

**PENGARUH MODEL LATIHAN DAYA TAHAN TUBUH TERHADAP
KETERAMPILAN *DRIBBLING* PADA ATLET SEKOLAH
SEPAKBOLA (SSB) PUTRA TANJUNG**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi



Disusun Oleh :

MHD. ROHIT
2085201038

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
BANGKINANG
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Yang Berjudul:

**PENGARUH MODEL LATIHAN DAYA TAHAN TUBUH TERHADAP
KETERAMPILAN *DRIBBLING* PADA ATLET SEKOLAH
SEPAKBOLA (SSB) PUTRA TANJUNG**

Disusun Oleh:

Nama : MHD ROHIT
NIM : 2085201038
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Bangkinang, 02 September 2024

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd
NIP TT. 096.542.179

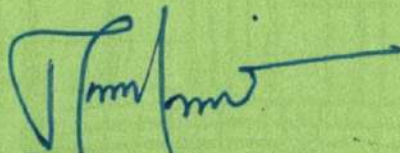
Pembimbing II



Dr. Jufrianis, M.Pd
NIP TT. 096.542.165

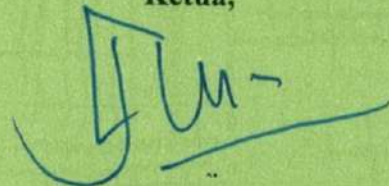
Mengetahui,

Fakultas Ilmu Pendidikan
Dekan,



Dr. Nurmalina, M.Pd
NIP TT. 096.542.104

Program Studi PENJASKESREK
Ketua,



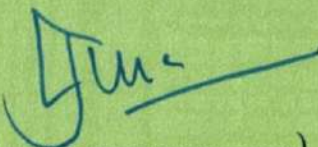
Iska Noviardila, M.Pd
NIP TT. 096.542.166

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Diinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan tim penguji skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Judul : Pengaruh Model Latihan Daya Tahan Terhadap Kemampuan *Dribbling*
pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Tanjung.

Nama : MHD. ROHIT
NIM : 2085201038
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Tanggal Pengesahan : 02 September 2024

	Nama	Tim Penguji	Tanda Tangan
1. Ketua	: Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd		 (.....)
2. Sekretaris	: Dr. Jufrianis, M.Pd		 (.....)
3. Anggota 1	: Iska Noviardila, M.Pd		 (.....)
4. Anggota 2	: Dedi Ahmadi, M.Pd		 (.....)

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Daya Tahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Tanjung” ini dan seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan tersebut, saya siap menanggung resiko yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini, atau ada klain dari pihak lain terhadap karya saya.

Bangkinang, 2024

MHD. ROHIT
NIM: 2085201038

ABSTRAK

Mhd Rohit (2024) : “Pengaruh Model Latihan Daya Tahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Tanjung ”

Penelitian ini bersifat Kuantitatif. Penelitian ini membahas tentang Pengaruh Model Latihan Daya Tahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Tanjung. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui Kemampuan *Dribbling* sepak bola yang di miliki oleh Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Tanjung. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu yang memakai tes daya tahan lari keliling dan lari separoh lapangan sebelum dan sesudah di berikan metode latihan daya tahan Sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang siswa. Data dianalisis dengan menggunakan statistic deskriptif dan inferensial yang terdiri dari Uji Normalitas, , Uji Linearitas dan uji Hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan daya tahan berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola pada siswa sekolah sepak bola putra tanjung. Dapat dilihat dari perhitungan uji hipotesis dengan membandingkan nilai thitung dengan nilai ttabel. Kriteria keputusan signifikan adalah jika uji dengan menggunakan uji t, di mana didapatkan $t_{hitung} = 3.654$ lebih besar dari 0,05 sedangkan nilai sig 0,01 lebih < 0,05 dan ini berarti terdapat Terdapat pengaruh latihan daya tahan terhadap keterampilan *dribbling* sekolah sepakbola (SSB) putra tanjung. atau H_0 di tolak dan H_a di terima. Berdasarkan data yang ada menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara metode latihan daya tahan terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Tanjung yang di tunjukan oleh nilai sebesar 0, 789 %. Pola pengaruh antara kedua variable ini dinyatakan dengan persamaan regresi? $= 18.706 + 0,82$ yang memberikan informasi perubahan satu tingkat metode latihan daya tahan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola pada siswa sekolah sepak bola (SSB) Putra Tanjung.

Kata Kunci : Daya Tahan, Kemampuan *Dribbling*

ABSTRACT

Mhd Rohit (2024): "The Effect of Endurance Training Methods on *Dribbling* Ability in Tanjung Men's Soccer School (SSB) Athletes"

This research is quantitative. This research discusses the influence of endurance training methods on *dribbling* abilities in male Tanjung Soccer School (SSB) athletes. The aim of this research is to determine the soccer *dribbling* abilities possessed by Putra Tanjung Soccer School (SSB) Athletes. This research is a type of quasi-experimental research that uses endurance tests for lap running and half-field running before and after being given endurance training methods. The sample in this study consisted of 25 students. Data were analyzed using descriptive and inferential statistics consisting of Normality Test, Linearity Test and Hypothesis Test. The results of the research show that endurance training methods influence the soccer *dribbling* abilities of Tanjung men's soccer school students. It can be seen from the calculation of the hypothesis test by comparing the tcount value with the ttable value. The criteria for a significant decision are if the test uses the t test, where it is found that $t = 3,654$ is greater than 0.05, while the sig value of 0.01 is <0.05 and this means that there is an influence of endurance training on soccer school *dribbling* skills (SSB).) son of cape. or H_0 is rejected and H_a is accepted. Based on existing data, it shows that there is an influence between endurance training methods on the *Dribbling* Ability of Tanjung Men's Football School (SSB) Athletes, which is shown by a value of 0.789%. The pattern of influence between these two variables is expressed by the regression equation $y = 18,706 + 0.82x$ which provides information on changes in one level of endurance training methods on soccer *dribbling* abilities in Putra Tanjung Soccer School (SSB) students.

Keywords: Endurance, *Dribbling* Ability

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, akhirnya penyusunan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Model Latihan Daya Tahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Tanjung ” dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi penelitian ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu bagi penulis. Peneliti menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Oleh karenanya, penulis mengucapkan terimah kasih kepada:

1. Prof. Dr. Amir Luthfi selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi S1 Penjaskesrek.
2. Dr. Nurmalina, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan dorongan dan memberikan kesempatan untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi S1 Penjaskesrek.
3. Iska Noviardila. M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bimbingan, ilmu yang berharga, saran, serta motivasi kepada peneliti.
4. Dedi Ahmadi, M.Pd selaku sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bimbingan, ilmu yang berharga,

saran, serta motivasi kepada peneliti.

5. Vigi Indah permatasari,M.Pd selaku dosen pembimbing I yang telah banyak memberikan semangat, dorongan dan bimbingan selama penyusunan skripsi.
6. Dr. Jufrianis,M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan semangat, dorongan dan bimbingan selama penyusunan skripsi.
7. Orang tua Tercinta,Ibunda Jalinar, atas kasih sayang, do'a, motivasi dan semangat kepada penulis secara moril dan materi.
8. Keluarga kelas A SI Penjaskesrek angkatan 2020 yang selalu mendukung dan memberikan semangat selama penyusunan skripsi.
9. Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini dari berbagai rintangan dan cobaan.

Bangkinang, 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI.....	i
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	ii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Defenisi Operasional.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Kajian Teori.....	6
1. Model Latihan Daya Tahan.....	6
2. Keterampilan <i>Dribling</i>	15
B. Penelitian Relevan.....	20
C. Kerangka Pemikiran	23
D. Hipotesis.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Desain Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel	27
D. Teknik Pengambilan Sampel.....	28
E. Pengumpulan Data	28
F. Validasi Instrumen Penelitian Pengumpulan Data.....	28
G. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. Deskripsi Data	34

B. Pengujian Persyaratan Analisis	37
C. Pembahasan	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Keterampilan <i>Dribbling</i>	20
Gambar 2. 2	Kerangka Pemikiran	23
Gambar 3. 1	Lapangan Tes Menggiring Bola	30
Gambar 4. 1	Grafik Distribusi Frekuensi Pre-test keterampilan <i>dribbling</i> pada atlet sekolah sepakbola (SSB) putra tanjung	35
Gambar 4. 2	Garafik Histogram keterampilan <i>dribbling</i> Sepak Bola Siswa Sekolah Sepak Bola SSB Putra Tanjung	37

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Desain Penelitian.....	26
Tabel 3. 2	Waktu Penelitian	26
Tabel 3. 3	Norma Penilaian <i>Dribbling</i>	30
Tabel 4. 1	Distribusi frekuensi pre-test kemampuan <i>dribbling</i> pada atlet sekolah sepakbola (SSB) putra tanjung.....	34
Tabel 4. 2	Distribusi frekuensi pre-test kemampuan <i>dribbling dribbling</i> pada atlet sekolah sepakbola (SSB) putra tanjung.....	36
Tabel 4. 3	Hasil Pengujian Normalitas	38
Tabel 4. 4	Uji Hipotesis	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program latihan.....	47
Lampiran 2 Data Hasil Penelitian	50
Lampiran 3 Dokumentasi.....	51

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang paling banyak ditonton, olahraga ini juga sangat digemari di Indonesia. Sepak bola memiliki kelebihan karena tidak peduli siapa yang ikut bermain; siapa pun dapat memainkan permainan ini tanpa memandang jenis kelamin, usia, ras, jabatan, atau apa pun; yang dibutuhkan hanyalah kemauan untuk ikut bermain. Pemain sepak bola saat ini cenderung memiliki keterampilan teknis yang tinggi. Selain itu, pemain harus memiliki kemampuan fisik sebagai keterampilan dasar untuk melengkapi keterampilan lainnya. Selama pertandingan, pemain dengan atribut fisik yang kuat dan keterampilan dasar tidak akan mengalami kesulitan dalam menguasai permainan. Pemain juga akan mempelajari dan menguasai keterampilan yang diajarkan selama proses pelatihan dengan mudah.

