

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah suatu cara yang dipakai peneliti dalam melakukan penelitiannya. Sugiyono (2013, hlm. 2) mengungkapkan bahwa “Metode merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu.”

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat eksperimen. Penelitian eksperimen (*Experimental Research*) merupakan kegiatan penelitian yang bertujuan untuk menilai pengaruh suatu perlakuan/ tindakan/treatment terhadap tingkah laku atlet atau menguji hipotesis tentang ada-tidaknya pengaruh perlakuan itu bila dibandingkan dengan perlakuan lain.

Perlakuan dalam eksperimen disebut *treatment*, dan diartikan sebagai semua perlakuan, semua variasi atau pemberian kondisi yang akan dinilai dan diketahui pengaruhnya. Sedangkan yang dimaksud dengan menilai adalah mengukur atau melakukan deskripsi atas pengaruh *treatment* yang diujicobakan sekaligus ingin menguji sampai seberapa besar tingkat signifikansinya (kebermaknaan atau berarti tidaknya) pengaruh tersebut bila dibandingkan dengan kelompok yang sama tetapi diberi perlakuan yang berbeda.

A. Lokasi Subjek Populasi dan Sampel Penelitian

1. Lokasi Subjek Penelitian

Lokasi subjek penelitian ini dilakukan pada Propelat Soccer School Bandung. Adapun waktu penelitian direncanakan akan dilaksanakan dalam waktu 3 (tiga) bulan, sejak bulan Mei 2014 sampai dengan bulan Juli 2014 dengan rincian kegiatan sebagai berikut :

No	Kegiatan	Bulan											
		Mei				Juni				Juli			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Pra penelitian, penyusunan usulan penelitian, konsultasi bimbingan	■	■	■	■								
2.	Pelaksanaan program penelitian di lapangan					■	■	■	■	■			
3.	Analisis data dan penyusunan laporan penelitian										■	■	■

Tabel 3.1.

Kegiatan Dan Waktu Penelitian

Frekuensi pertemuan dilakukan sebanyak empat kali dalam seminggu, jumlah pertemuan perlakuannya adalah 18 kali, tes awal kemampuan agilitas satu kali, tes awal keterampilan *dribbling* satu kali, pemberian program penelitian 16 kali, tes akhir keterampilan *dribbling* satu kali, dan setiap pertemuan perlakuan waktunya adalah 2 x 60 menit (120 menit).

2. Populasi

Populasi adalah sekelompok subjek yang diperlukan oleh peneliti. Objek penelitian ini perlu ditetapkan secara akurat, sebab data yang terkumpul akan diolah dan dianalisa kemudian kesimpulannya digunakan untuk membuktikan kebenaran daripada hipotesis.

Populasi menurut Darmadi (2011, hlm. 46)"... populasi adalah kelompok dimana seorang peneliti akan memperoleh hasil penelitian yang dapat disamaratakan (digeneralisasikan). Definisi populasi menurut Arikunto (2006, hlm. 130) "Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian".

Berdasarkan pernyataan diatas maka sasaran populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet SSB (sekolah sepakbola) kelompok usia 18 tahun dalam kelas Suratin. Oleh karena waktu dan sumber daya penulis yang terbatas maka yang ditentukan menjadi populasi yang terjangkau dalam penelitian ini adalah siswa

Propelat Soccer School kelas Suratin yang berusia 17 sampai 18 tahun sejumlah 46 siswa.

3. Sampel

Sampel adalah jumlah kecil dari populasi. Sampel menurut Arikunto (2006, hlm. 131) adalah "Sebagian atau wakil populasi yang diteliti". Sedangkan Sampel menurut Sugiyono (2013, hlm 81) "Sample adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut". Adapun pernyataan yang diungkapkan Arikunto (2006, hlm. 134), tentang penentuan sampel penelitian:

Untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih, tergantung setidak-tidaknya dari kemampuan peneliti dilihat dari segi waktu, tenaga dan dana. Kebanyakan peneliti beranggapan bahwa semakin banyak sampel, atau semakin besar persentase sampel dari populasi, hasil penelitian akan semakin baik. Anggapan ini benar, tetapi tidak selalu demikian. Hal ini tergantung dari sifat-sifat atau ciri-ciri yang dikandung oleh subyek penelitian dalam populasi. Selanjutnya sifat-sifat atau ciri-ciri tersebut bertalian erat dengan homogenitas subyek dalam populasi.

Maka sampel dari penelitian ini adalah 24 atlet anggota Propelat Soccer School Bandung, yang dipilih dari tes kemampuan *agility* yang kemudian hasilnya disusun mulai dari skor tingkat kemampuan *agility* tinggi sampai dengan atlet yang memiliki tingkat kemampuan *agility* rendah dengan persentasi 27% batas atas yang mewakili nilai tinggi dan 27% batas bawah untuk mewakili batas bawah (Frank M. Veducci 1980, hlm. 176). Jadi jumlah sampelnya masing-masing 12 atlet untuk kelompok kemampuan *agility* tinggi dan 12 orang untuk kelompok kemampuan *agility* rendah. Arikunto (2006, hlm. 133) mengemukakan bahwa ada beberapa keuntungan jika menggunakan sampel yang relatif kecil, yaitu:

1. Karena subjek pada sampel lebih sedikit dibandingkan dengan populasi maka kerepotannya berkurang
2. Apabila populasinya terlalu besar, maka dikhawatirkan ada yang terlewat

3. Dengan penelitian sampel, maka akan lebih efisien (dalam arti uang, waktu dan tenaga)
4. Ada kalanya dengan penelitian populasi berarti destruktif (merusak)
5. Ada kalanya bias dari orang yang mengumpulkan data
6. Ada kalanya memang tidak memungkinkan melakukan penelitian populasi

Menurut Fraenkel dan Welen (1993, hlm. 225) yang menjelaskan tentang pengambilan sampel dalam metode eksperimen desain factorial, bahwa :

factorial design extend the number of relationship that may be examined in an experimental study. they are essentially modifications of either the posttest-only control group or pretest-posttest control group design (with or without random assignment)

Maka dari itu, dalam desain factorial penentuan sampel ditentukan dengan atau tanpa *random assignment*. Maka pada penelitian ini, dalam pengambilan sampel, peneliti menerapkan *random assignment*. Setelah semua sampel mengikuti tes kemampuan *agility*, maka peneliti merubah seluruh jumlah sampel menjadi empat kelompok sebagai berikut:

1. Merangking seluruh jumlah sampel dari 1 sampai dengan 24.
2. Membagi responden kedalam dua kelompok yaitu kelompok A dari rangking 1 sampai dengan 12 dengan *agility* tinggi dan kelompok B dari rangking 13 sampai dengan 24 dengan *agility* rendah.
3. Kedua kelompok (kelompok A dan Kelompok B) dibagi lagi menjadi menjadi dua kelompok dengan menggunakan teknik *matching paired*, masing-masing kelompok terdiri dari 6 orang.
4. Kemudian setiap kelompok tersebut di acak menggunakan *random assignment* untuk menentukan banyak mana dan mendapatkan treatment apa.
5. Menentukan kelompok A1 mendapatkan treatment metode interval intensif dengan *agility* tinggi, kelompok A2 mendapatkan treatment pendekatan metode interval intensif dengan *agility* rendah, kelompok B1 mendapatkan treatment metode interval ekstensif dengan *agility* tinggi, dan kelompok B2 mendapatkan treatment metode interval ekstensif dengan *agility* rendah.

