepat, mudah dan keseimbangannya tetap terjaga. Sedangkan pengertian koordinasi menurut Irianto (2002:7) mengatakan, “Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien”.

Metode latihan untuk meningkatkan kelincahan dan koordinasi dapat menggunakan latihan menggunakan alat *ladder drill*. Alat *ladder drill* banyak digunakan atlet untuk berlatih, alat ini menyerupai anak tangga yang di letakkan pada bidang datar atau lantai. Penerapan metode ketika latihan tersebut harus bersifat khusus, yaitu yang bertujuan untuk mendukung peningkatan kelincahan dan koordinasi. Misalnya seperti keterampilan menggiring bola dengan cepat dan lincah untuk menghindari dari gangguan lawan diperlukan latihan secara intensif dengan program latihan yang berdasarkan prinsip-prinsip yang benar. Meningkatkan keterampilan yang dimiliki seperti menggiring bola agar meraih prestasi yang bagus, ketika melakukan latihan secara spesifik. Pada penelitian kali ini menggunakan variasi *Ladder Drill Ickey Shuffle* dan *X Over Zigzag*. *Ickey Shuffle* adalah salah satu variasi latihan dengan menggunakan alat *ladder drill* yang merupakan latihan untuk meningkatkan kelincahan, manfaat melakukan latihan ini menurut Brown & Vance Ferrigno (2005:191) mengatakan “Membantu meningkatkan kecepatan, keseimbangan, visual atau koordinasi, membantu meningkatkan reaksi visual.” Sedangkan *X over zigzag* yang merupakan variasi latihan *ladder drill* merupakan latihan untuk melatih kelincahan, koordinasi dan kecepatan. Manfaat latihan *X Over Zigzag* menurut Lee. Brown & Vance Ferrigno (2005:68) adalah “membantu meningkatkan gerakan kaki, kecepatan dan koordinasi, membantu meningkatkan kelincahan.”

Selain pemberian latihan untuk penguasaan keterampilan bagi pemain sepakbola juga diperhatikan pada kondisi fisik yang dimiliki, seperti koordinasi mata-kaki. Koordinasi mata-kaki merupakan kemampuan untuk merangkaikan antara gerakan mata saat menerima rangsang dengan gerakan kaki menjadi pola gerakan tertentu sehingga menghasilkan gerakan yang terkoordinasi, efektif, mulus, dan efisien. Peran koordinasi mata-kaki memiliki andil besar pada keterampilan sepakbola khususnya pada keterampilan menggiring bola. Tingkat koordinasi mata-kaki akan mempengaruhi cepatnya seseorang ketika mempelajari keterampilan gerak, termasuk keterampilan menggiring bola. Jenis latihan yang diterapkan harus sesuai dengan kondisi individu anak. Tinggi-rendahnya koordinasi mata-kaki yang dimiliki pemain dapat mempengaruhi hasil latihan. Berdasarkan pentingnya koordinasi mata-kaki, maka dalam penelitian ini dikontrol dengan tinggi-rendahnya koordinasi mata-kaki. Fokus dari penelitian adalah peningkatan keterampilan menggiring pada pemain SKB Grogol dengan pemberian *treatment* dan memperhatikan koordinasi mata-kaki yang dimiliki pemain selain itu peneliti ingin membuktikan: (1). bagaimana pengaruh pemberian latihan kelincahan dan koordinasi *Ickey shuffle* dan *X-*

Overzigzag terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola?; (2). bagaimana peningkatan keterampilan menggiring bola antara pemain yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi dan rendah. 3. Bagaimana interaksi antara latihan kelincahan dan koordinasi terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola. Pembuktian tersebut menjadi sebuah permasalahan dan pertanyaan pada penelitian ini yang akan dibahas selengkapnyanya pada hasil dan kesimpulan pada penelitian ini.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain faktorial 2X2, gambaran metode penelitian seperti tampak pada tabel I di bawah ini:

Tabel 1. Desain Penelitian

		Koordinasi Mata-Kaki (B)	
		Koordinasi Mata-Kaki Tinggi (B ₁)	Koordinasi Mata-Kaki Rendah (B ₂)
Latihan Variasi	<i>Ickey Shuffle</i> (A ₁)	A1B1	A1B2
<i>Ladder Drill</i> (A)	<i>X- Over Zig Zag</i> (A ₂)	A2B1	A2B2

Desain faktorial merupakan suatu pola yang menyediakan kemungkinan bagi peneliti untuk meneliti pengaruh dua jenis variabel eksperimen atau lebih. Eksperimen faktorial menurut Sudjana (2002: 148) mengatakan bahwa, “eksperimen yang hampir atau semua taraf sebuah faktor dikombinasikan atau disilangkan dengan semua taraf tiap faktor lainnya yang ada dalam eksperimen”. Metode ini digunakan untuk menyelidiki secara bersamaan dari beberapa efek afaktor berlainan. Kegiatan penelitian yang menggunakan metode eksperimen, desainnya dapat terdiri dari beberapa macam, tergantung pada beberapa banyak variabel dan jumlah sel yang akan diteliti.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 60 pemain dari 70 populasi yang tersedia dalam klub SKB Grogol, jumlah sampel diperoleh dengan teknik *purposive random sampling*, dikatakan teknik *purposive random sampling* karena penentuan sampel penentuan sampel menggunakan pertimbangan tertentu menurut (Sugiyono, 2012: 68). Pertimbangan yang dimaksudkan adalah yang telah memenuhi prasyarat yakni: (1) bersedia mengikuti perlakuan penelitian; (2) tergabung dalam SKB Grogol Kab. Kediri; (3) berusia 14-18 tahun, masuk kelompok pembinaan *final youth* pada pembinaan SKB, dan; (4) telah melakukan tes koordinasi mata-kaki.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Soccer Wall Volley Test* (Ismaryati, 2008: 54), dan tes menggiring bola dengan *zigzag* melewati lima rintangan (Verducci, 1980: 334). Tes yang pertama *Soccer Wall Volley Test* digunakan untuk mengetahui koordinasi mata-kaki, tes selanjutnya tes menggiring yang digunakan sebagai melihat keterampilan menggiring bola pada sepakbola. Data diperoleh melalui pengumpulan data awal yakni ketika *pretest*, selanjutnya dilakukan perlakuan atau *treatment* sesuai pembagian kelompok berdasarkan hasil *pretest*. Selanjutnya setelah menyelesaikan *treatment* kemudian diambil lagi data melalui *posttest*. Selanjutnya data dikonversikan kemudian data dibandingkan untuk mengetahui seberapa besar perbedaan peningkatan pada masing-masing kelompok. Teknik analisis data yang digunakan untuk pengujian hipotesis adalah Analisis Varian (ANOVA) 2 jalur. Pengujian hipotesis dilakukan dengan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Mengingat analisis data penelitian dilakukan dengan menggunakan ANOVA, maka sebelum sampai pada pemanfaatan ANOVA, perlu dilakukan adalah melakukan uji prasyaratan yaitu meliputi: (1) Uji Normalitas, dan (2) Uji Homogenitas Varians.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola yang digunakan untuk analisis adalah nilai kecepatan menggiring bola setiap individu setelah mengikuti treatment selama 8 minggu dengan frekuensi tiga kali seminggu. Analisis data berupa: (1) deskripsi data penelitian, dan (2) pengujian hipotesis. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis data. Pengujian hipotesis menggunakan analisis variansi (ANOVA) dengan rancangan faktorial 2X2 pada $\alpha=0,05$.

