

**PENGARUH BERLATIH SEPAKBOLA TERHADAP PENINGKATAN  
GERAK KOORDINASI MATA DAN KAKI ANAK USIA *GRASSROOTS*  
(USIA 6 - 12 TAHUN) PADA SISWA SENTUL CITY SOCCER SCHOOL  
TAHUN 2016**



Skripsi ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga

oleh :

DANY SETIA NUGRAHA  
6825128554



**KONSENTRASI KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

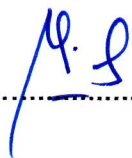




**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2016**

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**  
**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING**

Nama Pembimbing I	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Hadi Rahmaddani, S.Pd</u> NIP. 19671206 200112 1 001	 .....	27/7 '16 .....
Pembimbing II		
<u>Dr. Bambang Kridasuwarso, M.Pd</u> NIP. 196112071989031004	 .....	29/7/16 .....

**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI**

Nama Ketua	Tanda Tangan	Tanggal
<u>dr. Ruliando Hasae Purba, MARS, Sp.RM</u> NIP. 197307052009121002	 .....	28/7/2016 .....
Sekretaris		
<u>Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd</u> NIP. 19820202 201012 1 003	 .....	26/7/16 .....
Anggota		
<u>Hadi Rahmaddani, S.Pd</u> NIP. 19671206 200112 1 001	 .....	27/7 '16 .....
<u>Dr. Bambang Kridasuwarso, M.Pd</u> NIP. 196112071989031004	 .....	29/7/16 .....
<u>Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd</u> NIP. 19751009 200501 1 002	 .....	29/7/16 .....

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah S.W.T dengan Rahmat Allah yan Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang, yang telah memberikan kekuatan, kesehatan, dan kesabaran untuk saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Dengan ini saya persembahkan skripsi ini untuk orang tua saya Ayahanda, dan Ibunda tercinta yang tiada henti memberikan kasih sayang tak terhingga, limpahan doa, dan dukungan yang besar terhadap saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

Terimakasih yang tak terhingga untuk dosen-dosen saya, terutama dosen pembimbing saya Hadi Rahmaddani, S.Pd, dan Bambang Kridasuwarso, M.Pd yang juga sekaligus merupakan kepala program studi konsentrasi kepelatihan olahraga yang tak pernah lelah dan sabar memberikan bimbingan dan arahan kepada saya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

Untuk para Sahabat saya anak cabers yang selalu menjadi tempat inspirasi dan penghilang stress, serta sekaligus penyemangat saya, Rifqi naufal, M. Subhi, Fadlan Rusdana, Prastanto, Nur Hasnah, kalian luar biasa, semoga silaturahmi kita dapat berjalan terus hingga kedepannya dalam menggapai cita-cita dan kesuksesan. Terimakasih untuk kelas KKO – A 2012 yang namanya tidak bias disebutkan satu persatu, yang sudah berjuang bersama-sama selama 4 tahun berkuliah di FIK UNJ ini atas kebersamaannya.

Terimakasih juga untuk Kop Sepakbola FIK UNJ, khususnya anak-anak Lastkuy F.C 2012 beserta para senior dan coaching staff beserta jajarannya yang telah membagi pengalaman dan ilmunya yang sangat berharga untuk bekal hidup saya

kedepannya. Saya bangga bias tergabung dalam keanggotaan kop sepakbola FIK UNJ tersebut.



## RINGKASAN

**DANY SETIA NUGRAHA, PENGARUH BERLATIH SEPAKBOLA TERHADAP PENINGKATAN GERAK KOORDINASI MATA DAN KAKI ANAK USIA GRASSROOTS (6 - 12 TAHUN) PADA SISWA SENTUL CITY SOCCER SCHOOL 2016.**

Skripsi: Jakarta, Program Studi Konsentrasi Kepelatihan Olahraga, Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Maret 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh berlatih sepakbola terhadap peningkatan gerak koordinasi pada mata dan kaki siswa usia *Grassroots football* (usia 6 - 12 tahun), yang mengambil *sample* pada siswa *Sentul City Soccer School* usia 6 - 12 tahun berjumlah 33 anak

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan model *one group pretest posttest design*. Untuk memperoleh data peningkatan gerak koordinasi mata dan kaki anak usia *Grassroots* (6 - 12 tahun) digunakan *instrument* tes koordinasi yaitu *dribble soccer test*. Teknik analisis yang digunakan yaitu teknik analisis uji t.

Berdasarkan hasil data penelitian, maka dikemukakan bahwa dengan berlatih sepakbola berpengaruh terhadap peningkatan gerak koordinasi anak usia *Grassroots* (6 - 12 tahun). Hasil penelitian yang menyatakan bahwa dengan berlatih sepakbola (x) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan koordinasi mata kaki anak usia *Grassroots* (usia 6 - 12 tahun) (Y) dengan hasil perhitungan yang menerangkan *Mean Different* ( $M_D$ )

sebesar (-2,9175), dengan *standar deviasi different* ( $SD_D$ ) sebesar 2,19, dan *Standar Eror Mean Different* ( $SD_{MD}$ ) sebesar 0,42, t hitung 7 dan nilai t tabel 1,703 pada taraf signifikan 5% dengan demikian didapatkan nilai t hitung besar dari pada t tabel ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) yang menunjukkan bahwa hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis *alternative* ( $H_a$ ) diterima. Dapat disimpulkan bahwa dengan berlatih sepakbola berpengaruh terhadap peningkatan koordinasi mata dan kaki anak usia *Grassroots* (6 – 12 tahun) pada klub sepakbola *Sentul City Soccer School* 2016.

**Kata Kunci :** Pengaruh, Berlatih, sepakbola, anak usia *grassroots* (usia 6 -12 tahun), koordinasi mata dan kaki

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah Peneliti aturkan kepada Allah SWT yang telah memberikan kesempatan, petunjuk dan kesabaran yang tanpa batas kepada penulis sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Penulisan skripsi ini ditujukan untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Strata Satu (S1) pada Program Studi Konsentrasi Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Berlatih Sepakbola Terhadap Peningkatan Gerak Koordinasi Mata Dan Kaki Anak Usia *Grassroots* (6 – 12 Tahun) Pada siswa *Sentul City Soccer School*”.

Pada penulisan skripsi ini Peneliti mendapat bantuan, bimbingan dan masukan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu Peneliti mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Abdul Syukur, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Hadi Rahmaddani S.Pd., selaku Dosen Pembimbing I
3. Dr. Bambang Kridasuwarso, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II dan Ketua Program Studi Konsentrasi Kepelatihan Olahraga
4. Drs. Satia Bagdja Ijatna, M.Pd, selaku Pembimbing Akademik.
5. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ
6. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu Penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun guna perubahan karya ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan menjadi masukan bagi semua mengenai sepakbola usia *grassroots*.

Jakarta, Juni 2015

Dany Setia Nugraha



## DAFTAR ISI

	HALAMAN
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>viii</b>
 <b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Manfaat Penelitian.....	10
 <b>BAB II : KERANGKA KONSEPTUAL, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS</b>	
A. Kerangka Teori.....	11
1. Hakikat Berlatih Sepakbola .....	11
2. Hakikat <i>Grassroots</i> (anak usia 6 – 12 tahun).....	18
3. Hakikat Koordinasi mata dan kaki.....	24
4. Hakikat Sentul <i>City Soccer School</i> .....	30

B. Kerangka Berpikir.....	34
C. Hipotesis Penelitian.....	36

**BAB III : METODOLOGI PENELITIAN**

A. Tujuan Penelitian.....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
C. Metode Penelitian.....	38
D. Populasi dan Sampel.....	39
E. Instrument Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data.....	40
F. Teknik Analisis Data.....	42
G. Hipotesis Statistika.....	44

**BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data.....	45
B. Pengujian Hipotesis.....	48

**BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	51
Daftar pustaka.....	52
Lampiran.....	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
2.1	Sesi latihan Grassroots.....	20
3.1	Pola <i>One Group Pre-Test Post Test Desig</i> .....	38
3.2	<i>Soccer Dribbling Tes</i> .....	40
4.1	Histogram nilai <i>Pre-Test Dribble Soccer Tes</i> .....	45
4.2	histogram nilai <i>post test Dribble Soccer Test</i> .....	47

## DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
4.1	Deskripsi data penelitian Koordinasi mata dan kaki .....	44
4.2	Statistik Distribusi Frekuensi.....	45
4.3	Statistik Distribusi Frekuensi.....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Analisi Statistik Pretest & Posttest.....	54
2	Statistik Distribusi Frekuensi Pretest & Posttest.....	56
3	Uji T.....	57
4	Tabel Uji T.....	58
5	Tabel Data Test Awal.....	59
6	Tabel Rangking Data Tes Awal Perkelompok usia.....	60
7	Tabel Rangking Nilai Tertinggi Data Tes Awal.....	61
8	Tabel Data Test Akhir.....	62
9	Tabel Rangking Data Tes Awal Perkelompok usia.....	63
10	Tabel Rangking Nilai Tertinggi Data Tes Akhir.....	64
11	Program Latihan Usia 6 – 8 Tahun.....	65
12.	Program Latihan Usia 9 -12 Tahun.....	84
13.	Dokumentasi Tes Awal.....	103
14.	Dokumentasi Selama Penelitian.....	104
15.	Dokumentasi Tes Akhir.....	107

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sepakbola merupakan olahraga yang menggunakan atau menggerakkan hampir seluruh aktifitas bagian organ tubuh. Dalam sepakbola itu sendiri tidak hanya membutuhkan fisik yang besar dan stamina yang kuat saja, tetapi kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kekuatan, dan koordinasi gerak tubuh yang baik serta mental bermain yang tinggi juga sangat dibutuhkan.

Berbicara tentang sepakbola sebenarnya sangat kompleks, karena kita tidak hanya membicarakan tentang strategi dan tehnik bermain melulu saja, tetapi bagaimana perkembangan gerak dan komponen fisik serta peran psikologi seorang pemain sepakbola juga perlu diperhatikan, karena sepakbola juga berpengaruh pada kemampuan berbagai macam komponen gerak tubuh seseorang yang meliputi kecepatan, kelincahan, kekuatan, keseimbangan, fleksibilitas serta gerak koordinasi yang baik.

Dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang yang perlu pembinaan, karena pembinaan ini sangat penting untuk kelangsungan masa depan persepakbolaan diseluruh Dunia, khususnya di Indonesia. Pembinaan pada usia dini akan menghasilkan bibit-bibit pemain yang baik dan potensial yang

nantinya akan membawa harum nama baik bangsa dan negara. Berbicara pembinaan usia dini dalam sepakbola, ada tiga tahapan pembinaan. Masing-masing usia 6 - 12 tahun (*grassroots*), usia 13- 15 tahun (*youth Formative phase*), dan usia 16 - 19 tahun (*youth final phase*).<sup>1</sup> Maka dari itu menurut saya untuk menciptakan pemain sepakbola yang berkualitas, harus dibentuk dan diperhatikan pada pembinaan sepakbola itu sendiri sejak usia anak-anak atau yang dalam istilah FIFA yakni usia Grassroot..

Program *Grassroots* sendiri merupakan inisiatif FIFA untuk dikembangkan di setiap anggotanya masing-masing, mengedukasi dan mendorong anak-anak untuk belajar sepakbola dan nilai-nilai tambah kemanusiaan, serta memungkinkan mereka untuk menikmati bermain sepakbola, dengan tujuan membuat anak-anak berbahagia diseluruh dunia.

Menurut Presiden FIFA, sepakbola *Grassroots* telah berkembang pesat di seluruh dunia akhir-akhir ini, terlepas dari lingkungan politik, agama, dan budaya. Dari berbagai alasan di atas dan tujuan tersebut diharapkan mendorong anak-anak untuk bermain dan mencintai sepakbola, apapun *level* mereka. Bermain meningkatkan tehnik, dan kecerdasan bermain bagi anak-anak dan juga mengembangkan antusiasme mereka.

---

<sup>1</sup> <http://bali.tribunnews.com/2015/12/08/filosofi-grassroot-football-anak-belajar-sepakbola-dari-bermain-sepakbola>, diakses 8 Mei 2016, jam 09.30 WIB

Sepak bola juga menawarkan semangat dan *fairplay*. Secara singkat, sepak bola adalah sekolah kehidupan.<sup>2</sup>

Pada era Modern ini, sudah mulai banyak sekolah sepakbola untuk anak-anak dibangun di seluruh pelosok Indonesia. Sehingga Sekolah Sepakbola tersebut diharapkan kehadirannya dapat melahirkan pemain sepakbola profesional yang nantinya dapat mengharumkan nama Bangsa di kancah *International*. Dari filosofi *Grassroots* yang telah dikuarkan oleh FIFA, banyak sekolah sepakbola yang dapat dimanfaatkan para orang tua untuk memberikan pendidikan dan pengembangan untuk anak-anaknya. Dari sekolah sepakbola ini tidak hanya untuk menjadikan seorang anak menjadi pemain sepakbola hebat saja kedepannya, tetapi sekolah sepakbola ini dapat dijadikan sebagai media pendidikan dan perkembangan bagi anak-anak, baik secara psikologis, psikomotor, dan fisik seorang anak dalam tumbuh kembangnya menjadi generasi yang sehat, kuat serta kreatif dan tangkas. Mendapat banyak teman dan kesenangan hanya merupakan sebagian kecil dari manfaat bermain sepakbola atau mengikuti sebuah sekolah sepakbola bagi anak-anak. Sepakbola merupakan sekolah kehidupan yang dikarenakan dalam sepakbola banyak nilai-nilai kehidupan yang akan didapat melalui kegiatan permainan yang menyenangkan yang menggunakan objek bola sebagai objek permainannya ini. Dalam perkembangan berbagai gerak

---

<sup>2</sup>*Federation International Of Football Association (FIFA), Book Of Grassroots Football*, (buku terjemahan oleh PT. Pertamina Foundation), Jakarta, 2014, hal. 7

psikomotor dan psikologis seorang anak melalui sepakbola mereka akan mendapat banyak pengalaman gerak dan kejadian yang akan membentuk kepribadian serta karakter mereka secara positif.

Dalam beberapa hal gerak mereka cenderung masih memiliki gerakan tubuh yang belum sempurna. Perkembangan gerak anak-anak relatif hanya natural, ketika mereka sedang aktif-aktifnya dalam usia ini mungkin mereka sudah dapat berjalan, dan berlari serta melompat, tetapi gerakan yang mereka semua lakukan tersebut belum tentu sempurna dan benar. Dari media berlatih sepakbola ini yang secara keseluruhan latihannya meliputi beberapa komponen fisik ini serta gerak lokomotor dan non-lokomotor, apakah akan berdampak positif bagi perkembangan gerak si anaknya itu sendiri dengan cepat, dari yang awalnya si anak berlari-larian dengan gerakan yang asal, dan kemudian mudah terjatuh, apakah setelah mengikuti pelatihan sepakbola ini anak-anak tersebut dapat bermain sambil berlari-larian dengan gerakan koordinasi yang baik dan tanpa mudah terjatuh lagi. Selain itu penelitian ini juga dapat dijadikan *database*, untuk analisa pengamatan jejak rekam sejauh mana perkembangan si anak didik ke depannya nanti seiring berjalannya waktu dan bertambahnya usia.

Dalam latihan sepakbola, anak-anak diberi pengalaman gerak sebanyak-banyaknya, baik yang berhubungan dengan teknik dasar bermain sepakbola itu sendiri maupun pengalaman gerak berupa komponen fisik mereka. Tidak hanya gerak berupa kecepatan, kelincahan,



keseimbangan, reaksi dan kekuatan saja, tapi gerak koordinasi yang baik merupakan perpaduan gerak diantara berbagai gerak tersebut sangat penting, untuk mengembangkan berbagai potensi gerak si anak kedepannya.

Gerak koordinasi dibagi menjadi 2 bagian, yaitu: gerak koordinasi umum, dan gerak koordinasi khusus. Gerak koordinasi umum adalah seluruh rangkaian gerak yang memfungsikan seluruh rangkaian gerak tubuh secara simultan dan mengatur rangkaian gerak tersebut secara efisien. Contohnya loncat indah, lompat tinggi, lompat-lompat membuat maneuver di trampolin, salto dan sebagainya. Gerak koordinasi khusus adalah kelanjutan dari koordinasi umum yang meliputi gerak secara spesifik hanya pada beberapa bagian organ badan yang dikombinasikan dengan kemampuan biomotor sesuai dengan penggunaan karakteristik cabang olahraga. Contohnya skill atau kemampuan menendang bola dalam sepakbola, atau seperti melempar objek ke sasaran tertentu seperti pada olahraga basket. Dalam sepakbola cenderung dominan menggunakan koordinasi mata dan kaki atau gerak koordinasi organ tubuh bagian bawah. Hanya menggunakan tungkai kaki sebagai penggerak utama, fungsi lengan dan tangan hanya sebagai penyeimbang, hal ini merupakan salah satu termasuk gerak koordinasi umum. Meskipun begitu sepakbola merupakan aktivitas olah fisik yang hampir melibatkan seluruh bagian tubuh. Oleh sebab itu saya hanya akan membatasi masalah dalam melakukan pengamatan dan penelitian terhadap

peningkatan gerak koordinasi mata kaki anak usia *Grassroots* dalam berlatih sepakbola. Sesuai dengan karakteristik cabang olahraga sepakbola ini yang cenderung dominan dalam gerak koordinasi mata kaki.

Keterampilan gerak memungkinkan individu mengendalikan suatu ruang gerak atau menggerakkan tubuh mereka dari satu titik, ke titik yang lain dan sebagai keterampilan dasar untuk keterlibatan mereka dalam olahraga, bermain, maupun aktivitas sehari-hari.<sup>3</sup> Pada pendekatan ilmu Belajar motorik inilah yang mendasari latihan sepakbola pada usia *grassroots* ini, bahwa dalam usia *grassroots* yakni usia 6 – 12 tahun ini berlatih sepakbola hanyalah sebagai media atau perantara dalam membantu mengembangkan keterampilan gerak si anak, khususnya dalam kemampuan melakukan perpaduan atau harmonisasi gerak yang berasal dari otak, keseluruhan tubuh untuk melakukan suatu gerak secara efisien, atau biasa disebut dengan istilah gerak koordinasi. Hal ini membuat saya ingin mengetahui dan meneliti seberapa besar pengaruh berlatih sepakbola terhadap perkembangan keterampilan gerak anak khususnya gerak koordinasi mata kaki bagi anak usia *Grassroots* ini. Sebab memiliki gerak koordinasi yang baik merupakan fondasi yang kuat untuk seorang anak dapat mahir dalam berlatih dan bermain sepakbola kedepannya nanti. Gerak koordinasi merupakan proses dari tahapan awal anak-anak dalam belajar gerak motorik halus (melibatkan

---

<sup>3</sup> David L. Gallahue, John C. Ozmun, Jacqueline D. Goodway, *Understanding Motor Development*, McGraw Hill International Edition, 2012, Hal. 223

otot-otot kecil, syaraf, dan otak) dan motorik kasar (melibatkan otot-otot besar, syaraf, dan otak) sejak mereka memasuki fase balita hingga tumbuh kembang menjadi fase anak besar. Namun untuk memiliki gerak koordinasi yang baik perlu dilatih, dan dalam beberapa metode berlatih sepakbola hal itu sudah mencakup. Keterampilan gerak dasar ini harus mahir sebelum pengenalan keterampilan gerak khusus. Kemampuan gerakan khusus adalah perkembangan dari fase gerakan dasar. Selama fase ini, gerakan menjadi alat yang diterapkan pada berbagai kegiatan gerakan yang kompleks untuk aktifitas sehari-hari, seperti rekreasi dan kegiatan olahraga. Ini adalah masa ketika stabilitas lokomotor mendasar dan keterampilan manipulatif secara progresif yang disempurnakan, digabungkan dan diuraikan untuk digunakan dalam situasi yang semakin menuntut. Tingkat keterampilan pada gerakan khusus tergantung pada berbagai tugas individu dan faktor lingkungan seperti: waktu reaksi, kecepatan gerakan, tipe tubuh, tinggi badan.

Pengamatan saya dalam menangani karakteristik anak usia 6 – 12 tahun ini pada SSB tersebut, mereka masih cenderung sangat lemah dan minim gerak koordinasi, sehingga gerakan mereka masih cenderung kaku, dan sering mengalami kelemahan dalam menyeimbangkan antara penggunaan kaki kanan maupun kiri, ataupun dalam menyeimbangkan gerak tangan dan kaki, dan ketika dalam merespon suatu perintah atau rangsangan untuk reaksi mereka masih cenderung seperti orang melamun dan kebingungan. Tentu dalam latihan akan terlihat perbedaan anak yang telah

memiliki kemampuan gerak koordinasi yang baik dengan yang belum. Maka dari itu pelatihan berbagai gerak penunjang dalam sepakbola ini, penting juga untuk pertumbuhan dan perkembangan gerak si anak seperti latihan gerak koordinasi ini, juga diharapkan dapat memperbaiki kualitas gerak si anak dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam tahapan usia ini fokus dalam latihan sepak bola selain memberikan pengalaman gerak teknik dasar, tetapi juga berbagai latihan yang mengandung unsur gerak koordinasi. Sehingga diharapkan dari berbagai rangkaian gerak koordinasi yang sudah menjadi lebih baik nantinya dapat menunjang kemampuan mereka dalam penguasaan teknik sepak bolanya dan membantu aktifitas di kehidupan sehari-hari.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu :

1. Apakah pengertian Koordinasi mata dan kaki ?
2. Apakah Koordinasi mata dan kaki merupakan hal yang penting untuk ditingkatkan dalam sepakbola usia *Grassroots*?
3. Bagaimanakah contoh bentuk berlatih sepakbola yang dapat meningkatkan gerak Koordinasi mata dan kaki untuk anak usia *Grassroots* ?

