

**PENGARUH LATIHAN *SMALL-SIDED GAMES* TERHADAP AKURASI
PASSING MENDATAR SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRA KURIKULER SEPAKBOLA
DI SMP N 1 NGLIPAR
GUNUNGKIDUL**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh:
Rohmad Nur Ichsan
09601244081

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small-Sided Games* Terhadap Akurasi *Passing* Mendatar Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul” yang disusun oleh Rohmad Nur Ichsan, NIM 09601244081 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 29 Oktober 2013

Dosen Pembimbing,

Dr. Dimyati, M.Si.

NIP. 19670127 199203 1 002

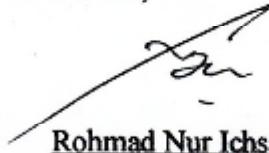
SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini benar-benar hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 29 Oktober 2013

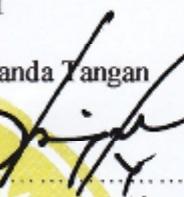
Penulis,


Rohmad Nur Ichsan
NIM. 09601244081

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "**Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Akurasi Passing Mendatar Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul**" ini telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 18 November 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

| Nama | Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|---------------------|---------------------------|--|------------|
| Dr. Dimyati, M.Si | Ketua |  | 16/12/2013 |
| Yudanto, M.Pd | Sekretaris/ Anggota II |  | 16/12/2013 |
| Dr. Sugeng Purwanto | Anggota III |  | 19/12/2013 |
| Komarudin, M.A | Anggota IV |  | 9/12/2013 |

Yogyakarta, Desember 2013

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP. 19690824 198601 1 001

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya skripsi ini kepada orang-orang yang kusayangi:

- Bapak Suroyo, ayah yang selalu memberikan kekuatan penuh cinta dukungan dan tanggung jawab yang begitu besar.
- Ibu Mujirah, ibu yang selalu memberikan cahaya kasih sayang,ketulusan dan mendidikku sampai sekarang.

Skripsi ini kupersembahkan sebagai jawaban atas kepercayaan yang telah kalian berikan, serta perwujudan baktiku kepada kalian.

**PENGARUH LATIHAN *SMALL-SIDED GAMES* TERHADAP AKURASI
PASSING MENDATAR SISWA YANG MENGIKUTI
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
DI SMP NEGERI 1 NGLIPAR
GUNUNGKIDUL**

Oleh
Rohmad Nur Ichsan
09601244081

Abstrak

Latar belakang dilaksanakannya penelitian ini adalah sesuai observasi di ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Nglipar terdapat kekurangan pada keterampilan akurasi *passing* mendatar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small-sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* mendatar.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Teknik pengambilan data menggunakan tes. Subjek dalam penelitian ini adalah semua siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Nglipar yang berjumlah 30 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes mengoper bola rendah dari Subagyo Irianto dengan tingkat validitas sebesar 0,812 dan reliabilitas 0,879. Teknik analisis data menggunakan uji-t melalui uji prasyarat uji normalitas dan uji homogenitas.

Hasil penelitian pada kelompok eksperimen memperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5,209 > 1,76$), maka dapat disimpulkan mengalami peningkatan yang signifikan keterampilan akurasi *passing* mendatar pada saat *pretest* dan *posttest*. Pada kelompok kontrol, diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,477 > 1,76$), dapat disimpulkan terjadi juga peningkatan keterampilan akurasi *passing* pada saat *pretest* dan *posttest*. Pada kelompok eksperimen hasil *pretest* rata-rata sebesar 6,53. Kemudian setelah diberi latihan *small-sided games* nilai rata-rata *posttest* adalah 8,46. Dengan demikian, disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *small-sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* mendatar pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul sebesar 29,5%.

Kata kunci : *small-sided games*, *akurasi*, *passing* mendatar.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan karunia dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small-Sided Games* Terhadap Akurasi *Passing* Mendatar Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul”.

Skripsi ini dapat selesai dengan baik tentu tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, pengarahan, petunjuk, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang memberi kesempatan bagi penulis untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang telah memberikan izin dan fasilitas bagi penulis dalam menyelesaikan penelitian.
3. Ketua Program Studi PJKR yang telah memberikan izin pada penelitian ini.
4. Bapak R. Sunardianta, M.Kes., selaku Penasehat Akademik yang telah memberi bimbingan dan nasehat selama menjadi mahasiswa FIK UNY.
5. Bapak Dimyati, M.Si., selaku Dosen Pembimbing skripsi yang selalu menyempatkan waktu dan memberikan bimbingan dengan sabar selama penulisan skripsi ini.

6. Bapak/ Ibu Dosen dan Karyawan FIK UNY yang telah memberikan ilmu selama menjadi mahasiswa FIK UNY.
7. Kepala SMP Negeri 1 Nglipardan Guru Pembina Ekstrakurikuler Sepakbola yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
8. Siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Nglipar. Terimakasih untuk semangat dan kerjasamanya.
9. Keluarga PJKR D angkatan 2009 Universitas Negeri Yogyakarta, terimakasih untuk kebersamaan dan pengalaman-pengalaman yang berkesan selama menjadi mahasiswa. Terimakasih bantuannya.
10. Sahabatku SukmaAji, Iwan, Ratri, Fandi, Andrian, Ajron, Bola, Ahmad “Uzi”, Uut, Abiasa, Yonex, Ari Tri, Misni, Kucrit, Hanif, HadiArif, Ervan, Tim “Ulo Sendog”, Tim PS UNY dan semua sahabat yang telah memberi ide sehingga penulis dapat segera menyelesaikan skripsi ini.
11. Bapak Komarudin “Bang Komar”, Mas Fani, Mas Guntur, terimakasih untuk bimbingannya selama di PS UNY.
12. Sahabatku anak Retro, Topek, Gunawan, Anang, Hanung, Nina, Remon, Wisnu “tompeng”, terimakasih telah menyemangati dan menemanihari-hariku.
13. NurulPutriIrmawanti yang selalu menjadi motivasi dan penyemangatku.
14. Keluarga penulis: Bapak, Ibu, Kakak, Pak De, Bu De, Pak Lik, Bu Lik, yang telah memberikan doa dan dukungannya.
15. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala bentuk kritikan dan saran akan selalu diterima dengan senang hati demi perbaikan untuk ke depannya. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi dunia keolahragaan.

Yogyakarta, 29 Oktober 2013

Penulis

DAFTAR ISI

| | Hal |
|---|-------|
| HALAMAN SAMPUL | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN | ii |
| SURAT PERNYATAAN | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| HALAMAN MOTTO | v |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | vi |
| ABSTRAK | vii |
| KATA PENGANTAR | viii |
| DAFTAR ISI | xi |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xv |
| BAB I. PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 6 |
| C. Batasan Masalah | 6 |
| D. Rumusan Masalah | 7 |
| E. Tujuan Penelitian | 7 |
| F. Manfaat Penelitian | 7 |
| BAB II. KAJIAN TEORI | 9 |
| A. Deskripsi Teori | 9 |
| 1. Hakikat Sepakbola | 9 |
| 2. Teknik Sepakbola | 12 |
| a. Teknik Tanpa Bola/Teknik Badan | 12 |
| b. Dengan Bola | 14 |
| 3. Hakikat Ketepatan <i>Passing</i> Mendatar | 29 |
| 4. Hakikat <i>Small-Sided Games</i> | 33 |
| a. Pengertian <i>Small-Sided Games</i> | 33 |
| b. Prinsip Mengorganisir <i>Small-Sided Games</i> | 36 |
| c. Modifikasi Bentuk Latihan <i>Small-Sided Games</i> | 37 |
| 5. Hakikat Latihan | 39 |
| a. Pengertian Latihan | 39 |
| b. Ruang lingkup Latihan | 41 |

| | |
|---|----|
| c. Tujuan Latihan | 42 |
| d. Prinsip Latihan | 42 |
| 6. Hakikat Ekstrakurikuler..... | 44 |
| 7. Karakteristik Siswa SMP | 45 |
| B. Penelitian yang Relevan | 46 |
| C. Kerangka Berpikir | 48 |
| D. Hipotesis Penelitian | 49 |
| BAB III. METODE PENELITIAN..... | 51 |
| A. Desain Penelitian | 51 |
| B. Definisi Operasional Variabel Penelitian | 52 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian..... | 52 |
| D. Metode dan Latihan Teknik Dasar, Instrumen, | 54 |
| E. Teknik Analisis Data | 58 |
| BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 61 |
| A. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian | 61 |
| B. Deskripsi Data Hasil Penelitian | 62 |
| C. Hasil Uji Prasyarat..... | 68 |
| 1. Uji Normalitas | 68 |
| 2. Uji Homogenitas | 69 |
| D. Hasil Analisis Data | 70 |
| E. Pembahasan | 74 |
| BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN | 81 |
| A. Kesimpulan | 81 |
| B. Implikasi Hasil Penelitian..... | 81 |
| C. Keterbatasan Hasil Penelitian | 82 |
| D. Saran-Saran..... | 82 |
| DAFTAR PUSTAKA | 83 |
| LAMPIRAN | 87 |

DAFTAR TABEL

| | Hal |
|--|-----|
| Tabel 1. DistribusiFrekuensi Data <i>Pretest</i> KelompokPercobaan..... | 63 |
| Tabel 2. DistribusiFrekuensi Data <i>Pretest</i> KelompokKontrol | 65 |
| Tabel 3. DistribusiFrekuensi Data <i>Posttest</i> KelompokPercobaan..... | 66 |
| Tabel 4. DistribusiFrekuensi Data <i>Posttest</i> KelompokKontrol..... | 67 |
| Tabel 5. RangkumanHasilUjiNormalitas | 69 |
| Tabel 6. RangkumanHasilUjiHomogenitas..... | 69 |
| Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji-t KelompokPercobaan..... | 70 |
| Tabel 8.KenaikanPersentaseSetelahLatihan <i>Small-Sided Games</i> | 71 |
| Tabel 9. RangkumanHasilUji-t KelompokKontrol | 72 |
| Tabel 10. Kenaikan Persentase Setelah Latihan Tanpa <i>Small-Sided Games</i> ... | 72 |
| Tabel 13. Perbedaan <i>Posttest</i> Kelompok Percobaandan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol..... | 73 |
| Tabel 14.DaftarRangkingHasil <i>Pretest Passing</i> Mendatar..... | 112 |
| Tabel 15.Daftar Kelompok Eksperimen Setelah dilakukan <i>Ordinal Pairing</i> .. | 113 |
| Tabel 16. Daftar Kelompok Kontrol setelah dilakukan <i>Ordinal Pairing</i> | 113 |
| Tabel 17. Perbandingan Hasil <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Eksperimen | 114 |
| Tabel 18. Perbandingan Hasil <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Kontrol..... | 114 |

DAFTAR GAMBAR

| | Hal |
|--|-----|
| Gambar 1. Lapangan Sepakbola | 11 |
| Gambar 2. Menggiring Dengan Kaki Bagian Dalam | 15 |
| Gambar 3. Menggiring Dengan Kaki Bagian Luar | 15 |
| Gambar 4. Menggiring Dengan Punggung Kaki | 16 |
| Gambar 5. <i>Passing</i> Dengan Kaki Dalam | 18 |
| Gambar 6. <i>Passing</i> Dengan Kaki Luar | 19 |
| Gambar 7. <i>Passing</i> Dengan Punggung Kaki | 20 |
| Gambar 8. Menendang Dengan Punggung Kaki | 20 |
| Gambar 9. <i>Tackling</i> Dari Depan | 26 |
| Gambar 10. <i>Sliding Tackle</i> (meluncur) | 27 |
| Gambar 11. <i>Tackling</i> Dari Samping | 27 |
| Gambar 12. Tendangan Dengan Kaki Sebelah Dalam | 31 |
| Gambar 13. Tendangan Degan Punggung Kaki Sebelah Dalam | 32 |
| Gambar 14. Tendangan Dengan Punggung Kaki | 32 |
| Gambar 15. Tendangan Dengan Punggung Kaki Sebelah Luar | 33 |
| Gambar 16. <i>Desain Randomized Control Group Pretest-Posttest</i> | 51 |
| Gambar 17. <i>Ordinal Pairing</i> | 54 |
| Gambar 18. <i>Drill</i> Latihan Pemanasan | 54 |
| Gambar 19. Latihan <i>Small-Sided Games</i> 4 lawan 4 | 55 |
| Gambar 20. Instrumen Mengoper Bola Rendah | 57 |
| Gambar 21. Histogram Data <i>Pretest</i> Kelompok Percobaan | 64 |
| Gambar 22. Histogram Data <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol | 65 |
| Gambar 23. Histogram Data <i>Posttest</i> Kelompok Percobaan | 66 |
| Gambar 24. Histogram Data <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol | 68 |

DAFTAR LAMPIRAN

Hal

| | |
|--|-----|
| Lampiran 1. Permohonan Ijin Penelitian..... | 86 |
| Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian | 87 |
| Lampiran 3. Lembar Pengesahan | 88 |
| Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian | 89 |
| Lampiran 5. Tes Mengoper Bola Rendah | 90 |
| Lampiran 6. Program Latihan | 92 |
| Lampiran 7. Daftar Hadir Siswa Ekstrakurikuler | 110 |
| Lampiran 8. Data Hasil Penelitian | 112 |
| Lampiran 9. Frekuensi Data | 115 |
| Lampiran 10. Uji Normalitas | 118 |
| Lampiran 11. Uji Homogenitas | 119 |
| Lampiran 12. <i>Paired Sample T-Test</i> | 120 |
| Lampiran 13. <i>Independent Samples T-Test</i> | 122 |
| Lampiran 14. Titik Persentase Distribusi t | 123 |
| Lampiran 15. Dokumentasi Kegiatan Pelaksanaan <i>Pretest</i> | 124 |
| Lampiran 16. Dokumentasi Kelompok Eksperimen | 125 |
| Lampiran 17. Dokumentasi Kegiatan Kelompok Kontrol | 126 |
| Lampiran 18. Dokumentasi Pelaksanaan <i>Posttest</i> | 127 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan permainan beregu, yang masing-masing regunya terdiri dari sebelas pemain yang salah satunya sebagai penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan (penjaga gawang boleh menggunakan kedua tangannya, namun di daerah gawang). Sepakbola termasuk permainan bola besar di mana dalam sepakbola memerlukan kerjasama antara pemain yang satu dengan yang lainnya untuk dapat menciptakan gol ke dalam gawang lawan sebanyak-banyaknya dalam waktu dua kali empat puluh lima menit (90 menit). Tim yang mampu memasukkan bola ke dalam gawang lawan paling banyak maka tim itu di anggap sebagai pemenangnya.

Permainan sepakbola juga terdapat berbagai peraturan yang harus ditaati oleh kedua tim. Peraturan ini antara lain melarang pemain bermain kasar dengan tujuan melukai atau mencederai pemain lawan. Jika hal tersebut terjadi, maka wasit atau pengadil pertandingan berhak mengeluarkan peringatan yang berupa kartu kuning atau bisa langsung memberikan kartu merah yang artinya pemain tersebut dikeluarkan dari pertandingan. Diantara peraturan tersebut di atas, masih banyak lagi peraturan-peraturan dalam permainan sepakbola.

Seorang pemain sepakbola untuk dapat bermain dengan baik harus melakukan latihan secara teratur, kontinyu, dan berkesinambungan. Semakin teratur melakukan latihan maka semakin baik pula tingkat keterampilan bermain sepakbola. Latihan yang teratur akan mengiringi keberhasilan pemain untuk mencapai prestasi. Teknik dasar dalam sepakbola ada 2 macam, yaitu teknik dasar dengan bola dan teknik dasar tanpa bola. Teknik dasar tanpa bola dalam permainan sepakbola yaitu meliputi: berlari mengubah arah, melompat dan meloncat, dan gerak tipu badan. Sedangkan teknik dasar dengan bola meliputi: menghentikan bola (*Stop Ball*), mengumpan (*Passing*), menendang bola ke gawang (*Shooting*), menyundul (*Heading*), dan menggiring (*Dribbling*). Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar sepakbola dan mengembangkannya karena memiliki manfaat yang sangat besar.

Disebutkan juga oleh Muchtar (1992:27) teknik dalam sepakbola meliputi teknik badan dan teknik bola. Teknik badan dalam sepakbola seperti: cara berlari, cara melompat, gerak tipu badan dan berhenti secara tiba-tiba. Sedangkan gerakan atau teknik bola meliputi menendang bola, menahan bola, menggiring bola, gerak tipu dengan bola, menyundul bola, merampas bola (*tackling*), melempar bola ke dalam, menjaga gawang.

Khusus untuk teknik mengumpan (*passing*) seorang pemain harus menguasainya dengan baik, karena teknik *passing* mempunyai pengaruh terhadap permainan sepakbola. Mengoper bola merupakan alat penghubung antara pemain yang satu dengan yang lainnya. Setiap pemain yang satu dengan pemain lainnya harus melakukan operan yang tepat dalam melakukan penyerangan ke daerah lawan. Namun, operan yang dilakukan kurang cermat,

akan menyebabkan gagalnya serangan yang telah dibangun. Tetapi jika operan dilakukan dengan cermat dan tepat maka serangan yang dibangun akan berjalan dengan efektif dan dapat menciptakan peluang mencetak gol. Dengan keterampilan mengoper bola yang baik, pertandingan sepakbola akan semakin menarik dan mencuri perhatian penonton. Maka, pemain di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah harus mampu melakukan gerakan yang terampil dalam penguasaan bola. Apalagi dalam permainan sepakbola modern yang menghendaki permainan dengan penguasaan bola yang baik.

Proses pembelajaran sepakbola di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul dilakukan dalam dua jenis kegiatan, yakni kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Kegiatan pembelajaran ini pada dasarnya untuk memberikan siswa pengalaman belajar gerak dan membentuk karakter siswa tersebut. Kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Nglipar merupakan bagian tidak terpisahkan dalam kegiatan proses pendidikan secara keseluruhan. Tujuan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan kreativitas siswa berdasarkan minat dan bakatnya. Tujuan lainnya adalah untuk meningkatkan jiwa sosial siswa, mengembangkan suasana rileks dan menyenangkan, serta sebagai media untuk persiapan karir berdasarkan potensi, minat, dan bakat yang dimiliki siswa.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran intrakurikuler maupun korikuler termasuk pada waktu jam sekolah

tetapi tidak ada pelajaran (misalkan setelah ulangan umum, ebtanas, menghadapi kenaikan kelas) termasuk pada waktu libur (Depdikbud, 1988:5). Disebuah sekolah menengah pertama yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola tentunya memiliki tujuan agar siswa tersebut mampu bermain sepakbola dengan baik serta enak di tonton disamping kegiatan tersebut untuk kesenangan serta menyalurkan minat mereka ataupun menjadi sebuah kewajiban siswa untuk memilih salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan sekolah tempat mereka belajar. Disamping itu, sekolah tentunya mengiginkan lahirnya sebuah prestasi yang membanggakan bagi sekolah tersebut dari ajang kegiatan ekstrakurikuler.

Dalam hal ini SMP N 1 Nglipar sebagai suatu lembaga pendidikan yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler salah satunya dari cabang olahraga sepakbola. Setelah melakukan survey, dalam pelaksanaan ekstrakurikuler sepakbola dilatih oleh satu guru pendidikan jasmani dan dilaksanakan dua kali dalam satu minggu yaitu hari selasa dan kamis, dimulai jam 15.30 – 17.00 WIB. Pemberian materi belum maksimal karena program latihannya kurang terprogram dan pemberian materi teknik dasarnya yang monoton kurang variatif yaitu dengan *drill* terus menerus sehingga siswa merasa bosan, anak cenderung senang dengan permainan, sehingga hasilnya belum maksimal.

Salah satu teknik dengan bola yang harus dikuasai oleh pemain adalah teknik menendang bola (*passing*). Menendang bola adalah teknik dasar yang paling dominan dari beberapa teknik dasar yang ada, memberi operan kepada

teman, menembak bola ke arah mulut gawang lawan untuk membuat gol kemenangan, membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung kedepan (biasa dilakukan oleh pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan), dan untuk melakukan bermacam-macam tendangan seperti tendangan bebas, tendangan sudut dan tendangan hukuman pinalti. Menendang dalam permainan sepakbola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu titik ke titik yang lain dengan menggunakan kaki. Permainan sepakbola melibatkan kerja tim dan kerjasama, dalam melakukan kerjasama seorang pemain biasa menggunakan teknik tendangan jarak dekat dan tendangan jarak jauh.

Dalam pelaksanaan di lapangan, peserta ekstrakurikuler SMP N 1 Nglipar pada cabang sepakbola khususnya, dalam melakukan *passing* mendatar belum begitu terlatih sehingga ketika bermain masih susah untuk mempertahankan bola, sehingga ketika melakukan *passing* mendatar masih sering salah sasaran atau tidak tepat sasaran. Dalam hal ini salah satu penyebabnya adalah karena para peserta ekstrakurikuler SMP N 1 Nglipar jarang melakukan latihan teknik dasar *passing*, siswa jenuh ketika melakukan teknik dasar secara monoton, dan mereka lebih memilih bermain langsung dengan menggunakan lapangan, karena menurut mereka itu lebih menarik.

