

**PENGARUH BERLATIH SEPAKBOLA
TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN BERLARI
ANAK USIA *GRASSROOTS* (6 - 12 tahun)
PADA ATLET SENTUL *CITY SOCCER SCHOOL* 2016**



AMI HANDAYANI

6825128525

KONSENTRASI KEPELATIHAN OLAHRAGA

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**

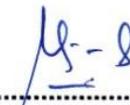
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2016

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Nama Pembimbing I	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Hadi Rahmaddani, S.Pd</u> NIP. 19671206 200112 1 001		30/6 '16
Pembimbing II		
<u>Dr. Bambang Kridasuwarso M.Pd</u> NIP. 19611207 198903 1 004		30/6 - '16

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Nama Ketua	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Dr. Mansur Jauhari, M.Si</u> NIP. 19740815 200501 1 003		13/7 '16
Sekretaris		
<u>dr Ruliando Hasea Purba, MARS, Sp.RM</u> NIP. 19730705 200912 1 002		30/6/2016
Anggota		
<u>Hadi Rahmaddani, S.Pd</u> NIP. 19671206 200112 1 001		30/6 '16
<u>Dr. Bambang Kridasuwarso M.Pd</u> NIP. 19611207 198903 1 004		30/6 - '16
<u>Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes., AIFO</u> NIP. 19810731 200604 1 001		30/6 - '16

Tanggal Lulus 14 Juni 2016

LEMBAR PERSEMBAHAN



SENANG-SEDIH
BANGGA-TERHARU BERCAMPUR
DALAM LUAPAN EMOSI
TERSADAR JIKA INI BUKAN AKHIR,
MELAINKAN AWAL DARI KEHIDUPAN
NYATA
BERTAMBAH PANJANGNYA NAMA,
BERTAMBAH PULA SEBUAH TANGGUNG JAWAB KEPADA MASYARAKAT
ATAS ILMU YANG DI EMBAN

- Ami handayani –

Tiada kata yang bisa ku ucap lagi, hanya 1 kalimat yang ingin ku utarakan, Kupersembahkan skripsi yang penuh perjuangan siang-malam pantang menyerah untuk orang-orang tercinta : Kedua orang tua yang selalu mendoakan dan mendukung tidak kenal waktu (H. Nazarudin dan Hj. Istuti)

Keluarga besarku (kakak, keponakan, sanak famili) yang sudah memberikan segalanya, hiburan dan menciptakan suasana indah dan nyaman di dalam rumah sehingga menghilangkan sedikit banyak lelahku, penatku menghadapi skripsi ini untuk Selma Manik...



Yang selalu mendukung, mendoakan, memberi semangat, terima kasih untuk segalanya..

Yang terkenang para sahabat...

Ingatkah kalian 4 tahun yang lalu kita di pertemuan dari awal ketidak kenalan kita sampai akhirnya 4 tahun kita bersama, belajar, bermain dan berlibur

Untuk seluruh pihak...

Yang tidak bisa saya sebutkan, kalian tetap di kenang atas jasa kalian dalam membantu menyelesaikan skripsi ini..

Thanks For All...



ABSTRAK

AMI HANDAYANI. No Registrasi: 6825128525. Pengaruh Berlatih Sepakbola Terhadap Peningkatan Kecepatan Berlari Anak Usia *Grassroots* (6 – 12 tahun) pada Atlet Sentul *City Soccer School* 2016. Skripsi. Jakarta: Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh berlatih sepakbola terhadap peningkatan kecepatan berlari anak usia *Grassroots* (6 – 12 tahun). Penelitian dilakukan dengan metode *Pre-Eksperimental Design (One-Group Pretest-Posttest design)* untuk mengumpulkan data awal sebelum di beri perlakuan dan data akhir setelah di beri perlakuan lalu data yang di peroleh dijadikan sebuah acuan awal sebelum mengembangkan ke populasi yang lebih besar di luar Sentul *City Soccer School*.

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling*. Sampel penelitian dilibatkan dengan prosedur *pre-post test design* dengan 19 kali pertemuan menggunakan program berlatih yang sudah di rencanakan Adapun jumlah populasi untuk penelitian ini berjumlah 33 anak. Setelah diberi perlakuan, hanya ada 28 anak yang masuk dalam kriteria penelitian ini dan 28 anak tersebut menjadi sampel seperti yang tertera pada lampiran. Dari penelitian ini peneliti memperoleh data selisih rata-rata atau *mean different* (M_D) 0,28, dengan *standart deviasi different* (SD_D) sebesar 0,29. Dalam proses perhitungannya diperoleh juga bahwa t_{hitung} 5,6 dan t_{tabel} 1.703 pada taraf signifikan 0,05 dapat disimpulkan bahwa berlatih sepakbola dapat meningkatkan kecepatan berlari anak usia 6 – 12 tahun.

Kata Kunci: Berlatih Sepakbola, Kecepatan Berlari

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT. Yang telah memberikan rahmat, taufik serta hidayah-Nya, Salawat serta salam semoga tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta sahabat hingga akhir zaman. Skripsi berjudul “Pengaruh Berlatih Sepakbola Terhadap Peningkatan Kecepatan Berlari Anak Usia *Grassroots* (6 – 12 tahun) Pada Atlet Sentul *City Soccer School* 2016“, yang diajukan sebagai salah satu syarat dalam mendapatkan gelar Sarjana Olahraga Program Studi konsentrasi Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mengalami banyak hambatan. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si. Dr. Bambang Kridasuwarmo, M.Pd selaku Ketua Program Studi Konsentrasi Kepelatihan Olahraga sekaligus Dosen Pembimbing II, Bapak Hadi Rahmaddani, S.Pd selaku dosen pembimbing I yang sudah banyak membantu peneliti selama penelitian maupun penulisan skripsi ini. Eko Juli Fitrianto, S.Or., M. Kes., AIFO, selaku Penasihat Akademik. Serta kepada seluruh dosen yang telah memberikan ilmu selama peneliti menuntut ilmu di Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti juga ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada orang tua dan keluarga besar, Selma Manik yang sudah banyak membantu dalam penulisan skripsi ini, para sahabat yang tidak bisa di sebutkan namanya satu per satu dan keluarga besar Sentul *City Soccer School* atas bantuannya selama penelitian berlangsung.

Jakarta, Juni 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Pembatasan Masalah.....	12
D. Rumusan Masalah	12
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	12
BAB II KERANGKA TEORI, KERANGKA BEFIKIR DAN HIPOTESIS	14
A. Kerangka Teori	14
1. Hakikat Berlatih Sepakbola.....	14
2. Hakikat <i>Grassroots</i>	18
3. Hakikat Kecepatan.....	22
4. Hakikat Sentul <i>City Soccer School</i>	30
B. Kerangka Berfikir	32
C. Hipotesis Penelitian.....	37

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	38
A. Tujuan Penelitian.....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
C. Metode Penelitian.....	39
D. Populasi dan Sampel	40
E. Instrumen Penelitian	41
F. Teknik Pengumpulan Data.....	42
G. Teknik Analisis Data.....	43
H. Teknik Pengujian Hipotesis	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Deskripsi Data	46
B. Pengujian Hipotesis	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Ilustrasi Tes Kecepatan sebagai Instrument Penelitian.....	41
Gambar 4.1 Grafik Histogram Nilai <i>Pretest Speed 20 Yard</i>	48
Gambar 4.2 Grafik Histogram Nilai <i>Posttest Speed 20 Yard</i>	49
Gambar 4.3 Hasil Pengujian Hipotesis	50

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Speed 20 Yard</i>	46
Tabel 4.2 Nilai Tes Awal <i>Speed Test 20 Yard</i>	47
Tabel 4.3 Nilai Tes Akhir <i>Speed Test 20 Yard</i>	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Tes Awal.....	55
Lampiran 2 Data Tes Akhir	56
Lampiran 3 Data Uji T	57
Lampiran 4 Analisis Statistik	58
Lampiran 5 Statistik Distribusi.....	60
Lampiran 6 Uji T.....	62
Lampiran 7 Program Latihan Usia 6 – 8 Tahun	64
Lampiran 8 Program Latihan Usia 9 – 12 Tahun	83
Lampiran 9 Dokumentasi Tes Awal	102
Lampiran 10 Dokumentasi Saat Latihan	104
Lampiran 11 Dokumentasi Tes Akhir	107
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian	110
Lampiran 13 Surat Balasan Penelitian.....	111

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam sepakbola komponen biomotor yang paling banyak dilakukan di lapangan adalah kecepatan. Hampir semua lini memerlukan komponen biomotor ini. Sepakbola adalah olahraga permainan yang paling sering melakukan kecepatan untuk melakukan akselerasi mengejar maupun melindungi bola. Dengan luasnya lapangan bermain menjadikan momentum melakukan kecepatan lebih banyak, saat bertahan maupun menyerang.

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di dunia. Dilihat dari survey yang dilakukan oleh *Repucom* (lembaga yang berfokus terhadap perkembangan olahraga) 77 % penduduk Indonesia menyukai permainan ini.¹ Sepakbola sekarang ini sudah menjadi hiburan rakyat, dimana ada pertandingan sepakbola disana terdapat kerumunan masyarakat yang menyukainya. Tidak hanya itu, sepakbola juga menjadi cabang olahraga yang paling banyak dan sering dimainkan di seluruh penjuru dunia.

¹<http://pemilu.tempo.co/read/news/2014/06/27/258588541/Survei-Indonesia-Pecinta-Bola-Nomor-Dua-di-Dunia> (Hari sabtu, 7 Mei 2016 pukul 19.33 WIB).

Sepakbola hanya menggunakan 1 buah bola yang dimainkan oleh banyak orang, sesuai dengan kategori umur masing-masing. Sepakbola adalah salah satu olahraga yang tidak mengenal usia dan jenis kelamin dalam memainkannya dari anak kecil hingga kakek-nenek sekalipun, selagi kondisi fisiknya mendukung, mereka dapat memainkannya. Secara sederhana pengertian sepakbola adalah permainan olahraga yang memainkan bola kulit sebagai objek permainannya, yang dimainkan oleh dua tim, jumlah pemain disesuaikan dengan usia pemain. Pemenang ditentukan berdasarkan jumlah gol terbanyak yang dicetak oleh masing-masing tim, jika skor sama kuat (imbang), maka akan dilakukan pengundian atau diadakan adu penalti.

Pada awalnya sepakbola adalah sebuah permainan rakyat, tanpa aturan dan peraturan khusus, yang kemudian banyak berakhir dengan tindak kekerasan dan pelanggaran. Hingga kemudian dibentuklah FIFA (*Federation of International Football Association*), federasi sepakbola internasional yang merumuskan aturan dalam setiap pertandingannya. Federasi inilah yang menentukan aturan (*laws of the game*) dalam pertandingan sepakbola, serta membuat statuta untuk dijalankan oleh asosiasi-asosiasi sepakbola di masing-masing negara anggota.

FIFA mempunyai sebuah program untuk anak usia 6 – 12 tahun dengan nama *Grassroots*. *Grassroots* menyasar anak laki-laki dan perempuan berusia 6 - 12 tahun melalui inisiatif sekolah, komunitas dan

klub². Pada usia ini anak tidak diminta untuk melakukan aktifitas yang dapat menjadi beban untuk dirinya. Membiarkan anak bermain bersama teman-teman sebaya adalah sebuah keharusan yang mesti diketahui oleh orang dewasa. Guru olahraga, pelatih maupun orang tua berperan sebatas pada dukungan dan membuat anak nyaman melakukan kegiatannya. Tidak mesti anak harus di didik menjadi juara atau yang terhebat untuk gengsi kita sebagai orang tua pada kategori usia 6 – 12 tahun, dengan begitu sama saja kita merusak anak yang sangat kita cintai.

Dengan sepakbola orang tua juga dapat menghindarkan anak-anak dari kegiatan yang bernuansa negatif. Anak dikumpulkan dengan orang-orang yang sama-sama satu pemikiran tentang sepakbola, disini terjadi interaksi antara anak dan komunitasnya. Selain itu anak juga banyak memiliki teman baru, wawasan baru yang tadinya hanya sebatas keluarga inti maupun sekolah tetapi dengan sepakbola anak mendapatkan wawasan yang luas perihal olahraga yang sama-sama mereka geluti yang didapat setelah terjadi interaksi antara anak dengan anak dan anak dengan pelatihnya. Kejadian seperti ini merupakan salah satu hal positif yang di dapat dari sepakbola usia *Grassroots*, dimana tidak hanya selalu di tekankan tentang sepakbolanya melainkan banyak hal seperti tingkah laku antar sesama, saling toleransi, saling menghormati, memiliki jiwa yang ksatria, jujur, bijaksana, *sportif*, dan

² Yvon. Avri *et al.*, *Grassroots* (Jakarta: FIFA diterjemahkan oleh Pertamina Foundation, 2014), h. 16.

masih banyak nilai-nilai positif yang di dapat anak pada program FIFA yang satu ini.

Pada sepakbola usia *Grassroots* pelatih yang memimpin sesi latihan biasa disebut *Coach Educator*. Pelatih sepakbola usia ini harus lah memiliki pengetahuan yang luas tidak mesti dari sepakbola akan tetapi lebih bagus lagi tentang psikologi anak agar dapat memahami dunia anak, belajar motorik untuk melihat tumbuh kembang anak sejak dini, nutrisi dan lainnya yang berhubungan dengan perkembangan anak. *Grassroots* memiliki tujuan utama yang akan disampaikan oleh seorang *coach educator* saat sesi latihan berlangsung yaitu memperkenalkan anak-anak kepada sepakbola dan mengajak mereka untuk memulai berlatih sepakbola³. Tujuan tersebut bukan lah sebuah pekerjaan yang mudah sebagai pelatih di usia ini, dimana terkadang pada praktiknya mendapatkan kesulitan dalam hal menyampaikan pesan melalui sebuah permainan. Seorang pelatih usia 6 – 12 tahun mesti sabar dikarenakan dunia anak yang memang sulit di atur dan memiliki tingkat ego yang tinggi serta perasaan yang berubah-ubah menjadi seni dalam sebuah pelatihan di lapangan yang mesti di hadapi. Bagaimana bisa dikatakan seni dalam sebuah pelatihan, karena seorang *pelatih* tidak dapat menggambarkan perencanaan situasi dengan baik dan terstruktur jika di lapangannya tidak sesuai dengan apa yang direncanakan sebelumnya.

³ *Ibid.*, h. 21.

Misi seorang *coach educator* dalam sesi latihan adalah mempromosikan belajar lewat bermain yang merupakan wahana belajar paling menyenangkan bagi anak⁴. Karena dengan bermain secara tidak sadar dapat mengembangkan keterampilan psikomotor dan memberi kesempatan kepada anak untuk merileksasi tubuhnya serta terhindar dari perasaan cemas setelah melakukan aktifitas sebelumnya sehingga yang ada di dalam dirinya hanya perasaan senang, bahagia, nyaman dan sehat. Pesepakbola muda se usia ini harus di hindarkan dengan program latihan yang salah, jauhkan dari program latihan yang nantinya hanya merusak masa depan mereka, maka dari itu pentingnya seorang pelatih untuk menangani pesepakbola usia 6 – 12 tahun untuk menguasai berbagai bidang ilmu terkait kemampuan atletnya, keterampilan sepakbola atletnya dan suasana hati atletnya sendiri baru lah sebuah pelatihan dapat berjalan dengan baik dan atletnya pulang mendapatkan sebuah kesenangan yang baru didapatnya serta rindu kembali berlatih sepakbola bersama teman-temannya di lapangan tempat dimana mereka latihan bersama. Tidak sembarang orang dapat melatih anak usia 6 – 12 tahun jika tidak memiliki kompetensi yang cukup untuk terjun memimpin sesi latihan ini.

Selain itu seorang pelatih pada usia ini memiliki peranan penting untuk mengembangkan potensi yang ada di dalam diri anak. Seorang anak terlahir di dunia sudah dibekali anugerah berupa potensi biomotor dari Sang

⁴ *Ibid.*, h. 21.

Pencipta, sejak dari perut ibunya sampai anak terlahir dan tumbuh kembang menjadi anak besar, semuanya merupakan anugerah yang diberikan oleh sang Maha Kuasa. Anugerah yang dititipkan oleh Sang Maha Kuasa kepada setiap makhluk yang diciptakan di bumi perlahan berubah, ada yang sesuai kematangan umurnya ada pula yang tidak sesuai dengan kematangan usia seharusnya. Semua anak diberikan potensi yang sama berupa: kekuatan, kecepatan, daya tahan, fleksibilitas serta komponen pendukung biomotor lainnya. Tetapi semua akan sia-sia jika tidak di latih, bakat atau potensi terpedam di dalam diri anak harus di kembangkan di lapangan. Butuh media dalam usaha mengembangkan potensi tersebut, pada penelitian ini media yang digunakan adalah media berlatih sepakbola.

Bagaimana bisa, dengan berlatih sepakbola mampu meningkatkan potensi kecepatan berlari anak maka dari itu muncul lah ide peneliti untuk melakukan sebuah penelitian eksperimen pada klub *soccer school* yang bermukim dikawasan elite *Sentul City*. Pada penelitian ini, fokus pada variabel penelitian yang peneliti lakukan yaitu hanya sebatas kecepatan berlari atlet *Sentul City Soccer School* usia 6 – 12 tahun. Di klub ini tidak hanya peneliti saja yang melakukan penelitian melainkan ada 5 orang yang sudah termasuk peneliti sendiri, dari kami berlima memiliki *concern* penelitian masing-masing, ada yang meneliti tentang *power*, *agility*, *balance* dan koordinasi gerak. Sehingga kami berlima dapat melakukan penelitian dengan

hasil yang jauh lebih baik dibandingkan harus melakukan penelitian perorangan dengan lebih dari 1 variabel penelitian.

Sepakbola merupakan olahraga yang menguji keterampilan kecepatan berlari kita beberapa mil setiap pertandingannya. Kita dituntut untuk tetap konsisten walaupun kondisi fisik kita sudah habis. Seorang pemain bola juga dapat menyamai kecepatan berlari seorang sprinter untuk mendahului dan melewati lawannya dan menanggapi berbagai setiap perubahan ketika situasi permainan dengan secepat mungkin dalam waktu sepersekian detik.

Sepakbola merupakan aktifitas yang menyehatkan dan dapat menggali potensi yang kita miliki. Olahraga ini sudah dapat dimainkan sejak kecil. Biasanya anak bayi ketika diberi sebuah bola sepak akan merasa senang dan bahagia walau hanya sekedar menyentuh dan otomatis si bayi akan tertawa lebar. Beranjak besar sedikit anak akan senang bila dapat memegang bola lalu menendang bola atau membuang bola sejauh mungkin. Kondisi seperti ini merupakan tahapan anak mulai mengenal bola secara dasarnya menurut teori belajar motorik.

Kebanyakan di lapangan orang tua tidak mengerti arti sebuah proses. Tidak hanya orang tua, pengurus sekolah sepakbola maupun akademi sekalipun terkadang tidak memahami arti sebuah pembinaan. Yang ada dibenak mereka hanya pelatihan hari ini akan mudah dijalani oleh anak dan dengan cepat anak dapat berprestasi dan juara. Tipe motorik anak-anak berbeda-beda, tidak bisa kita sebagai orang dewasa menyamaratakan

potensi seorang anak dan yang paling penting kita tidak boleh menilai anak dari sekarang sama saja kita sudah menzolimi anak tersebut. Hargai apa yang anak lakukan dan beri anak semangat, itu yang bisa orang dewasa berikan kepada anak-anak. Jangan sesekali berkata Harus Juara karena itu semua hanyalah bonus untuk mereka atas pelatihan yang sudah mereka jalani. Diharapkan semua orang tua maupun pengurus memahami hal ini. Jangan sekali-kali kita sebagai orang tua maupun pengurus tidak konsisten dengan pembinaan, contohnya dengan hari ini berkata kita sedang membina anak ini agar perkembangan anak ini dapat muncul dan keesokan harinya orang tua atau pengurus menghakimi perjalanan proses ini.

Berbicara kecepatan, seorang anak seperti yang sudah dibicarakan di atas, sudah di anugerahi kecepatan sejak terlahir di dunia. Mengikuti tumbuh kembang anak dari bayi menuju anak kecil lalu masuk ke anak besar dapat kita lihat dari rekam jejak sebelumnya seperti dari postur badan, cara berjalan dan cara Bergeraknya. Rekam jejak ini lah yang dapat orang dewasa arahkan kemana anak kita akan berkembang, media apa yang membuat anak menjadi tertarik merupakan sebuah petunjuk bagi kita orang dewasa. Setelah besar menginjak usia anak besar, potensi sudah mulai terlihat salah satunya seberapa kuat stimulus yang dilakukan oleh anak untuk mengambil sebuah bola yang ada di depannya dengan bergerak secepat mungkin setelah mendapat stimulus. Pada usia anak besar waktunya kita sebagai orang dewasa untuk mengajarkan dan mengasah potensi yang di dalam diri anak

agar perkembangannya pun maksimal. Karena dalam teori perkembangan dan belajar motorik disebutkan usia kematangan anak berada sampai usia 12 tahun, jangan sampai kita salah melatih anak kita dengan pola latihan yang salah yang dapat berakibat fatal.

Kecepatan sendiri tidak bisa dijauhkan dari kehidupan anak-anak. Dimana hampir semua aktifitas yang dilakukan oleh anak mengandung unsur kecepatan. Sifat psikologis anak besar yang menyenangkan aktifitas berkompetisi dimana biasanya usia anak 6 – 12 tahun memiliki sifat yang mengandung komponen biomotor kecepatan lebih dominan. Dengan anak bergerak cepat maka hasilnya pun menyenangkan untuk anak tersebut.

Di dalam sepakbola kecepatan merupakan salah satu hal terpenting yang mesti dimiliki oleh setiap pemain termasuk anak-anak. Gerakan sepakbola yang lari lurus tiba-tiba berubah arah untuk merebut dan menghindari dari lawan dibutuhkan kecepatan gerak yang cekatan. Dalam hal peranan seorang pelatih adalah memperkenalkan teknik-teknik berlari yang benar kepada anak dengan sebuah contoh langsung seperti yang dikemukakan oleh Johann Wolfgang Von Goethe yaitu anak-anak memilih untuk diberi rangsangan ketimbang diperintah. Cara melatih seperti ceramah kurang tepat di praktikkan pada sepakbola anak usia ini dikarenakan daya fokus dan konsentrasi anak yang masih lemah menjadi alasan utama.