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif Keterampilan Menggiring Bola pada Sepakbola

Perlakuan	Tingkat Koordinasi Mata-Kaki	Statistik	Hasil Tes		Peningkatan
			Awal	Akhir	
Latihan Ickey Shuffle	Tinggi	Jumlah	218.1	187.4	30.8
		Rerata	14.543	12.493	2.050
		SD	0.930	0.752	0.417
	Rendah	Jumlah	210.2	186.1	24.2
		Rerata	14.016	12.403	1.613
		SD	1.034	0.883	0.579
Latihan X-Over Zig Zag	Tinggi	Jumlah	212.0	200.7	11.3
		Rerata	14.131	13.377	0.753
		SD	1.595	1.678	0.438
	Rendah	Jumlah	214.4	187.0	27.4
		Rerata	14.293	12.467	1.827
		SD	1.278	1.121	0.773

Dari tabel 2 di atas dapat diketahui dari rerata dan SD hasil tes awal keterampilan menggiring bola kelompok pemain yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi dengan latihan *Ickey Shuffle* memiliki peningkatan. Peningkatan hasil tes keterampilan menggiring bola kelompok pemain yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi sebesar 2.050 dengan SD sebesar 0.417. Selanjutnya rerata dan SD hasil tes awal keterampilan menggiring bola kelompok pemain yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah dengan latihan *Ickey Shuffle* memiliki peningkatan. Peningkatan hasil tes keterampilan menggiring bola kelompok pemain yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah sebesar 1.613 dengan SD sebesar 0.579. Selanjutnya pada rerata dan SD hasil tes awal keterampilan menggiring bola kelompok pemain yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi dengan latihan *X-Over Zigzag* memiliki peningkatan. Peningkatan hasil tes keterampilan menggiring bola kelompok pemain yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi sebesar 0.753 dengan SD sebesar 0.438. Selanjutnya pada rerata dan SD hasil tes awal keterampilan menggiring bola kelompok pemain yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah dengan latihan *X-Over Zigzag* memiliki peningkatan. Peningkatan hasil tes keterampilan menggiring bola kelompok pemain yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah sebesar 1.827 dengan SD sebesar 0.773.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas dengan *Liliefors*

Kelompok	N	Prob	L _{hitung}	L _{tabel}	Simpulan
Ickey Shuffle, Tinggi	15	0,05	0,107	0,220	Distribusi Normal
Ickey Shuffle, Rendah	15	0,05	0,117	0,220	Distribusi Normal
X-Over Zigzag, Tinggi	15	0,05	0,154	0,220	Distribusi Normal
X-Over Zigzag, Rendah	15	0,05	0,141	0,220	Distribusi Normal

Dari hasil uji normalitas tabel 3 yang dilakukan pada Kp_1 diperoleh nilai $L_o = 0,107$, dimana nilai tersebut lebih kecil dari pada dari angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada KP_1 termasuk berdistribusi normal. Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada Kp_2 diperoleh nilai $L_o = 0,117$, dimana nilai tersebut lebih kecil dari pada dari angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada KP_2 termasuk berdistribusi normal. Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada Kp_3 diperoleh nilai $L_o = 0,154$, dimana nilai tersebut lebih kecil dari pada dari angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada KP_3 termasuk berdistribusi normal. Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada Kp_4 diperoleh nilai $L_o = 0,141$, dimana nilai tersebut lebih kecil dari pada dari angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada KP_4 termasuk berdistribusi normal. Sedangkan untuk uji normalitas data tampak pada tabel 3 di bawah ini. Dari tabel 4 dapat diketahui X^2_{hit} lebih kecil daripada X^2_{tabel} . Hal ini menunjukkan sampel-sampel penelitian pada kelompok latihan *ickey shuffle* dan latihan *x-over zig zag*, keduanya bersifat homogen. Dengan demikian persyaratan homogenitas juga dipenuhi.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas Dengan Uji Barlett

Σ kelompok	Ni	S^2_{gab}	X^2_{hit}	X^2_{tabel}	Kesimpulan
4	15	0,3223	7,63	7,81	Homogen