Berikut pembagian masing-masing setiap kelompok dapat dilihat pada Gambar 3.1.

<p>A1 Kelompok Atlet Agility Tinggi Dengan Menggunakan Interval Intensif</p>	<p>B1 Kelompok Atlet Agility Tinggi Dengan Menggunakan Interval Ekstensif</p>
1,4,5,8,9,12,	2,3,6,7,10,11,
<p>A2 Kelompok Atlet Agility Rendah Dengan Menggunakan Interval Intensif</p>	<p>B2 Kelompok Atlet Agility Rendah Dengan Menggunakan Interval Ekstensif</p>
13,16,17,20,21,24	14,15,18,19,22,23

Gambar 3.1

Pembagian Kelompok Berdasarkan Rangking Tes Kemampuan *Agility*

B. Desain Penelitian

Berdasarkan pemaparan di atas, pada desain penelitian menggunakan desain faktorial Fraenkel dan Welen (1993, hlm. 255) menerangkan:

... it is possible using a factorial design to assess not only separate effect of each independent variable but also joint effect. In other words, the researcher is able to see how one of the variable might moderate the other (hence the reason for calling these variable moderator variables).

Ini memungkinkan penggunaan desain faktorial untuk mengkaji bukan hanya memisahkan pengaruh dari setiap variabel bebas tetapi juga pengaruh dari penggabungannya. Dengan kata lain, peneliti dapat melihat bagaimana salah satu variabel menjadi penengah yang lainnya (alasan untuk menyebut variabel ini sebagai variabel moderator). Berikut desain penelitian faktorial yang dikemukakan oleh Fraenkel (1993, hlm. 255):

Treatment	R	O	X	Y_I	O
-----------	---	---	---	-------	---

Mochamad Zakky Mubarak, 2014

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN KEMAMPUAN AGILITY TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN DRIBBLING PERMAINAN SEPAK BOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Control	R	O	C	Y_1	O
Treatment	R	O	X	Y_2	O
Control	R	O	C	Y_2	O

Berdasarkan gambar desain faktorial di atas, berikut desain yang digunakan dalam penelitian ini:

Tabel 3.2.

Desain Penelitian Faktorial 2 x 2

Metode Latihan Kemampuan <i>Agility</i>	Metode Interval Intensif A1	Metode Interval Ekstensif A2
Tinggi B1	A1B1	A2B1
Rendah B2	A1B2	A2B2

Keterangan :

1. A1 = Metode interval intensif.
2. A2 = Metode interval ekstensif.
3. B1 = Kemampuan *agility* tinggi.
4. B2 = Kemampuan *agility* rendah.
5. μ A1B1 = Kelompok siswa yang dilatih dengan menggunakan metode interval intensif dan memiliki kemampuan *agility* tinggi.
6. μ A1B2 = Kelompok siswa yang dilatih dengan menggunakan metode interval intensif dan memiliki kemampuan *agility* rendah.
7. μ A2B1 = Kelompok siswa yang dilatih dengan menggunakan metode interval ekstensif dan memiliki kemampuan *agility* tinggi.
8. μ A2B2 = Kelompok siswa yang dilatih dengan menggunakan metode interval ekstensif dan memiliki kemampuan *agility* rendah.

Berikut pembagian sampel kedalam setiap kelompok penelitian yang berdasarkan pemaparan dari desain penelitian dan sampel penelitian:

Tabel 3.3.

Sampel Kedua Kelompok Penelitian

Metode Lathan Kemampuan <i>Agility</i>	Metode Interval Intensif A1	Metode Interval Ekstensif A2
Tinggi B1	6	6
Rendah B2	6	6

C. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, pendekatan kuantitatif banyak menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Menurut Riduan (2010, hlm. 50) “Eksperimen adalah suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam situasi yang terkontrol secara ketat.”

1. Validitas Internal

Pengontrolan validitas internal adalah pengendalian terhadap variabel-variabel luar yang dapat menimbulkan interpretasi lain. Variabel-variabel yang dikontrol meliputi :

a. Pengaruh Sejarah

Usaha yang dilakukan agar tidak terjadi pengaruh sejarah penelitian menghimbau agar selama mengikuti proses penelitian seluruh subyek penelitian tidak mengikuti aktivitas diluar jadwal penelitian seperti mengikuti kegiatan kompetisi dan kegiatan lain diluar jam penelitian.

b. Pengaruh Maturasi

Untuk menghindari adanya proses pertumbuhan, perkembangan, dan kematangan, perlakuan diberikan dalam waktu tidak terlalu lama, yaitu selama 16 kali pertemuan (empat minggu).

c. Pengaruh Testing

Usaha yang dilakukan agar tidak terjadi pengaruh testing, peneliti memastikan terlebih dahulu bahwa semua subyek penelitian tidak pernah

mengikuti penelitian eksperimen sebelum jadi mereka tidak pernah mengikuti tes awal dalam penelitian eksperimen yang lain.

d. Pengaruh Instrumen

Agar tidak terjadi adanya pengaruh instrumen dalam proses akhir penelitian. Peneliti menghitung pengolahan data sesuai dengan tata cara perhitungan statistik menggunakan anava dua jalur dan bila terjadi interaksi maka dilanjutkan dengan penghitungan uji tukey.

e. Pengaruh seleksi

Usaha yang dilakukan agar tidak terjadi pengaruh seleksi, peneliti memastikan semua subyek sama baik dari segi umur, perlakuan pelatih sebelum diadakan proses penelitian.

f. Pengaruh Mortalitas

Usaha yang dilakukan agar tidak terjadi pengaruh mortalitas penelitian menghimbau agar selama mengikuti proses penelitian seluruh subyek penelitian tidak bolos, menjaga kondidisi fisik agar tidak sakit, dan tidak izin untuk mengikuti proses penelitian.

g. Pengaruh Perlakuan

Usaha yang dilakukan agar tidak terjadi pengaruh perlakuan penelitian memberikan perlakuan yang sama kepada semua subyek penelitian.