Kecepatan dalam sepakbola tidak dapat dipisahkan begitu saja, dimana ada momentum yang tepat menggiring bola dengan kecepatan

merupakan sebuah keharusan untuk menciptakan sebuah peluang. Ditinjau dari karakteristik anak yang gemar menguasai bola dibandingkan bermain menjadi sebuah tim yang utuh melakukan umpan-umpan pendek tidak perlu ditekankan, biar kan anak melakukan dan menemukan rasa nyaman terhadap teman barunya yang bernama sepakbola.

Anak yang memiliki kecepatan yang baik di lapangan cenderung akan membawa sebuah permainan yang lebih menarik. Dengan modal kecepatan yang anak miliki, suasana permainan *small side games* maupun *games* akan menjadi *kompetitif* dikarenakan rasa tidak mau kalah anak yang begitu besar. Dalam sebuah permainan sepakbola anak yang memiliki kecepatan cenderung diminati teman-temanya untuk menjadi teman satu tim ketika permainan. Maka dari itu kecepatan berlari menjadi *concern* peneliti dalam penelitian ini dengan memasukan ide-ide yang diinginkan FIFA pada kurikulum *Grassroots* dengan belajar sepakbola sambil bermain.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah pengertian kecepatan ?
2. Apakah kecepatan merupakan hal penting untuk di tingkatkan dalam sepakbola usia *grassroots*?

3. Bagaimana contoh bentuk berlatih sepakbola yang dapat meningkatkan kecepatan berlari untuk usia *grassroots*?
4. Apakah kecepatan dapat dilatih dengan berlatih sepakbola?
5. Apakah berlatih sepakbola usia *grassroots* dengan dewasa sama ?
6. Apakah kecepatan sudah dapat dibentuk pada usia 6 - 12 tahun?
7. Apa saja keilmuan yang harus dimiliki seorang *coach educator* untuk meningkatkan kecepatan dengan berlatih sepakbola?
8. Apakah dampak program berlatih yang tidak benar diberikan kepada anak usia *grassroots* ?
9. Apakah ada pengaruh berlatih sepakbola terhadap peningkatan kecepatan berlari anak usia 6 – 12 tahun?
10. Apakah peningkatan yang dialami oleh anak itu sama?
11. Mengapa kecepatan perlu dilatih diusia 6 - 12 tahun ?
12. Siapa yang berperan penting dalam hal meningkatkan potensi kecepatan ?
13. Berapa lama frekuensi berlatih sepakbola untuk meningkatkan kecepatan ?
14. Berapa lama peningkatan kecepatan sudah dapat melihatkan hasilnya?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, potensi fisik yang wajib di kembangkan dari seorang anak ada beberapa (kecepatan, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, *power*) peneliti akan membatasi masalah supaya tidak melebar sebagai berikut:

Pengaruh berlatih sepakbola terhadap peningkatan kecepatan berlari anak usia 6 – 12 tahun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dalam proposal penelitian ini peneliti dapat merumuskan masalah yaitu: Apakah dengan metode berlatih sepakbola dapat meningkatkan kecepatan berlari anak usia 6 – 12 tahun atlet *Sentul City Soccer School*?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Untuk mengetahui ada tidaknya hasil dari perlakuan berlatih sepakbola dalam peningkatan kecepatan berlari anak usia *grassroots* 6 – 12 tahun.
2. Untuk memberikan hasil dari penelitian ini berupa data
3. Memberikan informasi tentang bentuk latihan kecepatan dikemas dengan sebuah program latihan untuk anak-anak usia *grassroots*

4. Memberikan sebuah pengalaman yang sangat berharga kepada peneliti selama penelitian berlangsung.
5. Dapat menjawab dari perumusan masalah
6. Semoga para mahasiswa atau pelatih yang membaca karya ilmiah yang peneliti buat mendapat jawaban dari keraguan saat memberikan pelatihan serta wawasan yang baru atas data dan fakta yang peneliti sajikan.

BAB II

KERANGKA TEORI, KERANGKA BEFIKIR DAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teori

1. Hakikat Berlatih Sepakbola

Berlatih diartikan menurut kamus Bahasa Indonesia berarti belajar dan membiasakan diri agar terampil⁵. Berlatih merupakan sebuah aktifitas yang dilakukan dari tidak bisa hingga menjadi bisa. Biasanya termaknai dari kata terpaksa, terbiasa dan bisa. Tahapan demikian tidak bisa kita pisahkan dari sebuah proses berlatih anak usia 6 - 12 tahun.

Berlatih sepakbola sebagai metode untuk mengembangkan bakat merupakan salah satu dari banyak tujuan yang terkandung didalamnya. Tujuan lain dari penelitian ini juga menyorot pada pemanduan dan pembinaan olahraga sejak usia dini. Paham-paham seperti pengaruh berlatih sepakbola terhadap peningkatan kecepatan berlari anak usia 6 – 12 tahun ini dibutuhkan seorang pemimpin atau elemen yang mendukung sebuah pelatihan tanpa intervensi pihak manapun dikarenakan hanya orang-orang tertentu saja yang akan dengan ikhlas terjun untuk melakukan semua ini. Tidak semua orang akan sabar menjalani setiap proses yang sedang

⁵ Ahmad Muda, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia* (Jakarta: Reality Publisher, 2006), h. 344.

berjalan, jika tidak bisa sabar maka cara instan yang menjadi jalan solusinya.

Dapat kita telaah sendiri dari makna pemanduan dan pembinaan yang dimaksud di atas sesuai Kamus Besar Bahasa Indonesia dapat diartikan sebagai berikut:

- a. Pemandu: Petunjuk jalan⁶.
- b. Pembina: Orang yang melakukan pembinaan⁷.

Dengan kata lain penelitian ini bertujuan untuk mengaplikasikan ilmu yang peneliti dapat di kampus dengan keilmuan yang sudah peneliti dapat untuk diaplikasikan langsung ke anak-anak dengan terjun langsung ke lapangan. Program *grassroots* yang peneliti gunakan ialah program yang disarankan oleh FIFA dengan tahapan sebagai berikut:

- a. Pemanasan
- b. Latihan pengantar (*small side games*)
- c. Adaptasi: Latihan, Pengulangan, Belajar
- d. Permainan *small side games*
- e. Pendinginan⁸

Latihan untuk anak usia *grassroots* tidak bisa disamakan dengan latihan usia dewasa yang keterampilan sepakbola serta fisiknya sudah

⁶ *Ibid.*, h. 400.

⁷ *Ibid.*, h. 123.

⁸ Simon Thadani, *Kid's Football Fitness Coaching, Conditioning, and Nutrition* (London: A & C Black, 2008), h. 75.

mencukupi. Durasi yang peneliti pakai saat latihan sepakbola selama penelitian adalah 75 menit sesuai anjuran FIFA⁹. Satu hal yang mesti seorang *coach educator* ketahui adalah karakteristik anak dan hal demikian perlu dipahami secara mendalam agar tujuan dan sasaran pelatihan tercapai.

Mengikuti sebuah proses memang tidak mudah. Tidak semua orang dapat mengerti sebuah proses. Proses tidak akan terjadi begitu saja tanpa ada perlakuan yang mendalam. Akan tetapi yang jelas proses tidak akan menghinai hasil. Berlatih sepakbola mulai usia *grassroots* apabila dirangkai dengan benar maka hasilnya pun akan dapat terlihat (tergantung dari kematangan gerak anak).

Masih di dalam buku *Grassroots* yang diterjemahkan oleh Pertamina Cerdas dijelaskan jika di dalam sebuah permainan sepakbola usia *grassroots* dipimpin oleh seorang *coach educator* atau wasit untuk mengatur jalannya permainan atau pertandingan. Untuk anak usia 6 - 8 tahun lazimnya dipimpin oleh seorang *coach educator* dan untuk usia 9 - 12 tahun sudah bisa diterapkan oleh wasit seperti usia senior¹⁰. Didalam menangani sepakbola usia *grassroots* atau usia 6 - 12 tahun haruslah berhati-hati karena penanganannya berbeda dengan *usia youth* dan senior.

⁹ Yvon. Avri *et al.*, *Grassroots* (Jakarta: FIFA diterjemahkan oleh Pertamina Foundation, 2014), h. 60.

¹⁰ *Ibid.*, h. 119.

Sepakbola merupakan sebuah permainan yang membangkitkan luapan keinginan dan emosi yang tidak sama dengan olahraga lainnya¹¹. Karena dengan sepakbola kita dapat mengungkapkan perasaan kita kedalam sebuah permainan yaitu *games*. Kenyataannya orang yang perasaannya sedang dalam tingkat emosi yang cukup baik akan bermain sedikit agresif dan cenderung kasar untuk melepas segala keluh kesah yang sedang dirasakannya dibandingkan dengan orang yang perasaannya sedang biasa-biasa saja akan cenderung bermain dengan tenang dan tidak tergesa. Adapula tipe orang yang sedang memiliki perasaan malas cenderung akan merasa malas saat bermain dan rentan akan terkena cedera.

Secara umum sepakbola juga sebagai alat untuk mempererat silaturahmi antar sesama. Dan sebagai komunikasi antara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda dengan kata lain sepakbola menjembatani jenjang ekonomi, politik, kultur kebudayaan dan tentunya agama. Menurut Joseph A. Luxbacher didalam bukunya berjudul Sepakbola adalah satu satunya jenis permainan bola kaki yang dipertandingkan dikancah olimpiade. Berjuta-juta penontonnya lebih memilih menonton sepakbola seperti *World Cup* atau pertandingan persahabatan Internasional dibandingkan Olahraga lain seperti *World Series*. Dengan

¹¹ Joseph Luxbacher, *Steps To Success* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001), h. 1.

begitu dapat disimpulkan bahwa sepakbola tidak bisa diragukan lagi menjadi olahraga permainan yang paling terkenal di dunia.

2. Hakikat *Grassroots*

Menurut Presiden FIFA, *Grassroots* adalah sepakbola anak usia 6 - 12 tahun yang bertujuan agar anak-anak didunia banyak mengenal dan menyukai sepakbola. Dengan *Grassroots Football* juga kita membantu mengembangkan dan memperkenalkan salah satu misi FIFA yaitu mengembangkan permainan kepada anak¹². Sentuhan anak dengan bola merupakan salah satu aktifitas yang positif untuk memperkenalkan sepakbola kepada anak. Tidak selalu dengan sepakbola, variasi dengan aktifitas *fun games* lainnya dengan tujuan anak merasa senang dan gembira juga dapat mengembangkan permainan anak.

Dilihat dari salah satu karakteristik anak yang memiliki perhatian yang terbatas, disarankan sekali kepada siapapun pelatih yang melatih sepakbola usia *grassroots* agar lebih memanfaatkan waktu atau durasi latihan 1 jam 15 menit ini dengan sebaik mungkin. Manajemen waktu dalam sesi latihan sepakbola usia *grassroots* memang sangat diperlukan dimana sebagai pelatih yang mengedukasi anak benar-benar harus mempersiapkan materi dengan baik, harus sudah dibuat sebelum pelatihan dimulai dan memasang target yang harus dicapai dalam pelatihan tersebut agar hasilnya pun dapat

¹² Yvon. Avri *et al.*, Op. Cit. h. 7

dievaluasi. Walau nyatanya situasi yang di rencanakan sering berubah dengan situasi di lapangan dan ini lah seni seorang pelatih dalam memimpin sesi latihan sepakbola *grassroots* ini.

Karena sepakbola usia *grassroots* bukanlah miniatur orang dewasa, maka dari isi latihannya pun juga diberikan khusus yang juga sudah diatur oleh FIFA didalam buku *Grassroots* sesuai kategori umur, berikut ini Tahap perkembangan dan karakteristik anak usia 6 – 8 tahun:

- a. Berhubungan selalu dengan teknik sepakbola
- b. Latihan pengantarnya dengan memperbanyak sentuhan dengan bola.
- c. Disarankan selalu *small side games* sebelum masuk kemateri inti
- d. Tim nya pun haruslah berimbang agar tidak terjadi kecemburuan antar anak dan berjalan pelatihannya pun berjalan lancar anak pulang dengan rasa puas.
- e. Tanamkan kepada anak, jika siapapun temannya mereka akan tetap bagus¹³.

Pada poin di atas dapat kita ambil pemahaman untuk melatih anak usia 6 – 12 tahun tidak dapat sembarangan jika di pandang dari segi Tahap perkembangan dan karakteristik anak-anak. Dalam sebuah penelitian menyebutkan jika anak-anak mendapat kesenangan dan belajar lebih banyak dari bermain dalam *small side games* dengan aturan yang sudah ada. Dengan *small side games* memberikan kesempatan kepada anak untuk

¹³ *Ibid.*, h. 32.

sebanyak mungkin menyentuh bola, belajar lebih cepat melalui permainan dan harus membuat keputusan-keputusan selama pertandingan hanya ada aku dan bola jika 1 v 1 dan aku, bola dan teman jika lebih dari satu). Anak sudah diajarkan secara permainan ini tanggung jawab dan membuat keputusan dengan sebuah permainan. Dengan *small side games* juga membuat anak memiliki ruang yang lebih banyak untuk mengeluarkan kemampuannya dalam hal gerakan dan latihan yang sudah diberikan oleh *coach educator* serta menikmati permainan tersebut dibandingkan jika bermain bebas di lapangan yang luas tidak terkontrol dan tidak ada tujuannya.¹⁴

Lain lagi dengan isi latihan kategori umur 9 – 12 tahun yang sudah menampakan beberapa perkembangan yang cukup terlihat seperti sudah di perkenalkan spesifik latihan biomotor (kecepatan, reaksi, koordinasi, dan lain lain) sejak usia 9 – 10 tahun. Semakin hari anak banyak menerima materi latihan berupa keterampilan sepakbola yang semakin hari makin di kuasai oleh anak akan menjadikan anak makin matang hingga usianya 12 tahun. Kematangan gerak anak dapat Dilihat oleh orang dewasa yang sudah mengikuti perkembangan anak sejak awal. Bagaimana anak sudah mulai menunjukkan pola gerak yang indah (koordinasi mata tangan dan kaki yang sinkron satu sama lain) akan menjadikan anak lebih mudah menguasai keterampilan sepakbola.

¹⁴ *Ibid.*, h. 69.

Memasuki usia 11 – 12 tahun isi latihannya makin meningkat seiring dengan perkembangan motoriknya. Selain itu pada usia ini anak sudah mulai di perkenalkan tentang organisasi tim, prinsip – prinsip ketika bermain, inisiatif individual dengan membuat kreatifitas di dalam lapangan dengan menggabungkan beberapa keterampilan yang sudah di kuasai serta pemberian motivasi yang membuat anak akan bangga dan nyaman ketika menjalani sesi latihan¹⁵. Pada usia ini merupakan usia dilema untuk anak – anak dikarenakan mereka sedang berada pada zona pubertas mereka yang mungkin saja dapat memecah konsentrasi anak saat melakukan pelatihan.

Permainan merupakan sebuah metode yang sangat baik untuk mengembangkan pola fikir anak. Dengan bermain, anak akan mudah menangkap materi karena tanpa disadari apa yang sedang dilakukan oleh anak tersebut merupakan latihan yang di rencanakan oleh pelatih. Kecerdasan pelatih dapat terlihat di dalam lapangan ketika membuat situasi latihan menjadi terkendali dan terkontrol serta anak-anak dapat melakukan aktifitasnya dengan riang, gembira dan penuh kebahagiaan.

Orang tua pun di lapangan menjadi nyaman dan ikut berbahagia melihat anaknya yang dapat berinteraksi dalam sebuah permainan, dapat mengikuti perintah yang di berikan pelatihnya dengan baik di dalam lapangan. Pada usia ini anak tidak di minta dan di tekankan untuk melakukan sebuah gerakan yang sempurna, anak hanya di minta untuk melakukan

¹⁵ *Ibid.*, h. 36.

gerakan yang mereka bisa sesuai kemampuannya. Dengan begitu anak merasa tidak memiliki tuntutan dan dapat melakukan setiap gerakan dengan leluasa tanpa ada perasaan takut salah. Jika anak salah, hal yang harus orang dewasa lakukan jangan langsung mengatakannya melainkan orang dewasa harus mendekati sang anak melakukan pendekatan yang membuat anak nyaman sehingga anak tidak merasa tertekan dan cenderung merasa di salahkan, berikan apresiasi yang tinggi untuk apa yang sudah anak lakukan. Dengan begitu anak menjadi nyaman, ketika sudah nyaman anak akan senang, dari sini lah dapat terlihat sebuah pelatihan berhasil membuat anak mengenal sepakbola hingga akhirnya menjadikan sepakbola sebuah aktifitas yang menyenangkan untuk anak sehingga anak dapat terhindar dari aktifitas negatif yang menggodanya seperti bermain *smartphone*.

3. Hakikat Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk menutupi jarak jauh dengan cepat¹⁶. Mungkin sebagai orang dewasa menyimpan sebuah pertanyaan di otak kita mengapa kita harus melakukan kecepatan kerja dengan anak-anak ketika kita tahu bahwa sistem *an-aerob* tidak benar-benar berkembang sampai setelah pubertas (percepatan pertumbuhan). Seperti dengan begitu banyak aspek lain. Menurut buku *Kids Football Fitness* kita dapat

¹⁶ Tudor O Bompaa, *Theory and Methodology Of Training* (Jakarta: Terjemahan Maata Kuliah Pengembangan Metodologi Latihan Prof.Dr.BE Rahantokman, Dr.Johansyah Lubis, M.Pd, 2009), h. 272

memberikan materi kecepatan kepada anak-anak usia 6 – 12 tahun untuk alasan berikut:

- Latihan kecepatan menanamkan kebiasaan pelatihan yang baik seperti teknik berlari yang benar.
- Hal ini dapat mendorong perekrutan otot berkedut cepat tanpa efek samping yang berbahaya.
- kecepatan kerja adalah cara alami untuk memperkenalkan latihan interval, yang lebih baik bagi anak-anak usia anak besar
- pemain muda harus menikmati latihan¹⁷ !

Semua pemain muda memiliki potensi untuk meningkatkan kecepatan. Meskipun kecepatan adalah komponen alami yang sudah dimiliki sejak kecil anugerah dari sang pencipta, seorang pelatih masih dapat meningkatkan kecepatan pemain jika membuat komponen ini bagian dari setiap sesi latihan dan bahkan bagian dari kehidupan. Dengan kata lain asalkan benar memberi perlakuan maka potensi kecepatan anak akan segera terlihat.

Sedangkan menurut Dosen di Universitas Negeri Jakarta Dr. Widiastuti, M.Pd kecepatan merupakan kemampuan menggerakkan anggota badan, kaki atau lengan atau bagian statis pengumpul tubuh bahkan keseluruhan tubuh dengan kecepatan terbesar yang mampu dilakukan.

¹⁷ Simon Thadani, *Kid's Football Fitness* (London:A&C, 2008), h. 75

Kecepatan juga dapat di artikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya¹⁸.

Bergerak secepat mungkin setelah otak mendapat perintah dari otot. Misalkan contoh dalam sepakbola ketika pemain bebas tanpa bola sedangkan lawan sigap membayangi gerakan kita, maka saat itu pemain tersebut harus segera mengambil keputusan untuk melakukan akselerasi ke tempat atau ruang tanpa penjagaan lawan atau menjauhi lawan.

Dalam lari *sprint* kecepatan lari ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat dan ayunan tangan yang mengikuti irama kaki secara berlawanan (jika kaki kiri melangkah maka tangan kanan yang mengayun dan bila kaki kanan melangkah maka tangan kanan yang mengayun). Gerakan tersebut sudah wajib di ajarkan kepada anak sejak usia dini untuk membuat pola gerak motorik anak berjalan baik.

Kecepatan berhubungan dengan pola gerak seseorang. Ada baiknya melatih kecepatan dengan melatih koordinasi gerak untuk membentuk pola gerak atau koordinasi kaki tangan yang indah. Dengan begitu saat melakukan gerakan kecepatan kaki dan tangan pelari dapat membantu mempercepat gerakan *sprint*.

¹⁸ Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga* (Jakarta: PT Bumi Timur Jaya, 2011). h. 114.

Kecepatan mengacu pada kecepatan berlari dalam melakukan suatu keterampilan bukan hanya sekedar kecepatan absolut. Menggerakkan kaki dengan cepat merupakan keterampilan fisik terpenting terutama bagi pemain bertahan kemampuan mengubah arah pada saat terakhir merupakan hal yang terpenting lainnya. Kecepatan merupakan salah satu modal komponen bimotor pendukung yang wajib dimiliki oleh setiap pemain muda jika ingin menjadi profesional kelak. Dengan melakukan latihan kecepatan teratur, memastikan kebenaran teknis, secara flat dan memberikan banyak waktu istirahat kepada para pemain muda, kita akan membuat mereka lebih cepat daripada mereka sebelumnya, untuk beberapa waktu.

Untuk menunjang kecepatan berlari anak, semua orang yang berkecimpung di dalam sepakbola usia *grassroots* harus memiliki bekal segudang ilmu pendukung meningkatkan kecepatan. Salah satu ilmu yang harus pelatih miliki adalah biomekanika. Biomekanika adalah ilmu yang mempelajari tentang struktur dan fungsi sistem biologi dengan pendekatan mekanika, yang berkaitan dengan statika, dinamika, kinematika dan kinetika dengan meliputi gerak linier (lurus), dan angular (melingkar), serta gerak-gerak umum lainnya (gerak gabungan)¹⁹. Dengan menguasai bidang ilmu ini setidaknya pelatih mengerti dan paham apa yang harus mereka lakukan sesuai sasaran yang akan dia tuju. Biomekanika mengarahkan pelatih untuk

¹⁹ Bambang KS, *Biomekanika* (Jakarta: Universitas Negeri Jakarta, 2013), h. 1.

melatih atletnya dengan ilmu-ilmu pasti yang dapat diukur kemungkinan perubahannya. Dengan menguasai bidang ilmu biomekanika kita juga dapat menjadi pelatih yang memiliki kemampuan pencari bakat pemain muda, berbicara dari segi postur, jalan dan pola gerakanya seorang pelatih dapat menilai dan mengarahkan potensi dari anak tersebut.