Hasil perhitungan ANAVA pada tabel 5 menunjukkan bahwa harga $F_o = 24,5910$ dan $F_t = 4.11$ dengan demikian $F_o > F_t$ (F_{hitung} lebih besar dari F_{tabel}). Interpretasi : Jika $F_o > F_t$ maka dengan $\alpha = 0,05$, H_o ditolak, artinya terdapat interaksi antara latihan *Ickey shuffle* dan *X-Over zigzag* dengan koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah. Hal ini dibuktikan dari $F_{hitung} = 24,5910 > F_{tabel} = 4.11$.

Tabel 5. Ringkasan hasil Analisis Varians Dua Faktor

Sumber Variasi	Dk	JK	RJK	F_o	F_t
Perlakuan	1	146.1408	146.141		
<i>Ickey shuffle</i> dan <i>X-Over zigzag</i>	1	4.3956	4.396	12.6307*	4.11
Koordinasi mata-kaki	1	1.5169	1.517	4.3587*	
Interaksi antara kelompok latihan dan koordinasi mata-kaki	1	8.5579	8.558	24.5910	
Kekeliruan	56	19.4886	0.348		
Total	60	180.0998			

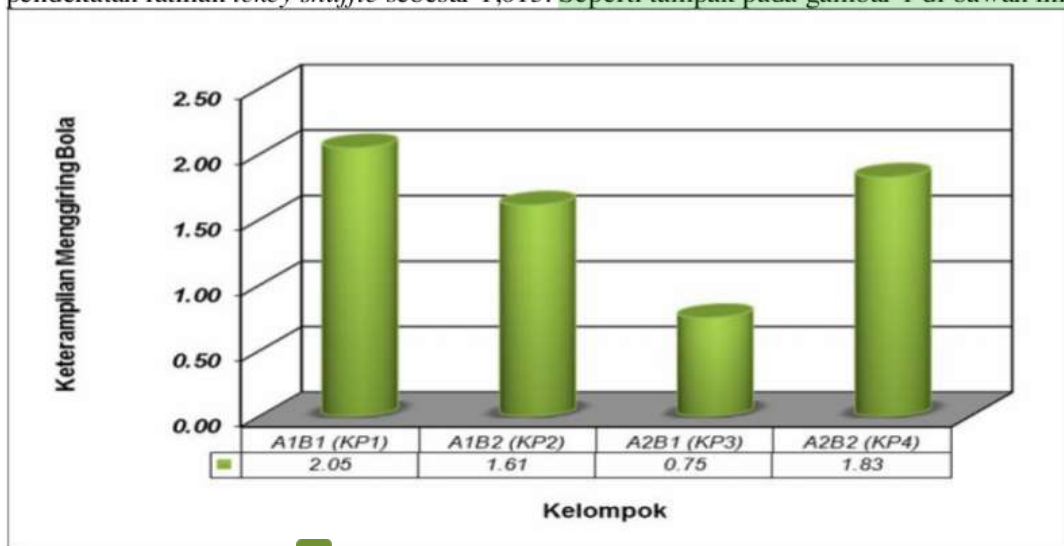
Tabel 6. Ringkasan Hasil Uji Rentang Newman Keuls

KP	Rerata	A2B2	A1B2	A2B1	A1B1	RST
37	1.827	1.827	1.613	0.753	2.050	
A2B2	1.827	-	0.214*	1.073*	0.223*	0.4402
A1B2	1.613		-	0.859	0.437*	0.5301
A2B1	0.753			-	1.297*	0.5849
A1B1	2.050				-	

Tabel 6 menunjukkan pembuktian terhadap uji rentang dengan menggunakan uji rentang *Newman Keuls* untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antara rata-rata perlakuan. Perlakuan tersebut berdasarkan jenis treatment yang diberikan pada masing-masing kelompok dan koordinasinya. Dilihat dari tabel diatas antara saling berinteraksi

antara program latihan dengan koordinasi mata-kaki. Hal ini didasari dari masing-masing hasil program latihan dan koordinasi dengan dibandingkan pada taraf signifikansi <0.05 .