Komponen biomotorik permainan yang harus diintegrasikan ke dalam program latihan adalah kemampuan fisik. Perlu waktu untuk mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik seseorang. Namun, secara umum, ada dua (dua) faktor yang memengaruhi kondisi fisik seorang atlet: (1) kebugaran energi dan (2) kebugaran otot. Baik kemampuan anaerobik maupun aerobik membentuk kebugaran energi. (Sukadiyanto, 2022: 61).

Oleh karena itu, kemampuan teknik seorang pemain akan didukung oleh pemain yang memiliki kebugaran energi atau kebugaran otot yang kuat. Setiap cabang olahraga, termasuk sepak bola, memerlukan periode latihan

yang cukup panjang sebelum teknik dapat dikembangkan. Metode sepak bola sangat berbeda satu sama lain sehingga mempelajari metode baru membutuhkan waktu.

Menurut Herwin (2017: 21-24) Dasar-dasar sepak bola terdiri dari berikut ini: (1) gerakan atau metode yang dilakukan tanpa bola. Seorang pemain sepak bola harus mampu berlari dengan langkah pendek dan panjang karena ia harus memvariasikan kecepatan larinya selama permainan. Berjalan, berjinjit, melompat, melompat-lompat, berguling, berputar, berputar, menghindar, dan berhenti tiba-tiba adalah gerakan lainnya. (2) Gerakan atau metode bola meliputi: kemampuan untuk bergerak atau menggunakan teknik dengan bola meliputi: (a) menggunakan bagian tubuh untuk mengenali bola (ball feeling); (b) mengoper bola; (c) menendangnya ke gawang; (d) menggiring bola; (e) menerima dan mengontrol bola; (f) menyundul bola; (g) berpura-pura; (h) merebut bola (sliding tackle-shielding); (j) melindungi gawang (goal keeping).

Pemain sepak bola harus mulai berlatih pada usia 8 atau 10 tahun dan mencapai puncak performanya antara usia 18 dan 20 tahun. Menurut Djoko Pekik Irianto (2022: 40) Pemain sepak bola sering kali memiliki spesialisasi di antara usia 14 dan 16 tahun. Seorang pemain diharapkan menerima pelatihan dalam berbagai keterampilan dasar sepak bola antara usia 10 dan 18 tahun untuk mengembangkan bakat dasar sepak bola yang kuat. Pemain sepak bola dengan dasar-dasar yang kuat tidak akan memiliki banyak masalah selama bermain, seperti mengoper, menggiring bola, mengontrol, atau

menerima bola, di antara gerakan lainnya.

Menggiring bola merupakan salah satu keterampilan mengolah bola yang harus dikuasai oleh seorang pemain. Pada dasarnya, menggiring bola dilakukan dengan menendang bola secara sporadis atau perlahan. (Sucipto, 2020: 28). Menurut Danny Mielke (2017: 1) Pemain sepak bola harus mampu menggiring bola sambil bergerak, berdiri, atau bersiap untuk mengoper atau menendang bola. Ini adalah kemampuan yang mendasar. Latihan sejak dini bagi setiap pemain sepak bola bertujuan untuk mempersiapkan anak-anak muda agar mampu menguasai beberapa kemampuan dasar. Kemampuan pelatih untuk menawarkan berbagai sesi latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik menggiring bola pemain sangat penting dalam proses latihan. Selain itu, pelatih harus menggunakan kreativitas dan inovasi yang lebih besar saat merencanakan setiap sesi latihan. Sebagian besar pelatih menggunakan metode latihan yang membosankan untuk membantu pemain mengembangkan keterampilan menggiring bola selama sesi teknik, yang menyebabkan kebosanan pemain. Pada akhirnya, kebosanan yang tak terhindarkan dapat menghalangi hasil dan tujuan latihan yang Anda inginkan. Pada akhirnya, banyak pemain sepak bola masih kurang dalam kemampuan mereka untuk mempelajari keterampilan dasar.

Mengingat sudut pandang yang disebutkan di atas tentang nilai instruksi menggiring bola bagi pemain sepak bola, seorang pelatih harus memutuskan pendekatan pelatihan mana yang akan digunakan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola para pemain.. Masalah yang

sering diamati oleh setiap pelatih di lapangan adalah pemain merasa enggan menyelesaikan latihan menggiring bola dengan bentuk latihan yang membosankan. Berdasarkan Observasi diatas dari latar belakang masalah tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Model Latihan Daya Tahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Tanjung”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang di atas maka dapat dirumuskan masalah pada penelitian ini adalah Seberapa besar pengaruh latihan daya tahan terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet sekolah sepak bola (SSB) Putra Tanjung?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang di atas untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan daya tahan terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa atlet sekolah sepak bola (SSB) Putra Tanjung.

D. Manfaat Penelitian

1. Aspek Teoritis

Mahasiswa yang mempelajari pendidikan jasmani dan olahraga dapat menggunakannya sebagai bahan bacaan dan referensi untuk meneliti pengaruh teknik latihan ketahanan pada pemain sepak bola. Selain itu, dapat berfungsi sebagai sumber konsep dan data untuk penelitian mendatang, sehingga cocok untuk digunakan sebagai konten perpustakaan.

2. Aspek Praktis

Selain untuk menambah pemahaman dan pengalaman dalam mengaplikasikan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber ilmu dan bahan informasi bagi penelitian sejenis atau penelitian selanjutnya tentang pengaruh metode latihan daya tahan sepakbola.

E. Defenisi Operasional

Defenisi operasional pada penelitian ini adalah :

1. Kemampuan untuk melakukan aktivitas intens yang berkepanjangan yang melibatkan penggunaan otot, darah, jantung, dan paru-paru secara efektif dikenal sebagai daya tahan. Ketika melakukan latihan olahraga dengan waktu yang diasumsikan lama, secara teori diperlukan daya tahan.
2. Salah satu metode menyerang yang digunakan dalam sepak bola adalah menggiring bola, baik dengan maupun tanpa bola. Menggunakan kaki untuk memindahkan bola melintasi lapangan dari satu lokasi ke lokasi lain disebut menggiring bola.
3. Sepak bola adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh 11 pemain dengan bola. Lapangan rumput hijau dengan panjang 90–120 meter dan lebar 90 meter digunakan untuk bermain sepak bola. Biasanya, pertandingan sepak bola berlangsung selama 90 menit, dibagi menjadi dua babak.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Model Latihan Daya Tahan

Model latihan daya tahan untuk kestabilan atlet dalam melakukan kegiatan olahraga Menurut Osa, dkk (2017) daya tahan merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas olahraga dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan adalah satu dari beberapa unsur fisik yang perlu dilatih dan dikembangkan sebagai faktor yang sangat menunjang kemampuan teknik dan taktik bermain sepakbola. (Muhammad Hatta Fazrie, 2018:3) mengatakan daya tahan selalu dikaitkan dengan lama kerja (durasi) dan intensitas kerja, semakin lama durasi latihan dan semakin tinggi intensitas kerja yang dapat dilakukan seorang pemain sepakbola maka akan memiliki ketahanan yang baik.

Menurut Arisma, (2019) menyatakan daya tahan adalah kondisi fisik yang mampu bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan suatu pekerjaan. Daya tahan adalah kemampuan untuk bekerja, berlatih dalam waktu yang lama. Atlet yang memiliki daya tahan yang baik adalah atlet yang dapat berlatih, dalam waktu relative singkat, kondisinya telah kembali seperti sebelum latihan.

Daya tahan yang baik akan mempengaruhi performa bermain selain itu dapat mempercepat pemulihan kondisi tubuh ketika dalam kondisi kelelahan. Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa

pengertian daya tahan merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas dengan jangka waktu yang lama. Atlet yang memiliki daya tahan yang baik adalah atlet yang dapat berlatih, dalam waktu singkat kondisinya akan kembali seperti sebelum latihan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan merupakan kemampuan kesaanggupan tubuh dalam melakukan aktivitas dengan jangka waktu yang lama tanpa mengalami kelalahan yang berarti. Sepakbola memerlukan daya tahan yang baik untuk menunjang kemampuan Teknik dan taktik dalam permainan sepakbola.

a. Faktor Yang Mempengaruhi Daya Tahan

Komponen biomotor daya tahan dipengaruhi oleh kondisi dari kebugaran otot dan kebugaran energi (Sukadiyanto, 2019: 94). Keberhasilan dalam latihan daya tahan sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: sistem pusat syaraf, kemauan olahragawan, kapasitas aerobik, kapasitas anaerobic dan kecepatan cadangan. Sedangkan faktor yang memepengaruhi latihan daya tahan adalah intensitas, frekuensi, durasi latihan, faktor keturunan, asia dan jenis kelamin.