4. Apakah koordinasi mata dan kaki dapat dilatih dengan berlatih sepakbola ?
5. Apakah berlatih sepakbola usia *Grassroots* sama dengan usia dewasa sama ?
6. Apakah gerak Koordinasi mata dan kaki sudah dapat dibentuk pada anak usia 6 – 12 tahun ?
7. Apa saja keilmuan yang harus dimiliki seorang coach educator untuk meningkatkan koordinasi mata dan kaki dengan berlatih sepakbola ?
8. Apakah dampak program berlatih yang benar diberikan kepada anak usia *Grassroots* ?
9. Apakah ada pengaruh berlatih sepakbola terhadap peningkatan koordinasi mata dan kaki anak usia 6 – 12 tahun ?
10. Apakah dampak peningkatan yang dialami oleh anak itu sama ?
11. Mengapa gerak koordinasi mata dan kaki perlu dilatih pada anak usia 6 – 12 tahun ?
12. Siapa yang berperan penting dalam hal meningkatkan potensi gerak koordinasi ?
13. Berapa lama frekuensi berlatih sepakbola untuk meningkatkan koordinasi mata dan kaki anak usia *Grassroots* ?
14. Berapa lama peningkatan koordinasi mata dan kaki dapat terlihat hasilnya ?

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar permasalahan tidak meluas dan lebih terfokus, maka peneliti membatasi penelitian ini tentang koordinasi mata dan kaki untuk anak usia Grassroots (6 – 12 tahun) pada siswa Sentul *City Soccer School*.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

“Apakah gerak koordinasi mata dan kaki dapat ditingkatkan dengan berlatih sepakbola untuk anak usia Grassroots (6 – 12 tahun) pada siswa Sentul *City Soccer School*?”

### **E. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang ingin diperoleh melalui penelitian ini baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut :

1. Penelitian ini berguna untuk menjawab pertanyaan yang terdapat pada rumusan masalah yang dikemukakan peneliti.
2. Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat untuk memperkaya penelitian yang telah ada di bidang olahraga. Selain itu menambah pengetahuan dan wawasan khususnya di dunia sepakbola *Grassroots*

## BAB II

### KERANGKA TEORI, KERANGKA BERFIKIR, DAN HIPOTESIS

#### A. KAJIAN TEORI

##### 1. Hakikat Berlatih Sepakbola

Sepakbola Dunia memiliki induk organisasi yang bernama *Federation Of International Football Association* (FIFA). Seluruh peraturan permainan dan pertandingan sepakbola, serta kebijakan penyelenggaraan dan pembinaan sepakbola di seluruh dunia dibuat dan berasal dari FIFA. Maka dari itu hal hal yang menyangkut peraturan mengenai sepakbola diseluruh dunia harus mengacu pada FIFA.

Berlatih sepakbola merupakan sesuatu hal yang sangat menyenangkan dan menggembirakan yang dilakukan dan diminati oleh hampir seluruh banyak anak-anak di seluruh dunia maupun Nusantara, baik di kota, daerah atau pelosok untuk dijadikan suatu metode bermain bersama teman-teman sebayanya. Setiap anak-anak senang dengan bermain, bergerak, dan beraktivitas, hampir setiap waktu digunakan untuk bermain atau bergerak. Anak lebih senang melakukan aktivitas bermain yang menantang seperti berlari, melompat, memanjat, melempar, menendang, serta lain sebagainya. Hal ini yang membuat FIFA mengeluarkan sebuah program bernama *Grassroots Football*, yang bertujuan untuk membuat

seluruh anak-anak berbahagia dengan melalui bermain atau berlatih sepakbola.

Dalam rentang usia 6 sampai 14 tahun merupakan usia yang sangat ideal untuk seseorang atau anak-anak belajar keterampilan sepakbola, karena pada usia ini anak-anak memiliki rasa persaingan yang besar dan energi yang luar biasa, serta rasa antusiasme.<sup>1</sup> Dalam kegiatan berlatih sepakbola, untuk kategori anak-anak usia *Grassroots* memiliki karakteristik yang harus mengutamakan tema berlatih dengan segembira mungkin, artinya materi latihan yang diberikan jangan yang terlalu sulit dan cenderung membosankan, melainkan seorang pelatih atau coach educator harus inovatif dalam memberi tujuan materi yang akan diberikan yang dikemas dalam bentuk permainan yang menyenangkan dan banyak memberi rangsangan pada anak-anak untuk melakukan banyak gerakan.

Berlatih sendiri dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia memiliki definisi belajar dan membiasakan diri agar mampu atau dapat melakukan sesuatu. Anak-anak dalam usia sepakbola *grassroots* juga memiliki makna belajar dan bermain untuk membiasakan diri mereka dengan sepakbola, yang diharapkan agar kelak mereka dapat bertumbuh kembang dengan baik dan mahir dalam sepakbola. Dalam berlatih sepakbola juga mengedepankan anak-anak agar dapat disiplin, mudah berinteraksi, memiliki keberanian dan

---

<sup>1</sup> Walter Chyzowych, *The Official Soccer Book of the United States Soccer Federation*, San Fransisco, 1995, hal.224



rasa percaya diri yang tinggi. Pusat teori latihan memiliki gagasan bahwa sebuah sistem terstruktur latihan dapat dibentuk yang menggabungkan kegiatan latihan spesifik yang menargetkan fisiologis, psikologis, dan kinerja individu karakteristik olahraga dan atlet.<sup>2</sup> Berawal dari rasa ingin bermain, anak-anak kemudian berlatih sepakbola, tanpa disadari mereka memasuki tahap pengembangan proses belajar dari segi fisiologis, psikologis, karakter dan sosial, yang mana semua itu sangat bermanfaat untuk anak-anak dalam jenjang pertumbuhan dan perkembangan usia mereka. Sepakbola memiliki gambaran yang sangat luas untuk belajar tentang kehidupan, seperti kerjasama, keberanian, percaya diri, disiplin, fairplay, toleransi serta semangat dalam mencapai suatu tujuan, ini masih sebagian kecil yang dapat diambil manfaatnya dari sepakbola, masih banyak hal lain yang akan didapat dari sepakbola.

Latihan adalah suatu proses berlatih yang berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah kesukar, teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.<sup>3</sup> Latihan menurut Bompas adalah proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi. Latihan merupakan sebuah proses yang dilalui tanpa disadari oleh

---

<sup>2</sup> Tudor O. Bompas, Dan G. Gregory Haff, *Theory And Methodologi Of Training*, (buku terjemahan oeh Fifth Eition), Jakarta, 2013, hal. 1

<sup>3</sup><http://ilmukepelatihandasar.blogspot.co.id/>, diakses pada tanggal 21 April, 2016. Pukul 16.00 WIB

anak-anak ketika mereka bermain sepakbola, dan muncul perasaan untuk terus ingin memainkan permainan ini terus menerus, hingga mungkin si anak yang tadinya kurang mahir dalam memainkan bola tersebut, seiring berjalannya waktu dan kuantitas dia bermain semakin banyak, perlahan si anak mungkin dapat memainkan bola tersebut lebih baik dari pertama kali ia bermain bola itu sendiri.

Menurut Brian J. Sharkey dan Steven E. Gaskill mendefinisikan latihan sebagai berikut:

Latihan adalah proses yang diatur dengan prinsip yang muncul berdasarkan analisa pelatih yang sudah diverifikasi dalam laboratorium dan penelitian lapangan, yang berbicara tentang Prinsip-prinsip dalam latihan dari adaptasi, latihan berlebih, berkesinambungan, terperiodisasi, bervariasi dan spesifik.<sup>4</sup>

Maka dari itu menurut kesimpulan saya latihan itu pasti memiliki pengaruh bagi seseorang dalam penguasaan suatu keterampilan, apalagi dilakukan sesering mungkin.

Pelatih dalam sepakbola usia *grassroots* ini disebut dengan istilah *coach educator*. Seorang *coach educator* adalah sebuah pekerjaan pendidik dan pembimbing bagi anak-anak dalam berlatih sepakbola. Misi utama dan paling esensial dari *coach educator* adalah memastikan perkembangan anak dalam hal keolahragaan, sosial, psikologis, dan pendidikan, serta

---

<sup>4</sup>Brian J. Sharkey dan Steven E. Gaskill, *Sport Physiologi Of Sport*, Canda, 2006, hal 16

mempromosikan belajar lewat bermain.<sup>5</sup> Maka dari itu seorang *coach educator* harus mengetahui tentang permainan dan mengetahui tentang para pemain atau anak-anak, serta mengetahui tentang dasar-dasar dan wawasan tentang sepakbola. Dalam proses anak-anak berlatih sepakbola pasti akan menemui banyak tantangan dan wawasan baru bagi seorang *coach educator*, tidak mudah memahami dan melatih anak-anak, sebab seorang *coach educator* yang baik juga harus masuk ke dunia mereka, sehingga mengerti apa yang mereka rasakan dan inginkan.

Menurut Tudor O. Bumpa, Dan G. Gregory Haff:

Kemampuan seorang pelatih untuk mengarahkan optimalisasi kinerja dicapai melalui pengembangan rencana sistematis latihan yang memanfaatkan pengetahuan yang luas yang dikumpulkan dari berbagai disiplin ilmu, seperti: Ilmu Anatomi, Fisiologi, Biomekanik, Statistik, Tes dan Pengukuran, Kesehatan, Psikologi, Belajar Motorik, Ilmu Pendidikan, Ilmu Gizi, Sejarah, Sosiologi.<sup>6</sup>

Oleh sebab itu menjadi seorang Pelatih atau *Coach Educator* tentu tidak dapat sembarangan, sebab harus memperhatikan juga berbagai aspek-aspek di atas atau dengan pendekatan berbagai disiplin ilmu tersebut. Namun realita yang terjadi di Indonesia, menurut pengamatan saya masih banyak pelatih sepakbola usia anak-anak yang jauh dari filosofi yang sudah dikeluarkan FIFA pada usia *Grassroots* dan tidak memperdulikan pendekatan disiplin ilmu tersebut, sehingga mereka cenderung menggunakan metode

---

<sup>5</sup> *Federation International Of Football Association (FIFA), Book Of Grassroots Football*, (buku terjemahan oleh PT. Pertamina Foundation), Jakarta, 2014, hal. 21

<sup>6</sup> Tudor O. Bumpa, dan G. Gregory Haff, op.cit, hal. 2- 3

melatih dengan cara-cara lama dan berdasarkan pengalaman mereka jaman dahulu, yakni dengan cara keras dan kaku, serta latihan yang melelahkan, yang sangat tidak cocok untuk anak-anak, dan dapat membuat anak tidak mencintai sepakbola. Hal ini sangat tidak cocok untuk usia pembinaan, bahkan dapat membinasakan calon-calon potensial bintang sepakbola di masa depan tersebut.

Menurut Joe Luxbacher ada beberapa tahapan perencanaan latihan, yakni:

Pertimbangkan pemain, Kembangkan tema, latihan secara progresif, pacu pemain terus aktif, selenggarakan pelatihan yang menggairahkan, gunakan pola latihan sederhana, beri penjelasan singkat dan jelas, persiapkan tempat yang aman, hendaknya berhati-hati dalam memilih gawang, gunakan metode pelatihan yang ekonomis, akhiri latihan dengan pertandingan.<sup>7</sup>

*Grassrootss Football* merupakan program yang memfasilitasi pertukaran dan saling berbagi nilai-nilai kemanusiaan, dan tentu saja mempromosikan kenyamanan berlatih olahraga yang terbilang sederhana ini. Untuk beberapa orang, *grassrootss football* berfokus pada aktifitas rekreatif, sementara untuk sebagian orang program ini merupakan program yang terstruktur untuk berlatih, dengan latihan dan pertandingan, didalam kerangka sekolah atau klub. Tentu saja tidak semua pemain muda tersebut akan menjadi bintang di masa depan untuk menjadi pemain profesional. Oleh

---

<sup>7</sup> Joe Luxbacher, Sepakbola Taktik & Teknik Bermain, Bambang Sugeng, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2004), hal XV - XVII

karena itu, sesi pelatihan yang intensif dan taktik yang rumit tidak dibutuhkan dalam sepakbola *grassroots*<sup>8</sup>.

Dalam usia *Grassroots* ini, dalam berlatih sepakbola mereka tidak difokuskan pada latihan sepakbolanya saja, melainkan sepakbola hanyalah sebagai media perantara untuk mengembangkan potensi gerak anak. Dalam berlatih sepakbola, potensi gerak anak yang dilatih sangat erat kaitannya dengan beberapa komponen fisik. Ada 10 macam komponen fisik, yaitu: kecepatan, kelincahan, kekuatan, kelentukan, keseimbangan, daya tahan, daya ledak, ketepatan, reaksi dan koordinasi gerak yang baik secara keseluruhan.<sup>9</sup>

Jadi sintesis atau kesimpulan dari bab ini adalah manfaat berlatih sepakbola untuk anak usia *Grassroots* jika dilihat dari aspek kemampuan-kemampuan gerak anak tersebut yang nantinya dapat menunjang anak tumbuh dan berkembang dengan baik kedepannya nanti, dimana anak-anak tersebut memiliki kualitas gerak yang sempurna dan kebugaran yang baik yang dapat membantu mereka dalam melakukan aktifitas sehari-hari, maupun dalam menunjang prestasi dan dalam meraih cita-cita mereka, khususnya diharapkan agar menjadi pemain sepakbola profesional yang baik, sehingga dapat mengharumkan nama bangsa dimasa mendatang.

---

<sup>8</sup> *Federation International Of Football Asociation* (FIFA), op.cit, hal.16

<sup>9</sup> M. Sajoto, M.Pd, Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik, (Jakarta: PT Dahara Prize, 2007), hal. 16 – 18

## 2. Hakikat Anak Usia *Grassroots Football* (6 – 12 Tahun)

Anak-anak merupakan suatu fase kehidupan manusia ketika terlahir ke Bumi, sejak masih berbentuk janin, kemudian lahir yang kemudian biasa disebut dengan istilah fase balita, lalu setelah fase balita barulah masuk ke fase yang biasanya dikenal dengan istilah fase anak-anak ini. Pertumbuhan dan perkembangan jasmani anak beriringan dengan perubahan hormonal yang disertai dengan proses pematangan seksual, pembelajaran dan pematapan penguasaan kemampuan gerak dasar, pematapan pola perilaku dan internalisasi nilai sosial dan norma kultural. Secara anatomis, dan fisiologis, anak dalam berbagai kelompok umur, ras, maupun suku berbeda satu dengan yang lain, dan yang lebih penting berbeda dari orang dewasa, artinya anak bukanlah orang dewasa kecil.<sup>10</sup> Pada tahapan usia ini kemampuan gerak dasar seorang anak akan muncul.

Menurut Allen W. Burton dan Daryl E. Miller:

*fundamental skills* dibagi menjadi dua kategori, yakni *fundamental locomotor skill*, dan *fundamental object control skills*. Yang termasuk *Foundamental Locomotor Skills* adalah berjalan, berlari, melompat, meluncur, sedangkan yang termasuk *Foundamental Object-control Skills* adalah melepar, menangkap, memukul, menendang, menarik, dan mendorong.<sup>11</sup>

Anak-anak secara natural lebih sering bergerak aktif, dan tanpa disadari mereka melakukan penyesuaian dan pembelajaran terhadap

<sup>10</sup> H.Y.S Santosa Giriwijoyo, dan Dikdik Zafar Sidik, *Ilmu Kesehatan Olahraga*, Bandung, 2012, hal. 67

<sup>11</sup> Allen W. Burton, Dan Daryl E. Miller, *Movement Skill Assessment*, Amerika Serikat: (diterbitkan oleh *Human Kinetics United States*, 1998), hal. 215 - 216

berbagai kemampuan gerak dasar tersebut. Disinilah kualitas gerak seorang anak nantinya akan terlihat, maka dari itu program FIFA tentang sepakbola *Grassroots* ini sangat baik dan cocok untuk memfasilitasi masa perkembangan anak-anak ini, karena dapat lebih terasah dan terarah mengenai pembelajaran kualitas gerak yang dilakukan oleh anak-anak yang cenderung melakukannya dalam berbagai hal konteks bermain, yang kemudian dapat menjadi lebih terkontrol sebab melibatkan instruktur yang memang ahli dalam bidang melatih sepakbola untuk anak-anak tersebut.

Menurut H.Y.S Santosa Giriwijoyo, dan Dikdik Zafar Sidik :

Sejak usia 5 tahun, anak mulai melibatkan dirinya ke dalam permainan-permainan dengan kompleksitas yang lebih besar yang meliputi unsur kerjasama dan kompetisi. Permainan formal-formal beregu dengan berbagai aturan belum lazim untuk anak di bawah 8 - 9 tahun<sup>12</sup>

*Grassroots football* adalah Program FIFA yang menyasar untuk anak laki-laki dan perempuan berusia 6–12 tahun melalui inisiatif sekolah, komunitas, dan klub.<sup>13</sup> Konsep kunci dari program ini adalah mengumpulkan orang sebanyak mungkin secara bersama-sama melalui sepak bola. Anak-anak sendiri dalam fase tersebut memiliki variasi perkembangan dan pertumbuhan serta adaptasi pada lingkungan baru ada yang lambat dan ada yang cepat. *Grassrootss Football* merupakan program yang memfasilitasi pertukaran dan saling berbagi nilai-nilai kemanusiaan, dan tentu saja

---

<sup>12</sup>H.Y.S Santosa Giriwijoyo, dan Dikdik Zafar Sidik, *Op.cit*, hal. 70

<sup>13</sup>*Federation International Of Football Asociation* (FIFA), *loc.cit*.

mempromosikan kenyamanan berlatih olahraga yang terbilang sederhana ini. Untuk beberapa orang,

*Grassrootss Football* berfokus pada aktifitas rekreatif, sementara untuk sebagian orang program ini merupakan program yang terstruktur untuk berlatih, dengan latihan dan pertandingan, di dalam kerangka sekolah atau klub. Tentu saja tidak semua pemain muda tersebut akan menjadi bintang di masa depan untuk menjadi pemain profesional. Oleh karena itu, sesi pelatihan yang intensif dan taktik yang rumit tidak dibutuhkan dalam sepakbola *grassrootss*.<sup>14</sup>



**Gambar 2.1.** Sesi latihan Sepakbola *Grassroots*<sup>15</sup>

Dalam berlatih sepakbola anak-anak hanya butuh diberi rangsangan untuk bergerak, sehingga pelatih tidak perlu banyak memberi intruksi melalui

---

<sup>14</sup>ibid, hal 16

<sup>15</sup>ibid, hal 20



metode ceramah atau penjelasan yang panjang, sebab anak-anak belum tentu memahami dan mengerti jika hanya diberikan penjelasan. Pelatih atau pendidik memperkenalkan dan membangun fondasi dengan berbagai teknik dasar dalam bermain sepakbola dalam suasana gembira serta memperlakukan anak-anak didiknya sesuai dengan usianya atau jangan menyamakan mereka dengan orang dewasa

Dari filosofi *grassroots* yang telah dikeluarkan FIFA melahirkan berbagai keuntungan yang ditawarkan dalam *grassrootsfootball*, disamping itu tentu saja menciptakan kegembiraan di lapangan. Atas alasan-alasan tersebut mendorong anak-anak untuk bermain sepak bola, apapun *level* mereka. Bermain meningkatkan teknik, dan kecerdasan bermain bagi anak-anak dan juga mengembangkan antusiasme mereka. Sepak bola juga menawarkan semangat tim dan *fairplay*. Secara singkat, sepak bola adalah sekolah kehidupan.<sup>16</sup>

Di dalam *Grassroots* terdapat pelatih yang biasa disebut dengan istilah *Coach educator*. Misi utama yang paling essensial dari seorang pelatih atau *Coach educator* ini adalah memastikan perkembangan anak dalam hal keolahragaan, sosial, psikologis, dan pendidikan.<sup>17</sup> Pekerjaan *coach educator* ini adalah mengenalkan kepada semua anak-anak, baik anak laki-laki maupun perempuan yang ingin menemukan kegembiraan lewat sepakbola

---

<sup>16</sup>*Ibid*, hal 7

<sup>17</sup>*Ibid*, hal 23

dan mengawalinya dengan proses latihan. *Coach educator* harus sadar bahwa anak-anak bukanlah miniatur atau orang dewasa kecil.<sup>18</sup> Tahapan-tahapan pertumbuhan dan perkembangan anak harus diperhatikan sungguh-sungguh untuk mewujudkan pendekatan terbaik yang bisa dilakukan. Bermain adalah cara menyenangkan bagi anak untuk belajar. Bermain juga merupakan cara yang tepat untuk mengembangkan keterampilan psikomotor, dan memberi kesempatan anak untuk rileks, serta mengatasi kecemasannya. Adapun hal-hal dan perilaku yang harus dihindari oleh *coach educator*, yaitu:

Terus meneriaki dan berperilaku agresif, meminta anak-anak bermain layaknya orang dewasa, memberi penjelasan yang terlalu panjang, melupakan motivasi utama anak-anak bermain sepakbola, memfokuskan pada satu latihan yang terlalu panjang, melupakan keseimbangan tim, mengkritik seorang anak ketika sedang berada dalam satu kelompok, memberi penekanan yang berlebihan pada hasil akhir.<sup>19</sup>

Jelas jika hal-hal itu terjadi atau dilakukan oleh *coach educator*, akan sangat berdampak bagi perkembangan psikologi si anak. Pendekatan pengajaran *coach educator* terhadap anak-anak memiliki berbagai tahapan, di antaranya : Menyiapkan sesi, Mengorganisasi sesi latihan, memotivasi sesi latihan kepada anak, menyimpulkan latihan atau memberi evaluasi dan pengetahuan.<sup>20</sup>

Coach educator dalam memberikan program latihan kepada anak didiknya harus mengetahui karakter-karakter anak yang dimiliki dilihat dari

---

<sup>18</sup>*Ibid*, hal 30

<sup>19</sup>*Ibid*, hal. 25

<sup>20</sup>*Ibid*, hal. 38

tingkat usia mereka. Ada beberapa klasifikasi karakteristik anak usia *grassroots*, yaitu dalam jenjang Usia 6 – 8 karakteristik anak masih ringkih, keterbatasan dan kesulitan dalam melakukan koordinasi, tetapi kemampuan meniru yang baik, serta egois dalam bermain.<sup>21</sup> Untuk anak usia 9 – 10 tahun terjadi peningkatan beberapa komponen fisik termasuk koordinasi, dan memiliki rasa percaya diri serta konsentrasi yang bagus.<sup>22</sup> Kemudian pada anak usia 11 – 12 tahun telah memiliki perkembangan fisik dan mental yang lebih baik, semangat berkompetisi, dan skill yang mulai terlihat.<sup>23</sup>

Para orangtua perlu juga memperhatikan gizi yang diasumsi oleh anak-anak mereka, sebab pada usia anak-anak tersebut membutuhkan nutrisi yang cukup bagi perkembangan secara fisiologis. Menurut Walter Chyzowych Gizi terdapat 6 zat nutrisi yang penting dan saling melengkapi yang dibutuhkan oleh tubuh, yaitu air, mineral, vitamin, protein, karbohidrat, dan lemak.<sup>24</sup> Maka dari itu peran orangtua, dan *Coach educator* sangat penting dalam mengawasi dan mengedukasi anak-anak agar memiliki pola makan yang baik. Selain itu manfaat berolahraga bagi anak-anak berdasarkan tinjauan psikologis, yaitu: kegembiraan, mempererat pergaulan, dan membangun harga diri.<sup>25</sup>

---

<sup>21</sup> *ibid*, hal. 33

<sup>22</sup> Walter Chyzowych, *op.cit*, hal. 229

<sup>23</sup> Walter Chyzowych, *ibid hal. 229*

<sup>24</sup> Walter Chyzowych, *ibid hal. 229*

<sup>25</sup> H.Y.S Santosa Giriwijoyo, dan Dikdik Zafar Sidik, *op.cit*, hal. 83

Kesimpulannya anak usia *grassroots* merupakan kategori usia anak dibawah 12 tahun dalam istilah FIFA, yang mana bertujuan untuk membuat anak-anak mengenal dan berbahagia dengan sepakbola. Selain itu membantu anak-anak dalam mengembangkan karakter, mental, fisik, dan psikologis mereka, yang dibantu oleh seorang *coach educator*. Latihan koordinasi dapat diberikan pada anak-anak usia antara umur 6 - 12 tahun karena pada saat ini punya karakteristik mempunyai kecepatan belajar yang luar biasa dan mempunyai kecenderungan fisik yang mendukung ke arah perbaikan kualitas koordinasinya.