Hasil penelitian ini juga menyimpulkan bahwa dengan latihan kelincahan dalam penelitian ini yakni menggunakan model latihan *Ladder Drill* dapat mempengaruhi keterampilan menggiring. Menurut (Jayadi, Wahyu.,dkk, 2015: 141) "Model latihan kelincahan kenyataannya memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola". Berdasarkan pengujian hipotesis telah menghasilkan kesimpulan yaitu: (1) Ada pengaruh latihan *Ickey shuffle* dan latihan *X-over Zig Zag* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola. (2) Ada peningkatan keterampilan menggiring bola antara pemain yang memiliki keterampilan menggiring bola antara pemain yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah pada permainan sepakbola. Berdasarkan hasil penelitian, ternyata pemain yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi lebih tepat diberikan perlakuan latihan *Ickey shuffle* untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola. Hal ini dibuktikan dengan rerata peningkatan keterampilan menggiring bola pada kelompok dengan pendekatan latihan *ickey shuffle* sebesar 2,05 lebih baik dibanding dengan pemain yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi dengan latihan *X-over Zig Zag* sebesar 0,753. Sedangkan pemain yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah lebih tepat diberikan perlakuan latihan *X-over Zig Zag* untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola. Hal ini dibuktikan dengan rerata peningkatan keterampilan menggiring bola pada kelompok dengan pendekatan latihan *X-over Zig Zag* sebesar 1,827 lebih baik dibandingkan dengan pemain dengan memiliki koordinasi mata-kaki rendah dengan pendekatan latihan *ickey shuffle* sebesar 1,613. Seperti tampak pada gambar 1 di bawah ini:



Gambar 1. Peningkatan Keterampilan menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola pada Tiap Kelompok Perlakuan

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian adalah: (1) bahwa ada perbedaan pengaruh pemberian latihan variasi *ladder drill* berupa *ickey shuffle* dan *X-over Zig Zag* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola. Pengaruh pemberian latihan variasi *ladder drill* berupa *ickey shuffle* memiliki peningkatan keterampilan menggiring bola lebih baik dari pada latihan *X-over Zig zag*. (2) Ada perbedaan peningkatan keterampilan menggiring bola antara pemain yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah pada permainan sepakbola. Peningkatan kemampuan

menggiring bola pada permainan sepakbola pada pemain yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi lebih baik dari pada pemain yang memiliki koordinasi mata kaki rendah. Pemain yang memiliki koordinasi mata-kaki tinggi lebih tepat diberikan perlakuan latihan *Ickey shuffle* untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola. Sedangkan Pemain yang memiliki koordinasi mata-kaki rendah lebih tepat diberikan perlakuan latihan *X-over Zig Zag* untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahrudin. (2008). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VIII*. Jakarta: PT Galaxy Puspa Mega.
- Brown, L. & Vance A.F. (2005). *Training for Speed, Agility and Quickness*. New Zealand: Human Kinetics
- Irianto, D.P. (2002). *Dasar Kepeatihan*. Yogyakarta: FIK UNY
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Jayadi, W., Anto S., & Hasbunallah. (2015). Latihan Kelincahan dan Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola. *Jurnal Penelitian Pendidikan INSANI*. 18(2): 137-142.
- Nala, N. (1998). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Program Pascasarjana Program Studi fisiologi Olahraga Universitas Udayana.
- Scheunemann, T. (2012). *Kurikulum Sepak Bola Indonesia untuk Usia Dini (U5 - U12), (U13- U20), & Senior*. Jakarta: PSSI.
- Soewarno, K.R. (2001). *Gerakan Dasar dan Teknik Dasar Sepakbola*. Yogyakarta: PKO, FIK, UNY.
- Sucipto., Sutyono, B., M. Thohir., & Nuryadi. (2000). *Sepak Bola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sudjana. (2002). *Metode Statistika Edisi Ke 6*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Verducci, F.M. (1980). *Measurement Concepts in Physical Education*. St. Louis: Mosby Company.