1) Sistem Pusat Syaraf

Selama latihan daya tahan sistem syaraf pusat akan mengadaptasi pengaruh beban latihan. Apabila proses latihan dilakukan dengan benar dan tepat, maka akan meningkatkan

kemampuan kerja sistem pusat syaraf dengan organ dan sistem yang lain untuk mengatasi kelelahan. Oleh karena itu latihan daya tahan akan menimbulkan kelelahan hanya terjadi sampai pada tingkat sistem pusat syaraf, sehingga akan menurunkan kemampuan kerja.

2) Kemauan (motivasi)

Tujuan latihan daya tahan adalah meningkatkan toleransi kemampuan organ tubuh dalam melawan kelelahan yang menimbulkan tekanan (rasa sakit) secara psikologis. Pada umumnya bentuk latihan daya tahan sifatnya majemuk dan monoton, sehingga diperlukan kondisi psikologis yang prima agar olahragawan mampu melakukan latihan sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan. Selain itu, latihan daya tahan pasti menimbulkan kelelahan dan olahragawan dituntut untuk tetap mampu melakukan kerja sesuai dengan intensitas yang ditentukan sampai batas waktu tertentu.

3) Kapasitas aerobik

Daya tahan olahragawan diantaranya ditentukan oleh kapasitas aerobiknya dalam memenuhi kebutuhan energi yang diperlukan oleh tubuh selama kerja berlangsung. Kapasitas aerobik ditentukan oleh kemampuan organ dalam tubuh mengangkut oksigen untuk memenuhi seluruh jaringan. Untuk itu, peningkatan sistem sirkulasi dan pengangkutan oksigen merupakan salah satu

tujuan dari latihan daya tahan.

4) Kecepatan cadangan

Salah satu faktor yang mempengaruhi daya tahan, terutama daya tahan khusus, adalah kecepatan cadangan. Kecepatan cadangan sangat diperlukan pada aktivitas gerak yang bersifat siklus.

Intensitas, frekuensi dan durasi latihan Intensitas, frekuensi dan durasi latihan merupakan komponen penting pada latihan daya tahan. Secara umum bila latihan daya tahan dengan intensitas dan frekuensi yang banyak, serta durasi latihan yang lama, maka akan terjadi peningkatan kebugaran jasmani pelakunya. Namun, kenyataan menunjukkan bahwa tidak selamanya peningkatan intensitas, frekuensi dan durasi akan berdampak positif.

5) Faktor keturunan

Hampir semua kemampuan manusia, terutama yang berkaitan dengan kemampuan fisiologis sangat dipengaruhi oleh faktor keturunan. Beberapa unsur yang dipengaruhi dan ditentukan oleh faktor keturunan diantaranya adalah kemampuan aerobik (VO_2 maks) sebesar 93%, sistem asam laktat sebesar 81%, dan denyut jantung maksimal sebesar 86%. Selanjutnya untuk jenis otot cepat maupun otot lambat sebagian besar ditentukan oleh faktor keturunan dan tidak dapat dipengaruhi oleh latihan secara

fisik.

6) Usia latihan daya tahan

Usia seseorang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terhadap proses latihan daya tahan. Beban latihan daya tahan untuk anak-anak akan berbeda dengan yang sudah dewasa, biasanya untuk orang dewasa lebih berat bebannya dari pada anak-anak, sedangkan jenis kelamin tidak memberikan pengaruh yang berbeda terhadap proses pembebanan latihan daya tahan. Pada kelompok usia yang sama pemberian beban yang sama akan diadaptasi yang sama pula oleh kedua kelompok tersebut.

Menurut Fox yang dikutip oleh Sukadiyanto (2016: 64) faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan adalah :

- 1) Intensitas
- 2) Frekuensi
- 3) Durasi latihan
- 4) Faktor keturunan
- 5) Usia dan jenis kelamin

Menurut Sharkey (2018: 80-85), daya tahan dipengaruhi beberapa faktor yakni genetik, latihan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, aktivitas meliputi:

- 1) Genetik

Daya tahan dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat spesifik yang ada dalam tubuh manusia sejak lahir.

2) Latihan

Latihan mampu meningkatkan fungsi dan kapasitas sistem respiratori dan kardiovaskuler serta volume darah, namun perubahan yang paling penting terjadi serat otot yang digunakan dalam latihan.

3) Jenis Kelamin

Kebugaran aerobik anak laki-laki dan perempuan sedikit berbeda sebelum memasuki masa puber. Tetapi setelah memasuki masa puber anak perempuan jauh tertinggal. Rata-rata wanita muda memiliki kebugaran aerobik antara 15 hingga 25% lebih kecil dari pada pria muda. Salah satu perbedaan antara jenis kelamin adalah hemoglobin, komponen pembawa oksigen dalam sel darah merah.

4) Usia

Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia, dengan penurunan 8 hingga 10% per dekade untuk individu yang tidak aktif. Bagi yang memutuskan untuk tetap aktif dapat menghentikan setengah penurunan tersebut (4 hingga 5% per dekade), dan yang terlibat dalam latihan fitness dapat menghentikansetengahnya lagi (2,5% per dekade).

5) Lemak Tubuh

Kesegaran dihitung per unit berat badan, jadi jika lemak meningkat, kebugaran akan menurun. Jadi cara yang paling efektif

untuk mempertahankan atau meningkatkan kebugaran aerobik adalah dengan membakar lemak.

6) Aktivitas

Pengaruh latihan bertahun-tahun dapat hilang hanya dalam 12 minggu dengan menghentikan aktivitas. Aktivitas yang tidak berlebihan menghasilkan kebugaran di atas rata-rata dan keuntungan kesehatan yang besar, latihan menghasilkan tingkat kebugaran yang lebih tinggi dan keuntungan kesehatan ekstra, dan latihan sistematis yang panjang membantu tercapainya kesegaran jasmani. Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan dipengaruhi oleh sistem syaraf, genetik, latihan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, dan aktivitas.

b. Model Latihan Daya Tahan

Model latihan merupakan proses jangka panjang secara continue dan berubah secara terus menerus, karena model latihan yang berkembang berkaitan dengan penerapannya. Penerapan model merupakan rangkaian proses intensif yang berkaitan dengan model sebelumnya, evaluasi anak saat ini dan fondasi keilmuan yang kuat. Walaupun prosesnya memakan waktu, waktu yang digunakan dengan baik disebabkan oleh model latihan yang baik, lebih mungkin untuk mencapai level penampilan yang lebih tinggi. Model tersebut harus dievaluasi dan dimodifikasi secara continue dalam melihat respon ilmu

pengetahuan baru, level penerapan anak. Dalam piramida latihan dimulai dari latihan mengembangkan kemampuan aerobik, ambang rangsangan aerobik (anaerobic threshold), anaerobik, dan puncaknya adalah kecepatan. Anaerobic threshold adalah suatu kondisi titik permulaan dari akumulasi asam laktat. Untuk menentukan intensitas latihan pada setiap tahap dalam. Piramida latihan menggunakan perkiraan denyut jantung (DJ) latihan. Dalam meningkatkan fondasi aerobik intensitas latihan 60-80%, anaerobic threshold 80-90%, latihan anaerobik 90-95%, dan latihan kecepatan intensitas latihan 95-100%, persentase tersebut dihitung dari denyut jantung maksimal (Sukadiyanto & Muluk, 2016: 66-67).

1) *Continuos Running*

Motode latihan ini dapat berupa berlari, berenang, atau bersepeda menempuh jarak yang jauh yang dilakukan secara terusmenerus tanpa istirahat.

Ada dua metode latihan *continous running*, yaitu:

- a) latihan *continous running* intensitas rendah (*low intensity training*) 70-80%,
- b) latihan *continuous running* dengan intensitas tinggi (*high intensity training*) 80-90% (Harsono, 2015:8-9).

Sasarannya adalah daya tahan umum (general endurance).

Prosedur :

- (1)atlet sudah mengetahui zona training latihan, (2)atlet berlari

misalnya selama 30 menit secara terus menerus, (3)setiap 5 menit berhenti, 10 detik untuk mengecek denyut jantung, (4)pelatih memberi aba-aba stop untuk menghitung denyut jantung, (5)atlet menghitung dengan cara meraba pembuluh darah di lehernya, (6)lama perhitungan 10 detik dikalikan 6, (7)pelatih dan atlet selalu membawa alat tulis untuk mencatat hasil, (8)pengecekan dilakukan untuk mengetahui apakah latihan sudah masuk zona latihan yang ditentukan atau belum.

2) *Fartlek*

Metode fartlek adalah metode latihan endurance yang memainkan speed (Sukadiyanto & Muluk, 2016: 107). Fartlek sebaiknya dilakukan di alam terbuka yang bervariasi pemandangan tempatnya. Hal ini dilakukan memperlambat datangnya fatigue, dan mengatasi kebosanan dalam latihan (Harsono, 2015: 156).