### **3. Hakikat Gerak Koordinasi Mata Dan Kaki**

Di dalam berlatih sepakbola, anak-anak secara tidak langsung tanpa disadari mereka memasuki tahap pengembangan proses belajar dari segi fisiologis, psikologis, karakter dan sosial, yang mana semua itu sangat bermanfaat untuk anak-anak dalam jenjang pertumbuhan dan perkembangan usia mereka. Gerak koordinasi merupakan sesuatu yang melekat dan erat kaitannya dengan kemampuan olah gerak tubuh manusia pada saat beraktifitas, baik aktifitas normal, maupun ketika dalam berolahraga.

Menurut Sugiyanto, Dan Sudjarwo, dalam buku *Perkembangan Dan Belajar Gerak*:

terdapat 4 istilah penting dalam studi perkembangan gerak, yaitu : pertumbuhan (peningkatan diri seseorang yang bersifat kuantitatif atau dalam ukuran), perkembangan (proses perubahan kapasitas fungsional organ tubuh ke arah keadaan makin terorganisasi dan

terspesialisasi), kematangan (kemajuan yang bersifat kualitatif dalam perkembangan biologis), dan penuaan (proses penurunan kualitas organik karena bertambahnya usia).<sup>26</sup>

Gerak koordinasi merupakan komponen fisik yang perlu dilatih sejak usia dini, karena sangat berpengaruh pada proses perkembangan dan kematangan tumbuh kembang gerak dan kualitas gerak seseorang kedepannya nanti. Terkadang hal ini tidak disadari betul oleh masyarakat, atau orang tua yang memiliki anak. Cenderung proses belajar gerak hanya dibiarkan secara natural, tanpa ada pemahaman konsep gerak yang baik. Sehingga cenderung anak-anak dalam proses kedewasaannya hampir sebagian besar terbilang memiliki olah gerak tubuh yang kurang sempurna atau baik.

Menurut Phil Yanuar Kiram:

Gerak koordinasi ini berhubungan dengan pembelajaran dan perkembangan gerak motorik. Karena dalam pembelajaran gerak motorik mengaitkan faktor-faktor *organismik* dan faktor situasional, terhadap penguasaan kemampuan perilaku yang pada umumnya diungkapkan dalam bentuk gerakan, yang beberapa aktifitas melibatkan banyak otot-otot besar, sedangkan yang lain memerlukan ketepatan yang terkoordinasi dari otot-otot halus.<sup>27</sup>

Gerak Koordinasi merupakan suatu kemampuan motorik yang sangat kompleks. Koordinasi sangat erat kaitannya dengan kecepatan, kekuatan,

---

<sup>26</sup> Sugiyanto, Dan Sudjarwo, Perkembangan Dan Belajar Gerak, Depdikbud, Universitas Terbuka, Jakarta 1993, hal 102

<sup>27</sup> Phil Yanuar Kiram, Belajar Motorik, Jakarta : 1998, hal

daya tahan, dan fleksibilitas serta sangat penting untuk mempelajari dan menyempurnakan teknik dan taktik.<sup>28</sup>

Menurut M. Sajoto:

Koordinasi(*coordination*) adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berada ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. Misalnya dalam bermain tenis; seseorang pemain akan terlihat kemampuannya mempunyai koordinasi yang baik apabila ia mampu menghampiri bola sambil mengayunkan raket kemudian memukulnya dengan teknik yang benar.<sup>29</sup>

Koordinasi mata dan kaki merupakan salah satu kemampuan fisik yang sangat berpengaruh dalam permainan sepak bola. Banyak gerakan-gerakan dalam sepak bola yang memerlukan koordinasi dan salah satu koordinasi tersebut adalah koordinasi mata dan kaki. Koordinasi tersebut merupakan dasar untuk mencapai suatu keterampilan yang tinggi dalam bermain sepakbola. Dari uraian tersebut dapat dikemukakan bahwa koordinasi mata dan kaki adalah kemampuan pemain dalam mengintegrasikan antara mata (pandangan) dengan gerakan kaki secara efektif.

Dari sudut pandang Anatomi, mata memiliki banyak fungsi dalam kehidupan sehari-hari seperti halnya mata membantu seseorang mengambil sesuatu dibantu dengan tangan. Mata akan terasa fungsinya ketika bekerjasama dengan organ lainnya. Tanpa adanya kerja sama dengan organ

---

<sup>28</sup> Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq, Tes Dan Pengukuran Olahraga, penerbit : Andi, 2015 hal. 158

<sup>29</sup> M. Sajoto, Op-cit, hal 17

lain, mata hanya untuk melihat saja tanpa bisa membantu manusia dalam melakukan aktifitas sehari-harinya. Dari sudut pandang fisiologi, Koordinasi dilihat sebagai pengaturan terhadap proses motorik terutama terhadap kerja otot-otot diatur melalui sistim persyarafan. Dari definisi ini dapat ditarik suatu pengertian bahwa koordinasi meliputi pengkoordinasian kerja otot-otot yang terlibat dalam pelaksanaan suatu gerakan. Pengertian dari sudut pandang biomekanik lebih diarahkan pada penyesuaian antara pemberian implus kekuatan pada otot dengan kebutuhan pada setiap gerakan. Dari sudut pandang diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa koordinasi adalah hubungan timbal balik antara pusat susunan syaraf dengan alat gerak dalam mengatur dan mengendalikan inplus tenaga dan kerja otot serta proses-proses motorik yang terjadi untuk pelaksanaan gerakan.<sup>30</sup>

Memiliki gerak koordinasi yang baik, merupakan suatu keuntungan yang besar bagi setiap orang, karena setiap gerakan yang dilakukan pada sebuah aktifitas dapat dilakukan secara efektif dan tepat, sehingga dapat mengurangi resiko cedera atau memiliki gerak lambat. Hal ini juga dapat menambah kemampuan otak dalam menerima rangsangan dan kecepatan berfikir yang baik.

---

<sup>30</sup><http://kurniasandiu.blogspot.co.id/2016/01/hakikat-koordinasi.html>, diakses 26 Juli 2016, jam 09.30

Koordinasi juga penting bila seseorang berada dalam situasi dan lingkungan yang baru seperti perubahan lapangan pertandingan, peralatan, cuaca, lampu penerangan, dan lawan yang dihadapi. Demikian pula koordinasi penting untuk orientasi ruang gerak seperti pada waktu di udara, misalnya dalam loncat indah, lompat tinggi, lompat-lompat membuat *maneuver* di *trampolin*, salto, dan sebagainya. Baik tidaknya koordinasi seseorang tercermin dari kemampuannya untuk melakukan suatu gerak secara mulus, tepat, dan efisien. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Dia juga dapat mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak yang satu ke pola gerak yang lain sehingga gerakannya menjadi efisien.

Keterampilan atau *skill* sendiri dapat melibatkan koordinasi mata dan kaki (*foot - eye coordination*) seperti dalam *skill* menendang bola atau koordinasi mata dan tangan (*eye - hand coordination*) seperti melempar suatu objek ke suatu sasaran tertentu. Beberapa aktifitas membutuhkan koordinasi menyeluruh dari tubuh, misalnya keterampilan senam yang memerlukan waktu yang sempurna, pemain sepak bola harus lincah dan mempunyai kecepatan gerak yang baik, menarik busur dan melepaskan anak panah membutuhkan gerakan yang halus, dan seirama yang baik.



Atlet atau siswa yang koordinasinya tidak baik biasanya melakukan gerakan-gerakannya secara kaku dengan ketegangan dan energi yang berlebihan sehingga tidak efisien. Untuk itu, latihan yang baik untuk memperbaiki koordinasi adalah dengan melakukan berbagai variasi gerak dan keterampilan. Atlet perlu banyak dilatih dengan keterampilan-keterampilan baru dari cabang atau olahraga lainnya. Jika tidak, maka koordinasinya tidak akan berkembang dan kemampuan belajar gerak baru akan menurun.

Faktor-Faktor yang mempengaruhi Koordinasi Mata dan Kaki antara lain:

- 1) Pengaturan syaraf pusat dan tepi. Hal ini berdasar pembawaan atlet dan hasil dari latihan-latihan.
- 2) Tergantung tonus dan elaktisitas otot yang melakukan gerakan.
- 3) Baik dan tidaknya keseimbangan, kelincahan dan kelentukan atlet.
- 4) Baik dan tidaknya koordinasi kerja syaraf, otot dan indera<sup>31</sup>

Peranan koordinasi mata dan kaki dalam permainan sepakbola diperlukan, karena akan sangat menunjang untuk menguasai jalannya permainan, koordinasi mata dan kaki merupakan dasar untuk mencapai keterampilan yang tinggi dalam menendang, mengontrol dan menggiring bola. Keterampilan bermain sepak bola merupakan gerakan yang cukup kompleks karena keterampilan bermain sepak bola merupakan gabungan dari

---

<sup>31</sup> <file:///C:/Users/TOSHIBA/Downloads/SUTEJA.pdf>, diakses pada tanggal 30 April, 2016. Pada pukul 20.37 WIB

berbagai unsur seperti gerakan berlari, mengontrol, menyentuh bola serta melihat situasi di lapangan. Keterampilan bermain sepak bola merupakan kemampuan, membawa bola dengan kaki sambil berlari. Pemain juga dituntut untuk mengintegrasikan gerakan mendorong dan mengontrol bola serta gerakan berlari serta harus memiliki koordinasi mata dan kaki yang baik. Dengan mempunyai koordinasi mata dan kaki yang baik, maka seorang pemain akan dapat melakukan keterampilan bermain sepak bola dengan baik pula.

#### **4. Hakikat Sentul *City Soccer School***

*Sentul City Soccer School* merupakan sebuah sekolah sepakbola yang berada dikawasan Sentul City, Bogor, Jawa Barat. Sekolah sepakbola ini biasa dikenal dengan SCSS. SCSS didirikan pada tahun 2015 pada tanggal 11 April. Awal mula didirikannya *soccer school* ini adalah untuk memfasilitasi penduduk sentul city yang memiliki anak dengan memberi pilihan aktifitas berlatih sepakbola. *soccer school* ini awal didirikan murni hanya untuk mengisi waktu luang anak dengan bermain sepakbola.

Pada saat peluncuran *soccer school* ini diadakan sebuah event pertandingan mini yang diikuti oleh SSB disekitar bogor dan sekolah formal yang berada didaerah tersebut guna mempublikasikan soccer school baru didaerah tersebut. Acara diadakan 2 hari yaitu sabtu dan minggu. Di hari pertama merupakan sesi pertandingan dan hari keduanya sesi

*coachingclinic*. Dikarenakan diwilayah tersebut sekolah sepakbola merupakan sebuah terobosan dan informasi yang ada belum merata sampai kepada seluruh penghuni sentul city alhasil yang datang hanya 3 orang saja.

Pada awal didirikannya sampai di bulan ke 4 pesertanya tidak lebih dari 20 anak dengan 5 orang pelatih. Sudah sangat cukup untuk sebuah *soccer school* yang baru saja berdiri dengan lapangan mini dikarenakan lapangan *soccer school* ini sedang dibangun. Pembagian pelatihan pun dibagi 2 usia 8 tahun kebawah (6-8 tahun) dan 12 tahun kebawah (9-12 tahun) dengan jumlah pelatih 1 grup umur 2 pelatih dan 1 pelatih kepala.

Diawal rintisannya tidaklah mudah, butuh pembuktian kepada anak-anak dan orangtua jika mereka tidak salah menitipkan anaknya pada sekolah sepakbola ini. Berjalannya waktu tepatnya setelah lebaran dan masuk sekolah tepatnya pada bulan Agustus, beberapa peserta baru mulai berdatangan. Diluar dugaan sasaran utama sekolah sepakbolaini awalnya adalah penghuni sentul *city* akan tetapi dari luar Sentul *City* pun berdatangan. Dari Bogor Puncak maupun dari Jakarta pun merapat ke *soccer school* tersebut.

Alasan dari orang tua diluar Sentul *City* menitipkan anaknya kedalam Sentul *City Soccer School* yang peneliti dapatkan adalah cara latihan dan program latihan yang jelas menjadi daya tarik orang tua menitipkan anaknya kesini. Semua materi yang kami berikan dalam sebuah program sudah direncanakan secara matang, dan hasilnya pun nanti setiap 4 bulan

sekali anak akan mendapat sebuah hasil latihan atau *report* dari pelatihan yang mereka jalani.

Sentul *City Soccer School* juga menawarkan situasi latihan yang berbeda. Berada di kawasan yang dikelilingi oleh pegunungan membuat daya tarik tambahan dimana selain latihan anak juga dapat menikmati pemandangan yang indah serta berteman dengan teman baru dari berbagai daerah dan berbagai negara. Siswa pada *Sentul City Soccer School* ini beberapa merupakan anak asing yang bersekolah di Indonesia, akan tetapi bahasa yang digunakan 100% bahasa Indonesia. Tidak berkeberatan dari pihak orang tua mereka yang anaknya tidak bisa berbahasa Indonesia, yang ada di sekolah sepakbola ini menjadi tempat belajar mereka tentang Bahasa Indonesia dimana tempat tinggal dan belajar kultur Indonesia yang beragam macamnya.

Hasilnya mereka yang dulu sulit bergaul dikarenakan faktor bahasa, detik ini sudah sangat mudah bergaul dan pandai berbahasa Indonesia. Walaupun pada awalnya *coach educator* harus dua kali menjelaskan jika tidak paham dengan bahasa Indonesia dengan menerjemahkan ke bahasa Inggris. Terkadang orang tua partisipan membantu *coach educator* yang kewalahan memegang anak-anak yang lain jika harus menerangkan kepada anak tersebut.

Keunggulan lainnya setiap anak yang mendaftar di sekolah sepakbola ini mendapatkan 1 buah bola ukuran 4. Hal ini menandai sejak saat

itu anak tersebut sudah mencintai sepakbola dan semangat ketika datang kelapangan. Tetapi kenyataan dilapangan banyak diantara mereka dilarang bermain bola dirumahnya dan bermain bola hanya di sekolah sepakbola saja atau di sekolah nya. Kejadian seperti ini membuat cemas pengurus dan *coaching staff* SCSS pada awalnya, perkembangan yang sudah direncanakan sedikit meleset, untuk mencapai poin agar anak melakukan pengulangan dirumah untuk mendapat *ball feeling* lebih cepat. Triwulan pertama perkembangan yang didapat tidak sesuai harapan. Walau ada beberapa mengalami peningkatan akan tetapi tidak sesuai harapan pengurus dan *coaching staff*.

Masuk ke triwulan kedua, kami banyak berbenah dan evaluasi, akhirnya pengurus membuat perkumpulan orang tua setiap latihan agar mempererat hubungan serta menanyakan perihal perubahan anaknya. Pada triwulan kedua SCSS mengadakan pertandingan persahabatan dengan SSB dan perkumpulan sepakbola Jepang dengan umur sebaya dengan pemain SCSS, alhasil tim ini kalah dan sulit untuk mengembangkan permainan. Pengurus pun kembali sering berdiskusi dengan *coaching staff* tentang kejadian setiap kejadian.

Awal kebangkitan tim SCSS berawal dari turnamen di Jakarta Timur yang diadakan oleh Vendor sepatu asal Jerman. Disini mulanya titik terang tentang semangat anak-anak, dimana mereka dapat melihat anak seusia mereka dengan kemampuan yang memukau. Orangtua pun tidak

melewati kejadian ini hasilnya setelah pertandingan hari itu selama dua hari, orang tua yang tadinya kurang semangat jadi semakin semangat untuk mengantarkan anaknya pada setiap sesi pelatihan. Sampai sekarang pemain SCSS ini memiliki tujuan serta sasaran jangka panjang dimana terlihat dari manajemen yang terstruktur dan didalami oleh orang-orang yang mengerti di bidangnya serta sudah berkecimpung didunia sepakbola sudah cukup lama.

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. Walau dengan pelatih yang belum banyak pengalaman akan tetapi sekolah sepakbola ini memberi kesempatan kepada pelatih muda untuk mengaplikasikan ilmu yang didapatkan untuk diberikan kepada anak-anak di SCSS dengan metode latihan sepakbola sebagai media mengembangkan keterampilan dan komponen fisiknya.

## **B. KERANGKA BERFIKIR**

Meningkatkan gerak koordinasi mata dan kaki dalam berlatih sepakbola bukanlah hal yang sulit. Karena dalam sesi latihan sepakbola terdapat gerakan-gerakan yang menunjang agar terjadinya tujuan dalam penelitian ini. Sepakbola *Grassroots* dirangkaidalam setiap sesi latihannya agar menjadi program yang menyenangkan yang sesuai dengan karakter usia

mereka mengacu pada FIFA, di dalam buku *Grassroots*. Sehingga program latihan sesuai bagi usia 6 -12 tahun.

Koordinasi mata dan kaki dalam sepakbola merupakan salah satu faktor penting sebagai penunjang teknik dan keterampilan yang akan di dapat oleh anak tersebut. Apabila si anak memiliki teknik diatas rata-rata tetap kurang didukung oleh efisiensi gerak koordinasi yang baik, maka potensi tersebut akan terasa sedikit menghambat. Sedangkan jika anak memiliki teknik yang bagus dan memiliki gerak koordinasi yang baik pula, anak tersebut memiliki modal untuk mahir dalam bermain sepakbola dikemudian hari. Karena gerak koordinasi merupakan salah satu komponen penunjang dalam bermain sepakbola, dengan itu peneliti bermaksud untuk mengasah dan menggali potensi anak tersebut dalam melakukan penelitian ini.

Penelitian ini merupakan sebuah terobosan yang hampir belum tersentuh oleh yang lainnya dengan anak usia 6 – 12 tahun. Terobosan demikian merupakan yang terbaru dan pertama kali diujicobakan pada Sentul City Soccer School, yang mana rata-rata dari usia mereka dihuni oleh anak-anak yang baru mengenal sepakbola sebagian besarnya.

Adapun pengertian koordinasi dari sudut pandang Anatomi dan Fisiologi yaitu Koordinasi dilihat sebagai pengaturan terhadap proses motorik terutama terhadap kerja otot-otot diatur melalui sistim persyarafan. Dan dari sudut pandang Biomekanik, koordinasi adalah hubungan timbal balik antara pusat susunan syaraf dengan alat gerak dalam mengatur dan mengendalikan

inplus tenaga dan kerja otot serta proses-proses motorik yang terjadi untuk pelaksanaan gerakan.