Akhir-akhir ini sering dibicarakan tentang metode latihan *small-sided games*. Menurut Goodman (2004:5), *small-sided games* adalah permainan yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dan pemain yang lebih sedikit dari pada permainan yang sesungguhnya yaitu 11 lawan 11. Permianan

dengan 3 lawan 3, 4 lawan 3 dan 4 lawan 4 adalah contoh permainan *small-sided games*. (“*Small Sided Games Manual*”: 2004). Berkaitan dengan sedang maraknya penggunaan matode latihan *small-sided games*, maka peneliti ingin mengetahui manfaat metode latihan *small-sided games* yang kaitannya dengan akurasi *passing* pemain sepakbola. Pertanyaan yang timbul kaitannya dengan metode latihan *small-sided games* terhadap akurasi *passing* mendatar sepakbola adalah apakah ada pengaruh positif dari metode latihan *small-sided games* terhadap akurasi *passing* mendatar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Nglipar.

Berdasarkan uraian di atas maka mendorong untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Small-Sided Games* terhadap Akurasi *Passing* Mendatar siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP N 1 Nglipar.”

B. Identifikasi masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Tingkat akurasi *passing* mendatar siswa ekstrakurikuler sepakbola masih rendah.
2. Siswa kurang bersemangat dalam mengikuti latihan dikarenakan jemu dengan metode latihan *drill* terus menerus.
3. Penguasaan bola dalam permainan sepakbola masih sangat kurang dikarenakan tingkat akurasi *passing* siswa masih rendah.

4. Belum diketahui bahwa latihan *small-sided games* dapat meningkatkan akurasi *passing* mendatar.

C. Batasan Masalah

Permasalahan yang terkait dengan latihan *passing* sepakbola dengan metode *small-sided games* dalam berlatih sangat komplek. Oleh sebab itu agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan peneliti, masalah dalam penelitian ini terbatas pada Pengaruh latihan *small-sided games* terhadap akurasi *passing* mendatar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 1 Nglipar.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh latihan dengan menggunakan *small-sided games* terhadap kemampuan *passing* mendatar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 1 Nglipar ?.”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: untuk mengetahui pengaruh latihan *small-sided games* terhadap kemampuan *passing* mendatar siswa ekstrakurikuler SMP N 1 Nglipar.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapakan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Secara Teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan sumbangan pemikiran yang mempunyai manfaat terutama bagi peneliti khususnya cabang olahraga sepakbola dalam merencanakan dan melaksanakan program latihan dengan baik.

2. Secara Praktis

- a. Dapat mengetahui manfaat dari latihan *small-sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* mendatar siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP.
- b. Dengan membaca penelitian ini, dapat memberikan masukan kepada pelatih dan pembina olahraga baik di sekolah-sekolah umum dan sekolah sepakbola tentang metode latihan *small-sided games*.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Menurut Sucipto, dkk. (2000:7) sepakbola merupakan permainan beregu masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan dan di dalam ruangan tertutup.

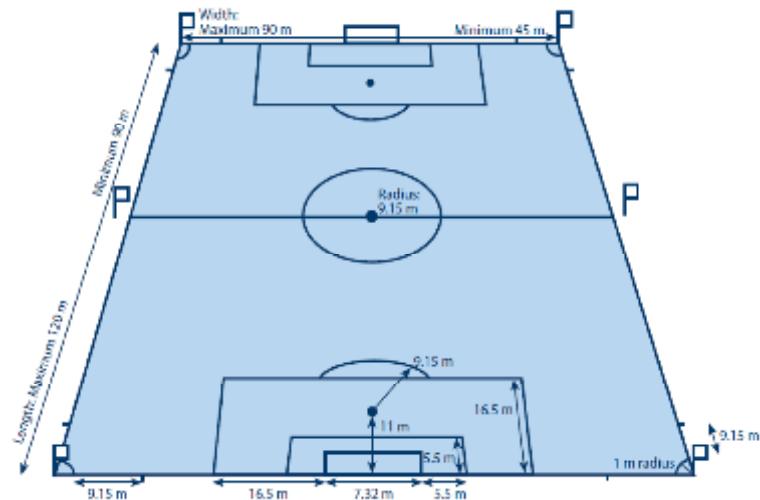
Tujuan dari permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya, dan apabila sama maka permainan dinyatakan draw/seri. Dalam permainan yang sebenarnya sepakbola dilakukan dilapangan yang berbentuk empat persegi panjang serta bola yang yang digunakan mempunyai ukuran tertentu.

Ukuran lapangan dan bola sebagai berikut, panjang garis samping 100 - 110 meter, lebar lapangan 64 - 75 meter, jari-jari lingkaran tengah 9,15 meter, daerah gawang dengan ukuran 18,32 x 5,5 meter, daerah hukuman (*Penalty area*) 40,39 x 15,5 meter, jarak titik tendang penalti dari gawang 11 meter. Sedangkan untuk ukuran gawang, tinggi gawang 2,44 meter, lebar gawang 7,32 meter serta diameter tiang dan palang

gawang 12 cm. Ketentuan bola sebagai berikut bola terbuat dari kulit atau sejenisnya berbentuk bundar. Bentuk bola bulat dengan berat 396 - 453 gram, keliling lingkaran 68 - 71 cm dan untuk tekanan udara: 0,60 - 0,70 atmosfer. (FIFA 2010 :9-11).

Menurut Muhajir (2007 : 1) sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri atas 11 pemain. Biasanya sepakbola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat 10-15 menit di antara dua babak tersebut.

Menurut Avellino (2010 : 10) sepakbola merupakan olahraga yang sangat menuntut secara phisik. Lapangan berukuran panjang 120 meter dan lebar 80 meter dan anda membutuhkan lari secara terus menerus selama 90 menit. Permainan dimainkan saat keadaan sangat panas, sangat dingin, hujan, hujan bercampur salju, dan bersalju. Sepakbola adalah olahraga yang unik pada kenyataannya dimainkan semua kalangan dapat menjadi pemain yang hebat dan berkelas professional.



Gambar 1.Lapangan Sepakbola

Sumber : FIFA (2010 :11)

Sepakbola mengkombinasikan kemampuan daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan dan ketangkasan. Daya tahan menjadikan kita mampu berlari dalam jangka waktu yang lama. Kecepatan dapat menjadikan pelari paling cepat.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah olahraga permainan beregu yang setiap regu terdiri dari sebelas pemain termasuk penjaga gawang dengan menggunakan lapangan berukuran panjang minimal 100-110 meter dan lebar 64-75 meter, menggunakan waktu 2 x 45 menit dengan jeda istirahat 15 menit cara memainkannya dengan jalan menyepak bola dan tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola.

2. Teknik Dasar Sepakbola

a. Teknik Tanpa Bola/Teknik Badan

Menurut Muchtar (1992:28) yang dimaksud teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang dalam hal ini menyangkut cara berlari, cara melompat, dan gerak tipu badan.

1) Cara berlari

Cara berlari dalam permainan sepakbola mempunyai teknik tersendiri. Hal ini disebabkan berlari dalam sepakbola terutama adalah bentuk-bentuk lari cepat 5 sampai 10 meter dengan start yang eksplosif. Gerakan yang eksplosif ini memang diperlukan agar pemain dapat lebih awal bergerak untuk mengejar bola. Disamping itu lari dalam sepakbola tidak selamanya menurut garis lurus, akan tetapi sering harus berliku-liku.

Teknik lari dalam sepakbola adalah dengan langkah-langkah pendek dan cepat. Lari dengan bagian depan telapak kaki memungkinkan hal itu. Dengan cara lari yang demikian, langkah-langkah lebih ringan, perubahan arah lebih mudah dilakukan, dan gerakan eksplosif hanya dapat dilakukan jika anda siap dengan berat badan bertumpu pada telapak kaki bagian depan tersebut.

2) Cara melompat

Melompat dalam sepakbola terutama bertujuan untuk menyundul bola. Dalam perebutan bola tinggi umpamanya, pemain perlu melompat untuk dapat lebih dahulu menyundul bola dari pada

lawan. Hal ini tidak saja oleh “saat yang tepat” atau “*timing*” dalam melakukan lompatan, tapi juga oleh tingginya lompatan tersebut. Selain itu penting juga untuk diperhatikan adalah cara mendarat setelah melompat. Mendarat ini sebaiknya sedapat mungkin dilakukan dengan satu kaki, tujuannya agar begitu mendarat pemain dapat segera melakukan gerakan selanjutnya tanpa membuang masa.

3) Gerak tipu badan

Dalam usaha untuk melewati lawan, pemain dapat melakukan gerakan-gerakan yang tak terduga dengan tubuhnya, baik dengan gerakan kaki, badan, bahkan terkadang dengan gerakan kepala. Gerakan tipuan ini banyak sekali macamnya dan terkadang sifatnya individu, sebab setiap pemain dapat membuat gerakan sendiri sebagai hasil dari latihan ratusan kali. Namun pada dasarnya gerakan-gerakan tersebut dilakukan dengan gerakan kaki(*footwork*) dan dengan ayunan badan (*body-swerving*).

Gerak tipu lain adalah dengan gerakan berhenti tiba-tiba. Contoh, pemain membawa bola dengan lawan mengikuti disampingnya untuk merebut bola. Dengan tiba-tiba pemain yang menguasai bola tersebut berhenti dengan bola berada di bawah kaki yang terjatuh dari lawan. Sebagai reaksi, lawan pada umumnya akan ikut berhenti untuk merebut bola, dan pada saat itu juga pemain yang menguasai bola dengan cepat melanjutkan larinya sambil membawa bola, lawan akan tertinggal satu langkah untuk bertindak.

b. Dengan Bola

1) Menggiring bola (*dribbling*)

Menurut Mielke (2007:1) dribbling dalam sepakbola di definisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat kamu bergerak di lapangan. Menggiring bola dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan Anda untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka. Menggiring dapat menggunakan tiga cara, yaitu:

(a) Menggiring dengan kaki bagian dalam

Menggiring dengan kaki bagian dalam digunakan untuk melewati atau mengecoh lawan. Menggiring dengan kaki bagian dalam dapat digambarkan sebagai berikut, posisi kaki sama dengan posisi menendang bola, kaki yang digunakan untuk menggiring ditarik ke belakang, kemudian melangkah dan setiap melangkah secara teratur menyentuh/mendorong bola ke depan, bola yang bergulir sebisa mungkin dekat dengan kaki, pada waktu menggiring kedua lutut sedikit di tekuk untuk mempermudah penguasaan bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan, kedua lengan menjaga keseimbangan.



Gambar 2. Menggiring dengan Kaki Bagian Dalam

(b) Menggiring dengan kaki bagian luar

Menggiring dengan kaki luar dapat digambarkan sebagai berikut, posisi kaki yang digunakan untuk menggiring sama dengan posisi menendang yaitu punggung kaki bagian luar, kaki hanya menyentuh bola agar bergulir ke depan, tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola, bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai, kedua lutut sedikit di tekuk, saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi, kedua lengan menjaga keseimbangan.



Gambar 3. Menggiring dengan Kaki Bagian Luar

(c) Menggiring dengan punggung kaki

Menggiring dengan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan dengan bagian kaki lainnya. Menggiring dengan punggung kaki dapat digambarkan sebagai berikut, posisi kaki yang digunakan untuk menggiring sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki, kaki hanya menyentuh/mendorong bola tanpa terlebih dahulu di tarik ke belakang dan diayun ke depan, tiap langkah secara teratur menyentuh bola, bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki, kedua lutut sedikit di tekuk agar mudah menguasai bola, pandangan kearah bola dan melihat setuasi, kedua lengan menjaga keseimbangan.



Gambar 4. Menggiring dengan Punggung Kaki

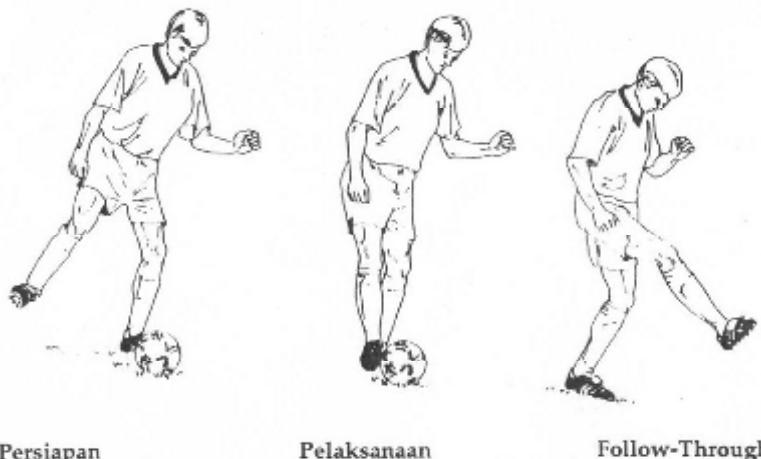
2) Mengoper-menendang bola (*passing*)

Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Dengan *passing* yang baik, kamu akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat

membangun strategi penyerangan (Mielke, 2007:19). Menurut Sucipto, dkk. (2000:17) tujuan menendang bola adalah untuk mengumpam (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Dilihat dari perkenaan kaki kebola, menendang dibedakan beberapa macam yaitu:

(a) Menendang dengan kaki bagian dalam

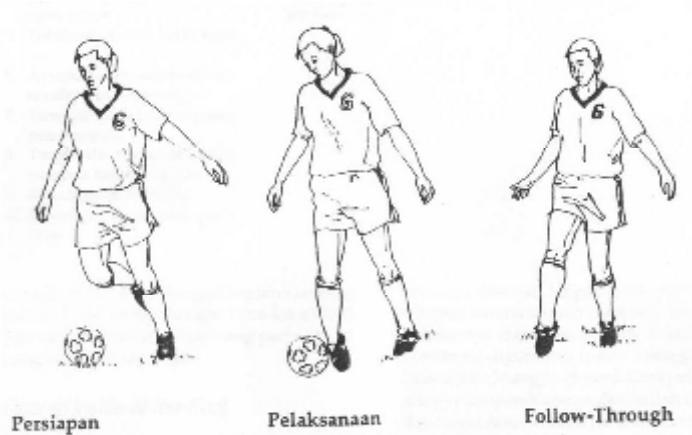
Menurut Sucipto, dkk (2000:17) pada umumnya menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpam jarak pendek (*short passing*). Menendang dengan kaki bagian dalam dapat digambarkan sebagai berikut, badan menghadap sasaran di belakang bola, kaki tumpu berada di samping bola, lutut sedikit di tekuk, kaki tendang di tarik ke belakang dan diayunkan ke depan hingga mengenai bola, perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat di tengah-tengah bola, pergelangan kaki ditegangkan saat perkenaan bola, gerak lanjut kaki diangkat menghadap sasaran, pandangan menuju bola dan mengikuti arahnya jalan bola, kedua lengan terbuka di samping badan.



Gambar.5. *Passing* dengan Kaki Dalam

(b) Menendang dengan kaki bagian luar

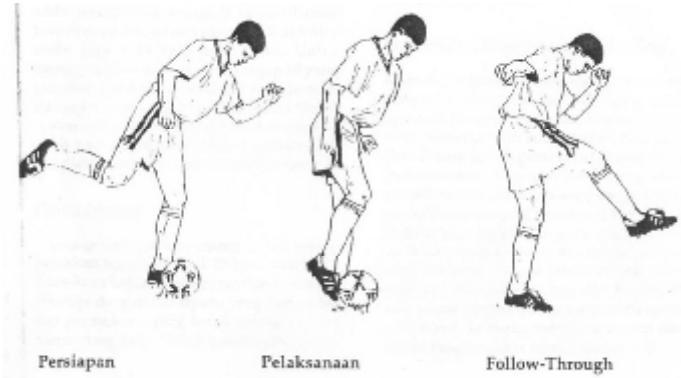
Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpam jarak pendek (*short passing*). Selain itu banyak yang digunakan untuk *shooting* tendangan keras. Menendang dengan menggunakan kaki bagian luar bisa digambarkan sebagai berikut, berdiri di belakang bola, kaki tumpu disamping belakang bola, ujung kaki tendang menghadap ke dalam, kemudian kaki tendang di tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola, perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki bagian luar dan tepat pada tengah-tengah bola, saat perkenaan pergelangan kaki dikunci/ditegangkan, pandangan ke bola dan mengikuti jalannya bola ke sasaran, kedua lengan dibuka menjaga keseimbangan badan.



Gambar 6. *Passing dengan Kaki Luar*

(c) Menendang dengan punggung kaki

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*). Menendang dengan punggung kaki bisa digambarkan sebagai berikut, badan di belakang bola sedikit di condongkan ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola, lutut sedikit ditekuk, kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke sasaran, kaki tendang di tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola, perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola, gerak lanjut kaki diarahkan dan diangkat ke arah sasaran, pandangan mengikuti jalannya bola.



Gambar 7. *Passing* dengan Punggung Kaki

(d) Menendang dengan punggung kaki bagian dalam

Mendang menggunakan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long passing*). Gerakannya dapat digambarkan sebagai berikut, posisi badan berada di belakang bola, badan sedikit serong, kaki tumpu berada di samping belakang bola, kaki tendang berada di belakang bola dan kaki serong 40 derajat kearah luar, kaki yang digunakan menendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sampai mengenai bola.



Gambar 8. Menendang dengan Punggung Kaki

3) Menghentikan bola (*trapping*)

Menurut Mielke (2007:29) menghentikan bola (*trapping*) terjadi ketika seseorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya sedemikian rupa sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing*, atau *shooting*. Menurut Sucipto, dkk. (2000:2) tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk *passing*. Menghentikan bola dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, kaki bagian punggung kaki, kaki bagian telapak kaki, dada, kepala, dan paha.

Menghentikan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ke tanah, dan bola di udara setinggi paha. Caranya dapat digambarkan sebagai berikut, posisi badan segaris dengan datangnya bola, kaki tumpu mengarah pada bola, lutut sedikit di tekuk, kaki penghenti di angkat sedikit dengan permukaan bagian dalam kaki dijulurkan ke depan segaris dengan datangnya bola, bola menyentuh kaki persis di bagian dalam/mata kaki, kaki penghenti ditarik mengikuti arah bola, pandangan

mengikuti jalannya bola sampai berhenti, membuka kedua lengan untuk menjaga keseimbangan.

Menghentikan bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola yang datangnya menggelinding, bola pantul ke tanah, dan bola di udara setinggi paha. Cara melakukannya dapat digambarkan sebagai berikut, posisi badan menghadap ke datangnya bola, kaki tumpu berada di samping \pm 30 cm dari garis datangnya bola dengan lutut sedikit di tekuk, kaki penghenti di angkat sedikit dengan permukaan kaki bagian luar dijulurkan ke depan menjemput datangnya bola, bola menyentuh kaki persis di permukaan kaki bagian luar, pada saat kaki menyentuh bola, kaki penghenti mengikuti arah bola sampai terkuasai, posisi lengan berada di samping badan untuk menjaga keseimbangan.

Menghentikan bola dengan kaki bagian punggung kaki pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola di udara sampai setinggi paha. Caranya digambarkan sebagai berikut, posisi badan menghadap datangnya bola, kaki tumpu berada di samping \pm 15 cm dari garis datangnya bola dengan lutut sedikit di tekuk, kaki penghenti di angkat sedikit dan dijulurkan ke depan menjemput datangnya bola, bola menyentuh kaki persis di punggung kaki, pada saat kaki menyentuh bola, kaki penghenti mengikuti arah bola

sampai terkuasai, posisi lengan berada di samping badan untuk menjaga keseimbangan.

Menghentikan bola dengan telapak kaki pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola pantul dari tanah. Caranya adalah sebagai berikut, posisi badan lurus dengan arah datangnya bola, kaki tumpu berada di samping \pm 15 cm dari garis datangnya bola dengan lutut sedikit di tekuk, kaki penghenti di angkat sedikit dengan telapak kaki dijulurkan menghadap sasaran, pada saat bola menyentuh kaki ujung kaki diturunkan sehingga bola berhenti di depan badan, pandangan mengikuti arah bola sampai berhenti, posisi lengan berada di samping badan untuk menjaga keseimbangan.

Menghentikan bola dengan paha pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola di udara sampai setinggi paha. Cara melakukannya adalah, posisi badan menghadap ke datangnya bola, kaki tumpu berada di samping \pm 15 cm dari garis datangnya bola dengan lutut sedikit di tekuk, paha di angkat tegak lurus dengan badan dan lutut di tekuk tegak lurus dengan paha, pada saat bola mengenai paha. Paha direndahkan mengikuti arah bola, bola mengenai paha tepat pada tengah-tengah paha antara lutut dan pangkal paha, pandangan mengikuti arah bola sampai bola berhenti di depan badan, posisi lengan berada di samping badan dan di buka untuk menjaga keseimbangan.

Menghentikan bola dengan dada pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola di udara sampai setinggi dada. Cara melakukannya adalah sebagai berikut, posisi badan menghadap ke datangnya bola, kedua kaki di buka selebar bahu dengan kedua lutut sedikit di tekuk, dada dibusungkan ke depan menghadap ke datangnya bola, pada saat bola mengenai dada, badan di lentangkan mengikuti arah bola, perkenaan bola pada dada tepat pada tengah-tengah atau samping dada, pandangan mengikuti bola sampai berada di depan badan, kedua lengan dibuka untuk menjaga keseimbangan.