Metode latihan ini terbagi menjadi dua yakni:

- a) latihan dengan intensitas rendah yang dilakukan dengan cara jalan, jogging, sprint, jalan, jogging, sprint, dan seterusnya.
- b) latihan dengan intensitas tinggi yang dilakukan dengan cara jogging, diselingi sprint. Sasarannya adalah daya tahan umum (general endurance). Prosedurnya: durasi waktu 45 menit. Dimulai dengan jogging selama 6 menit sebagai pemanasan. Apabila menggunakan intensitas rendah dimulai dengan sprint 50-60 meter, dilanjutkan jalan selama 1 menit, kemudian

jogging 3 menit, kembali lagi sprint 50-60 meter, jalan 1 menit, jogging 3 menit, dan seterusnya. Apanila menggunakan intensitas tinggi dimulai dengan sprint 50- 60 meter, jogging 3 menit, kemudian sprint 50-60 meter, jogging 3 menit dan seterusnya.

3) *Interval training*

Interval training adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval (istirahat). Menurut Sukadiyanto & Muluk (2016: 108) intensitas interval training untuk daya tahan anaerobik berkisar 90- 95%. Selain itu, hal-hal yang perlu diperhatikan dalam latihan ini adalah durasi, intensitas, repetisi, dan interval (Harsono, 2015: 157).

2. **Keterampilan *Dribling***

Sejarah sepak bola pertama kali olahraga yang dimulai pada abad ke-2 dan ke-3 sebelum masehi di Tiongkok. Sepak bola terdiri dari dua kata yaitu “sepak” sepak yang artinya menendang dan “bola” adalah suatu benda yang berbentuk bulat dan di gunakan untuk berolahraga. Pada masa dinasti Han, masyarakat membawa bola kulit dengan menendangnya ke gawang dan disebut dengan Tsu Chu.

Sepak bola modern mulai berkembang di Inggris pada abad pertengahan ke 19 dengan menetapkan perturan-peraturan sepak bola sehingga ptahun 1904, asosiasi tertinggi sepak bola dunia mulai terbentuk dengan nama FIFA (*Federastion Internasional De Football Asosiatiton*)

FIFA sendiri terbentuk pada 21 Mei 1904, dan FIFA memiliki slogan *For The Game, For The World*. Fifa terletak di Zurich, Swis. FIFA adalah badan tertinggi internasional dalam mengatur kebijakan seputarsepakbola dan sekaligus FIFA mempunyai peranan dalam mengatur transfer para pemain- pemain antar tim, menerbitkan daftar peringkat dunia FIFA, memberikan gelar kepada para pemain terbaik, dan juga FIFA mempunyai peranandalam menyelenggarakan turnamen Piala Dunia Sepak Bola atau yang di sebut dengan Piala Dunia baik pria maupun wanita.

Sejarah berdirinya sepakbola di Indonesia berdiri pada tahun 1914. Pada saat itu Indoneisa masih di jajah oleh pemerintah Hindia Belanda, kompetisi antar kota di jawa hanya di jurai oleh dua tim saja, yaitu Batavia City dan Soerabaja City. Sejarah terbentuknya sepakbola Indonesia di mulai dengan terbentuknya PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta dengan ketuanya Soeratin.

Dimiyati (2019: 30) berpendapat bahwa sepakbola merupakan olahraga yang terdiri dari teknik-taktik-fisik-mental asosiasi dunia yang mengelola cabang olahraga memiliki keanggotaan yang paling banyak dibandingkan cabang olahraga apa pun di dunia ini. Asosiasi Sepakbola dunia (FIFA) memiliki sejarah yang kaya. Menurut Bahtra, R (2022: 50) Sepakbola adalah olahraga permainan yang sangat digemari masyarakat dunia. Secara sederhana sepakbola diartikan olahraga permainan yang

dimainkan oleh 2 tim yang terdiri 11 orang masing-masing tim. Setiap cabang olahraga tentu memiliki tujuan seperti permainan sepakbola ada tujuan yang ingin dicapai oleh pemain dan tim.

Tujuan permainan sepakbola adalah untuk meraih kemenangan. Selama pertandingan berlangsung 90 menit pemain akan berjuang di lapangan untuk meraih kemenangan. Kemenangan yang diraih merupakan hasil dari usaha setiap pemain dan tim. Jika berhasil meraih kemenangan, maka pemain dan semua yang terlibat dalam tim akan merasa senang dan puas. Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan olahraga yang populer di dunia salah satunya Indonesia. Sepakbola sudah menjadi olahraga paling favorit di seluruh lapisan masyarakat dari anak-anak sampai orangtua bahkan wanita bisa memainkan olahraga ini.

Sepakbola merupakan permainan yang tujuannya memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan hingga dapat memenangkan pertandingan dengan cara apapun, bisa menggunakan seluruh tubuh kecuali tangan dan bisa mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dari lawan. Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga yang kompleks karena seluruh pemain harus mampu menguasai teknik yang baik supaya bisa menunjang jalannya permainan. Permainan sepakbola membutuhkan taktik yang benar agar permainan berjalan dengan baik dan indah sesuai yang direncanakan oleh pelatih sehingga tujuan utama permainan sepakbola bisa tercapai. Teknik dan taktik

merupakan satu komponen yang tidak bisa dipisahkan dalam permainan sepakbola akan tetapi yang tidak kalah penting dalam permainan sepakbola adalah fisik dan mental yang baik.

Pemain sebaiknya memiliki fisik yang prima karena dalam permainan sepakbola harus bisa memainkan dalam jangka waktu 2x45 menit, selain itu pemain sebaiknya memiliki mental yang kuat ketika di dalam ataupun di luar lapangan karena dalam permainan sepakbola banyak tekanan dari lawan bertanding maupun pendukung tim sepakbola tersebut.

Menurut Bahtra, R (2022: 97) mengemukakan teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola. Seluruh kegiatan dalam bermain dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan bola. Teknik dalam sepakbola tergantung pada elemen pergantian situasi permainan, pemain dalam waktu singkat memutuskan untuk bergerak, dimana mereka menentukan maksud terbaik dalam gerakan tersebut. Adapun teknik sepakbola adalah sebagai berikut:

Menurut Primasoni, N (2017: 13) mengemukakan bahwa teknik sepakbola sebagai berikut:

Menguasai Bola

Menguasai bola merupakan kemampuan mempertahankan/ menjaga bola dalam penguasaan untuk bergerak di beberapa area

lapangan dan masih dalam penguasaan pemain. Tujuan dari teknik ini adalah untuk menguasai bola ke area yang susah direbut oleh lawan dan memanfaatkan untuk membuka ruang ataupun memberi kesempatan mencetak gol (menempatkan bola pada posisi untuk enak ditendang).

untuk menggiring bola selalu berdekatan serta bersentuhan. Menurut Herwin (2017: 36) menggiring bola dalam permainan sepakbola bertujuan untuk melewati lawan, mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalam lawan, untuk mencetak gol, dan untuk melewati daerah bebas. Seorang pemain yang memiliki kemampuan menggiring bola yang baik, akan dengan mudah mengembangkan permainan pada saat bertanding (Danny Mielke, 2017: 1). Menggiring bola dalam permainan sepakbola bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk mencetak gol dan melewati garis bebas. Bagian kaki saat menggiring bola hampir sama dengan saat melakukan passing bola bawah, yaitu sisi kaki bagian dalam, punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar.

Dalam menggiring bola, seorang pemain dapat menggunakan beberapa bagian kaki seperti punggung kaki, punggung kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam, dan menggunakan kaki bagian dalam. Penggunaan kaki tentu saja disesuaikan dengan keadaan atau kondisi dilapangan dan posisi lawan. Menurut Danny Mielke (2022: 2) dalam menggiring bola ada 3 (tiga) yaitu: (1) sisi kaki bagian dalam, (2) sisi kaki

bagian luar, (3) kura-kura kaki atau punggung kaki



Gambar 2. 1
Keterampilan *Dribbling*
Danny Mielke, 2017:

B. Penelitian Relevan

Penelitian yang Relevan biasanya digunakan untuk mencari persamaan dan perbedaan ataran penelitian orang lain dengan penelitian yang sedang kita buat atau membandingkan penelitian yang satunya dengan yang lainnya.