2. Validitas Eksternal

Pengontrolan validitas eksternal adalah pengendalian terhadap beberapa faktor agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan. Pengontrolan tersebut meliputi :

a. Validitas Populasi.

Bertujuan agar karakteristik sampel dapat mewakili populasi, Dikontrol dengan mengambil sampel siswa dengan tingkat berlatih yang sama; juga mesti memberikan hak yang sama kepada setiap sampel dalam penerimaan perlakuan penelitian.

b. Validitas Ekologi.

Dikontrol dengan: (1) seluruh program belajar disusun dan dijadwalkan dengan jelas, misalnya tidak mengubah jadwal yang telah ditetapkan; (2)

digunakan satu buah lapangan sepak bola yang cukup memadai; (3) tidak memberitahukan kepada siswa bahwa mereka sedang dijadikan subyek penelitian untuk menghindari pengaruh reaktif akibat proses penelitian tersebut

D. Definisi Operasional

Variabel merupakan ciri dari individu, objek, gejala dan peristiwa yang akan diteliti. Menurut Riduwan (2010, hlm. 15) variabel penelitian adalah “batasan yang memiliki sifat memudahkan peneliti untuk melakukan pengamatan (observasi) terhadap data yang dikumpulkan berdasarkan jenis variabel tersebut.” Variabel yang akan diteliti terdiri dari variabel bebas (X) variabel terikat (Y) dan variabel moderator. Variabel bebas adalah variabel yang bisa menyebabkan perubahan (mempengaruhi) terhadap variabel terikat, variabel bebas dalam penelitian ini adalah penerapan latihan menggunakan metode interval ekstensif dan intensif, sedangkan variabel terikat itu sendiri adalah variabel yang menjadi akibat (dipengaruhi), disebabkan oleh variabel bebas dan dalam penelitian ini variabel terikat adalah keterampilan *dribbling* sepak bola, variabel moderator adalah faktor yang diukur, dimanipulasi, atau dipilih oleh peneliti untuk menentukan apakah variabel tersebut mengubah hubungan antara variabel bebas dan terikat dan sebagai variabel moderator dalam penelitian ini adalah kemampuan *agility*. Berikut definisi dari variable dalam penelitian ini :

1. Kondisi Fisik menurut Sidik (2006, hlm.10) menjelaskan kemampuan fisik adalah olahraga, semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi yang realisasinya melalui kesanggupan pribadi (kemampuan & motivasi). Dengan semua kemampuan jasmani, tentu saja terdiri dari elemen-elemen fisik yang perannya berbeda-beda dari satu kesiapan kondisi fisik cabang ke cabang olahraga yang lain untuk berprestasi lebih baik. Dalam penelitian ini yaitu merupakan penerapan latihan metode interval dengan tujuan peningkatan kemampuan *agility*.

Mochamad Zakky Mubarok, 2014

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN KEMAMPUAN AGILITY TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN DRIBBLING PERMAINAN SEPAK BOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2. Metode adalah cara yang teratur dan terpikir baik-baik untuk mencapai maksud (dalam ilmu pengetahuan dsb), cara kerja yg ber-sistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna men-capai tujuan yg ditentukan (KBBI : 2008).
3. Latihan menurut Harsono (1988, hlm. 101) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.
4. Metode Latihan adalah menurut Shaleh (2006, hlm. 203) kegiatan yang berupa pengulangan yang berkali-kali supaya asosiasi stimulus dan respons menjadi sangat kuat dan tidak mudah untuk dilupakan. Dengan demikian terbentuklah sebuah keterampilan (pengetahuan) yang setiap saat siap untuk dipergunakan oleh yang bersangkutan.
5. Interval Training menurut Raphael Brandon menjelaskan bahwa: *Interval training is a well-known method for improving fitness. Technically, it is defined as high-intensity intermittent exercise. In an interval session, high-intensity periods of work are interspersed with rest intervals.* Dapat diartikan bahwa Pelatihan interval adalah metode untuk meningkatkan kebugaran. Secara teknis, itu didefinisikan sebagai latihan intensitas tinggi intermiten. Dalam sesi interval, periode intensitas tinggi kerja yang diselingi dengan interval istirahat.
6. Interval Intensif menurut Sidik (2006, hlm. 42) adalah metode latihan yang dilakukan dengan intensitas latihan sedang – tinggi dengan denyut nadi lebih dari 180-190x/menit, repetisi sedikit, interval tidak banyak maksimal 3 set. Sejalan dengan Paul Brigger (*Fifa Coaching*) zona latihan intensif berada pada 70-90% kemampuan maksimal (V02max) atlet dengan denyut nadi 80 – 95 MHR (*maksimum heart rate*). karena Interval Intensif menurut Schmolinsky (1983, Hlm. 73) bahwa : *Intensive interval work the relatively long 'worthwile break' between repetitions leaves a greater residual fatigue after each performance phase.*

7. Interval Ektensif menurut Sidik (2006, hlm. 41) adalah metode latihan yang dilakukan dengan intensitas rendah – sedang dengan denyut nadi dibawah 170x/menit, repetisi banyak, intervalnya singkat dan set/seri yang banyak. Sejalan dengan Paul Brigger (*Fifa Coaching*) zona latihan ekstensif berada pada 40-70% kemampuan maksimal (V_{O2max}) atlet dengan denyut nadi 60 – 80 MHR (*maksimum heart rate*)
8. Agility menurut Harsono (1988, hlm. 172) menyatakan bahwa: “Agilitas atau kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.”
9. Menggiring bola menurut Luxbacher (1997, hlm. 47) adalah mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka. Artinya suatu upaya menguasai bola yang dilakukan oleh seorang pemain dalam keadaan bergerak.

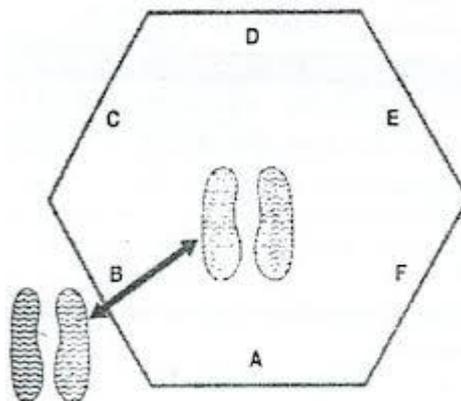
E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat atau tes yang digunakan untuk mengumpulkan data. Berikut instrumen yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Tes Kemampuan *Agility*

Tes kemampuan *agility* terdiri dari 4 bentuk tes yang bersumber dari Brian Mackenzie (2005), berikut bentuk dan tata cara tes tersebut :

a. *Hexagonal Obstacle test*



Gambar 3.2.