4) Menyundul bola (*heading*)

Menurut Sucipto, dkk.(2000:32) menyundul bola pada hakikatnya adalah memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpam, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan/membuang bola. Menurut Mielke (2007:49) salah satu ciri unik sepakbola adalah kepala boleh digunakan untuk memainkan bola di udara meski banyak kemungkinan fatal yang diakibatkan karena menyundul bola. Disamping kekhawatiran tersebut, pemain yang telah berpengalaman bisa melakukan gerak yang sangat berharga ini dengan aman jika dia telah menerima pelatihan yang tepat tentang teknik yang benar. Ketika dilakukan dengan benar, *heading* memberikan dimensi yang cukup besar pada permainan. Para pemain bisa melakukan *heading* ketika sedang meloncat,

melompat ke depan, menjatuhkan diri (*diving*) atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang atau teman satu tim. Asas-asas menyundul bola sama saja apakah anda sedang bertahan atau menyerang. Mata tertuju pada bola, kontak kuat dengan dahi anda, mengencangkan urat-urat leher, memperhitungkan waktu (*timing*) gerakannya.

5) Merampas/merebut bola (*tackling*)

Menurut Sucipto, dkk. (2000:34) merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur (*sliding tackling*). Menurut Gifford (2003:28) bila pemain lawan menguasai bola, ada sejumlah cara untuk mendapatkannya kembali. Anda bisa menyerobot operan, atau anda bisa menghadang bola dengan men-*tackle*. Meskipun *tackling* bisa membuat anda berlarian mengejar pembawa bola, ini adalah bagian penting dalam permainan anda. Tackling tidak saja untuk para pemain bertahan, ini adalah suatu keterampilan yang di tuntut di seluruh lapangan. Ada beberapa cara untuk merampas bola antara lain adalah :

(a) *Tackling* dari depan (*front-block tackle*)

Tackling dengan menghadang adalah jenis *tackling* yang paling banyak digunakan. Untuk melakukan *tackling* ini biasanya seorang pemain berhadapan dengan pemain lawan dari arah depan. Merampas dari depan dapat digambarkan sebagai

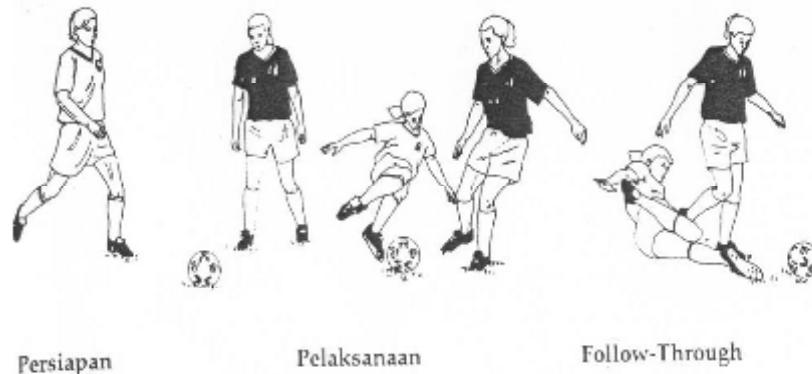
berikut, menempatkan diri sedekat mungkin dengan lawan yang sedang menguasai bola, memperhatikan kaki dan gerak lawan, letakkan kaki tumpu di samping depan kaki lawan yang menguasai bola dan kaki tumpu di tekuk bagian lututnya sedikit, kaki yang digunakan untuk merampas bola diangkat sedikit ke belakang kemudian ayunkan ke depan dan kenakan ke tengah-tengah bola. Dalam melakukan tackling diperlukan kepercayaan diri, karena jika dalam melakukan tackling tidak memiliki rasa percaya diri kemungkinan besar tackling yang dilakukan akan gagal.



Gambar 9. *Tackling* dari Depan
(b) *Tackling* dengan meluncur (*Sliding tackle*)

Men-*tackle* dengan meluncurkan tubuh kadang hanya satu-satunya cara untuk membelokkan atau membebaskan bola. Jika dilakukan dengan buruk maka beresiko membuat cedera atau diganjar hukuman tendangan bebas atau penalti. Analisis dalam melakukan gerakannya adalah, berlari mendekati bola yang sedang dikuasai lawan, pastikan menekuk lutut kaki yang

menopang tubuh saat meluncur dengan bertumpu pada kaki tersebut. Saat akan menyentuh bola, pemain perlu memindahkan berat badan ke kaki yang digunakan saat melakukan serobotan. Meskipun gerakan ini bisa membebaskan bola namun kebanyakan pemain mencoba mengaitkan kaki ke bola untuk dapat menguasai bola.



Gambar 10. *Sliding Tackle*(meluncur)

(c) Tackling dari samping

Teknik ini biasanya digunakan oleh pemain sayap, ini dilakukan saat lawan yang berdiri segaris di sisi kanan atau kirinya yang berusaha untuk melewatkannya.



Gambar 11. *Tackling* dari Samping

6) Lemparan ke dalam (*throw-in*)

Menurut Tenang (2007:54) Untuk memulai kembali pertandingan setelah bola keluar lapangan, bola harus dilemparkan dari titik saat bola melewati garis pinggir lapangan. Pelempar bola harus menggunakan kedua tangan dengan mengayunkan dari belakang hingga melewati kepala dan posisi kedua kakinya tetap berada di luar lapangan. Sebuah gol tidak akan disahkan jika terjadi langsung dari lemparan ke dalam. Pemain lawan tidak boleh menghalangi atau mengganggu pelempar bola.

Menurut Sucipto, dkk.(2000:36) lemparan ke dalam satu-satunya teknik dalam sepakbola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan, selain mudah untuk memainkan bola, dari lemparan ke dalam off-side tidak berlaku. Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, baik dengan posisi kaki sejajar maupun salah satu kaki ke depan.

Menurut Muhajir (2007:121) cara melempar bola ke dalam adalah, bola di pegang dengan seluruh jari-jari dan telapak tangan pada kedua sisi bola atau di belakang bola, lemparan dilakukan dari atas garis atau luar garis tepi lapangan permainan, saat melempar, kedua kaki harus tetap berpijak di tanah, bola harus dilempar ke arah lapangan permainan dengan kedua tangan, melalui atas belakang kepala.

7) Teknik menjaga gawang (*goal keeping*)

Menurut Sucipto, dkk (2000:38) menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi; menangkap bola, melempar bola, menendang bola.Untuk menangkap bplas dapat dibedakan berdasarkan arah datangnya bola, ada yang datangnya bola masih dalam jangkauan penjaga gawang (tidak meloncat) dan ada yang di luar jangkauan penjaga gawang (harus dengan meloncat).Untuk melempar bola dapat dibedakan berdasarkan jauh dekatnya sasaran.Untuk menendang bola dapat dibedakan menjadi dua, yaitu tendangan *volley* dan *half-volley*.

3. Hakikat Ketepatan *Passing* Mendatar (*accuracy of short-pass*)

Passing adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman.Ketepatan *Passing* adalah kemampuan dalam menempatkan/mengoper bola ke sasaran sesuai dengan tujuan (Soedjono 1983:30).*Passing* yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah teman kita untuk menerima bola. Selanjutnya hal yang mempengaruhi ketepatan adalah: (1) koordinasi tinggi yang berarti ketepatan tinggi, (2) besar dan kecilnya sasaran, (3) ketajaman indera dan pengaturan syaraf, (4) jauh dan dekatnya bidang sasaran, (5) penguasaan teknik yang benar, (6) cepat dan lambatnya gerakan yang dilakukan, (7) *feeling* anak latih dan ketelitian, (8) kuat dan lemahnya suatu gerakan.

Latihan ketepatan biasanya mempunyai ciri-ciri sebagai berikut: (a) harus ada target tertentu untuk sasaran gerak, (b) kecermatan/ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan), (c) waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dengan peraturan, (d) adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Cara pengembangan ketepatan adalah sebagai berikut: (1) frekuensi gerakan dan diulang-ulang agar otomatis, (jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak, (3) gerakan dari yang lambat menuju yang cepat, (4) setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih, (5) sering diadakan penilaian dalam pertandingan-pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.

Dalam sepakbola menendang bola atau *passing* memiliki tujuan, antara lain mengoper bola pada teman, mengoper bola di daerah kosong, mengoper bola untuk terobosan diantara lawan, menendang bola untuk membuat gol ke gawang lawan, dan menendang bola untuk mengamankan daerah permainan sendiri. Ketepatan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dan melakukan tembakan yang jitu ke arah gawang tim lawan.

Passing dalam permainan sepakbola merupakan unsur yang paling penting yang membuat permainan akan lebih menarik dengan umpan satu dua

sehingga akan menentukan tempo permainan bola. Dengan *passing* yang tepat menunjukkan kerjasama antar pemain sangat baik.

Perkenaan pada kaki dapat memberikan keakuratan *passing*. Namun secara teknis agar bola ditendang dengan baik menurut Herwin(2004: 29) agar bola dapat ditendang dengan baik dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi bagian dalam, sisi bagian luar punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki bagian luar.

Menurut Herwin (2004: 29-30) menendang bola menyusuri tanah atau bawah, hanya dapat dilakukan dengan sikap awal kedua kaki yang baik, yaitu dengan:

a. Tendangan dengan kaki sebelah dalam

Menurut Abdoelah (1981: 421) tendangan dengan kaki bagian sebelah dalam banyak dimanfaatkan untuk memberikan bola jarak pendek antara pemain dengan pemain. Posisi langsung dari depan dekat bola, kaki tumpu disamping bola, kaki ayun membuka keluar membentuk sudut 90° , badan hampir tegak dan mata melihat rendah kearah bola.

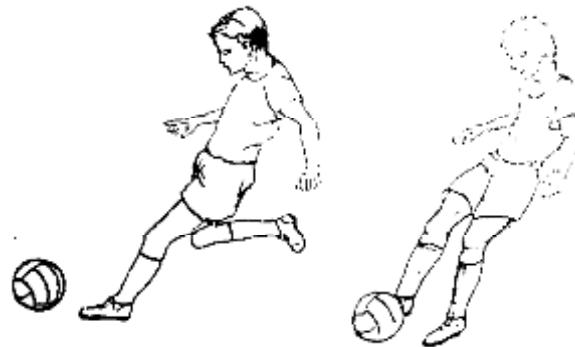


Gambar 12. Tendangan dengan Kaki sebelah Dalam
Sumber :Remmy Muchtar (1992:30)

b. Tendangan dengan punggung kaki sebelah dalam

Tendangan dengan bagian punggung kaki sebelah dalam banyak digunakan dalam memberikan bola jauh (Abdoelah, 1981: 422). Perkenaan kaki saat menendang yaitu sikap permulaan

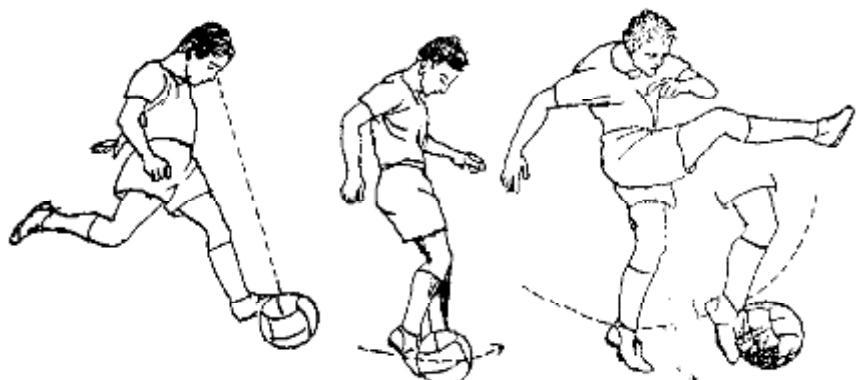
dengan dibelakang bola menyudut 30° sesaat menendang kaki tumpu sejajar dengan bola dengan jarak 15 cm, kemudian disaat akan menendang kaki ayun dibelakang dan gerakan mendadak melepas tendangan. Badan condong berat ke depan lalu pandangan bola mengikuti bola, kalau bola bergulir/bergerak penempatan kaki tumpu di depan samping bola telah sejajar dengan kaki tumpu jadi seperti prinsip bola berhenti.



Gambar 13. Tendangan dengan Punggung Kaki sebelah Dalam
sumber :Remmy Muchtar (1992:31)

c. Tendangan dengan punggung kaki

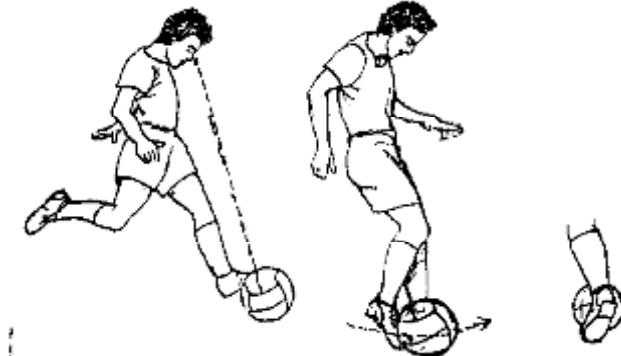
Menurut Abdoelah (1981:422) tendangan dengan punngung kaki digunakan untuk menembakkan bola dengan keras, kelemahan tendangan dengan punggung kaki adalah arah bola kurang terkontrol. Posisi kaki saat akan menendang posisi badan langsung dari depan dibelakang bola, setelah tendangan kaki ayun terayun lurus ke depan.



Gambar 14.Tendangan dengan Punggung Kaki
Sumber :Remmy Muchtar (1992:32)

- d. Tendangan dengan punggung kaki sebelah luar

Melakukan tendangan ini membutuhkan ketepatan yang teliti yang bias dilakukan tidak semua pemain, bola biasanya bergulir melengkung atau efek sehingga bola sulit untuk dikontrol.



Gambar 15. Tendangan dengan Punggung Kaki sebelah Luar
Sumber :Remmy Muchtar (1992:33)

4. Hakikat *Small-Sided Games*

a. Pengertian *Small-Sided Games*

Menurut Goodman (2004:5) *small-sided games* adalah permainan yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dan pemain yang lebih sedikit dari pada permainan yang sesungguhnya yaitu 11 lawan 11. Permainan dengan 3 lawan 3, 4 lawan 3 dan 4 lawan 4 adalah contoh permainan *small-sided games*. (“*Small-sided games Manual*” : 2004). Menurut West Contra Costa Youth Soccer League (WCCYSL) (2003:1) *small-sided games* “adalah bentuk permainan dengan jumlah pemain kurang dari 11 pemain dalam satu lapangan tanpa penjaga gawang, dengan ukuran lapangan maksimal 30 x 40 yards = 27,522 x 36,697 meter.”

Menurut Buckley (2013:4) dijelaskan hampir tanpa kecuali, pemain muda di negara-negara sepakbola utama dunia diperkenalkan

kepermainan melalui *small-sided games (SSG)*. Brazil, Perancis, Inggris, Skotlandia, Irlandia, Belanda, Jerman, Jepang, USA dan Korea semua memperkenalkan pemain muda mereka untuk permainan dengan menggunakan pendekatan ini. Penelitian yang lebih lanjut mengemukakan bahwa (SSG) telah digunakan dalam banyak negara. Penelitian yang lain juga menunjukkan bahwa (SSG) lebih dinikmati oleh anak-anak dan merupakan metode lebih efektif meningkatkan kemampuan teknis mereka sebagai pemain (dibandingkan dengan 11 lawan 11/ permainan lapangan besar). (“*Optus Small Sided Football Handbook*” : 2013).

Putera (2004:20) menyatakan bahwa *small-sided games (SSG)* kini menjadi metode latihan yang ngetren. Sifat latihan yang menyajikan situasi permianan membuat pemain bisa mendapatkan aspek teknik, taktik dan fisik sekaligus. Melakukan latihan dengan metode (SSG) jelas lebih menguntungkan. Pemain sejak awal pemanasan bisa langsung disajikan situasi permainan yang sesungguhnya. Selain itu metode latihan (SSG) selalu mengandung unsur teknik, taktik dan fisik sehingga menggunakan metode ini berarti efisiensi waktu. Ada beberapa keuntungan yang dapat dengan menggunakan latihan (SSG), yaitu :

- 1) Sentuhan terhadap bola lebih banyak.
- 2) Dapat meningkatkan *skill* (keterampilan)
- 3) Waktu untuk bermain lebih banyak.
- 4) Lebih banyak mengambil keputusan dalam suatu permainan.
- 5) Banyak memainkan bertahan dan menyerang.

- 6) Keterlibatan pemain dalam permainan lebih banyak.
- 7) Dapat meningkatkan kondisi fisik. (WCCYSL, 2003:1).

Ada berbagai macam *skill* yang harus dimiliki seorang pesepakbola. Tanpa itu, pertandingan menjadi kurang menarik. Menurut Muchtar (1992:28) *skill* atau teknik sepakbola pada dasarnya terdiri atas dua bagian, yakni “teknik badan” dan “teknik bola”. Yang dimaksud teknik badan yaitu cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang dalam hal ini menyangkut (1) cara lari, (2) cara melompat, (3) gerak tipu badan.

Lebih lanjut dikatakan olehnya bahwa, *skill* atau teknik sepakbola selanjutnya adalah teknik bola yang terdiri atas (1) teknik menendang (*passing* dan *shooting*) (2) teknik menahan bola (*trapping*), (3) teknik menggiring bola (*dribble*), (4) gerak tipu, (5) teknik menyundul bola (*heading*), (6) teknik merebut bola (*tackling*), (7) teknik lemparan ke dalam (*throw-in*), dan (8) teknik penjaga gawang.

Hanya dengan latihan *skill* yang terus-menerus, anak-anak bisa menjadi pemain bola dengan kemampuan teknik yang andal di kemudian hari (Tenang, 2007:58). Lebih lanjut dikatakan olehnya bahwa teknik tersebut meliputi : (1) menendang, (2) menyundul (*heading*), (3) mengoper (*passing*), (4) menerima bola (*receiving*), (5) menggiring bola (*dribbling*), (6) lemparan ke dalam (*throw-ins*). Disebutkan juga oleh Sucipto, dkk (2000:12) bahwa cabang olahraga

sepakbola meliputi menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, merampas bola, melempar dan menangkap bola.

Melihat kompleksitas *skill* dan keterampilan terbuka dari cabang olahraga sepakbola, maka untuk dapat diajarkan di sekolah-sekolah perlu diadakan pengembangan dan modifikasi pembelajarannya. Untuk itu perlu dimodifikasi dengan cara mengurangi struktur permainan yang sebenarnya, sehingga strategi dasar bermain dapat diterima dengan mudah oleh siswa. Pengurangan struktur permainan ini dapat dilakukan terhadap faktor-faktor ukuran lapangan, jumlah/ukuran/kualitas peralatan yang digunakan, jenis keterampilan yang diterapkan, aturan permainan, jumlah pemain, tujuan permainan dan lain-lain.

Dari uraian pendapat di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa manfaat latihan menggunakan *small-sided games* salah satunya dapat meningkatkan *skill* atau keterampilan bermain sepak bola yaitu ketepatan (*accuracy*) *passing* terutama *passing* mendatar.

b. Prinsip mengorganisir *small-sided games* (SSG)

Sebenarnya Prinsip mengorganisir *Small-sided games* sama dengan prinsip organisasi latihan lainnya. Secara garis besar, mengorganisir *small-sided games* harus berangkat dari 3 elemen, yaitu (1) jumlah pemain yang hadir di lapangan, (2) luas areal latihan yang digunakan, dan (3) perlengkapan yang tersedia di lapangan. Ketiga

elemen ini saling terkait satu sama lain, juga akan menentukan organisasi latihan apa yang harus kita siapkan.

c. **Modifikasi Bentuk Latihan *Small-Sided Games***

(1) Aturan Emas

Mengingat *small-sided games* memfokuskan pada satu momen tertentu, seorang pelatih harus menciptakan situasi agar momen yang diinginkan terjadi terus menerus. Untuk itu biasanya pelatih membuat aturan-aturan dengan mengetahui implikasi dari setiap aturan, pelatih bisa dengan bebas membuat variasi *small-sided games* sendiri.

(2) Jumlah sentuhan

Membuat aturan pembatasan jumlah sentuhan akan meningkatkan *passing*. Sebaliknya, memperbanyak jumlah sentuhan akan melatih kemampuan *dribbling*, *ball control* dan *receiving*.

(3) *Man marking*

Aturan *man marking* akan meningkatkan kemampuan 1 lawan 1, baik dalam menyerang maupun bertahan. Dengan *man marking*, tim yang menguasai pertandingan (*possession*) akan dirangsang untuk melakukan *dribbling* dan *faking* yang efektif.

(4) Membuat zona batasan khusus

Ini akan meningkatkan kualitas pergerakan pemain, pelatih juga bisa membuat zona khusus dengan aturan tertentu. Misal zona

khkusus *passing*, *dribbling* serta *crossing*. Bisa juga pelatih meminta pemain baru boleh pindah ke zona lain dengan 3 kali *passing*.

(5) Menambah gawang

Dengan aturan menambah jumlah gawang, pemain akan dirangsang untuk memiliki kemampuan *passing* dan *shooting* yang baik. Dalam perspektif penyerangan, jumlah gawang banyak akan melatih kemampuan pemain mengubah arah serangan (*switching the point of attack*).

(6) Menambah bola

Berlatih dengan bola banyak akan membuat pemain sering menyentuh bola. Ini tentunya sangat baik untuk meningkatkan kemampuan *ballfeeling* pemain. Pemain juga banyak dirangsang melakukan *dribble*, *passing* dan *control*.

(7) Memberi batasan waktu

Sepakbola merupakan permainan yang dibatasi waktu 2 x 45 menit, karena itu memberi batasan waktu dalam *small-sided games* akan baik untuk membiasakan pemain bermain di bawah tekanan waktu. Secara taktikal, memberi batasan waktu juga akan merangsang pemain melakukan *constructiveplay* dengan menyerang ke depan.

(8) Bek pasif

Menempatkan bek pasif akan membiasakan pemain penyerang dalam situasi mendekati pertandingan. Selain itu para

penyerang juga akan dilatih untuk menembus barisan pertahanan lawan dengan *pressure* sesungguhnya.

(9) Modifikasi bentuk areal latihan

Harus diketahui bahwa bentuk areal *small-sided games* akan sangat berpengaruh terhadap penciptaan repetisi momen. Memperbesar areal akan mengurangi *pressure* pada pemain dengan bola, sehingga pemain dirangsang untuk memakai lebar lapangan atau menggunakan *long passing*. Sebaliknya, mempersempit areal akan meningkatkan *pressure*. Artinya pemain dirangsang untuk memiliki *passing* dan *receiving* yang akurat.

5. Hakikat Latihan

a. Pengertian latihan

Menurut Harsono (1988:101) training sebagai proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaanya. Definisi latihan olahraga adalah suatu proses yang direncanakan yang mengembangkan penampilan olahraga yang komplek dengan memakai isi latihan, tindakan-tindakan organisasional yang sesuai dengan maksud dan tujuan. Maksudnya latihan adalah suatu proses atau dinyatakan dengan kata lain provide waktu yang berlangsung selama beberapa tahun, sampai atlet tersebut mencapai standar penampilan yang tinggi.

Menurut Suharno yang dikutip oleh Joko Pekik (2002:11) latihan merupakan suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang.

Lebih lanjut Joko Pekik (2002: 11-12) yang dimaksud sistematis merupakan proses latihan yang dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari yang sederhana ke yang kompleks, dari yang mudah ke yang sukar dan seterusnya. Berulang dimaksudkan adalah setiap gerak harus dilatih secara bertahap dan dikerjakan secara berkali-kali sehingga gerak menjadi efisien. Penyempurnaan merupakan kemampuan dari apa yang telah dimiliki oleh atlet ke tingkat yang lebih baik, pendekatan ilmiah merupakan proses latihan yang menggunakan metode yang benar-benar dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya secara ilmiah bukan faktor kebetulan maupun kesengajaan, dan prinsip pendidikan yang membawa anak kepada tingkat kemandirian dan kedewasaannya.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas yang menjelaskan definisi dari latihan, penulis menyimpulkan bahwa definisi latihan merupakan suatu proses peningkatan yang dilakukan oleh atlet secara berkesinambungan, yang dilakukan secara sistematis dengan sasaran tertentu untuk mencapai tujuan yang diinginkan yaitu untuk

meningkatkan kemampuan dari yang tidak bisa menjadi bisa, dari yang sukar dilakukan menjadi mudah dilakukan dan lain sebagainya.

b. Ruang Lingkup Latihan

Menurut Bompa (1994:4) latihan bukan merupakan hal yang baru atau ditemukan pada jaman sekarang ini. Latihan sudah ada sejak jaman Mesir purba dan Yunani, dimana orang-orang berlatih secara sistematis dalam usaha untuk mencapai tujuan militer maupun olimpik.

Sekarang ini seperti juga pada masa-masa yang lalu melalui latihan, seseorang mempersiapkan dirinya untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam istilah fisiologisnya, seseorang mengejar tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraganya. Jadi ruang lingkup latihan harus menambah kapasitas kerja organisme dan cadangan keterampilan nya, melakukan hal yang sama dengan mengembangkan ciri-ciri kejiwaan yang kuat, akan mengakibatkan meningkatnya prestasi seseorang. Latihan merupakan suatu konsep yang lebih kompleks, tidak seperti yang di duga kebanyakan orang. Latihan di atas adalah segala-galanya adalah merupakan aktivitas olahraga yang sistematik dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

c. Tujuan Latihan

Menurut Lutan, dkk. (2000:5) tujuan utama latihan adalah mengembangkan keterampilan dan performa atlet. Menurut Bompa (1994:5) untuk mencapai tujuan utama dalam latihan, yaitu memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun unjuk kerja dari si atlit, diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihannya. Tujuan yang di kemukakan oleh Bompa secara umum seperti berikut ini :

- (1) Untuk mencapai tujuan dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh.
- (2) Untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus, sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan di dalam praktek olahraga.
- (3) Untuk memoles dan menyempurnakan teknik olahraga yang dipilih.
- (4) Memperbaiki dan menyempurnakan strategi yang penting yang dapat diperoleh dari belajar taktik lawan berikutnya.
- (5) Menanamkan kualitas kemauan melalui latihan yang mencukupi serta disiplin untuk tingkah laku.
- (6) Menjamin dan mengamankan persiapan tim secara optimal.
- (7) Untuk mempertahankan keadaan kesehatan setiap atlit.
- (8) Untuk mencegah cedera melalui pengamanan terhadap penyebabnya dan juga meningkatkan fleksibilitas di atas tingkat tuntutan untuk melaksanakan gerakan yang penting.
- (9) Untuk menambah pengetahuan setiap atlit dengan sejumlah pengetahuan teoritis yang berkaitan dengan dasar-dasar fisiologis dan psikologis latihan, perencanaan gizi dan regenerasi.

d. Prinsip Latihan

Memperoleh kebutuhan untuk menyelesaikan tujuan sangat penting dari latihan, yaitu untuk meningkatkan suatu tingkat keterampilan dan prestasi, prinsip ini adalah spesifitif dan terutama

berhubungan dengan proses latihan. Menurut Bompa, (1994:33) membagi prinsip latihan menjadi tujuh, yaitu :

- (1) Prinsip Aktif dan kesanggupan dalam mengikuti latihan.
- (2) Prinsip pengembangan yang menyeluruh.
- (3) Prinsip spesialisasi.
- (4) Prinsip individualisasi.
- (5) Prinsip dari variasi.
- (6) Prinsip model dalam proses latihan.
- (7) Prinsip penambahan beban latihan secara progresif.

Sedangkan menurut Sukadiyanto (2005 :12) membagi prinsip latihan membagi 12 yaitu:

- (1) prinsip kesiapan
- (2) individual
- (3) adaptasi
- (4) beban lebih
- (5) progresif
- (6) spesifik
- (7) variasi
- (8) pemanasan dan pendinginan
- (9) latihan jangka panjang
- (10) prinsip kebalikan
- (11) tidak berlebihan
- (12) sistematik.

Dalam penelitian ini menggunakan prinsip spesifik dan variasi karena prinsip spesifik yaitu prinsip yang setiap bentuk latihan yang dilakukan olahragawan memiliki tujuan khusus. Bentuk spesifikasi ini adalah latihan dengan *small-sided game*stujuannya untuk mengetahui seberapa besarpengaruhnya terhadap ketepatan *passing* mendatarsiswa ekstra kurikuler sepakbola SMP N 1 Nglipar.

Prinsip variasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk latihan *small-sided game*yang di variasi kaitannya dengan

latihan ketepatan *passingmendatar* karena prinsip variasi untuk menghindarkan anak dari kejemuhan pada saat latihan, menurut Sukadiyanto (2005:19) bila anak jemuhan menyebabkan anak enggan dan resah dalam latihan merupakan kelelahan secara psikologis. Bersumber dari berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan adalah kaidah-kaidah atau prosedur yang harus diperhatikan dalam melaksanakan latihan agar sasaran latihan dapat tercapai dengan maksimal.

6. **Hakikat Ekstrakurikuler**

Untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar sebagai lembaga formal terdapat tiga bentuk kegiatan kurikuler, yaitu intra kurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan intrakurikuler, dilaksanakan di sekolah yang pengelolaan waktunya telah ditentukan dalam struktur program. Kegiatan ini dimaksudkan untuk mencapai tujuan minimal yang perlu dicapai dalam masing-masing mata pelajaran.

Menurut Yudha M. Saputra (1999: 6) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan minat dan bakat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya.

Kegiatan kokurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa, yang bertujuan agar siswa lebih memperdalam dan lebih menghayati apa

yang dipelajari pada kegiatan intra kurikuler. Kegiatan kokurikuler dilaksanakan dalam berbagai bentuk, seperti membaca buku tertentu, melakukan penelitian, membuat karangan, dan lain-lain. Kegiatan ini dilakukan berkala atau hanya dalam waktu-waktu tertentu dan ikut di nilai.

Menurut Yudha M. Saputra yang dikutip dari Lutan(1999: 7) kegiatan ko dan ekstrakurikuler merupakan pengembangan dari kegiatan intrakurikuler atau “merupakan aktivitas tambahan, pelengkap bagi pelajaran yang wajib.” Kegiatan ko dan ekstrakurikuler dapat memberikan peluang pada anak untuk mempertunjukkan pada orang tua dan teman-teman apa yang mereka sedang pelajari.

7. Karakteristik Siswa SMP

Menurut Sukintaka dikutip oleh Agung Isnanto Aji (2001 : 54-55) tahap perkembangan kemampuan motorik dan fisik siswa SMP kelas VII dan VIII (umur 12-14) adalah sebagai berikut :

- a. Aktivitas rekreasi
 - 1) Aktivitas pada waktu luang berkembang secara luas
 - 2) Menguasai sejumlah permainan masyarakat
 - 3) Pengembangan keterampilan aktivitas untuk kerja
- b. Aquatik
 - 1) Mampu berenang sekurang-kurangnya berjarak 50 meter
 - 2) Terampil melakukan olahraga air seperti kano dan perahu
 - 3) Mampu mengerjakan dua macam loncat indah
 - 4) Mampu mengapung pada air yang dalam
 - 5) Mampu menyelam pada waktu yang lama
 - 6) Daya tahan terbentuk karena mampu berenang dalam waktu yang lama
 - 7) Mengembangkan bentuk gerak dan kecepatan yang bermacam-macam
- c. Permainan dan olahraga
 - 1) Meningkatkan waktu reaksi, kekuatan, daya tahan dan kecepatan

- 2) Mengembangkan keterampilan dasar dan mampu mengintegrasikan dalam situasi bermain
 - 3) Mampu untuk rileks
- d. Aktivitas ritmik
- 1) Menguasai pertambahan sensitivitas irama pada aktivitas
 - 2) Pengembangan sikap yang lebih baik
 - 3) Pengembangan keindahan bentuk badan dan kontrol
 - 4) Terampil dalam macam-macam tari, seperti tari masyarakat, kontemporer dan tradisional
- e. Aktivitas pengembangan
- 1) Mengembangkan dan Mengatur bentuk badan yang baik
 - 2) Memperlihatkan perbaikan dalam faktor kebugaran
- f. Tes terhadap diri sendiri
- 1) Mengembangkan kekuatan lengan dan tungkai
 - 2) Mengembangkan perbaikan koordinasi
 - 3) Mengembangkan kelincahan, daya tahan, dan kelentukan hingga baik
 - 4) Makin baik dalam penampilan keterampilan bentuk sikap dasar
 - 5) Makin baik dalam lempar dan lari

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pada usia siswa anak SMP adalah usia yang tepat untuk membentuk karakteristik dan keterampilan anak sesuai dengan bakat anak, karena usia ini adalah usia dimana si anak baru mengalami masa pertumbuhan, sehingga diharapkan dengan memberikan keterampilan sesuai bakat masing-masing dapat meningkatkan keterampilan dan prestasi anak.

8. Penelitian yang Relevan

Dengan adanya hasil dari penelitian yang relevan akan sangat diperlukan untuk mendukung kajian teoritis yang telah ditemukan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada kerangka berfikir. Adapun hasil penelitian yang relevan dengan penelitian di bawah ini adalah :

- a. Firdaus Sulkhani (2010) yang berjudul “Pengaruh latihan *Small-Sided Games* Terhadap Ketepatan *Passing* Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Hizbul Wathan Yogyakarta Kelompok Umur 10-12 Tahun“. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small-sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* mendatar siswa sekolah sepakbola Hizbul Wathan Yogyakarta kelompok umur 10-12 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *small-sided games* Terhadap Ketepatan *Passing* Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Hizbul Wathan Yogyakarta Kelompok Umur 10-12 Tahun adalah 84,86%.
- b. Wahyu Dwiyanto (2012) yang berjudul “Pengaruh Latihan Memantulkan Bola ke Tembok Terhadap Kemampuan *Passing* Mendatar Siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra Usia 10-12 Tahun.” Tujuan penelitian ini adalah untuk pengaruh latihan memantulkan bola ke tembok terhadap kemampuan *passing* mendatar siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra Usia 10-12 tahun. Hasil dari penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan 5% dari latihan memantulkan bola ke tembok terhadap kemampuan *passing* mendatar siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra Usia 10-12 Tahun.
- c. Hendi Agus Wijanarko (2008) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small-Sided Games* Terhadap Kecepatan *Dribbling* Pemain Sepakbola Usia 13-14 Tahun di Sekolah Sepakbola Kridaning Karsa Ksatria (KKK) Klajuran. Efektifnya latihan *small-sided games* ini terlihat dari nilai

perbedaan rerata antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan *small-sided games*, yaitu t hitung sebesar 4,638, berarti t hitung pada kelompok penelitian yang diberi perlakuan *small-sided games* lebih besar dari t tabel, maka latihan *small-sided games* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan *dribbling* pemain sepakbola usia 13-14 tahun di Sekolah Sepakbola Kridaning Karsa Ksatria (KKK) Klajuran.

9. Kerangka Berfikir

Permainan sepakbola modern menuntut setiap pemain memiliki kemampuan teknik dan fisik yang baik. Kemampuan fisik maupun teknik dapat dikembangkan melalui latihan yang terukur, teratur dan dilakukan secara kontinyu. Apabila seorang pemain memiliki kemampuan fisik, teknik dan mental yang bagus, maka pemain tersebut akan dapat bermain dengan sempurna. Kemampuan teknik (*skill*) yang baik akan membuat permainan sepakbola efektif dan terlihat menarik ketika di tonton.

Akurasi *passing* adalah kemampuan dalam menempatkan/ mengoper bola ke sasaran sesuai dengan tujuan. *Passing* yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Dalam sepakbola *passing* memiliki tujuan antara lain mengoper bola kepada teman, mengoper ke daerah kosong, mengoper untuk terobosan dan seterusnya. akurasi *passing* tidak dapat langsung dikuasai dengan sempurna dalam waktu yang singkat, tetapi membutuhkan waktu yang cukup untuk menjadi sempurna.

Metode yang digunakan untuk meningkatkan kualitas *passing* terutama *passing* mendatar pada usia dini lebih tepat menggunakan bentuk-bentuk latihan yang menyerupai permainan. Hal ini dimaksudkan agar pemain tidak cepat merasa bosan dan terbebani dengan program latihan yang telah dibuat. Metode latihan *small-sided games* dipandang efektif digunakan untuk meningkatkan akurasi *passing* terutama *passing* mendatar. Metode *small-sided games* tersebut dimodifikasi dengan menempatkan di dalamnya beberapa buah gawang kecil-kecil sebagai sasaran menembak dan mencetak angka.

10. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan deskripsi teori dan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

H_a : Ada pengaruh yang signifikan latihan *small-sided games* terhadap akurasi *passing* mendatar sepakbola.

BAB III **METODE PENELITIAN**

A DesainPenelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, menurut Sugiyono (2009:107) penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Dalam penelitian eksperimen inisubyek penelitian dikelompokkan menjadi 2 bagian yaitu kelompok control dan kelompok dengan perlakuan. Kelompok control memberikan informasi/data awal parameter tertentu, sedangkan kelompok dengan perlakuan memberikan informasi sebagai akibat perlakuan (Sukandar rumidi, 2002: 109).

Desain penelitian eksperimental ini menggunakan rancangan *Pretest-Posttest Control Group Design*, yaitu penelitian yang terdapat tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan dan tes akhir (*posttest*) setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Desain penelitian diformulasikan sebagai berikut :

| Kelompok percobaan | Pengukuran (<i>pretest</i>) | Perlakuan | Pengukuran (<i>posttest</i>) |
|--------------------|----------------------------------|-----------|-----------------------------------|
| | T ₀ | | T ₁ |
| Kelompok kontrol | T ₀ | — | T ₁ |

Gambar 16.*Desain Randomized Control Group Pretest-Posttest*
Sumber: Nazir (2009:240)

B DefinisiOperasionalVariabelPenelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini meliputi variabel bebas dan variabel terikat:

1. Variabelbebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *small-sided games*. Latihan *small-sided games* merupakan program latihan yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dari lapangan sebenarnya. Bentuk latihan ini menggunakan 4 lawan 4, lapangan dibatasi dengan *coen* di setiap sudutnya dan berbentuk persegi dengan ukuran 30 x 20 meter dengan durasi latihan 2 menit, 4 set dan 3 menit jeda istirahat di sela-sela set. Latihan ini dilakukan sebanyak 16 kali dengan 3 kali pertemuan setiap minggu (*US Youth Soccers*, 2004:7-8).

2. Variabelterikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah akurasi *passing* mendatar. Akurasi *passing* mendatar adalah kemampuan dalam menempatkan/mengoper bola ke sasaran sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini, *passing* mendatar diukur dengan tes mengoperkan bola rendah dari Subagyo Irianto(1995:9) dengan menghitung jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan.

C. Populasidan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP N 1 Nglipar yang berjumlah 30 siswa.

Seluruh populasi dijadikan sebagai subjek penelitian dengan metode eksperimen *Pretest-Posttest Control Group Design*.

2. Sampel Penelitian

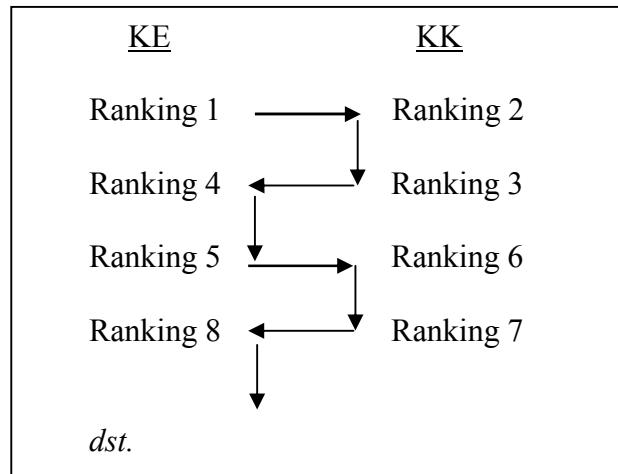
Menurut Sugiyono (2006: 56), sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Salah satu syarat yang harus dipenuhi adalah sampel harus diambil dari bagian populasi.

Adanya kelompok dalam penelitian eksperimen dianggap penting guna menghasilkan kesimpulan secara benar. Pembagian dua kelompok eksperimen berdasarkan prestasi tiap siswa pada tes awal (*pretest*). Untuk menseimbangkan kelompok dalam penelitian ini digunakan cara *Matched Subject Design Ordinal Pairing* (Sutrisno Hadi, 2000: 512-513), yaitu siswa yang mempunyai prestasi awal setara dipasangkan kedalam dua kelompok berbeda. *Ordinal pairing* didasarkan atas kriterium ordinal.

Ordinal pairing dilakukan dengan mengelompokkan siswa berdasarkan ranking siswa saat tesawal (*pretest*). Langkah-langkah dalam melakukan *ordinal pairing* adalah sebagai berikut:

- a. Melakukan tes awal (*pretest*)
- b. Mengelompokkan siswa dengan menseimbangkan berdasarkan ranking hasil *pretest*. Ranking pertama dikelompokkan di sebelah kiri dan siswa ranking kedua dikelompokkan di sebelah kanan, begitu seterusnya. Selanjutnya dilakukan pengundian untuk menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

- c. Dari hasil pengundian diperoleh kelompok sebelah kiri sebagai kelompok eksperimen (yang diberi perlakuan *small-sided games*) dan kelompok sebelah kanan sebagai kelompok kontrol.

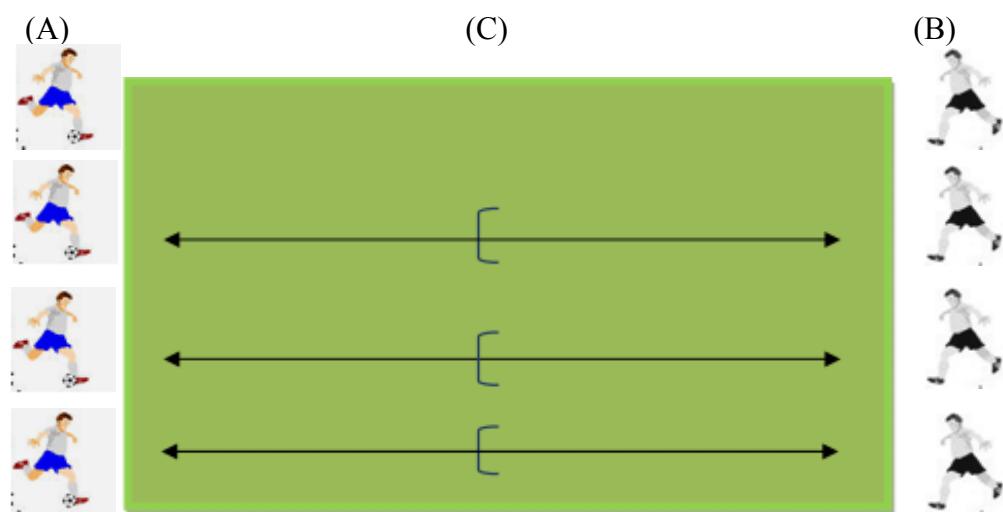


Gambar 17. *Ordinal Pairing*
Sumber: SutrisnoHadi (2000: 513)

D. Metodedan Latihan Teknik Dasar, Instrumen danTeknik Pengumpulan Data

1. Metodedan Latihan Teknik Dasar

Pemanasan



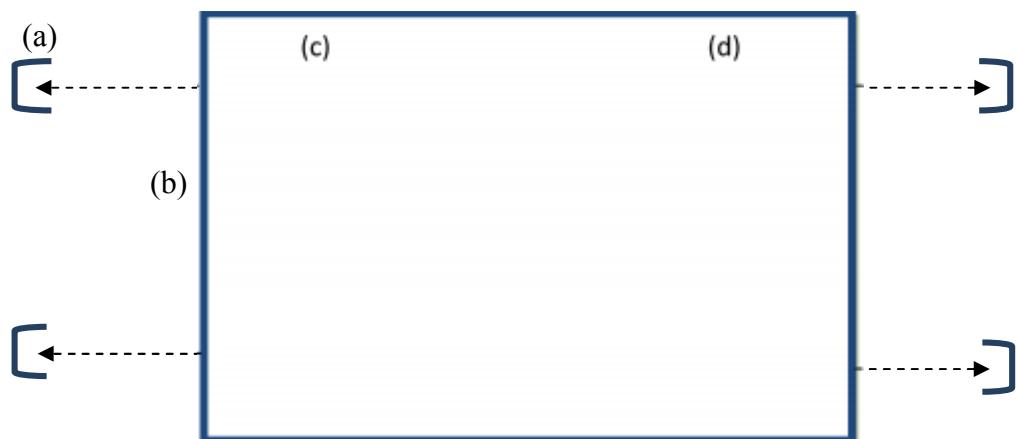
Gambar 18. *Drill/LatihanPemanasan*

Keterangan gambar:

- (A) : Kelompok percobaan
- (B) : Kelompok percobaan
- (C) : Gawang kecil berukuran tinggi 0.5 cm dan panjang mistar 1.5 cm

Pelaksanaannya adalah pertama-tama siswa yang masuk kelompok percobaan di bagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok (A) dan kelompok (B). Kemudian kedua kelompok berdiri di belakang garis lapangan yang sudah dimodifikasi dengan saling berhadapan. Selanjutnya kedua kelompok melakukan *passing* mendatar kepada pasangannya tetapi dengan memasukkan bola kedalam gawang kecil yang diletakkan tepat berada di tengah-tengah. Bola yang ditendang harus masuk ke gawang dan harus sampai kepada pasangannya dengan tepat. Ukuran lapangan modifikasi *small-sided games* untuk 4 lawan 4 adalah lebar 30 yards dan panjang 35 yards. Pemanasan dilakukan selama 10 menit, kemudian diteruskan *stretching*.

LatihanInti



Gambar 19. Latihan *Small-Sided Games* 4 lawan 4

Keterangan :

- (a) Gawang kecil berukuran panjang 1.5 meter dan tinggi tiang 0.5 meter
- (b) Lapangan *small-sided games* untuk 4 vs 4 adalah lebar 30 yards dan panjang 35 yards.
- (c) Kelompok percobaan A
- (d) Kelompok percobaan B

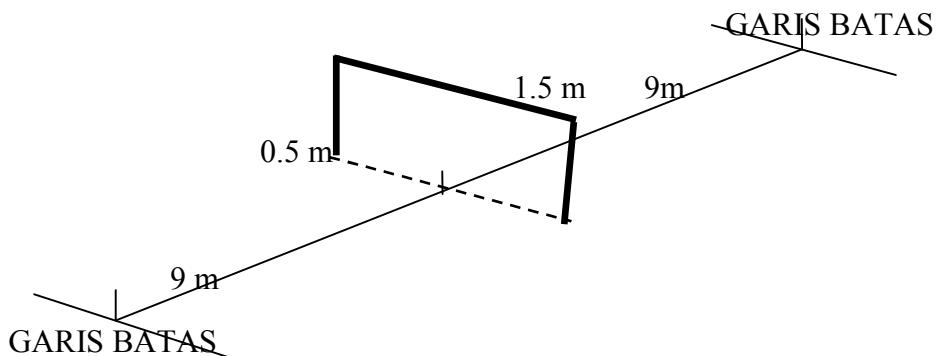
Bentuk latihan inti ini adalah bermain sepakbola menggunakan lapangan 30 x 35 yards yang di dalamnya terdiri dari 4 orang kelompok A dan 4 orang kelompok B. cara memainkannya adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya kedalam 4 gawang yang disediakan. Lama bermain adalah 2 menit setiap babak dan dilakukan sebanyak 4 babak yang diselingi istirahat 3 menit setiap babak.

Penutup

Setelah selesai kemudian siswadi kumpulkan dan dilanjutkan melakukan peregangan (*stretching*) selama 5 menit dan memberi evaluasi tentang permainan yang telah dilaksanakan pada siswa.

2. Instrumen

Menurut Sugiyono (2009: 133) instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Syarat tes yang baik adalah memiliki validitas dan reliabilitas. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes mengoper bola rendah dari Subagyo Irianto (1995:9) yang memiliki validitas dan reliabilitas. Reliabilitas instrumen ini sebesar 0,879 dan validitas sebesar 0,812. Alat yang digunakan untuk pengukuran yaitu meteran.



Gambar 20. Instrumen Mengoper Bola Rendah.
Sumber: Subagyo Irianto (1995: lampiran 6).

3. Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengambilan data peneliti menggunakan tes dan pengukuran, tes yang digunakan adalah tes mengoper bola rendah dari Subagyo Irianto (1995: 9). Alat yang digunakan untuk tes mengoper bola rendah yaitu:

- Bola tendang ukuran 4
- Meteran
- Kapur
- Gawang kecil ukuran panjang 1,5 m dan tinggi 0,5 m.

Tempat dan gawang dipersiapkan sebelum pelaksanaan tes sehingga tidak mengganggu dalam pelaksanaan tes mengoper bola rendah. Sebelum pelaksanaan tes, testi melakukan pemanasan terlebih dahulu selama 10 menit. Pelaksanaan tes ini tidak diadakan percobaan terlebih dahulu sehingga testi langsung tes mengoper bola rendah sepuluh kali tendangan. Tendangan dianggap sah dan dihitung masuk apabila masuk

pada bidang sasaran, mengenai tali (batas atas) dan atau mengenai pancang, dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas dari arah berseberangan (jarak 18 m). Penilaianya adalah jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan.

E. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, makalangkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut dengan menggunakan uji-t. Sebelumnya dilakukan uji normalitas terlebih dahulu dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov test, dan uji homogenitas dengan uji F yang menggunakan SPSS 17.

1. Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan adalah dengan menggunakan uji kolmogrov smirnov dengan bantuan komputer program SPSS 17. Data berdistribusi normal apabila nilai Signifikan (Sig) yang diperoleh dari perhitungan lebih besar dari 0,05 dan apabila kurang dari 0,05 maka data yang di uji tidak normal.

2. Uji Homogenitas (Moh. Nazir, 2009: 420-424)

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi, atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Varians dikatakan homogen apabila nilai $\text{Sig} > 0,05$ dengan

bantuan komputer SPSS 17. Uji homogenitas menggunakan rumus uji F seperti berikut ini:

$$F = \frac{MS_P}{MS}$$

Dimana:

MS_P = *mean square* antar perlakuan

MS_e = *mean square error* (dalam perlakuan)

F = Statistik F

Rumuskan hipotesis :

$H_0 : u_1 = u_2 = \dots = u_k$, yaitu: tidak ada beda antara *mean-mean* dari populasi.

$H_A : u_1 \neq u_2 \neq \dots \neq u_k$, atau terdapat perbedaan antara populasi

Hipotesis Pengujian:

Jika $F_{\text{Hitung}} \geq F_{\text{tabel}} (0,05; dk1; dk2)$, maka Tolak H_0 .

Jika $F_{\text{Hitung}} < F_{\text{tabel}} (0,05; dk1; dk2)$, maka Terima H_0 .

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan adalah uji-t. Uji-t digunakan untuk membedakan dua buah *mean* apakah diterima atau ditolak. Uji-t ini menggunakan bantuan komputer SPSS 17. Hasil analisis dikatakan signifikan apabila $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ dengan $db = (n-1)$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dirumuskan sebagai berikut: (Moh. Nazir, 2009:393-395)

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{S_{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}}$$

\bar{X}_1 = Mean kelompok 1

\bar{X}_2 = Mean kelompok 2

$S_{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}$ = standar eror dari beda

Tolak H_0 , terima H_A jika :

$t > t_{1/2a}$, df. = $n_1 + n_2 - 2$

terima H_0 , tolak H_A , jika :

$t \leq -t_{1/2a}$, df. = $n_1 + n_2 - 2$

Hargat $t_{1/2a}$, df. = $n_1 + n_2 - 2$ dicari pada tabel distribusi t.

(Sumber: Moh. Nazir, 2009: 393-395)

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Isnanto Aji. (2011). Perbedaan Ketepatan Overhead Smash Silang Kanan dan Overhead Smash Silang Kiri Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMP Negeri 2 Ngaglik. *Skripsi*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Arma Abdoelah. (1991). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: PT Sastra Budaya.
- Athanasius Fikal Setiawan. (2009). Pengaruh Modifikasi Latihan Small-Sided Games Terhadap Penigkatan Daya Tahan Aerobik dan Anaerobik Siswa Sekolah Sepakbola Matra Usia 11-12 Tahun. *Skripsi*. FIK UNY.
- Clive Gifford. (2003). *Sepak Bola Panduan Lengkap Untuk Permainan Yang Indah*. Jakarta. Erlangga.
- Ben Buckley. (2013). *Optus Small Sided Football Handbook*. Diakses <http://www.smallsidedfootball.com.au/>. Pada tanggal 21 Februari 2013, jam 14.22 WIB.
- Bompa, Tudor. O. (1994). *Power Training For Sport*. Canada. Mocaic Press.
- Danny Mielke. (2007). *Dsar-dasar Sepak Bola*. Bandung. Pakar Raya.
- Djoko Pekik Iriyanto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta. FIK UNY.
- FIFA. (2008). *Laws of The Game*. Jakarta: PSSI.
- Furqon Mt. terjemahan dari Josef Nossek. (1995). *Teory Umum Latihan*. Surakarta. Sebelas Maret University Press.
- Ganesha Putra. (2004). *Mengelola Organisasi “Small-Sided Games”*. Jakarta. Tabloid Olahraga BOLA.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta. Depdikbud.
- Harsono. (2005). Prinsip-prinsip Pelatihan. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.
- Hendi Agus Wijanarko. (2008). *Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Kecepatan Dribbling Pemain Sepakbola Usia 13-14 Tahun di Sekolah Sepakbola Kridaning Karsa Ksatria (KKK) Klajuran*. Skripsi. FIK UNY.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.

- John D. Tenang. (2007). *Jurus Pintar Main Bola*. Bandung. PT Mizan Bunaya Kreativa.
- Josef Sneyers. (1992). *Sepakbola Remaja: Petunjuk dan Latihan Bagi Kesebelasan Remaja*. Bandung: PT. Rosda Jayaputra.
- Lilik Sari Tri Atmojo. (2011). Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 2 Salam Magelang. *Skripsi*. FIK UNY.
- Lutan Rusli, dkk. (2000). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III Tahun 1999/2000.
- Matt Avellino. (2010). *The Professional Guide to Coaching Youth Soccer*. USA. Lexington.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Erlangga.
- Optus Small Sided Football Handbook. (2013). Diakses dari <http://www.smallsidedfootball.com.au/>. Pada tanggal 21 Februari 2013, jam 14.22 WIB.
- Remmy Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan 1992.
- Small Sided Games Manual. (2004). Diakses dari http://www.usyouthsoccer.org/coaches/coachesconnection/index_E.html. Pada tanggal 21 Februari 2013, jam 15.51 WIB.
- Smith W H. (1982). *Sepak Bola*. Jakarta. Mertju Buana Football Club.
- Subagyo Irianto. (1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspor IKIP Yogyakarta*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak Bola*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III Tahun 1999/2000.
- Sudjana. (2002). *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Sugiyono. (2006). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung. CV. Alfabeta.

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: UNY.

Sukandarrumidi. (2002). *Metodologi Penelitian: Petunjuk Praktis Untuk Peneliti Pemula*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Sutrisno Hadi. (2000). *Metodologi Research (Jilid 4)*. Yogyakarta: ANDI.

US Youth Soccer. (2004). Diakses dari http://www.usyouthsoccer.org/coaches/coachesconnection/index_E.html. tanggal 21 Februari 2013, jam 15.47.

West Contra Costa Youth Soccer League Parent's Handbook. (2011). Diakses dari <http://www.wccysl.com/>. Tanggal 07 Juni 2013.

Wahyu Dwiyanto. (2012). Pengaruh Latihan Memantulkan Bola ke Tembok Terhadap Kemampuan Passing Mendatar Siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra Usia 10-12 Tahun. *Skripsi*. Yogyakarta FIK UNY.

Yudha M. Saputra. (1999). *Pengembangan Kegiatan Ko dan Ekstrakurikuler*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Ada pengaruh yang signifikan latihan *small-sided games* terhadap peningkatan keterampilan *passing* mendatar pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Nglipar. Latihan *small-sided games* mampu memberikan pengaruh yang signifikan dengan meningkatkan akurasi *passing* mendatar sepakbola dengan peningkatan sebesar 1,93 atau meningkat sebesar 29,5 %.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa ternyata latihan *small-sided games* mampu memberi kontribusi terhadap peningkatan keterampilan akurasi *passing* mendatar pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Nglipar. Sehingga diharapkan hasil penelitian ini dapat memberi implikasi sebagai berikut:

1. Meningkatkan keterampilan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Nglipar, khususnya akurasi *passing* mendatar.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelaku sepakbola (pelatih dan pemain), pada saat latihan sebaiknya ditekankan pada latihan *small-sided games* karena mempunyai pengaruh yang nyata dan signifikan.
3. Latihan *small-sided games* mampu memberi kontribusi terhadap teknik dasar sepakbola terutama teknik *passing* peserta ekstrakurikuler sepakbola.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam pelaksanaan penelitian ini terdapat berbagai kendala dan keterbatasan. Dalam melakukan penelitian terdapat beberapa unsur keterbatasan diantaranya sebagai berikut:

1. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental siswa pada saat dilaksanakan tes. Hal tersebut dikarenakan karena siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola dari pagi sampai siang melaksanakan kewajiban kegiatan belajar.
2. Program latihan *small-sided games* belum di *judgement*.
3. Peneliti tidak dapat mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola terutama saat latihan.
4. Lapangan yang kurang rata karena lapangan terlalu kering dan keras.
5. Banyak siswa yang kurang disiplin dalam melakukan latihan sehingga mempengaruhi hasil test.

D. Saran-saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian, peniliti menyarankan:

1. Bagi pelatih sepakbola pada saat latihan sebaiknya ditekankan pada latihan *small-sided games* karena telah terbukti nyata memberikan pengaruh yang signifikan meningkatkan teknik dasar sepakbola, terutama teknik akurasi passing mendatar.

2. Bagi siswa, dapat dijadikan pegangan untuk melatih kemampuan individu dan variasi latihan sepakbola. Karena latihan *small-sided games* sangat banyak variasinya untuk mengembangkan keterampilan (*skill*).
3. Diadakan penelitian selanjutnya dengan membandingkan latihan *small-sided games* dengan latihan model lain, serta dengan menggunakan jumlah subjek penelitian yang lebih banyak.

LAMPIRAN

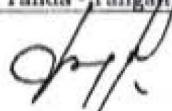
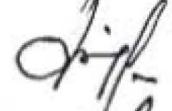
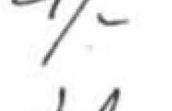
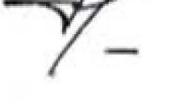
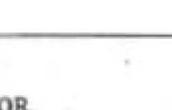
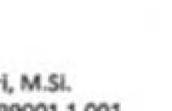
KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : ROHMAD NUR ICHSAN

NIM : 09601244081

Program Studi : PGKR

Pembimbing : Drs. Dimyati, M.Si

| No. | Tanggal | Pembahasan | Tanda - Tangan |
|-----|----------------|---|---|
| 1. | 26 /01 /2013 | Bab I Latar belakang Masalah dan Identifikasi Masalah. |  |
| 2. | 9/05 / 2013 | Bab I revisi Latar belakang Masalah dan melanjutkan bab II. |  |
| 3. | 24 -05 -2013 | Bab II Hakikat Small-sided games |  |
| 4. | 31 - 05 - 2013 | Revisi Bab II pengaruh Small-sided games terhadap akurasi passing. |  |
| 5. | 4 - 06 - 2013 | Revisi Bab I menambah materi Small side-games dan Bab II mengganti metode penelitian. |  |
| 6. | 24 - 06 - 2013 | Bab II menambah metode metode |  |
| 7. | 8 - 07 - 2013 | Lengkplkan sumber data |  |
| 8. | 16 - 10 - 2013 | Bab III. Teknik Analisis Data. |  |
| 9. | 30 -10 -2013 | cekgapri daftr sntula |  |
| 10. | 31-10-2013 | Penyakon ujinde Ujian |  |

Ketua Jurusan POR,



Drs. Amat Komari, M.Si.
NIP. 19620422 199001 1 001.

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Penelitian Tentang :

“PENGARUH LATIHAN *SMALL-SIDED GAMES* TERHADAP AKURASI *PASSING* MENDATAR SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SMP N 1 NGLIPAR.”

Nama : Rohmad Nur Ichsan

NIM : 09601244081

Jurusan/Prodi : POR/PJKR

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti.

Ketua Jurusan POR



Drs. Amat Komari, M.Si
NIP. 19620422 199001 1 001

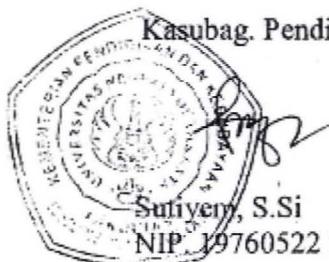
Yogyakarta, 10 Juli 2013

Dosen Pembimbing



Dr . Dimyati, M.Si
NIP. 19670117 199203 1 002

Kasubag. Pendidikan FIK UNY



Sufiyem, S.Si
NIP. 19760522 199903 2 001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 376/UN.34.16/PP/2013 1 Agustus 2013

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Rohmad Nur Ichsan
NIM : 09601244081
Program Studi : PJKR
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 19 Juli s.d. 30 September 2013
Tempat/obyek : SMP Negeri 1 Nglipar
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Small-Sided Games* Terhadap Akurasi *Passing* Mendatar Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP N 1 Nglipar.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Nglipar
2. Kajur. POR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/6291/V/8/2013

Membaca Surat : Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY Nomor : 376/UN.34.16/PP/2013
Tanggal : 01 Agustus 2013 Perihal : Pemohonan Ijin Penelitian

Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DILINJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : ROHMAD NUR ICHSAN NIP/NIM : 09601244081
Alamat : JL. KOLOMBO NO.1 YOGYAKARTA
Judul : PENGARUH SMALL-SIDED GAME TERHADAP AKURASI PASSING MENDATAR SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SMP N 1 NGLIPAR
Lokasi : GUNUNG KIDUL Kota/Kab. GUNUNG KIDUL
Waktu : 02 Agustus 2013 s/d 02 November 2013

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui Institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjaprov.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuh cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mematuhi ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjaprov.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal 02 Agustus 2013

A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub.



Tembusan :

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Bupati Gunungkidul, cq KPPTSP
3. Ka. Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga DIY
4. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
5. Yang Bersangkutan



PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SMP NEGERI 1 NGLIPAR

Alamat: Kedungpoh, Nglipar, Gunungkidul Kode POS 55852 Telp. 02747488701

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421/ 150

Kepala SMP Negeri 1 Nglipar menerangkan bahwa :

| | |
|------------------|---|
| Nama | : ROHMAD NUR ICHSAN |
| NIM | : 09601244081 |
| Fakultas/Jurusan | : Ilmu Keolahragaan |
| Jurusan | : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi |
| Instansi | : Universitas Negeri Yogyakarta |

Telah melaksanakan kegiatan penelitian tentang "PENGARUH LATIHAN *SMALL-SIDED GAMES* TERHADAP AKURASI *PASSING* MENDATAR SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRA KURIKULER SEPAKBOLA DI SMP N 1 NGLIPAR ", yang dilaksanakan pada tanggal 21 Agustus 2013 s.d. 25 September 2013

Demikian surat ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Lampiran 5. Tes Mengoper Bola Rendah dari Subagyo Irianto (1995)

A. Tujuan: Mengukur ketepatan *passing* mendatar

B. Alat dan Fasilitas:

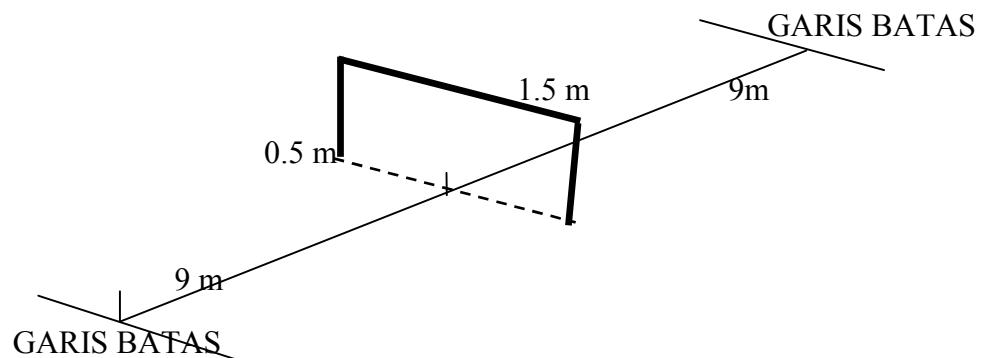
1. Lapangan sepakbola
2. Bola ukuran 4 dua buah
3. 2 buah gawang kecil berukuran panjang mistar 1,5 m dan tinggi gawang 0,5 m.
4. Meteran panjang
5. *Coen*
6. Kertas dan alat tulis

C. Petugas:

Dua orang bertugas menghitung hasil dan seorang pencatat hasil.

D. Lapangan Tes:

1. Panjang lapangan adalah 18 meter yang diberi tanda dengan *coen* di setiap ujungnya sebagai batas.
2. Ditengah-tengah diberi gawang kecil yang berukuran tinggi 0,5 meter dan panjang mistar 1,5 meter sebagai sasaran.



Gambar. Lapangan Tes Mengoper Bola Rendah

E. Pelaksanaan:

1. Pada aba-aba “siap” testi berdiri di belakang garis batas dengan bola siap untuk tendang.
2. Pada saat peluit berbunyi testi mulai menendang bola dengan memasukkan bola ke gawang.
3. Setiap pemain diberi kesempatan menendang bola sebanyak 10 kali dan dihitung banyaknya bola masuk ke gawang .
4. Bola harus sampai ke teman yang menjadi pasangannya.
5. Pemain mendapat poin apabila bola masuk ke gawang atau mengenai gawang dan bola sampai ke pasangannya.

Lampiran 6. Program Latihan

Cab. Olahraga : Sepakbola

Waktu : 90 Menit

Sasaran : Pengenalan *small-sided games*

Jumlah Siswa : 15 Siswa

Hari/Tanggal : Rabu, 28 Agustus 2013

Kategori Usia : Junior

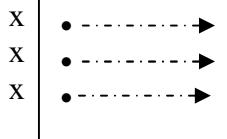
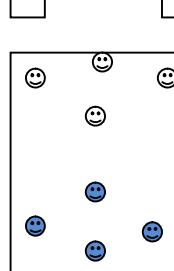
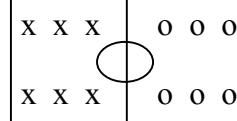
Tempat : Lap. Nglipar

No. Sesi : 01

Intensitas : Sedang

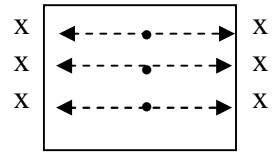
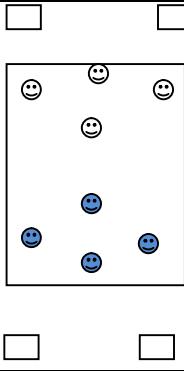
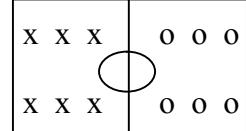
Peralatan : Bola, cones, peluit,

Stopwatch, rompi

| No. | Materi Latihan | Dosis | Formasi | Catatan |
|-----|---|---|--|--|
| 1 | Pengantar: Siswa ditarik, berdoa, dan penjelasan materi latihan. | 5 menit | O XXXXXXX XXXXXXX | Singkat dan jelas |
| 2 | Pemanasan: <i>samba</i> , <i>Stretching</i> statis, pemanasan dinamis. 1) <i>Samba</i> 2) <i>Stretching</i> statis 3) <i>Drill passing</i> mendatar | 15 menit 8" Setiap gerakan | O XXXXXXXX XXXXXXXX  | <i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau sebaliknya. <i>Drill</i> dengan melakukan <i>passing</i> mendatar berhadapan dan memasukkan bola ke gawang yang ada di tengah-tengah. |
| 3 | Latihan Inti: bermain dengan menggunakan lapangan yang berukuran 30 x 20 meter berisi 4 lawan 4 pemain. | 30 menit (2 x 3 x 4) 2 menit latihan 4 kali repetisi 3 menit setiap istirahat |  | Mencetak gol ke gawang yang berjumlah 4 buah. |
| 4 | Bermain penuh 11 lawan 11 dengan lapangan standar. | 2 x 15 menit |  | Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. |
| 5 | Penutup: 1) Penguluran secara individu dan berpasangan. 2) Evaluasi | 10 menit | O XXXXXXX XXXXXXX | ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan. |

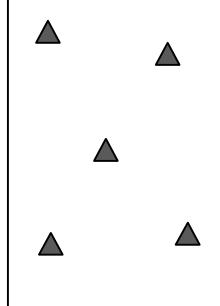
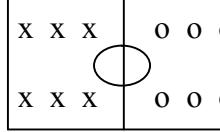
Cab. Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 90 Menit
 Sasaran : Pengenalan *small-sided games*
 Jumlah Siswa : 15 Siswa
 Hari/Tanggal : Jumat, 30 Agustus 2013

Kategori Usia : Junior
 Tempat : Lap. Nglipar
 No. Sesi : 02
 Intensitas : Sedang
 Peralatan : Bola, *cones*, peluit, *Stopwatch*, rompi

| No. | Materi Latihan | Dosis | Formasi | Catatan |
|-----|---|---|--|--|
| 1 | Pengantar: Siswa ditarik, berdoa, dan penjelasan materi latihan. | 5 menit | O xxxxxxxx xxxxxxxx | Singkat dan jelas |
| 2 | Pemanasan: <i>samba</i> , <i>Stretching</i> statis, pemanasan dinamis. 1) <i>Samba</i> 2) <i>Stretching</i> statis 3) <i>Drill passing</i> mendatar | 15 menit 8" Setiap gerakan | O xxxxxxxx xxxxxxxx  | <i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau sebaliknya. <i>Drill</i> dengan melakukan <i>passing</i> mendatar berhadapan dan memasukkan bola ke gawang yang ada di tengah-tengah. |
| 3 | Latihan Inti: bermain dengan menggunakan lapangan yang berukuran 30 x 20 meter berisi 4 lawan 4 pemain. | 30 menit (2 x 3 x 4) 2 menit latihan 4 kali repetisi 3 menit setiap istirahat |  | Mencetak gol ke gawang yang jaraknya 9 meter dari lapangan yang berjumlah 4 buah. |
| 4 | Bermain penuh 11 lawan 11 dengan lapangan standar. | 2 x 15 menit |  | Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. |
| 5 | Penutup: 1) Penguluran secara individu dan berpasangan. 2) Evaluasi | 10 menit | O xxxxxxxx xxxxxxxx | ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan. |

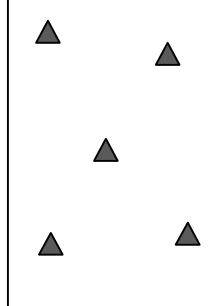
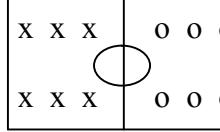
Cab. Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 90 Menit
 Sasaran : Akurasi *passing*
 Jumlah Siswa : 15 Siswa
 Hari/Tanggal : Senin, 02 September 2013

Kategori Usia : Junior
 Tempat : Lap. Nglipar
 No. Sesi : 03
 Intensitas : Sedang
 Peralatan : Bola, *cones*, peluit, *Stopwatch*, rompi

| No. | Materi Latihan | Dosis | Formasi | Catatan |
|-----|---|---|---|--|
| 1 | Pengantar: Siswa ditarik, berdoa, dan penjelasan materi latihan. | 5 menit | O xxxxxxxx xxxxxxxx | Singkat dan jelas |
| 2 | Pemanasan: <i>samba</i> , <i>Stretching</i> statis, pemanasan dinamis. 1) <i>Samba</i> 2) <i>Stretching</i> statis 3) <i>Drill passing</i> mendatar | 15 menit 8" Setiap gerakan | O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx 1 2 3 xx ←-----•-----→ xx xx ←-----•-----→ xx xx ←-----•-----→ xx | <i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau sebaliknya. <i>Drill</i> dengan melakukan <i>passing</i> mendatar dari no.1 ke no.2. kemudian no.2 ke no.3 bersamaan no.2 pindah ke no.3. |
| 3 | Latihan Inti: bermain dengan menggunakan lapangan yang berukuran 30 x 20 meter berisi 4 lawan 4 pemain. | 30 menit (2 x 3 x 4) 2 menit latihan 4 kali repetisi 3 menit setiap istirahat |  | Mencetak gol dengan cara menendang bola mengenai kunci yang ada di dalam lapangan. |
| 4 | Bermain penuh 11 lawan 11 dengan lapangan standar. | 2 x 15 menit |  | Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. |
| 5 | Penutup: 1) Penguluran secara individu dan berpasangan. 2) Evaluasi | 10 menit | O xxxxxxxx xxxxxxxx | ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan. |

Cab. Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 90 Menit
 Sasaran : Akurasi *passing*
 Jumlah Siswa : 15 Siswa
 Hari/Tanggal : Rabu, 04 September 2013

Kategori Usia : Junior
 Tempat : Lap. Nglipar
 No. Sesi : 04
 Intensitas : Sedang
 Peralatan : Bola, *cones*, peluit, *Stopwatch*, rompi

| No. | Materi Latihan | Dosis | Formasi | Catatan |
|-----|---|---|--|--|
| 1 | Pengantar: Siswa ditarik, berdoa, dan penjelasan materi latihan. | 5 menit | O xxxxxxxx xxxxxxxx | Singkat dan jelas |
| 2 | Pemanasan: <i>samba</i> , <i>Stretching</i> statis, pemanasan dinamis. 1) <i>Samba</i> 2) <i>Stretching</i> statis 3) <i>Drill passing</i> mendatar | 15 menit 8" Setiap gerakan | O xxxxxxxx xxxxxxxx 1 2 3 xx - - - -> <- - - - xx xx - - - -> <- - - - xx | <i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau sebaliknya. <i>Drill</i> dengan melakukan <i>passing</i> mendatar dari no.1 ke no.2. kemudian no.2 ke no.3 bersamaan no.2 pindah ke no.3. |
| 3 | Latihan Inti: bermain dengan menggunakan lapangan yang berukuran 30 x 20 meter berisi 4 lawan 4 pemain. | 30 menit (2 x 3 x 4) 2 menit latihan 4 kali repetisi 3 menit setiap istirahat |  | Mencetak gol dengan cara menendang bola mengenai kunci yang ada di dalam lapangan. |
| 4 | Bermain penuh 11 lawan 11 dengan lapangan standar. | 2 x 15 menit |  | Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. |
| 5 | Penutup: 1) Penguluran secara individu dan berpasangan. 2) Evaluasi | 10 menit | O xxxxxxxx xxxxxxxx | ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan. |

Cab. Olahraga : Sepakbola
Waktu : 90 Menit
Sasaran : Akurasi *passing*
Jumlah Siswa : 15 Siswa
Hari/Tanggal : Jumat, 06 September 2013

Kategori Usia : Junior
Tempat : Lap. Nglipar
No. Sesi : 05
Intensitas : Sedang
Peralatan : Bola, *cones*, peluit,
Stopwatch, rompi

| No. | Materi Latihan | Dosis | Formasi | Catatan |
|-----|---|---|--|--|
| 1 | Pengantar: Siswa ditarik, berdoa, dan penjelasan materi latihan. | 5 menit | O xxxxxxx xxxxxxx | Singkat dan jelas |
| 2 | Pemanasan: <i>samba</i> , <i>Stretching</i> statis, pemanasan dinamis. 1) <i>Samba</i> 2) <i>Stretching</i> statis 3) <i>Drill passing</i> mendatar | 15 menit 8" Setiap gerakan | O xxxxxxxx xxxxxxxx 1 2 3 xx -> <- xx xx -> <- xx | <i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau sebaliknya. <i>Drill</i> dengan melakukan <i>passing</i> mendatar dari no.1 ke no.2. kemudian no.2 ke no.3 bersamaan no.2 pindah ke no.3. |
| 3 | Latihan Inti: bermain dengan menggunakan lapangan yang berukuran 30 x 20 meter berisi 4 lawan 4 pemain. | 25 menit (2 x 3 x 4) 2 menit latihan 4 kali repetisi 3 menit setiap istirahat | ▲ ▲ ▲ ▲ | Mencetak gol dengan cara menendang bola mengenai kunci yang ada di dalam lapangan. |
| 4 | Bermain penuh 11 lawan 11 dengan lapangan standar. | 2 x 15 menit Istirahat 5 menit | x x x o o o x x x o o o | Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. |
| 5 | Penutup: 1) Penguluran secara individu dan berpasangan. 2) Evaluasi | 10 menit | O xxxxxxx xxxxxxx | ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan. |

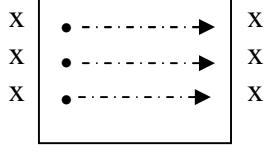
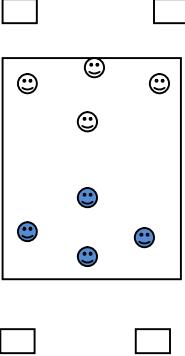
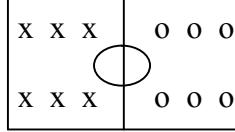
Cab. Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 90 Menit
 Sasaran : Akurasi *passing*
 Jumlah Siswa : 15 Siswa
 Hari/Tanggal : Senin, 9 September 2013

Kategori Usia : Junior
 Tempat : Lap. Nglipar
 No. Sesi : 06
 Intensitas : Sedang
 Peralatan : Bola, *cones*, peluit, *Stopwatch*, rompi

| No. | Materi Latihan | Dosis | Formasi | Catatan |
|-----|---|---|-------------------------------|--|
| 1 | Pengantar: Siswa ditarik, berdoa, dan penjelasan materi latihan. | 5 menit | O xxxxxxxx xxxxxxxx | Singkat dan jelas |
| 2 | Pemanasan: <i>samba</i> , <i>Stretching</i> statis, pemanasan dinamis. 1) <i>Samba</i> 2) <i>Stretching</i> statis 3) <i>Drill passing</i> mendatar | 15 menit 8" Setiap gerakan | O xxxxxxxx xxxxxxxx | <i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau sebaliknya. <i>Drill</i> dengan melakukan <i>passing</i> mendatar dari x ke y disertai perpindahan tempat. Dilakukan dengan menggunakan 2 bola. |
| 3 | Latihan Inti: bermain dengan menggunakan lapangan yang berukuran 30 x 20 meter berisi 4 lawan 4 pemain. | 25 menit (2 x 3 x 4) 2 menit latihan 4 kali repetisi 3 menit setiap istirahat | | Mencetak gol dengan cara menendang bola kearah kiri kemudian salah satu teman menghentikannya. |
| 4 | Bermain penuh 11 lawan 11 dengan lapangan standar. | 2 x 15 menit Istirahat 5 menit | | Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. |
| 5 | Penutup: 1) Penguluran secara individu dan berpasangan. 2) Evaluasi | 10 menit | O xxxxxxxx xxxxxxxx | ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan. |

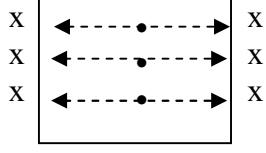
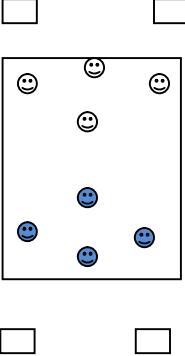
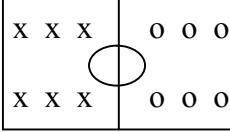
Cab. Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 90 Menit
 Sasaran : Akurasi *Passing* Mendatar
 Jumlah Siswa : 15 Siswa
 Hari/Tanggal : Rabu, 11 September 2013

Kategori Usia : Junior
 Tempat : Lap. Nglipar
 No. Sesi : 07
 Intensitas : Sedang
 Peralatan : Bola, *cones*, peluit, *Stopwatch*, rompi

| No. | Materi Latihan | Dosis | Formasi | Catatan |
|-----|---|---|--|--|
| 1 | Pengantar: Siswa ditarik, berdoa, dan penjelasan materi latihan. | 5 menit | O xxxxxxxx xxxxxxxx | Singkat dan jelas |
| 2 | Pemanasan: <i>samba</i> , <i>Stretching</i> statis, pemanasan dinamis. 4) <i>Samba</i> 5) <i>Stretching</i> statis 6) <i>Drill passing</i> mendatar | 15 menit 8" Setiap gerakan | O xxxxxxxx xxxxxxxx  | <i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau sebaliknya. <i>Drill</i> dengan melakukan <i>passing</i> mendatar berhadapan dan memasukkan bola ke gawang yang ada di tengah-tengah. |
| 3 | Latihan Inti: bermain dengan menggunakan lapangan yang berukuran 30 x 20 meter berisi 4 lawan 4 pemain. | 30 menit (2 x 3 x 4) 2 menit latihan 4 kali repetisi 3 menit setiap istirahat |  | Mencetak gol ke gawang yang berjumlah 4 buah. |
| 4 | Bermain penuh 11 lawan 11 dengan lapangan standar. | 2 x 15 menit |  | Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. |
| 5 | Penutup: 3) Penguluran secara individu dan berpasangan. 4) Evaluasi | 10 menit | O xxxxxxxx xxxxxxxx | ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan. |

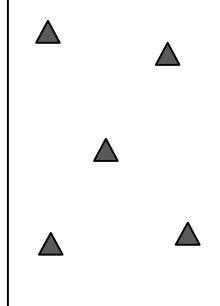
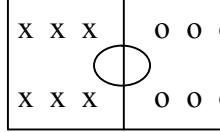
Cab. Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 90 Menit
 Sasaran : Akurasi *Passing* Mendatar
 Jumlah Siswa : 15 Siswa
 Hari/Tanggal : Jumat, 13 September 2013

Kategori Usia : Junior
 Tempat : Lap. Nglipar
 No. Sesi : 08
 Intensitas : Sedang
 Peralatan : Bola, *cones*, peluit, *Stopwatch*, rompi

| No. | Materi Latihan | Dosis | Formasi | Catatan |
|-----|---|---|--|--|
| 1 | Pengantar: Siswa ditarik, berdoa, dan penjelasan materi latihan. | 5 menit | O xxxxxxxx xxxxxxxx | Singkat dan jelas |
| 2 | Pemanasan: <i>samba</i> , <i>Stretching</i> statis, pemanasan dinamis. 4) <i>Samba</i> 5) <i>Stretching</i> statis 6) <i>Drill passing</i> mendatar | 15 menit 8" Setiap gerakan | O xxxxxxxx xxxxxxxx  | <i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau sebaliknya. <i>Drill</i> dengan melakukan <i>passing</i> mendatar berhadapan dan memasukkan bola ke gawang yang ada di tengah-tengah. |
| 3 | Latihan Inti: bermain dengan menggunakan lapangan yang berukuran 30 x 20 meter berisi 4 lawan 4 pemain. | 30 menit (2 x 3 x 4) 2 menit latihan 4 kali repetisi 3 menit setiap istirahat |  | Mencetak gol ke gawang yang jaraknya 9 meter dari lapangan yang berjumlah 4 buah. |
| 4 | Bermain penuh 11 lawan 11 dengan lapangan standar. | 2 x 15 menit |  | Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. |
| 5 | Penutup: 3) Penguluran secara individu dan berpasangan. 4) Evaluasi | 10 menit | O xxxxxxxx xxxxxxxx | ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan. |

Cab. Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 90 Menit
 Sasaran : Akurasi *passing* Mendatar
 Jumlah Siswa : 15 Siswa
 Hari/Tanggal : Senin, 16 September 2013

Kategori Usia : Junior
 Tempat : Lap. Nglipar
 No. Sesi : 09
 Intensitas : Sedang
 Peralatan : Bola, *cones*, peluit, *Stopwatch*, rompi

| No. | Materi Latihan | Dosis | Formasi | Catatan |
|-----|---|---|---|--|
| 1 | Pengantar: Siswa ditarik, berdoa, dan penjelasan materi latihan. | 5 menit | O xxxxxxxx xxxxxxxx | Singkat dan jelas |
| 2 | Pemanasan: <i>samba</i> , <i>Stretching</i> statis, pemanasan dinamis. 4) <i>Samba</i> 5) <i>Stretching</i> statis 6) <i>Drill passing</i> mendatar | 15 menit 8" Setiap gerakan | O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx 1 2 3 xx ←-----•-----→ xx xx ←-----•-----→ xx xx ←-----•-----→ xx | <i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau sebaliknya. <i>Drill</i> dengan melakukan <i>passing</i> mendatar dari no.1 ke no.2. kemudian no.2 ke no.3 bersamaan no.2 pindah ke no.3. |
| 3 | Latihan Inti: bermain dengan menggunakan lapangan yang berukuran 30 x 20 meter berisi 4 lawan 4 pemain. | 30 menit (2 x 3 x 4) 2 menit latihan 4 kali repetisi 3 menit setiap istirahat |  | Mencetak gol dengan cara menendang bola mengenai kunci yang ada di dalam lapangan. |
| 4 | Bermain penuh 11 lawan 11 dengan lapangan standar. | 2 x 15 menit |  | Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. |
| 5 | Penutup: 3) Penguluran secara individu dan berpasangan. 4) Evaluasi | 10 menit | O xxxxxxxx xxxxxxxx | ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan. |

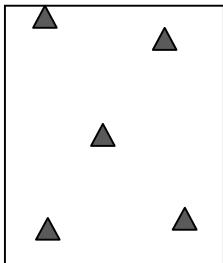
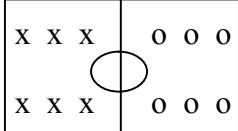
Cab. Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 90 Menit
 Sasaran : Akurasi *passing* Mendatar
 Jumlah Siswa : 15 Siswa
 Hari/Tanggal : Rabu, 18 September 2013

Kategori Usia : Junior
 Tempat : Lap. Nglipar
 No. Sesi : 10
 Intensitas : Sedang
 Peralatan : Bola, *cones*, peluit, *Stopwatch*, rompi

| No. | Materi Latihan | Dosis | Formasi | Catatan |
|-----|---|---|--|--|
| 1 | Pengantar: Siswa ditarik, berdoa, dan penjelasan materi latihan. | 5 menit | O xxxxxxxx xxxxxxxx | Singkat dan jelas |
| 2 | Pemanasan: <i>samba</i> , <i>Stretching</i> statis, pemanasan dinamis. 4) <i>Samba</i> 5) <i>Stretching</i> statis 6) <i>Drill passing</i> mendatar | 15 menit 8" Setiap gerakan | O xxxxxxxx xxxxxxxx 1 2 3 xx - - - -> <- - - - xx xx - - - -> <- - - - xx | <i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau sebaliknya. <i>Drill</i> dengan melakukan <i>passing</i> mendatar dari no.1 ke no.2. kemudian no.2 ke no.3 bersamaan no.2 pindah ke no.3. |
| 3 | Latihan Inti: bermain dengan menggunakan lapangan yang berukuran 30 x 20 meter berisi 4 lawan 4 pemain. | 30 menit (2 x 3 x 4) 2 menit latihan 4 kali repetisi 3 menit setiap istirahat | ▲ ▲ ▲ ▲ | Mencetak gol dengan cara menendang bola mengenai kun yang ada di dalam lapangan. |
| 4 | Bermain penuh 11 lawan 11 dengan lapangan standar. | 2 x 15 menit | x x x o o o x x x o o o | Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. |
| 5 | Penutup: 3) Penguluran secara individu dan berpasangan. 4) Evaluasi | 10 menit | O xxxxxxxx xxxxxxxx | ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan. |

Cab. Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 90 Menit
 Sasaran : Akurasi *passing* Mendatar
 Jumlah Siswa : 15 Siswa
 Hari/Tanggal : Jumat, 20 September 2013

Kategori Usia : Junior
 Tempat : Lap. Nglipar
 No. Sesi : 11
 Intensitas : Sedang
 Peralatan : Bola, *cones*, peluit, *Stopwatch*, rompi

| No. | Materi Latihan | Dosis | Formasi | Catatan |
|-----|---|---|--|--|
| 1 | Pengantar: Siswa ditarik, berdoa, dan penjelasan materi latihan. | 5 menit | O xxxxxxxx xxxxxxxx | Singkat dan jelas |
| 2 | Pemanasan: <i>samba</i> , <i>Stretching</i> statis, pemanasan dinamis. 4) <i>Samba</i> 5) <i>Stretching</i> statis 6) <i>Drill passing</i> mendatar | 15 menit 8" Setiap gerakan | O xxxxxxxx xxxxxxxx 1 2 3 xx - - - -> <- - - - xx xx - - - -> <- - - - xx | <i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau sebaliknya. <i>Drill</i> dengan melakukan <i>passing</i> mendatar dari no.1 ke no.2. kemudian no.2 ke no.3 bersamaan no.2 pindah ke no.3. |
| 3 | Latihan Inti: bermain dengan menggunakan lapangan yang berukuran 30 x 20 meter berisi 4 lawan 4 pemain. | 25 menit (2 x 3 x 4) 2 menit latihan 4 kali repetisi 3 menit setiap istirahat |  | Mencetak gol dengan cara menendang bola mengenai kunci yang ada di dalam lapangan. |
| 4 | Bermain penuh 11 lawan 11 dengan lapangan standar. | 2 x 15 menit Istirahat 5 menit |  | Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. |
| 5 | Penutup: 3) Penguluran secara individu dan berpasangan. 4) Evaluasi | 10 menit | O xxxxxxxx xxxxxxxx | ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan. |

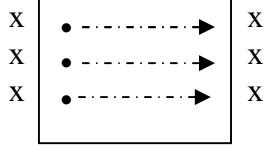
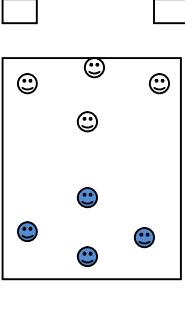
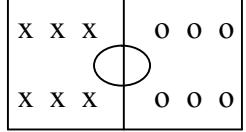
Cab. Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 90 Menit
 Sasaran : Akurasi *passing* Mendatar
 Jumlah Siswa : 15 Siswa
 Hari/Tanggal : Senin, 23 September 2013

Kategori Usia : Junior
 Tempat : Lap. Nglipar
 No. Sesi : 12
 Intensitas : Sedang
 Peralatan : Bola, *cones*, peluit, *Stopwatch*, rompi

| No. | Materi Latihan | Dosis | Formasi | Catatan |
|-----|---|---|-------------------------------|--|
| 1 | Pengantar: Siswa ditarik, berdoa, dan penjelasan materi latihan. | 5 menit | O xxxxxxxx xxxxxxxx | Singkat dan jelas |
| 2 | Pemanasan: <i>samba</i> , <i>Stretching</i> statis, pemanasan dinamis. 4) <i>Samba</i> 5) <i>Stretching</i> statis 6) <i>Drill passing</i> mendatar | 15 menit 8" Setiap gerakan | O xxxxxxxx xxxxxxxx | <i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau sebaliknya. <i>Drill</i> dengan melakukan <i>passing</i> mendatar dari x ke y disertai perpindahan tempat. Dilakukan dengan menggunakan 2 bola. |
| 3 | Latihan Inti: bermain dengan menggunakan lapangan yang berukuran 30 x 20 meter berisi 4 lawan 4 pemain. | 25 menit (2 x 3 x 4) 2 menit latihan 4 kali repetisi 3 menit setiap istirahat | | Mencetak gol dengan cara menendang bola kearah kiri kemudian salah satu teman menghentikannya. |
| 4 | Bermain penuh 11 lawan 11 dengan lapangan standar. | 2 x 15 menit Istirahat 5 menit | | Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. |
| 5 | Penutup: 3) Penguluran secara individu dan berpasangan. 4) Evaluasi | 10 menit | O xxxxxxxx xxxxxxxx | ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan. |

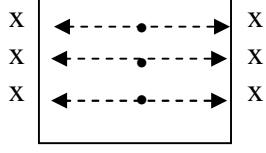
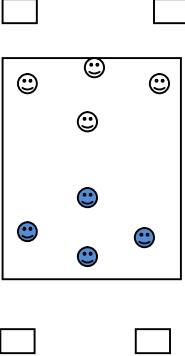
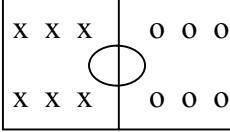
Cab. Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 90 Menit
 Sasaran : Akurasi *Passing* Mendatar
 Jumlah Siswa : 15 Siswa
 Hari/Tanggal : Rabu, 25 September 2013

Kategori Usia : Junior
 Tempat : Lap. Nglipar
 No. Sesi : 13
 Intensitas : Sedang
 Peralatan : Bola, *cones*, peluit, *Stopwatch*, rompi

| No. | Materi Latihan | Dosis | Formasi | Catatan |
|-----|---|---|--|--|
| 1 | Pengantar: Siswa ditarik, berdoa, dan penjelasan materi latihan. | 5 menit | O xxxxxxxx xxxxxxxx | Singkat dan jelas |
| 2 | Pemanasan: <i>samba</i> , <i>Stretching</i> statis, pemanasan dinamis. 7) <i>Samba</i> 8) <i>Stretching</i> statis 9) <i>Drill passing</i> mendatar | 15 menit 8" Setiap gerakan | O xxxxxxxx xxxxxxxx  | <i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau sebaliknya. <i>Drill</i> dengan melakukan <i>passing</i> mendatar berhadapan dan memasukkan bola ke gawang yang ada di tengah-tengah. |
| 3 | Latihan Inti: bermain dengan menggunakan lapangan yang berukuran 30 x 20 meter berisi 4 lawan 4 pemain. | 30 menit (2 x 3 x 4) 2 menit latihan 4 kali repetisi 3 menit setiap istirahat |  | Mencetak gol ke gawang yang berjumlah 4 buah. |
| 4 | Bermain penuh 11 lawan 11 dengan lapangan standar. | 2 x 15 menit |  | Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. |
| 5 | Penutup: 5) Penguluran secara individu dan berpasangan. 6) Evaluasi | 10 menit | O xxxxxxxx xxxxxxxx | ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan. |

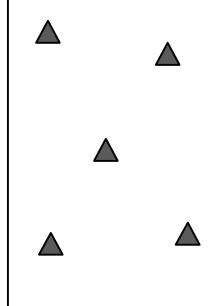
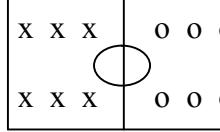
Cab. Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 90 Menit
 Sasaran : Akurasi *Passing* Mendatar
 Jumlah Siswa : 15 Siswa
 Hari/Tanggal : Jumat, 27 September 2013

Kategori Usia : Junior
 Tempat : Lap. Nglipar
 No. Sesi : 14
 Intensitas : Sedang
 Peralatan : Bola, *cones*, peluit, *Stopwatch*, rompi

| No. | Materi Latihan | Dosis | Formasi | Catatan |
|-----|---|---|--|--|
| 1 | Pengantar: Siswa ditarik, berdoa, dan penjelasan materi latihan. | 5 menit | O xxxxxxxx xxxxxxxx | Singkat dan jelas |
| 2 | Pemanasan: <i>samba</i> , <i>Stretching</i> statis, pemanasan dinamis. 7) <i>Samba</i> 8) <i>Stretching</i> statis 9) <i>Drill passing</i> mendatar | 15 menit 8" Setiap gerakan | O xxxxxxxx xxxxxxxx  | <i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau sebaliknya. <i>Drill</i> dengan melakukan <i>passing</i> mendatar berhadapan dan memasukkan bola ke gawang yang ada di tengah-tengah. |
| 3 | Latihan Inti: bermain dengan menggunakan lapangan yang berukuran 30 x 20 meter berisi 4 lawan 4 pemain. | 30 menit (2 x 3 x 4) 2 menit latihan 4 kali repetisi 3 menit setiap istirahat |  | Mencetak gol ke gawang yang jaraknya 9 meter dari lapangan yang berjumlah 4 buah. |
| 4 | Bermain penuh 11 lawan 11 dengan lapangan standar. | 2 x 15 menit |  | Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. |
| 5 | Penutup: 5) Penguluran secara individu dan berpasangan. 6) Evaluasi | 10 menit | O xxxxxxxx xxxxxxxx | ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan. |

Cab. Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 90 Menit
 Sasaran : Akurasi *passing* Mendatar
 Jumlah Siswa : 15 Siswa
 Hari/Tanggal : Senin, 30 September 2013

Kategori Usia : Junior
 Tempat : Lap. Nglipar
 No. Sesi : 15
 Intensitas : Sedang
 Peralatan : Bola, *cones*, peluit, *Stopwatch*, rompi

| No. | Materi Latihan | Dosis | Formasi | Catatan |
|-----|---|---|---|--|
| 1 | Pengantar: Siswa ditarik, berdoa, dan penjelasan materi latihan. | 5 menit | O xxxxxxxx xxxxxxxx | Singkat dan jelas |
| 2 | Pemanasan: <i>samba</i> , <i>Stretching</i> statis, pemanasan dinamis. 7) <i>Samba</i> 8) <i>Stretching</i> statis 9) <i>Drill passing</i> mendatar | 15 menit 8" Setiap gerakan | O xxxxxxxx xxxxxxxx 1 2 3 xx ←-----•-----→ xx xx ←-----•-----→ xx xx ←-----•-----→ xx | <i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau sebaliknya. <i>Drill</i> dengan melakukan <i>passing</i> mendatar dari no.1 ke no.2. kemudian no.2 ke no.3 bersamaan no.2 pindah ke no.3. |
| 3 | Latihan Inti: bermain dengan menggunakan lapangan yang berukuran 30 x 20 meter berisi 4 lawan 4 pemain. | 30 menit (2 x 3 x 4) 2 menit latihan 4 kali repetisi 3 menit setiap istirahat |  | Mencetak gol dengan cara menendang bola mengenai kunci yang ada di dalam lapangan. |
| 4 | Bermain penuh 11 lawan 11 dengan lapangan standar. | 2 x 15 menit |  | Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. |
| 5 | Penutup: 5) Penguluran secara individu dan berpasangan. 6) Evaluasi | 10 menit | O xxxxxxxx xxxxxxxx | ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan. |

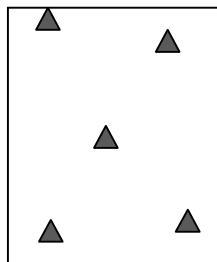
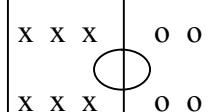
Cab. Olahraga : Sepakbola
Waktu : 90 Menit
Sasaran : Akurasi *passing* Mendatar
Jumlah Siswa : 15 Siswa
Hari/Tanggal : Rabu, 02 September 2013

Kategori Usia : Junior
Tempat : Lap. Nglipar
No. Sesi : 16
Intensitas : Sedang
Peralatan : Bola, *cones*, peluit,
Stopwatch, rompi

| No. | Materi Latihan | Dosis | Formasi | Catatan |
|-----|---|---|--|--|
| 1 | Pengantar: Siswa ditarik, berdoa, dan penjelasan materi latihan. | 5 menit | O xxxxxxx xxxxxxx | Singkat dan jelas |
| 2 | Pemanasan: <i>samba</i> , <i>Stretching</i> statis, pemanasan dinamis. 7) <i>Samba</i> 8) <i>Stretching</i> statis 9) <i>Drill passing</i> mendatar | 15 menit 8" Setiap gerakan | O xxxxxxxx xxxxxxxx 1 2 3 xx -> <- xx xx -> <- xx | <i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau sebaliknya. <i>Drill</i> dengan melakukan <i>passing</i> mendatar dari no.1 ke no.2, kemudian no.2 ke no.3 bersamaan no.2 pindah ke no.3. |
| 3 | Latihan Inti: bermain dengan menggunakan lapangan yang berukuran 30 x 20 meter berisi 4 lawan 4 pemain. | 30 menit (2 x 3 x 4) 2 menit latihan 4 kali repetisi 3 menit setiap istirahat | ▲ ▲ ▲ ▲ | Mencetak gol dengan cara menendang bola mengenai kunci yang ada di dalam lapangan. |
| 4 | Bermain penuh 11 lawan 11 dengan lapangan standar. | 2 x 15 menit | x x x o o o x x x o o o | Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. |
| 5 | Penutup: 5) Penguluran secara individu dan berpasangan. 6) Evaluasi | 10 menit | O xxxxxxxx xxxxxxxx | ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan. |

Cab. Olahraga : Sepakbola
Waktu : 90 Menit
Sasaran : Akurasi *passing* Mendatar
Jumlah Siswa : 15 Siswa
Hari/Tanggal : Jumat, 04 September 2013

Kategori Usia : Junior
Tempat : Lap. Nglipar
No. Sesi : 17
Intensitas : Sedang
Peralatan : Bola, *cones*, peluit,
Stopwatch, rompi

| No. | Materi Latihan | Dosis | Formasi | Catatan |
|-----|---|---|--|--|
| 1 | Pengantar: Siswa ditarik, berdoa, dan penjelasan materi latihan. | 5 menit | O xxxxxxxx xxxxxxxx | Singkat dan jelas |
| 2 | Pemanasan: <i>samba</i> , <i>Stretching</i> statis, pemanasan dinamis. 7) <i>Samba</i> 8) <i>Stretching</i> statis 9) <i>Drill passing</i> mendatar | 15 menit 8" Setiap gerakan | O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx 1 2 3 xx -> xx -> xx xx -> xx -> xx | <i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau sebaliknya. <i>Drill</i> dengan melakukan <i>passing</i> mendatar dari no.1 ke no.2. kemudian no.2 ke no.3 bersamaan no.2 pindah ke no.3. |
| 3 | Latihan Inti: bermain dengan menggunakan lapangan yang berukuran 30 x 20 meter berisi 4 lawan 4 pemain. | 25 menit (2 x 3 x 4) 2 menit latihan 4 kali repetisi 3 menit setiap istirahat |  | Mencetak gol dengan cara menendang bola mengenai kunci yang ada di dalam lapangan. |
| 4 | Bermain penuh 11 lawan 11 dengan lapangan standar. | 2 x 15 menit Istirahat 5 menit |  | Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. |
| 5 | Penutup: 5) Penguluran secara individu dan berpasangan. 6) Evaluasi | 10 menit | O xxxxxxxx xxxxxxxx | ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan. |

Cab. Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 90 Menit
 Sasaran : Akurasi *passing* Mendatar
 Jumlah Siswa : 15 Siswa
 Hari/Tanggal : Senin, 7 September 2013

Kategori Usia : Junior
 Tempat : Lap. Nglipar
 No. Sesi : 18
 Intensitas : Sedang
 Peralatan : Bola, *cones*, peluit, *Stopwatch*, rompi

| No. | Materi Latihan | Dosis | Formasi | Catatan |
|-----|---|---|-------------------------------|--|
| 1 | Pengantar: Siswa ditarik, berdoa, dan penjelasan materi latihan. | 5 menit | O xxxxxxxx xxxxxxxx | Singkat dan jelas |
| 2 | Pemanasan: <i>samba</i> , <i>Stretching</i> statis, pemanasan dinamis. 7) <i>Samba</i> 8) <i>Stretching</i> statis 9) <i>Drill passing</i> mendatar | 15 menit 8" Setiap gerakan | O xxxxxxxx xxxxxxxx | <i>Stretching</i> statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau sebaliknya. <i>Drill</i> dengan melakukan <i>passing</i> mendatar dari x ke y disertai perpindahan tempat. Dilakukan dengan menggunakan 2 bola. |
| 3 | Latihan Inti: bermain dengan menggunakan lapangan yang berukuran 30 x 20 meter berisi 4 lawan 4 pemain. | 25 menit (2 x 3 x 4) 2 menit latihan 4 kali repetisi 3 menit setiap istirahat | | Mencetak gol dengan cara menendang bola kearah kiri kemudian salah satu teman menghentikannya. |
| 4 | Bermain penuh 11 lawan 11 dengan lapangan standar. | 2 x 15 menit Istirahat 5 menit | | Permainan dilakukan dengan menggabungkan antara pemain kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. |
| 5 | Penutup: 5) Penguluran secara individu dan berpasangan. 6) Evaluasi | 10 menit | O xxxxxxxx xxxxxxxx | ditutup dengan pelatih memberikan motivasi agar tercipta suasana menyenangkan. |

Lampiran 7. Daftar Hadir Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola

DAFTAR HADIR SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA

SMP N 1 NGLIPAR

| No | Nama | Kelas | Tanggal | | | | | | | |
|----|--------------------|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | 28/ 08 | 30/ 08 | 02/ 09 | 04/ 09 | 06/ 09 | 09/ 09 | 11/ 09 | 13/ 09 |
| 1 | YULI TRI ARDIYANTO | VII C | - | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 2 | AHMAD FARID | VII B | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 3 | RIFQI M.P. | VIII D | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 4 | TONI | VII C | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | ✓ | ✓ |
| 5 | M. AFIF AZIZ | VIII C | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 6 | TOSHICO MAYASHI | VII A | - | ✓ | - | - | - | ✓ | ✓ | ✓ |
| 7 | ALDI | VIII E | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 8 | ILHAM R. Y. P | VII B | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 9 | ANDI F. | VIII D | ✓ | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10 | IHSAN WAHYU | VIII D | ✓ | ✓ | - | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 11 | AMRI AZIZ | VII C | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 12 | ARIF HENDRAWAN | VIII C | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 13 | LILIK KURNIAWAN | VIII D | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 14 | M. RIO | VIII A | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 15 | ANDIKA KURNIA | VII A | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 16 | FATHONI FARID | VII B | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 17 | JOKO NUGROHO | VII D | ✓ | ✓ | - | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 18 | ADI S. | VIII A | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 19 | ILHAM WAHYU R. | VII E | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 20 | AHMAD MA'ARIF | VIII E | ✓ | - | ✓ | ✓ | - | - | ✓ | ✓ |
| 21 | WAHYU T.P. | VII E | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 22 | LULHUD ARI | VII E | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 23 | HANI | VIII E | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 24 | ANGGA R. | VII D | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 25 | FERANDOYO | VIII E | - | ✓ | ✓ | - | ✓ | - | ✓ | ✓ |
| 26 | FEBI NURYAN | IX E | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 27 | SIGIT PRASETYA | VII D | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 28 | BACHORI | VIII E | - | ✓ | ✓ | - | - | ✓ | ✓ | ✓ |
| 29 | RAMOT YUSTIAN H.P. | VIII D | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 30 | RYAN ATMANDANU | VIII D | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |

DAFTAR HADIR SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
SMP N 1 NGLIPAR

| No | Nama | Tanggal | | | | | | | | | | | |
|----|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|--|
| | | 16/ 09 | 18/ 09 | 20/ 09 | 23/ 09 | 25/ 09 | 27/ 09 | 30/ 09 | 02/ 10 | 04/ 10 | 07/ 10 | | |
| 1 | YULI TRI ARDIYANTO | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | - | ✓ | - | ✓ | ✓ | | |
| 2 | AHMAD FARID | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | ✓ | - | ✓ | | |
| 3 | RIFQI M.P. | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | ✓ | ✓ | | |
| 4 | TONI | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| 5 | M. AFIF AZIZ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| 6 | TOSHICO MAYASHI | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| 7 | ALDI | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| 8 | ILHAM R. Y. P | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| 9 | ANDI F. | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| 10 | IHSAN WAHYU | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | ✓ | ✓ | - | ✓ | ✓ | | |
| 11 | AMRI AZIZ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | - | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| 12 | ARIF HENDRAWAN | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| 13 | LILIK KURNIAWAN | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | ✓ | - | ✓ | | |
| 14 | M. RIO | ✓ | ✓ | ✓ | - | - | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| 15 | ANDIKA KURNIA | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | ✓ | ✓ | - | ✓ | | |
| 16 | FATHONI FARID | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | | - | ✓ | | |
| 17 | JOKO NUGROHO | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| 18 | ADI S. | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| 19 | ILHAM WAHYU R. | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| 20 | AHMAD MA'ARIF | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| 21 | WAHYU T.P. | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| 22 | LULHUD ARI | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | ✓ | - | - | ✓ | ✓ | | |
| 23 | HANI | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| 24 | ANGGA R. | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | ✓ | ✓ | | |
| 25 | FERANDOYO | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | - | ✓ | ✓ | ✓ | - | | |
| 26 | FEBI NURYAN | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| 27 | SIGIT PRASETYA | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| 28 | BACHORI | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | - | ✓ | ✓ | - | ✓ | - | | |
| 29 | RAMOT YUSTIAN H.P | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| 30 | RYAN ATMANDANU | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |

Peneliti

Tabel 14. Daftar Ranking Hasil *Pretest Passing* Mendatar SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul

| No. | Nama | Hasil <i>Pretest</i> | Ranking |
|-----|-----------|----------------------|---------|
| 1 | Subjek 2 | 10 | 1 |
| 2 | Subjek 23 | 10 | 2 |
| 3 | Subjek 5 | 9 | 3 |
| 4 | Subjek 1 | 9 | 4 |
| 5 | Subjek 10 | 9 | 5 |
| 6 | Subjek 4 | 8 | 6 |
| 7 | Subjek 16 | 7 | 7 |
| 8 | Subjek 21 | 7 | 8 |
| 9 | Subjek 25 | 7 | 9 |
| 10 | Subjek 20 | 7 | 10 |
| 11 | Subjek 13 | 7 | 11 |
| 12 | Subjek 27 | 7 | 12 |
| 13 | Subjek 18 | 7 | 13 |
| 14 | Subjek 24 | 6 | 14 |
| 15 | Subjek 19 | 6 | 15 |
| 16 | Subjek 11 | 6 | 16 |
| 17 | Subjek 9 | 6 | 17 |
| 18 | Subjek 26 | 6 | 18 |
| 19 | Subjek 22 | 6 | 19 |
| 20 | Subjek 17 | 6 | 20 |
| 21 | Subjek 28 | 5 | 21 |
| 22 | Subjek 15 | 5 | 22 |
| 23 | Subjek 8 | 5 | 23 |
| 24 | Subjek 12 | 5 | 24 |
| 25 | Subjek 29 | 5 | 25 |
| 26 | Subjek 6 | 5 | 26 |
| 27 | Subjek 3 | 4 | 27 |
| 28 | Subjek 14 | 4 | 28 |
| 29 | Subjek 30 | 4 | 29 |
| 30 | Subjek 7 | 4 | 30 |

Tabel 15. Daftar Kelompok Eksperimen Setelah dilakukan *Ordinal Pairing*

| No. | Nama | Hasil <i>Pretest</i> | Ranking |
|-----|-----------|----------------------|---------|
| 1 | Subjek 2 | 10 | 1 |
| 2 | Subjek 1 | 9 | 4 |
| 3 | Subjek 10 | 9 | 5 |
| 4 | Subjek 21 | 7 | 8 |
| 5 | Subjek 25 | 7 | 9 |
| 6 | Subjek 27 | 7 | 12 |
| 7 | Subjek 18 | 7 | 13 |
| 8 | Subjek 11 | 6 | 16 |
| 9 | Subjek 9 | 6 | 17 |
| 10 | Subjek 17 | 6 | 20 |
| 11 | Subjek 28 | 5 | 21 |
| 12 | Subjek 12 | 5 | 24 |
| 13 | Subjek 29 | 5 | 25 |
| 14 | Subjek 14 | 4 | 28 |
| 15 | Subjek 30 | 4 | 29 |

Tabel 16. Daftar Kelompok Kontrol setelah dilakukan *Ordinal Pairing*

| No. | Nama | Hasil <i>Pretest</i> | Ranking |
|-----|-----------|----------------------|---------|
| 1 | Subjek 23 | 10 | 2 |
| 2 | Subjek 5 | 9 | 3 |
| 3 | Subjek 4 | 8 | 6 |
| 4 | Subjek 16 | 7 | 7 |
| 5 | Subjek 20 | 7 | 10 |
| 6 | Subjek 13 | 7 | 11 |
| 7 | Subjek 24 | 6 | 14 |
| 8 | Subjek 19 | 6 | 15 |
| 9 | Subjek 26 | 6 | 18 |
| 10 | Subjek 22 | 6 | 19 |
| 11 | Subjek 15 | 5 | 22 |
| 12 | Subjek 8 | 5 | 23 |
| 13 | Subjek 6 | 5 | 26 |
| 14 | Subjek 3 | 4 | 27 |
| 15 | Subjek 7 | 4 | 30 |

Tabel 17. Perbandingan Hasil *Pretest-Posttest* Kelompok Eksperimen

| No. | Nama | Pretest | Posttest | Selisih |
|-----|-----------|---------|----------|---------|
| 1 | Subjek 2 | 10 | 9 | -1 |
| 2 | Subjek 1 | 9 | 10 | 1 |
| 3 | Subjek 10 | 9 | 9 | 0 |
| 4 | Subjek 21 | 7 | 9 | 2 |
| 5 | Subjek 25 | 7 | 9 | 2 |
| 6 | Subjek 27 | 7 | 8 | 1 |
| 7 | Subjek 18 | 7 | 9 | 2 |
| 8 | Subjek 11 | 6 | 10 | 4 |
| 9 | Subjek 9 | 6 | 7 | 1 |
| 10 | Subjek 17 | 6 | 9 | 3 |
| 11 | Subjek 28 | 5 | 7 | 2 |
| 12 | Subjek 12 | 5 | 7 | 2 |
| 13 | Subjek 29 | 5 | 10 | 5 |
| 14 | Subjek 14 | 4 | 7 | 3 |
| 15 | Subjek 30 | 4 | 7 | 3 |

Tabel 18. Perbandingan Hasil *Pretest-Posttest* Kelompok Kontrol

| No. | Nama | Pretest | Posttest | Selisih |
|-----|-----------|---------|----------|---------|
| 1 | Subjek 23 | 10 | 10 | 0 |
| 2 | Subjek 5 | 9 | 9 | 0 |
| 3 | Subjek 4 | 8 | 8 | 0 |
| 4 | Subjek 16 | 7 | 9 | 2 |
| 5 | Subjek 20 | 7 | 6 | -1 |
| 6 | Subjek 13 | 7 | 7 | 0 |
| 7 | Subjek 24 | 6 | 7 | 1 |
| 8 | Subjek 19 | 6 | 6 | 0 |
| 9 | Subjek 26 | 6 | 7 | 1 |
| 10 | Subjek 22 | 6 | 7 | 1 |
| 11 | Subjek 15 | 5 | 5 | 0 |
| 12 | Subjek 8 | 5 | 6 | 1 |
| 13 | Subjek 6 | 5 | 5 | 0 |
| 14 | Subjek 3 | 4 | 6 | 2 |
| 15 | Subjek 7 | 4 | 4 | 0 |

Keterangan:

Selisih: (-) = Mengalami Penurunan

(+) = Mengalami Peningkatan

Lampiran 9. Frekuensi Data

Frequencies

Statistics

| | | Pretest Kelompok Percobaan | Posttest Kelompok Percobaan | Pretest Kelompok Kontrol | Posttest Kelompok Kontrol |
|----------------|---------|----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| N | Valid | 15 | 15 | 15 | 15 |
| | Missing | 45 | 45 | 45 | 45 |
| Mean | | 6.5333 | 8.4667 | 6.2000 | 6.7333 |
| Median | | 7.0000 | 9.0000 | 6.0000 | 7.0000 |
| Mode | | 7.00 | 9.00 | 5.00 ^a | 6.00 ^a |
| Std. Deviation | | 1.80739 | 1.18723 | 1.74028 | 1.57963 |
| Minimum | | 4.00 | 7.00 | 4.00 | 4.00 |
| Maximum | | 10.00 | 10.00 | 10.00 | 10.00 |

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Pretest Kelompok Percobaan

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 4.00 | 2 | 3.3 | 13.3 | 13.3 |
| | 5.00 | 3 | 5.0 | 20.0 | 33.3 |
| | 6.00 | 2 | 3.3 | 13.3 | 46.7 |
| | 7.00 | 5 | 8.3 | 33.3 | 80.0 |
| | 9.00 | 2 | 3.3 | 13.3 | 93.3 |
| | 10.00 | 1 | 1.7 | 6.7 | 100.0 |
| | Total | 15 | 25.0 | 100.0 | |
| Missing | System | 45 | 75.0 | | |
| Total | | 60 | 100.0 | | |

Posttest Kelompok Percobaan

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 7.00 | 5 | 8.3 | 33.3 | 33.3 |
| | 8.00 | 1 | 1.7 | 6.7 | 40.0 |
| | 9.00 | 6 | 10.0 | 40.0 | 80.0 |
| | 10.00 | 3 | 5.0 | 20.0 | 100.0 |
| | Total | 15 | 25.0 | 100.0 | |
| Missing | System | 45 | 75.0 | | |
| Total | | 60 | 100.0 | | |

Pretest Kelompok Kontrol

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 4.00 | 2 | 3.3 | 13.3 | 13.3 |
| | 5.00 | 4 | 6.7 | 26.7 | 40.0 |
| | 6.00 | 4 | 6.7 | 26.7 | 66.7 |
| | 7.00 | 2 | 3.3 | 13.3 | 80.0 |
| | 8.00 | 1 | 1.7 | 6.7 | 86.7 |
| | 9.00 | 1 | 1.7 | 6.7 | 93.3 |
| | 10.00 | 1 | 1.7 | 6.7 | 100.0 |
| | Total | 15 | 25.0 | 100.0 | |
| Missing | System | 45 | 75.0 | | |
| | Total | 60 | 100.0 | | |

Posttest Kelompok Kontrol

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 4.00 | 1 | 1.7 | 6.7 | 6.7 |
| | 5.00 | 2 | 3.3 | 13.3 | 20.0 |
| | 6.00 | 4 | 6.7 | 26.7 | 46.7 |
| | 7.00 | 4 | 6.7 | 26.7 | 73.3 |
| | 8.00 | 2 | 3.3 | 13.3 | 86.7 |
| | 9.00 | 1 | 1.7 | 6.7 | 93.3 |
| | 10.00 | 1 | 1.7 | 6.7 | 100.0 |
| | Total | 15 | 25.0 | 100.0 | |
| Missing | System | 45 | 75.0 | | |
| | Total | 60 | 100.0 | | |

Lampiran 10. Uji Normalitas

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | | Pretest Kelompok Percobaan | Posttest Kelompok Percobaan | Pretest Kelompok Kontrol | Posttest Kelompok Kontrol |
|-----------------------------------|------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| N | | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Normal Parameters ^{a,,b} | Mean | 6.5333 | 8.4667 | 6.2000 | 6.7333 |
| | Std. Deviation | 1.80739 | 1.18723 | 1.74028 | 1.57963 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .198 | .273 | .212 | .166 |
| | Positive | .198 | .225 | .212 | .166 |
| | Negative | -.135 | -.273 | -.112 | -.121 |
| | Kolmogorov-Smirnov Z | .767 | 1.059 | .823 | .644 |
| | Asymp. Sig. (2-tailed) | .598 | .212 | .508 | .801 |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 11. Uji Homogenitas

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

| | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|--------------------|------------------|-----|-----|------|
| Kelompok Percobaan | 1.734 | 1 | 28 | .199 |
| kelompok Kontrol | .099 | 1 | 28 | .756 |

Lampiran 12. Uji Hipotesis

T-Test

Paired Samples Statistics

| | | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|--------------------------------|--------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | Posttest Kelompok Percobaan | 8.4667 | 15 | 1.18723 | .30654 |
| | Pretest Kelompok Percobaan | 6.5333 | 15 | 1.80739 | .46667 |
| Pair 2 | Posttest Kelompok Kontrol | 6.7333 | 15 | 1.57963 | .40786 |
| | Pretest Kelompok Kontrol | 6.2000 | 15 | 1.74028 | .44934 |

Paired Samples Test

| | | Paired Differences | | | 95% Confidence Interval of the Difference | | t | df | Sig. (2-tailed) |
|--------|---|--------------------|----------------|------------|---|---------|-------|----|-----------------|
| | | Mean | Std. Deviation | Std. Error | Lower | Upper | | | |
| Pair 1 | Posttest Kelompok Percobaan - Pretest Kelompok Percobaan | 1.9333 | 1.43759 | .37118 | 1.13722 | 2.72944 | 5.209 | 14 | .000 |
| Pair 2 | Posttest Kelompok Kontrol - Pretest Kelompok Kontrol | .53333 | .83381 | .21529 | .07159 | .99508 | 2.477 | 14 | .027 |

T-Test

Group Statistics

| Akurasi Passing | | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|-----------------|--------------------|----|--------|----------------|-----------------|
| Posttest | Kelompok Percobaan | 15 | 8.4667 | 1.18723 | .30654 |
| | Kelompok Kontrol | 15 | 6.7333 | 1.57963 | .40786 |
| Prestest | Kelompok Percobaan | 15 | 6.5333 | 1.80739 | .46667 |
| | Kelompok Kontrol | 15 | 6.2000 | 1.74028 | .44934 |
| Gain Score | Kelompok Percobaan | 15 | 1.9333 | 1.43759 | .37118 |
| | Kelompok Kontrol | 15 | .5333 | .83381 | .21529 |

Lampiran 13. Independent Sample Test

| Independent Samples Test | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|---------|
| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
| | | | | | | | | | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | Lower | Upper |
| Posttest | Equal variances assumed | .410 | .527 | 3.397 | 28 | .002 | 1.73333 | .51021 | .68821 | 2.77846 |
| | Equal variances not assumed | | | 3.397 | 25.991 | .002 | 1.73333 | .51021 | .68456 | 2.78211 |
| Prestest | Equal variances assumed | .065 | .800 | .515 | 28 | .611 | .33333 | .64783 | -.99368 | 1.66035 |
| | Equal variances not assumed | | | .515 | 27.960 | .611 | .33333 | .64783 | -.99377 | 1.66044 |
| Gain Score | Equal variances assumed | 1.379 | .250 | 3.263 | 28 | .003 | 1.40000 | .42910 | .52103 | 2.27897 |
| | Equal variances not assumed | | | 3.263 | 22.462 | .003 | 1.40000 | .42910 | .51116 | 2.28884 |

Lampiran 17. Titik Persentase Distribusi t
d.f. = 1-40

| Pr df | 0.25 | 0.10 | 0.05 | 0.025 | 0.01 | 0.005 | 0.001 |
|------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| | 0.50 | 0.20 | 0.10 | 0.050 | 0.02 | 0.010 | 0.002 |
| 1 | 1.00000 | 3.07768 | 6.31375 | 12.70620 | 31.82052 | 63.65674 | 318.30884 |
| 2 | 0.81650 | 1.88562 | 2.91999 | 4.30265 | 6.96456 | 9.92484 | 22.32712 |
| 3 | 0.76489 | 1.63774 | 2.35336 | 3.18245 | 4.54070 | 5.84091 | 10.21453 |
| 4 | 0.74070 | 1.53321 | 2.13185 | 2.77645 | 3.74695 | 4.60409 | 7.17318 |
| 5 | 0.72669 | 1.47588 | 2.01505 | 2.57058 | 3.36493 | 4.03214 | 5.89343 |
| 6 | 0.71756 | 1.43976 | 1.94318 | 2.44691 | 3.14267 | 3.70743 | 5.20763 |
| 7 | 0.71114 | 1.41492 | 1.89458 | 2.36462 | 2.99795 | 3.49948 | 4.78529 |
| 8 | 0.70639 | 1.39682 | 1.85955 | 2.30600 | 2.89646 | 3.35539 | 4.50079 |
| 9 | 0.70272 | 1.38303 | 1.83311 | 2.26216 | 2.82144 | 3.24984 | 4.29681 |
| 10 | 0.69981 | 1.37218 | 1.81246 | 2.22814 | 2.76377 | 3.16927 | 4.14370 |
| 11 | 0.69745 | 1.36343 | 1.79588 | 2.20099 | 2.71808 | 3.10581 | 4.02470 |
| 12 | 0.69548 | 1.35622 | 1.78229 | 2.17881 | 2.68100 | 3.05454 | 3.92963 |
| 13 | 0.69383 | 1.35017 | 1.77093 | 2.16037 | 2.65031 | 3.01228 | 3.85198 |
| 14 | 0.69242 | 1.34503 | 1.76131 | 2.14479 | 2.62449 | 2.97684 | 3.78739 |
| 15 | 0.69120 | 1.34061 | 1.75305 | 2.13145 | 2.60248 | 2.94671 | 3.73283 |
| 16 | 0.69013 | 1.33676 | 1.74588 | 2.11991 | 2.58349 | 2.92078 | 3.68615 |
| 17 | 0.68920 | 1.33338 | 1.73961 | 2.10982 | 2.56693 | 2.89823 | 3.64577 |
| 18 | 0.68836 | 1.33039 | 1.73406 | 2.10092 | 2.55238 | 2.87844 | 3.61048 |
| 19 | 0.68762 | 1.32773 | 1.72913 | 2.09302 | 2.53948 | 2.86093 | 3.57940 |
| 20 | 0.68695 | 1.32534 | 1.72472 | 2.08596 | 2.52798 | 2.84534 | 3.55181 |
| 21 | 0.68635 | 1.32319 | 1.72074 | 2.07961 | 2.51765 | 2.83136 | 3.52715 |
| 22 | 0.68581 | 1.32124 | 1.71714 | 2.07387 | 2.50832 | 2.81876 | 3.50499 |
| 23 | 0.68531 | 1.31946 | 1.71387 | 2.06866 | 2.49987 | 2.80734 | 3.48496 |
| 24 | 0.68485 | 1.31784 | 1.71088 | 2.06390 | 2.49216 | 2.79694 | 3.46678 |
| 25 | 0.68443 | 1.31635 | 1.70814 | 2.05954 | 2.48511 | 2.78744 | 3.45019 |
| 26 | 0.68404 | 1.31497 | 1.70562 | 2.05553 | 2.47863 | 2.77871 | 3.43500 |
| 27 | 0.68368 | 1.31370 | 1.70329 | 2.05183 | 2.47266 | 2.77068 | 3.42103 |
| 28 | 0.68335 | 1.31253 | 1.70113 | 2.04841 | 2.46714 | 2.76326 | 3.40816 |
| 29 | 0.68304 | 1.31143 | 1.69913 | 2.04523 | 2.46202 | 2.75639 | 3.39624 |
| 30 | 0.68276 | 1.31042 | 1.69726 | 2.04227 | 2.45726 | 2.75000 | 3.38518 |
| 31 | 0.68249 | 1.30946 | 1.69552 | 2.03951 | 2.45282 | 2.74404 | 3.37490 |
| 32 | 0.68223 | 1.30857 | 1.69389 | 2.03693 | 2.44868 | 2.73848 | 3.36531 |
| 33 | 0.68200 | 1.30774 | 1.69236 | 2.03452 | 2.44479 | 2.73328 | 3.35634 |
| 34 | 0.68177 | 1.30695 | 1.69092 | 2.03224 | 2.44115 | 2.72839 | 3.34793 |
| 35 | 0.68156 | 1.30621 | 1.68957 | 2.03011 | 2.43772 | 2.72381 | 3.34005 |
| 36 | 0.68137 | 1.30551 | 1.68830 | 2.02809 | 2.43449 | 2.71948 | 3.33262 |
| 37 | 0.68118 | 1.30485 | 1.68709 | 2.02619 | 2.43145 | 2.71541 | 3.32563 |
| 38 | 0.68100 | 1.30423 | 1.68595 | 2.02439 | 2.42857 | 2.71156 | 3.31903 |
| 39 | 0.68083 | 1.30364 | 1.68488 | 2.02269 | 2.42584 | 2.70791 | 3.31279 |
| 40 | 0.68067 | 1.30308 | 1.68385 | 2.02108 | 2.42326 | 2.70446 | 3.30688 |

Lampiran 15. Dokumentasi Kegiatan Pelaksanaan *Pretest*





Lampiran 16.DokumentasiKelompokEksperimen



Lampiran 17.DokumentasiKegiatanKelompokKontrol



Lampiran 18.DokumentasiPelaksanaanPosttest