Seorang pelatih pemain muda usia 6 – 12 tahun juga harus tahu sasaran dari target pelatihan terhadap agar tidak terjadi kesalahan tujuan saat penyampaian materi. Dalam hal ini, ketika pelatih ingin memberi isi latihan tentang komponen biomotor kecepatan patut diketahui oleh seorang pelatih otot-otot apa yang bekerja ketika anak melakukan gerakan kecepatan. Secara umum otot dan persendian yang melakukan dukungan untuk melakukan kecepatan dengan baik dan benar sehingga hasilnya maksimal adalah otot *Abdominalis, Pelvis, Hamstrings, Rectus Femoris, Gastrocnemius, Soleus, Achilles Tendon*²⁰. Setelah pelatih mengetahui otot dan persendian apa saja yang dibutuhkan untuk meningkatkan kecepatan dengan baik, maka akan memudahkan pula untuk membuat sebuah program berlatih yang sesuai dengan target pelatihan yang akan diberikan.

Kecepatan itu memang sudah digariskan Tuhan kepada semua manusia akan tetapi jika tidak dilatih sejak usia dini akan terasa sia-sia potensi yang besar terpendam di dalam diri anak. Seorang *coach* muncul

²⁰ Joe Puleo, Patrick Milroy, *Running Anatomy* (New York: Human Kinetics, 2010), h. 20.

untuk membantu anak mengembangkan potensi yang mereka miliki dengan segala keilmuan yang dapat dibagikan kepada anak-anak agar bermanfaat untuk mereka. Dengan ilmu biomekanika seorang pelatih dapat mengidentifikasi bakat seorang anak yang mereka latih. Pada klub *Sentul City Soccer School* peneliti yang juga menjadi *coach* berusaha untuk mengaplikasikan ilmu yang didapat selama belajar dikampus untuk di buktikan dan di praktikkan di lapangan. Diharapkan dengan ilmu tersebut peneliti dapat dengan mudah untuk membantu anak meningkatkan dan menggali potensi yang ada didalam diri anak. Mungkin terlalu dini untuk memvonis seorang anak berbakat atau tidaknya dengan sepakbola dikarenakan umur berlatih mereka yang masih sedikit dan kesempatan untuk berlatih bareng yang sangat minim.

Perkembangan kemampuan berlari bisa diukur dengan cara melakukan pengambilan tes. Dari tes yang dilakukan menghasilkan sebuah data berupa satuan waktu (detik). Kecepatan berlari dihasilkan dari panjangnya langkah dan cepatnya irama langkah. Panjang langkah dipengaruhi oleh panjang kaki, sedangkan cepatnya dipengaruhi oleh kekuatan otot-otot kaki.²¹ Untuk melatih kecepatan, jangan lupakan melatih kekuatan juga. yang perlu di perhatikan saat melatih kekuatan pada usia ini adalah volume, bobot, repetisi disesuaikan dengan kategori usia anak yang di

²¹ Sugiyanto, Perkembangan dan belajar Motorik (Jakarta: Universitas Terbuka, 2002), h. 4.27.

latih. Pada usia 6 – 12 tahun latihan kekuatan yang tingkatan kesulitannya di atas baru sekedar pengenalan saja kepada anak. Kemampuan anak harus menjadi tolak ukur untuk memberi materi kekuatan. Kecerdasan pelatih dapat dilihat pula dari bagaimana pelatih mengetahui target dan sasaran kepelatihannya saat itu tanpa merugikan anak.

Pada anak besar pertumbuhan panjang kaki cukup cepat dalam hal ini usia 9 – 12 tahun dimana sedang berada pada masa pubertas di ikuti oleh pertumbuhan tulang dan otot-otot di tahun berikutnya hingga usia 17 tahun²². Dengan kecenderungan pertumbuhan tersebut dapat mendukung kemampuan berlari anak, dan dapat meningkat cepat pada usia 6 – 12 tahun. Perlu menjadi perhatian untuk pelatih sepakbola usia di bawah 12 tahun, bahwa beban yang di pegang sangat lah besar, materi kecepatan ataupun materi lainnya wajib di kuasai untuk perkembangan dan pertumbuhan anak didiknya yang lebih baik serta tumbuh kembang mengikuti usianya.

Kecepatan sendiri memiliki beberapa macam kecepatan. Secara garis besar menurut Nossek kecepatan dapat dibedakan menjadi 3 yaitu:

1) Kecepatan berlari (*sprinting speed*) merupakan kemampuan organisme untuk bergerak ke depan dengan cepat. Kecepatan ini ditentukan oleh kekuatan otot dan persendian.

²² *Ibid.*, h. 4.28.

2) Kecepatan reaksi (*reaction speed*) merupakan kecepatan untuk menjawab suatu rangsangan dengan cepat. Rangsangan ini berupa suara atau pendengaran.

3) Kecepatan bergerak (*reaction of movement*) merupakan kecepatan merubah arah dalam gerakan yang utuh, kecepatan ini ditentukan oleh kekuatan otot, daya ledak, daya koordinasi gerakan, kelincahan dan keseimbangan²³.

Selain itu di dalam blognya Coach Iwan Hermawan sekaligus merupakan menjelaskan pada sebuah artikel bahwa Kecepatan pada dasarnya adalah kemampuan motor unit merespon rangsangan yang timbul secepat mungkin.

Teori yang disampaikan oleh *Voß, Witt, Werthner* diperkuat dalam makalah kepelatihan FIFA yang menyebutkan bahwa kecepatan adalah faktor yang memungkinkan seseorang dapat melaksanakan proses stimulus-respon sesingkat mungkin, sebagai hasil dari fungsi sebuah proses sistem persyarafan otot dan didukung kekuatan otot tubuh²⁴.

Jadi kecepatan berhubungan dengan kemampuan motor unit tubuh untuk menjawab secepat mungkin rangsangan yang datang lewat panca indera kita.

²³ <http://pakguruolahraga.blogspot.co.id/2013/06/macam-macam-kecepatan.html>
Pada Hari Sabtu, 26 Juni 2016 pukul 00.45 Wib.

²⁴ <https://coachiwan.wordpress.com/2013/01/01/latihan-kecepatan/> Pada Hari Sabtu, 25 Juni 2016 pukul 21.55 Wib.

4. Hakikat Sentul *City Soccer School*

Sentul *City Soccer School* merupakan sebuah sekolah sepakbola yang berada dikawasan Sentul City, Bogor, Jawa Barat. Sentul *City Soccer School* ini biasa dikenal dengan SCSS. SCSS didirikan pada tahun 2015 lalu tanggal 11 April. Awal mula didirikannya *Soccer School* ini adalah untuk memwadhahi penduduk Sentul *City* yang memiliki anak dengan memberi pilihan aktifitas tambahan berlatih sepakbola. *Soccer School* ini awal didirikan murni hanya untuk mengisi waktu luang anak dengan bermain sepakbola, akan tetapi berjalannya waktu orang tua menginginkan yang lebih untuk prestasi sepakbola anaknya dengan mengikuti berbagai turnamen.

Pada awal didirikannya, peneliti juga sebagai pelaku dari awal berdirinya *Soccer School* tersebut merasakan betul proses awal pembangunan *Soccer School* sampai sekarang dengan jumlah anak hampir 50 orang dengan 7 pelatih yang menanganinya. Pembagian pelatihan pun dibagi 2 kategori usia yaitu: usia 8 tahun kebawah (6 – 8 tahun) dan 12 tahun kebawah (9 - 12 tahun) dengan jumlah pelatih 1 grup umur 3 - 4 pelatih.

Sentul *City Soccer School* juga menawarkan situasi latihan yang berbeda. Berada dikawasan yang dikelilingi oleh gunung Salak dan Gede Pangrango serta perbukitan yang menjadi *background* suasana lapangannya membuat daya tarik tambahan dimana selain latihan anak juga dapat menyegarkan otak mereka dengan pemandangan yang indah serta berteman

dengan teman baru dari berbagai daerah dan berbagai negara. Pada *Soccer School* ini diisi oleh beberapa anak asing yang bersekolah Indonesia, akan tetapi bahasa yang digunakan 100% bahasa Indonesia. Tidak berkeberatan dari pihak orang tua mereka yang anaknya tidak bisa berbahasa Indonesia, yang ada *Soccer School* ini menjadi tempat belajar mereka tentang Bahasa dimana tempat dia berpijak dan belajar kultur Indonesia yang beragam macamnya disini.

Tidak hanya berlatih di Indonesia, *Soccer School* ini juga memiliki rencana untuk mengikuti *event* di Singapura hingga *England*. Sebuah perencanaan yang baik untuk sambil belajar dan melihat sepakbola diluar negeri bekal untuk anak-anak agar makin termotivasi lagi dengan sepakbola. Berawal dari hanya untuk mengisi waktu luang hingga saat ini sudah menjadi kebutuhan mereka, membuat orang tua sedikit pusing tidak dapat membendung anaknya untuk berlatih sepakbola setiap sesinya.

Tujuan lain didirikannya *Soccer School* ini dimasa depan akan tercipta seorang pemain sekelas Lionel Messi maupun Cristiano Ronaldo dari wilayah ini dengan segala fasilitas yang sudah tersedia dan menjadi sebuah akademi yang berdedikasi tinggi dengan menciptakan pemain hebat. Walau dengan pelatih yang belum banyak pengalaman akan tetapi *Soccer School* ini memberi kesempatan kepada pelatih muda untuk mengaplikasikan ilmu yang didapatkan untuk diberikan kepada anak-anak di Sentul *City Soccer School*.

B. Kerangka Berfikir

Meningkatkan kecepatan melalui bermain bola bukanlah hal yang mustahil. Karena dalam sesi latihan sepakbola terdapat gerakan-gerakan yang menunjang agar terjadinya tujuan dari penelitian ini. Sepakbola usia *grassroots* dirangkai setiap sesi latihannya menjadi sebuah program latihan yang tidak membosankan karena tidak selalu bermain bola akan tetapi disisipkan *fun games*.

Semua pelatihan sepakbola usia *grassroots* harus sudah diujicobakan dan disesuaikan durasi latihannya. Jangan sampai *over time* sehingga membahayakan kesehatan anak untuk ke depannya. Disini peneliti murni menerapkan berlatih sepakbola dengan maksud pembinaan bukan prestasi. Membentuk seorang pemain agar cakap dalam hal bermain bolanya tidaklah mudah semudah membalikkan telapak tangan mesti sabar dan diisi oleh orang-orang yang benar paham di bidangnya.

Kecepatan dalam sepakbola merupakan salah satu faktor penting pendukung *skill* anak. Apabila anak memiliki teknik yang memumpuni jika tidak didukung oleh kecepatan maka potensi tersebut akan sedikit terhambat, sedangkan jika anak memiliki teknik yang baik dan didukung dengan kecepatan yang bagus maka anak tersebut memiliki modal bermain sepakbola dikemudian harinya.

Karena kecepatan merupakan salah satu komponen penunjang bermain sepakbola, dengan itu peneliti bermaksud untuk mengasah dan

menggali potensi anak dengan mengadakan sebuah percobaan pada penelitian ini. Selama ini banyak orang mengetahui jika ingin meningkatkan sebuah kecepatan mesti melakukan latihan kecepatan tersendiri, tanpa bola dan pada penelitian ini peneliti mengujicobakan jika dengan berlatih sepakbola, belajar sepakbola lewat bermain juga dapat meningkatkan komponen fisik kecepatan berlari anak. Dengan berlatih sepakbola kita dapat membentuk pola gerak anak dari awal, apalagi yang peneliti teliti disini benar-benar anak yang baru mengenal sepakbola mak dari itu butuh kesabaran tinggi ketika melatihnya.

Penelitian ini merupakan sebuah terobosan yang hampir belum tersentuh oleh yang lainnya dengan usia 6 – 12 tahun. Terobosan demikian merupakan yang terbaru pertama kali diujicobakan pada Sentul *City Soccer school. Soccer School* yang baru saja didirikan dihuni oleh anak-anak yang rata-rata baru mengenal sepakbola sebagian besarnya, terdapat kesulitan yang mendasar ketika memberi pelatihan kepada anak-anak dari segi teknik dasar, biomotorik dan komponen fisiknya. Semua itu masih sangat minim mereka kuasai hanya beberapa anak saja yang berada lebih baik dibandingi yang masih minim tersebut.

Atas segala kegelisahan yang terjadi, maka dari itu peneliti berinisiatif untuk meneliti tentang kecepatan. Penelitian ini tidak serta merta hanya fokus kepada latihan kecepatannya saja karena hal demikian kurang efektif jika tujuan awalnya untuk menggali potensi yang ada didalam diri anak. Kemas

penelitian ini menaruh kecepatan itu kedalam sepakbolanya, jadi sepakbola diposisikan sebagai metode untuk mengembangkan kecepatan bukan sepakbola sebagai tujuannya. Mengembangkan potensi kecepatan dengan sebuah program latihan sepakbola yang terstruktur, mengacu dan berpedoman terhadap FIFA yang sudah memberikan solusi dengan kurikulum yang dibuatnya serta literatur yang mendukung penelitian ini. Nantinya setelah diberikan perlakuan di lapangan peneliti dapat melihat langsung rekam jejak atlet yang mengikuti peneliti perkembangan sejauh mana hingga sampai saat pengambilan data tes akhir agar mendapat jawaban dari penelitian ini, efektif tidaknya meningkatkan komponen fisik (kecepatan) dengan berlatih sepakbola.

Pada akhirnya nanti peneliti akan menghasilkan sebuah pencerahan berkat dari penelitian ini, hal demikian merupakan tujuan dari penelitian ini. Data awal sebelum memberikan perlakuan merupakan hal pertama yang harus dimiliki sebagai peneliti, langkah ini merupakan awal proses kita sebagai peneliti dalam membuat program *treatment* yang cocok dengan atlet yang akan kita berikan perlakuan tersebut. Tidak bisa sembarangan kita memberikan perlakuan apabila tidak cocok dengan populasi yang kita teliti maka penelitian demikian tidaklah efektif dan bisa dikatakan gagal. Jika peneliti menerapkan dan memberikan program yang cocok terhadap populasi maka peningkatan sangatlah nyata dan segera dapat dilihat secara langsung.

Seperti yang sudah peneliti jelaskan di atas, penelitian ini dimulai dengan mengambil data awal terlebih dahulu. Setelah itu barulah peneliti membuat konsep program yang akan diberikan kepada anak yang mengikuti penelitian ini sebagai populasi yang sudah peneliti tetapkan. Dari tes awal peneliti memberi perlakuan sebanyak 19 kali pertemuan. Pertemuan pertama di mulai setelah di ambilnya data awal hingga berakhir penelitian yang ditandai pengambilan data akhir penelitian. Selama perlakuan anak disarankan untuk dapat hadir setiap hari agar peningkatan yang diharapkan segera tercapai. Sebuah pelatihan dikatakan berhasil jika atlet yang dilatih dapat hadir pada sesi latihan tersebut, sebgus apapun sebuah program latihan jika tidak didukung oleh atlet yang latihan akan terkesan sia-sia.

Diharapkan sejak pertemuan pertama pada 5 Maret hingga pertemuan terakhir 14 Mei data yang peneliti dapatkan berubah kearah yang baik. Berawal dari data tes awal barulah peneliti membuat sebuah perencanaan latihan *treatment* kepada peserta data tes awal. Program yang dibuat dikemas dengan materi latihan yang dijamin tidak akan membosankan. Peneliti menyelipkan program khusus materi kecepatan yang tentunya tidak akan terasa oleh anak-anak ketika melakukan, anak-anak tidak akan menyadari jika mereka sedang dalam masa penelitian. Yang mereka dan orangtuanya tahu hanya data yang nantinya akan peneliti berikan. Karena semua materi kecepatan yang peneliti berikan tidak selalu berupa tanpa bola melainkan dapat berbentuk dalam sebuah permainan dengan tujuan yang

sama yaitu mengenalkan kecepatan kepada anak. Perkenalan kecepatan anak sangatlah bagus dilakukan sejak mereka kecil, selain dapat membentuk pola gerak kecepatan anak di masa yang akan datang, juga dapat menambah wawasan anak tentang komponen fisik yang sering digunakan di lapangan.

Niat dari lubuk hati peneliti hanya ingin mengaplikasikan segala pengetahuan peneliti untuk diabdikan kemasyarakat. Sebuah kebanggaan jika apa yang penelitian lakukan ini mendapat respon yang baik oleh masyarakat luas, dan ilmu yang sudah peneliti bagikan ini bermanfaat banyak kepada khalayak luas terutama persepakbola usia muda.

Metode latihan yang peneliti berikan kepada anak-anak adalah metode latihan yang dianjurkan oleh Federasi Sepakbola Dunia (FIFA) didalam buku *Grassroots*. Dengan begitu dengan mudah dan percaya peneliti mau menerapkan apa yang FIFA tujukan dengan mengeluarkan panduan berlatih sepakbola usia 6 – 12 tahun tersebut. Penelitian yang sedang peneliti lakukan tidaklah mudah, banyak kendala yang mesti dihadapi, salah satunya dimana dihadapkan dengan permasalahan fasilitas lapangan yang masih tahap pembangunan serta populasi yang terkadang ada yang tidak hadir menyulitkan peneliti untuk menyeting lapangan dengan tepat sesuai rencana awal yang sudah di buat.

C. Hipotesis Penelitian

Dari penelitian ini dapat peneliti simpulkan sementara bahwa dengan berlatih sepakbola juga dapat meningkatkan kecepatan berlari anak usia 6 – 12 tahun.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh berlatih sepakbola terhadap peningkatan kecepatan berlari anak usia *grassroots* (6 – 12 tahun).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Peneliti melakukan penelitian ini di daerah Sentul *City*, Bogor, Jawa Barat setelah mendapat persetujuan dari Ketua Program Studi Konsentrasi Kepelatihan Olahraga dan berkonsultasi dengan dosen pembimbing skripsi di kampus Universitas Negeri Jakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan. Penelitian ini dilakukan mulai bulan Maret 2016 - Mei 2016, setelah itu peneliti melakukan penelitian di:

Tempat : Sentul *City Soccer School*

Lapangan Alam Fantasia, Taman Budaya, Sentul *City*

Waktu : Rabu (16.00-18.00) dan Sabtu (07.00-09.00)

C. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-Experimental design (nondesign)*²⁵. Perlakuan yang diberikan adalah latihan seperti biasa dengan bermain bola sebagai media untuk anak mengembangkan potensi kecepatannya. Penelitian ini untuk mencari data kecepatan berlari anak usia *grassroots* (6 - 12 Tahun) pada Sentul *City Soccer School* sebagai data awal untuk memperoleh data kecepatan yang akan dikembangkan agar kecepatan anak dapat meningkat sesuai perencanaan melalui berlatih sepakbola. Apabila penelitian ini berhasil, dengan sepakbola potensi kecepatan anak dapat ditingkatkan, bukan tidak mungkin penelitian kali ini akan menjadi acuan data untuk menerapkan hal yang sama kepada *Soccer School* yang lain diluar sana dengan membuat terobosan baru dalam hal mengembangkan potensi yang dimiliki anak.

Adapun macam dari *pre-eksperimental design* yang peneliti pilih adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini diawali dengan pengambilan tes awal sebelum diberi perlakuan. *Design* ini dapat digambarkan seperti berikut:



O_1 = nilai *pretest* (sebelum diberikan perlakuan berjumlah 33 anak)

O_2 = nilai *posttest* (setelah diberikan perlakuan berjumlah 28 anak)

X = Perlakuan

²⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 109.

Pada akhirnya nanti di akhir penelitian hasil dari penelitian ini dilihat apakah ada pengaruh berlatih sepakbola terhadap peningkatan kecepatan berlari anak usia 6 – 12 tahun atlet Sentul *City Soccer School*.

D. Populasi dan Sampel

Penelitian ini mengambil seluruh populasi atlet Sentul *City Soccer School* usia 6 – 12 tahun yang berjumlah 33 atlet dengan menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Anak laki-laki berusia 6 - 12 tahun
- b. Mengikuti pengambilan data tes awal dan tes akhir
- c. Mengikuti *treatment* selama penelitian berlangsung (maksimal absen 5 kali pertemuan dari 19 pertemuan)

Selain kriteria sampel, ada juga kriteria dimana populasi sampel dikatakan gugur atau *drop out* dimana pada penelitian ini terdapat 5 sampel yang gugur dari populasi sampel penelitian dikarenakan:

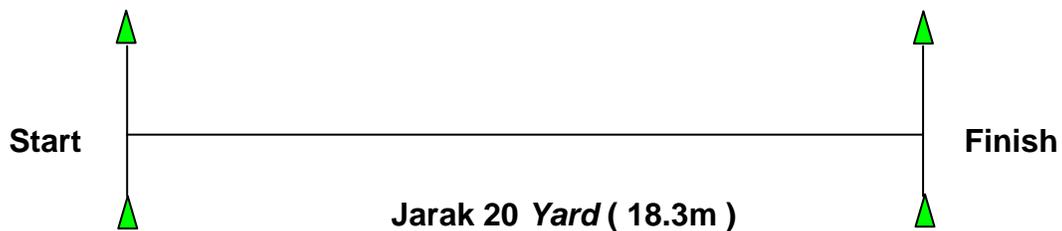
- a. Tidak mengikuti pengambilan data awal dan tes akhir
- b. Absen melebihi 5 kali.

Sehingga pada akhir penelitian peneliti hanya mengambil 28 sampel yang lulus dari 33 populasi.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini *speed 20 Yard* yang merujuk kepada buku *Understanding Motor Development* yang peneliti pakai sebagai acuan dasar²⁶.