Hexagonal Obstacle Test

- 1) Tujuan dari tes ini adalah untuk memantau kelincihan atlet.
- 2) Perlengkapan tes yang diperlukan:
 - a. Lapangan dengan bentuk sisi segi enam dengan setiap sisi sebesar 66 cm
 - b. *Stopwatch*
 - c. Peluit
 - d. Cones
 - e. Pencatat Waktu
- 3) Prosedur pelaksanaan tes adalah sebagai berikut :
 - a. Tester berdiri di tengah-tengah segi enam, menghadapi jalur A
 - b. Pada setiap saat tes berlangsung tester selalu menghadap ke jalur jalur A.
 - c. Ketika aba-aba “Ya” tester melompat dengan kedua kaki melewati garis B dan kembali ke tengah, kemudian melewati garis C dan kembali ke tengah, kemudian garis D dan seterusnya.
 - d. Ketika tester melompat melewati garis A dan kembali ke tengah ini dianggap sebagai satu putaran
 - e. Tester melakukan tiga kali putaran
 - f. Setelah melakukan tiga putaran kemudian waktu yang didapat dicatat
 - g. Tester diberi kesempatan dua kali kesempatan
 - h. Jika dalam pelaksanaan tes salah melangkah harus di ulang kembali
 - i. Pencatat waktu menghitung waktu tester
- 4) Penilaian

Dengan menghitung rata-rata dari kedua kali tes yang telah dilakukan dan kemudian melihat tabel perhitungan di bawah ini:

Tabel 3.4.

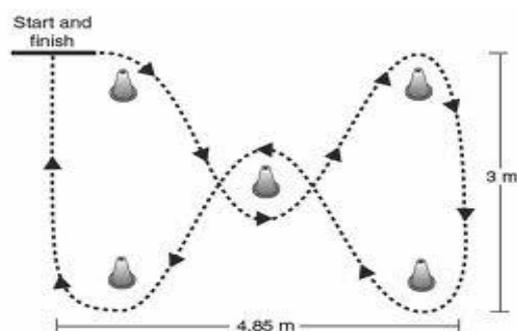
Penilaian Hexagonal Obstacle Test

Waktu (Detik)	Kategori
< 11,2	Baik Sekali
11,2 – 13,3	Baik
13,4 – 15,5	Cukup
15,6 – 17,8	Buruk
> 17,8	Buruk Sekali

5) Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Setelah dilakukan ujicoba instrumen tes kemampuan *agility* yang dilakukan kepada siswa di sekolah sepakbola Saint Prima Bandung kelas Suratin (U-17) memiliki nilai validitas sebesar (0,99) dan reliabilitas sebesar (0,94), pengolahan data terdapat di lampiran 5.

b. *Zig-zag Test*



Gambar 3.3.

Zig-zag Test

- 1) Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kecepatan dan kelincahan atlet.
- 2) Perlengkapan tes yang digunakan:
 - a. Lapangan
 - b. *Stopwatch*
 - c. Peluit
 - d. Cones dan Meteran
 - e. Pencatat Waktu
- 3) Prosedur pelaksanaan tes adalah sebagai berikut :
 - a. Tester berdiri pada garis start
 - b. Ketika aba-aba “Ya” tester berlari dari garis start mengikuti rute pada gambar 3.4. sampai kembali ke garis finish pada saat awal melakukan tes.

c. Pencatat waktu menghitung waktu tester

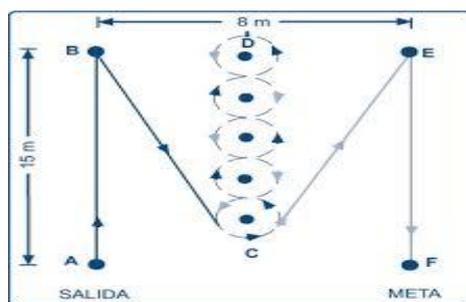
4) Penilaian

Dengan menghitung waktu yang ditempuh tester dalam satuan menit.

5) Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Setelah dilakukan ujicoba instrumen tes kemampuan *agility* yang dilakukan kepada siswa di sekolah sepakbola Saint Prima Bandung kelas Suratin (U-17) memiliki nilai validitas sebesar (0,99) dan reliabilitas sebesar (0,89), pengolahan data terdapat di lampiran 6.

c. *Illinois Agility Run Test*



Gambar 3.4.

Illinois Agility Run Test

- 1) Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kecepatan dan kelincahan atlet.
- 2) Perlengkapan tes yang diperlukan adalah:
 - a. Lapangan
 - b. *Stopwatch*
 - c. Peluit
 - d. Cones dan Meteran
 - e. Pencatat Waktu
- 3) Prosedur pelaksanaan tse adalah sebagai berikut :
 - a. Tester melakukan test dengan dimulai start terlungkup dibawah tanah
 - b. Ketika aba-aba “Ya” tester berlari secara maksimal dengan arah seperti dalam gambar “Illinois Test” dibawah mulai dari start sampai dengan garis finish..

c. Pencatat waktu mencatat waktu tester

4) Penilaian

Dengan menghitung waktu tes yang telah dilakukan dan kemudian melihat tabel perhitungan di bawah ini:

Tabel 3.5.

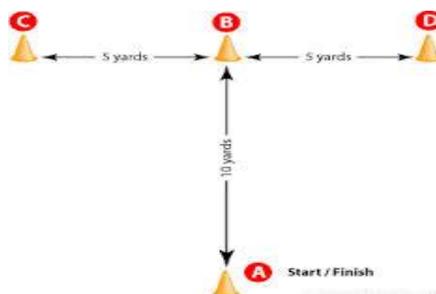
Penilaian *Illinois Agility Run Test*

Waktu (Detik)	Kategori
< 15,2	Baik Sekali
15,2 – 16,1	Baik
16,2 – 18,1	Cukup
18,2 – 18,3	Buruk
> 18,3	Buruk Sekali

5) Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Setelah dilakukan ujicoba instrumen tes kemampuan *agility* yang dilakukan kepada siswa di sekolah sepakbola Saint Prima Bandung kelas Suratin (U-17) memiliki nilai validitas sebesar (0,95) dan reliabilitas sebesar (0,78), pengolahan data terdapat di lampiran 7.

d. 'T' Drill Test



Gambar 3.5.

'T' Drill Test

- 1) Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur perkembangan kecepatan dengan mengubah arah.
- 2) Perlengkapan tes yang digunakan:
 - a. Lapangan
 - b. *Stopwatch*
 - c. Peluit

- d. Cones dan Meteran
 - e. Pencatat Waktu
- 3) Prosedur pelaksanaan tes adalah sebagai berikut :
- a. Tester berdiri pada garis start (A)
 - b. Ketika aba-aba “Ya” tester berlari menyamping menuju garis (B)
 - c. Setelah mencapai garis (B) lalu bergerak menyamping ke garis (C)
 - d. Setelah mencapai garis (C) lalu bergerak menyamping ke garis (D)
 - e. Setelah mencapai garis (D) lalu bergerak menyamping kembali ke garis (B)
 - f. Setelah mencapai garis (B) lalu berlari mundur kembali ke garis (A)
 - g. Pencatat waktu menghitung waktu tester setelah kembali ke cones (A)
- 4) Penilaian
- Dengan menghitung waktu yang ditempuh tester dalam satuan menit.

