

## **BAB III**

### **METODELOGI PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

Metode penelitian sangat penting untuk menentukan langkah-langkah penelitian agar dapat mengungkapkan suatu permasalahan yang akan diteliti. Selain itu metode yang digunakan berpengaruh terhadap hasil yang diperoleh dalam penelitian, agar dapat menghasilkan hasil penelitian yang baik. Banyak metode yang sering digunakan dalam suatu penelitian. Keberhasilan suatu penelitian ilmiah tidak terlepas dari metode yang digunakan. Oleh karena itu peneliti dituntut untuk terampil menentukan metode yang tepat dan sesuai dengan permasalahan yang sedang diteliti. (Surakhmad, 1980, hlm. 131) mengemukakan bahwa “metode merupakan cara utama yang digunakan untuk mencapai suatu tujuan, misalnya untuk menguji serangkaian hipotesa, dengan mempergunakan teknik serta alat-alat tertentu”.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dalam penelitian eksperimen peneliti memanipulasi suatu stimulus, treatment atau kondisi-kondisi eksperimental, kemudian mengobservasi pengaruh yang diakibatkan oleh adanya perlakuan atau manipulasi tersebut. Mengenai metode eksperimen Arikunto (2002, hlm. 3) menjelaskan bahwa: “Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh penelitian dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor yang lain bisa mengganggu”.

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengangkat fakta, keadaan, variabel, dan fenomena-fenomena yang terjadi saat sekarang dan menyajikan apa adanya. Sehingga pengertian dari metode eksperimen adalah suatu percobaan yang dilakukan untuk mencari hubungan antara sebab akibat dari variabel yang diselidiki untuk menguji hipotesis.

#### **B. Desain Penelitian**

Definisi desain penelitian menurut Arikunto (2010, hlm, 51) “desain (*design*) penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti, sebagai acuan-ancuan kegiatan yang akan dilaksanakan”. Penelitian eksperimen

mempunyai berbagai macam desain, penggunaan desain tersebut disesuaikan dengan aspek penelitian serta pokok masalah yang akan diungkapkan. Desain juga memudahkan kita untuk melakukan penelitian secara sistematis dan teratur. Oleh karena itu desain diperlukan dalam sebuah penelitian untuk mengetahui alur penelitian yang akan dilakukan. Desain penelitian yang penulis gunakan adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*. Adapun desain penelitian ini adalah pada Tabel 3.1, sebagai berikut:

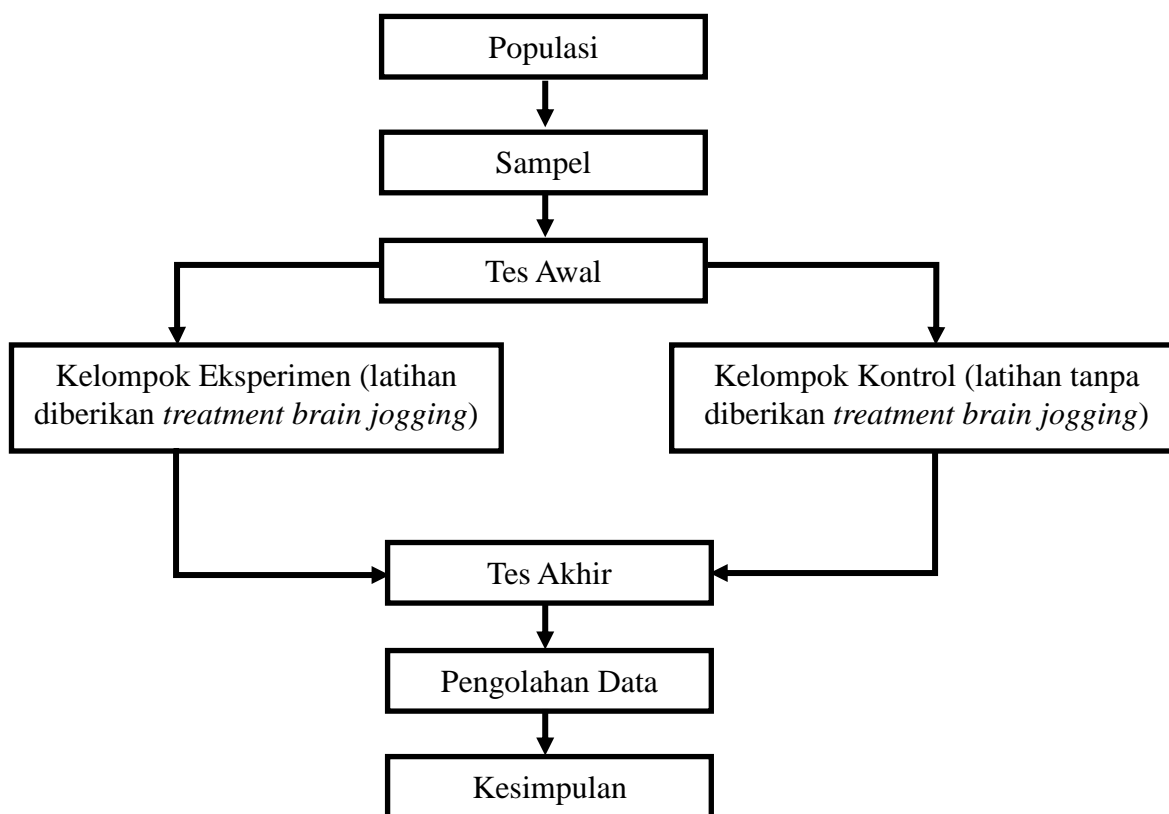
Tabel 3.1. *Pretest-Posttest Control Group Design* (Sugiyono, 2012, hlm. 112)

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
Kontrol	O <sub>3</sub>		O <sub>4</sub>

Ket:

- O<sub>1</sub> dan O<sub>3</sub> = Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama diberikan pretest konsentrasi
- X = Treatment *Brain Jogging*
- O<sub>2</sub> = Posttest konsentrasi pada kelompok eksperimen sesudah diberikan *treatment* latihan *brain jogging*
- O<sub>4</sub> = Posttest konsentrasi pada kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment* latihan *brain jogging*

Untuk memperoleh suatu penelitian yang tersistematis dan terstruktur alur penelitian dari awal hingga akhir untuk mencapai suatu hasil penelitian yang akurat dan merupakan sebuah kesimpulan. Maka dari itu penulis gambarkan suatu proses penelitian dari awal observasi hingga mencapai suatu kesimpulan yang diharapkan oleh penulis. Berikut proses penelitian ini pada Bagan 3.1.



Bagan 3.1. Proses Penelitian

### C. Variabel Penelitian

Fraenkel & Wallen (2013) mengungkapkan variabel penelitian adalah “A characteristic that can assume any one of several values, for example, cognitive ability, height, aptitude, teaching method.” Sedangkan (Maksum, 2012, hlm. 29) menjelaskan bahwa “variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian . sedangkan konsep sendiri adalah abstraksi atau penggambaran dari suatu fenomena ata gejala tertentu.”