1. M.Haris Satria. (2018). Tentang “Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma.” Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh circuit training terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain sepak bola di Universitas Bina Darma. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen. Sampel penelitiannya berjumlah 17 orang. Instrument yang pakai adalah bleep test. Teknik analisis data menggunakan SPSS sataistics 23. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa

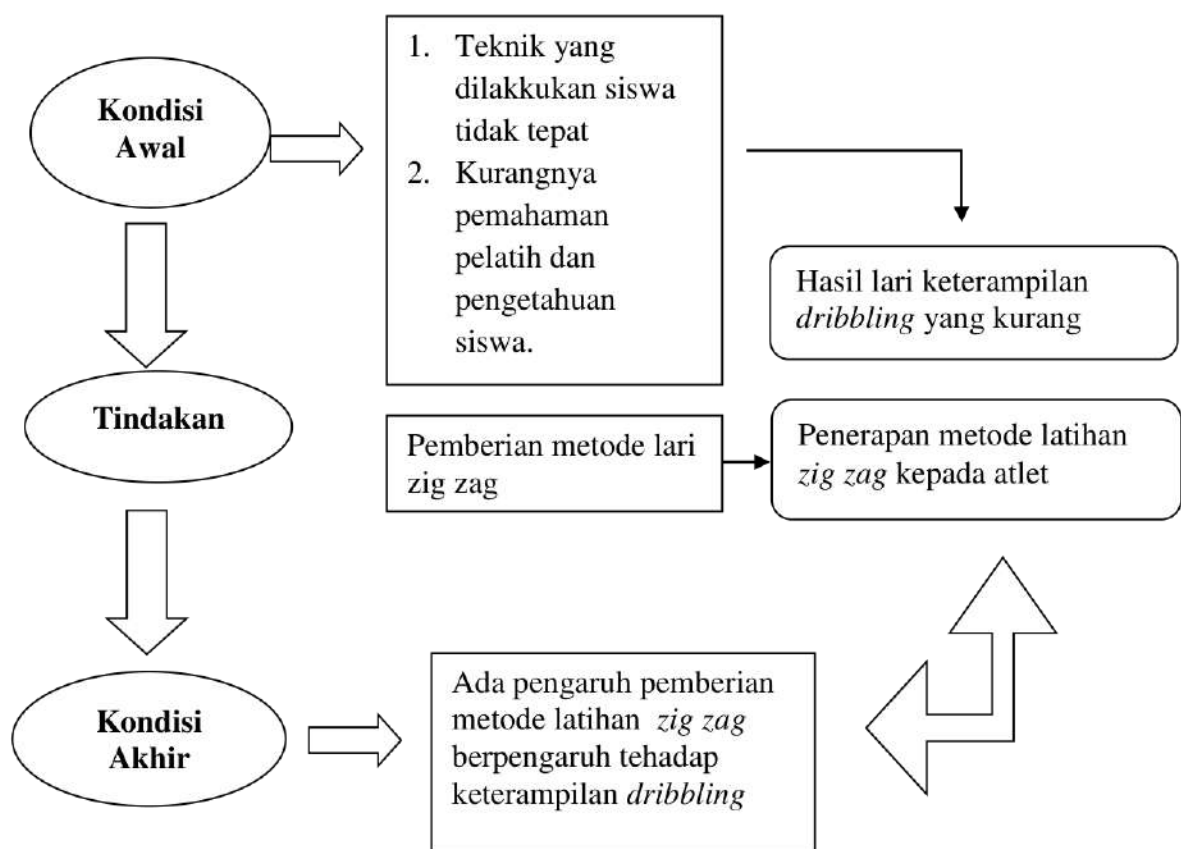
latihan cuircuit training dapat meningkatkan daya tahan aerobik pemain sepakbola Univeresitas Bina Darma. Analisis Uji t menunjukkan bahwa hasil thitung = 6.564 > ttabel = 1.740 sehingga H_a diterima. Saran peneliti untuk pelatih yaitu untuk bisa menggunakan metode latihan circuit training untuk meningkatkan daya tahan aerobik pada atletnya.

2. Rizky Ade Putra, dkk. (2015). Tentang “Pengaruh Latihan Daya Tahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Putra Kelas X SMAN 4 Palu.” Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan lap terhadap *dribbling* pada pertandingan sepak bola putra kelas X SMAN 4 Palu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh circuit training terhadap kemampuan *dribbling* pada pertandingan sepak bola putra kelas X SMAN 4 Palu. Metode penelitian menggunakan eksperimen dengan desain pre-test (tes awal) dan post- test (tes akhir). Lokasi penelitian adalah di SMAN 4 Palu. Peneliti mengumpulkan data dari 20 mahasiswa sebagai subjek penelitian atau sampel. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes, jenis tesnya adalah tes kemampuan *dribbling* . Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan rumus uji-t diperoleh perhitungan untuk tes kemampuan *dribbling* yaitu t- hitung sebesar 17,73 dengan t-tabel pada taraf signifikansi 5% d.b = (N-1) = (20- 1) = 19 dari 2,093. Oleh karena itu, diketahui dihipotesis bahwa terdapat pengaruh yang signifikan. Sehingga circuit training tentang *dribbling* dalam permainan sepak bola dapat diterima.

3. Haldika Raja Ihsan, dkk. (2021). Tentang “Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Dribble Dalam Permainan Sepak Bola Pada SSB Putera Sukma U-15 Palembang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Circuit Training terhadap kemampuan dribble dalam permainan sepakbola pada SSB Putera Sukma U-15 Palembang. Populasi penelitian ini adalah pemain SSB Putera Sukma U-15 yang berjumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (quasi eksperimen) dengan rancangan pretest dan posttest one group. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes menggiring bola. Data diambil dari tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest). Perlakuan dalam penelitian ini berupa latihan sirkuit diberikan latihan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data statistik uji dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$ didapat t_{hitung} (6,8) sedangkan t_{tabel} (1,70), maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga H_1 diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian H_1 dapat diajukan dan dapat diterima, bahwa latihan sirkuit berpengaruh terhadap kemampuan dribble pada pemain SSB Putera Sukma U-15 Palembang. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan sirkuit dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan kemampuan dribble.

C. Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran merupakan dasar dari keseluruhan poyek penelitian. Didalamnya dikembangkan, diuraikan, dan dikolaborasi hubungan-hubungan diantara variabel-variabel yang telah diidentifikasi melalui studi literature dalam kajian pustaka (Hidayat, 2018). Adapun bentuk kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut :



Gambar 2. 2 Kerangka Pemikiran

Dari penjelasan diatas, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa dengan menggunakan metode latihan Daya Tahan yang terprogram akan mempengaruhi *Dribbling* pada Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Tanjung.

D. Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto,2010;h.110).

Ha : Terdapat pengaruh latihan daya tahan terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet sekolah sepak bola (SSB) putra tanjung.

Ho : Tidak terdapat pengaruh latihan daya tahan terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet sekolah sepak bola (SSB) putra tanjung.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendapat data dari subjek penelitian, yaitu Pengaruh Latihan daya tahan terhadap Tingkat Kemampuan *Dribbling* atlet Sekolah Sepakbola Putra Tanjung. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (Quasy Eksperimen), artinya penelitian yang bertujuan untuk mencari hubungan sebab akibat. Menurut setyo (2017: 36) penelitian eksperimen biasanya diakui sebagai penelitian yang paling ilmiah dari seluruh tipe penelitian karena peneliti dapat memanipulasi perlakuan yang menyebabkan terjadinya sesuatu.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, menurut (Sugiyono,2019: 107) penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One-Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang diberikan pretest untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberikan perlakuan serta posttest untuk mengetahui keadaan setelah diberikan perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2019: 110).

Gambar rancangan penelitian *pretest-posttest* design penelitian ini sebagai berikut :

Pretest	Treatment	Posttest
0_1	X	0_2

Tabel 3. 1 Desain Penelitian

Sumber : Arikunto 2016

Keterangan:

Pretest : Tes awal kemampuan *dribbling*
 Treatment : Latihan daya tahan
 Posttest : Tes akhir kemampuan *dribbling*

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian yaitu di Jalan Pelajar Dusun IV Desa Tanjung (Lapangan Bola Datuk Godang Cincin Desa Tanjung).
2. Waktu Penelitian

Tabel 3. 2 Waktu Penelitian

No	Kegiatan	Bulan							
		3	4	5	6	7	8	9	10
1	Pengajuan judul proposal								
2	Bimbingan proposal								
3	Ujian proposal								
4	Waktu penelitian								
5	Bimbingan skripsi								
6	Ujian skripsi								

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2019: 61) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sekolah sepakbola Putra Tanjung yang berjumlah 25 siswa.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2019: 62) sampel adalah dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan data penelitian menggunakan purposive sampling yaitu penentuan sampel yang mempunyai tujuan tertentu atau pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2019: 68). Adapun kriteria dalam pengambilan sampel penelitian ini yaitu : (1) Sampel berkelompok umur 13-15 tahun, (2) Bersedia mengikuti perlakuan sebanyak 16 kali, (3) Terdaftar sebagai siswa SSB Putra Tanjung. Syarat-syarat yang telah diajukan di atas, setelah dilakukan teknik dengan menggunakan purposive sampling didapatkan sampel sebanyak 25 siswa yang memenuhi kriteria untuk diambil sampel penelitian. Sampel penelitian yang digunakan adalah siswa SSB Putra Tanjung usia 13-15 tahun. Sebelum diberikan perlakuan latihan ball feeling terlebih dahulu siswa dites awal/pretest kemampuan menggiring (*mendribbling*) bola. Sampel yang digunakan dalam penelitian

ini, yaitu siswa SSB Putra Tanjung, dengan jumlah 25 siswa.

D. Teknik Pengambilan Sampel

Menurut Sugiyono (2016) Adapun teknik *sampling* yang dipergunakan adalah *total sampling*, yaitu mengambil sampel dengan cara seluruh populasi dijadikan sampel

E. Pengumpulan Data

1. Teknik observasi

Digunakan untuk meninjau lokasi penelitian untuk mengetahui permasalahan yang berhubungan dengan judul penelitian yang akan diteliti.

2. Kepustakaan

Kepustakaan digunakan untuk mendapat konsep dan teori-teori yang di perlukan dalam penelitian ini yaitu tentang hubungan konsentrasi terhadap ketepatan shooting dalam permainan futsal.