Berikut peneliti sertakan gambaran tes kecepatan yang akan peneliti jadikan *instrument* penelitian



Gambar 3.1 Ilustrasi Tes Kecepatan sebagai Instrument Penelitian

Adapun tata cara *speed 20 Yard* sebagai berikut:

- a. *Testee* berada dibelakang garis *start*
- b. *Tester* berdiri di garis *finish*
- c. *Testee* diberi aba-aba siap dan *go*
- d. Posisi siap *testee* dengan sikap berdiri 1 kaki didepan dan 1 kaki dibelakang
- e. Apabila aba-aba sudah diberikan *tester* “*go*” maka *testee* berlari sampai garis *finish* secepat mungkin dengan waktu sesingkat mungkin

²⁶ Gallahue L. David et al., *Understanding Motor Development* (Singapore: Mc Graw Hill, 2012), h. 261

- f. Digaris *finish* tester siap menghitung waktu berlari *testee* dengan *stopwatch*
- g. Setiap *testee* mendapat 3 kali kesempatan yang nantinya akan diambil nilai rata-rata dari 3 kali kesempatan tersebut.

Peralatan yang dibutuhkan untuk mendukung penelitian ini adalah:

- a. Kamera/*handycam*
- b. *Marker*
- c. *Cones*
- d. *Stopwatch*
- e. Pluit
- f. Meteran
- g. Pulpen
- h. *Notes*
- i. Papan ujian

F. Teknik Pengumpulan Data

Setelah melaksanakan pengambilan data tes awal dengan melakukan *sprint 20 Yard* lalu peneliti memasukan hasil tes awal berupa waktu (detik) sebagai data pembanding untuk nantinya diolah dengan pengambilan data tes akhir.

Sesudah mendapat hasil data kecepatan berlari awal melalui tes *speed 20 Yard*, siswa yang terdaftar diberi perlakuan. Dengan demikian hasil

perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Setelah mendapat kedua data hasil tes awal hingga tes akhir, peneliti akan mendapat sebuah data yang peneliti cari pada penelitian ini tentang pengaruh berlatih sepakbola terhadap peningkatan kecepatan berlari anak usia 6 – 12 tahun. Jika berhasil, penelitian ini sangat bermanfaat dalam dunia kepelatihan sepakbola usia *grassroots*.

G. Teknik Analisis Data

Setelah peneliti mengumpulkan semua data yang dibutuhkan, datanya lalu diolah membandingkan hasil tes awal dalam bentuk waktu (detik) dengan hasil tes akhir dalam bentuk waktu (detik). Tes awal dan tes akhir yang akan diambil datanya sama, agar peneliti dapat melihat hasil yang dicari untuk melihat peningkatan selama diberi latihan. Setelah itu peneliti akan mengolah data hasil dari tes awal dan tes akhir dengan rumus seperti di bawah ini:

$$\frac{O_1 \quad \quad \quad X \quad \quad \quad O_2}{\text{Hasil} = (O_2 - O_1)^{27}}$$

H. Teknik Pengujian Hipotesis

Dari data yang sudah terkumpul, nantinya akan dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

²⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 111.

1. Rata-rata hitung (*mean*)

$$\text{Rumus: } M = \frac{\sum D}{n}$$

Ket.

M : rata-rata sampel

$\sum D$: Jumlah skor perbedaan selisih

N : Jumlah sampel

2. Untuk menghitung *standart deviasi*

$$\text{Rumus: } SD_2 = \sqrt{\frac{\sum D^2}{n} - \left(\frac{\sum D}{n}\right)^2}$$

Ket.

SD_D : *Standart deviasi different*

n : Jumlah sampel

$\sum D$: Jumlah nilai different

$\sum D^2$: Jumlah nilai kuadrat *different*

3. *Standart Error Mean*

$$\text{Rumus: } SE_{MD} = \frac{SD^D}{\sqrt{n-1}}$$

Ket.

SE_{MD} : *Standart error mean different*

SD_D : *Standart deviasi different*

n: Jumlah sampel

4. Mencari t-hitung

$$\text{Rumus: } t = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

Ket.

M_D : Rata-rata *different*

SE_{MD} : *Standart error mean different*

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Data yang diambil dalam penelitian ini adalah hasil dari tes kecepatan. Perlakuan tes yang diberikan antara tes awal dan tes akhir sama yaitu atlet diberikan 3 kali kesempatan untuk melakukan tes kecepatan yang mana pada nantinya akan diambil waktu terbaik atau tercepat dari 3 kali tes tersebut. Adapun tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Speed Test 20 Yard*.

Melihat dari hasil test dilakukan perhitungan dan mendapatkan hasil rata-rata atlet melakukan tes kecepatan sejauh 20 *Yard* sebelum diberi perlakuan adalah 4,0400 detik, simpangan baku sebesar 0,0156, standart error mean sebesar 0,0030. Setelah diberi perlakuan rata-rata hasil test speed 20 *Yard* 3,7500 detik, simpangan baku sebesar 0,0136, standart error mean sebesar 0,026. Untuk lebih jelasnya lagi mari kita lihat tabel berikut ini:

Tabel 4.1 Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Speed 20 Yard

Variabel	Tes (detik)	Tes Akhir (detik)
Nilai tertinggi	3.3300	3.1300
Nilai terendah	4.6700	4.5700
Rata-rata	4.0400	3.7500

Tabel 4.2 Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Speed 20 Yard (Lanjutan)

Standart Deviasi	0.0156	0.0136
Standart Error mean	0.0030	0.0026

1. Data nilai tes awal *speed test* 20 Yard**Tabel 4.3 Nilai Tes Awal *Speed Test* 20 Yard**

No.	Kelas Interval (detik)	Titik Tengah (detik)	Frekuensi Mutlak	Frekuensi Relatif (%)
1	4,90 – 4,64	4,77	2	7,14
2	4,63 – 4,37	4,50	5	17,86
3	4,36 – 4,10	4,23	6	21,43
4	4,09 – 3,83	3,96	5	17,86
5	3,82 – 3,56	3,69	4	14,29
6	3,55 – 3,29	3,42	6	21,43
Jumlah			28	100

Dari tabel di atas kita dapat melihat kemampuan fisik (kecepatan) yang paling sering muncul pada rentang kelas 4,36 sampai 4,10 dan rentang kelas 3,55 – 3,29 dengan frekuensi absolut masing-masing sebesar 6 dan frekuensi relative sebesar 21,43 % dengan nilai tengah sebesar 4,23 dan 3,42.



Gambar 4.1 Grafik Histogram Nilai *Pretest Speed 20 Yard*

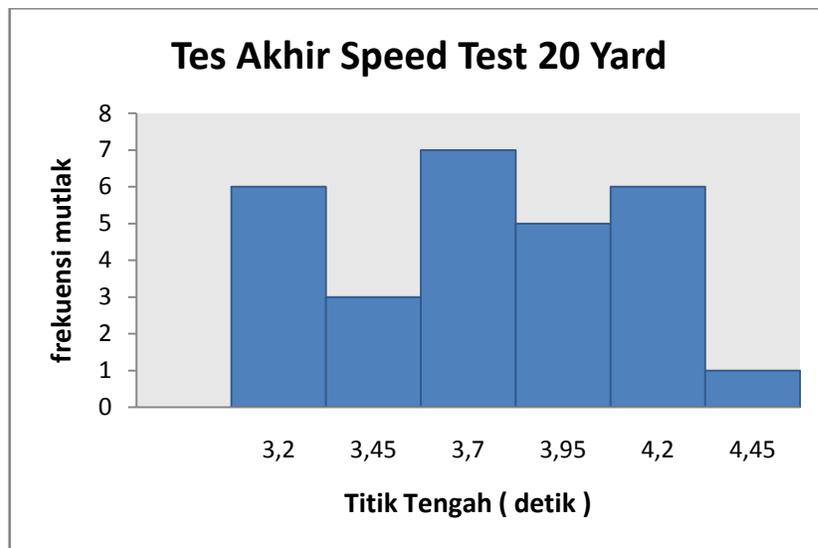
2. Data nilai tes akhir *speed test 20 Yard*

Tabel 4.4 Nilai Tes Akhir *Speed Test 20 Yard*

No.	Kelas Interval (detik)	Titik Tengah (detik)	Frekuensi Mutlak	Frekuensi Relatif (%)
1	4,57 – 4,33	4,45	1	3,57
2	4,32 – 4,08	4,20	6	21,43
3	4,07 – 3,83	3,95	5	17,86
4	3,82 – 3,58	3,70	7	25,00
5	3,57 – 3,33	3,45	3	10,71
6	3,32 – 3,08	3,20	6	21,43
Jumlah			28	100

Dari data di atas, kita dapat menilai dimana nilai kemampuan fisik yang sering muncul pada kelas dengan rentang 3,82 – 3,58 dengan frekuensi

absolute sebesar 7 dan frekuensi relative sebesar 25% dengan nilai titik tengah kelas adalah 3,70. Untuk memudahkan kita semua, marilah lihat histogram nilai *post test speed test 20 Yard* sebagai berikut:

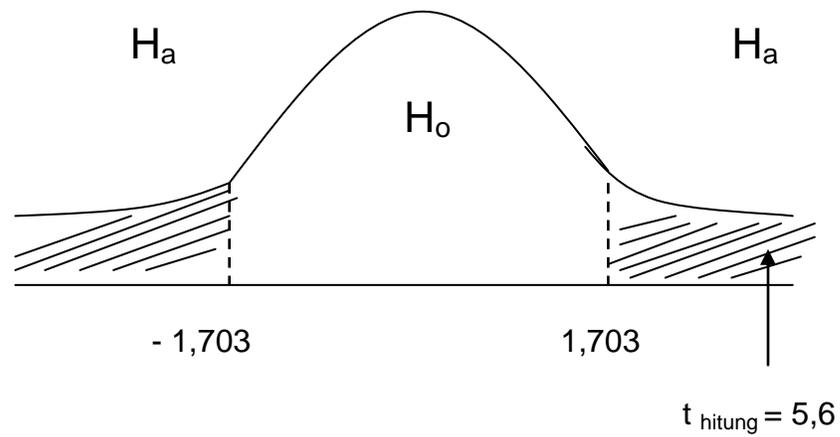


Gambar 4.2 Grafik Histogram Nilai *Posttest Speed 20 Yard*

B. Pengujian Hipotesis

Setelah semua data sudah diperoleh lalu dilakukan perhitungan dimana data tes akhir dikurangi data tes awal diperoleh perkembangan kecepatan atlet *Sentul City Soccer School* dengan selisih rata-rata atau *mean different* (M_D) 0,28, dengan *standart deviasi different* (SD_D) sebesar 0,29. Dalam proses perhitungannya diperoleh juga bahwa t hitung penelitian ini 5,6 dan t tabel 1.703 pada taraf signifikan 0,05. Dengan demikian nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yang menunjukkan bahwa hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima maka dapat diambil kesimpulan bahwa adanya

pengaruh berlatih sepakbola terhadap perkembangan kecepatan berlari atlet Sentul *City Soccer School* usia *grassroots* (6 – 12 tahun) setelah mengikuti program latihan selama penelitian berlangsung (Maret 2016 – Mei 2016).



Gambar 4.3 Hasil Pengujian Hipotesis

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil deskripsi data dan pembahasan yang telah dibahas sebelumnya dapat ditarik kesimpulan bahwa: berlatih sepakbola dapat berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan berlari anak usia *grassroots* (6 – 12 tahun) pada atlet Sentul *City Soccer School* 2016.

B. Saran

- a. Hasil dari penelitian ini sekaligus mempromosikan kepada khalayak luas atau masyarakat tentang program berlatih sepakbola yang dapat meningkatkan komponen biomotor anak usia 6 – 12 tahun.
- b. Sangat disarankan kepada pengurus sekolah sepakbola untuk menyampaikan informasi program berlatih sepakbola untuk meningkatkan komponen biomotor anak.
- c. Untuk teman-teman pelatih, agar sudi kiranya dapat meluangkan waktu untuk membaca hasil penelitian ini semoga bermanfaat.
- d. Untuk pengurus dan orang tua sepakbola usia 6 – 12 tahun biarkan tumbuh kembang mereka berjalan sesuai usia mereka, berikan.

kebebasan kepada anak untuk tumbuh kembang tanpa paksaan dari kita sebagai orang dewasa.

- e. Untuk para pembaca, semoga dapat menambah pengetahuan tentang sepakbola anak usia 6 – 12 tahun.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad A.K Muda. 2006. *Kamus lengkap Bahasa Indonesia*. Jakarta. Reality Publisher.
- Avry Yvon *et. al.*, 2014. *FIFA Education and Technikal Development Depatment. Grassroots*. Jakarta. Pertamina Foundation.
- Bambang Kridasuwarsa. 2013. *Biomekanika*. Jakarta. Universitas Negeri Jakarta.
- Bompa Tudor O. 2009. *Theory and Methodology Of Training* (Jakarta: Terjemahan Mata Kuliah Pengembangan Metodologi Latihan Prof.Dr.BE Rahantokman, Dr.Johansyah Lubis, M.Pd)
- Gallahue L. david, Ozmun C. John, Goodway D. Jaqueline. 2012. *Understanding Motor Development*, Singapore. Mc Graw Hill.
- Puleo Joe , Patrick Milroy. 2010. *Running Anatomy* . New York. Human Kinetics.
- Sugiyanto. 2002. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta. Universitas Terbuka.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Thadani Simon, Steve Foley, Alison B.Yard. 2008. *Kid's Football Fitness Coaching, Conditioning, and Nutrition*. London. A&C Black.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta. PT Bumi Timur Jaya
- <https://coachiwan.wordpress.com/2013/01/01/latihan-kecepatan/> Pada Hari Sabtu, 25 Juni 2016 pukul 21.55 WIB
- <http://pakguruolahraga.blogspot.co.id/2013/06/macam-macam-kecepatan.html> Pada Hari Sabtu, 26 Juni 2016 pukul 00.45 WIB

<http://pemilu.tempo.co/read/news/2014/06/27/258588541/Survei-Indonesia-Pecinta-Bola-Nomor-Dua-di-Dunia> Pada Hari sabtu, 7 Mei 2016 pukul 19.33 WIB

Lampiran 1 : Data Tes Awal

NO	NAMA	USIA	KESEMPATAN (")			Nilai	
			1	2	3	Rata-rata	Terbaik
1	M. Naufal	12	3.69	3.47	3.33	3.50	3.33
2	Arigo	12	3.74	3.55	3.51	3.60	3.51
3	Daffa	11	3.72	3.65	3.52	3.63	3.52
4	Salman	11	3.61	3.53	3.52	3.55	3.52
5	Ansel	11	3.78	3.53	3.58	3.63	3.53
6	Fauzan	11	3.56	3.75	4.19	3.83	3.56
7	Dimas	11	3.98	4.23	3.83	4.01	3.83
8	Claudio Bart	11	4.56	4.28	4.03	4.29	4.03
9	isa	11	4.59	5.10	5.12	4.94	4.59
10	Rafli	10	3.40	3.48	3.55	3.48	3.40
11	M. Raihan	10	3.84	3.92	3.41	3.72	3.41
12	Najwan	10	3.75	3.99	3.78	3.84	3.75
13	Rhaineer	10	4.22	3.78	4.22	4.07	3.78
14	Abyan	10	4.37	4.53	4.25	4.38	4.25
15	Rhifat	9	3.96	3.71	3.98	3.88	3.71
16	Othman	9	3.93	4.39	4.35	4.22	3.93
17	Hector	9	4.24	4.13	4.30	4.22	4.13
18	Shin sejin	8	3.92	4.01	4.06	4.00	3.92
19	Royce	8	4.08	4.30	4.10	4.16	4.08
20	Rafael	8	4.16	4.10	4.24	4.17	4.10
21	Queency	8	4.24	4.16	4.14	4.18	4.14
22	Arya	8	4.33	4.23	4.24	4.27	4.23
23	Fatih	7	4.02	4.08	4.17	4.09	4.02
24	M. Fathir	7	4.34	4.31	4.48	4.38	4.31
25	Diego	7	4.53	4.33	4.50	4.45	4.33
26	Adzkia	7	4.37	4.37	4.41	4.38	4.37
27	Kenzo	7	4.55	4.48	4.47	4.50	4.47
28	Omar	7	5.60	4.90	5.27	5.26	4.90
29	Keannu	6	4.28	4.66	4.43	4.46	4.28
30	Dave	6	4.43	4.46	4.47	4.45	4.43
31	M. Hugo	6	4.48	4.72	4.65	4.62	4.48
32	Dominic	6	4.87	4.74	4.58	4.73	4.58
33	Kent	6	5.23	4.67	5.21	5.04	4.67

Lampiran 2 : Data Tes Akhir

NO	NAMA	USIA	KESEMPATAN (Detik)			Nilai	
			1	2	3	Rata-rata	Terbaik
1	M. Naufal	12	3.41	3.44	3.13	3.33	3.13
2	Arigo	12	3.31	3.22	3.35	3.29	3.22
3	Daffa	11	3.62	3.64	3.62	3.63	3.62
4	Salman	11	3.28	3.44	3.34	3.35	3.28
5	Ansel	11	3.50	3.63	3.29	3.47	3.29
6	Fauzan	11	3.28	3.41	3.34	3.34	3.28
7	Dimas	11					
8	Claudio Bart	11	4.41	4.25	4.18	4.28	4.18
9	isa	11	3.81	3.50	4.03	3.78	3.50
10	Rafli	10					
11	M. Raihan	10	3.43	3.50	3.34	3.42	3.34
12	Najwan	10	3.78	3.43	3.28	3.50	3.28
13	Rhaineer	10	3.81	3.87	4.16	3.95	3.81
14	Abyan	10					
15	Rhifat	9	3.56	3.60	3.84	3.67	3.56
16	Othman	9	3.84	4.03	3.87	3.91	3.84
17	Hector	9	4.30	4.41	4.35	4.35	4.30
18	Shin sejin	8	3.87	3.72	3.91	3.83	3.72
19	Royce	8	3.79	3.75	3.91	3.82	3.75
20	Rafael	8	3.78	3.97	4.18	3.98	3.78
21	Queency	8					
22	Arya	8	4.03	4.01	4.02	4.02	4.01
23	Fatih	7	3.97	3.97	3.60	3.85	3.60
24	M. Fathir	7	4.06	4.23	4.02	4.10	4.02
25	Diego	7	3.93	4.13	4.34	4.13	3.93
26	Adzkia	7					
27	Kenzo	7	4.25	4.37	4.15	4.26	4.15
28	Omar	7	4.22	3.75	3.87	3.95	3.75
29	Keannu	6	4.22	4.22	4.40	4.28	4.22
30	Dave	6	4.19	4.16	4.12	4.16	4.12
31	M. Hugo	6	4.00	4.18	4.09	4.09	4.00
32	Dominic	6	3.97	4.31	4.12	4.13	3.97
33	Kent	6	4.63	4.57	5.22	4.81	4.57

Lampiran 3 : Data Uji T

NO	NAMA	USIA	X_1	X_2	$D (X_2 - X_1)$	$D (X_2 - X_1)^2$
1	M. Naufal	12	3.33	3.13	-0.20	0.04
2	Arigo	12	3.51	3.22	-0.29	0.08
3	Daffa	11	3.52	3.62	0.10	0.01
4	Salman	11	3.52	3.28	-0.24	0.06
5	Ansel	11	3.53	3.29	-0.24	0.06
6	Fauzan	11	3.56	3.28	-0.28	0.08
7	Claudio Bart	11	4.03	4.18	0.15	0.02
8	isa	11	4.59	3.50	-1.09	1.19
9	M. Raihan	10	3.41	3.34	-0.07	0.00
10	Najwan	10	3.75	3.28	-0.47	0.22
11	Rhaineer	10	3.78	3.81	0.03	0.00
12	Rhifat	9	3.71	3.56	-0.15	0.02
13	Othman	9	3.93	3.84	-0.09	0.01
14	Hector	9	4.13	4.30	0.17	0.03
15	Shin sejin	8	3.92	3.72	-0.20	0.04
16	Royce	8	4.08	3.75	-0.33	0.11
17	Rafael	8	4.10	3.78	-0.32	0.10
18	Arya	8	4.23	4.01	-0.22	0.05
19	Fatih	7	4.02	3.60	-0.42	0.18
20	M. Fathir	7	4.31	4.02	-0.29	0.08
21	Diego	7	4.33	3.93	-0.40	0.16
22	Kenzo	7	4.47	4.15	-0.32	0.10
23	Omar	7	4.90	3.75	-1.15	1.32
24	Keannu	6	4.28	4.22	-0.06	0.00
25	Dave	6	4.43	4.12	-0.31	0.10
26	M. Hugo	6	4.48	4.00	-0.48	0.23
27	Dominic	6	4.58	3.97	-0.61	0.37
28	Kent	6	4.67	4.57	-0.10	0.01

Lampiran 4 : Analisis Statistik

PRE-TEST Kemampuan Fisik

Mean :

$$\begin{aligned}M &= \frac{\sum X}{n} \\ &= \frac{113,10}{28} \\ \bar{x} &= 4.04\end{aligned}$$

Standart Deviasi :

$$\begin{aligned}SD &= \sqrt{\frac{n \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{28.461,87 - 12791,61}{28(28-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{140,7276}{28.27}} \\ &= \sqrt{\frac{140,7276}{756}}\end{aligned}$$

$$SD = 0,0156$$

Standart Error Mean:

$$\begin{aligned}SE_M &= \frac{SD}{\sqrt{n-1}} \\ &= \frac{0,0156}{\sqrt{28-1}} \\ &= \frac{0,0156}{\sqrt{27}}\end{aligned}$$

$$SE_M = 0,0030$$

Lampiran 4 : Analisis Statistik (Lanjutan)

POST TEST Kemampuan Fisik

Mean :

$$\begin{aligned} M &= \frac{\sum X}{n} \\ &= \frac{105,22}{28} \\ \bar{X} &= 3,75 \end{aligned}$$

Standart Deviasi :

$$\begin{aligned} SD &= \sqrt{\frac{n \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{28 \cdot 399,22 - 11071}{28(28-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{106,93}{28,27}} \\ &= \sqrt{\frac{106,93}{756}} \\ &= 0,0136 \\ SD &= 0,0136 \end{aligned}$$