Penelitian ini memiliki dua variabel utama yaitu variabel terikat (dependent variable) yang merupakan variabel yang mempengaruhi (Maksum, 2012, hlm. 30) dan variabel bebas (*independent variable*) yang merupakan variabel yang dipengaruhi (Maksum, 2012, hlm. 30), variabel terikat adalah faktor yang diobservasi dan diukur untuk menentukan pengaruh variabel bebas, sedangkan variabel bebas adalah faktor yang diukur, dimanipulasi atau dipilih oleh pelaksana eksperimen untuk menentukan hubungannya ke fenomena yang diobservasi. Variabel yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah :

- a. Variabel bebas (X) yaitu *brain jogging*
- b. Variabel terikat (Y) yaitu konsentrasi dan hasil belajar keterampilan.

## **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Hasil dari sebuah penelitian tentunya diperlukan sumber nyata untuk dijadikan subjek dari penelitian yang dilakukan. Sumber dari penelitian tersebut adalah mahasiswa UKM sepak bola UPI.

Menurut Sugiyono (2011, hlm. 117) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Populasi yang dimaksud peneliti adalah mahasiswa UKM sepak bola UPI dengan jumlah 14 mahasiswa yang aktif di UKM sepak bola UPI. Alasan memilih populasi ini karena ingin lebih meningkatkan konsentrasi dan hasil belajar keterampilan mahasiswa UKM sepak bola UPI dalam menghadapi pertandingan sepak bola.

### **2. Sampel**

Sebagian yang diambil dari populasi disebut sampel penelitian. Menurut Sugiyono (2011, hlm. 118) “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Selanjutnya Sugiyono (2011, hlm. 118) menjelaskan bahwa : “Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu, sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul *representatif* (mewakili)”. Teknik sampel yang digunakan yaitu *total sampling*.

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 orang mahasiswa UKM sepak bola UPI. Teknik sampel yang digunakan yaitu *total sampling*, Mengenai *total sampling*, Sugiyono (2007, hlm, 32) menjelaskan bahwa: “*Total Sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi”. Adapun pertimbangan memilih sampel yang penulis gunakan adalah: (1). Mahasiswa yang rutin mengikuti latihan atau masih aktif (2). Mahasiswa yang

akan mengikuti kompetisi Liga 3. Mahasiswa yang masuk kategori adalah berjumlah 14 mahasiswa.

## E. Instrumen Penelitian

### 1. Instrument Untuk Mengukur Konsentrasi

Tes untuk mengukur konsentrasi dalam penelitian ini menggunakan alat ukur yang bernama *Concentration Grid Tes (CGT)* dari Harris & Harris (1894) dan Marten (1933); dan Heinen (2011). Instrumen ini memiliki reliabilitas menggunakan (*tes re-test*) dengan *product moment correlation* of  $r = .79$  ( $p < .05$ ). perlengkapan yang dibutuhkan dalam melakukan test ini antara lain: 1) ruangan, 2) alat tulis, 3) lembar *Concentration Grid Tes*, dan 4) *stop watch*. Instrument ini dapat dilihat pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2. Intrumen *Concentration Grid Test (CGT)*

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

Adapun langkah-langkah melakukan tes ini adalah: 1) Tes Ini memiliki 10 x 10 kotak yang setiap kotaknya berisi dua digit angka mulai dari 00 hingga 99, 2) Untuk mengerjakan tes ini sampel hanya perlu menghubungkan angka terkecil hingga terbesar dengan cara memberikan tanda ceklis atau silang pada setiap angka yang ditemukan. 3) Penilaian ditentukan dari banyaknya angka yang mereka temukan secara berurutan. Test konsentrasi ini dilakukan sebanyak dua

kali yaitu test awal (*pre test*) dan test akhir (*post-test*). Norma bisa dikembangkan sesuai dengan sampel yang digunakan. Pelaksanaan test ini, sampel duduk ditempat yang disediakan, selanjutnya sampel mengerjakan soal yang tersedia sesuai dengan intruksi yang diberikan. Pengerjaan test ini sampel diberi waktu selama 60 detik. Adapun kriteria yang digunakan dalam penilaian tingkat konsentrasi menggunakan *Concentration Grid Test* (CGT), seperti terlihat pada Tabel 3.3.

Tabel 3.3. Kriteria Penilaian *Concentration Grid Test* (CGT)

No	Kategori	Nilai
1	21 keatas	Sangat baik
2	16 – 20	Baik
3	11 – 15	Cukup
4	6 – 10	Kurang
5	5 kebawah	Sangat kurang

## 2. Instrumen untuk Mengukur Hasil Belajar Keterampilan

Untuk mengukur hasil belajar keterampilan cabang olahraga sepak bola melalui test keterampilan sepak bola (*Soccer Battery/ Yeagley, 1972, Lacy, 2011*). Adapun tujuan soccer battery seperti yang dikemukakan Yeagley adalah untuk mengukur keterampilan dasar sepakbola pada pemain pemula agar dapat menunjang dalam bermain sepakbola. Instrumen ini juga telah memiliki validitas dan reliabilitas yang telah diuji dengan dua kriteria yang berbeda: (1) penilaian empat wasit pada ketrampilan juggling, dan (2) skor standar gabungan dari keempat tes. Untuk lebih jelasnya, mengenai koefisien validitas konkurensinya adalah sebagai berikut: Kriteria pengujian validitas dan reliabilitas instrumen *soccer battery Yeagley* (Baumgartner and Jackson, 1995, hlm. 371)

Tabel 3.4. Kriteria pengujian validitas dan reliabilitas instrumen *soccer battery Yeagley*.

No		<i>Judge's rating</i>	<i>Composite standar score</i>
1	<i>Dribble</i>	66	80
2	<i>Wall voley</i>	54	81
3	<i>Juggling</i>	69	74
4	<i>Heading</i>	38	61

Baumgartner and Jackson (1995, hlm. 371) mengemukakan:

*a multiple correlation of .76 was reported between the criterion (the judges' ratings) and the and juggling tests. The addition of the wall volley and heading tests increased the multiple correlation to only .78; thus, we recommended that dribble and juggling be used if a short form is wanted. With a sample of male physical education majors who were beginning soccer players, the following internal-consistency coefficients were reported: dribble .91; wall volley .90; juggling .95; and heading .64.*

Pernyataan di atas menjelaskan tentang korelasi ganda 0,76 dilaporkan antara kriteria (peringkat penilaian) dan tes juggling. Corelasi berganda sepak tahan bola dan tes menyundul meningkat hanya 0,78. Direkomendasikan bahwa menggiring dan menjuggling digunakan jika dalam bentuk yang pendek diinginkan. Dengan sebuah sampel laki-laki pelajaran penjas yang adalah pemainpemain sepakbola pemula. Berikut adalah koefisiensi internal konsisten: menggiring bola; 0,91, sepak tahan bola; 0,90, juggling: 0,95 dan menyundul 0,64.