3. Tes Pengukuran

Mengetahui Hubungan antar Per variabel

F. Validasi Instrumen Penelitian Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen yaitu alat pada waktu peneliti menggunakan suatu metode (Suharsimi Arikunto, 2018:121). Instrumen pengumpulan data sebenarnya dapat berupa alat evaluasi. Menurut Suharsimi Arikunto (2018:122) secara garis besar alat evaluasi digolongkan menjadi 2 macam yaitu tes dan non tes. Berdasarkan uraian diatas, dalam penelitian ini

instrumen yang digunakan adalah instrumen tes.

Tes Kecakapan Menggiring bola (*Dribbling*) oleh Subagyo Irianto, dkk (2015) dengan hasil uji kesahihan sangat signifikan 0,763 dan uji keandalan $r = 0,637$

Tujuan : Mengukur tingkat kecakapan menggiring bola Alat dan Fasilitas :

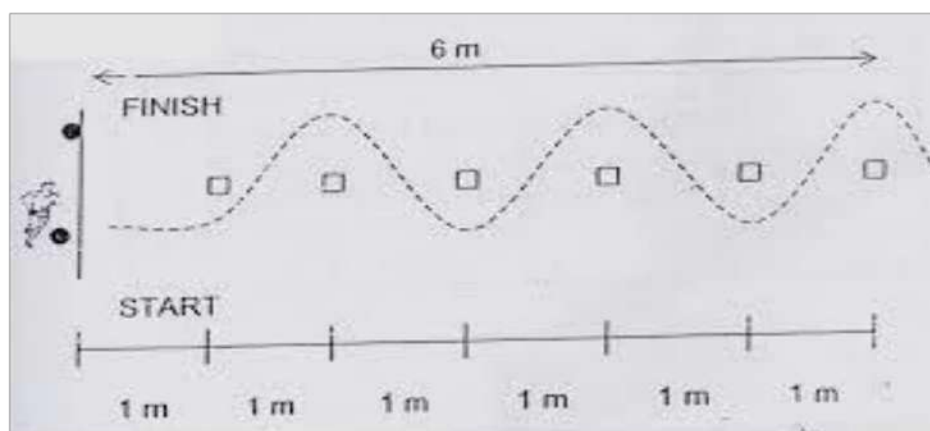
- a. Lapangan Sepakbola
 - b. 8 buah pancang ukuran 1,5 meter
 - c. Stopwatch
 - d. Bola sepak
 - e. Meteran panjang
 - f. Kon
 - g. Blangko penilaian
 - h. Peluit:
 - i. Alat Tulis
1. Pada aba-aba “siap”, testi berdiri dibelakang garis start dengan bola siap digiring.
 2. Pada aba-aba “ya” , testi mulai menggiring bola dengan melewati setiap pancang secara berurutan.
 3. Kalau ada kesalahan (ada pancang belum dilewati) maka harus diulangi dimaan kesalahan terjadi, sehingga testi menggiring melewati pancang secara berurutan dan dilakukan pulang-pergi.
 4. Diperkenankan menggiring bola dengan salah satu kaki atau kedua kaki secara bergantian.

5. Stopwatch dihidupkan pada saat aba-aba “ya”, dimatikan pada saat testi atau bolanya yang terakhir melewati garis finish.
6. Setiap testi diberi kesempatan dua kali, dengan selang waktu maksimal 5 menit.

Tabel 3. 3 Norma Penilaian *Dribbling*

No	Jumlah	Kategori
1	>25	Baik Sekali
2	20-24	Baik
3	17-19	Cukup
4	15-16	Kurang
5	<14	Kurang Sekali

Penilaian : Nilai tes adalah waktu terbaik yang didapat dari dua kali kesempatan menggiring bola



Gambar 3. 1 Lapangan Tes Menggiring Bola

Sumber: Muhajir (2007:22).

2. Teknik Pengumpulan Data

Peneliti meminta izin kepada pengurus dan pelatih SSB Putra Tanjung untuk mengadakan penelitian terhadap siswa SSB PutraTanjung. Peneliti berkoordinasi dengan pelatih dan siswa untuk jadwal penelitian. Pengambilan data dilakukan dengan mengambil *pretest*, *pretest* dilaksanakan di lapangan Pasutan, selanjutnya memberikan perlakuan

(*treatment*) sebanyak 16 kali. Menurut Tjaliek Sugiarto (2019: 25) sebenarnya proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap. Treatment dilaksanakan di lapangan Pasutan, kemudian mengambil posttest, posttest dilaksanakan juga di lapangan pasutan. Pada saat pretest peneliti menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes, kemudian membariskan siswa untuk berdoa, presensi, dan memberikan penjelasan serta pengarahan. Dengan menggunakan berpatokan pada FITT tentang pelaksanaan tes. Selanjutnya siswa melakukan pemanasan selama 15 menit dan melakukan tes. Setelah melakukan pretest peneliti memberikan perlakuan (*treatment*) sebanyak 16 kali pertemuan dengan jadwal 3 kali seminggu kemudian peneliti melakukan *posttest*.

G. Teknik Analisis Data

Teknik pengumpulan data, Menurut Sugiyono (2020:131) analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk menguji apakah dalam model regresi nilai residual memiliki distribusi normal atau tidak. Menurut Ghozali (2017:127) terdapat dua cara dalam memprediksi apakah residual memiliki distribusi normal atau tidak yaitu dengan analisis grafik dan

analisis statistik. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogrov-Smirnov* dengan bantuan program aplikasi IBM SPSS Statistics 25 for windows. Kriterianya adalah jika nilai Asym. Sig > 0.05 maka hipotesis diterima, sebaliknya jika nilai Asymp. Sig < 0.05 maka hipotesis ditolak (Nisfiannoor, 2009).

2. Uji Lineritas

Uji Lineritas dimaksudkan untuk mengetahui bentuk hubungan antara variable bebas dan variable terikat. Uji lineritas dalam pelaksanaan menggunakan analisis varians melalui *SPSS*. Kaidah yang digunakan adalah jika $p > 0.05$ maka hubungan antara keduanya adalah linear dan sebaliknya apabila $p < 0,05$ maka pengaruh antara kedua variabel tidak liner.

3. Uji Hipotesis

Analisis-analisis data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu Uji Signifikan “t” yaitu untuk mengetahui tingkat signifikan dari latihan pengulangan terhadap kemampuan pukulan *long service* bulutangkis. Uji hipotesis dilakukan untuk mengambil keputusan. Data yang diuji yaitu skor *pretest* dan *posttest*. Apabila data berdistribusi normal maka analisis data yang digunakan adalah statistik parametrik yakni uji *paired t test*. Jika data tidak berdistribusi normal maka analisis data yang digunakan adalah statistik non parametrik yakni uji *wilcoxon*. hasil analisis statistik rumus *t-test* kemudian dimasukkan dalam t-tabel pada taraf signifikansi 5% db 5 Menolak hipotesis atas dasar taraf signifikansi 5% sama halnya

dengan menolak hipotesis atas dasar taraf kepercayaan 95%(Sutrisno Hadi, 2004:352), dari analisis tersebut akan diperoleh hasil sebagai berikut: (Nur et al., 2018).

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas tentang Pengaruh Model Latihan Daya Tahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Tanjung terhadap 25 sampel melalui serangkaian tes dan pengukuran . Uraian berikut menunjukkan hasil penelitian yang dilakukan.

A. Deskripsi Data

1. Data Hasil *Pre-test* kemampuan *dribbling* pada atlet sekolah sepakbola (SSB) putra tanjung

Setelah dilakukan pre-test untuk mengukur kemampuan menggiring bola pemain sepak bola di Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Tanjung, distribusi frekuensi pre-test sebelum metode latihan daya tahan diterapkan adalah sebagai berikut: dua siswa ditempatkan pada interval 2 dengan distribusi frekuensi 12%, dan tiga siswa ditempatkan pada interval 1 dengan distribusi frekuensi 12%. Frekuensi relatif 8%, Enam siswa dengan frekuensi relatif 24% ditemukan pada interval 3, sebelas siswa dengan frekuensi relatif 44% ditemukan pada interval 4, dan tiga siswa dengan frekuensi relatif 12% ditemukan pada interval 3. Lihat tabel di bawah untuk informasi lebih lanjut.

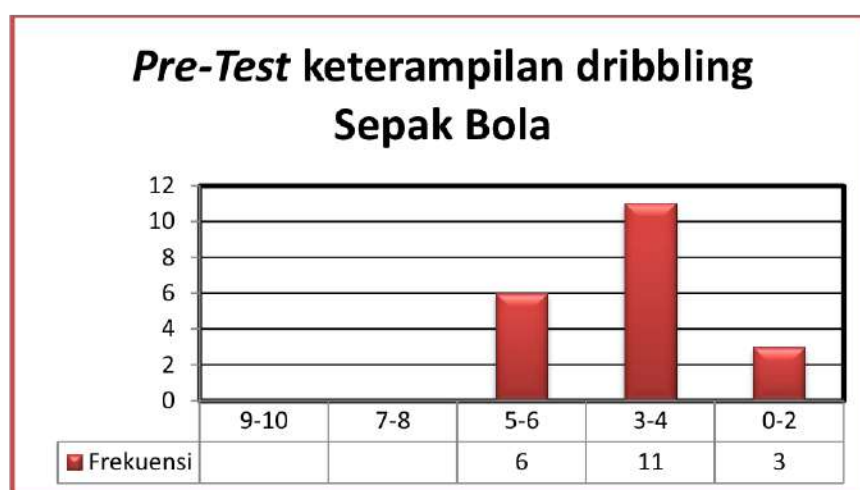
Tabel 4. 1
Distribusi frekuensi pre-test kemampuan *dribbling* pada atlet sekolah sepakbola (SSB) putra tanjung

NO	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	>25	3	12%
2	20-24	2	8%
3	17-19	6	24%
4	15-16	11	44%
5	<14	3	12%
	Jumlah	25	100%

Sumber : Data Olahan Hasil Penelitian 2024

Hasil uji pendahuluan menunjukkan: 3 siswa dengan sebaran frekuensi 12% berada pada interval 1, 2 siswa dengan frekuensi relatif 8% berada pada interval 2, 6 siswa dengan frekuensi relatif 24% berada pada interval 3, 11 siswa dengan frekuensi relatif 44% berada pada interval 4, dan 3 siswa dengan frekuensi relatif 12% berada pada interval 3.

