

**PERBEDAAN LATIHAN PASSING BAWAH BERVARIASI DAN
LATIHAN PASSING BAWAH LURUS BERHADAPAN
TERHADAP KETEPATAN PASSING
SISWA SSB GARUDA MUDA
KU 11-13 TAHUN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Liliek Sandyka
NIM.07602241072

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FEBRUARI 2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Perbedaan Latihan *Passing* Bawah Bervariasi dan Latihan *Passing* Bawah Lurus Berhadapan terhadap Ketepatan *Passing* Siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 Tahun“ yang disusun oleh Liliek Sandyka, NIM. 07602241072 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Desember 2012
Pembimbing



Fajar Sri Wahyuniati, M.Or
NIP.19711229 200003 2 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar 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, Desember 2012
Yang Menyatakan,



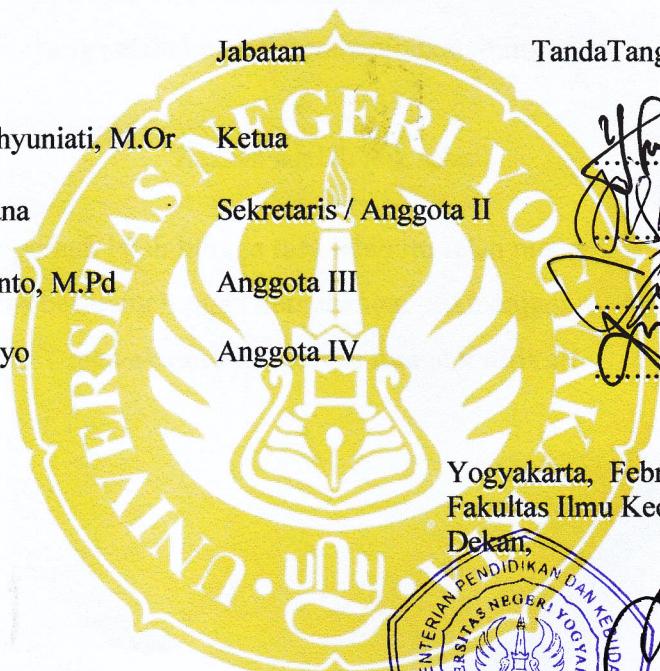
Lilik Sandyka
NIM. 07602241072

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Latihan *Passing* Bawah Bervariasi dan Latihan *Passing* Bawah Lurus Berhadapan terhadap Ketepatan *Passing* Siswa SSB Garuda Muda KU 10-12 Tahun” telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, 28 Januari 2013 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Fajar Sri Wahyuniati, M.Or	Ketua		14/2 - 13
Dr. Lismadiana	Sekretaris / Anggota II		14/2 - 13
Subagyo Irianto, M.Pd	Anggota III		5/2 - 13
Dr. Siswantoyo	Anggota IV		8/2 - 13



Yogyakarta, Februari 2013

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.

NIP. 196008241986011001

MOTTO

Dengan usaha, kesungguhan dan juga do'a, tak ada kata
“mustahil”
di dalam kehidupan ini.

Aku hidup untuk belajar dan aku belajar untuk hidup.

Sukses tak akan datang bagi mereka yang hanya menunggu dan tak berbuat
apa-apa, tapi sukses akan datang bagi mereka
yang selalu berusaha mewujudkan mimpiinya.

“Sukses adalah hak saya”

Aku takkan pernah lelah hingga rasa lelah itu lelah mengejarku, aku akan
terus berjuang hingga kemenangan itu menjadi nyata...
atau aku merasa pantas menjadi diriku!!

PERSEMBAHAN

Karya kecil ini kupersembahkan untuk:

- ❖ Kedua orang tuaku yang tercinta, bpk Hendro Tri Panoto dan ibu Sokidah yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendo'akan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan tak ternilai.
- ❖ Adik-adiku, Ginada Indra Pratama, Selinka Rianda Putri terimakasih atas doa, kasih sayang dan dukungannya selama ini.
- ❖ Segenap keluarga besar yang selalu memberikan motivasi, dukungan dan do'anya.
- ❖ Orang terdekatku Anika Yuni Artha terima kasih atas kebersamaan, dukungan, kasih sayang, motivasi, dan do'anya, terima kasih buat kebersamaan selama ini.
- ❖ Buat teman-temanku dan semua sahabatku di manapun kalian berada terima kasih atas bantuannya selama ini, tanpa kalian aku tidak bisa seperti ini, maaf atas semuadosa yang disengaja atau pun tidak.
- ❖ Teman-teman sepakbolaku di manapun kalian berada terima kasih atas semuanya dan mohon maaf atas segala kesalahan juga kekeliruan yang tidak sengaja saya perbuat.
- ❖ Almamaterku PKO FIK UNY.

**PERBEDAAN LATIHAN PASSING BAWAH BERVARIASI DAN
LATIHAN PASSING BAWAH LURUS BERHADAPAN
TERHADAP KETEPATAN PASSING
SISWA SSB GARUDA MUDA
KU 11-13 TAHUN**

Oleh:
Liliek Sandyka
NIM.07602241072

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan latihan *passing* bawah bervariasi dan latihan *passing* bawah lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 10-12 Tahun.

Desain penelitian ini menggunakan *Two Groups Pretest-Posttest Design*, dengan membagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen A dengan latihan *passing* bawah bervariasi dan kelompok eksperimen B dengan perlakuan latihan *passing* bawah lurus berhadapan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Garuda Muda yang berjumlah 40 atlet. Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling*, dengan kriteria (1) kelompok umur 11-13 tahun, (2) bersedia menjadi sampel, (3) lama latihan minimal 1 tahun, yang memenuhi berjumlah 30 atlet. Instrumen yang digunakan adalah tes ketepatan *passing*, dengan validitas sebesar 0.963 dan reliabilitas 0.900. Analisis data menggunakan uji t.

Hasil pengujian menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh latihan *passing* bawah bervariasi terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 10-12 tahun, dengan nilai t hitung $12.25 > t$ tabel 2.14, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 72.06%. (2) Ada pengaruh latihan *passing* bawah lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 10-12 tahun, dengan nilai t hitung $7.790 > t$ tabel 2.14, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 42.03%. (3) Latihan *passing* bawah bervariasi lebih baik daripada latihan *passing* bawah lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 10-12 tahun, dengan t hitung $3.660 > t$ tabel = 2.05 dan $\text{sig. } 0.001 < 0.05$.

Kata kunci: passing bawah bervariasi, passing bawah lurus berhadapan, ketepatan passing sepakbola

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Perbedaan Latihan *Passing* Bawah Bervariasi dan Latihan *Passing* Bawah Lurus Berhadapan terhadap Ketepatan *Passing* Siswa SSB Garuda Muda KU 10-12 Tahun” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ibu Dra. Endang Rini Sukamti, M.S, Ketua Jurusan PKO, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Ibu Fajar Sri Wahyuniati, M.Or Penasehat Akademik dan Pembimbing skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staf jurusan PKO yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
6. Teman-teman PKL 2007, terima kasih kebersamaannya, maaf bila banyak salah.
7. Untuk almamaterku FIK UNY.

8. Kedua orang tuaku tercinta yang senantiasa mengirimkan doa untuk penulis.
9. Guru, staf serta siswa SSB Garuda Muda Magelang yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.
10. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Desember 2012
Penulis,

Liliek Sandyka
NIM. 07602241072

\

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori.....	10
1. Hakikat Permainan Sepakbola	10
2. Teknik-teknik Dasar Sepakbola	11
3. Tahapan <i>Passing</i> dalam Permainan Sepakbola.....	14
4. Hakikat Latihan.....	16
5. Latihan <i>Passing</i> Bawah Lurus Berhadapan	20
6. Latihan <i>Passing</i> BawahBervariasi	21
7. Hakikat Ketepatan.....	21
8. Sekolah Sepakbola	24
9. Hakikat Anak Usia10-12 Tahun	24
B. Penelitian yang Relevan	28
C. Kerangka Berfikir	29
D. Hipotesis	30

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian	32
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	34
E. Teknik Analisis Data	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian	38
B. Hasil Penelitian	38
1. Pretest dan Postest Kelompok <i>Passing</i> Bawah Bervariasi.....	40
2. Pretest dan Postest Kelompok <i>Passing</i> Bawah Lurus Berhadapan....	41
C. Hasil Analisis Data.....	43
D. Pembahasan	48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	51
B. Implikasi Hasil Penelitian	51
C. Keterbatasan Penelitian	52
D. Saran	52

DAFTAR PUSTAKA	54
-----------------------------	----

LAMPIRAN	57
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Umur Memulai, Pengkhususan, dan Jangkauan Penampilan Tertinggi di dalam Berbagai Olahraga	26
Tabel 2. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Passing</i> Kelompok Latihan <i>Passing</i> Bawah Bervariasi.....	39
Tabel 3. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Passing</i> Kelompok Latihan <i>Passing</i> Bawah Lurus Berhadapan.....	39
Tabel 4. Deskripsi Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Passing</i> Kelompok <i>Passing</i> Bawah Bervariasi	40
Tabel 5. Deskripsi Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Ketepatan <i>Passing</i> Kelompok <i>Passing</i> Bawah Bervariasi	41
Tabel 6. Deskripsi Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Passing</i> Kelompok <i>Passing</i> Bawah Lurus Berhadapan.....	42
Tabel 7. Deskripsi Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Ketepatan <i>Passing</i> Kelompok <i>Passing</i> Bawah Lurus Berhadapan.....	42
Tabel 8. Uji Normalitas Data	43
Tabel 9. Uji Homogenitas	44
Tabel 10. Uji t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok <i>Passing</i> Bawah Bervariasi.....	45
Tabel 11. Uji t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok <i>Passing</i> Bawah Lurus Berhadapan.....	46
Tabel 12. Uji Beda Berdasarkan Hasil <i>Posttest</i>	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik <i>Passing</i> Sepakbola	15
Gambar 2. Desain Penelitian	31
Gambar 3. Tes Ketepatan <i>Passing</i>	34
Gambar 4. Grafik Hasil Penelitian <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Passing</i> Kelompok <i>Passing</i> Bawah Bervariasi	41
Gambar 5. Grafik Hasil Penelitian <i>Pre-Test</i> dan <i>Pos-test</i> Ketepatan <i>Passing</i> Bawah Lurus Berhadapan	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	58
Lampiran 2. Lembar Pengesahan	59
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari SSB Garuda Muda	60
Lampiran 4. Surat Ijin Keterangan Penelitian dari SSB Garuda Muda	61
Lampiran 5. Surat Validasi Sesi Latihan	62
Lampiran 6. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	63
Lampiran 7. Deskripsi Statistik Data Penelitian	68
Lampiran 8. Uji Normalitas	71
Lampiran 9. Uji Homogenitas.....	72
Lampiran 10. Uji t.....	73
Lampiran 11. Tabel t	75
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	76
Lampiran 13. Sesi Latihan	81

BAB I **PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Olahraga ini menjadi permainan nasional hampir diseluruh negara-negara Eropa, Amerika, Asia dan Australia. Induk organisasi olahraga ini adalah *FIFA (Federasion Internasional Football Association)*. Olahraga ini dikenal secara internasional sebagai bola kaki atau *football* dan seakan telah menjadi bahasa persatuan dari berbagai bangsa di seluruh dunia dengan sebagai latar belakang sejarah dan budaya serta menjadi alat pemersatu bangsa yang sanggup melampaui batas-batas perbedaan politik, etnik dan agama.

Sepakbola Indonesia semakin semarak dengan diselenggarakannya kompetisi dalam negeri yaitu *Liga Indonesia (LIGINA)* dan *Copa Indonesia*. Dimana kedua kompetisi nasional ini dapat dijadikan sebagai *event* dalam meningkatkan kualitas sepakbola tanah air. Masyarakat Indonesia sangat mendambakan kembali kesuksesan di tahun lima puluhan, dimana tim Nasional Indonesia mampu lolos ke *Olimpiade Melbourne*. Terselenggarakannya kompetisi yang kontinyu tersebut, diharap akan mampu menghasilkan pemain-pemain handal yang dapat mengangkat prestasi sepakbola kita ditingkat Nasional maupun Internasional, salah satu penentu keberhasilan menciptakan pemain-pemain handal dalam sepakbola adalah dengan pembinaan yang benar sejak pemain usia dini di SSB (Sekolah Sepakbola).

Sepakbola merupakan olahraga tim yang membutuhkan kerja sama yang kuat, dalam hal ini mempunyai tujuan bagaimana mencapai suatu kemenangan. Walaupun seorang pemain memiliki keterampilan individu yang tinggi dan mampu mendominasi pada situasi kondisi tertentu, pemain tersebut harus tetap bergabung dengan semua anggota tim untuk menciptakan permainan cantik dan membuat keputusan yang tepat dalam kerjasama tim. Menurut Soedjono (1985: 7), sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh maksimal sebelas orang termasuk penjaga gawang dimana masing-masing regu bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya terhindar dari kemasukan gol oleh pemain lawan. Daya tarik permainan sepakbola di antaranya terletak pada kemurnian permainan ini. Setiap pemain dituntut untuk dapat melakukan gerakan yang terampil dengan waktu yang terbatas selama sembilan puluh menit dalam satu pertandingan. Selain itu para pemain harus mampu menanggapi perubahan situasi permainan yang cepat dan harus memahami taktik permainan individu maupun kerjasama tim.

Sepakbola termasuk jenis permainan yang banyak melibatkan unsur gerak. Pembinaan tahap awal untuk pemain usia dini, difokuskan pada penguasaan teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola, mengingat teknik-teknik dasar merupakan modal awal yang sangat penting dalam olahraga ini. Teknik dasar yang baik maka akan lebih mudah mengembangkan *skill* individu pemain. Menurut Sucipto, dkk (2000: 17) teknik dasar bermain sepakbola di antaranya: mengumpan (*passing*), menggiring (*dribbling*), menembak

(*shooting*), menyundul (*heading*), dan mengontrol bola (*receiving the ball*). Unsur-unsur tersebut sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Umpam digunakan untuk mengembangkan permainan serta membangun kerjasama yang baik antar pemain dalam satu tim, menggiring digunakan untuk menguasai permainan dan melewati lawan dan menembak digunakan untuk mencetak gol ke gawang lawan, menyundul untuk mencetak gol dan memberikan umpan, mengontrol untuk menguasai bola.

Pemain memiliki kemampuan yang tidak merata akan mengakibatkan hasil yang kurang optimal dalam permainan, oleh karena itu diperlukan adanya keselarasan antara kelima unsur teknik-teknik dasar tersebut, sehingga hasil yang dicapai akan jauh lebih baik. Proses latihan, biasanya anak didik hanya dilatih pada kemampuan individu saja, sehingga pada saat bermain kemampuan kerjasama tim antar pemain sangat kurang. Bentuk latihan yang sering diberikan hanya satu item saja misalnya hanya memaksimalkan kemampuan *dribbling* saja ataupun hanya *shooting* saja hal ini yang terkadang membuat anak latih kurang percaya diri dalam melakukan kerja sama dengan teman satu tim.

Sepakbola merupakan pemain beregu, walaupun keahlian individu terkadang dibutuhkan dalam permainan ini, namun kerjasama tim tetap yang paling penting. Jarang sekali menyaksikan seorang pemain berkerja sendirian dengan menggiring bola dari daerah pertahanan sendiri sampai kegawang lawan untuk mencetak gol meskipun dengan kemampuan individunya yang sangat tinggi. Keberhasilan dalam pertandingan tetap tergantung dengan

kerjasama antar pemain dengan koordinasi dalam satu tim, dengan tujuan dapat selalu menguasai permainan dan menciptakan kesempatan untuk menghasilkan banyak gol ke gawang lawan. Untuk itu semua pemain harus memiliki kemampuan mengumpam dan merima bola yang baik untuk bisa melakukan kerjasama yang bagus dalam satu tim. Kemampuan ini harus saling melengkapi antara pemain yang satu dengan pemain yang lain, karena setiap bola yang diumpan harus diterima dan dikontrol dengan baik pula sehingga permainan yang menarik dan enak ditonton dalam satu kesebelasan akan dapat dimunculkan.

Kerjasama tim dalam permainan sepakbola yang menjadi patokan adalah dua hal yang mendasar yaitu umpan atau (*passing*) dan gerakan tanpa bola (Soedjono, 1985: 11). Umpan dan gerakan tanpa bola merupakan gerakan yang paling penting dalam permainan sepakbola, seperti apa yang dikemukakan oleh Alan Gibson dan Jhon Cartwright (2000: 7) dalam bukunya yang berjudul *Teaching Soccer to Boy*, yang menyatakan "Sepakbola adalah permainan *passing* dan *running*" dari pola yang sukar diramalkan dan selalu berubah-ubah menuntut kesadaran tinggi dari semua pemain dan menuntut suatu kemampuan untuk membuat keputusan yang tepat dan bertindak cepat tanpa menunda-nunda.