Untuk pelaksanaan instrumen ini terlebih dahulu harus dipersiapkan peralatan agar proses pengukuran dapat terlaksana dengan baik. untuk lebih jelasnya, mengenai tes keterampilan sepakbola adalah sebagai berikut:

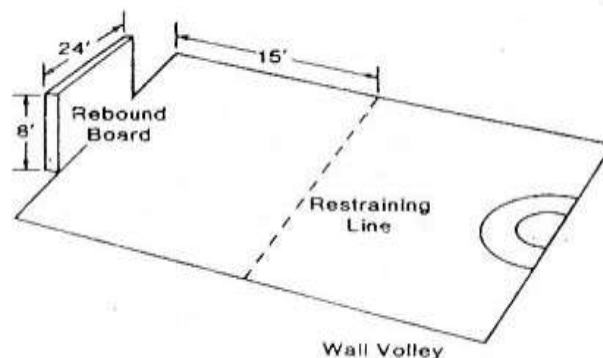
**a. Peralatan**

- 1) Lapangan
- 2) Dinding pantul
- 3) Bola
- 4) *Stopwatch*

**b. Prosedur Pelaksanaan Tes:**

- 1) Tes *Passing-Stop Control* (Mengumpan Dan Menahan Bola)

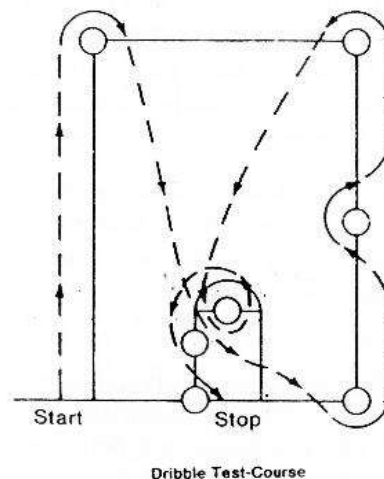
Atlet berdiri 15 kaki dari dinding. Ketika ada aba-aba “mulai” siswa mulai menendang bola dari belakang garis dan terus menerus memantulkan bola ke area papan pantul sebanyak mungkin selama 30 detik. Jumlah skor diambil dari tendangan yang sah yang didapat selama 30 detik. Siswa diberi kesempatan 2 kali, lalu skor yang terbaik akan digunakan. Adapun gambar lapangan pelaksanaan tes passing pada Gambar 3.1.



Gambar 3.1. Tes *Passing-stop control* bola (Baumgartner and Jackson, 1995, hlm. 371)

## 2) Tes *Dribble* (Menggiring Bola)

Atlet yang hendak melakukan dribble berdiri menghadap bola yang ada di depan. Pada saat aba-aba “mulai” siswa menggiring bola melewati ketujuh kerucut yang telah disediakan. Tes dinilai dengan mengukur waktu yang dimulai pada saat aba-aba mulai sampai siswa menggiring bola ke garis finish. Siswa hanya diperkenankan membawa bola dengan kaki. Siswa diberi kesempatan 2 kali, dan waktu yang terbaik yang akan diambil. Adapun gambar lapangan pelaksanaan tes dribbling pada Gambar 3.2.



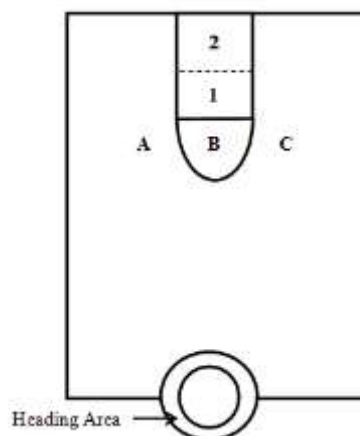
Gambar 3.2. Tes *dribble* bola (Baumgartner and Jackson, 1995, hlm.372)

## 3) Tes *Heading* (Menyundul Bola)

Pelaksanaan tes *heading* dilakukan dengan cara peserta didik berdiri dalam posisi siap di lapangan bagian belakang pusat lingkaran seperti pada lingkaran lapangan bola basket. Peserta didik berusaha untuk melakukan *heading* bola yang dilemparkan ke daerah target yang telah ditentukan



skornya. 3 lemparan dari titik A dan C, dan 4 lemparan dari titik B, semua bola yang harus di *heading* berjumlah 10 buah. Peralatan yang dibutuhkan dalam tes ini adalah, beberapa bola sepak, dan lakban untuk tanda. Perhatikan Gambar 3.3.



Gambar 3.3. Lapangan tes *heading* dalam sepak bola ( Lacy, 2011 )

Penskoran dilakukan dengan cara jumlah skor yang diperoleh dari 10 kali lemparan dicatat sebagai skor peserta didik. Jarak *heading* ke daerah target atau skor bisa dikurangi atau disesuaikan dengan kemampuan peserta didik.

#### 4) Tes *Juggling*

Pelaksanaan tes ini adalah peserta didik dalam posisi berdiri sambil memegang bola, setelah ada aba-aba “ya” peserta didik berusaha melakukan *juggling* dengan kaki (boleh menggunakan bagian anggota tubuh lain kecuali tangan dan lengan). Peserta didik melakukan tes ini selama 30 detik, dalam 2 kali kesempatan. Peralatan yang dibutuhkan adalah bola sepak dan *stopwatch*. Penskoran dilakukan dengan cara, jumlah skor terbaik dari 2 kali kesempatan *juggling* yang sah selama 30 detik, dicatat sebagai skor peserta didik. Peserta didik dikurangi satu poin jika menyentuh bola dengan tangan dan lengan, apabila bola yang akan di-*heading* dirasa tidak dalam posisi yang enak biarkan bola jatuh ke lantai, selanjutnya ambil bola untuk melanjutkan tes tersebut.

## F. Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas dan dua variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu pelatihan *brain jogging* (X) sedangkan

variabel terikat dalam penelitian ini yaitu konsentrasi (Y1), dan hasil belajar keterampilan cabang olahraga (Y2). Variabel bebas tersebut dimanipulasi untuk dilihat pengaruhnya terhadap variabel terikat pada cabang olahraga sepak bola. Oleh karena itu rancangan penelitian yang penulis digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest-Posttest Control Group Design* (Sugiyono, 2012, hlm. 112).

Perlakuan dalam pelatihan brain jogging akan dilakukan sebanyak 11 s/d 13 kali pertemuan, satu jam per-minggu. Jumlah perlakuan ini penulis merujuk kepada Demirakca, et al, 2015 bahwa “*in total, there were 13 training sessions of 1 hours per week of which our participants followed at least 11; that is, the minimal training duration was 11 hours across a period of 13 weeks.*” Adapun program yang akan diberikan dalam penelitian ini seperti terlibat pada Tabel 3.5. dan jadwal pelaksanaan penelitian pada Tabel 3.6.