Diagram batang di bawah kemudian menampilkan informasi yang ditemukan dalam tabel distribusi frekuensi :



Gambar 4. 1
Grafik Distribusi Frekuensi Pre-test keterampilan *dribbling* pada atlet sekolah sepakbola (SSB) putra tanjung

Tiga orang individu mempunyai distribusi frekuensi sebesar 12%, dua orang siswa mempunyai frekuensi relatif sebesar 8%, enam orang siswa mempunyai frekuensi relatif sebesar 24%, sebelas orang siswa mempunyai frekuensi relatif sebesar 44%, dan tiga orang siswa mempunyai frekuensi relatif sebesar 12%, menurut hasil uji awal histogram 4.1.

2. Data Hasil *Post-Test* keterampilan *dribbling* pada atlet sekolah sepakbola (SSB) putra tanjung.

Setelah dilakukan post-test teknik menggiring bola kepada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Tanjung Putra, distribusi frekuensi post-test terlihat seperti ini: Dengan frekuensi relatif 32%, terdapat 8 siswa dalam interval >25 dan 2 dalam interval 20–24. pada frekuensi relatif 8%. Enam siswa (frekuensi relatif: 24%), lima siswa (15–16; frekuensi relatif: 20%), dan empat siswa (frekuensi relatif: <14) ditempatkan pada 17–19, 16–16, dan <14. Lihat tabel di bawah untuk informasi lebih lanjut.

Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi pre-test kemampuan *dribbling* *dribbling* pada atlet sekolah sepakbola (SSB) putra tanjung

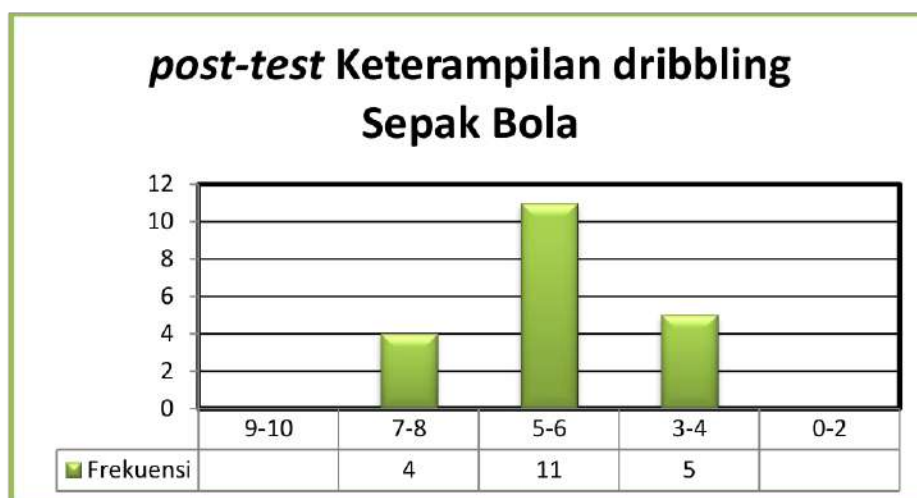
Tabel 4.2
Distribusi frekuensi pre-test kemampuan *dribbling* pada atlet sekolah sepakbola (SSB) putra tanjung

NO	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	>25	8	32%
2	20-24	2	8%
3	17-19	6	24%
4	15-16	5	20%
5	<14	4	16%
	Jumlah	25	100%

Sumber : Data Olahan Hasil Penelitian 2024

Berdasarkan distribusi frekuensi, dua siswa dengan frekuensi relatif 8% dan delapan siswa dengan frekuensi relatif 32% ditemukan dalam interval 20–24 dan >25. Enam siswa (frekuensi relatif: 24%), lima anak (15–16) (frekuensi relatif: 20%), dan empat siswa (frekuensi relatif: <14) (frekuensi relatif: 16%) ditemukan.

Grafik di bawah ini kemudian menampilkan data yang disebutkan dalam tabel di atas:



Gambar 4. 2
Garafik Histogram keterampilan *dribbling* Sepak Bola Siswa Sekolah Sepak Bola SSB Putra Tanjung

Setelah menerapkan pendekatan latihan daya tahan, atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Tanjung Putra mengikuti post-test keterampilan menggiring bola. Hasil post-test adalah sebagai berikut: Dengan frekuensi 32% dalam kategori baik dan 2 dalam kategori sedang, terdapat 8 siswa dalam kategori sangat baik dan baik. dengan persentase 8%, dan enam anak, dengan persentase 24%, termasuk dalam kategori kurang. dan 5 murid, atau 20% dari total, termasuk dalam kelompok kurang. Empat anak, atau 16 % dari total, termasuk dalam kelompok kurang.

B. Pengujian Persyaratan Analisis

Statistik parametrik digunakan dalam analisis data penelitian. Lakukan uji analisis prasyarat terlebih dahulu, yaitu sebelum beralih ke pengujian statistik parametrik :

1. Uji Normalitas

Uji Kolmogorov-Smirnov Satu Sampel digunakan dalam Untuk memastikan apakah data populasi terdistribusi secara teratur atau tidak, gunakan uji normalitas. Ambang signifikansi uji, $p = 0,05$, terkait dengan jumlah sampel, atau 25 siswa, sebagai pembanding. Dampak latihan daya tahan terhadap kemampuan menggiring bola Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Tanjung diuji kenormalannya. Uji Kolmogorov-Smirnov Satu Sampel, seperti tertera pada tabel di bawah, berfungsi sebagai dasar untuk ini :

Tabel 4. 3
Hasil Pengujian Normalitas

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>		Pre-Test	Post-Test
N		25	25
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	4.36	7.89
	Std. Deviation	1.423	1.422
Most Extreme	Absolute	.180	.243
Differences	Positive	.140	.208
	Negative	-.180	-.235
Kolmogorov-Smirnov Z		.753	1.081
Asymp. Sig. (2-tailed)		.602	.214

Tabel 4.3 Temuan uji normalitas, yang melihat korelasi positif antara latihan dan daya tahan dan keterampilan menggiring bola di Sekolah Sepak Bola Tanjung Putra (SSB). Analisis ini menggunakan IBM SPSS dan didasarkan pada uji Kolmogorov-Smirnov Satu Sampel. Tingkat signifikansi (α) digunakan untuk menentukan kerugian pada kolom sebelum dan sesudah (sig), yaitu masing-masing 0,602 dan 0,214. Kita

dapat menyimpulkan bahwa variabel dependen tepat untuk digunakan sebagai data penelitian karena berasal dari populasi dengan distribusi data normal.

2. Uji Linearity

Tujuan dari pengujian ini adalah untuk mengetahui apakah data yang kita miliki menunjukkan hubungan linier, atau (apakah hubungan variabelnya dianalisis bersifat linear). IBM SPSS digunakan dalam pengujian linearitas studi ini. Lihat tabel berikut untuk mempelajari lebih lanjut :

ANOVA ^b						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	18.706	1	18.706	16.321	.002 ^a
	Residual	20.432	23	1.133		
	Total	38.000	24			

a. Predictors: (Constant), Pre-Test

b. Dependent Variable: Post-Test

Berdasarkan hasil uji IBM SPSS, nilai sig statistik sebesar 0,02 menunjukkan bahwa data penelitian bersifat linear, karena jauh lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($0,02 > 0,05$).

3. Pengujian Hipotesis

Setelah data terkumpul, analisis dilakukan. Ada dua hipotesis yang harus diuji hipotesis alternatif dan hipotesis nol.

H_o : Tidak terdapat Terdapat pengaruh latihan daya tahan terhadap keterampilan *dribbling* sekolah sepakbola (SSB) putra tanjung.

H_a : Terdapat pengaruh latihan daya tahan terhadap keterampilan *dribbling* sekolah sepakbola (SSB) putra tanjung.

Hitungan t dalam pengujian hipotesis penelitian ini dipastikan menggunakan dukungan IBM SPSS.

Tabel 4. 4
Uji Hipotesis
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	3.823	.583		3.654	.001
Pre-Test	.506	.186	.576	3.784	.001

a. Dependent Variable: Post-Test

Uji t digunakan untuk memverifikasi teori tersebut. Temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan antara murid-murid di Sekolah Sepak Bola Putra Tanjung (SSB) dan kemampuan mereka dalam menggiring bola dengan daya tahan. nilai t_{hitung} sebesar 3,654 dan nilai sig sebesar 0,001. atau H_a diterima sedangkan H_o ditolak. Berdasarkan telaah data hasil tes keterampilan menggiring bola siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Tanjung terdapat pengaruh secara simultan.