Standart Error Mean :

$$\begin{aligned} SE_M &= \frac{SD}{\sqrt{n-1}} \\ &= \frac{0,0136}{\sqrt{28-1}} \\ &= \frac{0,0136}{5,196} \\ SE_M &= 0,0026 \end{aligned}$$

Lampiran 5 : Statistik Distribusi

PRE TEST Kemampuan Fisik

Rentang :

$$\begin{aligned} R &= X_t - X_r \\ &= 3,33 - 4,90 \\ &= 1,57 \end{aligned}$$

Kelas Interval :

$$\begin{aligned} KI &= 1 + (3,3) * \log^{28} \\ &= 1 + (3,3) * 1,4471 \\ &= 1 + 4,77543 \\ &= 5,77543 \end{aligned}$$

Panjang Kelas :

$$\begin{aligned} PK &= \frac{R}{KI} \\ &= \frac{-1,57}{6} \\ &= -0,26 \end{aligned}$$

POST TEST Kemampuan Fisik :

Rentang :

$$\begin{aligned} R &= X_t - X_r \\ &= 3,13 - 4,57 \\ &= -1,44 \end{aligned}$$

Lampiran 5 : Statistik Distribusi (Lanjutan)

Kelas Interval :

$$\begin{aligned} Kl &= 1 + (3,3) * \log^{28} \\ &= 1 + (3,3) * 1,4471 \\ &= 1 + 4,77543 \\ &= 5,77543 \end{aligned}$$

Panjang Kelas :

$$\begin{aligned} PK &= \frac{R}{Kl} \\ &= \frac{-1,44}{6} \\ PK &= 0,24 \end{aligned}$$

Lampiran 6 : Uji T

1. Mean Different :

$$\begin{aligned}M_D &= \frac{\sum D}{n} \\&= \frac{-7,88}{28} \\&= 0,28\end{aligned}$$

2. Standart Deviasi Different :

$$\begin{aligned}SD_D &= \sqrt{\frac{\sum D^2}{n} - \left(\frac{\sum D}{n}\right)^2} \\&= \sqrt{\frac{4,68}{28} - \left(\frac{7,88}{28}\right)^2} \\&= \sqrt{0,1671 - 0,0784} \\&= \sqrt{0,0887} \\SD_D &= 0,2978\end{aligned}$$

3. Standart Error Mean Different

$$\begin{aligned}SE_{MD} &= \frac{SD_D}{\sqrt{n-1}} \\&= \frac{0,2978}{\sqrt{28-1}} \\&= \frac{0,2978}{5,1961} \\&= 0,0573 \\SE_{MD} &= 0,5\end{aligned}$$

Lampiran 6 : Uji T (Lanjutan)

4. T hitung

$$\begin{aligned}t &= \frac{M_D}{SE_{MD}} \\ &= \frac{0,28}{0,05} \\ &= 5,6\end{aligned}$$

5. T-Tabel

$$\begin{aligned}D_B &= n - 1 \\ &= 28 - 1\end{aligned}$$

$$D_B = 27$$

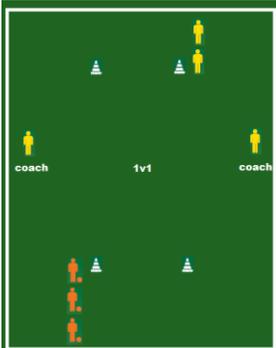
$$\alpha = 0,05 \rightarrow t - \text{tabel } 1,703$$

6. Menguji nilai t hitung dengan t tabel

- Jika $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$, maka H_0 ditolak
- Jika $t \text{ hitung} \leq t \text{ tabel}$, maka H_0 diterima
- T hitung = 5,6
- T tabel = 1,703
- T hitung $>$ t tabel, maka H_0 ditolak
- H_a diterima

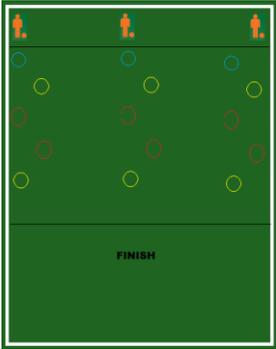
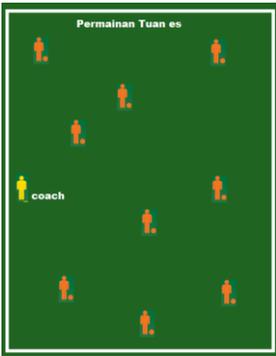
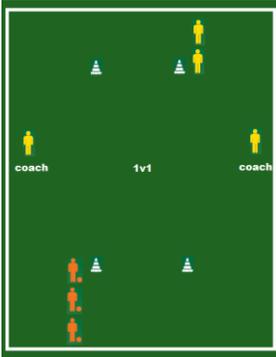
Lampiran 7 : Program Latihan Usia 6–8 Tahun (Lanjutan)

Pertemuan / tanggal :2/ Sabtu, 12 Maret 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dynamic Stretch permainan pengantar : 	5 menit 10 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch Gambar 1. Permainan pengantar (lampu lalu lintas) <ul style="list-style-type: none"> - Setiap pemain melakukan dribbling di area - Pelatih memberi instruksi warna lampu lalu lintas - Hijau : pemain melakukan dribbling - Kuning : pemain berlari tanpa bola di area lapangan - Merah : pemain berhenti dibola masing-masing - Variasi : Hijau : gerakan ball feeling Kuning : koordinasi Merah : berdiri satu kaki	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Penguasaan bola - Speed - Agility - Balance - Awareness - Gembira - keseimbangan
Latihan inti :  Game Related  Game	20 menit 15 menit 20 menit	GAMBAR 2. Materi <ul style="list-style-type: none"> - pemain dibagi 2 orang setiap pos - 1 orang yang melakukan gerak tipu dengan bola yang 1 lagi menirukan - Pemain berusaha memegang salah satu cones - Jika pemain sudah melewati cones yang ditengah berarti ia sudah harus menyentuh cones, tidak boleh lagi berbalik - Dilakukan secara bergantian sebagai peniru GAMBAR 3. Game related <ul style="list-style-type: none"> - 1v1 game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Agility - Speed - Kekuatan - Sentuhan dengan bola - Awareness - Reaksi - Gembira 1v1 <ul style="list-style-type: none"> - Kepala tegak - Penguasaan bola - Reaksi - Awareness - Gembira
Pendinginan : Stretch static	5 menit	stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.	

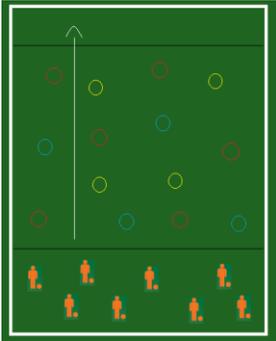
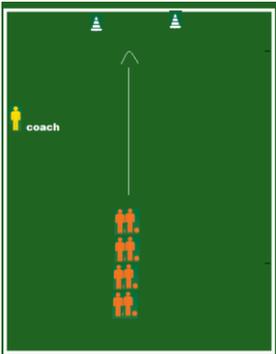
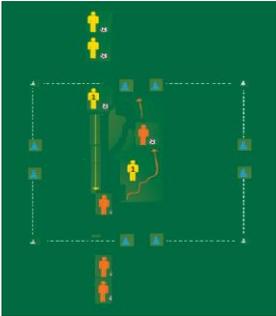
Lampiran 7 : Program Latihan Usia 6–8 Tahun (Lanjutan)

Pertemuan / tanggal : 3/ Rabu, 16 Maret 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dynamic Stretch permainan pengantar : 	5 menit 10 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch Gambar 1. Permainan anti basah <ul style="list-style-type: none"> - Setiap pemain memegang 1 bola - Pemain melakukan gerakan ball feeling sekitar 10-15 detik lalu bunyi pluit pemain membawa bola mereka dan melompati ring dengan 2 kaki tanpa keluar ring yang diumpamakan itu air yang nantinya akan membuat ia basah. - Mereka akan berhasil apabila mencapai finish pada lompatan terakhir Variasi : Lompatan dilakukan dengan 1 kaki	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Kekuatan - Balance - Penguasaan bola - kekuatan - Awareness - Gembira - keseimbangan
Latihan inti :  Game Related  Game	20 menit 15 menit 20 menit	GAMBAR 2. Materi <ul style="list-style-type: none"> - pemain mendribbling bola di area lapangan - coach sebagai pengejar yang nantinya akan menjadi pembeku kepada setiap pemain yang disentuh - pemain yang beku boleh mendribbling lagi kalau sudah disentuh temannya Variasi : Pemain yang beku berdiri 1 kaki Pemain yang beku saat dibebaskan harus melompat dulu 3 kali baru bisa main lagi	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Kekuatan - Balance - Agility - Speed - Sentuhan dengan bola - Awareness - Keseimbangan - kekuatan - Reaksi - Gembira 1 v 1 <ul style="list-style-type: none"> - Kepala tegak - Penguasaan bola - Reaksi - Awareness - Gembira
Pendinginan : Stretch static	5 menit	stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.	

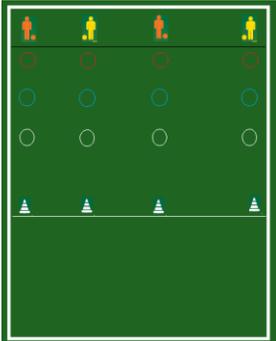
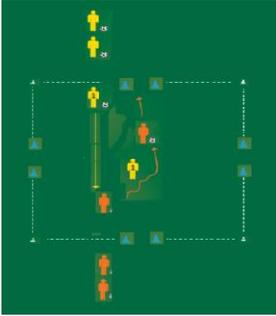
Lampiran 7 : Program Latihan Usia 6–8 Tahun (Lanjutan)

Pertemuan / tanggal : 4/ Sabtu, 19 Maret 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dynamic Stretch permainan pengantar : 	5 menit 10 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch Gambar 1. Permainan menyebrang pulau <ul style="list-style-type: none"> - Setiap pemain memegang 1 bola - Pemain melakukan gerakan ball feeling sekitar 10-15 detik lalu bunyi pluit pemain membawa bola mereka dan melompati ring dengan 2 kaki tanpa keluar ring yang nantinya akan diumpamakan mereka akan tenggelam - Mereka akan berhasil apabila mencapai finish pada lompatan terakhir Variasi : Lompatan dilakukan dengan 1 kaki Diawal bisa tanpa bola dengan koordinasi Berlari diluar ring tanpa mengenai ring	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Penguasaan bola - Kekuatan - Balance - Agility - Speed - Awareness - Gembira - keseimbangan
Latihan inti : 	20 menit	GAMBAR 2. Materi <ul style="list-style-type: none"> - pemain berpasangan dengan 1 bola - lalu melakukan dribbling menuju gawang dengan bergandengan dan yang menggiring bola dengan mata tertutup dan teman 1 lagi mengarahkan - dilakukan secara bergantian 	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Sentuhan dengan bola - Awareness - Gembira
Game Related 	15 menit	GAMBAR 3. Game related <ul style="list-style-type: none"> - 1v1 dengan 4 gawang 	1 v 1 dengan 4 gawang <ul style="list-style-type: none"> - Kepala tegak - Penguasaan bola - Reaksi - Awareness - Gembira
Game 	20 menit	game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.	
Pendinginan : Stretch static	5 menit	stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.	

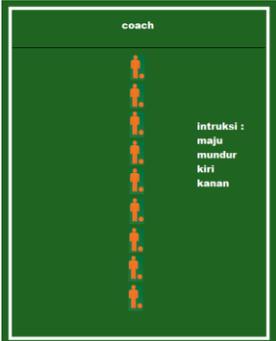
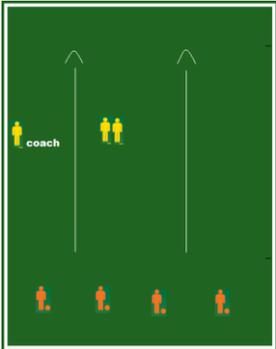
Lampiran 7 : Program Latihan Usia 6–8 Tahun (Lanjutan)

Pertemuan / tanggal : 5/ Rabu, 23 Maret 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dynamic Stretch permainan pengantar : 	5 menit 10 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch Gambar 1. Permainan lempar bola <ul style="list-style-type: none"> - Setiap pemain memegang 1 bola - Pemain melakukan gerakan ball feeling sekitar 10-15 detik lalu bunyi pluit mereka melompati ring sambil memegang bola sampai ring terakhir lalu melempar bola hingga mengenai cones sebagai target Variasi : Lompatan dilakukan 1 kaki Berlari zig zag di ring Sprint lurus tanpa bola yang duluan menyentuh cones	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Penguasaan bola - Kekuatan - Agility - Speed - Awareness - Gembira - keseimbangan
Latihan inti :  Game Related  Game 	20 menit 15 menit 20 menit	GAMBAR 2. Materi <ul style="list-style-type: none"> - pemain dibagi 2 tim sama banyak - 1 tim jadi yang menjatuhkan cones dan 1 lagi yang membenarkan posisi cones - 1 set dilakukan 10-20 detik Variasi : Dribbling kaki kiri Dribbling 2 kaki Tanpa bola dengan lompatan GAMBAR 3. Game related <ul style="list-style-type: none"> - 1v1 dengan 4 gawang game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Sentuhan dengan bola - Koordinasi - Kekuatan - kelincahan - Awareness - Gembira 1 v 1 dengan 4 gawang <ul style="list-style-type: none"> - Kepala tegak - Penguasaan bola - Reaksi - Awareness - Gembira
Pendinginan : Stretch static	5 menit	stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.	

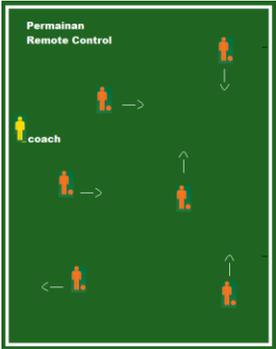
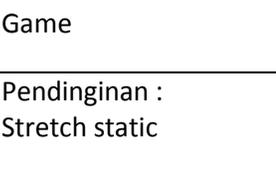
Lampiran 7 : Program Latihan Usia 6–8 Tahun (Lanjutan)

Pertemuan / tanggal : 6/ Sabtu, 26 Maret 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dynamic Stretch permainan pengantar : 	5 menit 10 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch Gambar 1. Permainan Pak polisi <ul style="list-style-type: none"> - Setiap pemain memegang 1 bola - Pemain melakukan gerakan ball feeling sekitar 10-15 detik lalu bunyi pluit mereka memegang bola dengan tangan dan mengikuti instruksi pelatih seperti “ maju mundur kiri kanan “ Variasi : Lompatan dilakukan 1 kaki Pemain juga bisa mendengar perintah lari ke kiri atau ke kanan Bisa divariasikan juga dengan marker buat zig-zag menuju kiri atau kanan	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Penguasaan bola - Balance - Kekuatan - Awareness - Gembira - keseimbangan
Latihan inti : 	20 menit	GAMBAR 2. Materi <ul style="list-style-type: none"> - pemain memegang 1 bola - pemain berlari menghindari sentuhan dari pemain penjaga - apabila 2 orang pertama kena, maka ia yang akan menjadi penjaga Variasi : Dribbling kaki kiri dan penjaga mengejar dengan melompat	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Sentuhan dengan bola - Koordinasi - Speed - kelincahan - Awareness - Gembira
Game Related 	15 menit	GAMBAR 3. Game related <ul style="list-style-type: none"> - 2v2 	2v2 <ul style="list-style-type: none"> - Kepala tegak - Penguasaan bola - Reaksi - kerjasama - Awareness - Gembira
Game game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.	20 menit		
Pendinginan : Stretch static	5 menit	stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.	

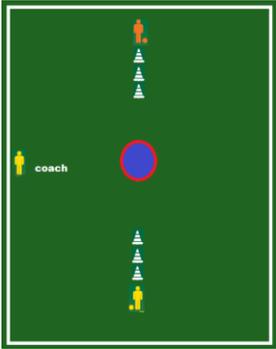
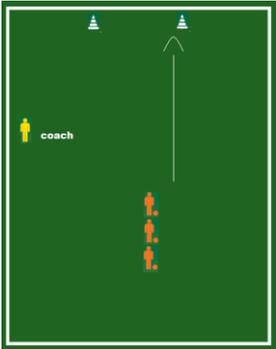
Lampiran 7 : Program Latihan Usia 6–8 Tahun (Lanjutan)

Pertemuan / tanggal : 7/ Rabu, 30 Maret 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dynamic Stretch permainan pengantar : 	5 menit 10 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch Gambar 1. Permainan lindungi sang raja <ul style="list-style-type: none"> - Setiap pemain memegang 1 bola - Lalu melakukan dribbling di area lapangan - Posisi bola adalah posisi awal pemain - Lalu ada instruksi lindungi raja pemain membentuk lingkaran untuk melindungi sang raja yang ditentukan oleh pemain sendiri - 1 pemain menjadi pengejar raja Variasi : Raja melakukan lompatan ditengah lingkaran Raja berdiri 1 kaki ditengah lingkaran Pemain yang membentuk lingkaran bergandengan dan melakukan lompatan	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Penguasaan bola - Speed - Kekuatan - Agility - Awareness - Gembira - keseimbangan
Latihan inti :  Game Related  Game 	20 menit 15 menit 20 menit	GAMBAR 2. Materi <ul style="list-style-type: none"> - pemain memegang 1 bola - pemain bergerak sesuai perintah pelatih sebagai pengendali Variasi : perintah coach -> dribbling, slow motion, melompat, berdiri 1 kaki dll	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Sentuhan dengan bola - Koordinasi - Kekuatan - Balance - kelincahan - Awareness - Gembira 2v2 <ul style="list-style-type: none"> - Kepala tegak - Penguasaan bola - Reaksi - kerjasama - Awareness - Gembira
Pendinginan : Stretch static	5 menit	stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.	

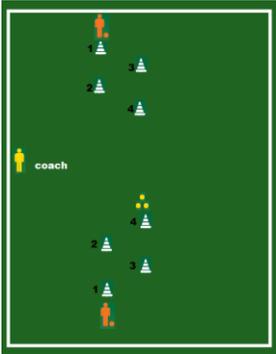
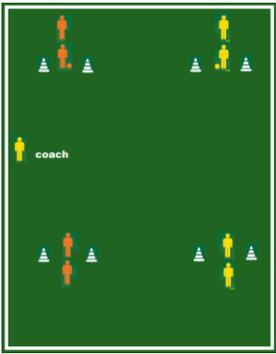
Lampiran 7 : Program Latihan Usia 6–8 Tahun (Lanjutan)

Pertemuan / tanggal : 8/ Sabtu, 2 April 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dynamic Stretch permainan pengantar : 	5 menit 10 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch Gambar 1. Permainan bola-bola <ul style="list-style-type: none"> - Pemain dibagi menjadi 2 kelompok - Lalu dribbling zig-zag sampai cones terakhir - Lalu berlari tanpa bola menuju ring dan mengambil bola kecil yang terdapat dalam ring Variasi : cones bisa diganti ring untuk lompatan dan koordinasi	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Penguasaan bola - Kekuatan - Agility - Awareness - Gembira - Balance
Latihan inti :  Game Related  Game	20 menit 15 menit 20 menit	GAMBAR 2. Materi <ul style="list-style-type: none"> - pemain memegang 1 bola - pemain mendribble bola sekitar 5 m lalu melakukan shooting - pemain yang habis melakukan shooting langsung menjadi penjaga gawang Variasi : ditambah cones untuk variasi dribbling GAMBAR 3. Game related <ul style="list-style-type: none"> - 2v2 game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Sentuhan dengan bola - Koordinasi - kelincahan - Awareness - Gembira 2v2 <ul style="list-style-type: none"> - Kepala tegak - Penguasaan bola - Reaksi - kerjasama - Awareness - Gembira
Pendinginan : Stretch static	5 menit	stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.	

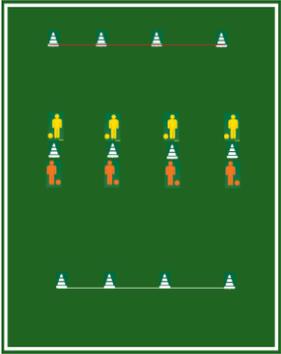
Lampiran 7 : Program Latihan Usia 6–8 Tahun (Lanjutan)

Pertemuan / tanggal : 10/ Sabtu, 9 April 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dynamic Stretch permainan pengantar : 	5 menit 10 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch Gambar 1. Permainan lempar <ul style="list-style-type: none"> - Pemain dibagi menjadi 2 kelompok - 1 kelompok melempar bocil 1 lagi penangkap bocil - Pemain melakukan ball feeling selama 10-15 detik - Lalu sprint ke cones 2 mundur ke cones 3 lari lagi ke 4 dan melempar bola bagi pelempar - Masing-masing akan dihitung point keberhasilan dalam melempar dan menangkap Variasi : cones bisa diganti ring untuk lompatan dengan jarak yang lebih dekat	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Penguasaan bola - Speed - Kekuatan - Agility - Awareness - Gembira - Balance
Latihan inti : 	20 menit	GAMBAR 2. Materi <ul style="list-style-type: none"> - pemain dibagi 2 tim sama banyak - pemain mendribble lurus menuju teman diseberrangnya - lalu yang diseberrang mendribbling bola lagi sampai orang pertama kembali ke tempat awalnya Variasi : Pemain yang kalah diberi reward melakukan lompatan Ditambah cones untuk zig zag	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Sentuhan dengan bola - Speed - Koordinasi - kelincahan - Awareness - Gembira
Game Related 	15 menit	GAMBAR 3. Game related <ul style="list-style-type: none"> - 2v2 game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.	2v2 <ul style="list-style-type: none"> - Kepala tegak - Penguasaan bola - Reaksi - kerjasama - Awareness - Gembira
Game 20 menit	20 menit	stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.	
Pendinginan : Stretch static 5 menit	5 menit	stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.	

Lampiran 7 : Program Latihan Usia 6–8 Tahun (Lanjutan)

Pertemuan / tanggal : 11/ rabu, 13 April 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dynamic Stretch permainan pengantar : 	5 menit 10 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch Gambar 1. Permainan pencet tombol <ul style="list-style-type: none"> - Pemain dibagi 2 orang setiap pos - Lalu mendribbling bola menuju cones yang dipinggir - Pemain merah menuju cones bergaris putih - Pemain kuning menuju cones bergaris merah - Lalu berlari tanpa bola ketengah dan dulu-duluan menyentuh cones Variasi : bisa ditambah tantangan lompatan 3 kali sebelum menuju cones yang ditengah	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Penguasaan bola - Speed - Agility - Awareness - Gembira - Balance
Latihan inti : 	20 menit	GAMBAR 2. Materi <ul style="list-style-type: none"> - pemain dibagi 4 tim sama banyak - pemain melakukan dribbling menuju tengah lapangan lalu mengambil 1 marker dan kembali ke posisi awal dan dilanjutkan ke pemain berikutnya sampai marker habis Variasi : ditambah gerakan ball feeling sebelum start Ditambah lompatan sebelum start Ditambah leader untuk koordinasi	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Sentuhan dengan bola - Koordinasi - Kecepatan - kekuatan - kelincahan - Awareness - Gembira
Game Related 	15 menit	GAMBAR 3. Game related <ul style="list-style-type: none"> - 2v2 game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.	2v2 <ul style="list-style-type: none"> - Kepala tegak - Penguasaan bola - Reaksi - kerjasama - Awareness - Gembira
Game Pendinginan : Stretch static	20 menit 5 menit	stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.	

Lampiran 7 : Program Latihan Usia 6–8 Tahun (Lanjutan)

Pertemuan / tanggal : 12/ sabtu, 16 April 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dynamic Stretch permainan pengantar : 	5 menit 10 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch Gambar 1. Permainan daftar belanja <ul style="list-style-type: none"> - Pemain melakukan dribbling di area lapangan - Coach bercerita tentang belanja seperti menyebut angka 3 buah jeruk lalu pemain membentuk kelompok 3 orang per kelompok Variasi : pemain yang tidak dapat kelompok diberi reward melompat sebanyak 3 kali	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Penguasaan bola - koordinasi - Kekuatan - Agility - Awareness - Gembira
Latihan inti :  Game Related  Game 	20 menit 15 menit 20 menit	GAMBAR 2. Materi <ul style="list-style-type: none"> - pemain memegang 1 bola per pemain - kecuali 2 orang sebagai pengejar - pemain mendribbling bola di area lapangan menghindari kejaran pengejar - pemain yang bolanya berhasil direbut langsung bergabung bersama pengejar Variasi : ditambah gerakan ball feeling sebelum dikejar Pemain yang berhasil dikejar disuruh jadi patung dengan 1 kaki (yang mengejar tetap sampai pemain habis) GAMBAR 3. Game related <ul style="list-style-type: none"> - 2v2 game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Sentuhan dengan bola - Koordinasi - Kecepatan - kekuatan - kelincahan - Awareness - Gembira 2v2 <ul style="list-style-type: none"> - Kepala tegak - Penguasaan bola - Reaksi - kerjasama - Awareness - Gembira
Pendinginan : Stretch static	5 menit	stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.	

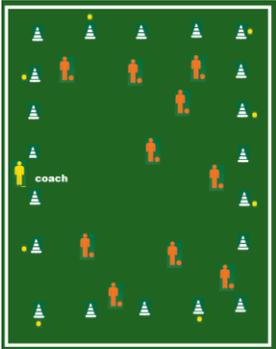
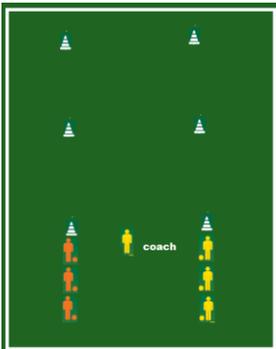
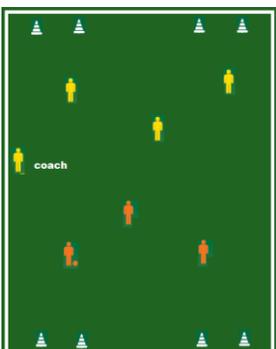
Lampiran 7 : Program Latihan Usia 6–8 Tahun (Lanjutan)

Pertemuan / tanggal : 13/ Rabu, 20 April 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dinamic Stretch permainan pengantar :	5 menit 10 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch Gambar 1. Permainan Kalah menang (Suit) <ul style="list-style-type: none"> - Pemain melakukan ball feeling selama 10-15 detik - Lalu bunyi pluit pemain yang saling berhadapan langsung melakukan suit - Pemain yang kalah suit langsung mengejar pemain yang menang sampai cones Variasi : pemain yang tidak dapat mengejar diberi reward lompatan	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Penguasaan bola - Speed - Agility - Awareness - Gembira
Latihan inti :	20 menit	GAMBAR 2. Materi <ul style="list-style-type: none"> - pemain memegang 1 bola per pemain - lalu melakukan dribbling zig zag sampai cones terakhir - lalu coach menyebut warna hitam atau hijau yang merupakan arah pemain untuk membuat gol Variasi : ditambah gerakan ball feeling sebelum dribbling Pemain yang telat membuat gol diberi reward melompat 3 kali	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Sentuhan dengan bola - Koordinasi - Kecepatan - kekuatan - kelincahan - Awareness - Gembira
Game Related	15 menit	GAMBAR 3. Game related <ul style="list-style-type: none"> - 1v1 game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.	1v1 <ul style="list-style-type: none"> - Kepala tegak - Penguasaan bola - Reaksi - kerjasama - Awareness - Gembira
Game	20 menit		
Pendinginan : Stretch static	5 menit	stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.	

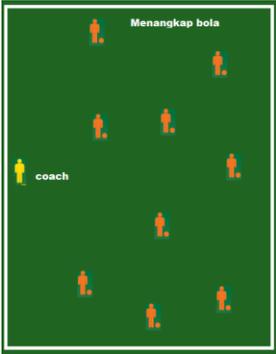
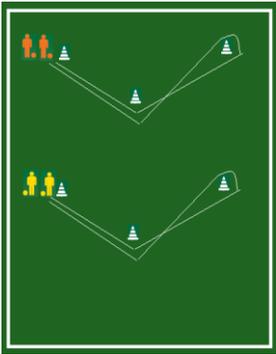
Lampiran 7 : Program Latihan Usia 6–8 Tahun (Lanjutan)

Pertemuan / tanggal : 14/ sabtu, 23 April 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dynamic Stretch permainan pengantar : 	5 menit 10 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch Gambar 1. Permainan harta karun <ul style="list-style-type: none"> - Pemain melakukan dribbling di area lapangan - Begitu ada aba-aba pluit pemain mendribbling bola kearah cones yang menurut mereka ada bocil didalamnya Variasi : pemain yang tidak menemukan bocil diberi reward melompat sebanyak 3 kali Bocil diberi nomor sebagai angka yang harus dicari	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Penguasaan bola - Kekuatan - Agility - Awareness - Gembira
Latihan inti : 	20 menit 15 menit	GAMBAR 2. Materi <ul style="list-style-type: none"> - pemain memegang 1 bola per pemain - pemain pertama melakukan dribbling memutar cones pertama lalu kembali lagi ke posisi awal dan dilanjutkan dengan pemain ke 2 begitu seterusnya sampai orang terakhir Variasi : ditambah gerakan ball feeling sebelum start Dibuat sebuah perlombaan dengan aturan Tim yang kalah diberi reward melompat sebanyak 3 kali	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Sentuhan dengan bola - Koordinasi - Kecepatan - kekuatan - kelincahan - Awareness - Gembira
Game Related 	20 menit	GAMBAR 3. Game related <ul style="list-style-type: none"> - 3v3 game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.	3v3 <ul style="list-style-type: none"> - Kepala tegak - Penguasaan bola - Reaksi - kerjasama - Awareness - Gembira
Game Pendinginan : Stretch static	5 menit	stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.	

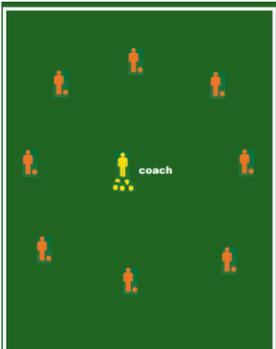
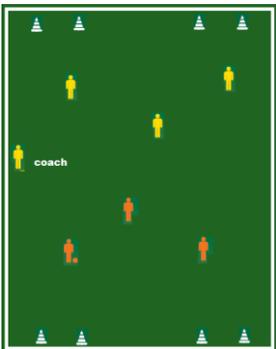
Lampiran 7 : Program Latihan Usia 6–8 Tahun (Lanjutan)

Pertemuan / tanggal : 15/ Rabu, 27 April 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dinamic Stretch permainan pengantar : 	5 menit 10 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch Gambar 1. Permainan menangkap bola <ul style="list-style-type: none"> - Pemain melakukan dribbling di area lapangan - Begitu ada aba-aba pluit pemain mengapit bola dengan kedua kaki lalu melompat sambil melempar bola keatas dan langsung mencoba menangkap bola Variasi : pemain yang tidak berhasil diberi reward melompat 3 kali Pemain yang berhasil menangkap bola diberi point	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Penguasaan bola - Balance - Kekuatan - Agility - Awareness - Gembira
Latihan inti : 	20 menit	GAMBAR 2. Materi <ul style="list-style-type: none"> - pemain memegang 1 bola per pemain - pemain pertama melakukan dribbling mengikuti alur dan dilanjutkan dengan pemain kedua Variasi : ditambah gerakan ball feeling sebelum start Dibuat sebuah perlombaan dengan aturan Tim yang kalah diberi reward melompat sebanyak 3 kali	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Sentuhan dengan bola - Koordinasi - Kecepatan - kekuatan - kelincahan - Awareness - Gembira
Game Related 	15 menit	GAMBAR 3. Game related <ul style="list-style-type: none"> - 3v3 	3v3 <ul style="list-style-type: none"> - Kepala tegak - Penguasaan bola - Reaksi - kerjasama - Awareness - Gembira
Game game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.	20 menit		
Pendinginan : Stretch static	5 menit	stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.	

Lampiran 7 : Program Latihan Usia 6–8 Tahun (Lanjutan)

Pertemuan / tanggal : 16/ Sabtu, 30 April 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dynamic Stretch permainan pengantar : 	5 menit 10 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch Gambar 1. Permainan serigala dan petani <ul style="list-style-type: none"> - Pemain melakukan dribbling di area lapangan dengan rompi dibelakangnya - Pemain yang tidak punya rompi mencoba merebut rompi dari pemain yang mempunyai rompi - Pemain yang rompinya diambil ikut sebagai pengejar Variasi : pemain yang ditangkap melompat terlebih dahulu sebelum ikut mengejar Semua menggunakan kaki kiri	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Penguasaan bola - Agility - Kekuatan - Agility - Awareness - Gembira
Latihan inti : 	20 menit	GAMBAR 2. Materi <ul style="list-style-type: none"> - pemain memegang 1 bola per pemain - pemain melakukan gerakan ball feeling selama 10-15 detik - saat bunyi pluit pemain menyebut salah satu angka 1-10 yang ditulis coach di bocil Variasi : pemain yang salah menyebut angka diberi reward melompat 3 kali	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Sentuhan dengan bola - Koordinasi - Kecepatan - kekuatan - kelincahan - Awareness - Gembira
Game Related 	15 menit	GAMBAR 3. Game related <ul style="list-style-type: none"> - 3v3 	3v3 <ul style="list-style-type: none"> - Kepala tegak - Penguasaan bola - Reaksi - kerjasama - Awareness - Gembira
Game 	20 menit	game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.	
Pendinginan : Stretch static	5 menit	stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.	

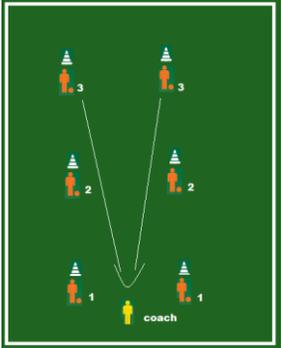
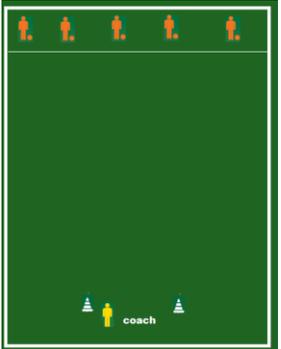
Lampiran 7 : Program Latihan Usia 6–8 Tahun (Lanjutan)

Pertemuan / tanggal : 17/ Rabu, 4 Mei 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dynamic Stretch permainan pengantar : 	5 menit 10 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch Gambar 1. Permainan cerdas cermat <ul style="list-style-type: none"> - Pemain melakukan gerakan ball feeling selama 10-15 detik - Coach memberikan pertanyaan sesuai keilmuan anak-anak - Ketika merasa tahu jawabannya pemain berlari menuju cones tengah sebagai tombol untuk menjawab Variasi : pemain yang telat menjawab diberi reward melompat 3 kali Menuju tengah bisa dengan dribbling zig-zag	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Penguasaan bola - Speed - Kekuatan - Agility - Awareness - Gembira
Latihan inti : 	20 menit 15 menit	GAMBAR 2. Materi <ul style="list-style-type: none"> - pemain memegang 1 bola per pemain - pemain mendribbling bola lalu saat ada aba-aba dari coach yaitu hitam/ hijau maka pemain menuju arah tersebut dan mencetak gol Variasi : ditambah cones buat pemain dribbling zig zag terlebih dahulu Pemain yang menunggu giliran yang menyebut warna buat pemain yang melakukan	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Sentuhan dengan bola - Koordinasi - Kecepatan - kelincahan - Awareness - Gembira
Game Related 	20 menit	GAMBAR 3. Game related <ul style="list-style-type: none"> - 3v3 game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.	3v3 <ul style="list-style-type: none"> - Kepala tegak - Penguasaan bola - Reaksi - kerjasama - Awareness - Gembira
Game Pendinginan : Stretch static	5 menit	stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.	

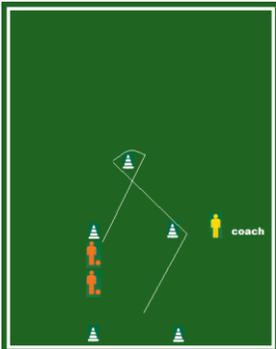
Lampiran 7 : Program Latihan Usia 6–8 Tahun (Lanjutan)

Pertemuan / tanggal : 18/ Rabu, 7 Mei 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dynamic Stretch permainan pengantar : 	5 menit 10 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch Gambar 1. Permainan pesan bersambung <ul style="list-style-type: none"> - Pemain 1 mendapat kata-kata yang akan disampaikan ke pemain ke 2 dari coach - Pemain ke2 menyampaikan ke pemain ke3 - Lalu pemain ke3 menuju coach untuk mencocokkan Variasi : tim yang kurang tepat akan diberi reward lompatan 3 kali Variasi dribbling zig zag ditambah cones Ring buat lompatan dan koordinasi	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Penguasaan bola - speed - Agility - koordinasi - kecepatan - Awareness - Gembira
Latihan inti :  Game Related 	20 menit 15 menit 20 menit	GAMBAR 2. Materi <ul style="list-style-type: none"> - pemain memegang 1 bola per pemain - pemain mendribbling bola saat ada instruksi lampu hijau dari coach - saat ada instruksi lampu merah pemain harus stop ball dengan satu kaki menginjak bola - apabila ada yang telat harus mengulang dari awal - saat mendekati gawang pemain boleh melakukan shooting Variasi : saat diam pemain menjadi seperti patung Pemain yang bergerak diberi reward melompat 3 kali GAMBAR 3. Game related <ul style="list-style-type: none"> - 3v3 game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Sentuhan dengan bola - Koordinasi - Kecepatan - Kelincahan - Kekuatan - Awareness - Gembira 3v3 <ul style="list-style-type: none"> - Kepala tegak - Penguasaan bola - Reaksi - kerjasama - Awareness - Gembira
Pendinginan : Stretch static	5 menit	stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.	

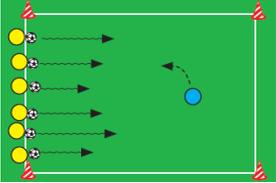
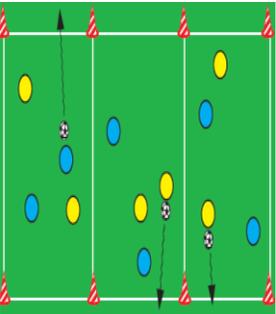
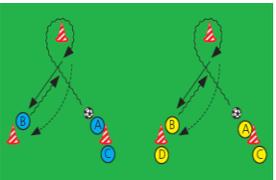
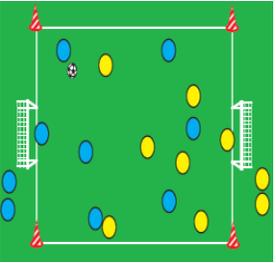
Lampiran 7 : Program Latihan Usia 6–8 Tahun (Lanjutan)

Pertemuan / tanggal : 19/ rabu, 11 Mei 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dynamic Stretch permainan pengantar : 	5 menit 10 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch Gambar 1. Permainan sambung kata <ul style="list-style-type: none"> - Pemain melakukan gerakan ball feeling selama 10-15 detik - Saat bunyi pluit pelatih menunjuk 1 pemain untuk menyebut 1 kata yang akan diteruskan oleh pemain lainnya - Perputaran selalu ke kanan Variasi : pemain yang terlambat dalam menyebut kata akan diberi reward melompat 3 kali	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Penguasaan bola - Kekuatan - Agility - kecepatan - Awareness - Gembira
Latihan inti : 	20 menit	GAMBAR 2. Materi <ul style="list-style-type: none"> - pemain memegang 1 bola per pemain - pemain mendribbling bolamengikuti alur pada gambar - lalu melakukan shooting ke gawang Variasi : ditambah target shooting digawang Apabila tidak kena target pemain diberi reward melompat 3 kali	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Sentuhan dengan bola - Koordinasi - Kecepatan - Kelincahan - Kekuatan - Awareness - Gembira
Game Related 	15 menit	GAMBAR 3. Game related <ul style="list-style-type: none"> - 3v3 	3v3 <ul style="list-style-type: none"> - Kepala tegak - Penguasaan bola - Reaksi - kerjasama - Awarreness - Gembira
Game 	20 menit	game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.	
Pendinginan : Stretch static	5 menit	stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.	

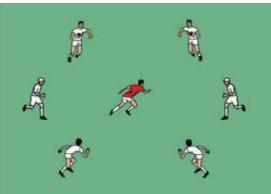
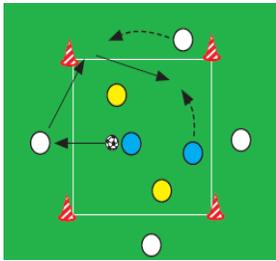
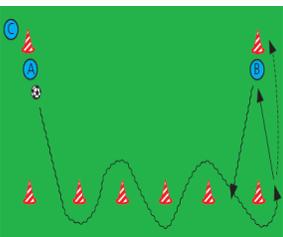
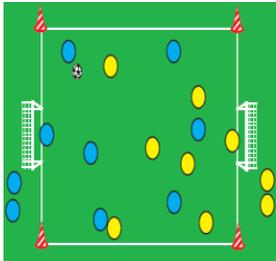
Lampiran 8 : Program Latihan Usia 9–12 Tahun (Lanjutan)

Pertemuan / tanggal: 2/Sabtu, 12 Maret 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
<p>Doa Pemanasan : Permainan burung rajawali</p>  <p>permainan pengantar : Permainan</p> 	<p>10 menit</p> <p>10 menit</p>	<p>Warm up</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan dengan burung rajawali bertujuan untuk memberi sentuhan yang banyak kepada anak dan kesan fun sebelum masuk ke sesi berikutnya, dynamic stretch <p>Permainan pengantar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Setiap tim terdiri dari 2 pemain - 2v2 dengan poin stop ball di garis <ul style="list-style-type: none"> - Durasi 1 menit - Dilakukan berputar seperti workshop 	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Penguasaan bola - Reaksi - Awareness - gembira <p>2v2</p> <ul style="list-style-type: none"> - anak dapat melakukan gerakan stop ball dengan baik - team work - sentuhan bola <ul style="list-style-type: none"> - reaksi - awareness
<p>1Latihan inti :</p>  <p>Game Related</p>  <p>Game 7 v 7</p>	<p>20 menit</p> <p>30 menit</p>	<p>Triangle ball dribble</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pemain berdiri sesuai petunjuk coach educator ✓ Pemain berdiri dari posisi start lalu dribel bola menuju cone didepannya dengan 1 sentuhan 1 langkah kaki lalu berputar mengitari cone dan passing ke teman yang ada diseborang ✓ Setelah passing pemain tersebut baris di barisan paling belakang <p>Variasi :marker untuk menambah tingkat kesulitannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 tim saling berhadapan dilapangan dengan harapan siswa dapat mengaplikasikan materi latihan e dalam sebuah permainan . 	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Sentuhan dengan bola - Lihat teman sebelum passing - Posisi kaki dribel dan passing <p>7v7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konsetrasi - Awareness - Komunikasi - Team work - Sentuhan bola
<p>Pendinginan : Passing akurasi</p>	<p>5 menit</p>	<p>Pendinginan passing akurasi anak seperti dapat merileksasi setelah latihan.</p>	

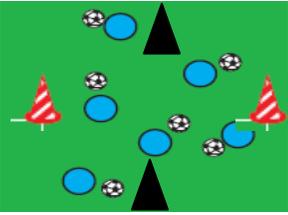
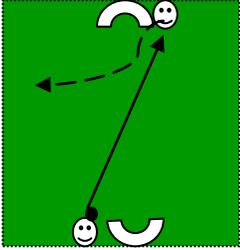
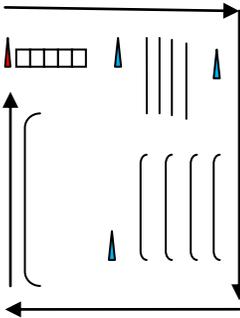
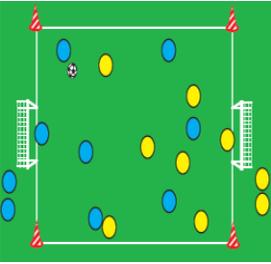
Lampiran 8 : Program Latihan Usia 9–12 Tahun (Lanjutan)

Pertemuan / tanggal : 3/ Rabu, 16 Maret 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
<p>Doa Pemanasan :</p>  <p>permainan pengantar : Permainan</p> 	<p>10 menit</p> <p>10 menit</p>	<p>Warm up</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan dengan fun games 1 orang yang jaga memegang bola mengejar pemain yang tidak memegang bola dengan cara menyentuh badannya - 1 orang mendapat kesempatan 1 menit untuk mengejar semua pemain yang tidak memegang bola dan yang yang tidak memegang bola apabila tersentuh oleh pemain yang memegang bola berhenti ditempat <p>Permainan pengantar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Setiap tim terdiri dari 2 pemain - 2v2 dengan 4 orang pemain di luar sebagai target men - Pemain tembok hanya membantu pemain yang memberi umpan kepada tembok - Pemain tembok bebas bergerak didaerahnya dan dilarang keras untuk keluar dari zona daerahnya <ul style="list-style-type: none"> - Durasi 2 menit 	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Reaksi - Movement - Tehnik berlari - Awareness - Gembira <p>2v2</p> <ul style="list-style-type: none"> - anak dapat melakukan gerakan stop ball dengan baik - memanfaatkan fungsi tembok - team work - angkat kepala ke depan dan sekitar - reaksi - awareness - bergerak cepat
<p>1Latihan inti :</p>  <p>Game Related</p> 	<p>20 menit</p> <p>30 menit</p>	<p>Dribble, passing</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pemain berdiri sesuai petunjuk coach educator ✓ Pemain berdiri dari posisi start lalu dribel bola menuju cone/stice didepannya dengan cepat lalu melakukan gerakan dribble zig-zag sampai cone/stick terakhir lalu passing ✓ Setelah passing pemain tersebut baris di barisan paling belakang <p>Variasi :marker untuk menambah tingkat kesulitannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 tim saling berhadapan dilapangan dengan harapan siswa dapat mengaplikasikan materi latihan e dalam sebuah permainan . 	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Banyak sentuhan dengan bola - Bergerak cepat - Jangan menyentuh target (cone/stick) jika bisa - Lihat teman sebelum passing - Posisi kaki dribel dan passing <p>7v7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konsetrasi - Awareness - Komunikasi - Team work - Sentuhan bola
<p>Pendinginan : Statis strech</p>	<p>5 menit</p>	<p>pendinginan statis stretch bertujuan untuk meregangkan dan merileksasi otot yang lelah sehabis bekerja yang akan dipimpin oleh siswa/coach educator .</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kondisi siswa rilek kembali

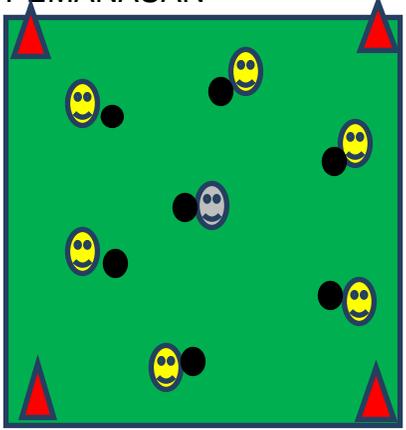
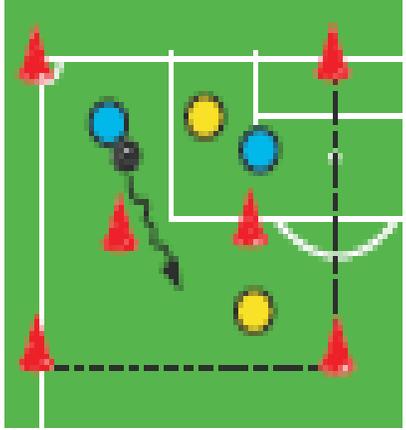
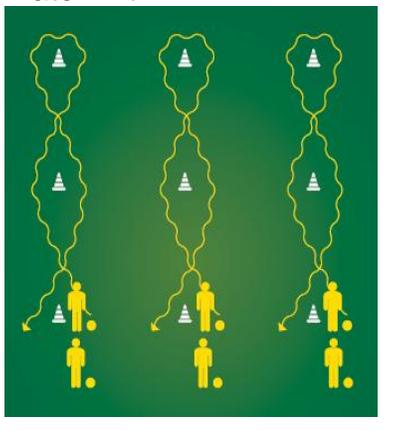
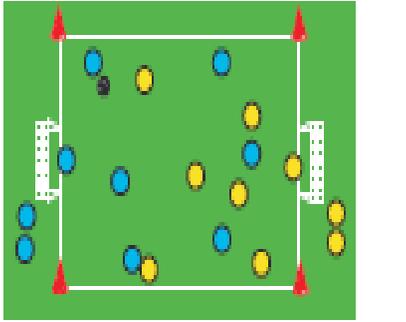
Lampiran 8 : Program Latihan Usia 9–12 Tahun (Lanjutan)

Pertemuan / tanggal :4/ Sabtu, 19 Maret 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
Doa Pemanasan :  permainan pengantar : Permainan 	10 menit 10 menit	Warm up - Pemanasan dengan fun games 1 orang 1 bola - Dengarkan instruksi , dan demo coach educator - Apabila ada aba-aba mulai siswa melakukan instruksi coach ball feeling dan dribbling - Apabila coach sebut warna hijau secepat mungkin siswa berlari berputar sekali mengitari target sebelum masuk lapangan kembali bersiap melakukan perintah yang sama 1v1 Permainan pengantar - Small side game ini 1 v 1 - Anak diharapkan dapat berkreaitifitas dengan bola karena dilapangan yang harus anak pikirkan adalah tentang Aku,Bola dan Lawan. - Anak diharapkan dapat mengatasi tekanan dari lawannya dan bisa bebas dari pengawalan.	- Konsentrasi - Reaksi - Kecepatan bergerak - Tehnik berlari - Awareness - Gembira - Bergerak cepat - Mengapliakikan keterampilan yang dikuasai - Berani menguasai bola - Berani menyerang - fokus
1 Latihan inti :  Game Related 	20 menit 30 menit	Interval training - Siswa berdiri dibelakang cones yang sudah ditentukan oleh coach educator - Siswa wajib memperhatikan demontrasi yang diberikan oleh coach - Setelah dimengerti dan dipahami waktunya mencoba - Ada 3 pos sebelum diakhiri dengan sebuah dribbling shoot - Dan setelah shoot balik keposisi start - Durasi 3-5 menit/repetisi Variasi: ring ✓ 2 tim saling berhadapan dilapangan dengan harapan siswa dapat mengaplikasikan materi latihan e dalam sebuah permainan .	- Konsentrasi - Bergerak cepat - Jangan menyentuh target (cone/stick) jika bisa - Lihat teman sebelum passing - Posisi kaki dribel ,passing dan shoot 7v7 - Konsetrasi - Awareness - Komunikasi - Team work - Sentuhan bola - Gerak cepat
Pendinginan : Raja pinalti	5 menit	Setelah latihan yang melelahkan diharapkan anak tetap dalam kondisi fokus dan cooling down raja pinalti dapat merileksasi tubuh.	- recovery

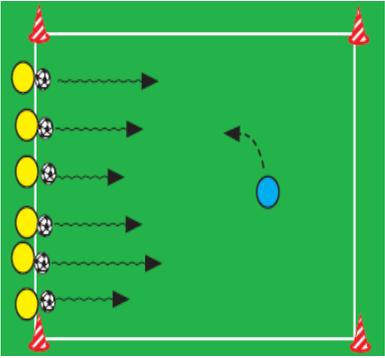
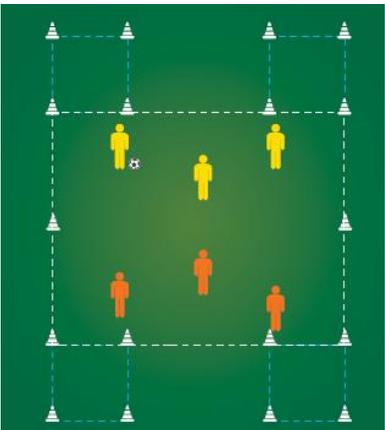
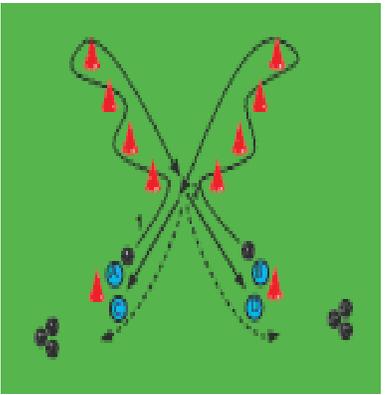
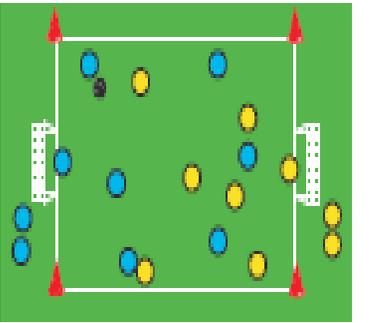
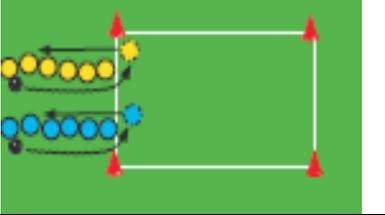
Lampiran 8 : Program Latihan Usia 9–12 Tahun (Lanjutan)

Pertemuan/ Tanggal : 6/ Sabtu, 26 Maret 2016

Materi Latihan	Durasi	Keterangan	Coaching Points
DOA PEMANASAN 	10 menit	Warm up : <ul style="list-style-type: none"> - Semua pemain menggunakan bola - 1 pemain yang jaga tugasnya mengejar pemain lain sambil menggiring bola lalu menendang bola lawan keluar lapangan - Semua pemain wajib jadi pemain jaga - Diberikan waktu 1 menit 1 orang dan dilihat banyak-banyaknya membuang bola lawan 	<ul style="list-style-type: none"> - Bola tidak jauh dari kaki - Dribble menggunakan punggung kaki - Konsentrasi - Gembira
PERMAINAN PENGANTAR 	10 menit	Permainan pengantar : <ol style="list-style-type: none"> 1. Ukuran lapangan disesuaikan dengan jumlah pemain 2. Pemain menggiring bola melalui gerbang cone 	<ul style="list-style-type: none"> - Dribbling menggunakan punggung kaki - passing menggunakan kaki kanan dan kiri - Kontrol bola - Kerja sama - Konsentrasi
Materi inti 	20 menit	Materi inti : menggiring bola <ul style="list-style-type: none"> - Pemain berdiri di posisi seperti di gambar - Pemain menggiring bola membentuk angka 8 lalu kembali ke posisi awal 	<ul style="list-style-type: none"> - Menggiring bola menggunakan kaki kanan dan kaki kiri - Menggunakan punggung kaki
Game 7 vs 7 	30 menit	Game : <ul style="list-style-type: none"> - Diberikan kesempatan kepada pemain untuk game - Untuk mengaplikasikan materi yang sudah di berikan - Pemain dibagi menjadi 2 tim dengan masing-masing 7 orang 	<ul style="list-style-type: none"> - Komunikasi - Kerja sama - Awareness - Sentuhan bola
Pendinginan : Raja pinalti	5 menit	Setelah latihan diharapkan anak tetap bergembira dan tetap konsentrasi dengan coolingdown Raja pinalti diharapkan anak senang	<ul style="list-style-type: none"> - Recovery

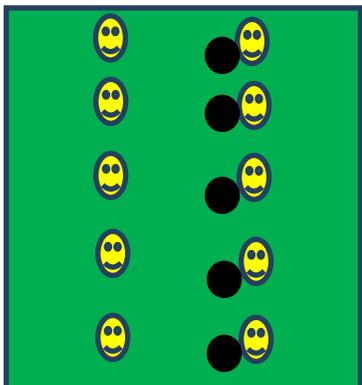
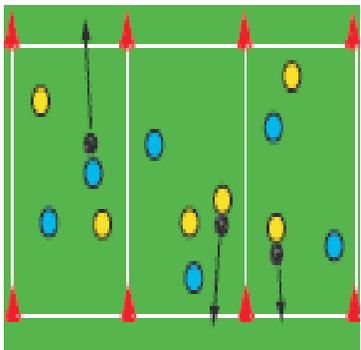
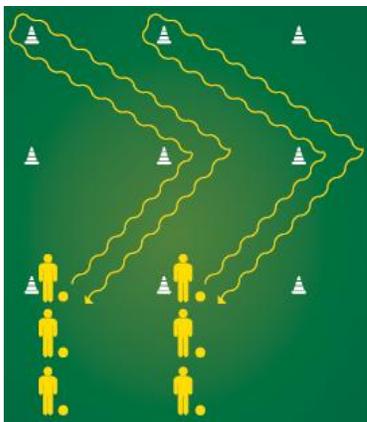
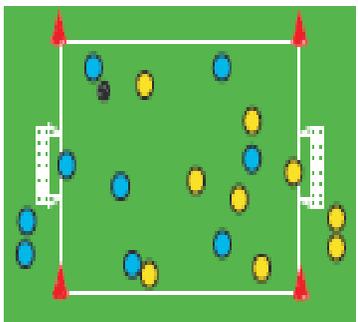
Lampiran 8 : Program Latihan Usia 9–12 Tahun (Lanjutan)

Pertemuan/ Tanggal : 7/ Rabu, 30 Maret 2016

Materi Latihan	Durasi	Keterangan	Coaching Points
DOA PEMANASAN 	10 menit	Warm up : - Pemanasan dengan burung rajawali bertujuan untuk memberi sentuhan yang banyak kepada anak dan kesan fun sebelum masuk ke sesi berikutnya, dynamic stretch	<ul style="list-style-type: none"> - Bola tidak jauh dari kaki - Dribble menggunakan punggung kaki - Konsentrasi - Gembira
PERMAINAN PENGANTAR 	10 menit	Permainan pengantar : 3. Ukuran lapangan disesuaikan dengan jumlah pemain 4. pemain 3 vs 3 dengan tujuan point menghentikan bola di area belakang lapangan lawan	<ul style="list-style-type: none"> - Dribbling menggunakan punggung kaki - passing menggunakan kaki kanan dan kiri - Kontrol bola - Kerja sama - Konsentrasi
Materi inti 	20 menit	Materi inti : menggiring bola - pemain A dan B menggiring bola memutar cone dengan bareng lalu mengumpan ke pemain c dan d	<ul style="list-style-type: none"> - Menggiring bola menggunakan kaki kanan dan kaki kiri - Menggunakan punggung kaki
Game 7 vs 7 	30 menit	Game : - Diberikan kesempatan kepada pemain untuk game - Untuk mengaplikasikan materi yang sudah di berikan - Pemain dibagi menjadi 2 tim dengan masing-masing 7 orang	<ul style="list-style-type: none"> - Komunikasi - Kerja sama - Awareness - Sentuhan bola
Pendinginan : KAKI SERIBU 	5 menit	Setelah latihan diharapkan anak tetap bergembira dan tetap konsentrasi dengan coolingdown Raja pinalti diharapkan anak senang	<ul style="list-style-type: none"> - Recovery

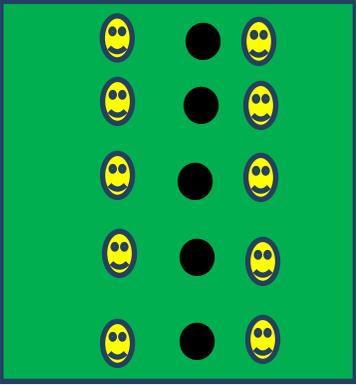
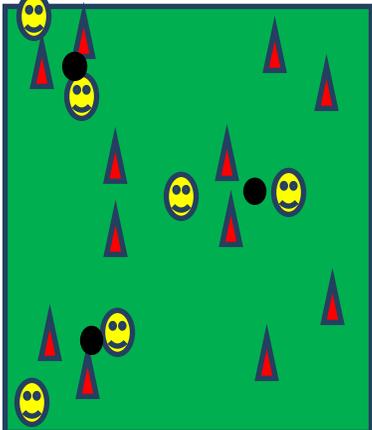
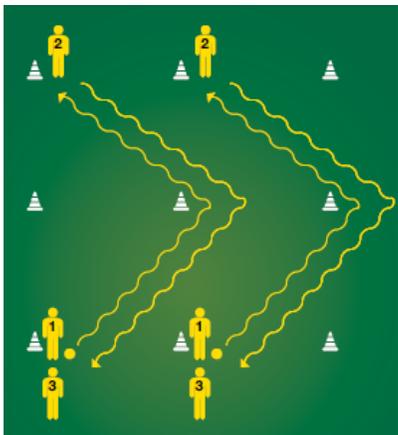
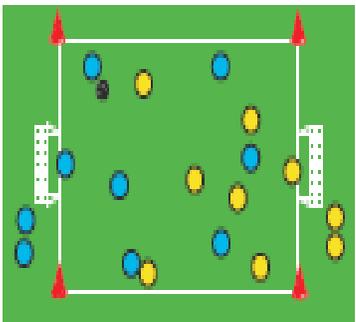
Lampiran 8 : Program Latihan Usia 9–12 Tahun (Lanjutan)

Pertemuan/ Tanggal : 8/ Sabtu, 2 April 2016

Materi Latihan	Durasi	Keterangan	Coaching Points
Doa Pemanasan 	10 menit	Warm up : 1. Pemain melakukan gerakan ball felling 2. Ada 3 gerakan yaitu bola dipantulkan kekaki di antara kaki, di injak satu kaki dengan melompat, tarik dan dorong bola 3. Ketika mendengar pluit pemain mengoper bola ke temannya lalu si penerima bola melakukan gerakan pertama 4. Terus begitu hingga aba-aba gerakan ke tiga 5. Bertujuan agar anak banyak mendapatkan sentuhan bola	<ul style="list-style-type: none"> - Menggunakan kaki bagian dalam dan telapak kaki (sol sepatu) - Gembira - Koordinasi kaki - Banyak sentuhan dengan bola
Permainan pengantar 	10 menit	Permainan pengantar : 2 vs 2 5. Pemain dibagi menjadi 2 tim di setiap pos yang sudah disediakan 6. Pemain diberikan kesempatan bermain dengan point gol nya yaitu menggiring bola lalu berhentikan di garis akhir 7. Setiap tim ada 2 orang	<ul style="list-style-type: none"> - Running with the ball - Kontrol bola - Kerja sama - Konsentrasi
Materi inti 	20 menit	Materi inti : running with the ball <ul style="list-style-type: none"> - Pemain berdiri di posisi awal marker yang sudah disediakan - Satu pemain satu bola - Pemain melakukan berlari dengan bola - Pemain berdiri di posisi A lalu berlari dengan bola ke arah cone B dan C - Lalu memutar cone C dan kembali lagi ke cone A 	<ul style="list-style-type: none"> - Running with the ball menggunakan kaki kanan dan kiri - Banyak sentuhan dengan bola
Game 7 vs 7 	30 menit	Game : <ul style="list-style-type: none"> - Diberikan kesempatan kepada pemain untuk game - Untuk mengaplikasikan materi yang sudah diberikan - Pemain dibagi menjadi 2 tim dengan masing-masing 7 orang 	<ul style="list-style-type: none"> - Komunikasi - Kerja sama - Awareness - Sentuhan bola
Pendinginan : Statis stretch	5 menit	pendinginan statis stretch.	

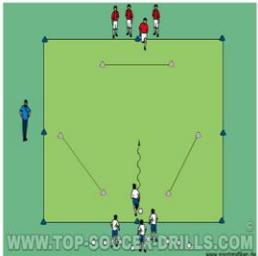
Lampiran 8 : Program Latihan Usia 9–12 Tahun (Lanjutan)

Pertemuan/ Tanggal : 9/ Rabu, 6 April 2016

Materi Latihan	Durasi	Keterangan	Coaching Points
Doa Pemanasan 	10 menit	Warm up : <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan ini bertujuan untuk meningkatkan reaksi anak - Pemain mendengarkan aba-aba coach misal, pegang lutut, kepala hidung..... pegang Bola - Pemain melakukan apa yang di dengar 	<ul style="list-style-type: none"> - Reaksi - Konsentrasi - Gembira
Permainan pengantar 	10 menit	Permainan pengantar : <ol style="list-style-type: none"> 8. pemain dibagi menjadi beberapa tim dengan masing-masing 2 orang 9. pemain melakukan passing diantara cone lalu berpindah ke cone lain dan melakukan hal yang sama 10. waktu 1 menit untuk melakukan point sebanyak-banyaknya 	<ul style="list-style-type: none"> - Running with the ball - Passing menggunakan kaki kanan dan kiri - Kontrol bola - Kerja sama - Konsentrasi
Materi inti 	20 menit	Materi inti : running with the ball <ul style="list-style-type: none"> - Pemain berdiri di posisi seperti di gambar - Satu bola 3 pemain - Pemain 1 melakukan berlari dengan bola ke arah pemain 2 lalu pemain 2 melakukan hal yang sama ke arah pemain 3 begitu seterusnya 	<ul style="list-style-type: none"> - Running with the ball menggunakan kaki kanan dan kiri - Banyak sentuhan dengan bola
Game 7 vs 7 	30 menit	Game : <ul style="list-style-type: none"> - Diberikan kesempatan kepada pemain untuk game - Untuk mengaplikasikan materi yang sudah di berikan - Pemain dibagi menjadi 2 tim dengan masing-masing 7 orang 	<ul style="list-style-type: none"> - Komunikasi - Kerja sama - Awareness - Sentuhan bola
Pendinginan : Statis stretch	5 menit	pendinginan statis stretch bertujuan untuk meregangkan dan merileksasi otot yang lelah sehabis bekerja yang akan dipimpin oleh siswa/coach educator .	

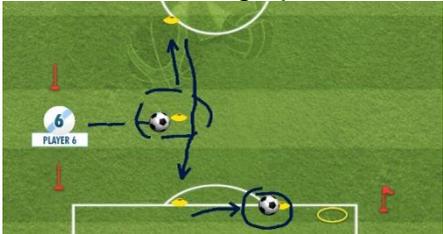
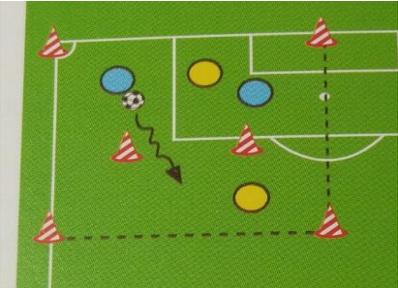
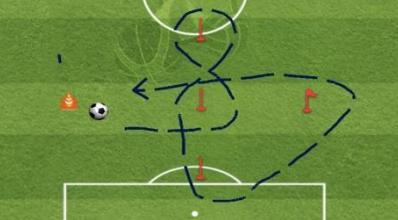
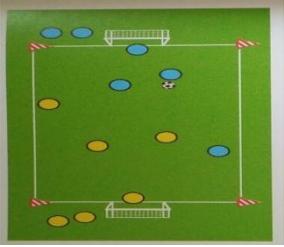
Lampiran 8 : Program Latihan Usia 9–12 Tahun (Lanjutan)

Pertemuan / Tanggal : 10/ Sabtu, 6 April 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dinamic Stretch permainan pengantar : Permainan	5 menit 10 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch <p>Gambar 1. Permainan pengantar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemain dibagi menjadi 2 kelompok - Lalu dribbling zig-zag sampai cones terakhir - Lalu berlari tanpa bola menuju ring dan mengambil bola kecil yang terdapat dalam ring <p>Variasi : cones bisa diganti ring untuk lompatan dan koordinasi</p>	Konsentrasi Penguasaan bola Reaksi Awareness Gembira Keseimbangan Agility Kekuatan kecepatan
Latihan inti : 	20 menit	<p>GAMBAR 2. Materi</p> <p>Deskripsi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sudut pemain lolos ke pemain dalam yang kemudian berbalik dan menggiring bola di sekitar kerucut terdekat dan melewati kembali ke sudut pemain berikutnya - Pemain sudut yang lulus bola ke dalam berikut lulus dan menunggu bola dari pemain lain di luar 	Coaching Poin: ketepatan komunikasi pengambilan keputusan yang cepat
Game Related 	15 menit	<p>Deskripsi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - penyerang vs pembela - menyerang pemain mencoba untuk menggiring bola melalui gol kerucut bek - membela pemain mencoba untuk memenangkan bola dan skor dengan menggiring bola melalui salah satu dari dua gol kerucut di serangan balik - bermain terus sampai tujuan adalah mencetak gol atau bola keluar dari bouncing - tujuan dapat mencetak gol dari kedua belah pihak - tim berganti peran setelah 5-8 menit <p>Variasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bermain dimulai dengan umpan dari bek ke penyerang - Pelatih feed bola - mengatur jarak tergantung pada usia dan kemampuan dari kelompok jika diperlukan <p>game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.</p>	Coaching Poin: perubahan arah dan kecepatan melindungi bola penglihatan/pan dangan kontrol dekat serta sentuhan
Game 7 v 7	20 menit		
Pendinginan : Stretch static	5 menit	stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.	

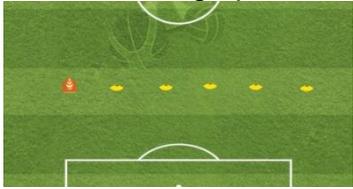
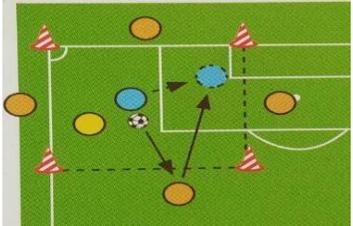
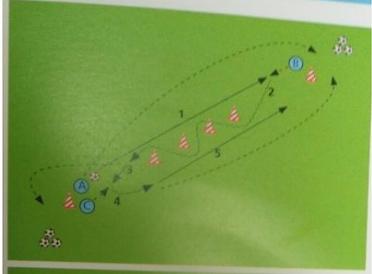
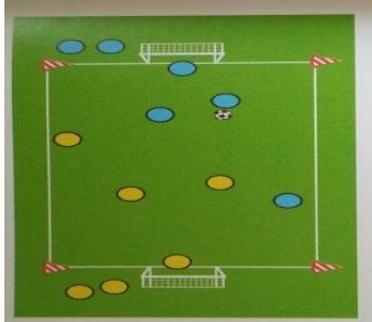
Lampiran 8 : Program Latihan Usia 9–12 Tahun (Lanjutan)

Pertemuan/ Tanggal : 11/ Rabu, 13 April 2016

Jenis Latihan	Durasi	Keterangan	Coaching Point
<p>Doa Warming up :</p> 	10 menit	<p>-) Pemain berlari menuju marker 1 di depannya yang terdapat bola, kemudian lakukan gerakan samba sebanyak 5 kali, lalu pemain berlari ke arah marker sebelah kiri dan berputar menuju marker yang berada paling kanan, lalu lari berkelok menuju marker terakhir yang terdapat bola, lakukan gerakan samba sebanyak 5 kali. Lalu melempar ring ke cone</p>	<p>-) konsentrasi -) agility -) koordinasi -) endurance -) Gembira</p>
<p>Permainan pengantar :</p> 	10 menit	<p>-) Ukuran lapangan disesuaikan -) Menggiring bola melalui gerbang maka akan mendapat poin</p>	<p>-) ilustrasi passing support -) pemain harus aktif dalam meminta bola -) awareness</p>
<p>Latihan inti :</p> 	15 menit	<p>-) x1 dan o1 menggiring bola bersamaan, menuju cone yang ditengah, kemudian passing ke x2 dan o2 , setelah passing x1 dan o1 melakukan gerak koordinasi running abc (ankling, knee up, touch bounding, hopping, back kick)</p>	<p>-) ball feeling, dan memperkuat teknik dasar -) belajar koordinasi gerak yang bai dalam berlari, maupun dalam koordinasi gerak lain</p>
<p>Game Related :</p> 	30 meint (15x2)	<p>-) 5v5 /7v7 2 tim saling berhadapan, dan dengan harapan para pemain dapat menerapkan materi latihan yang telah diberikan.</p>	<p>-) Bergembira -) mengadopsi semua unsur latihan dari pola gerak, maupun tehnik. -) kerjasama</p>

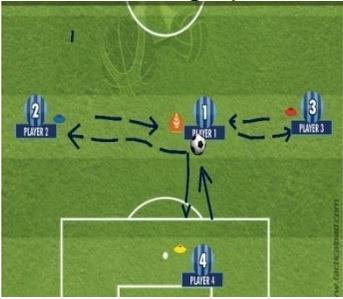
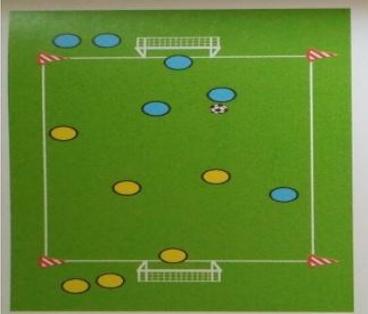
Lampiran 8 : Program Latihan Usia 9–12 Tahun (Lanjutan)

Pertemuan/ Tanggal: 12/ Sabtu, 16 April 2016)

Jenis Latihan	Durasi	Keterangan	Coaching Point
<p>Doa Warming up :</p> 	10 menit	-) Koordinasi Running abc	-) Meningkatkan perkembangan psikomotor gerak koordinasi anak -) memperbaiki gerakan atau posisi badan yang benar dalam melakukan gerakan.
<p>Permainan pengantar :</p> 	10 menit	-) ukuran lapangan disesuaikan -) umpan ke pemain diluar lapangan, lalu umpan kembali ke pemain yang di dalam lapangan	-) Awarness -) berfikir cepat dalam membuat keputusan -)evaluasi tehnik dasar yang baik] -)bergerak aktif
<p>-)Latihan inti :</p> 	15 menit	-) Pemain A menungpan ke pemain B. B menjemput bola, lalu kontrol bola dan bawa ke arah kiri sebelum melakukan dribbling zig-zag, setelah itu oper ke pemain C. Lakukan hal serupa pemain A namun kali ini dari sebelah kanan.	-) meningkatkan kemampuan passing dan dribbling yang baik, serta dapat mengkoordinasikan kekuatan kaki kanan dan kaki kiri.
<p>Game Related :</p> 	30 meint (15x2)	5v5 / 7v7	-) Mengaplikasikan materi latihan -) evaluasi -) Bermain riang dan gembira

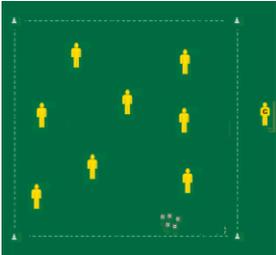
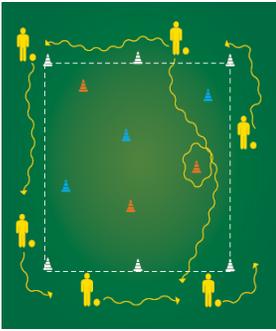
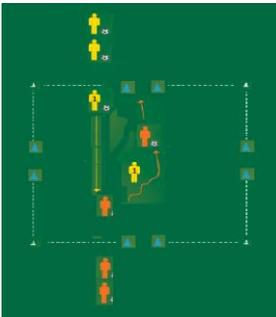
Lampiran 8 : Program Latihan Usia 9–12 Tahun (Lanjutan)

Pertemuan/ Tanggal: 13/ Rabu, 20 April 2016

Jenis Latihan	Durasi	Keterangan	Coaching Point
<p>Doa Warming up :</p> 	10 menit	<p>-) Pemain berdiri di marker berwarna biru, merah, kuning dan cone. Ketika pelatih meneriakkan warna antara biru, merah, kuning, pemain yang berada ditengah memegang bola harus segera bertukar posisi dengan pemain yang warna markernya disebutkan sambil menggiring bola, dan bola diberikan ke pemain yang menggantinya di cone tengah.</p>	<p>-) Kecepatan reaksi -) konsentrasi -) koordinasi mata dan mata kaki</p>
<p>Permainan pengantar :</p> 	10 menit	<p>1v1 -) Ukuran lapangan disesuaikan dengan jumlah pemain. Gawang kecil dan tanpa penjaga gawang -) 2 pemain saling berhadapan dan berusaha saling melewati dan memasukan bola ke dalam gawang yg6tkecil tersebut.</p>	<p>-) memancing pemain agar supaya tidak membiarkan bola dikuasai lawan dan tidak membiarkan lawan mencetak angka atau memasukan bola ke gawang -) diharapkan pemain dapat lebih percaya diri ketika memegang bola dan berhadapan dengan lawan.</p>
<p>-)Latihan inti :</p> 	15 menit	<p>-) A dribble zig- zg sampai cone nomer 2. Kemuudian passing ke pemain b dengan kaki kanan. B menjemput bola dan mengontrol bola tersebut, kemudian dribble zig zag ke cone nomer 2 , dan passing kembali ke pemain c dengan kaki kiri.</p>	<p>-) Usahakan saat dribble bola selalu dekat dengan kaki -) melatih koordinasi antara kaki kanan dan kiri ketika menggiring bola. -) melatih konsentrasi -) pasing dengan akurasi yang tepat</p>
<p>Game Related :</p> 	30 meint (15x2)	<p>-) 7v7 / 5v5</p>	<p>-) Mempraktekan semua materi latihan. -) bermain bergembira -) teamwork dan sportif</p>

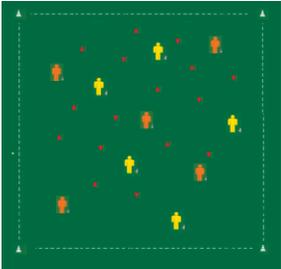
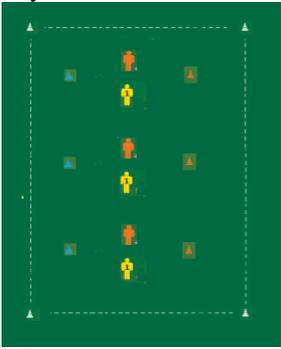
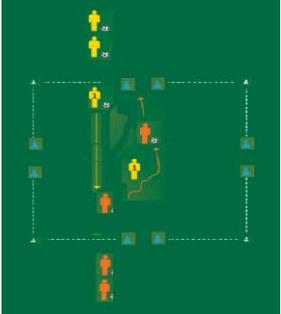
Lampiran 8 : Program Latihan Usia 9–12 Tahun (Lanjutan)

Pertemuan / Tanggal : 14/ 23 April 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dynamic Stretch permainan pengantar : Permainan Suka Suka 	5 menit 10 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch <p>Gambar 1. Permainan pengantar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemain bergerak bebas di dalam area lapangan - Semua pemain melakukan gerakan yang diperagakan oleh coach sambil berkonsentrasi mendengar aba-aba. - Setelah ada tanda aba-aba dari pelatih, semua pemain saling mencari rekan yang lain untuk membentuk group sesuai aba-aba. - Pemain terakhir yang tidak mendapatkan group atau tidak sesuai dengan perintah aba-aba, akan diberikan reward sesuai kesepakatan. <p>Variasi latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tambahkan bola pada setiap pemain - Memvariasikan instruksi - Memvariasikan gerakan ballnastik 	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Kekuatan - Penguasaan bola - Reaksi - Awareness - gembira
Latihan inti : Dribbling Permainan Warna Konsentrasi  Game Related  Game 7 v 7	20 menit 15 menit 25 menit	<p>Gambar 2. Permainan 1 v 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemain dengan satu bola. - Semua pemain melakukan dribbling di luar area mengitarinya - Setelah ada tanda instruksi dari pelatih berupa warna cones yang ada di dalam area. Maka pemain harus segera mendribbling bola ke cones yang disebutkan dan sesegera mungkin kembali keluar area. - Pemain terakhir yang terakhir kali sampai diluar area kembali mendapat reward berupa perlakuan yang disepakati. <p>Variasi latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tambahkan bola pada setiap pemain - Memvariasikan instruksi - Memvariasikan ballnastik <p>Gambar 3. Permainan 1 v 1 dengan 4 gawang</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemain dibagi menjadi 2 tim, satu tim dengan bola, tim yang lain tanpa bola. - tim kuning mengoper bola pada tim merah, dan pemain tim merah yang menerima bola langsung berhadapan dengan pemain kuning bertahan 1 v 1 goal tercipta ketika pemain dengan bola mampu mendribbling bola melewati salah satu gawang yang ada. - Begitu seterusnya. <p>game 7 v 7/ 9 v 9 disesuaikan dengan banyak anak.</p>	permainan hitam hijau <ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Kekuatan - Sentuhan dengan bola - Awareness - Reaksi - Gembira 1 v 1 dengan 4 gawang <ul style="list-style-type: none"> - Kepala tegak - Penguasaan bola - Reaksi - Awareness - Gembira
Pendinginan : Stretch static	5 menit	stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.	

Lampiran 8 : Program Latihan Usia 9–12 Tahun (Lanjutan)

Pertemuan / Tanggal : 16/ 30 April 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dinamic Stretch permainan pengantar : Permainan Olak Alik 	5 menit 10 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch <p>Gambar 1. Permainan pengantar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemain terdiri dari dua tim sama banyak - Tim kuning adalah tim membolak marker - Tim merah adalah tim membalik marker - Kedua tim berlomba lomba saling membolak balikkan marker sebanyak banyaknya - Permainan memiliki timer yang dipegang oleh coach. - Tim pemenang adalah tim dengan marker yang terbanyak (terbolak/terbalik). <p>Variasi latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Satu pemain satu bola - mevariasikan gerakan ballnastik. 	<ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Speed - Agility - Penguasaan bola - Reaksi - Awareness - gembira
Latihan inti : Dribbling Permainan Hitam Hijau  Game Related  Game 7 v 7	20 menit 15 menit 25 menit	<p>Gambar 2. Permainan 1 v 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemain dibagi menjadi berpasangan. - Pemain kuning (cones biru), Pemain merah (cones merah). - Pemain kuning dan pemain merah mencoba saling berlomba terlebih dahulu meraih cones lawan. - goal tercipta ketika pemain yang terlebih dahulu dapat meraih cones pemain lawan. - Begitu seterusnya dan bergantian peran. <p>Variasi latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - dengan menambahkan bola pada setiap pemain. - Variasi ballnastik <p>Gambar 3. Permainan 1 v 1 dengan 4 gawang</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemain dibagi menjadi 2 tim, satu tim dengan bola, tim yang lain tanpa bola. - tim kuning mengoper bola pada tim merah, dan pemain tim merah yang menerima bola langsung berhadapan dengan pemain kuning bertahan 1 v 1 - goal tercipta ketika pemain dengan bola mampu mendribbling bola melewati salah satu gawang yang ada. - Begitu seterusnya. <p>game 7 v 7/ 9 v 9 disesuaikan dengan banyak anak.</p>	permainan hitam hijau <ul style="list-style-type: none"> - Konsentrasi - Agility - Kekuatan - Speed - Balance - Sentuhan dengan bola - Awareness - Reaksi - Gembira 1 v 1 dengan 4 gawang <ul style="list-style-type: none"> - Kepala tegak - Penguasaan bola - Reaksi - Awareness - Gembira
Pendinginan : Stretch static	5 menit	stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.	

Lampiran 9 : Dokumentasi Tes Awal



Lampiran 9 : Dokumentasi Tes Awal (Lanjutan)



Lampiran 10 : Dokumentasi Saat Latihan



Lampiran 10 : Dokumentasi Saat Latihan (Lanjutan)



Lampiran 10 : Dokumentasi Saat Latihan (Lanjutan)



Lampiran 11 : Dokumentasi Tes Akhir



Lampiran 11 : Dokumentasi Tes Akhir (Lanjutan)



Lampiran 11 : Dokumentasi Tes Akhir (Lanjutan)



Lampiran 12 : Surat Izin Penelitian

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Telepon/Faksimile : Rektor : (021) 4893854, PR I : 4895130, PR II : 4893918, PR III : 4892926, PR IV : 4893982
BAUK : 4750930, BAAK : 4759081, BAPSI : 4752180
Bagian UHTP : Telepon. 4893726, Bagian Keuangan : 4892414, Bagian Kepegawaian : 4890536, Bagian HUMAS : 4898486
Laman : www.unj.ac.id

Nomor : 1537/UN39.12/KM/2016
Lamp. : -
Hal : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian
untuk Penulisan Skripsi

6 April 2016

Yth. Pengurus Club Sentul
City Soccer School
Jl. Siliwangi, Sentul City
Bogor, Jawa Barat

Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Ami Handayani
Nomor Registrasi : 6825128525
Program Studi : IKOR Konsentrasi Kepeleatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
No. Telp/HP : 082299107848

Dengan ini kami mohon diberikan ijin mahasiswa tersebut, untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :
"Pengaruh Latihan Sepak Bola Terhadap Kecepatan Anak Usia Grassroots 6-12 Tahun pada Club Sentul City Soccer School"

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.

Kepala Biro Administrasi
Akademik dan Kemahasiswaan



Tembusan :
1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Kaprog IKOR Konsentrasi Kepeleatihan Olahraga
Drs. Syaifullah
NIP. 195702161984031001

Lampiran 13 : Surat Balasan Penelitian



No : 001/ SCSS/ 2016

Perihal : **SURAT BALASAN PENELITIAN SKRIPSI**

Yang bertanda di bawah ini Pengurus Sentul City Soccer School, Sentul City, Bogor, Jawa Barat. Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : AMI HANDAYANI

TTL : Jakarta, 8 Oktober 1994

No Registrasi : 6825128525

Prodi : Konsentrasi Kepeleatihan Olahraga

Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Jakarta

Telah melakukan penelitian skripsi untuk melengkapi bahan penelitian skripsinya pada mata kuliah Skripsi yang dilakukan di Sentul City Soccer School.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Bogor, 1 Juni 2016

DEDE SUPRIYADI

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Nama : Ami Handayani
2. Jenis Kelamin : Laki-laki
3. Tempat Tgl Lahir/Usia : Jakarta, 8 Oktober 1994
4. Pekerjaan : Mahasiswa, Pelatih
5. Alamat : Gang Asem Baris 2 No. 4 Rt/Rw 8/11 Kel.
Gedong Kec Pasar Rebo, Jakarta Timur 13760
6. Telp/Hp : 082299107848
7. Status Perkawinan : Belum Nikah
8. Agama : Islam
9. Email : amihandayani8@gmail.com

10. Pendidikan Formal :
 - 2012 – 2016 : S1 Konsentrasi Kepelatihan Olahraga – Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
 - 2009 – 2012 : SMA Negeri 48 Jakarta
 - 2006 – 2009 : SMP Negeri 223 Jakarta
 - 2001 – 2006 : SD Negeri 13 Petang Jakarta

11. Pendidikan Non-Formal:
 - 2005 – 2007 : Kursus Komputer di LPIA Condet
 - 2005 – 2006 : Kursus Bahasa Inggris di LPIA Condet

12. Pengalaman Pekerjaan:
 - 2015 - : Pelatih Sentul *City Soccer School* U-12 Tahun
 - 2015 - : Pelatih SMP Negeri 223 Jakarta
 - 2014 – 2015 : Pelatih Persigawa U-10 Tahun

13. Pengalaman Organisasi:

- 2015 - : Panitia Inti Indonesia Junior *Soccer League*
- 2015 : Ketua Pelaksana KKO Cup 2015
- 2014 : Panitia Kejurnas Sepakbola UNJ 2014
- 2013 : Panitia Kejurnas Futsal UNJ 2013
- 2011 – 2012 : Ketua Ekstrakurikuler Sepakbola dan Futsal SMA 48
Jakarta
- 2008 – 2009 : Ketua Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 223
Jakarta

14. Kemampuan Bahasa : Bahasa Indonesia (aktif)

15. Kemampuan Keahlian : Menguasai Microsoft office (Ms. Word, Excel,
Power Point)

Demikian riwayat hidup saya buat dengan sebenar-benarnya dan dapat dipertanggung jawabkan. Atas perhatiannya saya ucapkan Terima kasih.

Jakarta, 27 Juni 2016

Ami Handayani