Tabel 3.5. Program Pelatihan *Brain Jogging*

Pertemuan	Bentuk latihan
Minggu 1	<i>Agility ladder A, agility ladder B, juggling 1.</i>
Minggu 2	<i>Agility ladder A3 dan A4, agility ladder C, juggling 2.</i>
Minggu 3	<i>Agility ladder B3 dan B4, jumping line with ball, juggling 12.</i>
Minggu 4	<i>Agility ladder A3, A4, dan agility ladder B3 B4, jumping line, jumping cross, reaction dan cognition.</i>
Minggu 5	<i>Agility ladder A3 dan A4 with ball, agility ladder B3 B4 with ball, jumping cross, reaction and cognition.</i>
Minggu 6	<i>Agility ladder A with ball, agility ladder B with ball, jumping cross, jumping line, reaction and cognition</i>
Minggu 7	<i>Agility ladder A3, A4 and, agility ladder B3, B4, jumping line, reaction and cognition</i>
Minggu 8	<i>Agility ladder A4, agility ladder B4, jumping line, jumping cross with ball and partner</i>
Minggu 9	<i>Agility ladder A4, agility ladder B4, jumping line, jumping cross with ball and partner</i>
Minggu 10	<i>Agility rainbow run, jumping cross with ball and partner, agility C2 with ball</i>
Minggu 11	<i>Agility rainbow run, jumping cross with ball and partner, agility C2 with ball</i>

Tabel 3.6. Jadwal Pelaksanaan Penelitian

Jadwal Pelaksanaan Penelitian					
No	Hari	Tanggal	Kegiatan	Waktu	Tempat
1	Kamis	27/7/2017	Tes Awal ( <i>Pretest</i> ) Konsentrasi	15.00-selesai	Stadion Sepak bola UPI
2	Jumat	28/7/2017	Tes Awal ( <i>Pretest</i> ) Hasil Belajar Keterampilan	15.30-selesai	Stadion Sepak bola UPI
3	Senin	31/7/2017	<p><b>Ladder A</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A1 <i>Single</i>, Melangkah dengan satu kaki.</li> <li>- A2 <i>Double</i>, Melangkah dengan kedua kaki.</li> <li>- A3 <i>Single Double</i>, Melangkah satu kaki dan dua kaki.</li> <li>- A4 <i>Double Double Out</i>, Melangkah dengan kedua kaki dan melangkah ke samping dengan salah satu kaki atau keluar dari jalur <i>ladder</i>.</li> </ul> <p><b>Ladder B</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- B1, Melangkah dari samping kanan atau kiri dengan cara salah satu kaki melangkah pada ruang <i>Ladder drill</i> yang menyerupai <i>zigzag</i> ke arah depan.</li> <li>- B2, Melangkah dari samping kanan atau kiri dengan cara salah satu kaki melangkah pada ruang <i>Ladder drill</i> yang menyerupai <i>zigzag</i> dengan dua kaki keluar ke arah depan.</li> <li>- B3, Melangkah dengan silang depan.</li> <li>- B4, Melangkah dengan silang ke belakang.</li> </ul> <p><b>Jumping Line J</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- J1, Melangkah melewati <i>line</i> dengan satu kaki kiri satu kaki kanan.</li> </ul>	15.30-selesai	Stadion Sepak bola UPI

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- J3, Melangkah melewati <i>line</i> dengan satu kaki kiri satu kaki kanan dan terakhir mendarat dengan dua kaki.</li> <li>- J4, kombinasi gerak kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kiri dengan tangan kanan sama halnya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kiri.</li> </ul> <p><b>Juggling JUG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JUG 1, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan di atas bola lurus tangkap silang.</li> </ul> <p><b>Latihan Sepak Bola</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan <i>passing stop control</i> berhadapan</li> <li>- Latihan <i>dribbling</i> berhadapan</li> <li>- Game setengah lapangan dengan 2x sentuhan</li> </ul>		
4	Rabu	02/08/2017	<p><b>Ladder A</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A3 <i>Single Double</i> adalah Melangkah satu kaki dan dua.</li> <li>- A4 <i>Double Double Out</i>, Melangkah dengan kedua kaki dan melangkah ke samping dengan salah satu kaki atau keluar dari jalur <i>ladder</i>.</li> </ul> <p><b>Ladder B</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- B1, Melangkah dari samping kanan atau kiri dengan cara salah satu kaki melangkah pada ruang <i>Ladder drill</i> yang menyerupai <i>zigzag</i> ke arah depan.</li> <li>- B2, Melangkah dari samping kanan atau kiri dengan cara salah satu kaki</li> </ul>	15.30-selesai	Stadion Sepak bola UPI

			<p>melangkah pada ruang <i>Ladder drill</i> yang menyerupai <i>zigzag</i> dengan dua kaki keluar ke arah depan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- B3, Melangkah dengan silang depan.</li> <li>- B4, Melangkah dengan silang ke belakang.</li> </ul> <p><b>Ladder C</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- C1, Melangkah ke depan dan ke belakang dengan gerakan <i>double</i> dari samping <i>Ladder</i>.</li> <li>- C2, Melangkah ke samping atau melewati <i>Ladder</i> dari arah samping seperti <i>sidestep</i>.</li> <li>- C3, Melangkah kedepan dan ke belakang atau maju mundur menyamping dari <i>ladder</i>.</li> <li>- C4, Memutarakan pinggang sehingga merubah kaki kiri dan kanan pada ruang <i>Ladder</i>.</li> </ul> <p><b>Juggling JUG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JUG 2, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan di bawah.</li> </ul> <p><b>Latihan Sepak Bola</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan <i>Passing stop control</i> membentuk kotak secara bergantian.</li> <li>- Latihan <i>Dribbling</i> membentuk kotak secara bergantian.</li> <li>- Game setengah lapangan menggunakan gawang kecil.</li> </ul>		
5	Selasa	08/08/2017	<p><b>Ladder A</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A1 <i>Single</i>, Melangkah dengan satu kaki.</li> <li>- A2 <i>Double</i>, Melangkah</li> </ul>	15.30-selesai	Stadion Sepak bola UPI

			<p>dengan kedua kaki.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A3 <i>Single Double</i>, Melangkah satu kaki dan dua kaki.</li> <li>- A4 <i>Double Double Out</i>, Melangkah dengan kedua kaki dan melangkah ke samping dengan salah satu kaki atau keluar dari jalur <i>ladder</i>.</li> </ul> <p><b>Ladder B</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- B3, Melangkah dengan silang depan.</li> <li>- B4, Melangkah dengan silang ke belakang.</li> <li>- Atlet sudah menguasai 60% gerakan.</li> </ul> <p><b>Jumping Line J</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- J1, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan di atas.</li> <li>- J2, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan di bawah.</li> <li>- J3, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan menangkap dari atas.</li> </ul> <p><b>Juggling JUG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JUG 1, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan di atas bola lurus tangkap silang.</li> <li>- JUG 2, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan di bawah.</li> </ul>		
--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