Mengumpam atau (*passing*) merupakan hal yang pokok dalam permainan sepakbola, tanpa mengabaikan pentingnya gerakan-gerakan yang lain. Kemampuan mengoper atau mengumpan bola yang baik sangat berguna dalam mempertahankan daerah pertahanan dan membangun penyerangan yang

baik, selain itu umpan juga membutuhkan teknik yang sangat penting, agar nanti bola tetap dalam penguasaan yang baik pula oleh rekan satu tim. Umpan yang baik akan membawa arah yang terbuka dan dapat mengendalikan permainan saat akan membangun strategi pertahanan maupun penyerangan.

Pelatih memiliki peran penting untuk mengoptimalkan dan mengembangkan kemampuan tersebut, bukan hanya memberi materi latihan yang bertujuan untuk mengasah kemampuan individu saja melainkan menggabungkan gerakan-gerakan yang ada menjadi unsur penting dalam sepak bola untuk menciptakan kerjasama tim yang padu, dengan latihan secara terprogram dibawa pengawasan pelatih, nantinya program-program latihan yang diberikan kepada anak didik akan mengena serta diharapkan akan terjadi proses perpaduan yang harmonis dan integral pada dimensi seperti teknik, fisik, intelektual, emosi dan etika serta pembiasaan pola-pola bermain yang sehat yang bermuara dan selalu tetap menjunjung tinggi pada nilai-nilai sportivitas olahraga khususnya sepakbola. Menurut Bompa (1994: 11) cabang olahraga sepakbola usia 11-13 tahun adalah usia yang tepat untuk permulaan belajar sepakbola, selain itu anak pada usia tersebut sudah dapat menerima dan menyerap sekaligus menerapkan informasi yang telah didapatnya.

Ada banyak SSB di daerah Magelang salah satunya yang ada adalah SSB Garuda Muda karena SSB tersebut belum pernah dijadikan penelitian buat skripsi dan anak didik usia 11-13 tahun cukup banyak. Dilihat dari prestasi sudah cukup baik, padahal usia SSB Garuda Muda baru tiga tahun.

Ternyata berdasarkan observasi atau pengamatan yang pernah dilakukan pada latihan *passing* bawah masih secara konvensional sehingga penulis mengangkat permasalahan ini karena ingin mengetahui perbedaan antara *passing* bawah lurus berhadapan dan latihan *passing* bawah bervariasi terhadap ketepatan *passing*. Dan untuk mengetahui tingkat ketepatan dari *passing* bawah lurus berhadapan dengan *passing* bawah bervariasi terhadap ketepatan *passing*. Penulis juga memilih usia tersebut karena penelitian ini membahas tentang teknik dasar sepakbola. Pada usia 11-13 tahun usia yang tepat untuk permulaan belajar sepakbola. Dalam usia tersebut anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan tubuh, daya fikir meningkat. Dari berbagai pengertian di atas anak usia 11-13 tahun sudah bisa diberi latihan *passing* bawah lurus berhadapan dan *passing* bawah bervariasi.

Dari berbagai pengertian di atas penulis terdorong untuk meneliti teknik dari kemampuan *passing* anak latih untuk diaplikasikan kedalam permainan, agar nantinya pemain tidak hanya mempunyai *skill* individu saja tetapi juga mempunyai teknik kemampuan *passing* yang baik untuk menjaga kerjasama dalam permainan tim seperti sepakbola. Di samping itu seberapa efisien teknik mengumpulkan diberikan dalam latihan sepakbola dini agar nantinya bukan hanya keterampilan individu saja yang dilatihkan melainkan keterampilan untuk kerjasama tim dalam permainan sepakbola.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang tersebut, dapat diidentifikasi masalah yang muncul antara lain:

1. Banyak faktor yang mempengaruhi ketepatan *passing* sepakbola.
2. Belum diketahui pengaruh latihan *passing* bawah bervariasi terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun.
3. Belum diketahui pengaruh latihan *passing* bawah lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun.
4. Belum diketahui perbedaan dari latihan *passing* bawah lurus berhadapan dengan latihan *passing* bawah bervariasi terhadap ketepatan *passing*.

C. Batasan Masalah

Untuk menghindari meluasnya pembahasan, maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi untuk mengetahui perbedaan antara lain *passing* bawah lurus berhadapan dan latihan *passing* bawah bervariasi terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun, dan teknik mana yang lebih baik.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini:

1. Adakah pengaruh latihan *passing* bawah bervariasi terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun?
2. Adakah pengaruh latihan *passing* bawah lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun?
3. Manakah dari kedua latihan tersebut yang lebih baik terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dari penulisan skripsi ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah bervariasi terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun
3. Untuk mengetahui latihan yang lebih baik terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penulisan skripsi ini adalah:

1. Secara teoritis diharap dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan terutama bagi mahasiswa jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

2. Secara praktik dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan perbandingan para pelatih yang berkepentingan dalam proses pelatihan sepak bola agar tercipta prestasi yang baik.
3. Secara umum dapat menambah pengetahuan serta ilmu yang dapat dijadikan bahan perbandingan didalam dunia persepakbolaan ditanah air.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Permainan Sepakbola

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan sebelas orang termasuk penjaga gawang, dimana masing-masing regu bertujuan memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kemasukkan gol oleh penyerang lawan (Soedjono, 1985: 103). Permainan sepakbola termasuk cabang olahraga permainan beregu yang bertujuan mencapai prestasi setinggi-tingginya dengan tetap menjunjung tinggi seportifitas. Meskipun termasuk dalam olahraga beregu, setiap pemain harus menguasai teknik dasar yang terdiri dari gerakan dengan bola maupun gerakan tanpa bola.

Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk membuat gol ke gawang bertahan sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam permainan sepakbola. Selain pemain, juga berperan penting dalam permainan sepakbola adalah pelatih.

Menurut Muhajir (2004: 22) sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola, di dalam memainkan bola setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan,

hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan lengan.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan antara 2 (dua) regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang dan dimainkan dengan kaki, kecuali penjaga gawang, boleh menggunakan tangan dan lengan di area kotak penalti.

2. Teknik-teknik Dasar Sepakbola

Sepakbola termasuk olahraga kompleks. Hal ini dimaksudkan olahraga permainan sepakbola melibatkan semua unsur-unsur tubuh untuk bergerak melakukan teknik-teknik yang ada.

Menurut Sardjono (1982: 16), teknik sepakbola dapat dikategorikan menjadi dua macam yaitu: (a) Tanpa bola: melompat dan meloncat, gerak tipu tanpa bola, lari mendadak dan mengubah arah. (b) dengan bola: menendang bola (dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki), menerima atau kontrol bola (dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dengan sol sepatu, dada dan kepala), menyundul bola, gerak tipu dengan bola, merebut bola, menjaga gawang (menendang, melempar, dan menangkap), melempar bola, dan menggiring bola.

Menurut Soedjono dkk (1985: 17) teknik dasar dalam sepakbola meliputi: (1) Menendang (*kicking*), (2) Menghentikan (*stopping*), (3) Menggiring (*dribbling*), (4) Menyundul (*heading*), (5) Merampas (*tackling*), (6) Lemparan ke dalam (*throw-in*), (7) Menjaga gawang (*keeping*).

Menurut Muhamajir (2004: 25) teknik dasar sepakbola dibedakan menjadi dua, yaitu:

1) Teknik tanpa bola (teknik badan)

Teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan.

2) Teknik dengan bola

Teknik dengan bola di antaranya: (a) Teknik menendang bola, (b) Teknik menahan bola, (c) Teknik menggiring bola, (d) Teknik gerak tipu dengan bola, (e) Teknik menyundul bola, (f) Teknik merampas bola, (g) Teknik melempar bola kedalam, (h) Teknik menjaga gawang.

Menurut Herwin (2006: 21-49) permainan sepakbola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

a) Gerak atau teknik tanpa bola

Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkak, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.

b) Gerak atau teknik dengan bola

Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) bola (*passing*), (b) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (e) Menyundul bola (*heading*), (f) Gerak tipu (*feinting*), (g) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (h) Melempar bola ke dalam (*throw-in*), (i) Menjaga gawang (*goal keeping*).

Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga permainan beregu atau tim. Suatu tim akan dapat menyajikan permainan yang menarik apabila tim tersebut memiliki kekompakkan, artinya kerjasama antar pemain dalam satu tim tersebut dapat berjalan lancar, hal ini dapat dilakukan apabila setiap pemain dapat menguasai beberapa teknik dasar dalam permainan sepakbola. Adapun menurut Sukatamsi (1984: 34) teknik dasar dalam permainan sepakbola dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu: (1) Teknik tanpa bola, (2) Teknik dengan bola.

Tujuan utama orang bermain sepakbola adalah untuk mencari kemenangan dan mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Salah satu faktor agar dapat mencapai kemenangan dalam sepakbola adalah menguasai teknik-teknik bermain sepakbola dengan baik.

Sukatamsi (1984: 2.4) merinci teknik dasar sepakbola adalah semua gerakan tanpa bola maupun dengan bola yang diperlukan dalam bermain sepakbola. Jadi teknik dasar bermain sepakbola adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola.

Teknik tanpa bola yang terdiri atas: (1) Lari cepat. Latihan ini untuk mengefisiensikan jantung dan paru-paru dengan meningkatkan suplai darah dan oksigen agar bekerja lebih baik dan mengurangi kelelahan, (2) Mengubah arah, melompat dan meloncat. Latihan ini juga berfungsi untuk meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru agar suplai darah dan oksigen ke otot kerja berjalan dengan baik agar bekerja lebih baik dan mengurangi kelelahan, (3) Gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan pada saat tidak membawa bola, (4) Gerakan khusus penjaga gawang (Sukatamsi, 1992: 2.5).

Teknik dengan bola adalah semua gerakan dengan bola yang terdiri atas: (1) menendang bola, (2) menerima bola, (3) menggiring bola, (4) menyundul bola, (5) melempar bola, (6) gerak tipu dengan bola, (7) merampas atau merebut bola, (8) teknik khusus penjaga gawang (Sukatamsi, 1992: 2.8).

Dari gerakan-gerakan teknik dasar yang beraneka ragam tersebut dapat dikatakan bahwa dalam permainan sepakbola masalah teknik dasar melibatkan orang dan bola. Dengan demikian dalam peningkatan teknik perlu dijabarkan lagi komponen-komponen teknik dasar tersebut, ialah: (1) menendang bola, (2) menggiring bola, (3) menahan dan menghentikan bola, (4) menyundul bola, (5) melempar bola, (6) merampas atau merebut bola (Aang Witarsa, 1984: 8). Selanjutnya dikatakan pula bahwa menendang bola

adalah bagian yang terpenting di mana seorang pemain sepakbola yang tidak dapat menendang bola dengan baik tidak mungkin menjadi pemain yang baik.

Dari penjelasan tentang teknik dasar tersebut di muka maka dapat diketahui bahwa dalam bermain sepakbola membutuhkan yaitu: (1) kekuatan karena kadang-kadang harus menendang dengan keras, (2) ketahan karena bermain sepakbola harus berlari kadang-kadang lambat tetapi kadang-kadang cepat, (3) kelincahan karena seringkali harus merubah arah sesuai dengan jalannya permainan, melompat dan sebagainya.

3. Tahapan *Passing* dalam Permainan Sepakbola

Menurut Danny Mielke (2007: 18), umpan atau *passing* adalah cara memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Umpan paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, karena dikaki bagian dalam terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola sehingga memberikan kontrol bola yang lebih baik, meskipun tidak menutup kemungkinan saat berada pada suatu kondisi tertentu atau situasi sulit untuk melakukan umpan dengan kaki, bagian tubuh lain juga dapat digunakan. Kemampuan umpan yang akurat, efektif dan ketepatan tinggi, akan bisa menggerakan bola dengan lebih cepat untuk dapat memberikan ruang yang lebih terbuka dan berpeluang lebih banyak menciptakan peluang mencetak gol, karena pemain yang menerima bola akan berada pada posisi yang menguntungkan dibandingkan dengan umpan yang dilakukan dengan lemah dan tidak terarah. Banyak gol yang terjadi

akibat umpan-umpan yang baik. Dalam permainan sepakbola dunia terdapat beberapa pemain yang dikenal menjadi roh permainan dan inspirator terciptanya gol ke gawang lawan karena umpan-umpan yang akurat, seperti Cristiano Ronaldo, Lionel Messi, Kaka dan masih banyak lagi. Tentu saja mereka dapat melakukan itu semua dengan proses latihan yang panjang dan kerja keras.

Teknik-teknik di atas adalah teknik yang wajib dikuasai oleh pemain sepak bola karena semua teknik di atas merupakan bekal bagi seorang pemain untuk bermain sepak bola. Dalam kajian skripsi ini yang dibahas adalah teknik *passing* yang merupakan bagian dari teknik menendang bola, jadi yang dijabarkan hanya teknik menendang bola yang terdiri atas umpan atau *passing*.



Gambar 1. Teknik *Passing* Sepakbola
(<http://diarykecilavryl.files.wordpress.com/2012/08/2.jpg?w=604>)

Dalam permainan sepakbola terdapat empat bentuk umpan atau *passing* menurut Widdow, R dan Buckle, P (1982: 54) yaitu:

- a. *Passing* pendek, yaitu *passing* yang paling umum dilakukan untuk memindahkan bola pada jarak yang relatif pendek. Dalam melakukan *passing* ini menggunakan kaki bagian dalam dengan

kekuatan yang disesuaikan dengan jarak *passing*. *Passing* ini memiliki peran penting dalam permainan sepakbola. Kemampuan *passing* pendek ini wajib dimiliki oleh pemain karena sangat berguna dalam menjalani kerjasama baik ketika menyerang atau mempertahankan daerah pertahanan. Dengan *passing* pendek yang akurat dapat mengembangkan pola permainan sehingga permainan berjalan dengan baik dan menarik.

- b. *Passing* panjang, pada prinsipnya *passing* panjang sama dengan *passing* pendek, perbedaannya pada cara melakukannya. *Passing* pendek dimainkan dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam sehingga kekuatannya terbatas, pada *passing* panjang menggunakan punggung kaki bagian dalam sehingga akan menghasilkan operan yang jauh. Kelemahan *passing* panjang dalam permainan sepakbola adalah terkadang harus melakukan kontrol sebanyak tiga kali ketika menerima bola, yaitu kontrol bola, kontrol lapangan serta kontrol lawan kan kawan.
- c. *passing* melengkung, yaitu bentuk operan yang arah bolanya melengkung atau bengkok. Umpan ini merupakan hasil dari variasi tendangan *passing* panjang (*crossing*). Bisanya operan ini digunakan untuk mengumpan teman ketika ada di depan gawang lawan, tendangan bebas langsung ketika melakukan serangan dari sayap kanan kiri di daerah pertahanan lawan.
- d. *Passing* satu-dua, yaitu bentuk operan yang dihasilkan dari dua orang pemain. Dalam melakukan umpan ini diperlukan kecerdikan dan kerjasama yang baik dari dua pemain. Lebih banyak digunakan untuk melewati lawan guna menghindari posisi *off side*. Namun tidak menutup kemungkinan digunakan untuk mengelabuhi pemain bertahan. *Passing* satu dua ini biasa digunakan dalam bentuk operan jarak pendek yang berfungsi sebagai umpan terobosan.

4. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan atau *Training*

Menurut Suharno (1981: 1) "latihan adalah suatu proses mempersiapkan fisik dan mental anak latih secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi yang optimal dengan diberikan beban latihan yang teratur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang waktunya. Sukadiyanto (2002: 1) mengemukakan bahwa latihan adalah proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu meningkatkan fisik, fungsional

peralatan tubuh, dan kualitas psikis. Menurut Bompa (1994: 4) latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu.

Dalam konteks yang sama Pate dkk. (dalam Kasiyo, 1993: 317) menjelaskan bahwa latihan dapat didefinisikan sebagai peranserta sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Harsono (1988: 101) menegaskan bahwa “*Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan semakin hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Astrand dan Rodahl (dalam Bompa, 1994: 4) mengemukakan bahwa latihan adalah usaha untuk mengejar tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan penampilan.

Bersumber dari berbagai pengertian di atas maka dapat disaring pengertian bahwa latihan adalah proses pengoptimalan kualitas fungsional fisiologis dan psikologis olahragawan agar dapat meraih prestasi yang lebih baik.

b. Tujuan Latihan

Bompa (1994: 5) menerangkan bahwa “tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatih untuk mencapai tujuan umum latihan.” Menurut Suharno (1981: 2) tujuan latihan adalah: (1) Pembentukan atlet secara keseluruhan, (2) Meningkatkan kesegaran jasmani dinamis atlet, (3) Meningkatkan kesehatan, (4) Mencari kesenangan dan rekreasi, (5)

menyembuhkan penyakit, dan (6) Mengembangkan prestasi secara optimal.

Menurut Pate dkk (dalam Kasiyo, 1993: 317) tujuan latihan adalah meningkatkan penampilan olahraga. Harsono (1988: 37) mengemukakan tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet dengan maksimal. Bersumber dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan adalah untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki atlet agar dapat meraih prestasi yang maksimal.

c. Prinsip-Prinsip Latihan

Harsono (1988: 102) mengemukakan bahwa dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip latihan, atlet akan lebih cepat dalam meningkatkan prestasi karena akan memperkuat kekayaan akan tujuan dan tugas latihan. Menurut Bompa (1994: 33) ada beberapa prinsip-prinsip latihan yang harus ditaati dalam latihan yaitu: prinsip aktif dan kesungguhan dalam mengikuti latihan, prinsip perkembangan menyeluruh, prinsip spesialisasi, prinsip variasi, prinsip model dalam latihan, dan penambahan beban secara progresif. Suharno (1981: 4-5) mengemukakan bahwa dalam latihan perlu memperhatikan beberapa prinsip latihan antara lain: (1) Prinsip kontinuitas latihan, (2) Kenaikan beban yang teratur, (3) Prinsip interval, (4) Prinsip individual, (5) Prinsip stress, (6) Prinsip spesifikasi.

Menurut Sukadiyanto (2002: 14) prinsip-prinsip dalam latihan adalah: (1) Individual, (2) Adaptasi, (3) Overload, (4) Beban bersifat progresif, (5) Spesifikasi, (6) Bervariasi, (7) Pemanasan dan pendinginan,(8) Periodisasi, (9) Berkebalikan, (10) Beban moderat (tidak berlebih), (11) Latihan harus sistematik. Djoko Pekik Irianto (2002: 12) mengemukakan bahwa latihan harus berprinsip kepada: *overload, specificity, reversible*.

d. Beban Latihan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 51), beban latihan diartikan sebagai rangsang motorik yang dapat diatur oleh olahragawan maupun pelatih guna meningkatkan prestasi. Berdasarkan pendapat tersebut, untuk meningkatkan kualitas atlet diperlukan takaran latihan. Fungsi dari pelatih adalah seseorang yang memberikan takaran latihan yang menyesuaikan dengan kemampuan atlet. Terkait dengan beban latihan, M. Furqon (1995: 15-16) membagi lima, yaitu:

(1) *Volume* menyatakan tingkat kuantitas. Besarnya latihan dinyatakan dalam: jumlah ulangan, jumlah seri atau set, jarak yang ditempuh. (2) Intensitas diartikan dengan kualitas penampilan. Ini menunjukkan derajat kerja per unit waktu. Intensitas ditunjukkan dengan: beban yang diangkat dalam satu usaha, langkah dari latihan (pelan-pelan, cepat, lancar, explosif, optimal). (3) Densitas (kepadatan) menunjukkan hubungan antara beban dan pemulihan. (4) Durasi menandakan waktu berlangsungnya sesi suatu latihan, durasi tersebut juga dapat menunjukkan jumlah latihan per jam, per hari, per minggu. (5) Frekuensi berarti jumlah sesi latihan dalam suatu periode tertentu (hari, minggu, bulan).

Bersumber dari berbagai pengertian di atas maka dapat disaring pengertian bahwa latihan adalah proses penyempurnaan kemampuan

olahragawan yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepatpada waktunya dan dapat meraih prestasi yang lebih baik.

5. Latihan *Passing* Bawah Lurus Berhadapan

Latihan *passing* bawah lurus berhadapan dalam penelitian ini adalah bentuk latihan *passing* yang dilakukan dalam jarak tertentu, yaitu 10 m dengan posisi lurus saling berhadapan dengan satu bola dan *passing* secara bergantian dengan pasangannya. Dengan jarak 10 m anak usia 11-13 tahun tidak terlalu mengalami kesulitan dalam melakukan ketepatan *passing* pada pasangannya. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Keuntungan dari latihan ini sangat mudah dilakukan karena tiap pemain hanya mengarahkan bola yang akan di *passing* kepada teman yang selalu lurus berada dihadapannya, tetapi model latihan ini kurang baik karena anak latih mudah mengalami kejemuhan, sehingga rangsangan untuk bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan akan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing*.

6. Latihan *Passing* Bawah Bervariasi

Latihan *passing* bawah bervariasi dalam penelitian ini adalah bentuk latihan *passing* yang dilakukan dengan membentuk segi empat yang dilakukan secara bergantian dengan beberapa pasangan. Latihan ini hampir

sama dengan latihan *passing* lurus berhadapan, hanya saja berbeda dalam melakukan arah *passing* dan juga kecermatan dalam melakukan arah *passing* yang selalu berputar, dalam latihan *passing* variasi ini pemain yang berada di tengah di antara pemain yang membentuk segi empat kemudian dalam melakukan *passing* dengan berputar searah jarum jam. Latihan ini dapat untuk meningkatkan kemampuan dalam ketepatan *passing*. Kendalanya, model latihan ini sulit untuk diterapkan karena anak latih selalu untuk mengarahkan pada sasaran yang berubah-ubah, tetapi model latihan akan semakin membuat anak latih selalu termotivasi dalam melakukannya sehingga hasil yang didapat akan semakin maksimal.

7. Hakikat Ketepatan

a. Pengertian Ketepatan

Suharno (1981: 32) menyatakan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu.

Dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan

Ketepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Faktor eksternal dipengaruhi dari luar subjek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subjek.

Menurut Suharno (1981: 32) faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) adalah; (a) Koordinasi tinggi, (b) Besar kecilnya sasaran, (c) Ketajaman indera dan pengaturan saraf, (d) Jauh dekatnya sasaran, (e) Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangannya baik terhadap ketepatan mengarahkan gerakan, (f) Cepat lambatnya gerakan, (g) *Feeling* dan ketelitian, (h) Kuat lemahnya suatu gerakan.

Dari uraian di atas dapat digolongkan antara faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal antara lain koordinasi ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, *feeling* dan ketelitian, serta kuat lemahnya suatu gerakan. Faktor internal dipengaruhi oleh keadaan subjek. Sedangkan faktor eksternal antara lain besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya jarak sasaran.

Sukadiyanto (2005: 102-104) mengemukakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menentukan ketepatan adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang (internal) dan faktor yang berasal dari luar diri seseorang (eksternal). Faktor internal antara lain keterampilan (koordinasi, kuat

lemah gerakan, cepat lambatnya gerakan, penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak), dan perasaan (*feeling*, ketelitian, ketajaman indera). Sedangkan faktor eksternal antara lain tingkat kesulitan (besar kecilnya sasaran, jarak), dan keadaan lingkungan.

Agar seseorang memiliki ketepatan (*accuracy*) yang baik perlu diberikan latihan-latihan tertentu. Suharno (1981: 32) menyatakan bahwa latihan ketepatan mempunyai ciri-ciri, antara lain harus ada target tertentu untuk sasaran gerak, kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan), waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dengan peraturan, adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Menurut Suharno (1981: 32) cara-cara pengembangan ketepatan adalah sebagai berikut:

- a) Frekuensi gerakan dan diulang-ulang agar otomatis.
- b) Jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- c) Gerakan dari yang lambat menuju yang cepat.
- d) Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih.
- e) Sering diadakan penilaian dalam pertandingan-pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa ketepatan *passing* adalah kemampuan dalam menempatkan atau mengoperkan bola sesuai dengan sasaran. Ketepatan *passing* ini sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola karena dengan *passing* yang akurat akan menciptakan permainan yang semakin baik dalam sebuah tim, baik dalam menyusun penyerangan ataupun mengembangkan permainan.

8. Sekolah Sepakbola (SSB)

Sekolah sepakbola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki seorang atlet. Tujuan dari sekolah sepakbola yaitu untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan sekolah sepakbola lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi (Soedjono, 1999: 2).

Tujuan sekolah sepakbola sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswa untuk mengembangkan bakatnya. Disamping itu, juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepakbola yang baik, sedangkan prestasi merupakan tujuan jangka panjang (Soedjono, 1999: 3). Dengan demikian yang dimaksud dengan sekolah sepakbola (SSB) dalam penelitian ini adalah suatu organisasi sepakbola yang memiliki tujuan untuk mengembangkan potensi pemain, agar menghasilkan pemain yang berkualitas untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam cabang sepakbola. SSB Garuda Muda merupakan salah satu sekolah sepakbola yang berada di daerah Magelang. SSB Garuda Muda beralamat di lapangan SMP N 2 Salam Magelang dan didirikan pada tanggal 5 Juni 2009.

9. Hakikat Anak Usia 11-13 Tahun

Anak usia 11-13 tahun merupakan anak-anak Sekolah Dasar (SD). Menurut Fauzia (1996: 135) masa usia sekolah merupakan babak akhir dari perkembangan yang masih digolongkan menjadi anak. Pada masa ini anak mengalami banyak perubahan baik dalam pertumbuhan maupun

perkembangan. Menurut George (1976: 665) anak yang berusia 11-13 tahun termasuk pada masa *adolesensi*/masa remaja. Pada masa ini terjadi pertambahan tinggi badan dan berat badan, serta diikuti oleh berkembangnya organ seksual (pubertas).

Masa anak usia dini merupakan masa sangat bagus untuk olahraga, karena pada masa ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Aktivitas fisik yang cukup akan membantu anak agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Melakukan aktivitas gerak tubuh bukan hanya bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik semata melainkan juga sangat penting untuk perkembangan daya fikir dan kreatifitasnya.

Sesuai dengan pertumbuhan fisik dan psikologi anak maka aktivitas anak menurut Hurlock (1978: 160) sebagai berikut:

- a. Pengenalan keterampilan olahraga, disini anak dikenalkan pada berbagai macam olahraga.
- b. Bermain dengan situasi berlomba dan bertanding misalnya lari, lompat, dan mengguling.
- c. Memanjat, membuat keseimbangan, dan menggantung pada palang tunggal.
- d. Diberi permainan kelompok seperti kasti dan sepakbola.
- e. Anak diberi masalah untuk mengatasi rintangan, memindahkan benda secepat-cepatnya dengan caranya sendiri dilakukan sebanyak-banyaknya.
- f. Aktivitas untuk meningkatkan kemampuan fisik seperti bermain perang-perangan, kejar-kejaran, *push-up*, dan *back-up*.
- g. Latihan reaksi, mengatur nafas, peregangan otot-otot tubuh, dan pengendoran otot-otot tubuh.

Menurut Soewarno (2001: 2) anak usia 11-13 tahun merupakan fase perkembangan kedua, yaitu fase perkembangan teknik dimana pada usia ini lebih banyak dilatihkan unsur-unsur teknik dasar. Bompa (1994: 11) dalam sebuah tabel menunjukkan usia dimana seseorang mulai belajar, spesialisasi

(pengkhususan), dan jangkauan penampilan tertinggi atau usia emas (*golden age*) dalam berbagai cabang olahraga sebagai berikut.

Tabel 1. Umur Memulai, Pengkhususan, dan Jangkauan Penampilan Tertinggi di dalam Berbagai Olahraga

Olahraga	Umur Mulai Olahraga	Umur Pengkhususan	Umur (<i>golden age</i>)
Atletik	11-13	13-14	18-23
Bola basket	7-8	11-13	20-25
Tinju	13-14	15-16	20-25
Balap sepeda	14-15	16-17	21-24
Loncat indah	6-7	8-10	18-22
Anggar	7-8	11-13	20-25
Senam putri	6-7	10-11	14-18
Senam putra	6-7	12-14	14-18
Dayung	12-14	16-18	22-24
Sepakbola	10-12	11-13	18-24
Renang	3-7	11-13	16-18
Tenis	6-8	12-14	22-25
Bola voli	11-12	14-15	20-25
Angkat besi	11-13	15-16	21-28
Gulat	13-14	15-16	24-28

(Sumber: Bompa, 1994: 11)

Berdasarkan tabel di atas dalam cabang olahraga sepakbola usia 11-13 tahun adalah usia yang tepat untuk permulaan belajar sepakbola, selain itu anak pada usia tersebut sudah dapat menerima dan menyerap sekaligus menerapkan informasi yang telah didapatnya.

Menurut Sukintaka, (1992) (dalam Skripsi Herry Pasa, 2006: 26-27), anak dengan umur 11-13 tahun mempunyai karakteristik sebagai berikut:

- 1) Jasmani:
 - a) Pertumbuhan otot lengan dan tungkai semakin bertambah.
 - b) Ada kesadaran mengenai badannya.
 - c) Anak laki-laki lebih menguasai permainan kasar.
 - d) Pertumbuhan tinggi dan berat tidak baik.
 - e) Kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhan.
 - f) Waktu reaksi semakin baik.
 - g) Perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata.

- h) Koordinasi makin baik.
 - i) Badan lebih sehat dan kuat.
 - j) Tungkai mengalami masa pertumbuhan yang lebih kuat bila dibandingkan dengan bagian anggota atas.
 - k) Perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot dan keterampilan antara anak laki-laki dengan putri.
- 2) Psikis atau mental:
- a) Kesenangan pada permainan dengan bola makin tambah.
 - b) Menaruh perhatian kepada permainan yang terorganisasi.
 - c) Sifat kepahlawanan kuat.
 - d) Belum mengetahui problem kesehatan masyarakat.
 - e) Perhatian kepada sekelompok makin kuat.
 - f) Perhatian kepada bentuk makin bertambah.
 - g) Beberapa anak mudah menjadi putus asa dan akan berusaha bangkit bila tidak sukses.
 - h) Mempunyai rasa tanggung jawab untuk menjadi dewasa.
 - i) Berusaha untuk mendapatkan guru yang dapat membenarkannya.
 - j) Mulai mengerti tentang waktu, dan menghendaki segala sesuatunya selesai pada waktunya.
 - k) Kemampuan membaca mulai berbeda, tetapi anak mulai tertarik pada kenyataan yang diperoleh lewat bacaan.
- 3) Sosial dan emosional:
- a) Pengantar rasa emosinya tidak tetap dalam proses kematangan jasmani.
 - b) Menginginkan masuk ke dalam kelompok sebaya, dan biasanya Perbedaan antara kelompok sebaya ini akan menyebabkan kebingungan pada tahap ini.
 - c) Mudah dibangkitkan.
 - d) Putri menaruh perhatian terhadap anak laki-laki.
 - e) Ledakan emosi biasa saja.
 - f) Rasa kasih sayang seperti orang dewasa.
 - g) Senang sekali memuji dan mengagungkan.
 - h) Suka mengkritik tindakan orang dewasa.
 - i) Laki-laki membenci putri, sedang putri membenci laki-laki yang lebih tua.
 - j) Rasa bangga berkembang.
 - k) Ingin mengetahui segalanya.
 - l) Mau mengerjakan pekerjaan bila didorong oleh orang dewasa.
 - m) Merasa sangat puas bila dapat menyelesaikan, mengatasi, dan mempertahankan sesuatu, atau tidak berbuat kesalahan, karena mereka akan merasa tidak senang kalau kehilangan atau berbuat kesalahan.
 - n) Merindukan pengakuan dari kelompoknya.
 - o) Kerjasama meningkat, terutama sesama laki-laki. Kualitas kepemimpinannya mulai nampak.

- p) Senang pada kelompok, dan ambil bagian dalam membuat rencana serta mampu memimpin.
- q) Menyukai pada kegiatan kelompok, melebihi kegiatan individu, mudah untuk bertemu.
- r) Senang merasakan apa yang merekakehendaki.
- s) Loyal terhadap kelompok atau “gang”nya.
- t) Perhatian terhadap kelompok yang sejenis sangat kuat.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan dalam mendukung kajian teori. Penelitian yang relevan dalam penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh sebagai berikut:

1. Sigit Budi Santoso (1998) yang berjudul “Perbedaan Ketepatan Antara Tembakan Melengkung dengan Menggunakan Punggung Kaki Bagian dalam dan Punggung Kaki Bagian Luar dalam Permainan Sepakbola Bagi Mahasiswa FPOK IKIP Yogyakarta.” Populasi dan sampel dalam penelitian tersebut adalah tim sepakbola unit kegiatan mahasiswa sepakbola IKIP Yogyakarta. Dari hasil penelitian diketahui sebagai berikut: (1) Ada perbedaan ketepatan antara perbedaan melengkung dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam dan menggunakan punggung kaki bagian luar. (2) Teknik tembakan melengkung dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam lebih tepat daripada tembakan melengkung dengan menggunakan punggung kaki bagian luar.
2. Penelitian Didik Asyanto (2001) yang berjudul “Perbedaan Tendangan Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam, Punggung Kaki Bagian Luar, dan Punggung Kaki dalam Sepakbola bagi Mahasiswa UKM Universitas Negeri Yogyakarta”. Populasi dan sampel dalam penelitian tersebut adalah

mahasiswa UKM sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta. Dari hasil penelitian diketahui sebagai berikut: (1) Ada perbedaan ketepatan tendangan antara punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar, dan punggung kaki. (2) Tendangan menggunakan punggung kaki bagian dalam lebih tepat dibandingkan dengan menggunakan punggung kaki bagian luar dan punggung kaki. (3) Tendangan menggunakan punggung kaki lebih tepat dibandingkan tendangan menggunakan punggung kaki bagian luar.

C. Kerangka Berfikir

Teknik dasar yang baik akan lebih mudah meningkatkan kualitas permainan. Unsur-unsur tersebut sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola. *Passing* digunakan untuk mengembangkan permainan serta membangun kerjasama yang baik antar pemain dalam satu tim. Menggiring digunakan untuk menguasai permainan dan melewati pemain lawan serta tembakan digunakan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Kontrol digunakan untuk menerima bola dan menyundul digunakan untuk memberikan *passing* atau untuk mencetak gol. Unsur-unsur di atas merupakan unsur yang sangat pokok sekali dalam permainan sepakbola.

Terkadang seorang pemain hanya memiliki satu atau dua unsur tersebut di atas. Sebagai contoh, seorang pemain hanya memiliki kemampuan menggiring atau *shooting* saja sehingga kemampuan yang tidak merata akan mengakibatkan hasil yang kurang maksimal dalam permainan, oleh karena itu

diperlukan adanya keselarasan antara unsur-unsur dalam gerakan tersebut sehingga hasil yang dicapai akan jauh lebih baik.

Passing atau umpan merupakan hal yang pokok dalam permainan sepakbola. Kemampuan mengumpan bola yang baik sangat berguna dalam mempertahankan daerah pertahanan dan juga menjalin kerjasama yang bagus sesama anggota tim sehingga dapat menguasai pertandingan dan menciptakan peluang mencetak gol yang banyak. Banyak gol yang terjadi akibat *passing-passing* yang akurat.

D. Hipotesis Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 64), hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan pemikiran di atas, hipotesis yang diajukan:

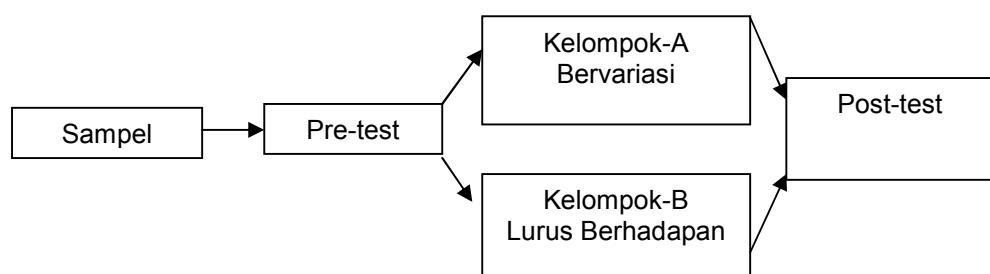
1. Ada pengaruh latihan *passing* bawah bervariasi terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun.
2. Ada pengaruh latihan *passing* bawah lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun.
3. Latihan *passing* bawah bervariasi lebih baik daripada latihan *passing* bawah lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun.

BAB III **METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Tujuan penelitian eksperimen menurut Sumadi Suryabrata (1983: 32) adalah untuk menyelidiki kemungkinan saling berhubungan sebab akibat dengan cara mengenakan kepada satu atau lebih kelompok eksperimen satu atau lebih kondisi perlakuan dan memperbandingkan hasilnya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak dikenai kondisi perlakuan.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Dalam penelitian ini subjek dibagi menjadi dua kelompok yang masing-masing diberi perlakuan yang berbeda. Kelompok A melakukan latihan *passing* bervariasi dan kelompok B melakukan latihan *passing* lurus berhadapan. Adapun rancangan penelitian tersebut digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan hasil latihan antara latihan *passing* bawah lurus berhadapan dan latihan *passing* bawah bervariasi terhadap ketepatan *passing* di SSB Garuda Muda Magelang serta untuk mengetahui modal latihan yang lebih bagus. Untuk menghindari terjadinya salah pemahaman dalam penelitian ini, maka akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Latihan *passing* bawah lurus berhadapan adalah bentuk latihan *passing* yang dilakukan dalam jarak 10 m dengan posisi lurus saling berhadapan dengan satu bola dan *passing* secara bergantian.
2. Latihan *passing* bawah bervariasi adalah bentuk latihan dengan segi empat, arah yang dilakukan yaitu dengan melingkar dan dilakukan secara bergantian dengan beberapa pasangan.
3. Ketepatan *passing* yaitu kemampuan dalam menempatkan atau mengoper bola ke sasaran sesuai dengan arah sasaran yang akan dituju yang diukur menggunakan tes ketepatan *passing* dengan melakukan tendangan sebanyak lima kali (David Lee dalam skripsi Suparjo, 2009).

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan

kemudian disimpulkan. Menurut Suharsimi Arikunto (1997: 108) populasi adalah keseluruhan subjek siswa. Populasi penelitian ini adalah siswa SSB Garuda Muda Magelang yang berjumlah 40 orang.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 1997: 109). Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2007: 61). Adapun pertimbangan tersebut adalah:

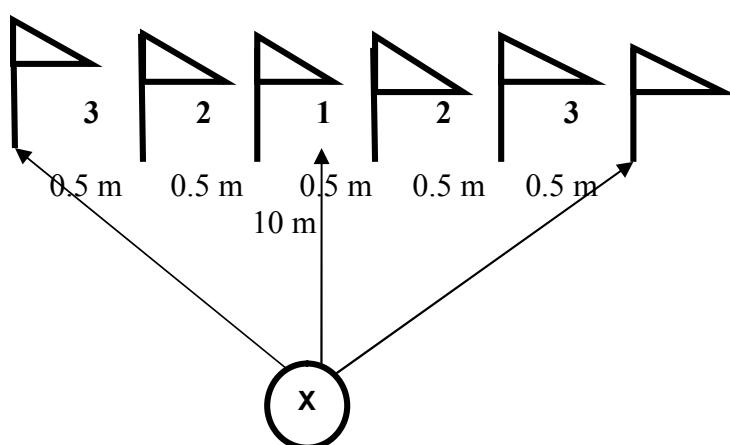
- a. Siswa SSB Garuda Muda Magelang yang tergabung pada kelompok umur 11-13 tahun.
- b. Bersedia menjadi sampel selama penelitian.
- c. Lama latihan 1 tahun ke atas di SSB Garuda Muda Magelang.

Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah berjumlah 30 orang. Sampel dibagi menjadi dua kelompok secara *matched-pair*. Teknik pemecahan kelompok *treatment* dari 30 pemain dirangking nilai *pretest*-nya kemudian dipasangkan (*matched-pair*) dengan rumus “ABBA” menjadi dua kelompok yang masing-masing terdiri dari 15 pemain sehingga menjadi pasangan yang setara untuk dikenai *treatment*. *Matched-pair* bertujuan untuk mengendalikan ancaman validitas internal (Setyo Nugroho, 1998: 14). Dari hasil pengundian, kelompok A diberi metode latihan *passing* bervariasi dan kelompok B diberi metode latihan *passing* lurus berhadapan.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 136) “instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Untuk memperoleh data akurat sangat dibutuhkan alat ukur yang akurat pula. Sehingga dalam penelitian ini sangat dibutuhkan alat ukur yang sesuai dengan apa yang akan diukur. Alat ukur dalam penelitian ini disesuaikan dengan tujuan penelitian yang ada, yaitu untuk mengetahui ketepatan yang diperoleh dari latihan maka disesuaikan dengan kepentingan yang ada. tes yang dilakukan untuk mengukur kemampuan teknik umpan atau *passing* yang diadaptasi dari tes potensi sepakbola David Lee, dengan validitas sebesar 0.963 dan reliabilitas 0.900. Testee melakukan sebanyak lima kali, kemudian dijumlahkan. Nilai sesuai dengan yang tertera pada instrumen, jika keluar atau tidak masuk maka bernilai nol. Instrumen tes ketepatan *passing* sebagai berikut:



Gambar 2. Tes Ketepatan *Passing*
(Sumber: Skripsi Suparjo, 2009)

2. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Metode eksperimen merupakan metode yang menggunakan hasil dari gejala-gejala latihan. Dengan latihan-latihan yang diberikan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh pelaksanaan latihan. Dalam penelitian ini diawali dengan pengambilan biodata pemain kemudian dengan tes awal dilanjutkan dengan pembagian menjadi dua kelompok coba, salah satu kelompok melakukan latihan *passing* bawah bervariasi dan satu kelompok melakukan latihan *passing* bawah lurus berhadapan, setalah melakukan perlakuan selama 16 pertemuan latihan, maka dilakukan tes kembali untuk mengetahui perubahan setelah diberi perlakuan. Tes yang diberikan di awal dan akhir perlakuan adalah tes yang sama. Tes ketepatan *passing* menggunakan tes ketepatan *passing* sepakbola dengan melakukan tendangan sebanyak lima kali ke dalam sasaran yang sudah ditentukan nilainya, kemudian dijumlahkan (David Lee dalam skripsi Suparjo, 2009). *Pretest* bertujuan untuk mengetahui kemampuan ketepatan *passing* sebelum diberikan perlakuan yaitu latihan *passing* bawah bervariasi dan *passing* berhadapan selama 16 kali pertemuan. Sedangkan *posttest* bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh ketepatan *passing* siswa setelah diberikan perlakuan.

E. Teknik Analisis Data

Dari data penelitian yang diperoleh ini, dilanjutkan dengan menganalisis data kemudian ditarik kesimpulan dengan menggunakan statistik parametrik.

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung pada variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16.

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok satu dengan kelompok dua. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 5%. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_a ditolak,

jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka Ha diterima. Adapun rumus yang digunakan yaitu: (Sutrisno Hadi 1991: 45).

$$t = \frac{|MD|}{\sqrt{\frac{\Sigma d^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan:

MD = Mean different

Σd^2 = Jumlah deviasi kuadrat dari pasangan

N = Jumlah pasangan subjek

Σ = Sigma/ jumlah

Untuk dapat memasukkan data ke dalam rumus *t test* tersebut harus diketahui terlebih dahulu nilai dari mean perbedaan (MD) yang dicari dengan rumus:

$$MD = \Sigma x_1 - 2 \Sigma x$$

Atau

$$MD = \frac{\Sigma D}{N}$$

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different} \times 100\%}{\text{Mean Pretest}}$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada siswa SSB Garuda Muda Magelang. SSB Garuda Muda merupakan salah satu sekolah sepakbola yang berada di daerah Magelang. SSB Garuda Muda tempat latihannya di lapangan SMP Negeri 2 Salam. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 6 November sampai 11 Desember 2012 yang beralamat di Berokan, Siruhan, Salam Magelang. Subjek penelitian ini adalah siswa SSB Garuda Muda Magelang yang berjumlah sebanyak 30 siswa.

B. Hasil Penelitian

Pretest diambil pada tanggal 6 November 2012 dan *posttest* pada tanggal 11 Desember 2012. *Treatment* dilakukan 16 kali dengan frekuensi latihan 3 (tiga) kali dalam satu Minggu, yaitu pada hari Selasa, Jumat, Minggu Pengumpulan data menggunakan tes ketepatan *passing* dengan melakukan tendangan sebanyak lima kali, kemudian hasilnya dijumlahkan. *Pretest* bertujuan untuk membandingkan dengan hasil *posttest*. Tes (*posttest*) dilakukan setelah atlet diberikan latihan metode latihan *passing* bawah bervariasi untuk kelompok A dan latihan *passing* bawah lurus berhadapan untuk kelompok B, selama 16 kali pertemuan. Dengan demikian diperoleh data dalam melakukan tes ketepatan *passing* saat *pretest* dan *posttest*. Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Passing* Kelompok Latihan *Passing* Bawah Bervariasi

No	Pretest	Posttest	Selisih
1	7	12	5
2	6	9	3
3	6	10	4
4	6	9	3
5	5	9	4
6	5	8	3
7	5	10	5
8	4	7	3
9	4	6	2
10	4	8	4
11	4	6	2
12	3	6	3
13	3	7	4
14	3	5	2
15	3	5	2
Rata-rata	4.5333	7.8000	3.2667
SD	1.30201	2.04241	1.03280
Minimal	3.00	5.00	2.00
Maksimal	7.00	12.00	5.00

Tabel 3. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Passing* Kelompok Latihan *Passing* Bawah Lurus Berhadapan

No	Pretest	Posttest	Selisih
1	7	10	3
2	7	8	1
3	6	9	3
4	6	8	2
5	5	6	1
6	5	7	2
7	5	6	1
8	4	5	1
9	4	5	1
10	4	6	2
11	4	6	2
12	4	5	1
13	3	5	2
14	3	6	3
15	2	6	4
Rata-rata	4.6000	6.5333	1.9333
SD	1.45406	1.55226	.96115
Minimal	2.00	5.00	1.00
Maksimal	7.00	10.00	4.00

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *passing* bawah bervariasi dan latihan *passing* bawah lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun, hasil penelitian *pretest* dan *posttest* ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun dideskripsikan sebagai berikut:

1. Pretest dan Posttest Ketepatan Passing Kelompok Passing Bawah Bervariasi

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 3.0, nilai maksimal = 7.0, rata-rata (*mean*) = 4.53 dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1.30, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 5.0, nilai maksimal = 12.0, rata-rata (*mean*) = 7.8 dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 2.04. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 4. Deskripsi Statistik Pretest dan Posttest Ketepatan Passing Kelompok Passing Bawah Bervariasi

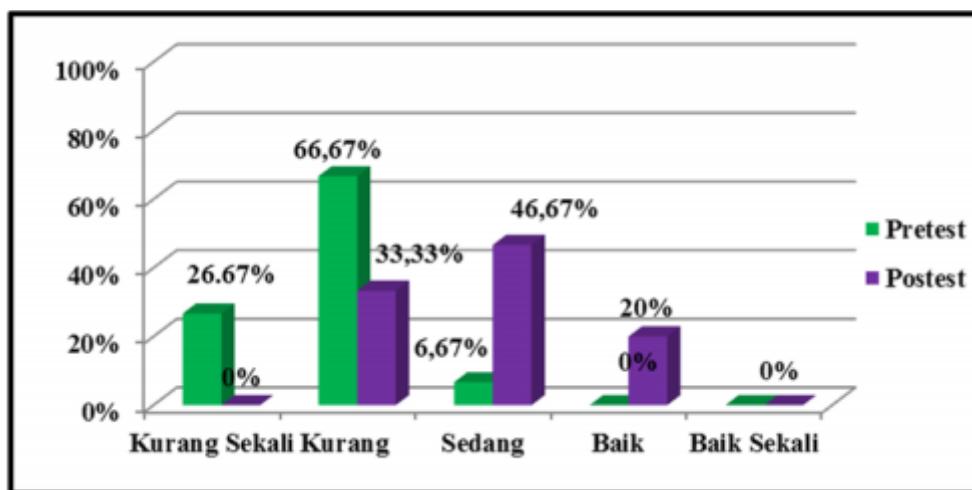
Statistik	Pretes	Posttes
n	15	15
Rata-rata	4.5333	7.8000
Nilai tengah	4.0000	8.0000
Nilai sering muncul	3.00 ^a	6.00 ^a
Simpang baku	1.30201	2.04241
Nilai minimal	3.00	5.00
Nilai maksimal	7.00	12.00

Deskripsi hasil penelitian *pre-test* dan *posttest* ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun kelompok eksperimen latihan *passing* bervariasi juga disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Deskripsi Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Ketepatan *Passing* Kelompok *Passing* Bawah Bervariasi

No	Kategori	Interval	Pretes		Postes	
			F	%	F	%
1	Baik Sekali	≥ 13	0	0%	0	0%
2	Baik	11-13	0	0%	3	20%
3	Sedang	7-9	1	6.67%	7	46.67%
4	Kurang	4-6	10	66.67%	5	33.33%
5	Kurang Sekali	≤ 3	4	26.67%	0	0%
Jumlah			15	100%	15	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, hasil *pretest* dan *posttest* ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun kelompok eksperimen latihan *passing* bervariasi dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Grafik *Pre-Test* dan *Pos-test* Ketepatan *Passing* Kelompok *Passing* Bawah Bervariasi

2. *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Passing* Kelompok *Passing* Bawah Lurus Berhadapan

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 2.0, nilai maksimal = 7.0, rata-rata (*mean*) = 4.6 dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1.45, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 5.0, nilai

maksimal = 10.0, rata-rata (*mean*) = 6.53 dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1.55. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 6. Deskripsi Statistik Pretest dan Posttest Ketepatan Passing Kelompok Passing Bawah Lurus Berhadapan

Statistik	Pretes	Posttes
n	15	15
Rata-rata	4.6000	6.5333
Nilai tengah	4.0000	6.0000
Nilai sering muncul	4.00	6.00
Simpang baku	1.45406	1.55226
Nilai minimal	2.00	5.00
Nilai maksimal	7.00	10.00

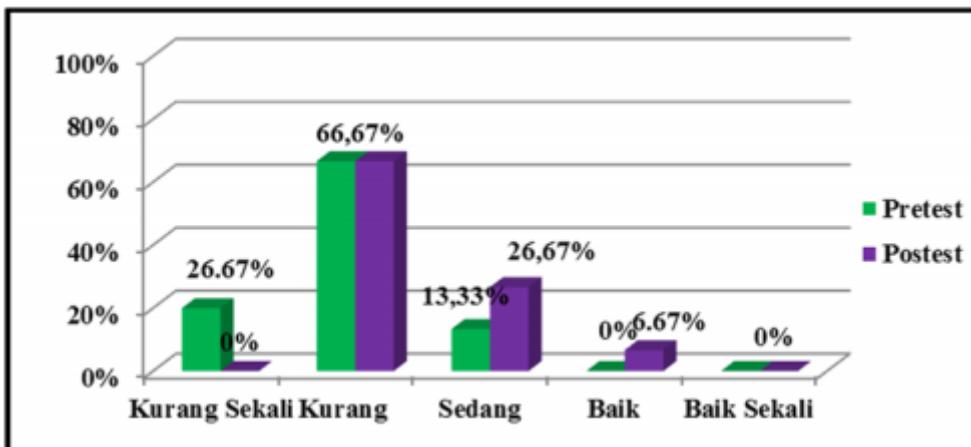
Deskripsi hasil penelitian *pre-test* dan *posttest* ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun kelompok eksperimen latihan *passing* bawah lurus berhadapan juga disajikan dalam distribusi frekuensi.

Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Deskripsi Hasil Pre-test dan Post-test Ketepatan Passing Kelompok Passing Bawah Lurus Berhadapan

No	Kategori	Interval	Pretes		Postes	
			F	%	F	%
1	Baik Sekali	≥ 13	0	0%	0	0%
2	Baik	11-13	0	0%	1	6.67%
3	Sedang	7-9	2	13.33%	4	26.67%
4	Kurang	4-6	10	66.67%	10	66.67%
5	Kurang Sekali	≤ 3	3	20%	0	0%
Jumlah			15	100%	15	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, hasil *pretest* dan *posttest* ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun kelompok eksperimen latihan *passing* bawah lurus berhadapan dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Grafik Pre-Test dan Pos-test Ketepatan Passing Kelompok Passing Bawah Lurus Berhadapan

C. Hasil Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis, yaitu dengan uji normalitas, dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya sebagai berikut.

Tabel 8. Uji Normalitas

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
Pretest Passing Bervariasi	0.636	0.05	Normal
Posttest Passing Bervariasi	0.914	0.05	Normal
Pretest Passing Lurus Berhadapan	0.629	0.05	Normal
Posttest Passing Lurus Berhadapan	0.132	0.05	Normal

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa data *pretest* dan *posttest* memiliki nilai p (*Sig.*) > 0.05 , maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 8 halaman 71.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9. Uji Homogenitas

Kelompok	Levene statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pre-tes</i>	.073	1	28	.788	Homogen
<i>Post-tes</i>	1.500	1	28	.231	Homogen

Dari tabel di atas dapat dilihat nilai *pretest* dan *posttest* nilai *sig.* $p > 0.05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 9 halaman 72.

2. Uji Hipotesis

a. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Passing* Kelompok Latihan *Passing* Bawah Bervariasi

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis pertama yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *passing* bawah bervariasi terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan

yang signifikan maka latihan *passing* bawah bervariasi memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *passing* atlet. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung > t tabel dan nilai *sig* lebih besar dari 0.05 (*Sig* > 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 10 halaman 73.

Tabel 10. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Ketepatan *Passing* Kelompok Latihan *Passing* Bawah Bervariasi

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
Pre-Tes	4.5333					
Post-Tes	7.8000	12.25	2.14	0.000	3.26667	72.06%

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 12.25 dan t tabel 2.14 (df 14) dengan nilai signifikansi p sebesar 0.000. Oleh karena t hitung 12.25 > t tabel 2.14, dan nilai signifikansi 0.000 < 0.05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *passing* bawah bervariasi terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun”, diterima. Artinya latihan *passing* bawah bervariasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun. Dari data *pretest* memiliki rerata 4.5333, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 7.8000. Besarnya perubahan ketepatan *passing* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 3.26667, dengan kenaikan persentase sebesar 72.06%.

b. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Passing* Kelompok Latihan *Passing* Bawah Lurus Berhadapan

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis kedua yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *passing* bawah lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *passing* bawah lurus berhadapan memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *passing* atlet. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $>$ t tabel dan nilai *sig* lebih besar dari 0.05 (*Sig* $>$ 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 10 halaman 73.

Tabel 11. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Ketepatan *Passing* Kelompok Latihan *Passing* Bawah Lurus Berhadapan

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
Pre-Tes	4.6000		7.790	2.14	0.000	1.93333
Post-Tes	6.5333					42.03%

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 7.790 dan t tabel 2.14 (df 14) dengan nilai signifikansi p sebesar 0.000. Oleh karena t hitung 7.790 $>$ t tabel 2.14, dan nilai signifikansi 0.000 $<$ 0.05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *passing* bawah lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun”, diterima. Artinya latihan *passing* bawah lurus berhadapan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan

passing siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun. Dari data *pretest* memiliki rerata 4.6000, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 6.5333. Besarnya perubahan ketepatan *passing* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 1.93333, dengan kenaikan persentase sebesar 42.03%.

c. Perbandingan Posttest Ketepatan Passing Kelompok Passing Bawah Bervariasi dan Kelompok Passing Bawah Lurus Berhadapan

Hipotesis yang ketiga berbunyi “Latihan *passing* bawah bervariasi lebih baik daripada latihan *passing* bawah lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun”, dapat diketahui melalui selisih *posttest* antara kelompok *passing* bawah bervariasi dengan *posttest* kelompok *passing* bawah lurus berhadapan. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 10 halaman 73.

Tabel 12. Uji Gain Score

Kelompok	Rata-rata	%	t-test for Equality of means			
			t ht	t tb	Sig.	Selisih Mean
<i>Post-Test passing</i> bawah bervariasi	3.2667	72.06%				
<i>Post-Test passing</i> bawah lurus berhadapan	1.9333	42.03%	3.660	2.05	0.001	1.3333

Dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 3.660 dan t-tabel df (28) = 2.05, sedangkan besarnya nilai signifikansi p 0.001. Karena t hitung 3.660 > t tabel = 2.05 dan sig. 0.001 < 0.05, berarti ada perbedaan yang signifikan antara *posttest* kelompok *passing*

bawah bervariasi dengan *posttest* kelompok *passing* bawah lurus berhadapan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Latihan *passing* bawah bervariasi lebih baik daripada latihan *passing* bawah lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun”, **diterima**. Maka kelompok eksperimen dengan latihan *passing* bawah bervariasi lebih baik terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun daripada latihan *passing* bawah lurus berhadapan.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rerata *posttest* kelompok *passing* bawah bervariasi sebesar 7.800 dengan kenaikan persentase sebesar 72.06%, nilai rerata *posttest* kelompok *passing* bawah lurus berhadapan sebesar 6.5333 dengan kenaikan persentase sebesar 42.03%, dilihat dari selisih nilai *posttest* sebesar 1.2667.

D. Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun.

1. Pengaruh *passing* bawah bervariasi terhadap peningkatan ketepatan *passing*

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun sebelum dan sesudah latihan *passing* bawah bervariasi. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung

$12.25 > t$ tabel 2.14, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *passing* bawah bervariasi terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun”, diterima. Artinya latihan *passing* bawah bervariasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun. Adanya peningkatan ketepatan *passing* siswa karena program latihan *passing* bawah bervariasi bentuk latihan berbeda-beda, sasaran yang digunakan untuk menendang juga berbeda, sehingga *instinct* siswa dalam melakukan *passing* bawah juga meningkat. Latihan yang digunakan juga tidak monoton, latihan bervariasi

2. Pengaruh latihan *passing* bawah lurus berhadapan terhadap peningkatan ketepatan *passing*

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun sebelum dan sesudah latihan *passing* bawah lurus berhadapan. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung $7.790 > t$ tabel 2.14, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *passing* bawah lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun”, diterima. Artinya latihan *passing* bawah lurus berhadapan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun. Adanya peningkatan

ketepatan *passing* siswa karena metode latihan *passing* bawah lurus berhadapan bentuk latihanya dengan melakukan passing ke pada temanya secara berhadapan, sehingga kemampuan dalam melakukan *passing* bawah meningkat.

3. Perbedaan *posttest* bawah bervariasi dengan *passing* bawah lurus berhadapan

Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dengan latihan *passing* bawah bervariasi lebih baik terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun daripada latihan *passing* bawah lurus berhadapan, dengan t hitung $3.660 > t$ tabel = 2.05 dan sig. $0.001 < 0.05$. Hal ini ditunjukkan dengan rerata *posttest* kelompok *passing* bawah bervariasi sebesar 7.800 dengan kenaikan persentase sebesar 72.06%, nilai rerata *posttest* kelompok *passing* bawah lurus berhadapan sebesar 6.5333 dengan kenaikan persentase sebesar 42.03%, dilihat dari selisih nilai *posttest* sebesar 1.2667. Kelompok latihan *passing* bawah bervariasi tidak membuat siswa jemu saat latihan, karena latihan tidak monoton. Sasaran yang digunakan juga berubah-ubah, sehingga kemampuan siswa dalam melakukan *passing* bawah semakin meningkat. Pada kelompok *passing* bawah lurus berhadapan bentuk latihan hanya melakukan *passing* hanya ke depan.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh latihan *passing* bawah bervariasi terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun, dengan nilai t hitung $12.25 > t$ tabel 2.14, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 72.06%.
2. Ada pengaruh latihan *passing* bawah lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun, dengan nilai t hitung $7.790 > t$ tabel 2.14, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 42.03%.
3. Latihan *passing* bawah bervariasi lebih baik daripada latihan *passing* bawah lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun, dengan t hitung $3.660 > t$ tabel = 2.05 dan sig. $0.001 < 0.05$,

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Pelatih menjadi lebih termotivasi untuk meningkatkan teknik *passing* bawah pada atlet.
2. Jika pelatih tahu bahwa latihan *passing* bawah bervariasi dan latihan *passing* bawah lurus berhadapan mampu meningkatkan ketepatan *passing* siswa, maka pelatih akan menerapkan latihan ini pada saat latihan.

3. Jika atlet tahu bahwa latihan *passing* bawah bervariasi dan latihan *passing* bawah lurus berhadapan mampu meningkatkan ketepatan *passing*, maka atlet termotivasi untuk melakukan latihan ini.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.
2. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti masih sangat sedikit, sebatas pada siswa SSB Garuda Muda KU 11-13 tahun terkait dengan kurangnya dana untuk meneliti semua atlet sepakbola.
3. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes ketepatan *passing*, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
4. Kesadaran peneliti, bahwa masih kurangnya pengetahuan, biaya dan waktu untuk penelitian

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih untuk memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk meningkatkan ketepatan *passing* sepakbola.

2. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aang Witarsa. (1984). *Teknik Sepakbola*, Jakarta: Pusdiklat PSSI.
- Aswin Fauzia. (1996). *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Bompa, Tudor O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. (terjemahan). Bandung: Progam PascasarjanaUniversitas Padjajaran Bandung.
- Danny, Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya Pustaka.
- Didik Asyanto. (2001). ‘Perbedaan Tendangan Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam, Punggung Kaki Bagian Luar, dan Punggung Kaki Dalam Sepakbola bagi Mahasiswa UKM Universitas Negeri Yogyakarta’. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Fauzia. (1996). *Sumber* <http://hardiyantikarisma.blog.com/masa-usia-sekolah/>. (Diunduh 2 Juli 2011).
- Furgon H. (1995). *Teori Umum Latihan*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- George. (1976). dalam <http://putraglent.files.wordpress.com/2008/12/5.jpg?w=225&h=300>. posted by Putra (diunduh pada tanggal 20 September 2012 pada pukul 20.30 WIB)
- Harry Pasa. (2006). “Pengaruh Latihan Kordinasi Terhadap Kelincahan Siswa SSB PUSPOR Usia 10-12 Tahun”. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Depdikbud. Jakarta: Ditjen P2LPTK.
- Herwin. (2006). *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. FIK: UNY.
- Hurlock, Elizabeth. (1978). *Perkembangan Anak*. (Erlangga Jakarta. Terjemahan). Buku Asli Diterbitkan McGrow-Hill Inc. New York.
- Kasiyo. (1993). *Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan*. (Pate dkk. Terjemahan). Semarang: IKIP Semarang Press.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.

- Saifuddin Azwar. (2001). *Reliabilitas dan Validitas*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Sardjono. (1982). *Pedoman Mengajar Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Setyo Nugroho. (1998). *Penelitian Eksperimental Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga: Draf Materi Perkuliahan*. Yogyakarta: PKO FIK UNY.
- Sigit Budi Santoso. (1998). Perbedaan Ketepatan Antara Tembakan Melengkung dengan Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Bagian Luar dalam Permainan Sepakbola Bagi Mahasiswa FPOK IKIP Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Soedjono. (1985). *Sepakbola, Taktik, dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. Badan Penerbit KR.
- (1999). *Pembinaan Sepakbola Usia Dini*. Yogyakarta: FIK.
- Soewarno. (2001). *Sepakbola: Gerakan Dasar dan Teknik Dasar*. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sucipto. (2000). *Diktat Pembelajaran Sepakbola*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R &D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. (1981). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (1997). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi*. Yogyakarta: Aneka Cipta.
- (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Edisi Revisi V*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodelogi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- _____. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.

- _____. (1992). *Teknik dan Taktik Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Suparjo. (2009). Efektivitas Latihan Umpan Lurus Berhadapan dan Latihan Umpan Bervariasi terhadap Ketepatan Umpan di SSB MAS Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sumadi Surabaya. (1983). *Proses Belajar Mengajar di Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Widdow, R & Buckle, P. (1982). *Sepakbola Keterampilan, Taktik dan Fakta*. Jakarta: Mertju Buana Football Club.
- <http://diarykecilavryl.files.wordpress.com/2012/08/2.jpg?w=604>. posted by Avry
(diunduh pada tanggal 20 September 2012 pada pukul 20.30 WIB).

LAMPIRAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : JL. Kolonel No.1 Yogyakarta. Telp.(0274) 513092 per. 255

Alamat : JL. Kolombangara No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 pos 255

Nomer : 20617/UN.34.16/PP/2012 6 November 2012

Lamp. : 1 Eks.

II.i : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Pengelola
SSB Garuda Muda
Magelang

Dengan hormat, disampaikan bantuan untuk keperluan pengambilan data dalam tesis
penilaian tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan
ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Liliek Sandyka
NIM : 076012341072
Program Studi : PKO

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 6 November s/d 11 Desember 2012
Tempat/Obyek : Berokan, Siruhan, Salam Magelang
Judul Skripsi : Perbedaan Latihan *Passing* Bawah Jurus Berhadapan Dari Latihan *Passing* Bawah Bereaksi Terhadap Ketepatan *Passing* Siswa SSB Garuda Muda KL' 10 – 12 Tahun.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan majdumu, serta dapat dipergunakan sebagai tanda mestinya.



Tembusu 7

1. Kajur, PKO
 2. Pembimbing TAS
 3. Mahasiswa ybs.

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Penelitian Tentang

"**PERBEDAAN LATIHAN PASSING BAWAH LURUS BERHADAPAN DAN LATIHAN PASSING BAWAH BERVARIASI TERHADAP KETEPATAN PASSING SISWA SSB GARUDA MUDA KU 10-12 TAHUN".**

Nama : Liliek Sandyka

NIM : 07602241072

Jurusan/Prodi : PKL / PKO

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti.

Yogyakarta, 5 November 2012

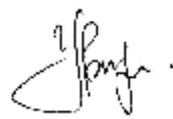
Ketua Jurusan PKL



Endang Rini Sukamti, M.S

NIP. 19600407 198601 2 001

Dosen Pembimbing



Ch. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or

NIP. 19711229 200003 2 001

Kasubag. Pendidikan FIK UNY



Sutiayem, S. Si

NIP. 19760522 199903 2 001



SURAT IJIN

Menanggapi surat Dekan FIK UNY No: 2061/JN.34.16/PP/2012 tertanggal 16 November 2012 perihal permohonan ijin pengambilan data penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, dengan ini kami atas nama pengurus SSH Sepakbola Garuda Muda memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa:

Nama : LILIK SANDYKA
NIM : 07602241072
Prodi : S1 Pendidikan Kependidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
Judul Skripsi : "Perbedaan Latihan Passing Bawah bervariasi Dan Latihan Passing Bawah Lurus Berhadapan Terhadap Ketepatan Passing Siswa SSD Garuda Muda KU 10-12 Tahun."

Demikian surat ijin ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 12 Desember 2012

Ketua

Arif Mulyawan S.Pd.



SURAT KETERANGAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Arif Mulyawan S. Pd.

Alamat : Trayem Sirahan Salam Magelang.

Selaku pengurus SSB Garuda Muda menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : LILIEK SANDYKA

NIM : 07602241072

Prodi : SI Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

"Benar-benar telah melakukan penelitian dalam rangka Penulisan Tugas akhir kripsi di SSB Sepakbola Garuda Muda pada tanggal 16 November 2012 s.d. 11 Desember 2012 dengan judul skripsi "PERBEDAAN LATIHAN PASSING BAWAH BERVARIASI DAN LATIHAN PASSING BAWAH LURUS BERHADAPAN TERJIADAP KETEPATAN PASSING SISWA SSB GARUDA MUDA KU 10-12 TAHUN."

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 12 Desember 2012

Ketua

Arif Mulyawan S. Pd.

Surat Keterangan Validasi Sesi Latihan

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arif Mulyawan S. Pd.

Alamat : Trayem Sirahan Salam Magelang.

Selaku pelatih sepakbola SSB Garuda Muda mencraangkan dan memvalidasi sesi latihan yang dibuat dan digunakan pada saat penentuan pada siswa sekolah sepakbola oleh:

Nama : Lilick Sandyka

NIM : 07602241072

Prodi : Pendidikan Kependidikan Olahraga

Judul Skripsi : Perbedaan Latihan Passing Bawah Berversi dan Letihan Passing Bawah Lurus Berhadapan Terhadap Ketepatan Passing Siswa SSB Garuda Muda.

Fakultas : FIK UNT

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 12 Desember 2012

Ketua



Lampiran 4. Data *Pretest* dan *Postest*

DATA PRETEST KETEPATAN PASSING

No	Nama	Repetisi					Jumlah
		1	2	3	4	5	
1	Abi	2	1	0	2	2	7
2	Dedi Setiawan	1	0	2	0	1	4
3	Andi Jumanto	1	0	3	1	0	5
4	Bagas Pangestu	0	1	1	1	0	3
5	Arif Wahono	0	0	2	1	1	4
6	Muhammad Yanuar	1	1	0	1	0	3
7	Rois Bagus	0	2	1	1	0	4
8	Muhammad Nasihun	1	2	0	2	1	6
9	Edi susanto	1	0	2	1	2	6
10	Nur Wakit	2	1	2	0	0	5
11	Wisnu Prayoga	1	2	0	1	0	4
12	Rahman Febrianto	0	1	2	0	1	4
13	Liskan	2	1	1	0	1	5
14	Muklis	1	0	1	2	0	4
15	Galih Aditia	1	0	2	1	0	4
16	Abdi Pitoyo	2	0	2	1	2	7
17	Bagus Panuntun	0	0	1	0	1	2
18	Ariyanto	2	1	0	2	0	5
19	Fajar Setiawan	1	2	0	1	2	6
20	Indra Pradana	2	0	0	1	2	5
21	Nurul Mustofa	1	2	0	0	1	4
22	Agus Setiawan	1	0	1	0	1	3
23	Yuda	2	1	1	0	2	6
24	Anggit	1	2	1	2	1	7
25	Irfan Rudi Setianto	0	2	1	2	0	5
26	Prasetiyo	1	2	0	0	0	3
27	Akur Santoso	2	0	1	0	0	3
28	Tanjung	1	2	0	1	2	6
29	Lukman	1	1	0	1	0	3
30	Zolla Pangestu	0	1	2	0	1	4

DATA PERANGKINGAN

No	Nama	Hasil Tes	No Tes
1	Abi	7	1
2	Abdi Pitoyo	7	16
3	Anggit	7	24
4	Muhammad Nasihun	6	8
5	Edi Susanto	6	9
6	Fajar Setiawan	6	19
7	Yuda	6	23
8	Tanjung	6	28
9	Andi Jumanto	5	3
10	Nur wakit	5	10
11	Liskan	5	13
12	Ariyanto	5	18
13	Indra Pradana	5	20
14	Irfan Rudi Setianto	5	25
15	Dedi Setiawan	4	2
16	Arif Wahono	4	5
17	Rois Bagus	4	7
18	Wisnu Prayoga	4	11
19	Rahman Febrianto	4	12
20	Muklis	4	14
21	Galih Aditia	4	15
22	Nurul Mustofa	4	21
23	Zolla Pangestu	4	30
24	Bagas Pangestu	3	4
25	Muhammad Yanuar	3	6
26	Agus Setiawan	3	22
27	Prasetyo	3	26
28	Akur Santoso	3	27
29	Lukman	3	29
30	Bagus Panuntun	2	17

DATA PENGELOMPOKAN

No	Nama	Kelompok	Hasil Tes
1	Abi	A	7
2	Abdi pitoyo	B	7
3	Anggit	B	7
4	Muhammad Nasihun	A	6
5	Edi Susanto	A	6
6	Fajar Setiawan	B	6
7	Yuda	B	6
8	Tanjung	A	6
9	Andi Jumanto	A	5
10	Nur Wakit	B	5
11	Liskan	B	5
12	Ariyanto	A	5
13	Indra Pradana	A	5
14	Irfan Rudi Setianto	B	5
15	Dedi Setiawan	B	4
16	Arif Wahono	A	4
17	Rois Bagus	A	4
18	Wisnu Prayoga	B	4
19	Rahman Febrianto	B	4
20	Muklis	A	4
21	Galih Aditia	A	4
22	Nurul Mustofa	B	4
23	Zolla Pangestu	B	4
24	Bagas Pangestu	A	3
25	Muhammad Yanuar	A	3
26	Agus Setiawan	B	3
27	Prasetyo	B	3
28	Akur Santoso	A	3
29	Lukman	A	3
30	Bagus Panuntun	B	2

DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN

Berdasarkan Hasil Tes Awal Serta Mean dari Tiap-tiap Kelompok

No	Kelompok Passing Bervariasi	Hasil	No	Kelompok Passing Lurus Berhadapan	Hasil
1	Abi	7	1	Abdi Pitoyo	7
2	Muhammad Nasihun	6	2	Anggit	7
3	Edi Susanto	6	3	Fajar Setiawan	6
4	Tanjung	6	4	Yuda	6
5	Andi Jumanto	5	5	Nur Wakit	5
6	Ariyanto	5	6	Liskan	5
7	Indra Pradana	5	7	Irfan Rudi Setianto	5
8	Arif Wahono	4	8	Dedi Setiawan	4
9	Rois Bagus	4	9	Wisnu Prayoga	4
10	Muklis	4	10	Rahman Febriyan	4
11	Galih Aditia	4	11	Nurul Mustofa	4
12	Bagas Pangestu	3	12	Zolla Pangestu	4
13	Muhammad Yanuar	3	13	Agus Setiawan	3
14	Akur Santoso	3	14	Prasetyo	3
15	Lukman	3	15	Bagus Panuntun	2
JUMLAH		68	JUMLAH		69
MEAN = 4.53			MEAN = 4.6		

DATA POSTEST KETEPATAN PASSING

KELOMPOK PASSING BERVARIASI

No	Nama	Repetisi					Jumlah
		1	2	3	4	5	
1	Abi	2	3	2	3	2	12
2	Muhammad Nasihun	2	1	3	2	1	9
3	Edi Susanto	3	3	3	1	0	10
4	Tantung	0	2	1	3	3	9
5	Andi Jumanto	3	1	1	2	2	9
6	Ariyanto	1	0	3	1	3	8
7	Indra Pradana	3	1	3	0	3	10
8	Arif Wahono	1	2	3	0	1	7
9	Rois Bagus	3	0	1	1	1	6
10	Muklis	2	1	0	2	3	8
11	Galih Aditia	2	2	0	1	1	6
12	Bagas Pangestu	3	0	0	1	2	6
13	Muhammad Yanuar	3	1	0	0	3	7
14	Akur Santoso	1	2	1	1	0	5
15	Lukman	1	0	1	1	2	5
Rata-rata							7.8

KELOMPOK PASSING LURUS BERHADAPAN

No	Nama	Repetisi					Jumlah
		1	2	3	4	5	
1	Abdi Pitoyo	1	3	3	2	1	10
2	Anggit	2	3	0	1	2	8
3	Fajar Setiawan	0	2	3	2	2	9
4	Yuda	1	0	3	1	3	8
5	Nur Wakit	1	1	2	0	2	6
6	Liskan	2	2	2	0	1	7
7	Irfan Rudi Setianto	3	3	0	0	0	6
8	Dedi Setiawan	0	1	0	3	1	5
9	Wisnu Prayoga	1	2	1	0	1	5
10	Rahman Febriyan	3	0	0	0	3	6
11	Nurul Mustofa	1	3	0	2	0	6
12	Zolla Pangestu	0	0	2	2	1	5
13	Agus Setiawan	1	2	1	1	0	5
14	Prasetiyo	1	0	2	1	2	6
15	Bagus Panuntun	1	1	1	2	1	6
Rata-rata							6.53

Lampiran 7. Deskriptif Statistik

Statistics

	Pretest Passing Bervariasi	Postest Passing Bervariasi	Selisih	Pretest Passing Lurus Berhadapan	Postest Passing Lurus Berhadapan	Selisih
N Valid	15	15	15	15	15	15
Missing	15	15	15	15	15	15
Mean	4.5333	7.8000	3.2667	4.6000	6.5333	1.9333
Median	4.0000	8.0000	3.0000	4.0000	6.0000	2.0000
Mode	3.00 ^a	6.00 ^a	3.00	4.00	6.00	1.00
Std. Deviation	1.30201	2.04241	1.03280	1.45406	1.55226	.96115
Minimum	3.00	5.00	2.00	2.00	5.00	1.00
Maximum	7.00	12.00	5.00	7.00	10.00	4.00
Sum	68.00	117.00	49.00	69.00	98.00	29.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest Passing Bervariasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	4	13.3	26.7
	4	4	13.3	53.3
	5	3	10.0	73.3
	6	3	10.0	93.3
	7	1	3.3	6.7
	Total	15	50.0	100.0
Missing	System	15	50.0	
Total		30	100.0	

Postest Passing Bervariasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	2	6.7	13.3
	6	3	10.0	20.0
	7	2	6.7	13.3
	8	2	6.7	13.3
	9	3	10.0	20.0
	10	2	6.7	13.3
	12	1	3.3	6.7
	Total	15	50.0	100.0
Missing	System	15	50.0	
Total		30	100.0	

Selisih

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	4	13.3	26.7	26.7
	3	5	16.7	33.3	60.0
	4	4	13.3	26.7	86.7
	5	2	6.7	13.3	100.0
	Total	15	50.0	100.0	
Missing	System	15	50.0		
Total		30	100.0		

Pretest Passing Lurus Berhadapan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	1	3.3	6.7	6.7
	3	2	6.7	13.3	20.0
	4	5	16.7	33.3	53.3
	5	3	10.0	20.0	73.3
	6	2	6.7	13.3	86.7
	7	2	6.7	13.3	100.0
	Total	15	50.0	100.0	
Missing	System	15	50.0		
Total		30	100.0		

Postest Passing Lurus Berhadapan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	4	13.3	26.7	26.7
	6	6	20.0	40.0	66.7
	7	1	3.3	6.7	73.3
	8	2	6.7	13.3	86.7
	9	1	3.3	6.7	93.3
	10	1	3.3	6.7	100.0
Total		15	50.0	100.0	
Missing	System	15	50.0		
Total		30	100.0		

Selisih

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	6	20.0	40.0	40.0
	2	5	16.7	33.3	73.3
	3	3	10.0	20.0	93.3
	4	1	3.3	6.7	100.0
	Total	15	50.0	100.0	
Missing	System	15	50.0		
Total		30	100.0		

Lampiran 8. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Passing Bervariasi	Postest Passing Bervariasi	Pretest Passing Lurus Berhadapan	Postest Passing Lurus Berhadapan
N		15	15	15	15
Normal Parameters ^a	Mean	4.5333	7.8000	4.6000	6.5333
	Std. Deviation	1.30201	2.04241	1.45406	1.55226
Most Extreme Differences	Absolute	.192	.144	.193	.301
	Positive	.192	.144	.193	.301
	Negative	-.137	-.122	-.140	-.162
Kolmogorov-Smirnov Z		.745	.559	.749	1.166
Asymp. Sig. (2-tailed)		.636	.914	.629	.132
a. Test distribution is Normal.					

Lampiran 9. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	.073	1	28	.788
Posttest	1.500	1	28	.231

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Pretest	.033	1	.033	.017	.896
	53.333	28	1.905		
	53.367	29			
Posttest	12.033	1	12.033	3.657	.066
	92.133	28	3.290		
	104.167	29			

Lampiran 10. Uji t

**PERBANDINGAN PRETEST POSTTEST KETEPATAN PASSING
KELOMPOK PASSING BERVARIASI**

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Postest Passing Bervariasi	7.8000	15	2.04241	.52735
Pretest Passing Bervariasi	4.5333	15	1.30201	.33618

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Postest Passing Bervariasi & Pretest Passing Bervariasi	15	.903	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference							
				Lower	Upper						
Pair 1 Postest Passing Bervariasi - Pretest Passing Bervariasi	3.26667	1.03280	.26667	2.69472	3.83861	12.250	14	.000			

**PERBANDINGAN PRETEST POSTTEST KETEPATAN PASSING
KELOMPOK PASSING LURUS BERHADAPAN**

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Postest Passing Lurus Berhadapan	6.5333	15	1.55226	.40079
Pretest Passing Lurus Berhadapan	4.6000	15	1.45406	.37544

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Postest Passing Lurus Berhadapan & Pretest Passing Lurus Berhadapan	15	.797	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference								
				Lower	Upper							
Pair 1 Postest Passing Lurus Berhadapan - Pretest Passing Lurus Berhadapan	1.93333	.96115	.24817	1.40107	2.46560	7.790	14		.000			

PERBANDINGAN POSTEST KELOMPOK PASSING BERVARIASI DENGAN PASSING LURUS BERPASANGAN

Group Statistics

Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Gain Score 1	15	3.2667	1.03280	.26667
2	15	1.9333	.96115	.24817

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means								
			F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
										Lower	Upper
Gain Score	Equal variances assumed	.278	.602	3.660	28	.001	1.33333	.36428	.58714	2.07952	
	Equal variances not assumed			3.660	27.857	.001	1.33333	.36428	.58697	2.07970	

Lampiran 9. Tabel t

df	P = 0.05	P = 0.01	P = 0.001
1	12.71	63.66	636.61
2	4.30	9.92	31.60
3	3.18	5.84	12.92
4	2.78	4.60	8.61
5	2.57	4.03	6.87
6	2.45	3.71	5.96
7	2.36	3.50	5.41
8	2.31	3.36	5.04
9	2.26	3.25	4.78
10	2.23	3.17	4.59
11	2.20	3.11	4.44
12	2.18	3.05	4.32
13	2.16	3.01	4.22
14	2.14	2.98	4.14
15	2.13	2.95	4.07
16	2.12	2.92	4.02
17	2.11	2.90	3.97
18	2.10	2.88	3.92
19	2.09	2.86	3.88
20	2.09	2.85	3.85
21	2.08	2.83	3.82
22	2.07	2.82	3.79
23	2.07	2.81	3.77
24	2.06	2.80	3.75
25	2.06	2.79	3.73
26	2.06	2.78	3.71
27	2.05	2.77	3.69
28	2.05	2.76	3.67
29	2.05	2.76	3.66
30	2.04	2.75	3.65
31	2.04	2.74	3.63
32	2.04	2.74	3.62
33	2.03	2.73	3.61
34	2.03	2.73	3.60
35	2.03	2.72	3.59
36	2.03	2.72	3.58
37	2.03	2.72	3.57
38	2.02	2.71	3.57

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian

PRETEST KETEPATAN PASSING SSB GARUDA MUDA





SUASANA LATIHAN





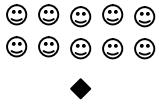
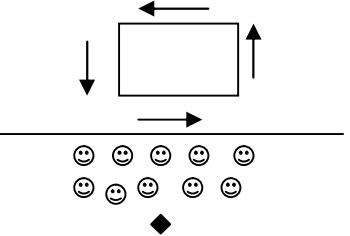
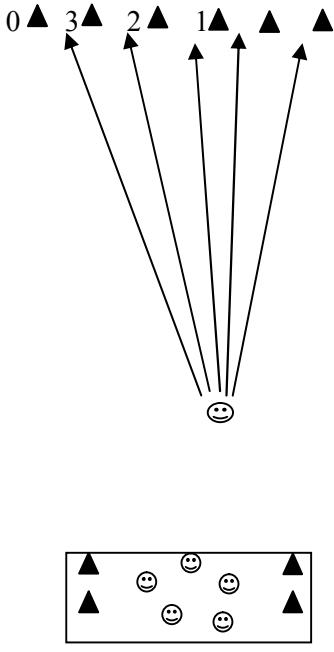
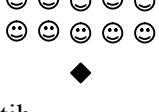
**POSTEST KETEPATAN PASSING
KELOMPOK PASSING BERVARIASI DAN PASSING BAWAH LURUS**



SESI LATIHAN

Cabang olahraga : Sepakbola
 Tingkatan : 10-12 tahun
 Jumlah : 30 orang
 Hari/tanggal : Selasa, 6 November 2012
 Pukul : 15.00 WIB – 16.30 WIB
 Sasaran : Lat. Dasar sepakbola

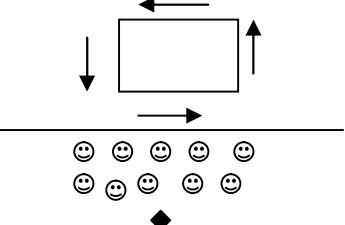
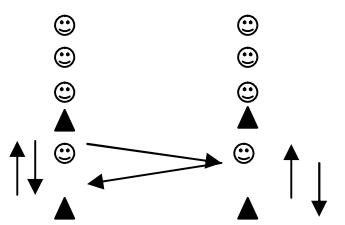
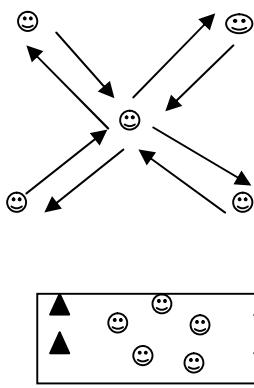
Perlengkapan : kun
 peluit, rompi
 bola
 stopwatch

No	Materi latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pembukaan • Do'a • Penjelasan materi	15'		 Pelatih	Singkat dan jelas dimengerti anak latih
2	Pemanasan • Jogging • stretching	25'	1 kali keliling lapangan		Denyut nadi masuk dalam zona latihan Gerakan dari atas ke bawah atau sebaliknya
3	Tes awal • Game	35'			Melakukan tes awal.jarak antara kun 0,5 meter dan jarak anak didik melakukan passing bawah 10 meter, dengan melakuakan 5x passing.
4	Penutup • Pendinginan • Evaluasi • Do'a	15 '		 Pelatih	Denyut nadi kembali normal, otot menjadi rilex. Evaluasi saat latihan

SESI LATIHAN

Cabang olahraga : Sepakbola
 Tingkatan : 10-12 tahun
 Jumlah : 30 orang
 Hari/tanggal : Jumat, 9 November 2012
 Pukul : 15.00 WIB – 16.30 WIB
 Sasaran : Lat. Dasar sepakbola

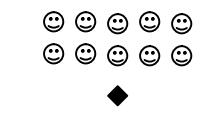
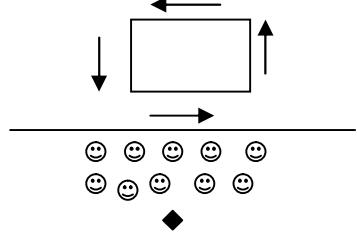
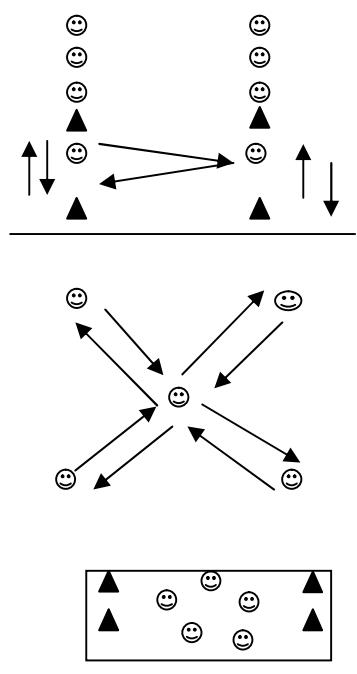
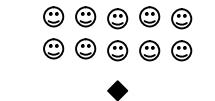
Perlengkapan : kun
 peluit, rompi
 bola
 stopwatch

No	Materi latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan materi 	15'		 Pelatih	Singkat dan jelas dimengerti anak latih
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching 	25'	1 kali keliling lapangan		Denyut nadi masuk dalam zona latihan Gerakan dari atas ke bawah atau sebaliknya
3	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar passing bawah lurus berhadapan. Passing bawah bervariasi. <ul style="list-style-type: none"> • Game 	35'	2 set 10 repetisi Recoveri dilakukan saat pergantian melakukan	 	<i>Passing</i> bawah kontrol terus <i>passing</i> bawah Melakukan secara berpasangan Jarak kun 10 meter Posisi siswa yang ada di tengah melakukan <i>passing</i> bawah bervariasi searah jarum jam, jarak antara siswa 10 meter dan dilakukan 20x passing.
4	Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Evaluasi • Do'a 	15 '		 Pelatih	Denyut nadi kembali normal, otot menjadi rilex. Evaluasi saat latihan

SESI LATIHAN

Cabang olahraga : Sepakbola
 Tingkatan : 10-12 tahun
 Jumlah : 30 orang
 Hari/tanggal : Minggu, 11 November 2012
 Pukul : 06.30 WIB – 08.00 WIB
 Sasaran : Lat. Dasar sepakbola

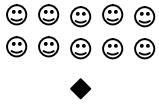
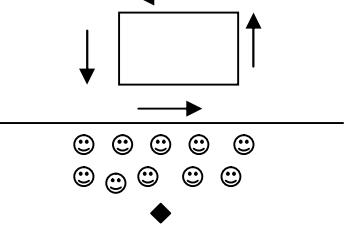
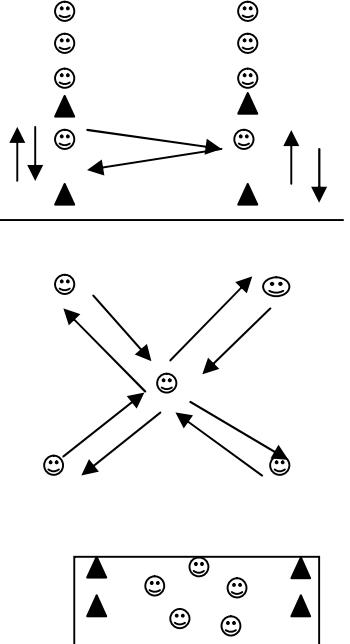
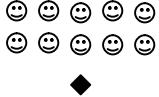
Perlengkapan : kun
 peluit, rompi
 bola
 stopwatch

No	Materi latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan materi 	15'		 Pelatih	Singkat dan jelas dimengerti anak latih
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • stretching 	25'	1 kali keliling lapangan		Denyut nadi masuk dalam zona latihan Gerakan dari atas ke bawah atau sebaliknya
3	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar passing bawah lurus berhadapan Passing bawah bervariasi. • Game 	35'	2 set 10 repetisi Recoveri dilakukan saat pergantian melakukan		Passing bawah control terus passing bawah Melakukan secara berpasangan Jarak kun 10 meter Posisi siswa yang ada ditengah melakukan passing bawah bervariasi searah jarum jam.jarak antara siswa 10 meter dan dilakukan 20x passing.
4	Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Evaluasi • Do'a 	15 '		 Pelatih	Denyut nadi kembali normal, otot menjadi rilex. Evaluasi saat latihan

SESI LATIHAN

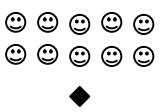
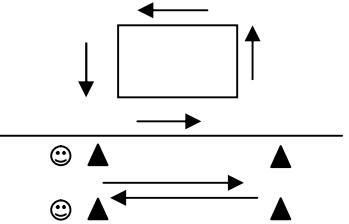
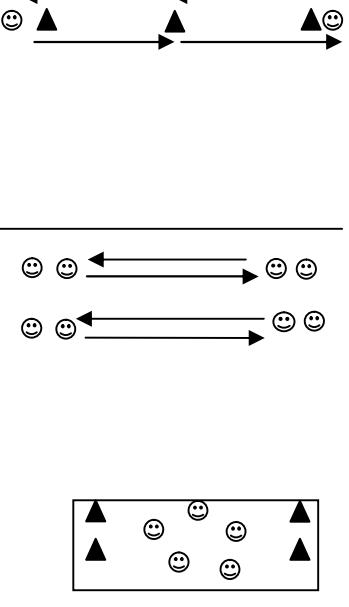
Cabang olahraga : Sepakbola
 Tingkatan : 10-12 tahun
 Jumlah : 30 orang
 Hari/tanggal : Selasa, 13 November 2012
 Pukul : 15.00 WIB – 16.30 WIB
 Sasaran : Lat. Dasar sepakbola

Perlengkapan : kun
 peluit, rompi
 bola
 stopwatch

No	Materi latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan materi 	15'		 Pelatih	Singkat dan jelas dimengerti anak latih
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • stretching 	25'	1 kali keliling lapangan		Denyut nadi masuk dalam zona latihan Gerakan dari atas ke bawah atau sebaliknya
3	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar passing bawah lurus berhadapan Passing bawah bervariasi. • Game 	35'	2 set 10 repetisi Recoveri dilakukan saat pergantian melakukan		Passing bawah control terus passing bawah Melakukan secara berpasangan Jarak kun 10 meter Posisi siswa yang ada ditengah melakukan passing bawah bervariasi searah jarum jam.jarak antara siswa 10 meter dan dilakukan 20x passing.
4	Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Evaluasi • Do'a 	15 '		 Pelatih	Denyut nadi kembali normal, otot menjadi rilex. Evaluasi saat latihan

SESI LATIHAN

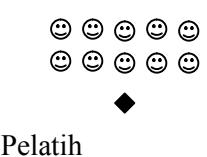
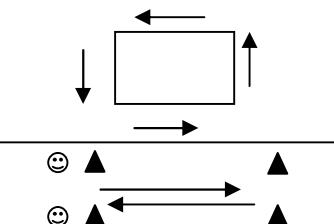
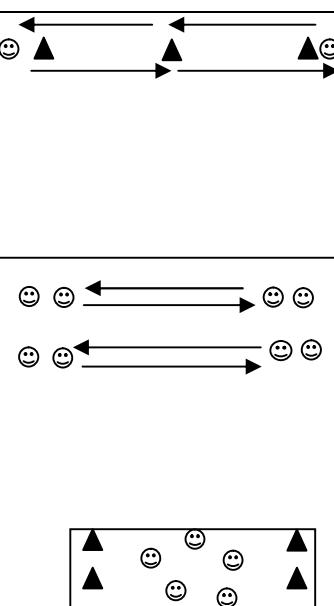
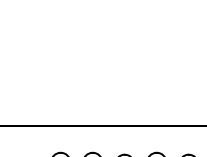
Cabang olahraga	: Sepakbola	Perlengkapan	: kun
Tingkatan	: 10-12 tahun		peluit, rompi
Jumlah	: 30 orang		bola
Hari/tanggal	: Jumat, 16 November 2012		stopwatch
Pukul	: 15.00 WIB – 16.30 WIB		
Sasaran	: Lat. Dasar sepakbola		

No	Materi latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pembukaan • Do'a • Penjelasan materi	15'		 Pelatih	Singkat dan jelas Dimengerti anak didik
2	Pemanasan • Jogging • Stretching • samba	25'	1 kali keliling lapangan		Denyut nadi masuk dalam zona latihan Gerakan dari atas ke bawah atau sebaliknya
3	Latihan inti • Teknik dasar passing bawah, bervariasi. Passing bawah lurus berhadapan. • Game	35'	2 set 10 repetisi Recoveri dilakukan saat pergantian melakukan		Dribble bola dengan kura-kura kaki sampai kun tengah passing bawah dengan kaki bagian dalam Melakukan passing bawah lurus berhadapan setiap anak didik melakukan sebanyak 20x dengan jarak 10 meter.
4	Penutup • Pendinginan • Evaluasi • Do'a	15 '		 Pelatih	Denyut nadi kembali normal, otot menjadi rilex. Evaluasi saat latihan

SESI LATIHAN

Cabang olahraga : Sepakbola
 Tingkatan : 10-12 tahun
 Jumlah : 30 orang
 Hari/tanggal : Minggu, 18 November 2012
 Pukul : 06.30 WIB – 08.00 WIB
 Sasaran : Lat. Dasar sepakbola

Perlengkapan : kun
 peluit, rompi
 bola
 stopwatch

No	Materi latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan materi 	15'			Singkat dan jelas Dimengerti anak didik
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching • samba 	25'	1 kali keliling lapangan		Denyut nadi masuk dalam zona latihan Gerakan dari atas ke bawah atau sebaliknya
3	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar passing bawah, bervariasi. Passing bawah lurus berhadapan. • Game 	35'	2 set 10 repetisi Recoveri dilakukan saat pergantian melakukan		Dribble bola dengan kura-kura kaki sampai kun tengah passing bawah dengan kaki bagian dalam Melakukan passing bawah lurus berhadapan setiap anak didik melakukan sebanyak 20x dengan jarak 10 meter.
4	Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Evaluasi • Do'a 	15 '			Denyut nadi kembali normal, otot menjadi rilex. Evaluasi saat latihan

SESI LATIHAN

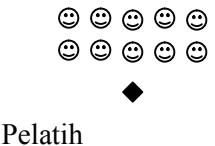
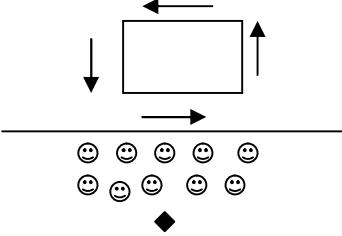
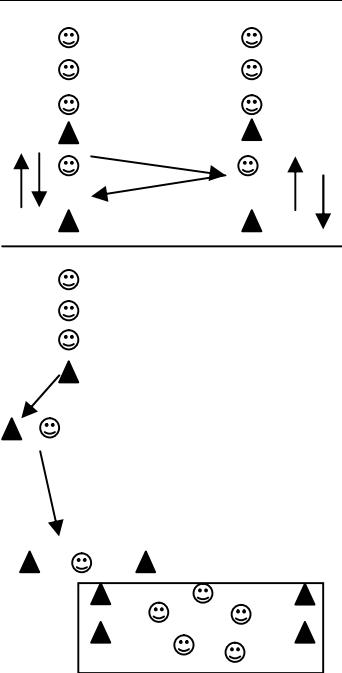
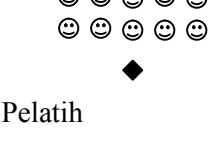
Cabang olahraga	: Sepakbola	Perlengkapan	: kun
Tingkatan	: 10-12 tahun		peluit, rompi
Jumlah	: 30 orang		bola
Hari/tanggal	: Selasa, 20 November 2012		stopwatch
Pukul	: 15.00 WIB – 16.30 WIB		
Sasaran	: Lat. Dasar sepakbola		

No	Materi latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pembukaan • Do'a • Penjelasan materi	15'		 Pelatih	Singkat dan jelas Dimengerti anak didik
2	Pemanasan • Jogging • Stretching • samba	25'	1 kali keliling lapangan		Denyut nadi masuk dalam zona latihan Gerakan dari atas ke bawah atau sebaliknya
3	Latihan inti • Teknik dasar Passing bawah lurus. Passing bawah bervariasi. • Game	35'	2 set 10 repetisi Recoveri dilakukan saat pergantian melakukan		Melakukan passing bawah lurus berhadapan setiap anak didik melakukan sebanyak 20x dengan jarak 10 meter. Posisi anak didik yang ada ditengah melakukan passing bawah bervariasi searah jarum jam,jarak antara siswa 10 meter dan dilakukan 20x passing.
4	Penutup • Pendinginan • Evaluasi • Do'a	15 '		 Pelatih	Denyut nadi kembali normal, otot menjadi rilex. Evaluasi saat latihan

SESI LATIHAN

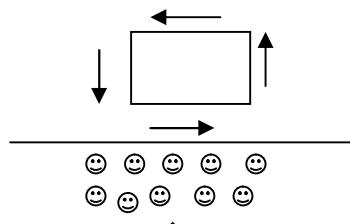
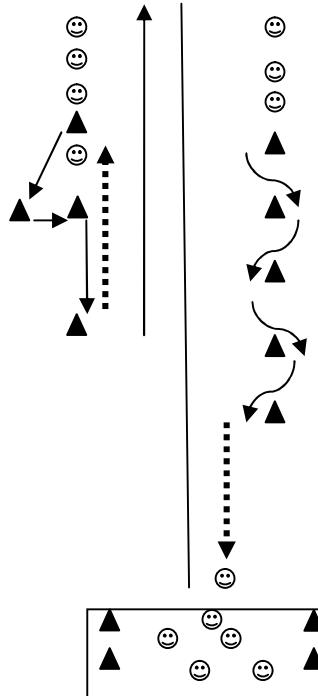
Cabang olahraga : Sepakbola
 Tingkatan : 10-12 tahun
 Jumlah : 30 orang
 Hari/tanggal : Jumat, 23 November 2012
 Pukul : 15.00 WIB – 16.30 WIB
 Sasaran : Lat. Dasar sepakbola

Perlengkapan : kun
 peluit, rompi
 bola
 stopwatch

No	Materi latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan materi 	15'			Singkat dan jelas Dimengerti anak didik
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching • samba 	25'	1 kali keliling lapangan		Denyut nadi masuk dalam zona latihan Gerakan dari atas ke bawah atau sebaliknya
3	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar passing bawah, control dribble, shoting • Game 	35'	2 set 10 repetisi Recoveri dilakukan saat pergantian melakukan		Passing bawah terus control terus passing bawah Melakukan secara berpasangan Jarak kun 10 meter Dribble kedepan control jalan langsung shoting Setelah shoting jadi keeper
4	Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Evaluasi • Do'a 	15 '			Denyut nadi kembali normal, otot menjadi rilex. Evaluasi saat latihan

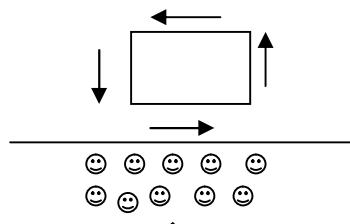
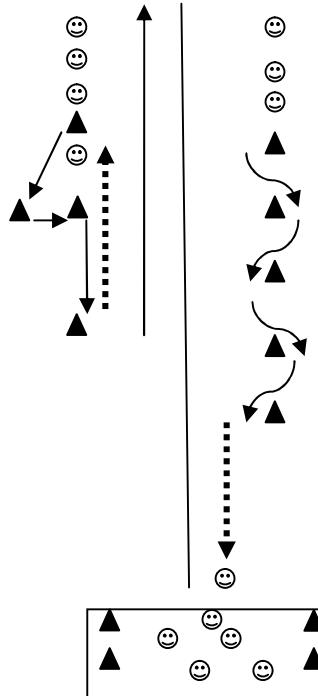
SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Sepakbola	Perlengkapan	:
Tingkatan	: 10-12 tahun		kun peluit, rompi
Jumlah	: 30 orang		bola
Hari/tanggal	: Minggu, 25 November 2012		stopwatch
Pukul	: 06.30 WIB – 08.00 WIB		
Sasaran	: Lat. Dasar sepakbola		

No	Materi latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pembukaan • Do'a • Penjelasan materi	15'		 Pelatih	Singkat dan jelas Dimengerti anak didik
2	Pemanasan • Jogging • Stretching • samba	25'	1 kali keliling lapangan	 Pelatih	Denyut nadi masuk dalam zona latihan Gerakan dari atas ke bawah atau sebaliknya
3	Latihan inti • Passing bawah lurus berhadapan dan passing bawah bervariasi. • Game	35'	2 set 10 repetisi Recoveri dilakukan saat pergantian melakukan	 Pelatih	Dribble menuju sampai kun terakhir bola dihentikan passing keteman langsung lari ke belakang Dribble zig - zag kedepan jalan langsung passing.
4	Penutup • Pendinginan • Evaluasi • Do'a	15 '		 Pelatih	Denyut nadi kembali normal, otot menjadi rilex. Evaluasi saat latihan

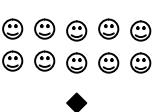
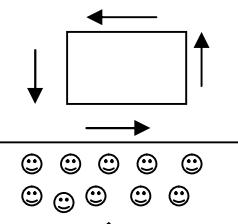
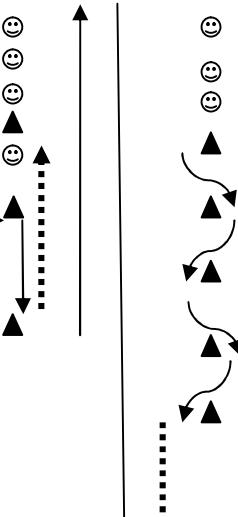
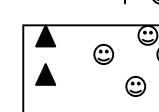
SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Sepakbola	Perlengkapan	:
Tingkatan	: 10-12 tahun		kun peluit, rompi
Jumlah	: 30 orang		bola
Hari/tanggal	: Selasa, 27 November 2012		stopwatch
Pukul	: 15.00 WIB – 16.30 WIB		
Sasaran	: Lat. Dasar sepakbola		

No	Materi latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pembukaan • Do'a • Penjelasan materi	15'		 Pelatih	Singkat dan jelas Dimengerti anak didik
2	Pemanasan • Jogging • Stretching • samba	25'	1 kali keliling lapangan		Denyut nadi masuk dalam zona latihan Gerakan dari atas ke bawah atau sebaliknya
3	Latihan inti • Passing bawah lurus berhadapan dan passing bawah bervariasi. • Game	35'	2 set 10 repetisi Recoveri dilakukan saat pergantian melakukan		Dribble menuju sampai kun terakhir bola dihentikan passing keteman langsung lari ke belakang Dribble zig - zag kedepan jalan langsung passing.
4	Penutup • Pendinginan • Evaluasi • Do'a	15 '		 Pelatih	Denyut nadi kembali normal, otot menjadi rilex. Evaluasi saat latihan

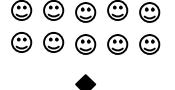
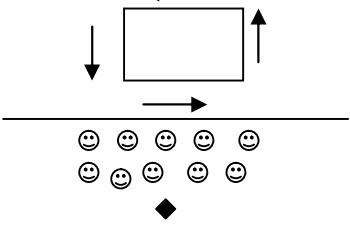
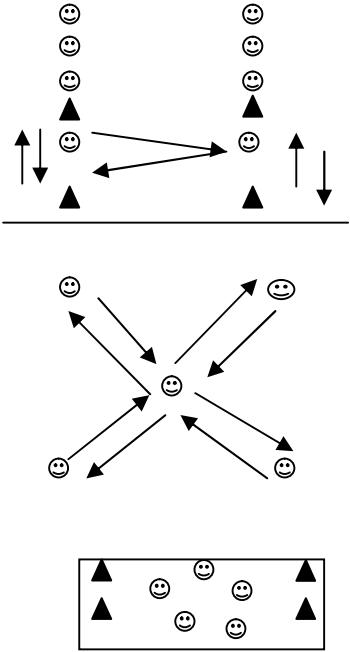
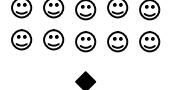
SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Sepakbola	Perlengkapan	:
Tingkatan	: 10-12 tahun		kun
Jumlah	: 30 orang		peluit, rompi
Hari/tanggal	: Jumat, 30 November 2012		bola
Pukul	: 06.30 WIB – 08.00 WIB		stopwatch
Sasaran	: Lat. Dasar sepakbola		

No	Materi latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pembukaan • Do'a • Penjelasan materi	15'		 Pelatih	Singkat dan jelas Dimengerti anak didik
2	Pemanasan • Jogging • Stretching • samba	25'	1 kali keliling lapangan		Denyut nadi masuk dalam zona latihan Gerakan dari atas ke bawah atau sebaliknya
3	Latihan inti • Passing bawah lurus berhadapan dan passing bawah bervariasi. • Game	35'	2 set 10 repetisi Recoveri dilakukan saat pergantian melakukan		Dribble menuju sampai kun terakhir bola dihentikan passing keteman langsung lari ke belakang Dribble zig - zag kedepan jalan langsung passing.
4	Penutup • Pendinginan • Evaluasi • Do'a	15 '		 Pelatih	Denyut nadi kembali normal, otot menjadi rilex. Evaluasi saat latihan

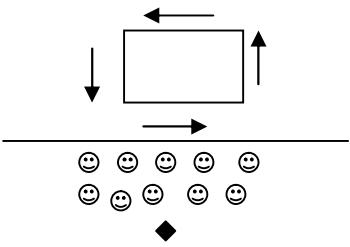
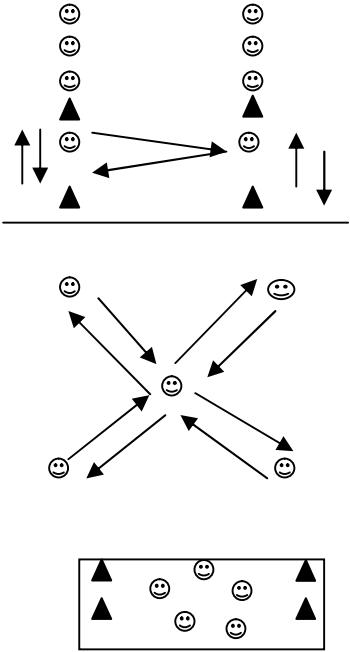
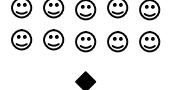
SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Sepakbola	Perlengkapan	:
Tingkatan	: 10-12 tahun		kun peluit, rompi
Jumlah	: 30 orang		bola
Hari/tanggal	: Minggu, 2 Desember 2012		stopwatch
Pukul	: 06.30 WIB – 08.00 WIB		
Sasaran	: Lat. Dasar sepakbola		

No	Materi latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pembukaan • Do'a • Penjelasan materi	15'		 Pelatih	Singkat dan jelas dimengerti anak latih
2	Pemanasan • Jogging • Stretching	25'	1 kali keliling lapangan		Denyut nadi masuk dalam zona latihan Gerakan dari atas ke bawah atau sebaliknya
3	Latihan inti • Teknik dasar passing bawah lurus berhadapan. Passing bawah bervariasi. • Game	35'	2 set 10 repetisi Recoveri dilakukan saat pergantian melakukan		Passing bawah control terus passing bawah Melakukan secara berpasangan Jarak kun 10 meter Posisi siswa yang ada ditengah melakukan passing bawah bervariasi searah jarum jam.jarak antara siswa 10 meter dan dilakukan 20x passing.
4	Penutup • Pendinginan • Evaluasi • Do'a	15 '		 Pelatih	Denyut nadi kembali normal, otot menjadi rilex. Evaluasi saat latihan

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Sepakbola	Perlengkapan	:
Tingkatan	: 10-12 tahun		kun peluit, rompi
Jumlah	: 30 orang		bola
Hari/tanggal	: Selasa 4 Desember 2012		stopwatch
Pukul	: 15.00 WIB – 16.30 WIB		
Sasaran	: Lat. Dasar sepakbola		

No	Materi latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pembukaan • Do'a • Penjelasan materi	15'		 Pelatih	Singkat dan jelas dimengerti anak latih
2	Pemanasan • Jogging • Stretching	25'	1 kali keliling lapangan		Denyut nadi masuk dalam zona latihan Gerakan dari atas ke bawah atau sebaliknya
3	Latihan inti • Teknik dasar passing bawah lurus berhadapan. Passing bawah bervariasi. • Game	35'	2 set 10 repetisi Recoveri dilakukan saat pergantian melakukan		Passing bawah control terus passing bawah Melakukan secara berpasangan Jarak kun 10 meter Posisi siswa yang ada ditengah melakukan passing bawah bervariasi searah jarum jam.jarak antara siswa 10 meter dan dilakukan 20x passing.
4	Penutup • Pendinginan • Evaluasi • Do'a	15 '		 Pelatih	Denyut nadi kembali normal, otot menjadi rilex. Evaluasi saat latihan

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Sepakbola	Perlengkapan	: kun
Tingkatan	: 10-12 tahun		peluit, rompi
Jumlah	: 30 orang		bola
Hari/tanggal	: Jumat, 7 Desember 2012		stopwatch
Pukul	: 15.00 WIB – 16.30 WIB		
Sasaran	: Lat. Dasar sepakbola		

No	Materi latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pembukaan • Do'a • Penjelasan materi	15'			Singkat dan jelas Dimengerti anak didik
2	Pemanasan • Jogging • Stretching • samba	25'	1 kali keliling lapangan		Denyut nadi masuk dalam zona latihan Gerakan dari atas ke bawah atau sebaliknya
3	Latihan inti • Teknik dasar passing bawah, bervariasi. Passing bawah lurus berhadapan. • Game	35'	2 set 10 repetisi Recoveri dilakukan saat pergantian melakukan		Dribble bola dengan kura-kura kaki sampai kun tengah passing bawah dengan kaki bagian dalam Melakukan passing bawah lurus berhadapan setiap anak didik melakukan sebanyak 20x dengan jarak 10 meter.
4	Penutup • Pendinginan • Evaluasi • Do'a	15 '			Denyut nadi kembali normal, otot menjadi rilex. Evaluasi saat latihan

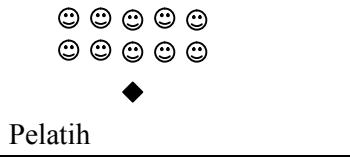
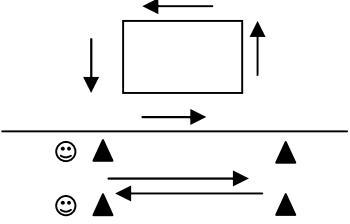
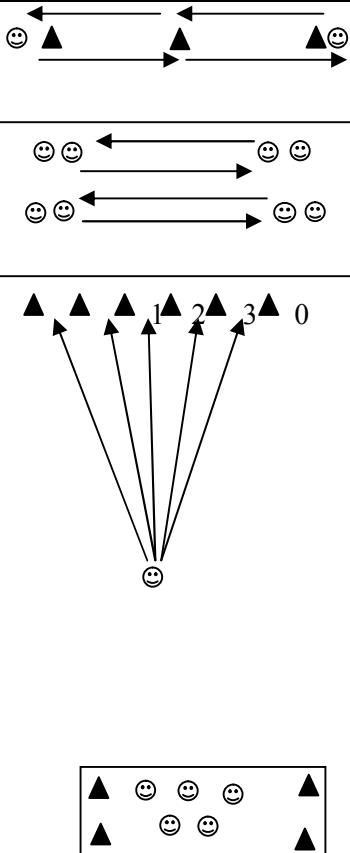
SESI LATIHAN

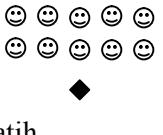
Cabang olahraga	: Sepakbola	Perlengkapan	: kun
Tingkatan	: 10-12 tahun		peluit, rompi
Jumlah	: 30 orang		bola
Hari/tanggal	: Minggu, 9 Desember 2012		stopwatch
Pukul	: 06.30 WIB – 08.00 WIB		
Sasaran	: Lat. Dasar sepakbola		

No	Materi latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pembukaan • Do'a • Penjelasan materi	15'		<p style="text-align: center;">Pelatih</p>	Singkat dan jelas Dimengerti anak didik
2	Pemanasan • Jogging • Stretching • samba	25'	1 kali keliling lapangan		Denyut nadi masuk dalam zona latihan Gerakan dari atas ke bawah atau sebaliknya
3	Latihan inti • Teknik dasar passing bawah, bervariasi. Passing bawah lurus berhadapan. • Game	35'	2 set 10 repetisi Recoveri dilakukan saat pergantian melakukan	 	Dribble bola dengan kura-kura kaki sampai kun tengah passing bawah dengan kaki bagian dalam Melakukan passing bawah lurus berhadapan setiap anak didik melakukan sebanyak 20x dengan jarak 10 meter.
4	Penutup • Pendinginan • Evaluasi • Do'a	15 '		<p style="text-align: center;">Pelatih</p>	Denyut nadi kembali normal, otot menjadi rilex. Evaluasi saat latihan

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Sepakbola	Perlengkapan	:
Tingkatan	: 10-12 tahun		kun peluit, rompi bola stopwatch
Jumlah	: 30 orang		
Hari/tanggal	: Selasa, 11 Desember 2012		
Pukul	: 15.00 WIB – 16.45 WIB		
Sasaran	: Lat. Dasar sepakbola		

No	Materi latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan materi 	15'		 <p>Pelatih</p>	Singkat dan jelas Dimengerti anak didik
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching • samba 	25'	1 kali keliling lapangan		Denyut nadi masuk dalam zona latihan Gerakan dari atas ke bawah atau sebaliknya
3	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar passing bawah, bervariasi. Passing bawah lurus berhadapan. Tes akhir. • Game 	50'	2 set 10 repetisi Recoveri dilakukan saat pergantian melakukan		Dribble bola dengan kura-kura kaki sampai kun tengah passing bawah dengan kaki bagian dalam Melakukan passing bawah lurus berhadapan setiap anak didik melakukan sebanyak 20x dengan jarak 10 meter. jarak antara kun 0,5 meter dan jarak anak didik melakukan passing bawah 10 meter, dengan melakuakan 5x passing.

4	Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Evaluasi • Do'a 	15 ‘		 <p>Pelatih ◆</p>	Denyut nadi kembali normal, otot menjadi rilex. Evaluasi saat latihan
---	--	------	--	---	---