Pengaruh Latihan Variasi

ORIGINALITY REPORT

17%

SIMILARITY INDEX

13%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	zebradoc.tips Internet Source	1%
2	Giartama Giartama, Destriani Destriani, Waluyo Waluyo, Muslimin Muslimin. "Efektivitas alat tes servis bolavoli berbasis mikrocontroller", Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran, 2020 Publication	1%
3	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	1%
4	eprints.umm.ac.id Internet Source	1%
5	remaja-666.blogspot.com Internet Source	1%
6	Submitted to Universitas Jambi Student Paper	1%
7	vdocuments.mx Internet Source	1%
8	digilib.unimed.ac.id Internet Source	1%
9	kasmadi22.blogspot.com Internet Source	1%
10	id.portalgaruda.org Internet Source	1%
11	Submitted to Universitas Wiraraja Student Paper	1%

12	Mochamad Iman Setiawahyu. "Pengaruh Gaya Mengajar Dan Kemampuan Awal Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Sepakbola", JUARA : Jurnal Olahraga, 2017 Publication	1%
13	mari-berkawand.blogspot.com Internet Source	1%
14	David Armando, Hari Amirullah Rahman. "The Effect of Training Methods and Eye-Foot Coordination on Dribbling Abilities in Students Aged 12 – 13 Years", Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianaee, 2020 Publication	1%
15	Nur Kholis. "APLIKASI NILAI-NILAI LUHUR PENCAK SILAT SARANA MEMBENTUK MORALITAS BANGSA", Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran, 2016 Publication	<1%
16	repository.upnvj.ac.id Internet Source	<1%
17	journal2.um.ac.id Internet Source	<1%
18	Submitted to Lambung Mangkurat University Student Paper	<1%
19	Submitted to Universitas Diponegoro Student Paper	<1%
20	www.jurnal.unsyiah.ac.id Internet Source	<1%
21	Submitted to Universitas PGRI Palembang Student Paper	<1%
22	Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta	<1%

23 Submitted to University of Muhammadiyah Malang
Student Paper <1%

24 Setiawan Arief Wijayanto. "Pengaruh Media Pembelajaran Dan Kemandirian Belajar Terhadap Hasil Belajar Sejarah Siswa SMA", AGASTYA: JURNAL SEJARAH DAN PEMBELAJARANNYA, 2019
Publication <1%

25 ejurnal.itenas.ac.id
Internet Source <1%

26 Submitted to Universitas Bina Darma
Student Paper <1%

27 prosiding.bkstm.org
Internet Source <1%

28 Submitted to Universitas Sultan Ageng Tirtayasa
Student Paper <1%

29 www.jurnal.umsb.ac.id
Internet Source <1%

30 Oktariyani Oktariyani Yani, Layni Asra Asra. "PENGARUH TEKNIK PEMBELAJARAN DAN KECERDASAN LINGUISTIK TERHADAP KETERAMPILAN MENULIS TEKS RECOUNT BAHASA INGGRIS", Wanastra: Jurnal Bahasa dan Sastra, 2018
Publication <1%

31 jurnal.batan.go.id
Internet Source <1%

32 eprints.undip.ac.id
Internet Source <1%

33 fik.um.ac.id

Internet Source

<1%

34

repository.ar-raniry.ac.id

Internet Source

<1%

35

fr.slideshare.net

Internet Source

<1%

36

idoc.pub

Internet Source

<1%

37

Naoyuki Matsumoto, Tom Hsiang. "Chapter 3 Snow Mold Fungi", Springer Science and Business Media LLC, 2016

Publication

<1%

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off