			<b>Latihan Sepak Bola</b> - Latihan Fisik (tes balke)		
6	Kamis	10/08/2017	<p><b>Combination Ladder A dan B</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A3 <i>Single Double</i>, Melangkah satu kaki dan dua kaki.</li> <li>- A4 <i>Double Double Out</i>, Melangkah dengan kedua kaki dan melangkah ke samping dengan salah satu kaki atau keluar dari jalur <i>ladder</i>.</li> <li>- B3, Melangkah dengan silang depan.</li> <li>- B4, Melangkah dengan silang ke belakang.</li> </ul> <p><b>Jumping Line J</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- J1, Melangkah melewati line dengan satu kaki kiri satu kaki kanan.</li> <li>- J2, melangkahkan kaki satu kiri dan kanan pada samping <i>ladder</i></li> <li>- J3, Melangkah melewati line dengan satu kaki kiri satu kaki kanan dan terakhir mendarat dengan dua kaki.</li> <li>- J4, Kombinasi gerak kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kiri dengan tangan kanan sama halnya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kiri.</li> </ul> <p><b>Reaction and Cognition RC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RC1, Melempar bola dan menangkap bola bilamana dikatakan dengan ucapan kiri maka bola yang dilempar harus ditangkap dengan tangan kiri dengan serentak kaki kanan dilangkahkan ke depan.</li> <li>- RC2, Melempar bola dan menangkap membelakangi pelempar sebelum akan menangkap bola, bilamana</li> </ul>	15.30-selesai	Stadion Sepak bola UPI

			<p>dikatakan dengan ucapan kiri maka bola yang dilempar harus ditangkap dengan tangan kiri dengan serentak kaki kanan dilangkahkan.</p> <p><b>Jumping Cross JC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JC1, Melangkahkan kaki satu persatu kiri dan kanan pada <i>jumping cross</i>. Dimulai dari sebelah kiri, langkahkan ke depan <i>di line</i> yang berbentuk <i>plus/+</i> dan kembali ke tempat semula.</li> <li>- JC2 Silang kaki kiri dan kanan dengan kembali pada posisi awal. Dimulai dari sebelah kiri, langkahkan kaki silang <i>di line</i> yang berbentuk <i>plus/+</i> dan kembali di tempat semula.</li> </ul> <p><b>Latihan Sepak Bola</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan Fisik (tes balke)</li> </ul>		
7	Senin	14/08/2017	<p><b>Ladder B with Ball</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- B2, Melangkah dari samping kanan arau kiri dengan cara salah satu kaki melangkah pada ruang <i>ladder drill</i> yang menyerupai <i>zigzag</i> dengan dua kaki keluar ke arah depan.</li> <li>- B3, Melangkah dengan silang depan.</li> <li>- B4, Melangkah dengan silang ke belakang.</li> <li>- Gerakan B2 sampai B4 ditambah dengan gerakan tugas memutari .</li> <li>- Atlet sudah menguasai 60% gerakan.</li> </ul> <p><b>Ladder C</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- C2, Melangkah ke samping atau melewati Ladder dari arah samping seperti <i>sidestep</i>.</li> </ul>	15.30-selesai	Stadion Sepak bola UPI



			<ul style="list-style-type: none"> <li>- C3, Melangkah kedepan dan ke belakang atau maju mundur menyamping dari <i>ladder</i>.</li> <li>- C4, Memutarakan pinggang sehingga merubah kaki kiri dan kanan pada ruang <i>Ladder</i>.</li> <li>- Gerakan C2 sampai C4 ditambah dengan gerakan tugas menyebutkan angka ganjil.</li> </ul> <p><b>Jumping Line J</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- J3, Melangkah melewati line dengan satu kaki kiri satu kaki kanan dan terakhir mendarat dengan dua kaki.</li> <li>- J4, Kombinasi gerak kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kiri dengan tangan kanan sama halnya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kiri.</li> <li>- J5, Kombinasi kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kanan dengan tangan kanan sama halnya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kanan.</li> </ul> <p><b>Reaction and Cognition RC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RC3, Melempar bola dan penangkap membelakangi pelemar sebelum akan menangkap bola dengan mendengarkan aba-aba RC3.</li> </ul> <p><b>Jumping Cross JC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JC2, Silang kaki kiri dan kanan dengan kembali pada posisi awal. Dimulai dari sebelah kiri, langkahkan kaki silang <i>di line</i> yang berbentuk <i>plus/+</i> dan kembali di tempat semula.</li> </ul>	
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JC3, <i>Cross</i> depan-belakang kaki kiri dan kanan.</li> </ul> <p><b>Keterangan:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlet telah menguasai 60% gerakan Leader A, B, C.</li> <li>- Atlet telah menguasai 60% gerakan JUG 1, JUG 2.</li> </ul> <p><b>Latihan Sepak Bola</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan <i>Passing stop control</i> membentuk kotak secara bergantian.</li> <li>- Latihan <i>Dribbling</i> membentuk kotak secara bergantian.</li> <li>- Game menggunakan lapangan normal.</li> </ul>		
8	Rabu	16/08/2017	<p><b>Ladder A with Ball</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A1 <i>Single</i>, Melangkah dengan satu kaki.</li> <li>- A2 <i>Double</i>, Melangkah dengan kedua kaki.</li> <li>- A3 <i>Single Double</i>, Melangkah satu kaki dan dua kaki.</li> <li>- A4 <i>Double Double Out</i>, Melangkah dengan kedua kaki dan melangkah ke samping dengan salah satu kaki atau keluar dari jalur ladder.</li> <li>- Setelah melakukan gerakan A1 sampai A4 ditambah melakukan <i>dribbling</i>.</li> </ul> <p><b>Ladder C</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- C1, Melangkah ke samping atau melewati Ladder dari arah samping seperti <i>sidestep</i>.</li> <li>- C2, Melangkah kedepan dan ke belakang atau maju mundur menyamping dari ladder.</li> <li>- C3, Memutar pinggang sehingga merubah kaki kiri dan kanan pada ruang ladder.</li> <li>- Gerakan C1 sampai C3</li> </ul>	15.30-selesai	Stadion Sepak bola UPI