Tabel 3.6.

Penilaian ‘T’ Drill Test

Waktu (Detik)	Kategori
< 9,10 detik	Sempurna
< 9,70 detik	Baik
>9,70 detik	Jelek

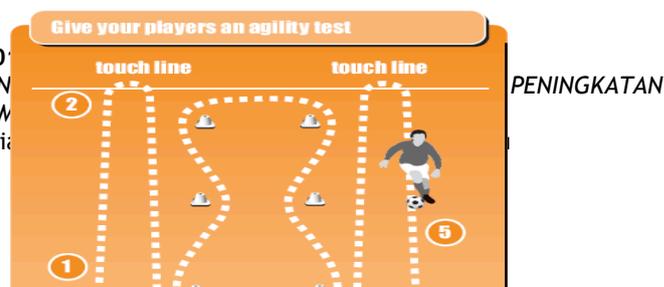
5) Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Setelah dilakukan ujicoba instrumen tes kemampuan *agility* yang dilakukan kepada siswa di sekolah sepakbola Saint Prima Bandung kelas Suratin (U-17) memiliki nilai validitas sebesar (0,98) dan reliabilitas sebesar (0,89), pengolahan data terdapat di lampiran 8.

2. Tes Keterampilan Dasar *Dribbling* Sepak Bola

Tes keterampilan *dribbling* bertujuan untuk mengukur, keterampilan, kelincahan, dan kecepatan kaki dalam menggiring bola. Tes keterampilan *dribbling* ini bersumber dari *mor-christian general soccer ability skill test battery*, berikut bentuk dan tata cara tes tersebut:

Mochamad Zakky Mubarak, 2019
PENGARUH METODE LATIHAN INOVATIF
KETERAMPILAN DRIBBLING PERMAINAN
Universitas Pendidikan Indonesia



△ = jarak Cones 2 meter
 - → = Arah Dribbling

10 meter

—————→
5 meter

Gambar 3.6.

Mor-Christian Soccer Dribbling Test

- a. Tujuan: Untuk mengukur kecepatan/kemampuan menggiring bola (*dribbling*) dengan rintangan.
- b. Alat/fasilitas:
 - Lapangan dan Bola
 - *Stopwatch*
 - Peluit
 - Cones dan Meteran
 - Pencatat Waktu
- c. Prosedur pelaksanaan:
 - Pada aba-aba “Siap”, tester berada dibelakang garis start dengan bola berada dalam penguasaan kakinya. Pada aba-aba “Ya”, tester menggiring bola melewati setiap rintangan sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai melewati garis finish. Salah arah dalam menggiring bola, tester harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan lengan, dimana melakukan kesalahan dan selama itu pula stopwatch tetap jalan. Menggiring bola dilakukan dengan kaki kanan atau kaki kiri secara bergantian.
 - Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila:
 - Testee menggiring bola tidak sesuai arah panah.
 - Testee menggunakan anggota badan lengan saat menggiring bola.

- d. Penilaian : Catatan waktu tempuh yang terbaik dari dua kali kesempatan diambil sebagai data penelitian. Waktu dicatat dalam satuan detik.
- e. Validitas dan Reliabilitas Instrumen
Validitas dan Reliabilitas pada instrumen *Mor-Christian Soccer Dribbling Test* adalah sebesar (0.73), dan Reliabilitas sebesar (0.80).

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data diperlukan yang paling tepat, sehingga benar-benar di dapat data hasil yang valid dan relevan. Teknik yang diterapkan dalam mengumpulkan data dalam penelitian ini dengan cara-cara sebagai berikut:

- a. Pembuatan rancangan penelitian.
Langkah- langkah dalam tahap ini yaitu memilih masalah, pendahuluan, perumusan masalah, perumusan kerangka pemikiran, pemilihan metode pendekatan, dan menentukan variabel dan sumber data.
- b. Pelaksanaan penelitian : Pada tahap ini yaitu menentukan instrumen, pengumpulan data, analisis data dan menarik kesimpulan
- c. Pembuatan laporan penelitian : Pada tahap ini peneliti menulis laporan sesuai dengan data yang telah didapatkan selama proses penelitian.

G. Teknik Analisis Data

Data yang sudah dikumpulkan kemudian dianalisis secara kuantitatif melalui perhitungan statistik. Namun untuk menambah pemahaman maka penelitian ini dilengkapi dengan paparan data secara kualitatif, yaitu data bentuk pemaparan atau uraian deskriptif analisis.

1. Pengolahan Data Hasil Penelitian

Adapun langkah-langkah dalam pengolahan dan analisa data tersebut akan diuraikan sebagai berikut :

- a. Mencari nilai rata-rata dari masing-masing variabel penelitian dengan rumus:

$$X = \frac{\sum Xi}{n}$$

Keterangan :

X = Skor rata-rata yang dicari/ mean

Σ = Jumlah dari X_i

X_i = Skor mentah

n = Jumlah sampel

- b. Mencari Simpangan baku dari masing-masing tes variabel penelitian dengan rumus:

$$s = \sqrt{\frac{\sum (X_i - X)^2}{n - 1}}$$

keterangan :

S = Simpangan baku yang dicari

X_i = Skor mentah

X = Rata-rata dari skor mentah

n = Jumlah sampel

- c. Menguji normalitas data dari setiap data, untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau baik. Rumus yang digunakan adalah dengan uji statistika non parametik yang dikenal dengan “Uji Liliefors.” Untuk menguji hipotesis nol ditempuh dengan prosedur sebagai berikut:

- 1) Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan bilangan baku. Z_1, Z_2, \dots, Z_n dengan menggunakan rumus : $Z = \frac{X_i - X}{s}$
- 2) (X dan Z masing-masing merupakan rata-rata dari simpangan baku)
- 3) Untuk setiap bilangan baku ini digunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang $F(Z_i) = P(Z < Z_i)$

- 4) Menghitung proporsi Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih kecil atau sama dengan Z_1 . Jika proporsi ini dinyatakan dengan rumus:

$$S(s) = \frac{\text{Banyaknya } Z_1 - Z_2 \dots Z_n < Z_1}{n}$$

- 5) Menghitung selisih $F(Z_i) = P(Z < Z_i)$
- 6) Ambil harga yang paling besar antara harga-harga mutlak selisih tersebut, sebutlah harga selisih itu α untuk menerima dan menolak hipotesis nol maka L_0 dibandingkan dengan nilai kritis L yang diambil dari Uji Liliefors dengan taraf nyata 0.05 kriterianya adalah ditolak hipotesis nol bila populasi berdistribusi normal jika L_0 yang diperoleh dari perhitungan lebih besar dari L tabel, dalam hal ini hipotesis diterima.