C. Pembahasan

Setelah dilakukan uji coba pendahuluan untuk mengukur kemampuan menggiring bola pemain sepak bola di Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Tanjung, tiga siswa berada pada interval 1 dengan distribusi frekuensi 12%, dua siswa berada pada interval 2 dengan frekuensi relatif 8%, dan enam siswa berada pada interval 3 dengan frekuensi relatif 24%, sebelum penerapan metode latihan daya tahan. Dengan frekuensi relatif 44%, 11 siswa ditemukan dalam interval 4, sementara 3 siswa ditemukan dalam interval 3, dengan

frekuensi relatif 12%. Setelah menggunakan pendekatan latihan ketahanan, distribusi frekuensi post-test adalah sebagai berikut: Delapan siswa, atau 32% dari total, ditemukan dalam interval >25 , sementara dua siswa, atau 8% dari total, ditemukan dalam interval 20–24. Enam siswa, atau 24 persen dari total, berada di kelas 17–19, Dengan frekuensi relatif sebesar 20%, 5 siswa berada pada posisi 15–16, sedangkan 4 siswa berada pada posisi <14 , menunjukkan frekuensi relatif sebesar 16%.

Setelah atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Tanjung Putra menggunakan pendekatan latihan daya tahan maka diperoleh hasil post test tentang kemampuan menggiring bola sebagai berikut : Terdapat pada kategori sangat baik dan sangat baik; sebanyak 8 siswa sering masuk dalam kategori baik (32%) dan sebanyak 10 siswa (32%) yang masuk dalam kategori sangat baik 2 siswa mempunyai frekuensi pada kategori sedang. dengan proporsi 8%, dan enam murid, dengan persentase 24%, berada dalam kategori kurang. dan 5 murid, atau 20% dari total, masuk dalam kelompok kurang. Empat anak, atau enam belas persen dari total, masuk dalam kelompok kurang.

Sepakbola merupakan salah satu olahraga terpopuler di dunia, tak terkecuali Indonesia. Olahraga ini dimainkan di lapangan rumput yang cukup luas oleh sebelas orang peserta. Popularitas olahraga ini meningkat seiring dengan berkembangnya bisnis olahraga. Tujuan olahraga ini adalah mengalahkan gawang lawan yang terbuat dari tiang dan jaring dengan cara mencetak gol sebanyak-banyaknya. Sebanyak sebelas pemain hadir dalam pertandingan ini di setiap tim, 10 di antaranya ditempatkan di tengah

lapangan, dan satu penjaga gawang, yang bertanggung jawab untuk menghentikan serangan lawan ke gawang. Sepak bola membutuhkan kondisi fisik yang baik dan teknik dasar agar dapat dimainkan dengan baik.

Menggiring bola merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat penting. Sejauh mana kemampuan pemain sepak bola dalam melakukan manuver menggiring bola? Secara tidak langsung, teknik kaki pemain saat menggiring bola di lapangan dapat lebih meningkat sebagai hasil dari penggunaan teknik latihan ketahanan. Agar para pemain lebih bebas dalam melakukan keterampilan menggiring bola secara efektif selama pertandingan. Tentu saja, mereka harus berpartisipasi aktif dalam program latihan dan memperhatikan instruksi, saran, dan ide pelatih. Tes awal, perlakuan, dan tes akhir keterampilan menggiring bola dilakukan pada awal percobaan. Setelah dilakukan penelitian, ditentukan bahwa sejumlah elemen, seperti lapangan sepak bola yang mengakomodasi berbagai kegiatan di lapangan serta sarana dan prasarana yang memadai, mendorong praktik para pemain dalam menguji skor dan kemampuan menggiring bola. Latihan kelincahan dapat digunakan untuk melatih keterampilan menggiring bola, yang terkait erat dengan pola pikir pemain selama tes dan latihan. Kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan kecepatan atau keseimbangan dikenal sebagai kelincahan. (Acar & Eler, 2019). dengan bimbingan dan inspirasi dari peneliti dan pelatih menjadikan proses penelitian efisien dan berhasil.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang di paparkan, maka dapat di simpulkan bahwa hasil akhir kemampuan dribbling sepak bola siswa sekolah sepak bola ssb putra tanjung ada perubahan serta ada pengaruh yang baik setelah di berikan metode latihan daya tahan selama 4 minggu . Pada Sampel yang di teliti, sebanyak 25 sampel *post-Test* Sebagai berikut: terdapat 8 orang siswa yang terletak pada interval >25 dengan frekuensi relatif sebesar 32% , 2 orang siswa yang terletak pada interval 20-24 dengan frekuensi relatif 8%. 6 orang siswa yang terletak pada 17-19 dengan frekuensi relative 24%, 5 orang siswa yang terletak pada 15-16 dengan frekuensi relative 20%, 4 orang siswa yang terletak pada <14 dengan frekuensi relative 16%, uji dengan menggunakan uji t, di mana didapatkan $t_{hitung} = 3.654$ sedangkan nilai sig 0,001 dan ini berarti terdapat Terdapat pengaruh latihan daya tahan terhadap keterampilan *dribbling* sekolah sepakbola (SSB) putra tanjung. atau H_0 di tolak dan H_a di terima.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas ada beberapa saran yang dapat di sampaikan yaitu :

1. Bagi siswa yang masih mempunyai keterampilan *dribbling* sepak bola dalam sepakbola kurang dapat meningkatkan dengan metode latihan daya tahan.

2. Bagi pelatih Sekolah Sepak Bola SSB Putra Tanjung dapat digunakan sebagai latihan daya tahan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam sepakbola.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas pemain.
4. Bagi peneliti selanjutnya menjadi referensi terbaru untuk meningkatkan penelitian menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, M. (2017). Pengaruh program latihan variasi passing pendek dari Timo Scheunemann dan Ganesha Putra terhadap ketrampilan tehnik dasar passing sepakbola anak latih usia 9-11 tahun di SSB" Bina Remaja", Blitar/M. Ariffin (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang
- Andrianto, J. R. (2017). Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Ball Feeling Sepakbola Menggunakan Media Pembelajaran AudioVisual Pada Siswa Usia 11 Tahun Sekolah Sepakbola Sanggar Kegiatan Belajar (SSB SKB) Gudo Kabupaten Jombang. BRAVO'S (Jurnal Prodi Pendidikan Jasmani & Kesehatan), 2(3).
- Gani, A., Ismaya, B., & Dimyati, A. (2019). Survei Minat Siswa dalam Mengikuti Ekstrakurikuler SepakBola Di SMPN 1 Lemahabang Karawang. Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga, 4(2), 47-54.
- Herlan, H., & Komarudin, K. (2015). Pengaruh metode latihan high- intensity interval training (Tabata) terhadap peningkatan VO2Max pelari jarak jauh. Jurnal Kepeleatihan Olahraga, 12(1), 11-17.
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan pentingnya peningkatan vo2max guna meningkatkan kondisi fisik pemain sepakbola fortuna fc kecamatan rantau rasau. Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education, 3(1), 41-50.
- Liansyah, A. M. (2023). Efektivitas Tendangan Pinalti di Ssb Sekundang Bengkulu Selatan. Educative Sportive, 4(1), 76-80.
- Mashuri, H., & Pratama, B. A. (2019). Peran permainan tradisional dalam pendidikan jasmani untuk penguatan karakter peserta didik.
- Mustafa, H., & Adnan, A. (2019). Penyebab Kurangnya Akurasi Shooting Ditinjau dari Pelaksanaan Gerak. Jurnal Patriot, 1(3), 1064- 1076.
- Nugraha, H. E. P. A. (2018). Survei Cedera Olahraga pada Atlet Sepak Bola Usia 13 Tahun dalam Kompetisi Sepak Bola Piala ASKAB PSSI Kabupaten Nganjuk Tahun 2017 di Nganjuk.
- Putra, A. N., Lawanis, H., & Bahtra, R. (2022). Efektivitas Latihan Small Side Games Terhadap Keterampilan Shooting Siswa SSB Usia 12 Tahun. Jurnal Sporta Saintika, 7(1), 111-120.
- Primasoni, N. (2017). Pedoman melatih sepakbola anak usia dini berkarakter. Universitas Negeri Yogyakarta Press.

- Prananda, Y., & Yanti, N. (2017). Pengaruh Variasi Latihan Endurance Training Untuk Meningkatkan Vo2max Pemain Sepak Bola Klub Sanherib Fc. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 10(9).
- Purba, D. P., & Setiowati, A. (2018). Pengaruh pemberian air gula merah terhadap daya tahan aerobik pada pemain sepak bola di semarang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 8(2), 104-111.
- Sucipto, A., Puspaningtyas, D. E., Afriani, Y., & Sari, S. P. (2020). Pengetahuan dan Penanganan Cidera Olahraga Atlet PS Sleman Development Center melalui Edukasi Online. *Jurnal PengabdianDharma Bakti*, 5(2), 85-94.
- Soniawan, V. (2018). Metode bermain berpengaruh terhadap kemampuan long passing sepakbola.
- Sumarna, D. (2016). Pengaruh Permainan Target Secara Bertahap Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Sepakbola. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 6(1), 9-20.