			<p>ditambah dengan gerakan tugas menyebutkan angka ganjil.</p> <p><b>Jumping Line J</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- J3, Melangkah melewati line dengan satu kaki kiri satu kaki kanan dan terakhir mendarat dengan dua kaki.</li> <li>- J4, Kombinasi gerak kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kiri dengan tangan kanan sama halnya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kiri.</li> <li>- J5, Kombinasi kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kanan dengan tangan kanan sama halnya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kanan.</li> <li>- Gerakan J3 sampai J5 ditambah dengan gerakan tugas menyebutkan angka genap.</li> </ul> <p><b>Reaction and Cognition RC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RC3, Melempar bola dan penangkap membelakangi pelembar sebelum akan menangkap bola dengan mendengarkan aba-aba RC3 + melakukan <i>passing</i>.</li> <li>- RC4, Melempar bola dan penangkap membelakangi pelembar sebelum akan menangkap bola dengan mendengarkan aba-aba RC4.</li> </ul> <p><b>Latihan Sepak Bola</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan <i>Passing stop control</i> membentuk kotak secara bergantian, dengan mengkombinasikan <i>dribbling</i>.</li> <li>- Latihan <i>shooting</i> dari luar kotak penalti.</li> </ul>	
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			- Game menggunakan lapangan normal.		
9	Selasa	22/08/2017	<p><b>Jumping Line J dan Jb</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- J4, Kombinasi gerak kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kiri dengan tangan kanan sama halnya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kiri.</li> <li>- J5, Kombinasi kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kanan dengan tangan kanan sama halnya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kanan.</li> <li>- J4b, Kombinasi gerak kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kiri dengan tangan kanan sama halnya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kiri dengan arah belakang.</li> <li>- J5b, Kombinasi kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kanan dengan tangan kanan sama halnya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kanan dengan arah belakang.</li> <li>- Sambil mengatakan huruf ABCDE-EDCBA.</li> </ul> <p><b>Reaction and Cognition RC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RC1, Melempar bola dan menangkap bola bilamana dikatakan dengan ucapan kiri maka bola yang dilempar harus ditangkap dengan tangan kiri dengan serentak kaki kanan dilangkahkan ke depan.</li> <li>- RC2, Melempar bola dan menangkap membelakangi pelemar sebelum akan</li> </ul>	15.30-selesai	Stadion Sepak bola UPI

			<p>menangkap bola, bilamana dikatakan dengan ucapan kiri maka bola yang dilempar harus ditangkap dengan tangan kiri dengan serentak kaki kanan dilangkahkan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RC3, melempar bola dan penangkap membelakangi pelempar sebelum akan menangkap bola dengan mendengarkan aba-aba RC 3.</li> </ul> <p><b>Jumping Cross JC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JC1, Melangkahkan kaki satu persatu kiri dan kanan pada <i>jumping cross</i>. Dimulai dari sebelah kiri, langkahkan ke depan <i>di line</i> yang berbentuk <i>plus/+</i> dan kembali ke tempat semula.</li> <li>- JC2 Silang kaki kiri dan kanan dengan kembali pada posisi awal. Dimulai dari sebelah kiri, langkahkan kaki silang <i>di line</i> yang berbentuk <i>plus/+</i> dan kembali di tempat semula.</li> <li>- JC3, <i>Cross</i> depan-belakang kaki kiri dan kanan.</li> </ul> <p><b>Juggling JUG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JUG1, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan di atas + melakukan <i>passing</i>.</li> <li>- JUG2, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan di bawah + melakukan <i>passing</i>.</li> <li>- JUG 3, Melempar bola ke</li> </ul>	
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			<p>arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan menangkap dari atas + melakukan <i>passing</i>.</p> <p><b>Latihan Sepak Bola</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan Fisik dan pelepasan menggunakan bola</li> </ul>		
10	Jumat	25/08/2017	<p><b>Ladder A dan B</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A3 <i>Single Double</i>, Melangkah satu kaki dan dua kaki.</li> <li>- A4 <i>Double Double Out</i>, Melangkah dengan kedua kaki dan melangkah ke samping dengan salah satu kaki atau keluar dari jalur <i>ladder</i>.</li> <li>- B3, Melangkah dengan silang depan.</li> <li>- B4, Melangkah dengan silang ke belakang.</li> <li>- Memakai <i>limite</i> waktu kurang dari 5 detik, (tidak boleh salah dan harus lebih akurasi dan harmonis).</li> </ul> <p><b>Ladder C</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- C1, Melangkah ke depan dan ke belakang dengan gerakan <i>double</i> dari samping <i>ladder</i>.</li> <li>- C4, Memutar pinggang sehingga merubah kaki kiri dan kanan pada ruang <i>ladder</i>.</li> </ul> <p><b>Jumping Line J</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- J4, Kombinasi gerak kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kiri dengan tangan kanan sama halnya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kiri.</li> <li>- J5, Kombinasi kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk</li> </ul>	15.30-selesai	Stadion Sepak bola UPI

			<p>kaki kanan dengan tangan kanan sama halnya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kanan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sambil mengatakan angka di mulai dari 33.</li> </ul> <p><b>Jumping Cross JC with Ball and Partner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JC1, Melangkahkan kaki satu persatu kiri dan kanan pada jumping cross. Dimulai dari sebelah kiri, langkahkan ke depan <i>di line</i> yang berbentuk <i>plus/+</i> dan kembali ke tempat semula.</li> <li>- JC2 Silang kaki kiri dan kanan dengan kembali pada posisi awal. Dimulai dari sebelah kiri, langkahkan kaki silang <i>di line</i> yang berbentuk <i>plus/+</i> dan kembali di tempat semula.</li> <li>- JC3, <i>Cross</i> depan-belakang kaki kiri dan kanan.</li> <li>- Dimulai dari sebelah kiri dan kanan selama 45 detik.</li> <li>- Langkah silang <i>di line</i> yang berbentuk <i>plus/+</i></li> <li>- Dan kembali di tempat semula</li> <li>- Sambil memutarakan bola 3 kali dan dilemparkan ke teman di depan yang sedang melakukan <i>jumping Cross</i> juga.</li> </ul> <p><b>Latihan Sepak Bola</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan kombinasi <i>passing, dribbling dan shooting</i></li> <li>- Game menggunakan lapangan normal</li> </ul>		
11	Senin	28/08/2017	<p><b>Jumping Line J dan Jb</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- J3, Melangkah melewati <i>line</i> dengan satu kaki kiri</li> </ul>	15.30-selesai	Stadion Sepak bola UPI

			<p>satu kaki kanan dan terakhir mendarat dengan dua kaki.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- J4, Kombinasi gerak kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kiri dengan tangan kanan sama halnya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kiri.</li> <li>- J5, Kombinasi kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kanan dengan tangan kanan sama halnya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kanan.</li> <li>- J3b, Melangkah melewati <i>line</i> dengan satu kaki kiri satu kaki kanan dan terakhir mendarat dengan dua kaki dengan arah belakang.</li> <li>- J4b, Kombinasi gerak kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kiri dengan tangan kanan sama halnya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kiri dengan arah belakang.</li> <li>- J5b, Kombinasi kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kanan dengan tangan kanan sama halnya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kanan dengan arah belakang.</li> <li>- Sambil mengatakan angka di mulai dari 50</li> </ul> <p><b>Reaction and Cognition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RC1, Melempar bola dan menangkap bola bilamana dikatakan dengan ucapan kiri maka bola yang dilempar harus ditangkap dengan tangan kiri dengan</li> </ul>	
--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--



			<p>serentak kaki kanan dilangkahkan ke depan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RC2, Melempar bola dan penangkap membelakangi pelembar sebelum akan menangkap bola, bilamana dikatakan dengan ucapan kiri maka bola yang dilempar harus ditangkap dengan tangan kiri dengan serentak kaki kanan dilangkahkan.</li> <li>- RC3, melempar bola dan penangkap membelakangi pelembar sebelum akan menangkap bola dengan mendengarkan aba-aba RC 3.</li> <li>- RC4, Melempar bola dan penangkap membelakangi pelembar sebelum akan menangkap bola dengan mendengarkan aba-aba RC 4.</li> </ul> <p><b>Rainbow Run RR1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RR1, Melakukan gerakan <i>single out</i> dan <i>back double</i> dengan penambahan bermacam warna di samping <i>Ladder</i>.</li> </ul> <p><b>Latihan Sepak Bola</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan <i>Passing stop control</i> membentuk kotak secara bergantian, dengan mengkombinasikan <i>dribbling</i>.</li> <li>- Game Simulasi pertandingan dengan pembentukan tim sebelum mengikuti kompetisi</li> </ul>		
12	Kamis	31/08/2017	<p><b>Jumping cross with Ball and Partner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JC2 Silang kaki kiri dan kanan dengan kembali pada posisi awal. Dimulai dari sebelah kiri, langkahkan kaki silang <i>di line</i> yang berbentuk <i>plus/+</i></li> </ul>	15.30-selesai	Stadion Sepak bola UPI

			<p>dan kembali di tempat semula.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JC3, Cross depan-belakang kaki kiri dan kanan.</li> <li>- Dimulai dari sebelah kiri dan kanan selama 45 detik 4 set.</li> <li>- Langkah silang <i>di line</i> yang berbentuk <i>plus/+</i>.</li> <li>- Dan kembali di tempat semula</li> <li>- Sambil memutar bola 3 kali dan dilemparkan ke teman di depan yang sedang melakukan <i>jumping Cross</i> juga.</li> </ul> <p><b>Juggling JUG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JUG1, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan di atas + melakukan <i>passing</i>.</li> <li>- JUG2, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan di bawah + melakukan <i>passing</i>.</li> <li>- JUG3, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan menangkap dari atas + melakukan <i>passing</i>.</li> <li>- JUG4 adalah melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kiri menangkap dari atas + melakukan <i>passing</i>.</li> <li>- JUG5, Melempar bola ke arah atas dari masing-</li> </ul>	
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			<p>masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan kedua tangan melakukan <i>catch</i> dari posisi menangkap depan + melakukan <i>passing</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan teknik dasar <i>juggling</i> dengan memutar bola disekitar perut.</li> </ul> <p><b>Rainbow Run RR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RR1, Melakukan gerakan <i>single out</i> dan <i>back double</i> dengan penambahan bermacam warna di samping <i>ladder</i>.</li> <li>- RR2, Melakukan gerakan <i>single out</i> dan <i>back double</i> dengan menyebutkan bermacam warna di samping <i>ladder</i>.</li> </ul> <p><b>Latihan Sepak Bola</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan <i>Passing stop control</i> membentuk kotak secara bergantian, dengan mengkombinasikan <i>dribbling</i>.</li> <li>- Game Simulasi pertandingan dengan pembentukan tim sebelum mengikuti kompetisi</li> </ul>		
13	Senin	04/09/2017	<p><b>Ladder A, B, dan C</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A3 <i>Single Double</i>, Melangkah satu kaki dan dua kaki.</li> <li>- B4, Melangkah dengan silang ke belakang.</li> <li>- C3, Melangkah kedepan dan ke belakang atau maju mundur menyamping dari <i>ladder</i>.</li> </ul> <p><b>Jumping Cross JC with Ball</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JC1, Melangkah kaki satu persatu kiri dan kanan pada <i>jumping cross</i>. Dimulai dari sebelah kiri, langkahkan ke depan <i>di</i></li> </ul>	15.30-selesai	Stadion Sepak bola UPI

			<p><i>line</i> yang berbentuk <i>plus/+</i> dan kembali ke tempat semula.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JC2 Silang kaki kiri dan kanan dengan kembali pada posisi awal. Dimulai dari sebelah kiri, langkahkan kaki silang <i>di line</i> yang berbentuk <i>plus/+</i> dan kembali di tempat semula.</li> <li>- JC3, <i>Cross</i> depan-belakang kaki kiri dan kanan.</li> <li>- Dimulai dari sebelah kiri dan kanan selama 45 detik 2 set.</li> <li>- Langkah silang <i>di line</i> yang berbentuk <i>plus/+</i>.</li> <li>- Dan kembali di tempat semula</li> <li>- Sambil memutar bola pada pinggang.</li> </ul> <p><b>Juggling JUG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JUG3, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan menangkap dari atas.</li> <li>- JUG4 adalah melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kiri menangkap dari atas.</li> <li>- JUG5, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan kedua tangan melakukan <i>catch</i> dari posisi menangkap depan.</li> </ul> <p><b>Rainbow Run RR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RR1, Melakukan gerakan <i>single out</i> dan <i>back double</i> dengan</li> </ul>	
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			<p>panambahan bermacam warna di samping <i>ladder</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RR2, Melakukan gerakan <i>single out</i> dan <i>back double</i> dengan menyebutkan bermacam warna di samping <i>ladder</i>.</li> <li>- RR3, Melakukan gerakan <i>single out</i> dan <i>back double</i> dengan menyebutkan bermacam warna di samping <i>ladder</i> diserentakkan dengan memutar bola pada pinggang.</li> </ul> <p><b>Keterangan:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlet telah menguasai 60% gerakan Reaction and Cognition (RC).</li> <li>- Atlet telah menguasai 60% gerakan Jumping Line (J).</li> <li>- Atlet telah menguasai 60% gerakan Jumping Cross (JC).</li> <li>- Atlet telah menguasai 60% gerakan Rainbow Run (RR).</li> </ul> <p><b>Latihan Sepak Bola</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Game Simulasi pertandingan dengan pembentukan tim sebelum mengikuti kompetisi.</li> </ul>		
14	Rabu	06/09/2017	Tes Akhir ( <i>Posttest</i> ) Kemampuan Konsentrasi.	16.00-selesai	Stadion Sepak bola UPI
15	Kamis	07/09/2017	Tes Akhir ( <i>Posttest</i> ) Hasil Belajar Keterampilan	15.00-selesai	Stadion Sepak bola UPI

### G. Pengolahan dan Analisis Data

Setelah seluruh data hasil penelitian telah dikumpulkan, kemudian dilakukan pengolahan dan analisis terhadap data penelitian tersebut. Proses analisis data dan pengolahan data dilakukan dengan perhitungan secermat mungkin, hal ini dilakukan agar data tersebut dapat memberikan kesimpulan yang

benar terhadap jawaban dari permasalahan yang diteliti. Dalam pengolahan data peneliti menggunakan cara-cara statistik sebagai berikut:

Langkah-langkah pengolahan data yang peneliti tempuh disesuaikan dengan rumus-rumus yang digunakan dalam statistika, yaitu sebagai berikut:

1. Menganalisis hasil tes awal/*pretest* dan tes akhir/*posttest* pada kelas eksperimen.
2. Menerjemahkan dan menafsirkan hasil tes.
3. Menetapkan skor tes awal dan tes akhir siswa pada kelas eksperimen.
4. Menguji normalitas data

Data yang telah diperoleh dari hasil pengukuran merupakan data mentah dan untuk mengetahui adanya hubungan dari latihan *brain jogging* terhadap konsentrasi dalam cabang olahraga sepakbola. Data dari hasil *pretest* dan *posttest*, akan diolah dengan menggunakan *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS 21). Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengolahan data dengan menggunakan beberapa tahap sebagai berikut:

### 1. Uji Univariat

Aplikasi program SPSS 21 analisis univariat data numeric adalah sebagai berikut:

- a. Aktifkan data misalkan "*Konsentrasi.SAV*"
- b. Pilih "Analyse" > "*Deskriptif Statistic*" > pilih "*Frequencies*"
- c. Sorot variabel misal "*Pre-test (X1)*", dan klik tanda panah sehingga *Pre-test (X1)* ke kotak variabel (s)
- d. Klik tombol option "*Statistics*"..., pilih ukuran yang diminta; mean, median, standar deviasi, minimal, maksimal, SE.
- e. Klik "*continue*" > klik option "*Charts*" lalu menu baru dan klik "*Histogram*", lalu klik "*With Normal Curve*".
- f. Klik "*Continue*" > lalu klik "*OK*". Untuk lebih jelasnya lihat di lampiran.

### 2. Uji Normalitas

Aplikasi program SPSS 21 uji normalitas adalah sebagai berikut:

- a. Uji kenormalan data, dengan cara mengeluarkan estimasi interval dengan analisis *one sample K-S* data dengan perintah “*Analyze*” > “*Nonparametric Test*” > lalu pilih “*1-Sample K-S*”.
- b. Isikan kotak “*Test Variable List*” dengan variabel misal “*Pre Test (X1)*”, kotak “*Poisson*”, “*Uniform*”, dan “*Exponential*” biarkan kosong.
- c. Klik “*Options*” dan isi kotak “*Descriptive*”.
- d. Klik “*Continue*” > klik “*OK*”. Untuk lebih jelasnya lihat lampiran

Untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, ada tiga cara untuk mengetahuinya:

- 1) Dilihat dari grafik histogram dan kurve normal, bila bentuknya menyerupai bel shape berarti distribusi normal.
- 2) Bila hasil uji signifikan ( $p \text{ value} > 0.05$ ) maka berdistribusi normal. Dan bila hasil tidak signifikan ( $p \text{ value} < 0.05$ ) maka berdistribusi tidak normal.

### 3. Uji Homogenitas

Uji beda dua mean tujuannya adalah untuk melihat perbedaan variansi kedua kelompok data. Oleh sebab itu harus diketahui dulu apakah varian kedua kelompok data yang diuji sama atau tidak, untuk mengetahui varian kedua kelompok menggunakan *SPSS 21*.

### 4. Uji Hipotesis

Prosedur atau langkah uji hipotesis adalah sebagai berikut:

Untuk menetapkan hipotesis dalam statistik dikenal dua macam, yaitu hipotesis nol ( $H_0$ ) dan hipotesis alternative ( $H_a$ ).

- 1) Hipotesis nol ( $H_0$ ) yaitu hipotesis yang menyatakan tidak ada perbedaan suatu kejadian antara kedua kelompok. Contoh tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan menggunakan *brain jogging* terhadap konsentrasi.
- 2) Hipotesis alternative ( $H_a$ ) yaitu hipotesis yang menyatakan ada perbedaan sesuatu kejadian antara kedua kelompok. Contoh terdapat perbedaan yang signifikan antara konsentrasi menggunakan latihan *brain jogging* dan tidak menggunakan latihan *brain jogging*.

Ada beberapa jenis uji statistik yang dapat digunakan. Setiap uji statistik mempunyai persyaratan tertentu yang harus dipenuhi. Oleh karena itu harus digunakan uji statistik yang sesuai dengan data yang diuji. Jenis uji statistik sangat tergantung dari:

1. Jenis variabel yang akan dianalisis
2. Jenis data apakah dependen atau independen

Pada uji hipotesis ini ada beberapa uji statistik yang digunakan yaitu seperti yang dijelaskan di bawah ini:

### 5. Uji t Dependen (uji rata-rata sample berpasangan)

Aplikasi SPSS 21 Uji t Dependen adalah sebagai berikut:

- 1) Pilih menu “*analyze*”, kemudian pilih sub menu “*Compare Means*”, lalu pilih “*Paired-Samples T Test*”
- 2) Misal klik “*Pre Test*” > “*Post Test*”
- 3) Klik tanda panah sehingga kedua variabel masuk kotak sebelah kanan.
- 4) Klik “*OK*”. Untuk lebih jelasnya lihat lampiran

Kriteria pengujian untuk dua rata-rata adalah:

- a. Jika Nilai Sig. < 0,05, maka  $H_0$  ditolak.

Hal ini berarti terdapat perbedaan pengaruh rata-rata yang sebenarnya antara kelompok pertama dan kelompok kedua. Jika nilai Sig. > 0,05, maka  $H_0$  diterima.

### 6. Uji t Independen

Aplikasi SPSS 21 Uji t Independen adalah sebagai berikut:

- 1) Pilih menu “*analyze*”, kemudian pilih sub menu “*Compare Means*”, lalu pilih “*Independent-Samples T Test*”
- 2) Misal klik “*konsentrasi(X2)*” masukan ke kotak “*Test variable(s)*” (untuk variabel numerik) dan klik “*kelompok(X1)*” (untuk variabel kategori)
- 3) Klik tanda panah sehingga kedua variabel masuk kotak sebelah kanan.
- 4) Klik “*OK*”. Untuk lebih jelasnya lihat dilampiran.
- 5) Klik “*Define Group*”, istilah kode variabel “*kelompok(X1)*” kedalam kedua kotak ini. Jadi ketiklah “1” pada “group 1” dan “2” pada “group 2”
- 6) Klik “*Continue*” dan klik “*OK*”



Kriteria pengujian dua rata-rata saling bebas:

b. Jika Nilai Sig.  $< 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak.

Hal ini berarti terdapat perbedaan pengaruh rata-rata yang sebenarnya antara kelompok pertama dan kelompok kedua. Jika nilai Sig.  $> 0,05$ , maka  $H_0$  diterima.