d. Menguji homogenitas dengan uji barlet. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

- 1) Varians gabungan dari semua (S) dengan rumus: $S^2 = \{\Sigma (n_i - 1) / \Sigma (n_i - 1)\}$
- 2) $B = \log S \{\Sigma (n_i - 1)\}$
- 3) $X^2 = \{(In.10)(B - \Sigma (n_i - 1) \log S_i^2)\}$ dengan $In 10 = 2,3026$
- 4) Kriteria pengujian adalah: terima hipotesis jika F -hitung lebih kecil dari F -tabel distribusi dengan derajat kebebasan $df_1 = k - 1$ dengan taraf nyata (α) = 0,05.

2. Pengujian Hipotesis.

Pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik analisis varians factorial (ANAVA) dua arah pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan jika terdapat interaksi maka dilanjutkan dengan Uji Tukey. Mengapa menggunakan ANAVA dua arah karena dalam penelitian ini untuk menguji hipotesis komparatif rata-rata sampel karena peneliti melakukan kategorisasi terhadap sampel kedalam beberapa variabel, sehingga bila variabel atau sumber keragaman pada ANAVA satu arah berasal dari perlakuan dan galat, maka pada ANAVA dua arah sumber keragaman tidak hanya berasal dari perlakuan dan galat, tapi juga berasal dari variabel. Dengan demikian hipotesis statistik yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) $H_0 : \mu_{A1} = \mu_{A2}$
 $H_i : \mu_{A1} > \mu_{A2}$
- 2) $H_0 : \mu_{A1B1} = \mu_{A2B1}$
 $H_i : \mu_{A1B1} > \mu_{A2B1}$
- 3) $H_0 : \mu_{A1B2} = \mu_{A2B2}$
 $H_i : \mu_{A1B2} > \mu_{A2B2}$
- 4) $H_0 : \text{Interaksi A x B} = \mu_{A2}$
 $H_i : \text{Interaksi A x B} \neq \mu_{A2}$

Keterangan:

1. μ_{A1} : Rata-rata tes keterampilan *dribbling* sepakbola pada kelompok siswa dengan metode interval intensif.
2. μ_{A2} : Rata-rata tes keterampilan *dribbling* sepakbola kelompok siswa dengan metode interval ekstensif.
3. μ_{A1B1} : Rata-rata tes keterampilan *dribbling* sepakbola kelompok siswa dengan metode interval intensif yang memiliki kemampuan *agility* tinggi.
4. μ_{A2B1} : Rata-rata tes keterampilan *dribbling* sepakbola kelompok siswa dengan metode interval instensif yang memiliki kemampuan *agility* rendah.
5. μ_{A1B2} : Rata-rata tes keterampilan *dribbling* sepakbola kelompok siswa dengan metode interval ekstensif yang memiliki kemampuan *agility* tinggi.
6. μ_{A2B2} : Rata-rata tes keterampilan *dribbling* Sepakbola kelompok siswa dengan metode interval ekstensif yang memiliki kemampuan *agility* rendah.

H. Program Latihan.

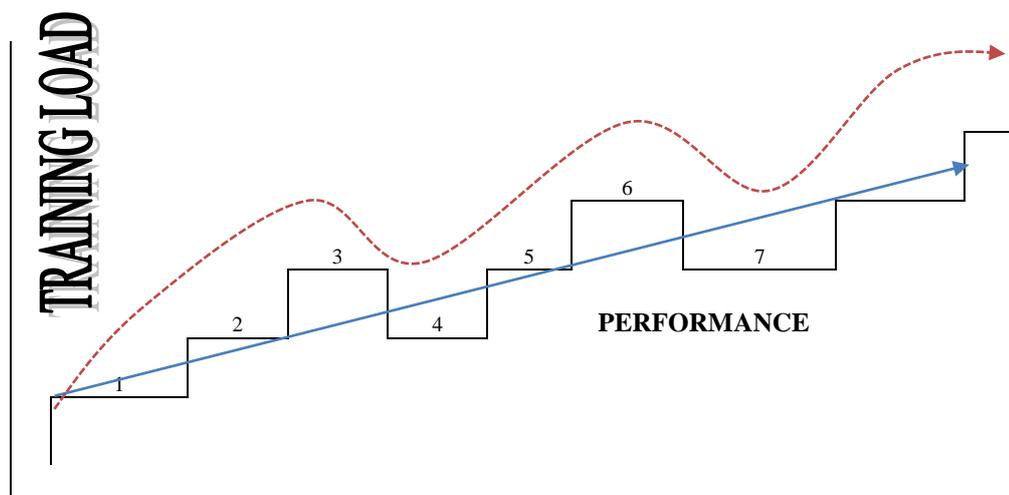
Untuk meningkatkan prestasi yang maksimal diperlukan suatu perencanaan bagi pelatih untuk atlet. Perencanaan pelatihan ini dituangkan dalam sebuah program latihan, dimana program latihan ini harus disusun secara bertahap dan sistematis sehingga atlet akan mempunyai perkembangan yang maksimal. Agar

Mochamad Zakky Mubarak, 2014

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN KEMAMPUAN AGILITY TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN DRIBBLING PERMAINAN SEPAK BOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

program latihan tersebut menjadi fungsi yang maksimal bagi atlet dan pelatih itu sendiri, maka program latihan harus didasarkan pada prinsip-prinsip latihan dan sesuai konsep dari penyusunan periodisasi latihan. Seperti yg dijelaskan oleh Harsono (1988, hlm. 233) bahwa program latihan harus disusun secara teliti dan teratur sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Dalam penyusunan program latihan penulis menerapkan prinsip *over load training* dengan *the step type approach* atau sistem tangga, hal ini dijelaskan oleh Bompas (1983) dalam Harsono (1988, hlm. 105).



Gambar 3.7.

Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4 beban diturunkan, hal ini yang disebut *unloading phase*. Artinya adalah untuk memberikan kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan *regenerasi*. Maksud *regenerasi* adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau

Mochamad Zakky Mubarak, 2014

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN KEMAMPUAN AGILITY TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN DRIBBLING PERMAINAN SEPAK BOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk persiapan beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga ke 5-6. Untuk meningkatkan penampilan pemain atau tim sepak bola harus dipersiapkan dengan baik dalam usaha mencapai tujuan yang telah ditetapkan, staf pelatih harus mengikuti serangkaian langkah-langkah yang telah dijadwalkan sebagai bagian dari rencana keseluruhan dalam proses pelatihan. Oleh karena itu, perencanaan pelatihan merupakan tugas penting bagi setiap pelatih untuk memastikan bahwa para pemain yang dilatih akan terjadi kemajuan, bahwa kemampuan kinerja mereka berkembang, dan bahwa mereka siap baik secara individu maupun sebagai tim dalam menghadapi sebuah kompetisi.