Penelitian ini tidak hanya serta merta fokus kepada koordinasinya saja, karena tujuannya adalah menggali potensi yang ada pada anak, selain itu gerak koordinasi hampir berkenaan dengan aspek komponen fisik lainnya seperti kecepatan, kelincahan dll. Latihan yang mencakup berbagai aspek perkembangan fisiologis, motorik, serta mental anak.

Niat peneliti hanya ingin mengaplikasikan segala pengetahuan peneliti untuk diabdikan di masyarakat. Sebuah kebanggaan jika apa yang peneliti lakukan ini mendapat respon yang baik oleh masyarakat luasterutama kepada pesepakbola usia muda.

### **C. Hipotesis**

Dalam latihan sepak bola terutama untuk anak usia sekolah dasar atau *grassroots* (6 – 12 tahun) dapat membawa dampak perubahan dalam segi perkembangan gerak motorik si anak dan berbagai macam komponen fisik, salah satunya yakni gerak koordinasi pada mata dan kaki mereka, dalam melakukan suatu tahapan belajar gerak dapat berubah menjadi efisien, cepat, dan tepat.



## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh berlatihsepak bola terhadap peningkatan kemampuan gerak koordinasi mata kaki anak usia *grassroots* (usia 6 – 12 tahun) siswa *Sentul City Soccer School*.

#### **B. Tempat Dan Waktu Penelitian**

##### 1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di lapangan Taman Budaya Sentul City ,  
Kabupaten Bogor, Jawa Barat.

##### 2. Waktu penelitian

###### a) Tes awal

Tanggal : 5 Maret 2016

Hari : Sabtu

Pukul : 07.00-10.00

###### b) *Treatment* / pemberian perlakuan

Tanggal : 9 Maret – 11 Mei 2016

Hari : Rabu , dan Sabtu

Waktu : Rabu (pukul 16.00 – 18.00) Sabtu (pukul 07.00 - 09.30)

c) Tes akhir

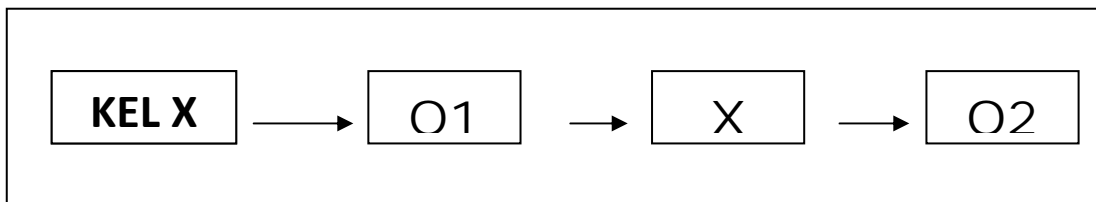
Tanggal : 14 mei 2016

Hari : Sabtu

Waktu : 07.00-10.00

### C. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dengan rancangan eksperimen kelompok tunggal (*one group Pre-Test Post Test Design*). *One Group Pre-Test Post Test Design* merupakan rancangan penelitian eksperimen yang dirancang hanya untuk satu kelompok, yang kemudian diberi perlakuan (*Pre-Test*), lalu mengamati efeknya pada tahap *Post-Test*.<sup>1</sup> Adapun bentuk polanya sebagai berikut :



Gambar 3.1. Pola *One Group Pre-Test Post Test Design*

<sup>1</sup> Uhar Suharsaputra, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Tindakan* (Jakarta, PT Refika Aditama, 2012), hal. 161

## D. Subjek Penelitian

### 1) Populasi

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini mengambil populasi pemain atau siswa dan siswi Sentul City Soccer School yang berjumlah 33 anak.

### 2) Teknik Pengambilan *Sample*

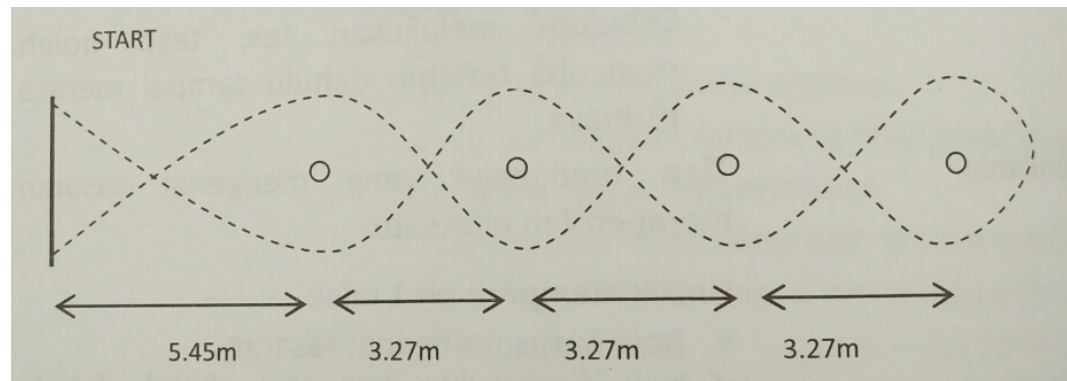
Sample dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* adalah teknik pengambilan *sample* berdasarkan kriteria dan pertimbangan tertentu sebagai berikut :

- Seluruh *sample* mengikuti tes awal dan tes akhir.
- Bersedia untuk mengikuti program penelitian selama 19 kali pertemuan, atau minimal 15 kali
- Anak-anak yang menjadi *sample* harus anak laki-laki berusia 6 - 12 tahun
- Adapun kriteria *sample* yang dapat *dropout* yakni tidak hadir maksimal sebanyak 4 kali pertemuan, serta tidak mengikuti tes awal ataupun tes akhir.

## E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

### 1. Instrumen penelitian

Dalam suatu penelitian kuantitatif, *instrument* penelitian merupakan alat yang dipakai untuk menjembatani antara subjek dan objek (secara *substantial* antara hal-hal teoritis dengan empiris antara konsep dengan data).<sup>2</sup> Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk mengukur koordinasi yang tertuju pada mata kaki ini adalah *Soccer Dribbling Tes*.



Gambar 3.2. *Soccer Dribbling Test*

Sumber : Buku Tes Pengukuran Olahraga<sup>3</sup>

- **Tujuan** → Mengukur koordinasi mata dan kaki serta koordinasi seluruh tubuh dan kelincahan.
- **Pelaksanaan** → dimulai dari saat aba-aba “ya” , testi menggiring bola ke arah luar dan ke dalam menurut alur yang ditentukan. Pertama testi

<sup>2</sup>*Ibid*, hal. 94

<sup>3</sup> Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq, Tes Dan Pengukuran Olahraga, 2015, Penerbit : Andi, hal. 161

menggiring bola ke arah sebelah kiri dengan menggunakan kaki kanan bagian dalam. Kemudian berbelok ke arah sebelah kanan menggunakan kaki kiri bagian dalam. Begitu seterusnya sampai tiang terakhir dan berbutar kembali ke garis start. Apabila bola ada yang keluar atau melewati tiang pancang yang seharusnya atau tidak sesuai urutan, maka testi harus memulai menggiring lagi dari tempat dia melakukan kesalahan untuk melewati tiang pancang sesuai urutan.

- **Alat dan perlengkapan →**

- Lapangan sepak bola
- Bola
- *Cones / marker / stick*
- Kamera
- Meteran
- Form penilaian
- Alat tulis

- **Penilaian→**

- ✓ Hitung waktu tempuh, dimulai dari saat aba-aba “ya” sampai testi kembali lagi digaris *finish*
- ✓ Testi harus masuk garis *finish* dengan bola terkontrol

- ✓ Ulangan dilakukan sebanyak 3 kali percobaan
- ✓ Waktu yang terbaik dari ketiga ulangan merupakan koordinasi testi
- ✓ Semakin baik gerak koordinasi yang dimiliki testi, semakin singkat waktu yang didapat, apabila bola sulit terkontrol pada saat menggiring bola zig – zag tersebut, maka waktu tempuh yang di dapat testi pun akan semakin lama atau besar.

## F. Teknik Analisis Data

### 1. Teknik Pengujian Hipotesis

Data-data penelitian yang terkumpul kemudian akan dilakukan penghitungan dengan menggunakan langkah-langkah berikut :

#### 1) Rata-rata hitung (*mean*)

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

Ket :  $M$  = rata-rata *sampel*  
 $\sum D$  = jumlah skor perebedaan selisih  
 $n$  = jumlah *sampel*

#### 2) Untuk menghitung Standar Deviasi

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

Ket :  
 $SD_D$  = Standar deviasi different

$n$  = jumlah sampel  
 $\sum D$  = Jumlah nilai *different*  
 $\sum D^2$  = Jumlah nilai kuadrat *different*

### 3) Standar Error Mean

Rumus :

$$t = \frac{SD_D}{\sqrt{n-1}}$$

Ket :

$SE_{MD}$  = Standar Error Mean Different

$SD_{ED}$  = Standar Deviasi different

$n$  = Jumlah sampel

### 4) Mencari t-hitung

Rumus :

$$t = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

Ket :

$M_D$  : Rata-rata *different*

$SE_{MD}$  : Standar Error mean different

### 5) Mencari nilai t-tabel

Untuk melihat signifikasinya, hasil t hitung dibandingkan dengan t tabel, jika lebih besar maka perbedaan itu signifikan. Pada penelitian ini t tabel dicari dengan derajat keabsahan ( $dk$ ) =  $n - 1$  pada taraf signifikan ( $\alpha$ ) = 0,01

### 6) Menguji nilai t hitung dengan t tabel

Pengujian dilakukan dengan ketentuan sebagai berikut :

Jika t hitung > t tabel, maka,  $H_0$  ditolak

Jika  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel, maka,  $H_0$  diterima

## 7) Kesimpulan

### G. Hipotesis Statistika

Supaya dalam penelitian ini memiliki arah yang jelas dalam mendapatkan hasil penelitian yang sesuai dan diinginkan diperlukan suatu praduga, hipotesis statistik pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

$H_0 : \mu_2 \leq \mu_1$  nilai rata-rata pada *posttest* kecil sama dengan nilai rata-rata *pretest*.

$H_a : \mu_2 > \mu_1$  nilai rata-rata pada *posttest* lebih besar dari pada nilai rata-rata *pretest*.

$H_0$  = tidak terdapat pengaruh berlatih sepakbola terhadap peningkatan gerak koordinasi mata kaki anak usia 6 - 12 tahun pada siswa Sentul *City Soccer School*.

$H_a$  = terdapat pengaruh berlatih sepakbola terhadap peningkatan gerak koordinasi mata kaki anak usia 6 – 12 tahun pada siswa Sentul *City Soccer School*.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Deskripsi Data

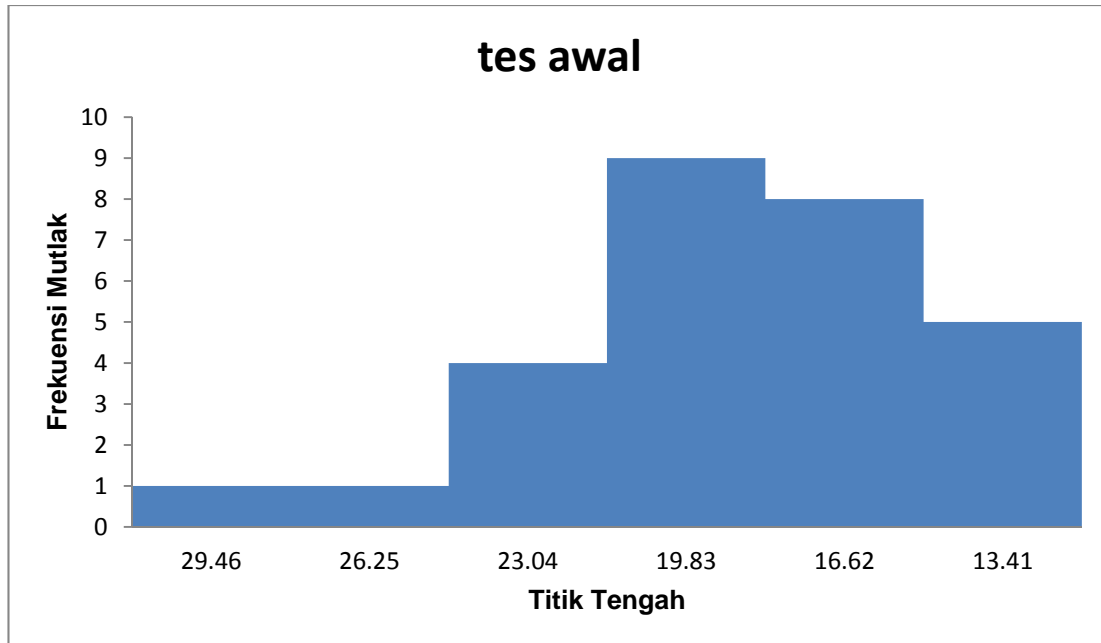
Data yang diambil dalam penelitian ini adalah hasil dari tes Koordinasi mata kaki, dengan nama tes tersebut yaitu: “*Soccer Dribble Test.*” Perlakuan tes yang diberikan antara tes awal dan tes akhir itu sama yaitu atlet atau sample yang berjumlah 28 anak diberikan masing-masing 3 kali kesempatan melakukan tes, yaitu:

Melihat dari hasil tes dilakukan perhitungan dan mendapatkan hasil rata-rata atlet melakukan tes koordinasi sebelum diberi perlakuan adalah 18,9 detik, simpangan baku sebesar 4,2, *standard error mean* sebesar 0,80. Setelah diberi perlakuan rata-rata hasil test Koordinasi *Dribble Soccer Test* 15,98 detik, simpangan baku sebesar 3,098, standart error mean sebesar 0,60. Untuk lebih jelasnya lagi mari kita lihat tabel berikut ini :

**Tabel 4.1.** Deskripsi data penelitian Koordinasi mata kaki siswa usia *grassroots* (6 – 12 tahun) pada klub *sentul city soccer school*.

Variabel	Tes Awal	Tes Akhir
Nilai Tertinggi	11.81	11.58
Nilai Terendah	31.06	24
Rata-rata	18.9	15.98
Standar Deviasi	4.20	3.098
Standar Eror	0.80	0.60

### 1. Data nilai tes awal *Dribble Soccer Test*



Gambar 4.1. Histogram nilai *Pre-Test Dribble Soccer Test*

**TABEL 4.2. Statistik Distribusi Frekuensi**

no	Kelas Interval (detik)	Titik Tengah	Frekuensi Mutlak	Frekuensi Relatif
1	31.06 - 27.86	29.46	1	4%
2	27.85 - 24.65	26.25	1	4%
3	24.64 - 21.44	23.04	4	14%
4	21.43 - 18.23	19.83	9	32%
5	18.22 - 15.02	16.62	8	28%
6	15.01 - 11.81	13.41	5	18%
	<b>JUMLAH</b>		28	100%

Dari tabel di atas kita dapat melihat kemampuan fisik (koordinasi mata kaki) yang paling sering muncul pada rentang kelas 21,43 sampai 18,23

dengan frekuensi absolut sebesar 9 dan frekuensi relative sebesar 32 %  
dengan nilai tengah sebesar 19,83

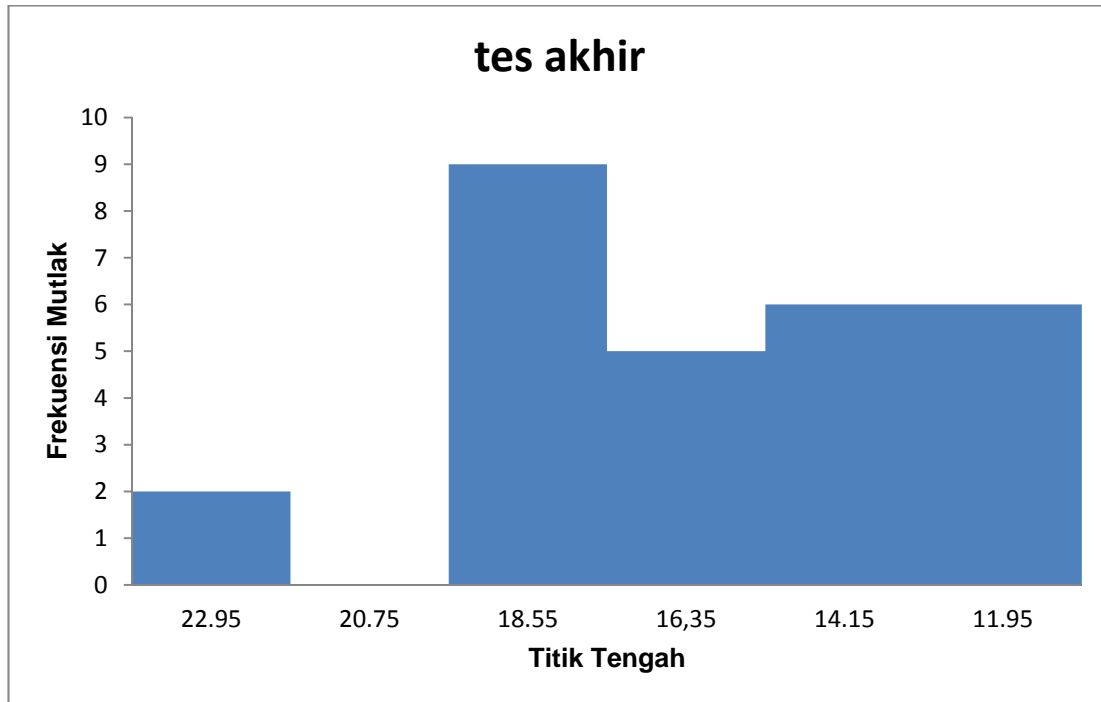
## 2. Data nilai tes akhir *Dribble Soccer Test*

**Tabel 4.3. Statistik Distribusi Frekuensi**

no	Kelas Interval (detik)	Titik Tengah	Frekuensi Mutlak	Frekuensi Relatif
1	24-21.9	22.95	2	7%
2	21.8-19.7	20.75	0	0%
3	19.6-17.5	18.55	9	32%
4	17.4-15.3	16.35	5	17%
5	15.2-13.1	14.15	6	22%
6	13-10.9	11.95	6	22%
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 Dribble Soccer Test* sebagai berikut :



Gambar 4.2. histogram nilai *post test Dribble Soccer Test*

## 4.2 Pengujian Hipotesis

Setelah semua data sudah diperoleh lalu dilakukan perhitungan dimana data tes akhir dikurangi data tes awal diperoleh perkembangan koordinasi mata kaki 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 7 dan t tabel 1,703 pada taraf signifikan 5%. Dengan demikian nilai t hitung > t tabel yang menunjukkan bahwa hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis *alternative* ( $H_a$ ) diterima maka dapat diambil kesimpulan bahwa

adanya pengaruh metode berlatih sepakbola terhadap perkembangan koordinasi mata kaki atlet atau siswa Sentul *City Soccer School* usia *grassroots* (6 – 12 tahun) secara signifikan setelah mengikuti program latihan selama penelitian berlangsung (Maret 2016 - Mei) 2016.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan gerak koordinasi mata dan kaki dengan metode berlatih sepakbola pada anak usia *grassroots* (6 – 12 tahun) di sekolah sepakbola Sentul City Soccer School.

#### B. Saran

Setelah selesai melakukan penelitian, maka peneliti dapat menyampaikan saran-saran sebagai berikut :

1. Para pelatih disarankan agar dapat membuat program latihan yang sesuai untuk anak usia *grassroots* tersebut, dengan memberi inovasi pada materi yang dikemas dengan banyak bentuk permainan, sehingga latihan dapat menjadi menyenangkan.
2. Disarankan untuk program latihan usia *grassroots*, tehnik dan *skill* serta strategi bukan merupakan tujuan utama,

melainkan lebih banyak memberi materi pada penekanan unsur perkembangan komponen fisik.

3. Untuk para *coach educator*, sebaiknya disarankan untuk memiliki data atau rekam jejak anak asuhnya, agar dapat dijadikan bahan acuan untuk pelatih dalam melihat perkembangan anak-anak didiknya tersebut dengan menggunakan *system data*.
4. Disarankan untuk banyak memberi materi latihan yang berbentuk rangsangan, dalam memberi materi komponen fisik yang berupa gerak koordinasi anak
5. Koordinasi tidak kalah penting dengan komponen fisik lainnya untuk itu perlu adanya pelatihan untuk mengembangkan koordinasi gerak terhadap peserta didik atau atlet oleh pendidik atau pelatih. Kemudian selain memberikan latihan mengenai koordinasi, pendidik atau pelatih juga menjelaskan terlebih dahulu tentang apa itu koordinasi, bagaimana proses terjadinya koordinasi gerak dan bagaimana cara melatih atau mengembangkan koordinasi agar atlet atau peserta didik mengetahui lebih lanjut tentang koordinasi dan mampu melatih koordinasinya sendiri diluar dari proses pembelajaran atau latihan.



## DAFTAR PUSTAKA

Bompa, Tudor O, Dan Haff G. Gregory, *Theory And Methodologi Of Training*,

(buku terjemahan oeh Fifth Eition), Jakarta, 2013

Burton, W. Allen, Dan Miller E. Miller Daryl, *Movement Skill Assessment*,

Amerika Serikat: Penerbit: Human Kinetics United States, 1998.

Chyzowych Walter, *The Official Soccer Book of the United States Soccer*

*Federation*, San Fransisco, 1995

*Federation of International Football Association (FIFA)*, *Book Of Grassroots*

*Football*, (buku terjemahan oleh PT. Pertamina Foundation), Jakarta,

2014.

Fenanlampir Albertus dan Faruq Muhyi Muhammad, *Tes Dan Pengukuran*

*Oahraga*, Penerbit : Andi, 2015.

Gallahue, L. David, John Ozmun.C., Goodway Jacqueline.D, *Understanding*

*Motor Development*, McGraw Hill International Edition, 2012.

Giriwijoyo Santosa H.Y.S, dan Dikdik Sidik, Zafar, *Ilmu Kesehatan Olahraga*,

*Bandung, 2012*

<http://bali.tribunnews.com/2015/12/08/filosofi-grassroot-football-anak-belajar-sepakbola-dari-bermain-sepakbola>, diakses 8 Mei 2016, jam 09.30

<http://ilmukepelatihandasar.blogspot.co.id/>, diakses pada tanggal 21 April, 2016. Pukul 16.00 WIB

Kiram Yanuar Phil, Belajar Motorik, Jakarta : 1998

Luxbacher Joe, Sepakbola Taktik & Teknik Bermain, penerjemah Bambang Sugeng, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada), 2004.

M. Sajoto, Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik, (Jakarta: PT Dahara Prize, 2007)

Sharkey, J. Brian dan Steven E. Gaskill , Sport Physiologi Of Sport, Canda, 2006

Sudjarwo, Dan Sugiyanto, Perkembangan Dan Belajar Gerak, Depdikbud, Universitas Terbuka, Jakarta 1993

Suharsaputra Uhar, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Tindakan (Jakarta, PT Refika Aditama, 2012).

## Lampiran 1. Analisis Statistik

$$= \frac{4,20}{5,20}$$

## PRETEST Kemampuan Fisik

$$= 0,80$$

Mean :

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

$$= \frac{529,14}{28}$$

$$X = 18,90$$

Standart Deviasi :

$$SD = \sqrt{\frac{n \cdot \sum x^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}}$$

$$= \sqrt{\frac{28 \cdot 10473,91 - 279989,14}{28(28-1)}}$$

$$= \sqrt{\frac{13280,34}{756}}$$

$$= \sqrt{17,57}$$

$$= 4,20$$

Standart Error Mean :

$$SEm = \frac{SD}{\sqrt{n-1}}$$

$$= \frac{4,20}{\sqrt{28-1}}$$

## POSTTEST Kemampuan Fisik

Mean :

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

$$= \frac{447,45}{28}$$

$$X_2 = 15,98$$

Standart Deviasi :

$$SD = \sqrt{\frac{n \cdot \sum x^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}}$$

$$= \sqrt{\frac{28 \cdot 7409,655 - 447,45^2}{28(28-1)}}$$

$$= \sqrt{\frac{7258,84}{756}}$$

$$= \sqrt{9,60}$$

$$= 3,098$$

**Standart Error Mean** :

$$SEm2 = \frac{SD2}{\sqrt{n-1}}$$

$$= \frac{4,20}{\sqrt{28-1}}$$

$$= \frac{3,098}{5,20}$$

$$= 0,596$$

$$SEm = 0,60$$

## Lampiran 2. Statistik Distribusi Frekuensi

### PRETEST Kemampuan Fisik

Rentang :

$$\begin{aligned} R &= X_t - X_r \\ &= 11,81 - 31,06 \\ &= -19,25 \end{aligned}$$

Kelas Interval :

$$\begin{aligned} KI &= 1 + (3,3) * \log 28 \\ &= 1 + (3,3) * 1,4471 \\ &= 1 + 4,77543 \\ &= 5,77543 \\ &= 6 \end{aligned}$$

Panjang Kelas :

$$\begin{aligned} &= \frac{R}{KI} \\ &= \frac{-19,25}{6} \\ &= -3,2 \end{aligned}$$

### POSTTEST Kemampuan Fisik

Rentang :

$$\begin{aligned} R &= X_t - X_r \\ &= 11,52 - 24 \\ &= -12,48 \end{aligned}$$

Kelas Interval :

$$\begin{aligned} KI &= 1 + (3,3) * \log 28 \\ &= 1 + (3,3) * 1,4471 \\ &= 1 + 4,77543 \\ &= 5,77543 \\ &= 6 \end{aligned}$$

Panjang Kelas :

$$\begin{aligned} &= \frac{R}{KI} \\ &= \frac{-12,48}{6} \\ &= -2,1 \end{aligned}$$

### Lampiran 3. Uji T

#### 1. Mean Different

$$\begin{aligned} Md &= \frac{\sum D}{n} \\ &= \frac{-81,69}{28} \\ &= -2,9175 \end{aligned}$$

#### 2. Standart Deviasi Different

$$\begin{aligned} SD &= \sqrt{\frac{\sum D_1^2}{n} - \left(\frac{\sum D_1}{n}\right)^2} \\ &= \sqrt{\frac{370,41}{28} - \left(\frac{-81,69}{28}\right)^2} \\ &= \sqrt{13,23 - (-2,9175)^2} \\ &= \sqrt{4,82} \\ &= 2,17 \end{aligned}$$

#### 3. Standart Error Mean Different

$$\begin{aligned} Semd &= \frac{SDd}{\sqrt{n-1}} \\ &= \frac{2,17}{\sqrt{27}} \\ &= 0,42 \end{aligned}$$

#### 4. t hitung

$$\begin{aligned} &= \frac{Md}{Semd} \\ &= \frac{-2,9175}{0,42} \\ &= -6,94 \text{ atau } 7 \end{aligned}$$

#### 5. T – Tabel

$$\begin{aligned} Db &= n - 1 \\ &= 28 - 1 \\ &= 27 \\ a &= 0,05 \\ &= 1,703 \end{aligned}$$

#### 6. Menguji nilai t-hitung dengan t-tabel

- Jika t-hitung > t-tabel, maka  $H_0$  ditolak
- Jika t-hitung  $\leq$  t-tabel, maka  $H_0$  diterima
- t-hitung = 7
- t-tabel = 1,703
- t-hitung > t-tabel, maka  $H_0$  ditolak
- $H_a$  diterima
- 

#### 7. Kesimpulan

Terdapat pengaruh berlatih sepakbola terhadap peningkatan gerak Koordinasi kaki anak usia *grassroots* (6 – 12 tahun) siswa Sentul City Soccer School

Lampiran 4. Tabel Uji T Koordinasi Mata kaki (*Dribble Soccer Test*)

NO	NAMA	USIA	X1	X2	D (X2-X1)	D <sup>2</sup>
1	M. Naufal	12	15.45	12.81	-2.64	6.9696
2	Arigo	12	17.40	11.83	-5.57	31.0249
3	Daffa	11	11.81	12.75	0.94	0.8836
4	Salman	11	13.91	13.25	-0.66	0.4356
5	Ansel	11	15.47	14.79	-0.68	0.4624
6	Fauzan	11	14.43	12.08	-2.35	5.5225
7	Claudio Bart	11	11.81	13.37	1.56	2.4336
8	M. Raihan	10	18.41	11.52	-6.89	47.4721
9	Najwan	10	14.56	12.9	-1.66	2.7556
10	Rhaineer	10	17.56	14.9	-2.66	7.0756
11	Rhifat	9	19.00	16.48	-2.52	6.3504
12	Othman	9	18.28	14.84	-3.44	11.8336
13	Hector	9	17.16	16.78	-0.38	0.1444
14	isa	9	21.35	18.75	-2.60	6.76
15	Shin sejin	8	21.34	17.46	-3.88	15.0544
16	Royce	8	17.19	15.88	-1.31	1.7161
17	Rafael	8	19.68	17.47	-2.21	4.8841
18	Arya	8	20.40	17.14	-3.26	10.6276
19	Fatih	7	18.03	15.44	-2.59	6.7081
20	M. Fathir	7	23.23	18.6	-4.63	21.4369
21	Diego	7	18.12	13.2	-4.92	24.2064
22	Kenzo	7	22.56	17.65	-4.91	24.1081
23	Omar	7	23.32	16.45	-6.87	47.1969
24	Keannu	6	19.53	17.06	-2.47	6.1009
25	Dave	6	19.50	18.39	-1.11	1.2321
26	M. Hugo	6	23.53	18.8	-4.73	22.3729
27	Dominic	6	25.05	22.86	-2.19	4.7961
28	Kent	6	31.06	24	-7.06	49.8436
Σ			529.14	447.45	-81.69	370.4081

Lampiran 5. Tabel Data Test Awal Koordinasi Mata kaki (*Dribble Soccer Test*)

NO	NAMA	USIA	Coordination Test (detik)			Nilai	
			1	2	3	Rata-rata	Tertinggi
1	M. Naufal	12	16.56	15.45	17.02	16.34	15.45
2	Arigo	12	17.57	18.05	17.40	17.67	17.40
3	Daffa	11	15.38	12.54	11.81	13.24	11.81
4	Salman	11	15.28	13.91	14.37	14.52	13.91
5	Ansel	11	17.56	15.47	16.44	16.49	15.47
6	Fauzan	11	15.50	14.43	15.90	15.28	14.43
7	Dimas	11	20.68	19.94	14.85	18.49	14.85
8	Claudio Bart	11	17.60	12.54	11.81	13.98	11.81
9	Rafli	10	13.44	13.81	15.22	14.16	13.44
10	M. Raihan	10	18.84	18.92	18.41	18.72	18.41
11	Najwan	10	14.56	14.87	15.10	14.84	14.56
12	Rhaineer	10	18.00	20.10	17.56	18.55	17.56
13	Abyan	10	21.62	18.56	16.25	18.81	16.25
14	Rhifat	9	23.47	19.47	19.00	20.65	19.00
15	Othman	9	18.28	19.97	18.84	19.03	18.28
16	Hector	9	20.59	17.16	17.50	18.42	17.16
17	isa	9	21.53	24.72	21.35	22.53	21.35
18	Shin sejin	8	21.48	21.53	21.34	21.45	21.34
19	Royce	8	17.19	18.35	20.75	18.76	17.19
20	Rafael	8	23.07	22.78	19.68	21.84	19.68
21	Queency	8	20.19	17.06	17.62	18.29	17.06
22	Arya	8	23.03	22.69	20.40	22.04	20.40
23	Fatih	7	19.56	19.19	18.03	18.93	18.03
24	M. Fathir	7	23.23	23.56	23.78	23.52	23.23
25	Diego	7	18.78	18.12	18.22	18.37	18.12
26	Adzkia	7	20.19	18.69	19.38	19.42	18.69
27	Kenzo	7	24.54	22.56	24.59	23.90	22.56
28	Omar	7	23.32	26.50	27.35	25.72	23.32
29	Keannu	6	24.28	20.12	19.53	21.31	19.53
30	Dave	6	23.75	19.50	25.00	22.75	19.50
31	M. Hugo	6	24.75	25.81	23.53	24.70	23.53
32	Dominic	6	25.78	25.05	25.56	25.46	25.05
33	Kent	6	32.41	31.06	33.10	32.19	31.06
<b>Σ (Jumlah)</b>			<b>672.01</b>	<b>642.48</b>	<b>636.69</b>	<b>650.39</b>	<b>609.43</b>



Lampiran 6. TabelRangking Data TesAwalPerkelompokusia (*Dribble Soccer Test*)**RANGKING PER KELOMPOK USIA**

RangkingKelompokUsia 12 Tahun		
no	Nama	NilaiTertinggi
1	M. Naufal	15.45
2	Arigo	17.40

RangkingKelompokUsia 11 Tahun		
no	Nama	NilaiTertinggi
1	Daffa& Claudio Bart	11.81
2	Salman	13.91
3	Fauzan	14.43
4	Ansel	15.47

RangkingKelompokUsia 10 Tahun		
no	Nama	NilaiTertinggi
1	Najwan	14.56
2	Rhaineer	17.56
3	M. Raihan	18.41

RangkingKelompokUsia 9 Tahun		
no	Nama	NilaiTertinggi
1	Hector	17.16
2	Othman	18.28
3	Rhifat	19.00
4	isa	21.35

RangkingKelompokUsia 8 Tahun		
no	Nama	NilaiTertinggi
1	Royce	17.19
2	Rafael	19.68
3	Arya	20.40
4	Shin sejin	21.34

RangkingKelompokUsia 7 Tahun		
no	Nama	NilaiTertinggi
1	Fatih	18.03
2	Diego	18.12
3	Kenzo	22.56
4	M. Fathir	23.23
5	Omar	23.32

RangkingKelompokUsia 6 Tahun		
no	Nama	NilaiTertinggi
1	Dave	19.50
2	Keannu	19.53
3	M. Hugo	23.53
4	Dominic	25.05
5	Kent	31.06

Lampiran 7. TabelRangkingNilaiTertinggiKeseluruhan Data TesAwal(*Dribble Soccer Test*)

**RANGKING NILAI TERTINGGI  
KESELURUHAN**

No	Nama	NilaiTertinggi
1	Daffa& Claudio Bart	11.81
2	Salman	13.91
3	Fauzan	14.43
4	Najwan	14.56
5	Naufal	15.45
6	Ansel	15.47
7	Hector	17.16
8	Royce	17.19
9	Arigo	17.4
10	Rhaineer	17.56
11	Fatih	18.03
12	Diego	18.12
13	Othman	18.28
14	M. Raihan	18.41
15	Rhifat	19
16	Dave	19.5
17	Keannu	19.53
18	Rafael	19.68
19	Arya	20.4
20	Shin Sejin	21.34
21	Isa	21.35
22	Kenzo	22.56
23	Fathir	23.23
24	Omar	23.32
25	Hugo	23.53
26	Dominic	25.05
27	Kent	31.06

Lampiran 8. Tabel Data Test Akhir Koordinasi Mata kaki (*Dribble Soccer Test*)

NO	NAMA	USIA	Soccer Dribble Test			Nilai	
			1	2	3	Rata-rata	Terbaik
1	M. Naufal	12	14.11	12.81	14.19	13.70	12.81
2	Arigo	12	12.38	19.19	11.83	14.47	11.83
3	Daffa	11	13.69	13.36	12.75	13.27	12.75
4	Salman	11	13.50	13.69	13.25	13.48	13.25
5	Ansel	11	15.46	14.79	15.15	15.13	14.79
6	Fauzan	11	12.97	15.08	12.08	13.38	12.08
7	Claudio Bart	11	15.58	14.01	13.37	14.32	13.37
8	M. Raihan	10	13.26	14.73	11.52	13.17	11.52
9	Najwan	10	19.80	13.39	12.90	15.36	12.90
10	Rhaineer	10	19.21	16.29	14.90	16.80	14.90
11	Rhifat	9	16.48	19.69	18.20	18.12	16.48
12	Othman	9	18.38	15.06	14.84	16.09	14.84
13	Hector	9	16.78	17.48	17.11	17.12	16.78
14	isa	9	19.49	19.43	18.75	19.22	18.75
15	Shin sejin	8	17.46	17.47	18.52	17.82	17.46
16	Royce	8	15.88	16.29	16.03	16.07	15.88
17	Rafael	8	17.47	24.68	19.66	20.60	17.47
18	Arya	8	21.36	18.57	17.14	19.02	17.14
19	Fatih	7	21.90	15.66	15.44	17.67	15.44
20	M. Fathir	7	18.60	20.44	20.99	20.01	18.60
21	Diego	7	13.20	15.30	15.05	14.52	13.20
22	Kenzo	7	17.80	18.14	17.65	17.86	17.65
23	Omar	7	20.07	19.25	16.45	18.59	16.45
24	Keannu	6	18.28	17.17	17.06	17.50	17.06
25	Dave	6	22.44	20.73	18.39	20.52	18.39
26	M. Hugo	6	18.80	19.54	21.94	20.09	18.80
27	Dominic	6	27.20	22.86	22.97	24.34	22.86
28	Kent	6	31.42	30.93	24.00	28.78	24.00
<b>∑ (Jumlah)</b>			502.97	496.03	462.13	487.04	447.45

Lampiran 9. TabelRangking Data TesAwalPerkelompokusia (*Dribble Soccer Test*)

**RANGKING PER-KELOMPOK USIA**

RangkingKelompokUsia 12 Tahun		
no	Nama	NilaiTertinggi
1	Arigo	11.83
2	M. Naufal	12.81

RangkingKelompokUsia 11 Tahun		
no	Nama	NilaiTertinggi
1	Fauzan	12.08
2	Daffa	12.75
3	Salman	13.25
4	Claudio Bart	13.37
5	Ansel	14.79

RangkingKelompokUsia 10 Tahun		
no	Nama	NilaiTertinggi
1	M. Raihan	11.52
2	Najwan	12.90
3	Rhaineer	14.90

RangkingKelompokUsia 9 Tahun		
no	Nama	NilaiTertinggi
1	Othman	14.84
2	Rhifat	16.48
3	Hector	16.78
4	isa	18.75

RangkingKelompokUsia 8 Tahun		
no	Nama	NilaiTertinggi
1	Royce	15.88
2	Arya	17.14
3	Shin sejin	17.46
4	Rafael	17.47

RangkingKelompokUsia 7 Tahun		
no	Nama	NilaiTertinggi
1	Diego	13.20
2	Fatih	15.44
3	Omar	16.45
4	Kenzo	17.65
5	M. Fathir	18.60

RangkingKelompokUsia 6 Tahun		
no	Nama	NilaiTertinggi
1	Keannu	17.06
2	Dave	18.39
3	M. Hugo	18.80
4	Dominic	22.86
5	Kent	24.00

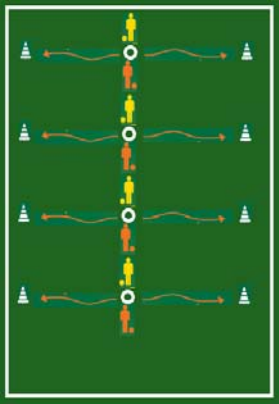
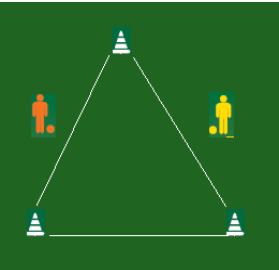

Lampiran 10. TabelRangkingNilaiTertinggiKeseluruhan Data TesAkhir(*Dribble Soccer Test*)

**RANGKING NILAI TERTINGGI  
KESELURUHAN**

No	Nama	NilaiTertinggi
1	M. Raihan	11.52
2	Arigo	11.83
3	Fauzan	12.08
4	Daffa	12.75
5	Naufal	12.81
6	Najwan	12.9
7	Diego	13.2
8	Salman	13.25
9	Claudio Bart	13.37
10	Ansel	14.79
11	Othman	14.84
12	Rhaineer	14.9
13	Fatih	15.44
14	Royce	15.88
15	Omar	16.45
16	Rhifat	16.48
17	Hector	16.78
18	Keannu	17.06
19	Arya	17.14
20	Shin Sejin	17.46
21	Rafael	17.47
22	Kenzo	17.65
23	Dave	18.39
24	Fathir	18.6
25	Isa	18.75
26	M. Hugo	18.8
27	Dominic	22.86
28	Kent	24

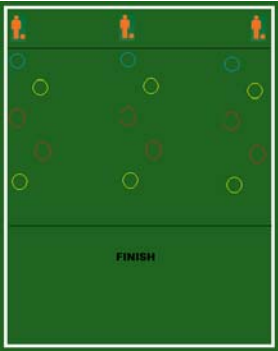


## Lampiran 11. Program Latihan Usia 6 – 8 Tahun

Pertemuan / tanggal : 1/ Rabu, 9 Maret 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"> <li>- Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch</li> </ul> Gambar 1. Permainan pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>- Setiap pemain melakukan gerakan ball feeling ditempat sesuai instruksi pelatih</li> <li>- Jika pelatih meniup pluit pemain berlari menuju warna yang diinstruksikan pelatih (hitam, hijau)</li> <li>- Divariasikan dengan bola dan tanpa bola menuju hitam atau hijau</li> </ul> Variasi : marker, ring buat tingkat kesulitan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Speed</li> <li>- Agility</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Reaksi</li> <li>- Awareness</li> <li>- gembira</li> </ul>
Latihan inti :    Game Related    Game 7 v 7	20 menit       15 menit       20 menit	GAMBAR 2. Materi <ul style="list-style-type: none"> <li>- pemain dibagi 2 orang setiap pos</li> <li>- 1 pemain sebagai pengejar dan yang yang dikejar</li> <li>- Pemain berlari diluar area cones baik pengejar maupun yang dikejar</li> <li>- Dilakukan secara bergantian sebagai pengejar dan yang dikejar</li> </ul> GAMBAR 3. Game related <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1v1 dengan 4 gawang</li> </ul> game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Speed</li> <li>- Agility</li> <li>- Kekuatan</li> <li>- Balance</li> <li>- Sentuhan dengan bola</li> <li>- Awareness</li> <li>- Reaksi</li> <li>- Gembira</li> </ul> 1 v 1 dengan 4 gawang <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kepala tegak</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Reaksi</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul>
Pendinginan : Stretch static	5 menit	stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.	

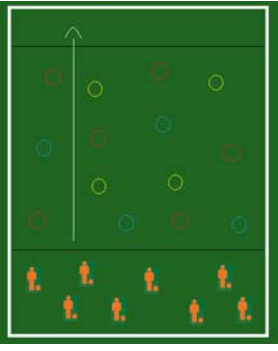
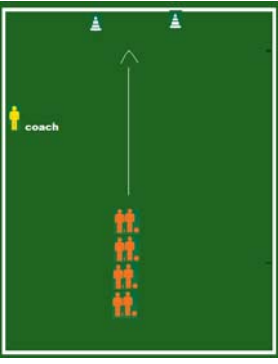



Pertemuan / tanggal : 3/ Rabu, 16 Maret 2016

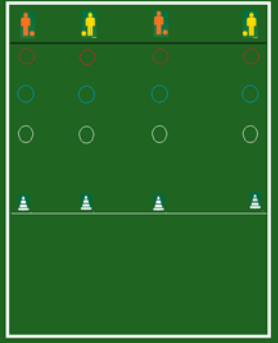


Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dinamic Stretch  permainan pengantar :  	5 menit     10 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch</li> </ul> Gambar 1. Permainan anti basah <ul style="list-style-type: none"> <li>- Setiap pemain memegang 1 bola</li> <li>- 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.</li> <li>- Mereka akan berhasil apabila mencapai finish pada lompatan terakhir</li> </ul> Variasi : Lompatan dilakukan dengan 1 kaki	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentra si</li> <li>- Kekuatan</li> <li>- Balance</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- kekuatan</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> <li>- keseimbangan</li> </ul>
Latihan inti :   Game Related   Game	20 menit     15 menit     20 menit	GAMBAR 2. Materi <ul style="list-style-type: none"> <li>- pemain mendribbling bola di area lapangan</li> <li>- coach sebagai pengejar yang nantinya akan menjadi pembeku kepada setiap pemain yang disentuh</li> <li>- pemain yang beku boleh mendribbling lagi kalau sudah disentuh temannya</li> </ul> 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"> <li>- Konsentra si</li> <li>- Kekuatan</li> <li>- Balance</li> <li>- Agility</li> <li>- Speed</li> <li>- Sentuhan dengan bola</li> <li>- Awareness</li> <li>- Keseimbangan</li> <li>- kekuatan</li> <li>- Reaksi</li> <li>- Gembira</li> </ul> 1 v 1 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kepala tegak</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Reaksi</li> <li>- Awarrenes s</li> <li>- Gembira</li> </ul>
Pendinginan : Stretch static	5 menit	stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.	



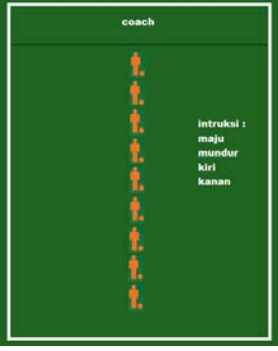
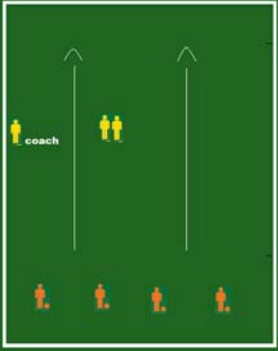


Pertemuan / tanggal : 4/ Sabtu, 19 Maret 2016

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"> <li>- Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch</li> </ul> Gambar 1. Permainan menyebrang pulau <ul style="list-style-type: none"> <li>- Setiap pemain memegang 1 bola</li> <li>- 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</li> <li>- Mereka akan berhasil apabila mencapai finish pada lompatan terakhir</li> </ul> Variasi : Lompatan dilakukan dengan 1 kaki Diawal bisa tanpa bola dengan koordinasi Berlari diluar ring tanpa mengenai ring	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentra si</li> <li>- Penguasa an bola</li> <li>- Kekuatan</li> <li>- Balance</li> <li>- Agility</li> <li>- Speed</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> <li>- keseimbangan</li> </ul>
Latihan inti :  	20 menit	GAMBAR 2. Materi <ul style="list-style-type: none"> <li>- pemain berpasangan dengan 1 bola</li> <li>- lalu melakukan dribbling menuju gawang dengan bergandengan dan yang menggiring bola dengan mata tertutup dan teman 1 lagi mengarahkan</li> <li>- dilakukan secara bergantian</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentra si</li> <li>- Sentuhan dengan bola</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul>
Game Related  	15 menit	GAMBAR 3. Game related <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1v1 dengan 4 gawang</li> </ul>	1 v 1 dengan 4 gawang <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kepala tegak</li> <li>- Penguasa an bola</li> <li>- Reaksi</li> <li>- Awarrenes s</li> <li>- Gembira</li> </ul>
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.	


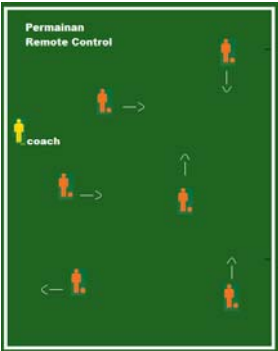

Pertemuan / tanggal : 5/ Rabu, 23 Maret 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
<p>Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dinamic Stretch</p> <p>permainan pengantar :</p> 	<p>5 menit</p> <p>10 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch</li> </ul> <p>Gambar 1. Permainan lempar bola</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Setiap pemain memegang 1 bola</li> <li>- 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</li> </ul> <p>Variasi : Lompatan dilakukan 1 kaki Berlari zig zag di ring Sprint lurus tanpa bola yang duluan menyentuh cones</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentra si</li> <li>- Penguasa an bola</li> <li>- Kekuatan</li> <li>- Agility</li> <li>- Speed</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> <li>- keseimbangan</li> </ul>
<p>Latihan inti :</p> 	<p>20 menit</p>	<p>GAMBAR 2. Materi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pemain dibagi 2 tim sama banyak</li> <li>- 1 tim jadi yang menjatuhkan cones dan 1 lagi yang membenarkan posisi cones</li> <li>- 1 set dilakukan 10-20 detik</li> </ul> <p>Variasi : Dribbling kaki kiri Dribbling 2 kaki Tanpa bola dengan lompatan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentra si</li> <li>- Sentuhan dengan bola</li> <li>- Koordinasi</li> <li>- Kekuatan</li> <li>- kelincahan</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul>
<p>Game Related</p> 	<p>15 menit</p>	<p>GAMBAR 3. Game related</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1v1 dengan 4 gawang</li> </ul>	<p>1 v 1 dengan 4 gawang</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kepala tegak</li> <li>- Penguasa an bola</li> <li>- Reaksi</li> <li>- Awarrenes s</li> <li>- Gembira</li> </ul>
<p>Game</p>	<p>20 menit</p>	<p>game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.</p>	
<p>Pendinginan : Stretch static</p>	<p>5 menit</p>	<p>stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.</p>	

## Pertemuan / tanggal : 6/ Sabtu, 26 Maret 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"> <li>- Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch</li> </ul> Gambar 1. Permainan Pak polisi <ul style="list-style-type: none"> <li>- Setiap pemain memegang 1 bola</li> <li>- 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 "</li> </ul> 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"> <li>- Konsentra si</li> <li>- Penguasa an bola</li> <li>- Balance</li> <li>- Kekuatan</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> <li>- keseimbangan</li> </ul>
Latihan inti :  	20 menit	GAMBAR 2. Materi <ul style="list-style-type: none"> <li>- pemain memegang 1 bola</li> <li>- pemain berlari menghindari sentuhan dari pemain penjaga</li> <li>- apabila 2 orang pertama kena, maka ia yang akan menjadi penjaga</li> </ul> Variasi : Dribbling kaki kiri dan penjaga mengejar dengan melompat	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentra si</li> <li>- Sentuhan dengan bola</li> <li>- Koordinasi</li> <li>- Speed</li> <li>- kelincahan</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul>
Game Related  	15 menit	GAMBAR 3. Game related <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2v2</li> </ul>	2v2 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kepala tegak</li> <li>- Penguasa an bola</li> <li>- Reaksi</li> <li>- kerjasama</li> <li>- Awarrenes s</li> <li>- Gembira</li> </ul>
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.	

Pertemuan / tanggal : 7/ Rabu, 30 Maret 2016

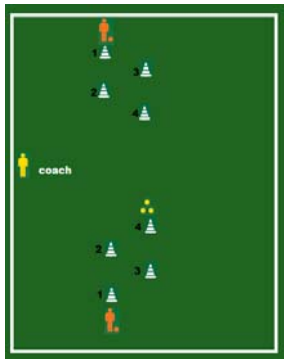
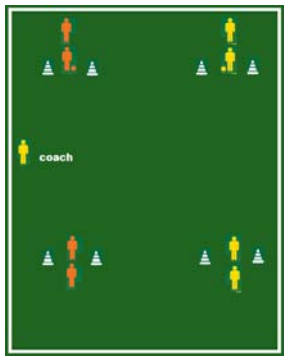

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
<p>Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dinamic Stretch</p> <p>permainan pengantar :</p> 	<p>5 menit</p> <p>10 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch</li> </ul> <p>Gambar 1. Permainan lindungi sang raja</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Setiap pemain memegang 1 bola</li> <li>- Lalu melakukan dribbling di area lapangan</li> <li>- Posisi bola adalah posisi awal pemain</li> <li>- Lalu ada instruksi lindungi raja pemain membentuk lingkaran untuk melindungi sang raja yang dtentukan oleh pemain sendiri</li> <li>- 1 pemain menjadi pengejar raja</li> </ul> <p>Variasi : Raja melakukan lompatan ditengah lingkaran Raja berdiri 1 kaki ditengah lingkaran Pemain yang membentuk lingkaran bergandengan dan melakukan lompatan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentra si</li> <li>- Penguasa an bola</li> <li>- Speed</li> <li>- Kekuatan</li> <li>- Agility</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> <li>- keseimbangan</li> </ul>
<p>Latihan inti :</p>  <p>Game Related</p>  <p>Game</p>	<p>20 menit</p> <p>15 menit</p> <p>20 menit</p>	<p>GAMBAR 2. Materi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pemain memegang 1 bola</li> <li>- pemain bergerak sesuai perintah pelatih sebagai pengendali</li> </ul> <p>Variasi : perintah coach -&gt; dribbling, slow motion, melompat, berdiri 1 kaki dll</p> <p>GAMBAR 3. Game related</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2v2</li> </ul> <p>game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentra si</li> <li>- Sentuhan dengan bola</li> <li>- Koordinasi</li> <li>- Kekuatan</li> <li>- Balance</li> <li>- kelincahan</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul> <p>2v2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kepala tegak</li> <li>- Penguasa an bola</li> <li>- Reaksi</li> <li>- kerjasama</li> <li>- Awarrenes s</li> <li>- Gembira</li> </ul>
<p>Pendinginan : Stretch static</p>	<p>5 menit</p>	<p>stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.</p>	



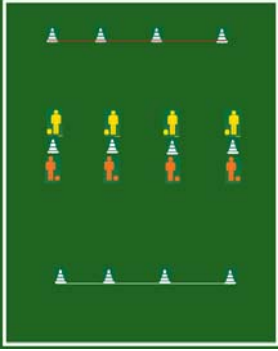


## Pertemuan / tanggal : 9/ Rabu, 6 April 2016

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"> <li>- Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch</li> </ul> Gambar 1. Permainan lempar <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain dibagi menjadi 4 kelompok</li> <li>- Lalu dribbling zig-zag sampai cones terakhir</li> <li>- Lalu melempar ring yang ada didepan memasuki cones yang ditengah</li> </ul> Variasi : cones bisa diganti ring untuk lompatan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentra si</li> <li>- Penguasa an bola</li> <li>- Koordinasi</li> <li>- Agility</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> <li>- Balance</li> </ul>
Latihan inti :   Game Related   Game	20 menit   15 menit   20 menit	GAMBAR 2. Materi <ul style="list-style-type: none"> <li>- pemain memegang 1 bola</li> <li>- pemain mendribble bola zig zag lalu melakukan shooting ke gawang</li> </ul> Variasi : ditambah target digawang untuk points Kaki kiri dan kanan  GAMBAR 3. Game related <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2v2</li> </ul> game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentra si</li> <li>- Sentuhan dengan bola</li> <li>- Koordinasi</li> <li>- kelincahan</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul> 2v2 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kepala tegak</li> <li>- Penguasa an bola</li> <li>- Reaksi</li> <li>- kerjasama</li> <li>- Awarrenes s</li> <li>- Gembira</li> </ul>
Pendinginan : Stretch static	5 menit	stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.	

**Pertemuan / tanggal : 10/ Sabtu, 9 April 2016**




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

## Pertemuan / tanggal : 11/ rabu, 13 April 2016

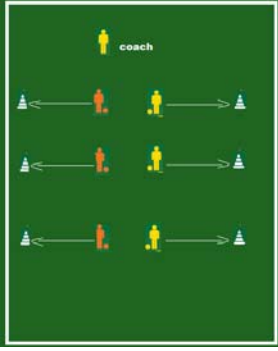
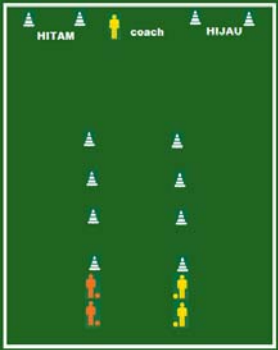
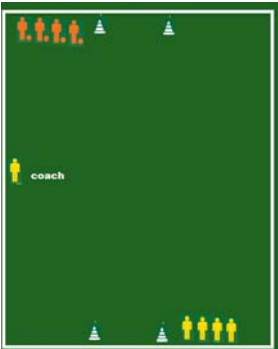
Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
<p>Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dinamic Stretch</p> <p>permainan pengantar :</p> 	<p>5 menit</p> <p>10 menit</p>	<p>- Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch</p> <p>Gambar 1. Permainan pencet tombol</p> <ul style="list-style-type: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



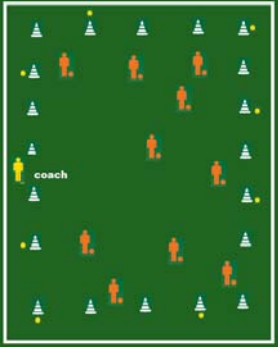
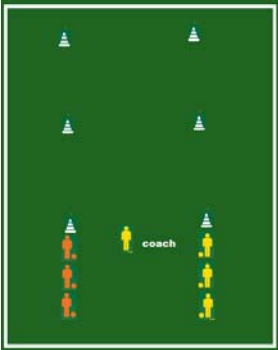

Pertemuan / tanggal : 12/ sabtu, 16 April 2016

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"> <li>- Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch</li> </ul> Gambar 1. Permainan daftar belanja <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain melakukan dribbling di area lapangan</li> <li>- Coach bercerita tentang belanja seperti menyebut angka 3 buah jeruk lalu pemain membentuk kelompok 3 orang per kelompok</li> </ul> Variasi : pemain yang tidak dapat kelompok diberi reward melompat sebanyak 3 kali	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- koordinasi</li> <li>- Kekuatan</li> <li>- Agility</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul>
Latihan inti :  Game Related  Game	20 menit    15 menit   20 menit	GAMBAR 2. Materi <ul style="list-style-type: none"> <li>- pemain memegang 1 bola per pemain</li> <li>- kecuali 2 orang sebagai pengejar</li> <li>- pemain mendribbling bola di area lapangan menghindari kejaran pengejar</li> <li>- pemain yang bolanya berhasil direbut langsung bergabung bersama pengejar</li> </ul> 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"> <li>- 2v2</li> </ul> game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Sentuhan dengan bola</li> <li>- Koordinasi</li> <li>- Kecepatan</li> <li>- kekuatan</li> <li>- kelincahan</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul> 2v2 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kepala tegak</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Reaksi</li> <li>- kerjasama</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul>
Pendinginan : Stretch static	5 menit	stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.	

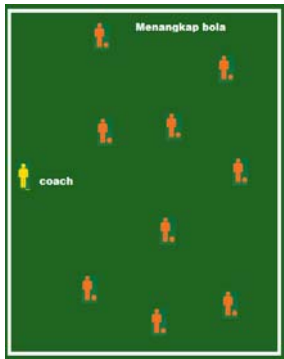
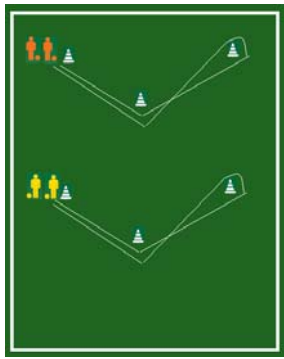

## Pertemuan / tanggal : 13/ Rabu, 20 April 2016

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




Pertemuan / tanggal : 14/ sabtu, 23 April 2016

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


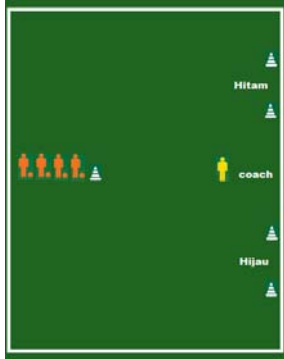
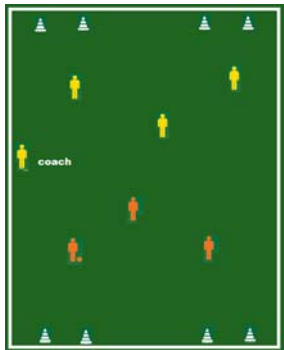
Pertemuan / tanggal : 15/ Rabu, 27 April 2016

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

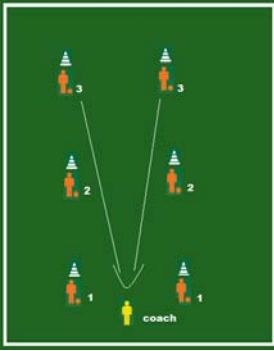


Pertemuan / tanggal : 16/ Sabtu, 30 April 2016

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

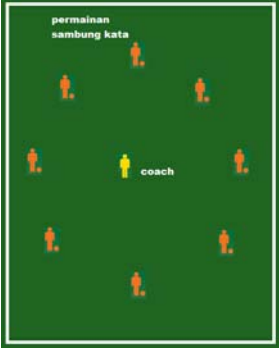


## Pertemuan / tanggal : 17/ Rabu, 4 Mei 2016

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

## 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"> <li>- Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch</li> </ul> Gambar 1. Permainan pesan bersambung <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain 1 mendapat kata-kata yang akan disampaikan ke pemain ke 2 dari coach</li> <li>- Pemain ke2 menyampaikan ke pemain ke3</li> <li>- Lalu pemain ke3 menuju coach untuk mencocokkan</li> </ul> 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"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- speed</li> <li>- Agility</li> <li>- koordinasi</li> <li>- kecepatan</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul>
Latihan inti :   Game Related   Game	20 menit    15 menit   20 menit	GAMBAR 2. Materi <ul style="list-style-type: none"> <li>- pemain memegang 1 bola per pemain</li> <li>- pemain mendribbling bola saat ada instruksi lampu hijau dari coach</li> <li>- saat ada instruksi lampu merah pemain harus stop ball dengan satu kaki menginjak bola</li> <li>- apabila ada yang telat harus mengulang dari awal</li> <li>- saat mendekati gawang pemain boleh melakukan shooting</li> </ul> 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"> <li>- 3v3</li> </ul>  game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Sentuhan dengan bola</li> <li>- Koordinasi</li> <li>- Kecepatan</li> <li>- Kelincahan</li> <li>- Kekuatan</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul>  3v3 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kepala tegak</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Reaksi kerjasama</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul>
Pendinginan : Stretch static	5 menit	stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.	

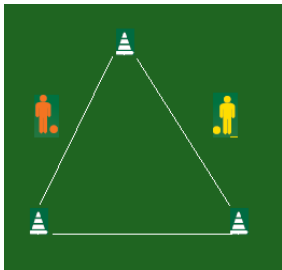
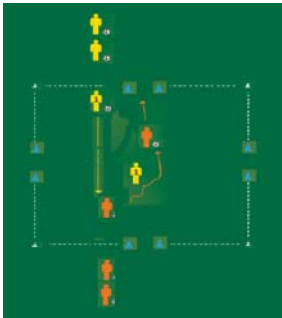
Pertemuan / tanggal : 19/ rabu, 11 Mei 2016

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"> <li>- Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch</li> </ul> Gambar 1. Permainan sambung kata <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain melakukan gerakan ball feeling selama 10-15 detik</li> <li>- Saat bunyi pluit pelatih menunjuk 1 pemain untuk menyebut 1 kata yang akan diteruskan oleh pemain lainnya</li> <li>- Perputaran selalu ke kanan</li> </ul> Variasi : pemain yang terlambat dalam menyebut kata akan diberi reward melompat 3 kali	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Kekuatan</li> <li>- Agility</li> <li>- kecepatan</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul>
Latihan inti : 	20 menit	GAMBAR 2. Materi <ul style="list-style-type: none"> <li>- pemain memegang 1 bola per pemain</li> <li>- pemain mendribbling bolamengikuti alur pada gambar</li> <li>- lalu melakukan shooting ke gawang</li> </ul> Variasi : ditambah target shooting digawang Apabila tidak kena target pemain diberi reward melompat 3 kali	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Sentuhan dengan bola</li> <li>- Koordinasi</li> <li>- Kecepatan</li> <li>- Kelincahan</li> <li>- Kekuatan</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul>
Game Related 	15 menit	GAMBAR 3. Game related <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3v3</li> </ul>	3v3 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kepala tegak</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Reaksi</li> <li>- kerjasama</li> <li>- Awarrenes s</li> <li>- Gembira</li> </ul>
Game 20 menit	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.	

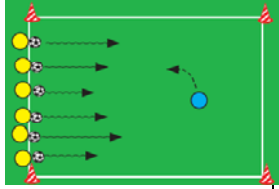
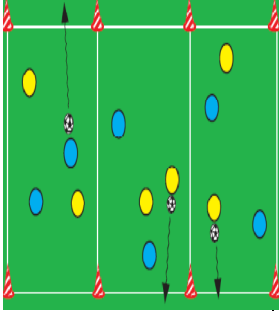
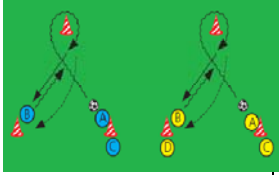
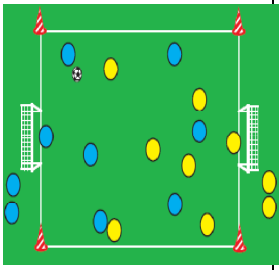


## Lampiran 12. Program Latihan Usia 9 – 12 Tahun


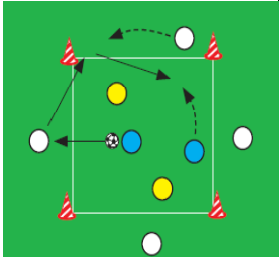
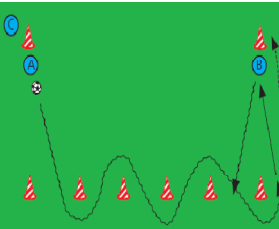
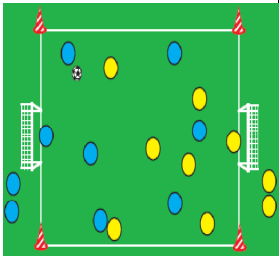
Pertemuan / tanggal : 1/ Rabu, 9 Maret 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dynamic Stretch  permainan pengantar : Permainan	5 menit    10 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch</li> </ul> Gambar 1. Permainan pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>- Setiap pemain melakukan gerakan ball feeling ditempat sesuai instruksi pelatih</li> <li>- Jika pelatih meniup pluit pemain berlari menuju warna yang diinstruksikan pelatih (hitam, hijau)</li> <li>- Divariasikan dengan bola dan tanpa bola menuju hitam atau hijau</li> </ul> Variasi : marker, ring buat tingkat kesulitan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Speed</li> <li>- Agility</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Reaksi</li> <li>- Awareness</li> <li>- gembira</li> </ul>
Latihan inti :    Game Related    Game 7 v 7	20 menit    15 menit   20 menit	GAMBAR 2. Materi <ul style="list-style-type: none"> <li>- pemain dibagi 2 orang setiap pos</li> <li>- 1 pemain sebagai pengejar dan yang yang dikejar</li> <li>- Pemain berlari diluar area cones baik pengejar maupun yang dikejar</li> <li>- Dilakukan secara bergantian sebagi pengejar dan yang dikejar</li> </ul> GAMBAR 3. Game related <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1v1 dengan 4 gawang</li> </ul> game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Speed</li> <li>- Agility</li> <li>- Kekuatan</li> <li>- Balance</li> <li>- Sentuhan dengan bola</li> <li>- Awarene ss</li> <li>- Reaksi</li> <li>- Gembira</li> </ul> 1 v 1 dengan 4 gawang <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kepala tegak</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Reaksi</li> <li>- Awarrene ss</li> <li>- Gembira</li> </ul>
Pendinginan : Stretch static	5 menit	stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain atau coach.	


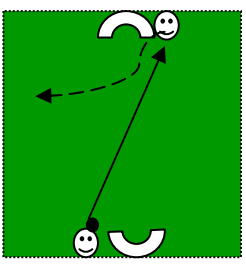
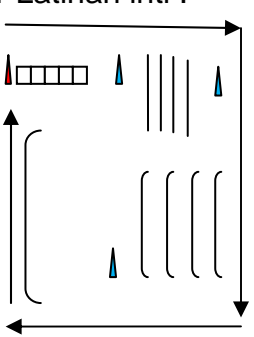
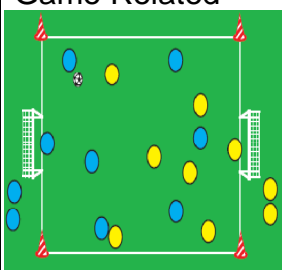
**Pertemuan / tanggal: 2/Sabtu, 12 Maret 2016**

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
Doa Pemanasan : Permainan burung rajawali 	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	- Konsentrasi - Penguasaan bola - Reaksi - Awareness - gembira
permainan pengantar : Permainan 	10 menit	Permainan pengantar - Setiap tim terdiri dari 2 pemain - 2v2 dengan poin stop ball di garis - Durasi 1 menit - Dilakukan berputar seperti workshop	2v2 - anak dapat melakukan gerakan stop ball dengan baik - team work - sentuhan bola - reaksi - awareness
1Latihan inti :  Game Related   Game 7 v 7	20 menit       30 menit	Triangle ball dribble ✓ 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 disebelang ✓ Setelah passing pemain tersebut baris di barisan paling belakang  Variasi :marker untuk menambah tingkat kesulitannya.  ✓ 2 tim saling berhadapan dilapangan dengan harapan siswa dapat mengaplikasikan materi latihan e dalam sebuah permainan .	- Konsentrasi - Sentuhan dengan bola - Lihat teman sebelum passing - Posisi kaki dribel dan passing  7v7 - Konsetrasi - Awareness - Komunikasi - Team work - Sentuhan bola -
Pendinginan : Passing akurasi	5 menit	Pendinginan passing akurasi anak seperti dapat merileksasi setelah latihan.	

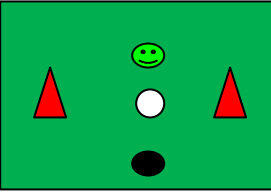
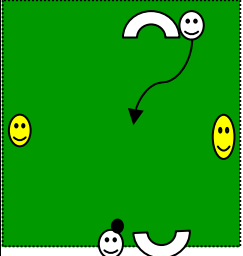
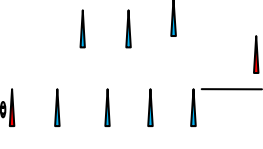
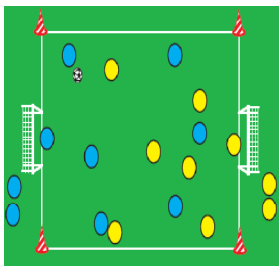
Pertemuan / tanggal : 3/ Rabu, 16 Maret 2016

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"> <li>- Pemanasan dengan fun games 1orang yang jaga memegang bola mengejar pemain yang tidak memegang bola dengan cara menyentuh badannya</li> <li>- <b>1 orang mendapat kesempatan 1 menit</b> untuk mengejar semua pemain yang tidak memegang bola dan yang yang tidak memegang bola apabila tersentuh oleh pemain yang memegang bola berhenti ditempat</li> </ul> <p>Permainan pengantar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Setiap tim terdiri dari 2 pemain</li> <li>- 2v2 dengan 4 orang pemain di luar sebagai target men</li> <li>- Pemain tembok hanya membantu pemain yang memberi umpan kepada tembok</li> <li>- Pemain tembok bebas bergerak didaerahnya dan dilarang keras untuk keluar dari zona daerahnya</li> <li>- Durasi 2 menit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Reaksi</li> <li>- Movement</li> <li>- Tehnik berlari</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul> <p>2v2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- anak dapat melakukan gerakan stop ball dengan baik memanfaatkan fungsi tembok</li> <li>- team work</li> <li>- angkat kepala ke depan dan sekitar</li> <li>- reaksi</li> <li>- awareness</li> <li>- bergerak cepat</li> </ul>
<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"> <li>✓ Pemain berdiri sesuai petunjuk coach educator</li> <li>✓ 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</li> <li>✓ Setelah passing pemain tersebut baris di barisan paling belakang</li> </ul> <p>Variasi :marker untuk menambah tingkat kesulitannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2 tim saling berhadapan dilapangan dengan harapan siswa dapat mengaplikasikan materi latihan e dalam sebuah permainan .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Banyak sentuhan dengan bola</li> <li>- Bergerak cepat</li> <li>- Jangan menyentuh target (cone/stick) jika bisa</li> <li>- Lihat teman sebelum passing</li> <li>- Posisi kaki dribel dan passing</li> </ul> <p>7v7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsetrasi</li> <li>- Awareness</li> <li>- Komunikasi</li> <li>- Team work</li> <li>- Sentuhan bola</li> </ul>
<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"> <li>- Kondisi siswa rilek kembali</li> </ul>

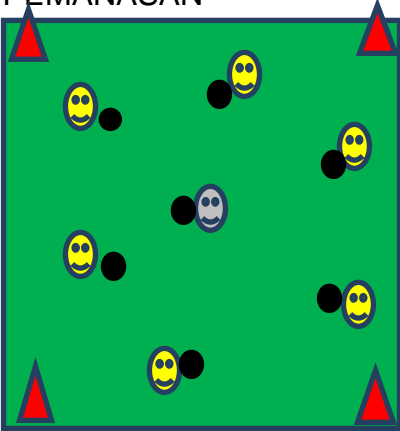
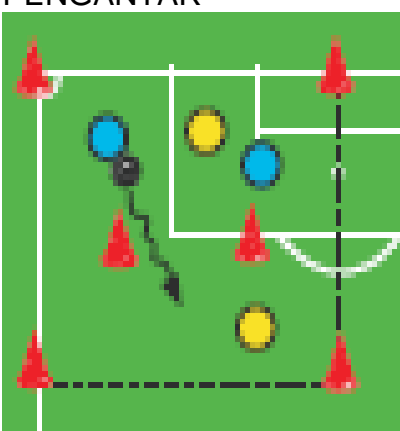
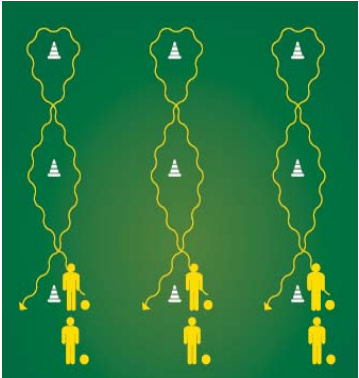
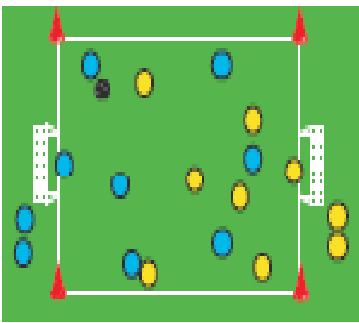
Pertemuan / tanggal :4/ Sabtu, 19 Maret 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
Doa Pemanasan : 	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	- Konsentrasi - Reaksi - Kecepatan bergerak - Tehnik berlari - Awareness - Gembira
permainan pengantar : Permainan 	10 menit	1v1 Permainan pengantar - Small side game ini 1 v 1 - Anak diharapkan dapat berkreaitifitas dengan bola karena dilapangan yang harus anak fikirkan adalah tentang Aku,Bola dan Lawan. - Anak diharapkan dapat mengatasi tekanan dari lawannya dan bisa bebas dari pengawalan.	- Bergerak cepat - Mengapliakika n keterampilan yang dikuasai - Berani menguasai bola - Berani menyerang fokus
1 Latihan inti : 	20 menit	Interval training - Siswa berdiri dibelakang cones yang sudah ditentukan oleh coach educator - Siswa wajib memperhatikan demonstrasi 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	- Konsentrasi - Bergerak cepat - Jangan menyentuh target (cone/stick) jika bisa - Lihat teman sebelum passing - Posisi kaki dribel ,passing dan shoot
Game Related 	30 menit	✓ 2 tim saling berhadapan dilapangan dengan harapan siswa dapat mengaplikasikan materi latihan e dalam sebuah permainan .	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 untuk merileksasi tubuh	- recovery

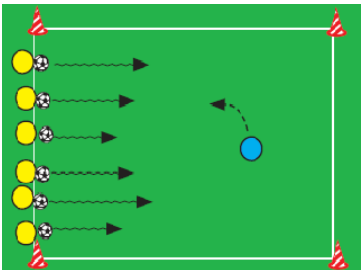
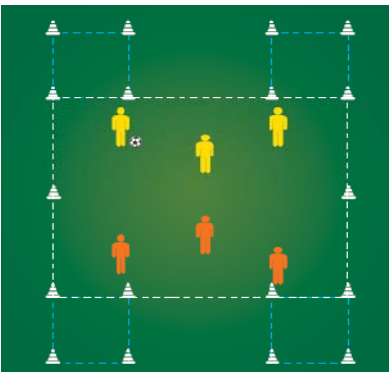
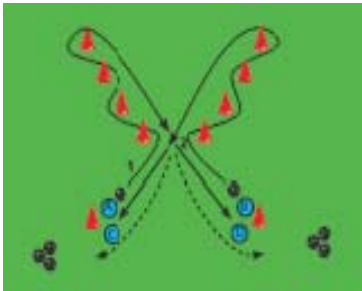
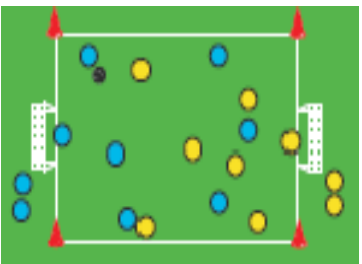
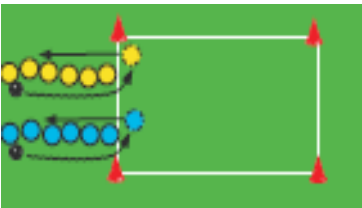
Pertemuan / tanggal :5/ Rabu,23 Maret 2016

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"> <li>- Pemanasan dengan fun games 2 orang 1 bola</li> <li>- Dengarkan instruksi , dan demo coach educator</li> <li>- Apabila ada aba-aba mulai siswa pegang kuping langsung segera dengan cepat pegang kuping dll(organs tubuh manusia)</li> <li>- 10 kali kesempatan apabila kalah di gendong</li> <li>- Dinamik stretch</li> </ul> <p>1v1</p> <p>Permainan pengantar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Small side game ini 1 v 1 dengan 2 tembok diluar</li> <li>- Anak diharapkan dapat berkreatifitas dengan bola karena dilapangan yang harus anak pikirkan adalah tentang Aku,Bola dan tembok untuk membantu.</li> <li>- Manfaatkan tembok semaksimal mungkin</li> <li>- Durasi waktu 30 detik apabila selesai melakukan langsung menjadi tembok dan tembok bermain dengan materi yang sama</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- fokus</li> <li>- Reaksi</li> <li>- Kecepatan bergerak</li> <li>- Gembira</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bergerak cepat</li> <li>- Mengaplikasikan keterampilan yang dikuasai</li> <li>- Berani menguasai bola</li> <li>- Berani menyerang</li> <li>- Focus</li> <li>- Memanfaatkan tembok</li> </ul>
<p>1 Latihan inti :</p>  <p>Game Related</p> 	<p>20 menit</p> <p>30 menit</p>	<p>Interval training</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa berdiri dibelakang cones yang sudah ditentukan oleh coach educator</li> <li>- Siswa wajib memperhatikan demonstrasi yang diberikan oleh coach</li> <li>- Setelah dimengerti dan dipahami waktunya mencoba</li> <li>- Siswa melakukan sprint inside outside dengan cepat</li> </ul> <p>Variasi : Bola</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Bergerak cepat</li> <li>- Jangan menyentuh target (cone/stick) jika bisa</li> <li>- Posisi kaki dribble inside outside</li> <li>- Sprint secepat mungkin setelah melakukan zig zag</li> </ul> <p>7v7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- Awareness</li> <li>- Komunikasi</li> <li>- Team work</li> <li>- Sentuhan bola</li> <li>- Gerak cepat</li> </ul>
<p>Pendinginan : Passing akurasi</p>	<p>5 menit</p>	<p>Setelah latihan yang melelahkan diharapkan anak tetap dalam kondisi fokus dan cooling down dengan gembira</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- recovery</li> </ul>

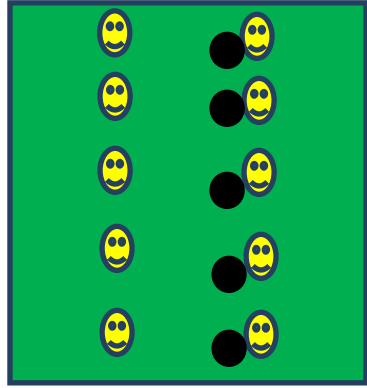
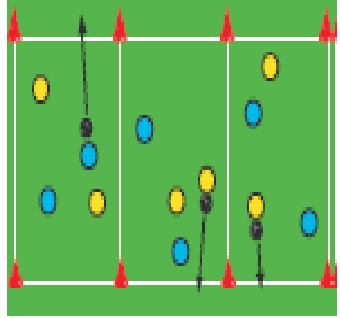
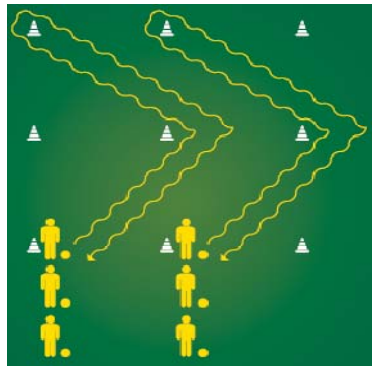
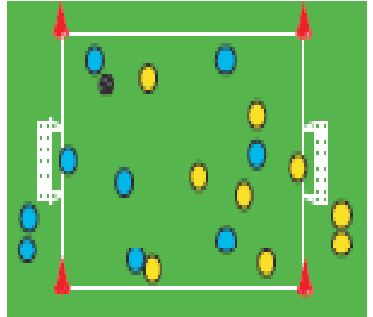
Pertemuan/ Tanggal : 6/ Sabtu, 26 Maret 2016

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

Pertemuan/ Tanggal : 7/ Rabu, 30 Maret 2016

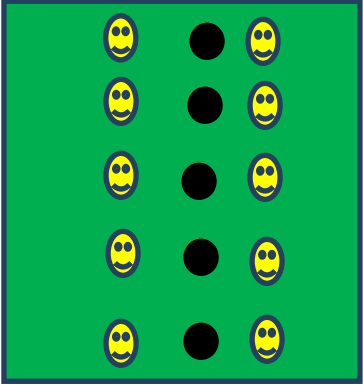
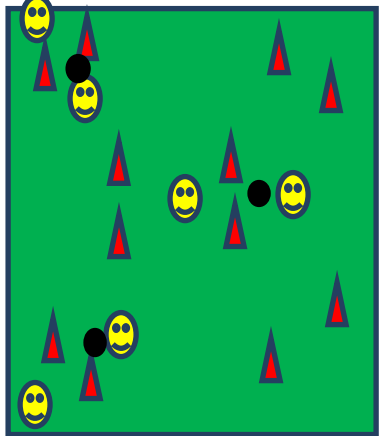
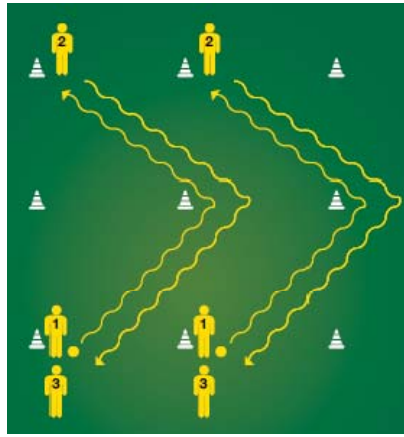
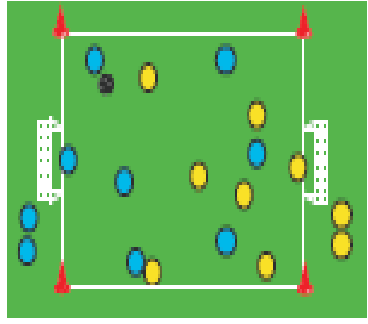
Materi Latihan	Durasi	Keterangan	Coaching Points
<p>DOA PEMANASAN</p> 	10 menit	<p>Warm up :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dengan burung rajawali bertujuan untuk memberi sentuhan yang banyak kepada anak dan kesan fun sebelum masuk ke sesi berikutnya, dynamic stretch.</li> </ul>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

**Pertemuan/ Tanggal : 8/ Sabtu, 2 April 2016**

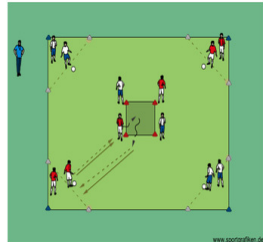
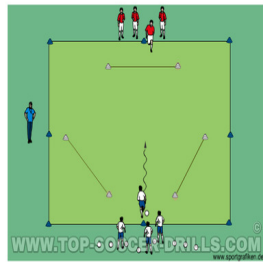
Materi Latihan	Durasi	Keterangan	Coaching Points
Doa Pemanasan 	10 menit	Warm up : 1. Pemain melakukan gerakan ball felling 2. Ada 3 gerakan yaitu bola dipantulkan ke kaki di antara kaki, di injak satu kaki dengan melompat, tarik dan dorong bola 3. Ketika mendengar pluit pemain mengoper bola ke temannya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



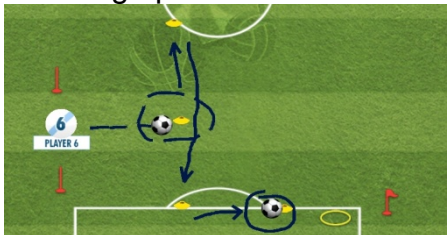
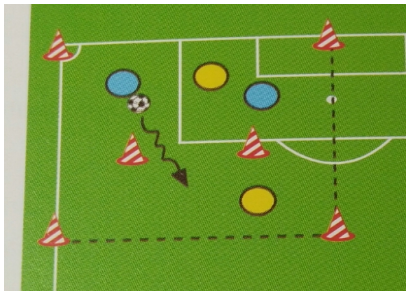
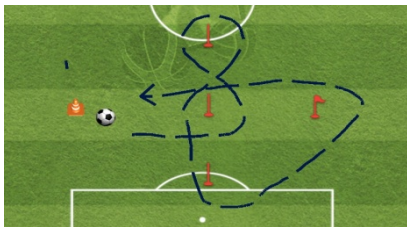
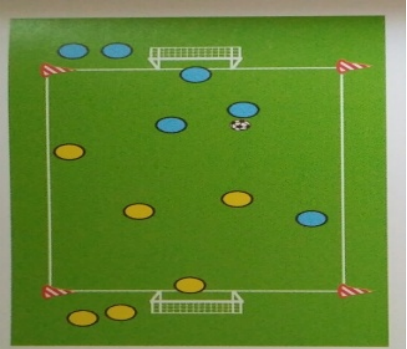
Pertemuan/ Tanggal : 9/ Rabu, 6 April 2016

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

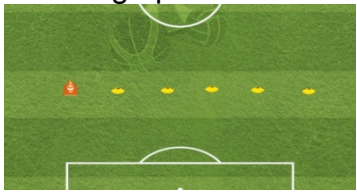
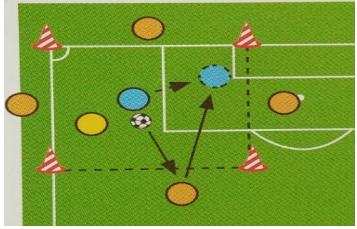
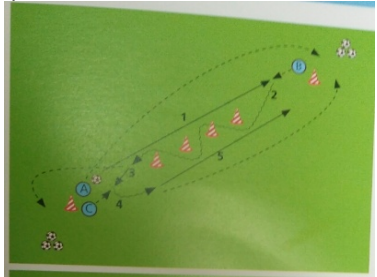
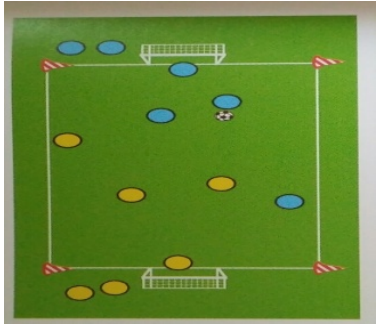
Pertemuan / Tanggal : 10/ Sabtu, 6 April 2016

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

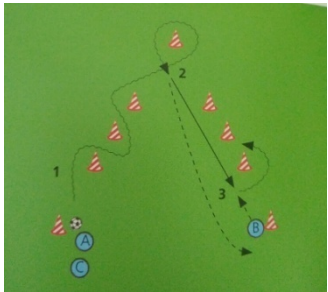
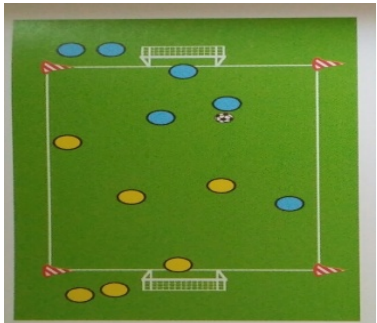
**Pertemuan/ Tanggal : 11/ Rabu, 13 April 2016**

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 baik 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>

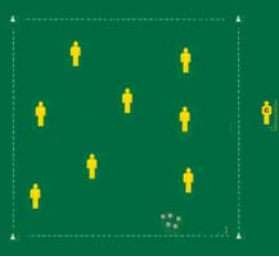
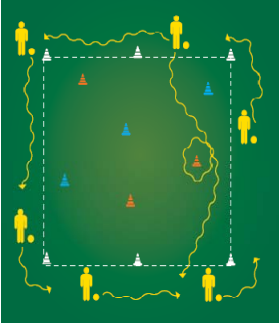

## Pertemuan/ Tanggal: 12/ Sabtu, 16 April 2016 )

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	-) Awareness -) 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


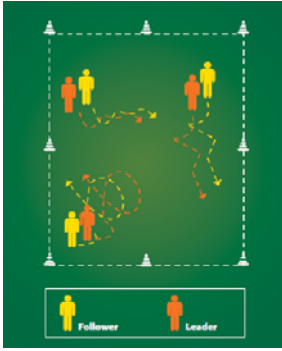
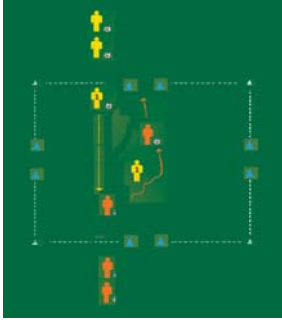
## Pertemuan/ Tanggal: 13/ Rabu, 20 April 2016

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 matta 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)	-) 7v7 / 5v5	<p>-) Mempraktekan semua materi latihan. -) bermain bergembira -) teamwork dan sportif</p>

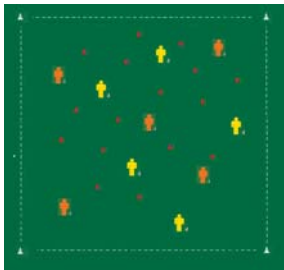
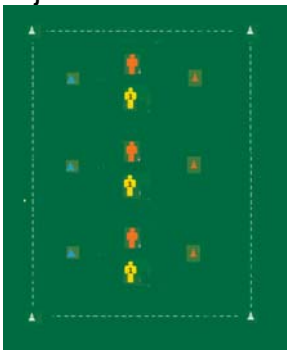
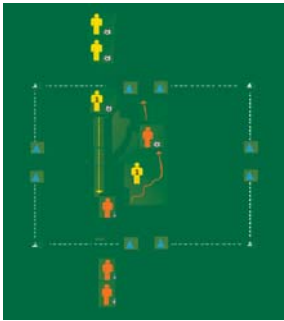
**Pertemuan / Tanggal : 14/ 23 April 2016**

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

## Pertemuan / Tanggal : 15/ 27 April 2016

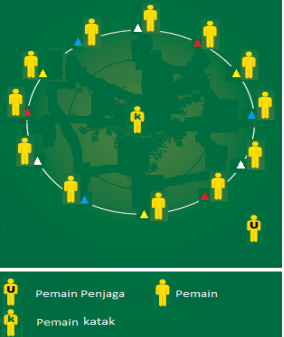
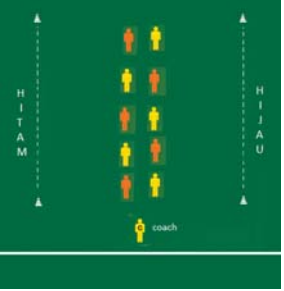

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dynamic Stretch  permainan pengantar : Permainan Tangkap Ekornya  	5 menit     10 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch</li> </ul> <p><b>Gambar 1.</b> Permainan pengantar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Semua pemain melakukan gerakan ballnastik sambil menunggu tanda bunyi peluit.</li> <li>- Pemain terdiri dari pemain pemburu dan pemain buruan</li> <li>- Pemain kuning (pemain buruan) menggunakan ekor bebas berlari di area dan menghindari sergapan pemain pemburu.</li> <li>- Pemain merah (pemain pemburu) berusaha menangkap pemain kuning (buruan) dengan mengambil ekor.</li> <li>- Pemain kuning yang tertangkap berubah peran menjadi pemain pemburu</li> <li>- Permainan berlangsung hingga waktu yang ditentukan atau pemain tersisa 3 orang.</li> </ul> <p>Variasi latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dengan menggunakan bola</li> <li>- mevariasikan gerakan ballnastik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- <b>Speed</b></li> <li>- <b>Agility</b></li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Reaksi</li> <li>- Awareness</li> <li>- gembira</li> </ul>
Latihan inti : Dribbling Permainan Follow me    Game Related    Game 7 v 7	20 menit           15 menit   25 menit	<p><b>Gambar 2.</b> Permainan 1 v 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain berpasangan terdiri dari pemain sebagai leader dan yang lain sebagai follow.</li> <li>- Setiap pemain dengan satu bola melakukan gerakan ballnastik dan variasi dribbling sambil menunggu aba-aba peluit pelatih.</li> <li>- Pemain leader bebas bergerak di dalam area</li> <li>- Pemain follow mengikuti dibelakang pemain leader kemana saja</li> <li>- Setelah bunyi peluit pemain berganti peran.</li> </ul> <p>Variasi latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tambahkan bola pada setiap pemain.</li> <li>- Variasi ballnastik</li> </ul> <p><b>Gambar 3.</b> Permainan 1 v 1 dengan 4 gawang</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain dibagi menjadi 2 tim, satu tim dengan bola, tim yang lain tanpa bola.</li> <li>- tim kuning mengoper bola pada tim merah, dan pemain tim merah yang menerima bola langsung berhadapan dengan pemain kuning bertahan 1 v 1</li> <li>- goal tercipta ketika pemain dengan bola mampu mendribbling bola melewati salah satu gawang yang ada.</li> <li>- Begitu seterusnya.</li> </ul> <p>game 7 v 7/ 9 v 9 disesuaikan dengan banyak anak.</p>	permainan hitam hijau <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- <b>Kekuatan</b></li> <li>- <b>Agility</b></li> <li>- Sentuhan dengan bola</li> <li>- Awareness</li> <li>- Reaksi</li> <li>- Gembira</li> </ul> 1 v 1 dengan 4 gawang <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kepala tegak</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Reaksi</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul>
Pendinginan : Stretch static	5 menit	stretching statis	

**Pertemuan / Tanggal : 16/ 30 April 2016**

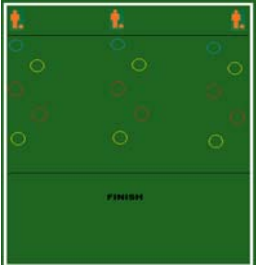
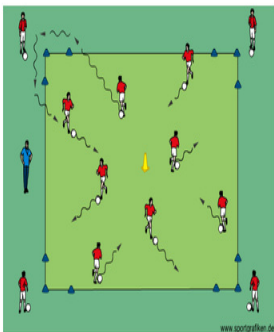

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
<p>Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dinamic Stretch</p> <p>permainan pengantar : Permainan Olak Alik</p> 	<p>5 menit</p> <p>10 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch</li> 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






**Pertemuan / Tanggal :17/ 4 Mei 2016**

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
<p>Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dynamic Stretch</p> <p>permainan pengantar : Permainan Kupu Hinggap</p> 	<p>5 menit</p> <p>10 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch</li> </ul> <p><b>Gambar 1.</b> Permainan pengantar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Setiap pemain berdiri dimasing masing marker warna dengan melakukan gerakan ballnastik sambil menunggu giliran.</li> <li>- Pemain penjaga (ular) berada di luar lingkaran berusaha mengejar pemain katak.</li> <li>- Pemain katak berada di dalam lingkaran berlari menjauhi kejaran pemain ular.</li> <li>- Pemain katak dapat berganti peran dengan pemain lain dengan cara berdiri di belakang pemain netral.</li> <li>- Begitu seterusnya.</li> </ul> <p>Variasi latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dengan menggunakan bola</li> <li>- bervariasi gerakan ballnastik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- <b>Speed</b></li> <li>- <b>Agility</b></li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Reaksi</li> <li>- Awareness</li> <li>- gembira</li> </ul>
<p>Latihan inti : Dribbling Permainan Hitam Hijau berpasangan</p>  <p>Game Related</p>  <p>Game 7 v 7</p>	<p>20 menit</p> <p>20 menit</p> <p>25 menit</p>	<p><b>Gambar 2.</b> Permainan Hitam Hijau berpasangan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain terdiri dari dua tim kuning dan merah sama banyak.</li> <li>- Pemain berdiri dua baris sejajar di tengah-tengah cones sambil menirukan gerakan ballnastik yang dicontohkan oleh pelatih dan bersiap siap mendengarkan instruksi dari pelatih.</li> <li>- Pelatih memberikan instruksi dengan menyebutkan salah satu warna Hitam atau Hijau.</li> <li>- Hijau berarti pemain kuning mengejar pemain merah. pergi ke cone hijau, Hitam berarti pemain merah mengejar pemain kuning.</li> </ul> <p>Variasi latihan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dengan menambahkan bola pada setiap pemain.</li> <li>- Variasi ballnastik</li> </ul> <p><b>Gambar 3.</b> Permainan 1 v 1 dengan 4 gawang</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain dibagi menjadi 2 tim, satu tim dengan bola, tim yang lain tanpa bola.</li> <li>- 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.</li> <li>- Begitu seterusnya.</li> </ul> <p>game 7 v 7/ 9 v 9 menyesuaikan jumlah anak</p>	<p>permainan hitam hijau</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsentrasi</li> <li>- <b>Speed</b></li> <li>- <b>Agility</b></li> <li>- <b>Kekuatan</b></li> <li>- <b>Balance</b></li> <li>- Sentuhan dengan bola</li> <li>- Awareness</li> <li>- Reaksi</li> <li>- Gembira</li> </ul> <p>1 v 1 dengan 4 gawang</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kepala tegak</li> <li>- Penguasaan bola</li> <li>- Reaksi</li> <li>- Awareness</li> <li>- Gembira</li> </ul>
<p>Pendinginan : Stretch static</p>	<p>5 menit</p>	<p>stretching statis dengan membentuk lingkaran dipimpin oleh salah seorang pemain</p>	

Pertemuan / Tanggal : 18/ Sabtu, 7 Mei 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
<p>Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dynamic Stretch</p> <p>permainan pengantar : Permainan</p> 	<p>5 menit</p> <p>10 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch</li> </ul> <p><b>Gambar 1.</b> Permainan pengantar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Setiap pemain memegang 1 bola</li> <li>- 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.</li> <li>- Mereka akan berhasil apabila mencapai finish pada lompatan terakhir</li> </ul> <p>Variasi : Lompatan dilakukan dengan 1 kaki Dan 2 kaki</p>	<p>Konsentrasi Penguasaan bola Reaksi Awareness Gembira Keseimbangan Kekuatan kecepatan</p>
<p>Latihan inti :</p>  <p>Game Related</p>  <p>Game 7 v 7</p>	<p>20 menit</p> <p>15 menit</p> <p>20 menit</p>	<p><b>GAMBAR 2.</b> Materi</p> <p>Deskripsi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pemain menggiring bola menuju kerucut tengah semua pemain harus mencoba untuk tiba di kerucut tengah kira-kira pada waktu yang sama.</li> <li>- pemain melakukan bergerak, berbalik dan kembali ke sudut mereka</li> <li>- pemain berikutnya menunggu sampai pemain telah menyelesaikan pergantian di kerucut tengah</li> </ul> <p>Variasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- menentukan bagaimana pemain harus menggiring bola (dengan kaki bagian dalam atau kaki bagian luar, telapak, kiri atau kaki kanan saja dll)</li> <li>- mengatur jarak tergantung pada usia dan kemampuan dari kelompok jika diperlukan</li> </ul> <p>Deskripsi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pelatih bermain di permainan bola</li> <li>- pemain pertama dari masing-masing tim memasuki mengejar jaringan setelah bola dan memainkan 1v1 dibandingkan lawannya</li> <li>- pemain pertama yang lolos ke pelatih diberikan titik untuk timnya</li> <li>- pertandingan berikutnya dimulai jika bola keluar dari bounce</li> <li>- pelatih harus mampu mengontrol bola</li> <li>- tim dengan poin terbanyak menang</li> </ul> <p>Variasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- menetapkan batas waktu untuk setiap pertandingan (yaitu 30 detik)</li> <li>- pemain dengan bola harus mengalahkan lawannya</li> </ul> <p>game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.</p>	<p>Coaching Poin: kelincahan dan keseimbangan permukaan kontak dari kaki perubahan arah dan kecepatan melindungi bola penglihatan</p> <p>Coaching Poin: Perubahan kecepatan &amp; arah melindungi bola kontrol dekat sentuhan kecepatan pendekatan bentuk tubuh, keseimbangan, dan posisi kaki kontrol dan pengendalian diri delay dan saluran menyangkal gilirannya</p>
Pendinginan	5 menit	stretching statis	

Pertemuan / Tanggal : 19/ Rabu, 11 Mei 2016

Jenis latihan	Durasi	Keterangan	Coaching point
<p>Doa Pemanasan : Senam Samba, Koordinasi, Dynamic Stretch</p> <p>permainan pengantar :</p> 	<p>5 menit</p> <p>10 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan dengan senam samba, koordinasi, dan dynamic stretch</li> </ul> <p><b>Gambar 1.</b> Permainan pengantar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain dibagi menjadi 4 kelompok</li> <li>- Lalu dribbling zig-zag sampai cones terakhir</li> <li>- Lalu melempar ring yang ada didepan memasuki cones yang ditengah</li> </ul> <p>Variasi : cones bisa diganti ring untuk lompatan</p>	<p>Konsentrasi Penguasaan bola Reaksi Awareness Gembira Agility Keseimbangan Kekuatan kecepatan</p>
<p>Latihan inti :</p>  <p>Game Related</p> 	<p>20 menit</p> <p>15 menit</p> <p>20 menit</p>	<p><b>GAMBAR 2.</b> Materi Deskripsi: - pemain menggiring bola di sekitar kerucut seperti yang ditunjukkan</p> <p>Variasi: - menentukan bagaimana pemain harus menggiring bola (di dalam atau di luar kaki, telapak, kiri atau kaki kanan hanya dll) - pemain melakukan langkah di depan kerucut tengah dan kemudian membuat lurus - pemain melewati menuju kerucut tengah, mengejar ketinggalan dengan itu dan menggiring bola di sekitar kerucut dan kemudian lurus dan ikuti ke depan player / kerucut</p> <p>Deskripsi: - pada perintah satu pemain pelatih dari masing-masing tim berusaha untuk menggiring bola bola dari tengah grid kembali ke / nya sudut nya - masing-masing pemain yang mendapat bola untuk / nya sudut nya dengan kontrol diberikan titik - Kelompok berikutnya pemain mengulangi urutan</p> <p>Variasi: - bermain dengan tiga tim hanya Pemain yang mendapat / nya bola punggungnya pertama mendapat tambahan poin - pemain yang mengalahkan bek dengan langkah berhasil mendapat tambahan poin - bervariasi jumlah bola di tengah untuk memudahkan / sulit - mengatur jarak tergantung pada usia dan kemampuan dari kelompok jika diperlukan game 7 v 7 disesuaikan dengan banyak anak.</p>	<p>Coaching Poin: gilirannya cepat kontrol dekat keberhasilan sentuhan kaki bergerak menuju bola saat menerima sentuhan pertama yang baik kontak mata ketepatan</p> <p>Coaching Poin: kelincahan dan keseimbangan permukaan kontak dari kaki Perubahan kecepatan &amp; arah melindungi bola penglihatan kontrol dekat sentuhan</p>
<p>Game 7 v 7</p> <p>Pendinginan :</p>	<p>5 menit</p>	<p>stretching statis</p>	

# Dokumentasi

## Lampiran. 13. DokumentasiTesAwal





**Lampiran. 14. DokumentasiSelamaPenelitian**







Lampiran. 15. Dokumentasi Tes Akhir







*Building  
Future  
Leaders*

**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220

Telepon/Faximile : 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](http://www.unj.ac.id)

Nomor : 2305/UN39.12/KM/2016  
Lamp. : -  
Hal : **Permohonan Izin Mengadakan Penelitian  
untuk Penulisan Skripsi**

13 Mei 2016

Yth. Pengurus Sentul City Soccer School  
Di sentul City, Bogor, Jawa Barat

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

Nama : Dany Setia Nugraha  
Nomor Registrasi : 6825128554  
Program Studi : IKOR KKO  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Univeritas Negeri Jakarta  
No. Telp/HP : 081296740037

Dengan ini kami mohon diberikan ijin mahasiswa tersebut, untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

**"Pengaruh Berlatih Sepak Bola terhadap Peningkatan Gerak Koordinasi Mata Dan Kaki Anak Usia Grassroots Siswa Sentul City Soccer School Tahun 2016"**

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.

Kepala Biro Administrasi  
Akademik dan Kemahasiswaan

Tembusan :  
1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
2. Kaprog IKOR KKO



Drs. Syaifullah  
NIP. 195702-161984031001



No : 005/ 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 : Dany Setia Nugraha

TTL : Jakarta, 17 Juli 1994

No Registrasi : 6825128554

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**



## DANY SETIA NUGRAHA



### BIODATA

Tanggal Lahir : 17 Juli 1994  
Tempat Lahir : Jakarta  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Agama : Islam  
Status Perkawinan : Single  
Tinggi / Berat badan : 169 cm / 67 kg  
Kewarganegaraan : Indonesia



### CONTACT

Alamat : Perumahan Mutiara sangraha, blok K3 no 6. Kawasan sentra timur, RT. 19, RW.006, Kec. Cakung, Kel. Pulogebang, Jakarta Timur.  
No. Telepon : 081296740037  
Email : [danysetianugraha@yahoo.com](mailto:danysetianugraha@yahoo.com)



### EDUCATION

1999 – 2001 : TK Adakwah kelapa gading, Jakarta  
2001 – 2006 : SDN Siemens 09 pagi, Jakarta Timur  
2006 – 2009 : SMPN 99 , Jakarta Timur  
2009 – 2012 : SMAN 21 jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial , Jakarta Timur  
2012 – 2016 : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.



### EXPERIENCES WORK

2013 – 2015 :  
→ Melatih futsal di SMAN21 Jakarta  
2013 :  
→ Mitrausaha / Franchise Es pisang ijo “paling enak”  
2014 - sekarang :  
→ Melatih sepakbola kelompok usia di bawah 14 tahun di SSB Persigawa Selatan  
→ Menjadi LOC padakompetisi Indonesia Junior Super League (IJSL)  
2016 :  
→ Melatih sepakbola kelompok usia di bawah 12 tahun di Sentul City Soccer School.

- Menjadi guru dan mengajar mata pelajaran Penjaskes di SMK Bina Nusa Mandiri Ciracas



## Hobi

- ❖ Olahraga
- ❖ Menonton Film
- ❖ Mendengarkan Musik



## Kemampuan/Skills

- ❖ Menguasa cabang olahragasepa kbola, futsal, bulutangkis, basket.



### Microsoft Office

Ms. Word	★★★★☆
Ms. Excel	★★★★☆
Ms. Power Point	★★★★☆

### Kemampuan Bahasa Asing

English	★★★★☆
---------	-------