Dalam sebuah perencanaan program latihan setiap sesi terdiri dari rincian unit latihan yang terdiri dari pemanasan, inti dan pendinginan. Berikut ini merupakan rincian umum dari setiap unit latihan.

A. Pemanasan

Pemanasan merupakan kegiatan yang mempersiapkan tubuh untuk kegiatan yang lebih berat pada latihan inti, sehingga tubuh akan siap untuk menerimanya. Oleh karenanya bentuk pemanasan harus mengarah pada gerakan latihan inti. Selain itu juga pemanasan dilakukan untuk meminimalisir dari cedera. Beberapa bentuk pemanasan adalah sebagai berikut :

- Streching Statis dan Dinamis
- Streching PNF
- Jogging
- Lari Dinamis
- Lari Koordinasi ABC (*Acceleration, Balance and Coordination*)

B. Latihan Inti.

Latihan inti merupakan latihan yang berisikan materi latihan yang hendak untuk dicapai dari tujuan latihan yang sudah ditetapkan. Berikut adalah beberapa bentuk latihan umum dari penelitian yang akan dilakukan diantaranya : Berbagai bentuk latihan *agility* seperti *Boomerang run, Dodging run, Shuttle run, Zig-zag run, Envelop run dll.*

C. Pendinginan (*Cooling Down*).

Pada pendingan gerakan dilakukan dengan *relax, low activity* dan dapat dilakukan secara berpasangan atau masing-masing. Sama halnya dengan pemanasan dan inti pada gerakan pendingan harus dilakukan dengan maksimal. Beberapa Gerakan pendingan diantaranya :

- Aktivitas *aerobic* seperti *jogging, fun game with the ball*.
- *Streching Statis* atau berpasangan atau individual.

D. Tabel Rencana program latihan

Dibawah ini merupakan contoh format rencana program latihan dalam penelitian ini, sesuai dengan yang dijelaskan diatas bahwa program latihan dibuat harus menerapkan prinsip overload, dimana materi latihan kian hari kian meningkat, dengan diselingi penurunan beban latihan untuk memberikan tubuh beregenerasi sehingga tubuh akan siap menerima beban lebih pada materi latihan berikutnya.

Tabel. 3.7.

PROGRAM LATIHAN METODE INTERVAL INTENSIF

RINGKASAN PROGRAM LATIHAN METODE INTERVAL INTENSIF											
Bulan : Mei – Juni											
Minggu	Hari	Sesi	PROGRAM LATIHAN								Cooling down
			Warm Up	Inti					Rest/		
				Interval Intensif	Intensitas	Volume	Set	Rep	Set	Rep	
1	Selasa	1	Stretching Statis, Jogging 3 Laps, Stretching Dinamis, Ball Teknik (20 Menit)	Shuttle run without the ball area: (10 m x 10 x 2) Total : 200 m	80% Dn. 160x/m- 170x/m	50% 2400 m	3	4			Jogging 3 laps, stretching statis
	Kamis	2	Stretching Statis, Jogging 3 Laps, Stretching Dinamis, Ball Teknik (20 Menit)	Shuttle run with the ball area: (10 m x 10 x 2) Total : 200 m	85% Dn. 160x/m- 170x/m	60% 2880 m	3	5			Jogging 3 laps, stretching statis
	Jumat	3	Stretching Statis, Lari ABC, Stretching Dinamis, Ball Teknik (20 Menit)	Boomerang run without the ball Area : (15 m x 10 x 2) Total : 300 m	85% Dn. 160x/m- 170x/m	70% 3360 m	3	4			Jogging 3 laps, stretching statis
	Minggu	4	Stretching Statis, Jogging 3 Laps, Stretching Dinamis,	Boomerang run with the ball Area :	80% Dn. 160x/m- 170x/m	60% 2880 m	3	3			Jogging 3 laps, stretching statis

Mochamad Zakky Mubarak, 2014

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN KEMAMPUAN AGILITY TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN DRIBBLING PERMAINAN SEPAK BOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

			Ball Teknik (20 Menit)	(15 m x 10 x 2) Total : 300 m							
2	Selasa	5	Stretching Statis, Jogging 3 Laps, Stretching Dinamis, Ball Teknik (20 Menit)	Zig-zag run without the ball Area : (10 m x 10 x 2) Total : 200 m	85% Dn. 170x/m- 180x/m	60% 2880 m	3	5			Jogging 3 laps, stretching statis
	Kamis	6	Jogging 2 Laps, Stretching Statis+dinamis, Ball Teknik (20 Menit)	Zig-zag run with the ball Area : (15 m x 6 x 2) Total : 200 m	85% Dn. 170x/m- 180x/m	70% 3360 m	4	4			Jogging 3 laps, stretching statis
	Jumat	7	Lari Samba Stretching Statis Ball Teknik (20 Menit)	Envelope run without the ball Area : (15 m x 10 x 2) Total : 300 m	80% Dn. 170x/m- 180x/m	80% 3840 m	3	4			Jogging 3 laps, stretching statis
	Minggu	8	Lari Samba, Stretching Statis, Ball Teknik (20 Menit)	Envelope run with the ball Area : (15 m x10 x 2) Total : 300 m	85% Dn. 170x/m- 180x/m	70% 3360 m	3	4			Jogging 3 laps, stretching statis
3	Selasa	9	Lari Samba, Stretching Statis, Ball Teknik (20 Menit)	“T” run without the ball Area : (20 m x 5 x 2) Total : 200 m	80% Dn. 170x/m- 180x/m	70% 3360 m	4	4			Jogging 5 laps, stretching statis

	Kamis	10	Lari Samba, Stretching Statis, Ball Teknik (20 Menit)	“T” run with the ball Area : (20 m x 5 x 2) Total : 200 m	85% Dn. 170x/m- 180x/m	80% 3840 m	5	4			Jogging 3 laps, stretching statis
	Jumat	11	Lari Samba, Stretching Statis, Ball Teknik (20 Menit)	Dodging run without the ball Area : (15 m x 10 x 2) Total : 300 m	80% Dn. 170x/m- 180x/m	90% 4320 m	3	5			Jogging 3 laps, stretching statis
	Minggu	12	Jogging 2 laps, Stretching Statis + dinamis, Ball Teknik (20 Menit)	Dodging run with the ball Area : (15 m x 10 x 2) Total : 300 m	85% Dn. 170x/m- 180x/m	80% 3840 m	3	4			Jogging 5 laps, stretching statis
4	Selasa	13	Jogging 2 laps, Stretching Statis + dinamis, Ball Teknik (20 Menit)	Illinois run without the ball area: (20 m x 5 x 2) Total : 200 m	90% Dn. 180x/m-190x/m	80% 3840 m	3	4			Jogging 5 laps, stretching statis
	Kamis	14	Jogging 2 Laps, Stretching Statis + dinamis, Ball Teknik (20 Menit)	Illinois run with the ball area: (20 m x 5 x 2) Total : 200 m	85% Dn. 180x/m-190x/m	90% 4320 m	5	4			Jogging 3 laps, stretching statis

	Jumat	15	Ball teknik, Stretching Statis + dinamis (20 Menit)	Obstacle Run without the ball Area : (15 m x 10 x 2) Total : 300 m	90% Dn. 180x/m-190x/m	100% 4800 m	4	4			Jogging 3 laps, stretching statis
	Minggu	16	Stretching Statis Lari Samba, Sprint pendek, Ball Teknik (20 menit)	Obstacle Run with the ball Area : (15 m x 10 x 2) Total : 300 m	85% Dn. 180x/m-190x/m	90% 4320 m	3	5			Jogging 5 laps, stretching statis

Tabel 3.8.

PROGRAM LATIHAN METODE INTERVAL EKTENSIF

RINGKASAN PROGRAM LATIHAN METODE INTERVAL EKTENSIF											
Bulan : Mei – Juni											
Minggu	Hari	Sesi	PROGRAM LATIHAN								
			Warm Up	Inti					Rest/		Cooling Down
				Interval Ektensif	Intensitas	Volume	Set	Rep	Set	Rep	
1	Selasa	1	Stretching Statis, Jogging 3 Laps, Stretching Dinamis, Ball Teknik (20 Menit)	Shuttle run without the ball area: (10 m x 5) Total : 50 m	70% Dn. 150x/m- 160x/m	50% 2400 m	6	8			Jogging 3 laps, stretching statis

Mochamad Zakky Mubarak, 2014

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN KEMAMPUAN AGILITY TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN DRIBBLING PERMAINAN SEPAK BOLA
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

	Kamis	2	Streching Statis, Jogging 3 Laps, Streching Dinamis, Ball Teknik (20 Menit)	Shuttle run with the ball area: (10 m x 5) Total : 50 m	75% Dn. 150x/m- 160x/m	60% 2880 m	6	10			Jogging 3 laps, stretching statis
	Jumat	3	Streching Statis, Lari ABC, Streching Dinamis, Ball Teknik (20 Menit)	Boomerang run without the ball area: (10 m x 10) Total : 100 m	70% Dn. 150x/m- 160x/m	70% 3360 m	6	6			Jogging 3 laps, stretching statis
	Minggu	4	Streching Statis, Lari Samba, Streching Dinamis, Ball Teknik (20 Menit)	Boomerang run with the ball area: (10 m x 10) Total : 100 m	75% Dn. 150x/m- 160x/m	60% 2880 m	6	5			Jogging 3 laps, stretching statis
2	Selasa	5	Streching Statis, Jogging 3 Laps, Streching Dinamis, Ball Teknik (20 Menit)	Zig-zag run without the ball area: (10 m x 10) Total : 100 m	70% Dn. 150x/m- 160x/m	60% 2880 m	6	5			Jogging 3 laps, stretching statis
	Kamis	6	Jogging 2 Laps, Streching Statis+dinamis, Ball Teknik (20 Menit)	Zig-zag run with the ball area: (10 m x 5) Total : 100 m	75% Dn. 150x/m- 160x/m	70% 3360 m	6	6			Jogging 8 menit, stretching statis

	Jumat	7	Lari Samba Streching Statis Ball Teknik (20 Menit)	Envelope run without the ball area: (10 m x 10) Total : 100 m	70% Dn. 150x/m- 160x/m	80% 3840 m	6	7			Jogging 8 menit, stretching statis
	Minggu	8	Lari dinamis, Streching Statis, Ball Teknik (20 Menit)	Envelope run with the ball area: (10 m x 10) Total : 100 m	75% Dn. 150x/m- 160x/m	70% 3360 m	6	6			Jogging 8 menit, stretching statis
3	Selasa	9	Lari dinamis, Streching Statis, Ball Teknik (20 Menit)	“T” run without the ball area: (20 m x 5) Total : 100 m	80% Dn. 160x/m-170x/m	70% 3360 m	6	6			Jogging 8 menit, stretching statis
	Kamis	10	Lari dinamis, Streching Statis, Ball Teknik (20 Menit)	“T” run with the ball area: (20 m x 5) Total : 100 m	75% Dn. 160x/m-170x/m	80% 3840 m	6	7			Jogging 12 menit, stretching statis
	Jumat	11	Lari ABC. Streching statis+dinamis, sprint pendek (20 menit)	Dodging run without the ball area: (10 m x 10) Total : 100 m	80% Dn. 160x/m-170x/m	90% 4320 m	6	8			Jogging 8 menit, stretching statis

	Minggu	12	Jogging 2 laps, stretching statis+dinamis, ball teknik (20 menit)	Dodging run with the ball area: (10 m x 10) Total : 100 m	75% Dn. 160x/m-170x/m	80% 3840 m	6	7			Jogging 12 menit, stretching statis
4	Selasa	13	Jogging 2 laps, stretching statis+dinamis, ball teknik (20 menit)	Illinois run without the ball area: (20 m x 5) Total : 100 m	80% Dn. 160x/m-170x/m	80% 3840 m	6	7			Jogging 8 menit, stretching statis
	Kamis	14	Jogging 2 Laps, Streching Statis+dinamis, Ball Teknik (20 menit)	Illinois run with the ball area: (20 m x 5) Total : 100 m	75% Dn. 160x/m-170x/m	90% 4320 m	6	8			Jogging 12 menit, stretching statis
	Jumat	15	Ball teknik, Streching Statis+dinamis, Sprint pendek (20 menit)	Obstacle Run without the ball area: (20 m x 5) Total : 100 m	80% Dn. 160x/m-170x/m	100% 4800 m	6	8			Jogging 8 menit, stretching statis
	Minggu	16	StrechingStatis Lari Samba, Sprint pendek, Ball Teknik (20 menit)	Obstacle Run with the ball area: (20 m x 5) Total : 100 m	75% Dn. 160x/m-170x/m	90% 4320 m	6	8			Jogging 8 menit, stretching statis

Mochamad Zakky Mubarok, 2014

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL DAN KEMAMPUAN AGILITY TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN DRIBBLING PERMAINAN SEPAK BOLA
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu