

**PENGARUH LATIHAN MEMANTULKAN BOLA KE TEMBOK  
TERHADAP KEMAMPUAN PASSING MENDATAR SISWA  
SEKOLAH SEPAKBOLA PANJI PUTRA  
USIA 10-12 TAHUN**

**SKRIPSI**

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



**Oleh  
Wahyu Dwiyanto  
08601244078**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
APRIL 2012**

**PENGARUH LATIHAN MEMANTULKAN BOLA KE TEMBOK  
TERHADAP KEMAMPUAN PASSING MENDATAR SISWA  
SEKOLAH SEPAKBOLA PANJI PUTRA  
USIA 10-12 TAHUN**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



**Oleh  
Wahyu Dwiyanto  
08601244078**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
APRIL 2012**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul “Pengaruh latihan memantulkan bola ke tembok terhadap kemampuan *passing* mendatar siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra usia 10-12 tahun” ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Maret 2012  
Pembimbing,

Yudanto, M. Pd  
NIP. 19810702 200501 1 001

## 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 kata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Maret 2012  
Yang menyatakan ,

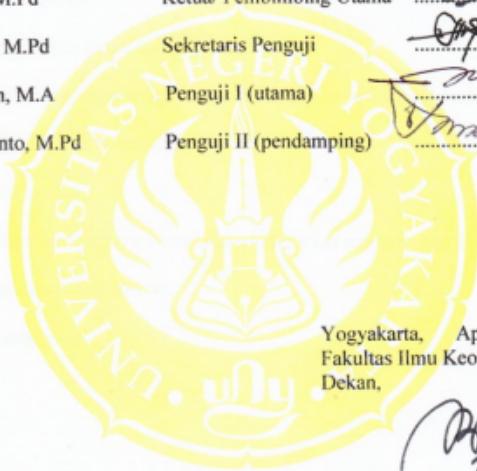
Wahyu Dwiyanto  
NIM 08601244078

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Pengaruh latihan memantulkan bola ke tembok terhadap kemampuan *passing* mendatar siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra usia 10-12 tahun" ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal Maret 2012 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Yudanto, M.Pd	Ketua/ Pembimbing Utama		1/12/12
Tri Ani H, M.Pd	Sekretaris Penguji		4/4/2012
Komarudin, M.A	Penguji I (utama)		30/03/2012
Sismadiyanto, M.Pd	Penguji II (pendamping)		25/03/2012



Yogyakarta, April 2012  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,

↪ Rumpis Agus Sundarko, M. S  
NIP. 19600824 198601 1 001

## MOTTO DAN PERSEMPAHAN

### A. MOTTO

“Ketika satu hal berakhir, hal lainnya mulai. Jangan lihat sebagai akhir dari segalanya, tapi awal dari sesuatu”

“Orang "biasa" membicarakan orang lain. Orang "luar biasa" dibicarakan oleh orang lain”

### B. PERSEMPAHAN

Kupersembahkan karya ini untuk:

1. Kedua orangtuaku yang telah mendukung, mendoakan kesuksesan dan kebahagiaan anak-anaknya.
2. Diriku sendiri
3. Kakakku serta saudara-saudaraku yang telah memberikan dukungan untuk terselesainnya skripsi ini.
4. Almamaterku.

**PENGARUH LATIHAN MEMANTULKAN BOLA KE TEMBOK  
TERHADAP KEMAMPUAN PASSING MENDATAR SISWA  
SEKOLAH SEPAKBOLA PANJI PUTRA  
USIA 10-12 TAHUN**

Oleh  
Wahyu Dwiyanto  
NIM 08601244078

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan memantulkan bola ke tembok terhadap kemampuan *passing* mendatar siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra Usia 10-12 tahun.

Penelitian merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest and posttest design*. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Sepak Bola Panji Putra usia 10-12 tahun yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes mengoper bola rendah dari Subagyo Irianto (1995: 9) populasinya siswa Sekolah Sepakbola Puspor IKIP Yogyakarta dengan koefisien validitas 0,812 menggunakan logical validity dan koefisien reliabilitas 0,879 menggunakan analisis *test re test* bantuan *calculator fx-3600 pv*. Teknik analisis data menggunakan *uji-t before-after* (sebelum-sesudah).

Hasil uji-t memperoleh nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $12,000 > 2,042$ ) pada taraf signifikan 5%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan memantulkan bola ke tembok terhadap kemampuan *passing* mendatar siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra Usia 10-12 Tahun. Apabila dilihat dari angka *mean difference* sebesar 2,100, hal ini menunjukkan bahwa latihan memantulkan bola ke tembok memberikan perubahan terhadap kemampuan *passing* mendatar yakni lebih banyak 2,100 dibandingkan sebelum diberikan latihan dengan besarnya peningkatan 67 %.

Kata kunci: latihan, *passing*, SSB Panji Putra

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Memantulkan Bola Ke Tembok Terhadap Kemampuan Passing Mendatar Siswa Sekolah Sepak Bola Panji Putra Usia 10-12 Tahun” dengan lancar.

Skripsi ini dapat selesai berkat bantuan, bimbingan, dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M. S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Unibversitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan ijin untuk penelitian ini.
2. Bapak Amat Komari M. Si, selaku Ketua Program Studi PJKR, yang telah memberikan pengarahan dan saran dalam menyusun skripsi.
3. Bapak Moch. Slamet M. Si selaku penasehat akademik yang telah memberikan nasehat selama penyusunan skripsi.
4. Bapak Yudanto, M. Pd selaku pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan dan motivasi selama penyusunan skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Bapak Juanto selaku ketua Sekolah Sepakbola Panji Putra yang telah memberikan ijin untuk penelitian di Sekolah Sepakbola Panji Putra.

7. Siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra usia 10-12 tahun yang telah menjadi subjek penelitian.
8. Keluarga yang telah memberikan semangat, dukungan dan perhatian baik moril maupun materil, serta doanya setiap saat.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak. Penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya menjadi lebih baik.

Yogyakata, Maret 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	xiii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....	9
A. Deskripsi Teori .....	9
1. Hakikat Sepakbola.....	9
a. Pengertian Sepak Bola.....	9
b. Teknik dasar Sepakbola .....	11
2. Pengertian Latihan .....	23
a. Pengertian Latihan .....	23
b. Tujuan dan sasaran latihan .....	25
c. Prinsip latihan .....	26
3. Hakekat Memantulkan Bola Ke Tembok.....	27
4. Hakekat <i>Passing</i> Mendatar .....	28
5. Karakteristik SSB Panji Putra.....	31
6. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun.....	34
B. Penelitian yang Relevan .....	36
C. Kerangka Berpikir .....	37
D. Hipotesis Penelitian .....	38
BAB III. METODE PENELITIAN .....	39
A. Desain Penelitian .....	39
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	40
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	41
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	41
1. Instrumen .....	41

2. Teknik pengumpulan data .....	42
E. Teknik Analisis Data .....	43
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>45</b>
A. Hasil Penelitian .....	45
1. Deskripsi hasil <i>pretest</i> mengoper bola rendah .....	45
2. Deskripsi hasil <i>posttest</i> mengoper bola rendah.....	46
B. Analisis Data .....	47
C. Pembahasan .....	49
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>52</b>
A. Kesimpulan .....	52
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	52
C. Keterbatasan Penelitian .....	53
D. Saran-saran .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>57</b>

## **DAFTAR TABEL**

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi hasil <i>pretest</i> mengoper bola rendah .....	45
Tabel 2. Deskripsi hasil <i>posttest</i> mengoper bola rendah.....	47
Tabel 3. Uji T.....	48
Tabel 4. Presentase peningkatan.....	49

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gambar lapangan sepakbola.....	10
Gambar 2. Teknik menendang menggunakan kaki bagian dalam .....	13
Gambar 3. Teknik menendang menggunakan kaki bagian luar.....	14
Gambar 4. Teknik menendang menggunakan punggung kaki.....	15
Gambar 5. Teknik menghentikan/menahan Bola.....	16
Gambar 6. Teknik menyundul bola .....	17
Gambar 7. Teknik menggiring bola.....	18
Gambar 8. Teknik lemparan ke dalam.....	22
Gambar 9. Teknik menjaga gawang.....	23
Gambar 10. Desain penelitian .....	39
Gambar 11. Instrumen mengoper bola rendah <i>battery test</i> .....	42
Gambar 12. Grafik hasil <i>pretest</i> mengoper bola rendah.....	46
Gambar 13. Grafik <i>posttest</i> mengoper bola rendah.....	47
Gambar 14. Dokumentasi perkenalan awal.....	110
Gambar 15. Dokumentasi pengambilan <i>pretest</i> .....	110
Gambar 16. Dokumentasi <i>Streaching</i> .....	111
Gambar 17. Dokumentasi Pemanasan sebelum latihan inti.....	111
Gambar 18. Dokumentasi Latihan memantulkan bola ke tembok.....	112
Gambar 19. Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi.....	112
Gambar 20. Dokumentasi pengambilan <i>posttest</i> .....	113

## **DAFTAR LAMPIRAN**

	Halaman
Lampiran 1. Permohonan Ijin Penelitian .....	58
Lampiran 2. Keterangan Pengujian Balai Meteorologi .....	59
Lampiran 3. Surat Keterangan Melakukan Penelitian di SSB Panji Putra..	61
Lampiran 4. Surat Pernyataan menjadi sampel.....	62
Lampiran 5. Program Latihan .....	63
Lampiran 6. Daftar Hadir Siswa .....	99
Lampiran 7 Data <i>Pretest</i> .....	101
Lampiran 8. Data <i>Posttest</i> .....	103
Lampiran 9. <i>Statistic Deskriptif</i> .....	105
Lampiran 10. Uji T .....	107
Lampiran 11. Uji paired sample t-test.....	109
Lampiran 12. Dokumentasi.....	110
Lampiran 13. Daftar T Tabel .....	114

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

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

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

Olahraga sepakbola menjadi salah satu olahraga yang digemari di seluruh dunia. Olahraga ini dikenal secara internasional sebagai bola kaki

atau *football* dan seakan telah menjadi bahasa persatuan dari berbagai bangsa di seluruh dunia dengan berbagai latar belakang sejarah dan budaya serta menjadi alat pemersatu bangsa yang sanggup melampaui batas-batas perbedaan politik, etnik dan agama. Berbagai kalangan mulai dari anak-anak hingga kalangan orangtua banyak yang menggemari olahraga sepakbola. Hal ini ditunjukkan antusias masyarakat dalam setiap *event* dalam pertandingan lokal maupun internasional yang secara langsung maupun tidak langsung ikut berpartisipasi dalam suatu pertandingan tersebut. Mereka rela menunda bahkan menghentikan aktifitasnya demi menonton pertandingan sepakbola.

Di Indonesia semakin semarak dengan di tunjuk sebagai tuan rumah *sea games* ke 26 yang dilaksanakan di Jakarta dan Palembang. Antusias masyarakat khususnya dalam cabang olahraga sepakbola sangat tinggi yang memastikan tim Indonesia masuk pada babak final. Banyak masyarakat yang antusias ingin menyaksikan secara langsung walaupun harus mengeluarkan uang yang tidak sedikit karena harga tiket juga naik pada babak final. Masyarakat yang tidak bisa menyaksikan secara langsung menyaksikan melalui layar televisi. Walaupun Indonesia tidak memetik hasil yang diharapkan tetapi sudah berusaha dan menampilkan permainan yang menarik bagi masyarakat. Hal ini dapat dijadikan sebagai pengalaman untuk kedepannya.

Adanya kompetisi nasional maupun internasional yang kontinyu tersebut, diharapkan 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 pemain usia dini di SSB (Sekolah Sepakbola).

Sepakbola merupakan permainan tim di mana antara pemain harus ada komunikasi untuk menjalin kerjasama. Di dalam permainan sepakbola kekompakan menjadi kunci utama dalam kesuksesan permainan dalam mencapai sebuah tujuan yaitu memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Untuk mendukung permainan yang menarik pemain harus menguasai gerak atau teknik dasar dalam permainan sepak bola. Menurut Herwin (2004: 21-24) gerak atau teknik dasar permainan sepakbola meliputi: gerak atau teknik tanpa bola dan gerak atau teknik dengan bola. Gerak atau teknik tanpa bola merupakan gerak tanpa menggunakan bola yang dilakukan dalam permainan sepakbola seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, melompat, berguling, berputar, berbelok, berkelit dan berhenti tiba-tiba sedangkan gerak atau teknik dengan bola merupakan gerak dalam permainan sepakbola dengan menguasai bola yang meliputi kemampuan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), menendang bola (*passing*), menendang bola kegawang (*shooting*), menggiring bola (*dribbling*), menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), menyundul bola (*heading*), gerak tipu (*feinting*), merebut bola (*sliding tackling-shielding*), melempar bola kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Salah satu teknik dengan bola yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola adalah teknik *passing*. Menurut Sujarwadi dan Dwi sarjiyanto (2010 : 3) passing merupakan teknik dasar yang membuat permainan sepak bola menjadi seru dan kadang sengit. *Passing* dalam sepakbola merupakan hal yang paling dominan karena jika seorang pemain tidak dapat melakukan *passing* dengan baik dan benar maka dia tidak akan menjadi pemain yang baik atau profesional karena dengan *passing* kita dapat mencetak gol tanpa melakukan *shooting* yang harus mengeluarkan tenaga yang lebih besar. Disamping itu *passing* merupakan unsur utama untuk terciptanya suatu alur permainan yang menarik. Sehingga menjadi pemandangan yang indah di lapangan bagi penonton.

Latihan sejak usia dini bagi setiap pemain sepakbola bertujuan untuk mempersiapkan pemain agar dapat menguasai banyak keterampilan dasar. Dalam proses latihan ini, seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik *passing* pemain dalam bermain sepakbola. Pelatih juga dituntut untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang setiap sesi latihan. Kebanyakan dari setiap pelatih saat dalam melatihkan bentuk-bentuk teknik yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik *passing* para pemain dalam bermain sepakbola selalu monoton sehingga menimbulkan kebosanan bagi pemainnya. Pada akhirnya kebosanan yang terjadi tersebut dapat mengganggu tujuan dan sasaran dari latihan yang ingin dicapai. Hingga

pada akhirnya banyak ditemukan di lapangan masih rendahnya kualitas penguasaan keterampilan dasar pada setiap pemain sepakbola.

Asumsi saya bahwa dalam permainan sepak bola ketepatan dalam *passing* sangatlah penting karena dengan *passing* yang tepat maka dalam mengumpan bola kepada teman akan mudah diterima atau mudah dikuasai, sehingga bola tidak mudah hilang atau direbut oleh lawan. Sehingga untuk menciptakan suatu permainan yang indah serta menarik untuk ditonton ketepatan dalam mengumpan atau mengoper bola kepada teman menjadi salah satu kunci keberhasilan. *Passing* dari kaki ke kaki dengan sedikit kesalahan akan menjadikan permaian akan jauh lebih menarik.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan setiap kali latihan SSB Panji Putra yang berada di kelurahan Donokerto, kecamatan Turi, kabupaten Sleman untuk dijadikan objek penelitian, karena masih banyak anak atau siswa yang belum mammpu *passing* secara tepat, hal ini ditunjukkan pada saat bermain banyak siswa yang melakukan kesalahan dalam *passing* antara lain: *passing* tidak sampai kepada sasaran atau teman, *passing* kencang sehingga teman sulit untuk menguasai bola, *passing* yang asal-asalan sehingga tidak jelas yang diberi umpan, dan tidak tepatnya *passing* ke arah sasaran sehingga siswa salah memberi umpan kepada lawan. Selain itu pelatih yang memberikan latihan secara monoton sehingga siswa mengalami kebosanan dalam mengikuti latihan.

Bersumber dari pendapat di atas baik mengenai pentingnya latihan *passing* bagi pemain sepakbola, untuk itu seorang pelatih perlu memilih

metode atau bentuk latihan mana yang akan digunakan/diterapkan dalam meningkatkan teknik *passing*. Adapun kendala yang sering dialami oleh setiap pelatih di lapangan adalah pemain merasa enggan melakukan latihan *passing* dengan bentuk-bentuk latihan yang bersifat membosankan.

Menurut Herwin (2004: 29) dalam permainan sepak bola menendang bola memiliki tujuan antara lain mengoper bola pada teman, mengoper bola di daerah kosong, mengoper bola terobosan diantara lawan, menendang bola untuk membuat gol ke gawang lawan dan menendang bola untuk mengamankan daerah permaianan sendiri. Menurut Djawad yang dikutip oleh Sapto Dhadari (2009: 2-3) untuk menuju ke arah sasaran tersebut, pertama seorang pemain sepakbola dapat diberikan latihan menendang bola kearah diding dengan memberi sasaran tepat. Lebih lanjut menurut Eric. C. Batty yang dikutip Sapto Dhadari (2009: 3) bahwa latihan ini harus terkontrol dan diarahkan sehingga akan baik sekali untuk membentuk kemampuan dan keterampilan pemain menganalisa terhadap gerakan kaki sendiri dalam mengarahkan bola. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti bermaksut mengadakan penelitian eksperimen untuk meningkatkan kemampuan passing mendatar siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra usia 10-12 tahun dengan latihan memantulkan bola ke tembok.

Melalui latihan tersebut diharapkan terdapat pengaruh yang dapat meningkatkan kualitas teknik *passing* bagi setiap pemain sepakbola. Berdasarkan latar belakang tersebut penelitian ini berjudul “ Pengaruh Latihan

Memantulkan Bola Ke Tembok Terhadap Kemampuan *Passing* Mendatar Siswa Sekolah Sepak Bola Panji Putra Usia 10-12 Tahun”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Belum maksimalnya kemampuan *passing* mendatar siswa sekolah sepakbola Panji Putra usia 10-12 tahun.
2. Belum diketahui pengaruh latihan memantulkan bola ke tembok dengan kemampuan *passing* mendatar.
3. Variasi latihan perlu dilakukan agar siswa tidak bosan dalam mengikuti latihan.
4. Kemampuan *passing* sangat mempengaruhi siswa dalam permainan.
5. Belum diketahui seberapa besar pengaruh latihan memantulkan bola ke tembok terhadap kemampuan *passing* mendatar.

## **C. Batasan Masalah**

Memperhatikan identifikasi masalah tersebut di atas, maka penelitian ini dibatasi pada “Pengaruh Latihan Memantulkan Bola Ke Tembok Terhadap Kemampuan *Passing* Mendatar Siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra Usia 10-12 Tahun”.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Adakah pengaruh latihan memantulkan

bola ke tembok terhadap kemampuan *passing* mendatar siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra usia 10-12 tahun?”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: untuk mengetahui pengaruh latihan memantulkan bola ke tembok terhadap kemampuan *passing* mendatar siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra usia 10-12 tahun?”

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapakan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

#### **a. Secara Teoritis**

Latihan memantulkan bola ke tembok dapat dibuktikan secara ilmiah untuk meningkatkan kemampuan *passing* mendatar siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra usia 10-12 tahun. Setelah diketahui hasil secara ilmiah tersebut diharapkan dapat membantu dalam menentukan latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bagi pemain sepakbola.

#### **b. Secara Praktis**

Hasil penelitian di harapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih sepakbola untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang setiap bentuk-bentuk latihan yang akan disajikan dalam proses berlatih melatih. Pelatih dapat menghindari bentuk-bentuk latihan yang bersifat membosankan bagi setiap pemain.

## **BAB II**

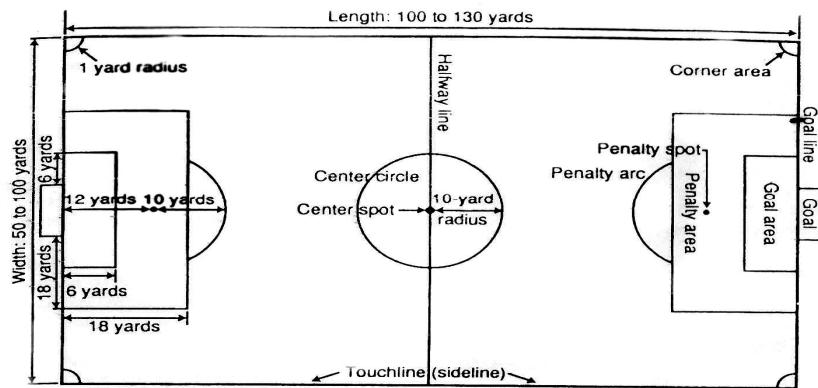
### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Sepakbola**

a. Pengertian Sepakbola

Menurut Sujarwadi dan Dwi Sarjiyanto (2010: 2) sepakbola merupakan permainan beregu masing - masing regu terdiri dari 11 orang pemain. Wujud permainannya adalah menendang bola kian kemari yang diperebutkan dengan lawan dengan tujuan mendapatkan nilai. Nilai itu sendiri diperoleh dengan cara memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Bersama itu mereka juga menjaga gawang supaya tidak kemasukan bola dari pihak lawan. Dalam permainan yang sebenarnya sepak bola dilakukan dilapangan yang berbentuk empat persegi panjang serta bola yang yang digunakan mempunyai ukuran tertentu. Ukuran lapangan dan bola sebagai berikut, panjang garis samping 100 - 110 meter, lebar lapangan 64 - 75 meter, jari-jari lingkaran tengah 9,15 meter, daerah gawang dengan ukuran 18,32 x 5,5 meter, daerah hukuman (*Penalty area*) 40,39 x 15,5 meter, jarak titik tendang pinalti dari gawang 11 meter. Sedangkan untuk ukuran gawang, tinggi gawang 2,44 meter, lebar gawang 7,32 meter serta diameter tiang dan palang gawang 12 meter. Ketentuan bola sebagai berikut bola terbuat dari kulit atau sejenisnya berbentuk bundar. Bentuk bola bulat dengan berat 396 - 453 gram, keliling lingkaran 68 - 71 cm dan untuk tekanan udara: 0,60 - 0,70 atmosfer.



Gambar 1. Lapangan Sepakbola

Sumber: Luxbacher, 2008: 3

Menurut Daral fauzi (2009: 20) sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati dan digemari masyarakat karena olahraga ini mudah dilakukan, tidak memerlukan biaya tinggi serta dapat dilakukan oleh banyak orang. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepakbola setiap tahun. Sepakbola adalah olahraga yang mampu menubuhkan kebersamaan dalam perbedaan yang beragam. Seluruh pemain boleh memainkan bola dengan seluruh anggota badannya kecuali tangan. Penjaga gawang boleh memainkan bola dengan bagian tangan, tetapi hanya didaerah gawangnya sendiri. Setiap regu berusaha untuk memasukan bola sebanyak - banyaknya ke gawang lawan dan berusaha untuk mencegah lawan untuk memasukan bola ke gawangnya. Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang di gemari masyarakat Indonesia dan banyak dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat, baik itu anak - anak, remaja, dan orang tua. Selain itu, olahraga sepakbola

juga banyak dimainkan oleh kaum perempuan baik di luar negeri atau di dalam negeri.

Sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak yang dimainkan oleh dua kesebelasan yang berlawanan masing-masing terdiri dari 11 orang pemain (Suharsono dan Sukintaka, 1983: 70).

### **b. Teknik Dasar Sepakbola**

#### 1) Tanpa bola

a) Menurut Herwin (2004: 21)" dalam permainan, seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun langkah panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lain yang harus dimiliki oleh pemain sepak bola adalah seperti berjalan, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok serta berhenti secara tiba-tiba. Semua gerak ini sangat dibutuhkan oleh pemain sepak bola untuk mendukung penampilan saat bermain sepak bola.

#### b) Melompat atau Meloncat

Menurut Suwarno K.R, (2001: 6) " berdasarkan tolakan yang digunakan dalam suatu gerakan dibedakan menjadi dua yaitu tolakan dua kaki atau meloncat dan tolakan satu kaki atau melompat. Dalam sepakbola lompatan biasanya dilakukan bersamaan dengan gerakan menyundul bola, karena dengan tolakan satu kaki akan lebih menguntungkan dan memungkinkan pemain

melompat lebih tinggi meskipun tolakan dengan menggunakan dua kaki juga digunakan.

c) Gerak tipu tanpa bola atau tipu badan.

Gerak tipu badan dapat dilakukan dengan berbagai cara, dengan menggunakan tubuh bagian atas dengan kaki dan dapat juga menipu lawan dengan cara berhenti mendadak berlari atau mengubah arah. Menurut Sardjono (1982: 18), “pemain sepakbola yang tidak dapat melakukan gerak tipu, maka pemain itu tidak dapat menjadi pemain sepakbola yang baik”. Pemain dapat dikatakan berhasil melakukan gerak tipu apabila waktu bermain lawan terkecoh dengan gerakan kita dan mengikutinya.

2) Dengan bola

a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*)

Menurut Herwin (2004:25) semua bagian tubuh yang diperbolehkan untuk menyentuh bola meliputi bagian kaki dalam, kaki luar, punggung kaki, tumit, telapak kaki, paha, dada, dan kepala sehingga pembelajaran memerlukan ribuan kali sentuhan dengan bagian tubuh tersebut haruslah dilakukan.

b) Menendang – mengoper bola (*passing*)

Mengoper berarti memindahkan bola dari kaki Anda ke kaki pemain lain dengan cara menendangnya (Robert Koger, 2007:19). Menendang bola paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola bila dibandingkan dengan teknik lain, maka wajarlah

bila dalam setiap latihan banyak banyak diajarkan teknik menendang bola. Menurut Arma Abdoellah, (1981: 421) menendang bola berfungsi untuk: memberikan (*passing*) bola, menembak (*shooting*) bola kegawang, membersihkan (*clearing*), dan tendangan- tendangan khusus. Dilihat dari perkenaan kaki kebola, menendang dibedakan beberapa macam yaitu:

(1) Menendang dengan kaki bagian dalam

Menurut Arma Abdoellah, (1981: 421) pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpulkan jarak pendek (*Short passing*) antara pemain dengan pemain.



*Menendang dengan kaki bagian dalam*

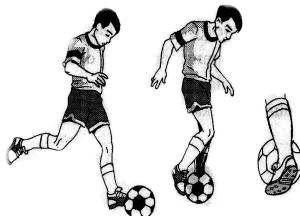
Gambar 2. Teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam  
Sumber: Muhajir, 2004: 25.

Menendang dengan kaki bagian dalam dapat digambarkan sebagai berikut, posisi badan berada tepat dibelakang bola dan menghadap pada sasaran, posisi kaki tumpu berada di samping bola (jika kaki kiri digunakan untuk menendang maka kaki kanan sebagai tumpuan dan berada di samping bola begitu juga sebaliknya), kemudian kaki yang digunakan untuk menendang

ditarik ke belakang dan ayunkan kaki ke depan tepat mengenai bola, gerak lanjut kaki tendang diangkat menghadap kesasaran serta pandangan ditunjukkan ke arah bola dan mengikuti jalannya arah bola terhadap sasaran, dan kedua lengan tetap berada di samping badan.

(2) Menendang dengan kaki bagian luar

Menendang bola dengan kaki bagian luar tidak jauh berbeda dengan kaki dalam, posisi menendang juga sama. Menendang dengan kaki bagian luar dapat digambarkan sebagai berikut, posisi badan di belakang bola, kaki tumpu berada disamping bola ujung jari menghadap sasaran dan lutut sedikit agak ditekuk.



*Menendang dengan punggung kaki bagian luar*

Gambar 3. Teknik menendang bola dengan kaki bagian luar  
Sumber: Muhajir, 2004: 25.

(3) Menendang dengan punggung kaki

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*). Menurut Sujarwadi dan Dwi Sarjiyanto (2010: 4) menendang bola dengan punggung kaki disebut juga sebagai

tendangan kura-kura. Cara melakukannya kaki tumpu dibelakang bola, kedua lengan disamping badan dan agak merentang, pandangan berpusat pada bola, pergelangan kaki menendang ditekuk ke bawah dan ditahan, tarik kaki ke belakanag dan ayunkan ke arah bola dan perkenana tendangan tepat pada tengah-tengah bola.

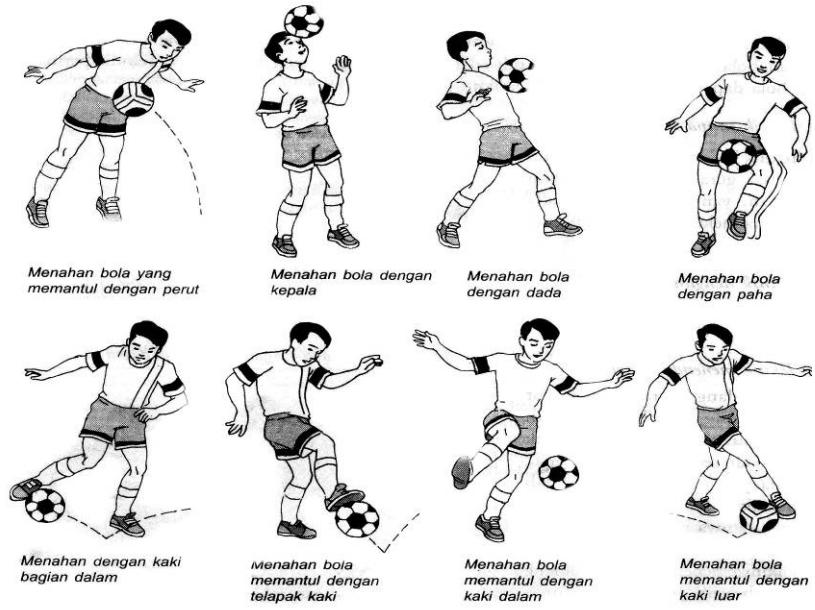


Gambar 4. Teknik menendang bola dengan punggung kaki  
Sumber: Muhajir, 2004: 25.

c) Menghentikan bola ( stopping)/ menerima bola.

Menurut Herwin (2004: 39), tujuan menghentikan bola untuk mengamankan bola dalam permainan tim sendiri tetap terjaga, menahan bola untuk mengoper bola ke teman atau daerah, untuk mencetak gol, untuk menguasai permainan. Dua macam cara menerima bola yaitu: bola yang langsung dihentikan (*stopping*) dan menerima dalam arti menguasai bola (*controlling*) (Arma abdoellah, 1981: 423). Menghentikan bola dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti dengan perut, kepala, dengan menahan bola dengan dada, menahan bola dengan paha, menahan bola dengan kaki bagian dalam, menahan bola dengan kaki bagian luar,

menahan bola dengan telapak kaki, dan menahan bola memantul dengan kaki dalam .

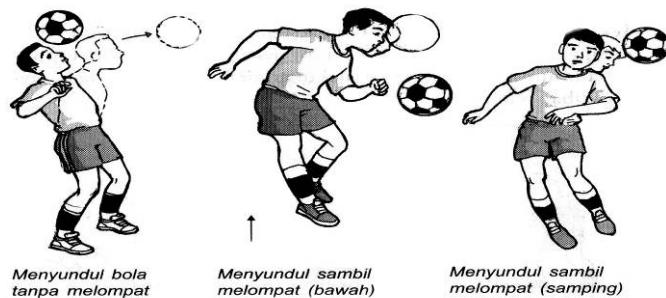


Gambar 5. Teknik Menghentikan/Menahan Bola  
Sumber: Muhajir, 2004: 26.

#### d) Menyundul bola (*heading*)

Salah satu ciri unik dalam sepakbola adalah seluruh anggota badan dapat dipergunakan kecuali tangan ( selain penjaga gawang), selain itu kepala boleh digunakan untuk memainkan bola di udara. Menurut Herwin (2004:41) menyundul bola bertujuan untuk mengoper ke teman, menghalau bola dari daerah gawang atau daerah berbahaya, meneruskan bola ke teman atau daerah yang kosong, dan untuk membuat gol kegawang lawan. Walaupun banyak resiko yang bisa diakibatkan karena heading. Di samping kekhawatiran-khawatiran tersebut, pemain yang telah

berpengalaman bisa melakukan gerak yang sangat berharga ini dengan aman jika telah memperoleh pelatihan dan teknik yang tepat dalam melakukan heading. Gerakan menyundul meliputi seluruh tubuh dengan posisi tubuh agak melengkung atau membusur, leher kaku, perkenaan pada dahi, mata terbuka, ketepatan waktu saat perkenaan bola dengan dahi, mendorong bola kedepan atau samping, dan menjaga stabilitas tubuh dengan sikap kedua tangan di samping tubuh. Para pemain dapat menyundul bola saat meloncat, melompat ke depan, menjatuhkan diri (*diving*) atau tetap diam dan mengarahkan bola dengan tajam ke gawang lawan atau teman satu tim.



Gambar 6. Teknik Menyundul bola (*heading*)  
Sumber: Muhajir, 2004: 28.

e) Menggiring bola (*dribbling*)

Kemampuan menggiring bola yang baik sangat diperlukan oleh seorang pemain bola. Permainan sepak bola akan lebih menarik apabila seorang pemain mampu menguasai bola dengan baik melalui aksi individu menggiring bola (*dribbling*). Setiap

pemain atau tim berusaha mencetak gol kegawang lawan tentu saja banyak sergapan ataupun halangan yang dihadapi. Untuk menghindari hal tersebut kemampuan menggiring bola sangatlah berperan. Menggiring bola menurut Csanadi dalam Sardjono (1981: 86), adalah “seni menggunakan beberapa bagian dari kaki untuk mengontrol bola atau menggulingkan bola terus menerus di tanah sambil lari”.



Gambar 7. Teknik menggiring bola  
Sumber: Muhamajir, 2004: 26.

Kemampuan menggiring bola merupakan kombinasi dari unsur kecepatan lari, gerak tipu bola dengan bola dan penempatan secara cermat. Setiap pemain akan melakukan teknik ini dalam permainan apalagi pada saat akan terjadi duel individu kemampuan menggiring bola sangatlah diperlukan. Macam-macam cara menggiring bola menurut Herwin (2004: 36) diantaranya:

- a. Dengan bagian samping kaki-dalam kaki
- b. Dengan kura-kura kaki sebelah kanan

- c. Dengan kura-kura kaki
- d. Dengan kura-kura kaki sebelah luar

Kegunaan menggiring bola menurut Herwin (2004: 36) untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk mencetak gol, dan untuk melewati daerah bebas. Seorang penggiring bola yang handal pasti mengetahui kemana arah yang sedang dituju dan kapan akan melepaskan, serta tahu bagaimana cara menghindar dari sergapan pemain lawan yang hendak menyudutkannya. Menggiring bola dapat diartikan sebagai seni mempergunakan beberapa bagian dari kaki untuk mengontrol atau menggulirkan bola terus menerus di tanah sambil berlari (Sardjono, 1982: 76).

- f) Merampas / merebut bola (*tackling*)

Menurut Arma Abdoellah (1981: 428) merampas bola ialah merampas dari penguasaan lawan. Teknik ini krap kali dilakukan oleh pemain pertahanan didalam usahanya membendung serangan lawan. Merampas atau merebuut bola merupakan usaha atau menghadang bola dari penguasaan lawan (Arma abdoellah, 1981: 429). Ada beberapa cara untuk merampas bola dari lawan di antaranya:

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

Tackling dengan menghadang adalah jenis tackling yang paling banyak digunakan. Untuk melakukan tackling ini

biasanya seorang pemain berhadapan dengan pemain lawan dari arah depan. Gerakan untuk men-tackle dari depan dapat digambarkan sebagai berikut, pemain yang akan melakukan tackling berusaha sedekat mungkin dengan lawan yang sedang menguasai bola, pijakkanlah sebelah kaki yang tidak digunakan untuk men-tackle sebagai tumpuan kemudian condongkan tubuh ke depan untuk men-tackle, setelah itu gunakan bagian kaki sebelah dalam untuk melakukan benturan yang kuat dan kokoh dengan bagian tengah bola. Dalam melakukan tackling diperlukan kepercayaan diri, karena jika dalam melakukan tackling tidak memiliki rasa percaya diri kemungkinan besar tackling yang dilakukan akan gagal.

## (2) Tackling dengan meluncur (*Sliding tackle*)

Men-tackle dengan meluncur biasanya dilakukan karena jarak dengan bola di luar jangkauan, dan satu-satunya cara untuk membelokkan atau membebaskan bola. Meskipun gerakan ini terlihat menajubkan namun juga dapat menimbulkan masalah jika dalam melakukannya tidak tepat kemungkinan besar ia akan cedera atau diganjal dengan kartu kuning , tendangan bebas,serta penalty atau bahkan dapat diusir dari lapangan. Analisis dalam melakukan gerakannya adalah, berlari mendekati bola yang sedang dikuasai lawan,

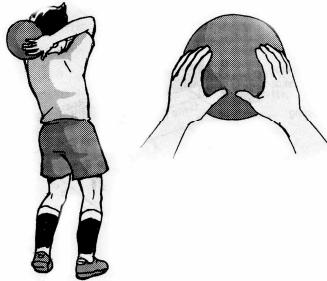
pastikan menekuk lutut kaki yang menopang tubuh saat meluncur dengan bertumpu pada kaki tersebut. Saat akan menyentuh bola , pemain perlu memindahkan berat badan ke kaki yang digunakan saat melakukan serobotan. Meskipun gerakan ini bisa membebaskan bola namun kebanyakan pemain mencoba mengaitkan kaki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

### (3) Tackling dari samping

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

#### g) Lemparan kedalam (*trhow-in*)

Dalam sepakbola penggunaan tangan sangat dibatasi dan hampir sama sekali tidak diperbolehkan. Dalam sepakbola hanya penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badannya termasuk tangan dan hanya di daerah penalti saja. Namun ketika bola keluar dari lapangan pertandingan / melewati garis pinggir atau tepi, maka akan dilakukan *throw-in* (lemparan ke dalam) dengan keluarnya bola dari lapangan maka pemain diharuskan melempar bola dengan menggunakan tangan agar permainan bisa dimulai kembali. Gol tidak bisa dicetak langsung dengan cara throw-in.



Gambar 8. Teknik lemparan kedalam (*trhow-in*)  
Sumber: Muhamir, 2004: 26.

Menurut Herwin (2004: 48) tujuan melempar bola adalah menghidupkan kembali permainan setelah bola keluar lapanagan permainan melewati garis samping. Yang perlu diperhatikan dalam melempar yaitu: peganglah bola dengan kuat menggunakan jari-jari dan ibu jari secara melebar di seluruh permukaan bola. Kedua ibu jari dan kedua telunjuk membentuk huruf "W". tariklah bola ke belakang mlewati kepala, lengkungkan punggung, rentangkan tangan ke belakang tubuh dan yang terakhir ayunkan bola ke depan dan lepaskan di depan tubuh. Abdoelah, (1981: 428) “gerak tipu dengan bola yang diartikan gerak tipu membawa bola dicampur dengan gerak tipu badan”.

- h) Teknik penjaga gawang; bertahan dan menyerang ( *Technique of goal keeping; defensive and offensive* )
- Menurut Herwin (2004: 49)” menjaga gawang dengan baik seorang penjaga adalah mutlak selama pertandinagan. Beberapa teknik dasar dengan bola dalam bermain sepakbola yang perlu dimiliki atau dikuasai oleh seorang pemain sepakbola adalah

menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan kedalam, dan teknik menjaga gawang.



Gambar 8. Teknik menjaga gawang  
Sumber: Muhajir, 2004: 29.

Menurut Sukintaka (1980: 51) bahwa kesempurnaan dalam penguasaan teknik merupakan dukungan utama dalam melaksanakan taktik permainan.

## 2. Pengertian Latihan

### a. Pengertian Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005: 6) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, penggunaan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat mencapai tepat waktu. Menurut Suharno HP (1979: 7) latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang. Menurut Raden Panji Aviantoro Rahmad (2010: 8) latihan adalah suatu proses penyempurnaan

kerja/olahraga yang dilakukan oleh atlet secara sistematis, berulang-ulang berkesinambungan dengan kian hari meningkat jumlah beban latihan untuk mencapai prestasi yang di inginkan.

Menurut Suharno yang dikutip oleh Djoko Pekik (2002: 11) latihan merupakan suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang. Lebih lanjut Djoko Pekik (2002: 11-12) yang dimaksud sistematis merupakan proses latihan yang dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan system tertentu, metodis, berkesinambungan dari yang sederhana ke yang kompleks, dari yang mudah ke yang sukar dan seterusnya. Berulang dimaksudkan adalah setiap gerak harus dilatih secara bertahap dan dikerjakan secara berkali-kali sehingga gerak menjadi efisien. Penyempunaan merupakan kemampuan dari apa yang telah dimiliki oleh atlet ke tingkat yang lebih baik, pendekatan ilmiah merupakan proses latihan yang menggunakan metode yang benar-benar dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya secara ilmiah bukan factor kebetulan maupun kesengajaan, dan prinsip pendidikan yang membawa anak kepada tingkat kemandirian dan kedewasaannya.

Menurut Suwarno KR (2001: 1) dalam pelatihan , keberhasilan dan prestasi ditentukan akan lebih ditentukan oleh membiasakan kebiasaan yang lebih stabil. Pelatih disini berfungsi sebagai pengontrol semua gerakan yang dilakukan oleh siswa.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas yang menjelaskan definisi dari latihan, penulis menyimpulkan bahwa definisi latihan merupakan suatu proses peningkatan yang dilakukan oleh atlet secara berkesinambungan, yang dilakukan secara sistematis dengan sasaran tertentu untuk mencapai tujuan yang diinginkan yaitu untuk meningkatkan kemampuan dari yang tidak bias menjadi bias, dari yang sukar dilakukan menjadi mudah dilakukan dan lain sebagainya.

#### **b. Tujuan dan sasaran latihan**

Menurut Sukadiyanto (2005: 8) sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Lebih lanjut Sukadiyanto (2005:9) sasaran latihan dan tujuan secara garis besar antara lain: (a) meningkatkan kualitas fisik dasar dan umum secara menyeluruh, (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (c) menambah dan menyempurnakan teknik, (d) menambah dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, dan (e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding. Menurut Ending Rini dkk (2007: 68) untuk meraih prestasi yang tinggi diperlukan latihan dengan perencanaan yang matang dan disusun secara bertahap serta berkesinambungan.

Dalam penelitian yang dimaksud dengan tujuan dan sasaran latihan dalam penelitian ini adalah untuk memperbaiki dan menyempurnakan

keterampilan teknik atau fisik olahragawan untuk mencapai prestasi yaitu meningkatkan kemampuan *passing* mendatar secara tepat dan akurat.

### c. Prinsip latihan

Terkait dengan prinsip latihan, Sukadiyanto (2005: 12) membagi 12 yaitu: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip kebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematik.

Dalam penelitian ini menggunakan prinsip spesifik dan variasi karena prinsip spesifik yaitu prinsip yang setiap bentuk latihan yang dilakukan olahragawan memiliki tujuan khusus. Bentuk spesifikasi ini adalah latihan dengan memantulkan bola ke tembok, tujuannya untuk mengetahui seberapa besar pengaruhnya terhadap ketepatan *passing* mendatar siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra kelompok umur 10-12 tahun.

Prinsip variasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk latihan memantulkan bola ke tembok yang di variasi kaitannya dengan latihan ketepatan *passing* karena prinsip variasi untuk menghindarkan anak dari kejemuhan pada saat latihan, menurut Sukadiyanto (2005: 19) bila anak jemu menyebabkan anak enggan dan resah dalam latihan merupakan kelelahan secara psikologis. Bersumber dari berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan adalah kaidah-

kaidah atau prosedur yang harus diperhatikan dalam melaksanakan latihan agar sasaran latihan dapat tercapai dengan maksimal.

### **3. Hakikat Memantulkan Bola Ke Tembok**

Menurut Djawad yang dikutip oleh Sapto Dhadari(2009: 15) latihan menendang bola dapat dilakukan yaitu dengan:

- a. Latihan menendang dengan menggunakan tiang gantung.
- b. Menggunakan bola dihgantung menggunakan tali dengan tujuan meningkatkan kemampuan perasaan pada bola(*ball felling*)
- c. Latihan menendang bola menggunakan tembok atau dinding.
- d. Bertujuan melatih kemampuan *passing*.
- e. Latihan menendang bola yang dilemparkan teman.
- f. Dua orang berpasangan dalam melakukannya satu melempar dan yang satunya melakukan tendangan yang diarahkan ke pelempar, tujuannya melatih tendangan voli.

Latihan menendang bola tidak dapat dianggap sebagai hal yang mudah. Latihan menendang tentu akan mempunyai banyak fungsi bagi seorang pemain sepak bola. Hal tersebut mempunyai fungsi untuk menebtukan keakuratan atau ketepatan menendang atau *passing* dalam mengoper bola kepada teman atau sasaran pada saat permainan berlangsung.

Latihan menendang bola kearah sasaran tembok dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan sasaran tembok terpusat dan sasaran bebas.

Menurut Eric. C . Batty yang dikutip oleh Sapto Dhadari (2009: 16-17)

Latihan menendang bola menggunakan tembok dengan sasaran terpusat merupakan latihan menendang bola kearah tembok dengan sasaran terpusat harus bisa dikontrol dan diarahkan sehingga akan baik sekali untuk membentuk kemampuan dan keterampilan seorang pemain dalam menganalisa gerakan kaki sendiri dalam mengarahkan bola. Sedangkan latihan menendang bola ke tembok dengan sasaran bebas dalam latihan ini seorang pemain akan merasa lepas dan kurang terkontrol dalam penerapannya sehingga pemain merasa bebas melakukan tendangan

tanpa disadari oleh ketepatan sasaran yang harus difokuskan atau dipusatkan.

Menurut Luxbacher (1996: 13) latihan memantulkan ke tembok adalah latihan *passing* dilakukan dengan cara memantulkan bola ke tembok tanpa dikontrol. Cara melakukan latihan ini yaitu dengan berdiri kira-kira 5 langkah didepan dinding. Gunakan teknik operan *inside-of-the-foot* untuk memantulkan bola ke dinding sehingga bola kembali pada anda terima dan control setiap pantulan dengan bak dengan bagian samping luar maupun dalam kaki, kemudian operkan kebalik ke dinding. Gerakan ini biasanya disebut dengan *two-touch-passing* (operan dua sentuhan) mengontrol bola dengan sentuhan pertama dan mengoperkannya dengan sentuhan kedua. Lakukan operan dengan kaki kanan dan kiri secara bergantian.

Untuk memperbesar tingkat kesulitan pada latihan ini dapat dilakukan dengan cara menjauhkan jarak dari dinding, meningkatkan kecepatan pengulangan penendangan, dan melakukan semua operan dengan kaki yang lebih lemah.

#### **4. Hakikat *Passing* Mendatar**

*Passing* adalah mengumpam atau mengoper bola kepada teman. *Passing* yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah teman kita untuk menerima bola. Dalam sepak bola menendang bola atau *passing* memiliki tujuan, antara lain mengoper bola pada teman, mengoper bola didaerah kosong, mengoper bola untuk terobosan diantara lawan, menedang

bola untuk membuat gol ke gawang lawan, dan menendang bola untuk mengamankan daerah permainan sendiri. Ketepatan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dan melakukan tembakan yang jitu kearah gawanga tim lawan. *Passing* dalam permainan sepak bola merupakan unsur yang paling penting yang membuat permainan akan lebih menarik dengan umpan satu dua sehingga akan menentukan tempo permainan bola. Dengan passing yang tepat menunjukkan kerjasma antar pemain sangat baik.

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

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

- a. Kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*)

Kaki yang tidak menendang bola dinamakan kaki tumpu, dan kaki yang menendang bola dinamakan kaki ayun. Untuk menghasilkan tendangan bola bawah, kaki tumpu disamping atau agak didepan bola dan ujung kaki tumpu mengarah ke sasaran. Pergelangan kaki ayun harus terkunci atau kaku saat mengenai bola.

b. Bagian bola

Bagian bola yang dikenakan oleh kaki ayun adalah titik tengah bola ke atas.

c. Perkenaan kaki dengan bola(*impact*)

Bagian kaki ayun yang mengenai bola harus pada sisi kaki yang terlebar yaitu kaki bagian dalam.

d. Akhir gerakan (*follow-trough*)

Sebagai tindak lanjut gerakan menendang dan member hasil tendangan lebih keras maka kaki ayun harus betul-betul optimal kedepan.

Menurut Arma Abdoelah (1981: 421) menurut fungsinya menendang dibedakan menjadi empat yaitu untuk memberikan (*passing*) bola, menembakkan (*shooting*) bola ke gawang, membersihkan (*clearning*) dan tendangan-tendangan khusus. Pada dasarnya tendangan dapat dibagi menjadi:

1) Tendangan dengan kaki sebelah dalam

Menurut Arma Abdoelah (1981: 421) tendangan dengan kaki bagian sebelah dalam banyak dimanfaatkan untuk memberikan bola jarak pendek antara pemain dengan pemain. Posisi langsung dari depan dekat bola, kaki tumpu disamping bola, kaki ayun membuka keluar membentuk sudut  $90^\circ$ , badan hamper tegak dan mata melihat rendah ke arah bola.

2) Tendangan dengan bagian punggung kaki sebelah dalam

Tendangan dengan bagian punggung kaki sebelah dalam banyak digunakan dalam memberikan bola jauh (Arma Abdoelah, 1981: 422). Perkenaan kaki saat menendang yaitu sikap permulaan dengan dibelakang bola menyudut  $30^\circ$  sesaat menendang kaki tumpu sejajar dengan bola dengan jarak 15 cm, kemudian disaat akan menendang kaki ayun dibelakang dan gerakan mendadak melepas tendangan. Badan condong berat ke depan lalu pandangan bola mengikuti bola, kalau bola bergulir/bergerak penempatan kaki tumpu didepan samping bola telah sejajar dengan kaki tumpu jadi seperti prinsip bola berhenti.

3) Tendangan dengan bagian punngung kaki

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

4) Tendangan dengan punggung kaki sebelah luar

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

## **5. Karakteristik SSB Panji Putra**

Sekolah Sepakbola (SSB) merupakan suatu lembaga yang memberikan pengetahuan/mengajarkan tentang teknik dasar sepakbola dan keterampilan bermain sepakbola kepada siswa mulai dari cara dan penguasaan teknik-teknik sepakbola dengan baik dan benar. Menurut Soedjono (2000: 2-3):

Tujuan dari sekolah sepakbola adalah untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan sekolah sepakbola lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi menjelaskan tujuan sekolah sepakbola sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswa dan mengembangkan bakatnya, disamping itu juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepakbola yang baik sedangkan prestasi merupakan tujuan jangka panjang.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan sekolah sepakbola adalah suatu lembaga yang bertujuan untuk membina dan yang mengembangkan bakat yang dimiliki oleh atlet untuk mencapai prestasi. Sekolah Sepakbola Panji Putra didirikan pada tanggal 10 Juni 2001, dengan pendirinya Juanto Tujuan didirikannya SSB Panji Putra adalah:

- a. Menyebarluaskan dan memajukan sepakbola di wilayah kecamatan Turi dan sekitarnya untuk mencapai prestasi yang tinggi dan dapat membangkitkan rasa kebanggaan masyarakat.
- b. Memupuk watak dan kepribadian, disiplin, jiwa sportifitas, dan persatuan dan kesatuan seluruh insan sepakbola dalam rangka pembangunan manusia Indonesia seutuhnya.

- c. Ikut serta dalam memajukan pesepakbolaan nasional dengan cara membina dan mencari bibit-bibit pemain berbakat sejak usia dini.
- d. Berpartisipasi dalam setiap kegiatan yang diadakan oleh PSSI Sleman dan DIY.

Sekolah sepakbola Panji Putra beralamatkan di Kembang Arum, Turi, Sleman, Yogyakarta. Sekolah Sepakbola Panji Putra termasuk kedalam keanggotaan persatuan antar sekolah sepakbola Sleman yang berada koordinasi/naungan Badan Koordinasi Sekolah Sepakbola (BKSSB) Sleman. Setiap tahunnya SSB Panji Putra selalu mendapat undangan untuk mengikuti kompetisi/turnamen yang di adakan oleh BKSSB Sleman atau PSSI Sleman dan DIY. SSB Panji Putra juga diberi kesempatan untuk mengirimkan beberapa pemain binaanya untuk diertakan dalam seleksi pemain untuk memperkuat tim kabupaten Sleman atau propinsi DIY dalam segala kejuaraan.

SSB Panji Putra memiliki beberapa orang pelatih, di antaranya: Bapak Juanto, Rio Aji, Aditya, dan Nuzulul huda. SSB Panji Putra memiliki beberapa kelompok umur yang dibina secara terpisah/perkelompok berdasarkan kelompok usia, di antaranya: (1) Usia 7-9 tahun 36 siswa, (2) Usia 10-12 tahun 30 siswa, (3) Usia 13-15 tahun 34 siswa. Berikut disajikan dalam bentuk tabel jadwal latihan siswa SSB Panji Putra, sebagai berikut:

Tabel. 1 Jadwal latihan siswa SSB Panji Putra

Kelompok usia	Hari/Waktu		
	Minggu	Rabu	Jumat
Usia 7-9 tahun	07.00 WIB	14.00 WIB	14.00 WIB
Usia 10-12 tahun	07.00 WIB	14.00 WIB	14.00 WIB
Usia 13-15 tahun	07.00 WIB	14.00 WIB	14.00 WIB

## 6. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun

Anak usia 10-12 tahun adalah termasuk dalam usia dini dimana anak merupakan peserta didik usia sekolah dasar. Anak usia dini tidak hanya ingin tahu tetapi selalu ingin mencoba dan mengalami. Usia dini merupakan masa emas pembinaan suatu cabang olahraga menempuh waktu yang cukup lama (Endang Rini dkk, 2009: 68). Alasan masa kecil merupakan masa emas dalam pembinaan suatu cabang olahraga ialah anak belum banyak memiliki keterampilan yang akan berbenturan dengan keterampilan yang baru dipelajarinya maka bagi anak mempelajari keterampilan baru akan lebih mudah. Menurut Soewarno KR (2001: 2-3)

Program pengembangan sepakbola, terdiri dari 3 fase: (a) fase 1 : umur 5-8 tahun adalah *fun phase*, (b) fase 2 : umur 9-12 tahun adalah *technical phase*, (c) fase 3: umur 13-17 adalah *tactical phase*. Dalam fase ketiga (umur 9 - 12 tahun) pemain berlatih unsur-unsur teknik dasar dan diusahakan agar diterapkan dalam bermain secara benar.

Anak usia umur 10 – 12 tahun merupakan individu yang sangat aktif dalam melakukan aktivitas fisik dan mengisi waktunya. Mereka selalu ingin mengetahui dan mencoba sesuatu yang dilihatnya.

Menurut Sukintaka yang dikutip oleh Firdaus Sulkhani ( 2010: 21-22 ) anak berumur 10- 12 tahun mempunyai karakteristik sebagai berikut:

- 1) Pertumbuhan otot lengan dan tungkai semakin bertambah.

- 2) Ada kesadaran mengenai badannya.
- 3) Anak laki-laki lebih menguasai permainan kasar.
- 4) Pertumbuhan tinggi dan berat tidak baik.
- 5) Kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhan.
- 6) Waktu reaksi semakin baik.
- 7) Perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata.
- 8) Koordinasi makin baik.
- 9) Badan lebih sehat dan kuat.
- 10) Tungkai mengalami masa pertumbuhan yang lebih kuat bila dibandingkan dengan bagian anggota atas.
- 11) Perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot dan keterampilan antara anak laki-laki dengan putri.

Psikis atau mental:

- 1) Kesenangan pada permainan dengan bola makin tambah.
- 2) Menaruh perhatian kepada permainan yang terorganisasi.
- 3) Sifat kepahlawanan kuat.
- 4) Belum mengetahui problem kesehatan masyarakat.
- 5) Perhatian kepada teman sekelompok makin kuat.
- 6) Perhatian kepada bentuk makin bertambah.
- 7) Beberapa anak mudah menjadi putus asa dan akan berusaha bangkit bila tidak sukses.
- 8) Mempunyai rasa tanggung jawab untuk menjadi dewasa.
- 9) Berusaha untuk mendapatkan guru yang dapat membenarkannya.
- 10) Mulai mengerti tentang waktu, dan menghendaki segala sesuatunya selesai pada waktunya.
- 11) Kemampuan membaca mulai berbeda, tetapi anak mulai tertarik pada kenyataan yang diperoleh lewat bacaan.

Sosial dan emosional:

- 1) Pengantarana rasa emosinya tidak tetap dalam proses kematangan jasmani.
- 2) Menginginkan masuk ke dalam kelompok sebaya, dan biasanya perbedaan antara kelompok sebaya ini akan menyebabkan kebingungan pada tahap ini.
- 3) Mudah dibangkitkan.
- 4) Putri menaruh perhatian terhadap anak laki-laki.
- 5) Ledakan emosi biasa saja.
- 6) Rasa kasih sayang seperti orang dewasa.
- 7) Senang sekali memuji dan mengagungkan.
- 8) Suka mengkritik tindakan orang dewasa.
- 9) Laki-laki membenci putri, sedang putri membenci laki-laki yang lebih tua.
- 10) Rasa bangga berkembang.
- 11) Ingin mengetahui segalanya.

- 12) Mau mengerjakan pekerjaan bila didorong oleh orang dewasa.
- 13) 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.
- 14) Merindukan pengakuan dari kelompoknya.
- 15) Kerjasama meningkat, terutama sesama laki-laki. Kualitas kepemimpinannya mulai nampak.
- 16) Senang pada kelompok, dan ambil bagian dalam membuat rencana serta mampu memimpin.
- 17) Menyukai pada kegiatan kelompok, melebihi kegiatan individu, mudah untuk bertemu.
- 18) Senang merasakan apa yang merekakehendaki.
- 19) Loyal terhadap kelompok atau “gang”nya.
- 20) Perhatian terhadap kelompok yang sejenis sangat kuat.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Hasil penelitian yang relevan dengan ini sangat diperlukan untuk mendukung kajian teoritis yang telah ditemukan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada kerangka berfikir.

Adapun hasil penelitian yang relevan dengan penelitian dibawah ini adalah:

1. R Panji Aviantoro (2010) yang berjudul “Pengaruh latihan *Ball Feeling* Terhadap Teknik *Dribbling* Siswa Sekolah Sepak Bola Tempel Usia 10-12 Tahun“. Penelitian ini bertujuan bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ball feeling* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* siswa sekolah sepakbola Tempel Usia 10-12 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *ball feeling* terhadap peningkatan teknik *dribbling* siswa sekolah sepakbola Tempel usia 10-12 tahun.
2. Firdaus Sulkhani (2010) yang berjudul “Pengaruh latihan *Small-Side Game* Terhadap Ketepatan *Passing* Bawah Siswa Sekolah Sepak Bola Hizbul

Wathan Yogyakarta Kelompok Umur 10-12 Tahun“. Penelitian ini bertujuan bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Small-Side Game* terhadap peningkatan ketepatan *passing* mendatar siswa sekolah sepakbola Hizbul Wathan Yogyakarta kelompok umur 10-12 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Small-Side Game* Terhadap Ketepatan *Passing* Bawah Siswa Sekolah Sepak Bola Hizbul Wathan Yogyakarta Kelompok Umur 10-12 Tahun adalah 84,86%.

### C. Kerangka Berpikir

Kelompok 10-12 merupakan langkah yang baik untuk memulai latihan teknik dalam sepakbola, dengan pikiran yang masih segar pada usia ini pemain juga mudah menangkap materi yang diberikan dan tidak mudah lupa, namun melatih teknik pada usia perlu pemikiran yang serius karena latihan yang salah akan sulit untuk memperbaiki teknik tersebut, usia 10-12 tahun merupakan usia anak yang masih suka bermain jadi materi latihan yang diberikan yang bersifat menarik dan variatif agar anak tidak jemu dalam melakukan latihan tersebut.

Latihan *passing* mendatar melalui memantulkan bola ke tembok merupakan salah satu alternatif latihan yang bisa digunakan dalam latihan karena di dalamnya terdapat ketepatan dalam *passing* serta keterampilan seorang pemain sepakbola dalam menendang bola serta membiasakan koordinasi gerakan kaki dan mata dalam menendang bola.

Semakin banyak sentuhan terhadap bola dan banyak melakukan *passing* bawah sehingga pemain semakin baik dalam melakukan *passing* bawah. Jika latihan ini dilakukan terus berulang-ulang (*continue*) maka pemain akan

melakukan *passing* bawah secara baik dan akurat sehingga membuat permainan dalam sepakbola berkembang, alur permainan yang dimiliki sebuah tim akan semakin baik, baik dalam penyerangan ataupun mengembangkan pola permainan.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Menurut M. Toha Anggoro (2007:1.27) hipotesis ialah rumusan jawaban sementara atau dugaan sehingga untuk membuktikan benar tidaknya dugaan tersebut perlu diuji terlebih dahulu. Dugaan atau rumusan jawaban sementara disini berdasarkan kajian-kajian ilmiah yang sistematis dan rasional sehingga tidak dapat dirumuskan secara sembarang.

Berdasarkan deskripsi teori dan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut: Ada pengaruh latihan memantulkan bola ke tembok terhadap kemampuan *passing* mendatar siswa sekolah sepakbola Panji Putra usia 10-12 tahun.

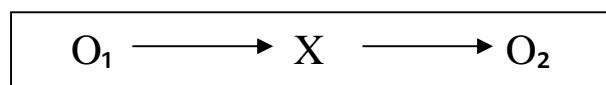
## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan memantulkan bola ke tembok terhadap kemampuan *passing* mendatar siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, menurut (Sugiyono, 2009: 107) penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One-Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang diberikan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberikan perlakuan serta *posttest* untuk mengetahui keadaan setelah diberikan perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2009: 110). Secara skematis dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 10. Desain Penelitian.

Sumber: Sugiyono (2009: 110).

Keterangan:

O1 : nilai *pretest* sebelum diberikan perlakuan

O2 : nilai *posttest* sesudah diberikan perlakuan

X : Perlakuan yang diberikan (latihan memantulkan bola ke tembok)

## **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2007: 2). Variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: variabel yang mempengaruhi (memantulkan bola ke tembok) dan variabel akibat (kemampuan *passing* mendatar). Variabel yang mempengaruhi disebut variabel penyebab atau variabel bebas (X), sedangkan variabel akibat disebut variabel tak bebas atau variabel tergantung (Y). Adapun definisi operasional variabel penelitian sebagai berikut:

1. Latihan memantulkan bola ke tembok dalam penelitian ini adalah bentuk latihan memantulkan bola di dinding secara mendatar sehingga bola kembali kemudian diterima dan dikontrol setiap pantulan baik menggunakan kaki bagian samping luar maupun dalam kemudian operkan kembali ke dinding dengan jarak antara tembok dengan penendang bervariasi. Latihan ini dilakukan sebanyak 16 kali dengan 3 kali pertemuan setiap minggu.
2. Kemampuan *passing* mendatar dalam penelitian ini adalah kemampuan dalam menempatkan/mengoper bola ke sasaran sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini, *passing* bawah diukur dengan tes mengoperkan bola rendah dari Subagyo Irianto (1995: 9) dengan menghitung jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan.

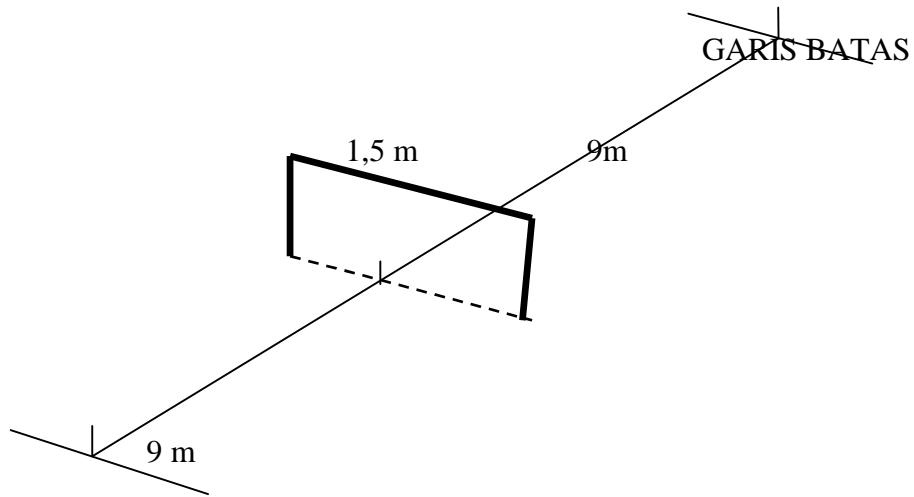
### **C. Populasi Penelitian**

Menurut Sugiyono (2006: 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. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa sekolah sepakbola Panji Putra kelompok usia 10-12 tahun yang berjumlah 30 siswa. Seluruh populasi dijadikan sebagai subjek penelitian.

### **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

#### **1. Instrumen**

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



GARIS BATAS  
Gambar 11. Instrumen mengoper bola rendah.  
Sumber: Subagyo Irianto (1995: lampiran 6).

## 2. Teknik Pengumpulan Data

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

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

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

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

## E. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan menggunakan uji-t satu sampel atau *paired sample t-test*.

Rumus uji-t menggunakan model *before-after* (sebelum-sesudah).

Menurut Sugiyono (2007: 96) rumus uji-t adalah sebagai berikut:

$$T_{hitung} = \frac{d}{s/\sqrt{n}}$$

Dengan keterangan:

$$d = \frac{\sum d_i}{n}$$

$$s = \sqrt{\frac{\sum d_i^2 - (\sum d_i)^2 / n}{n(n-1)}}$$

s = simpangan baku beda sempel

d = selisih nilai rata-rata.

n = ukuran sampel

Untuk mengetahui signifikansi atau ada tidaknya peningkatan kemampuan passing mendatar sesudah dilakukan tes awal (*pretest*) dan sebelum dilakukan tes akhir (*posttest*), maka hasil  $t_{hitung}$  dikonsultasikan

dengan  $t_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5%, apabila harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  maka terdapat perbedaan yang signifikan (bermakna), dengan demikian hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis kerja diterima ( $H_a$ ).

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan memantulkan bola ke tembok terhadap kemampuan *passing* mendatar siawa Sekolah Sepakbola Panji Putra Usia 10-12 Tahun. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

1. Deskripsi hasil *pretest* mengoper bola rendah.

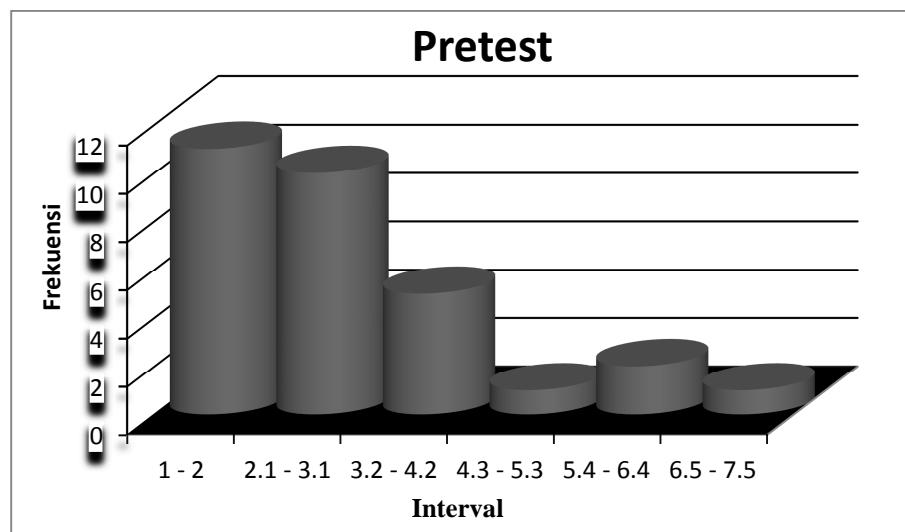
Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: *nilai manimum* (nilai minimal) 1; *nilai maximum* (nilai maksimal) 7; mean (rata-rata) 3,13; *median* (nilai tengah) 3,00; *modus* (nilai sering muncul) 3; dan *standar deviation* (simpangan baku) 1,432; *range* (rentang data) 6.

Deskripsi hasil penelitian *pretest* juga disajikan dalam frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas =  $1 + 3,3 \log N$ ; rentang data (*range*) dapat diketahui dengan jalan mengurangi data yang terbesar dengan data terkecil yang ada pada kelompok itu (Sugiyono: 2007: 55). Panjang kelas dengan rumus rentang data dibagi dengan jumlah individu. Deskripsi hasil penelitian *pretest* dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 1. Deskripsi hasil *pretest* mengoper bola rendah.

NO	Interval Kelas	Frekuensi	Persen
1	6,5 - 7,5	1	3%
2	5,4 - 6,4	2	7%
3	4,3 - 5,3	1	3%
4	3,2 - 4,2	5	17%
5	2,1 - 3,1	10	33%
6	1 - 2	11	37%
Jumlah		30	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 11. Grafik hasil *pretest* mengoper bola rendah.

2. Deskripsi hasil *posttest* mengoper bola rendah.

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: *nilai manimum* (nilai minimal) 2; *nilai maximum* (nilai maksimal) 8; *mean* (rata-rata) 5,23; *median* (nilai tengah) 5,00; *modus* (nilai sering muncul) 4; dan *standar deviation* (simpangan baku) 1,675; *range* (rentang data) 6.

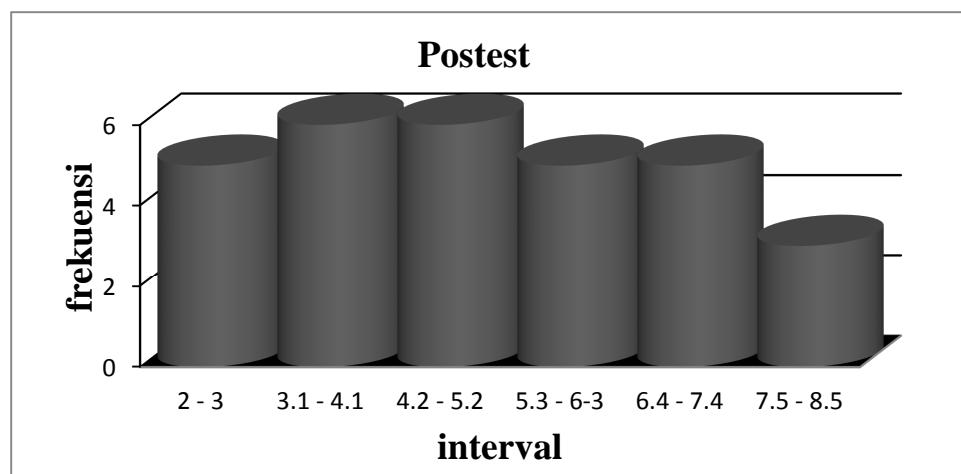
Deskripsi hasil penelitian *posttest* juga disajikan dalam frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas =  $1 + 3,3 \log N$ ; rentang data (range) dapat diketahui dengan jalan mengurangi data yang terbesar dengan data terkecil yang ada pada kelompok itu (Sugiyono: 2007: 55) serta panjang kelas dengan rumus rentang data dibagi dengan jumlah individu.

Deskripsi hasil penelitian *posttest* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Deskripsi hasil *posttest* mengoper bola rendah.

No.	Kelas Interval	Frekuensi	Persen
1	7,5 - 8,5	3	10%
2	6,4 - 7,4	5	17%
3	5,3 - 6,3	5	17%
4	4,2 - 5,2	6	20%
5	3,1 - 4,1	6	20%
6	2 - 3	5	17%
Jumlah		30	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 12. Grafik *posttest* mengoper bola rendah.

## B. Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh latihan memantulkan bola ke tembok terhadap

kemampuan *passing* mendatar Siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra Usia 10-12 Tahun sebagai berikut:

Hipotesis nol ( $H_0$ ) : Tidak ada pengaruh latihan memantulkan bola ke tembok terhadap kemampuan *passing* mendatar siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra usia 10-12 Tahun.

Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) : Ada pengaruh latihan memantulkan bola ke tembok terhadap kemampuan *passing* mendatar Siswa sekolah Sepakbola Panji Putra usia 10-12 Tahun.

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh signifikan dari latihan memantulkan bola ke tembok terhadap kemampuan *passing* mendatar Siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra Usia 10-12 Tahun, maka dilakukan uji t.

Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 3. Uji T

	<i>t-test for equality of Means</i>			
	<b>t</b>	<b>T-tabel</b>	<b>Sig. (2-tailed)</b>	<b>Mean Difference</b>
<b>Pretest</b>	12,000	2,042	0,000	2,100

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $12 > 2,042$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan memantulkan bola ke tembok terhadap kemampuan *passing* mendatar siswa sekolah sepakbola Panji Putra usia 10-12 tahun. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 2,100 kali ini menunjukkan bahwa latihan

memantulkan bola ke tembok terhadap kemampuan *passing* mendatar memberikan perubahan datar yaitu lebih banyak 2,100 bola yang masuk ke gawang dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Secara spesifik hasil perlakuan dapat diketahui melalui perhitungan perbedaan rata-rata dan rata-rata *pretest*, hasil presentase peningkatan sebagai berikut:

Tabel 6. Presentase Peningkatan

<b><i>Mean Difference</i></b>	<b><i>Mean Pre-test</i></b>	<b>Peningkatan</b>
2,100	3,13	67%

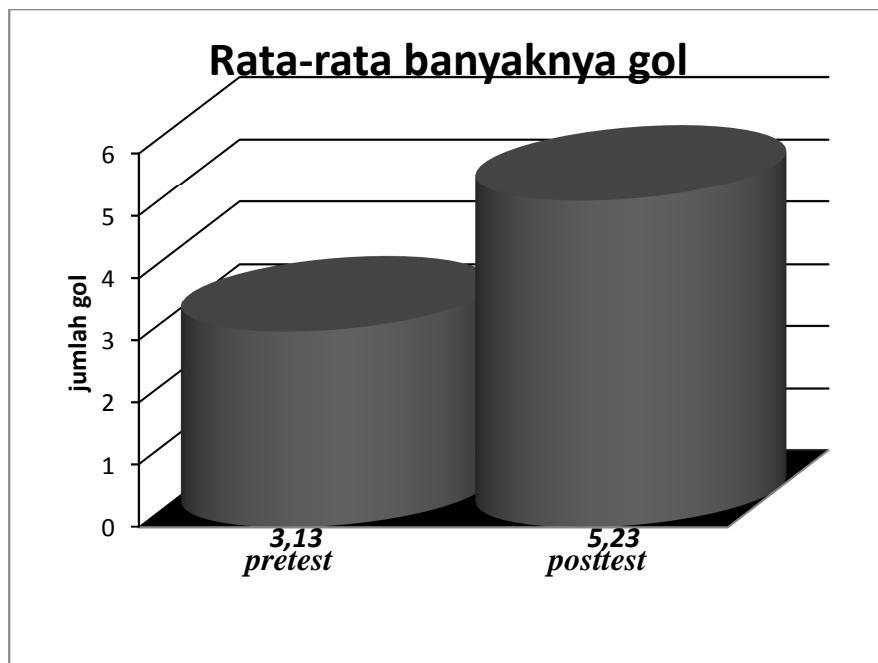
Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa peningkatan kemampuan *passing* mendatar siswa sekolah Sepakbola Panji Putra usia 10-12 tahun sebesar 67% setelah diberikan latihan memantulkan bola ke tembok.

### C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan memantulkan bola ke tembok terhadap kemampuan *passing* mendatar siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra usia 10-12 tahun. Hasil uji-t menunjukkan bahwa t hitung sebesar  $12 > 2,042$  (*t*-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,000 < 0,05$ , berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan memantulkan bola ke tembok terhadap kemampuan *passing* mendatar siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra usia 10-12 tahun. Sebelum diberikan latihan memantulkan bola ke tembok siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra usia 10-12 tahun berada pada rerata 3,13 dan pada saat *posttest* meningkat menjadi 5,23.

Ternyata besarnya rerata setelah diberikan latihan memantulkan bola ke tembok meningkat sebesar 2,100 atau sebesar 67 %.

Dilihat dengan grafik perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* dilihat dari nilai rata-rata:



Gambar 13. Grafik perbandingan rata-rata *pre-test* dan *post-test*

*Passing* merupakan salah satu teknik penting dalam permainan sepakbola, bahkan paling dasar, terutama digunakan untuk mengoper bola kepada teman ataupun untuk memasukan bola ke gawang. Dalam latihan *passing* bawah, hal terpenting adalah ketepatan *passing* tersebut. Latihan *passing* bawah dengan latihan memantulkan bola ke tembok mempunyai maksud untuk memberikan latihan yang memiliki tingkat kesulitan lebih besar agar seorang pemain dapat meningkatkan kemampuan dan ketepatan *passing* bawahnya, siswa yang mendapatkan latihan memantulkan bola ke tembok sebanyak 16 kali pertemuan mengalami peningkatan ketepatan *passing* bawah meningkat sebesar 67%.

Latihan *passing* memantulkan bola ke tembok adalah bentuk latihan *passing* dengan sasaran tembok. Latihan ini digunakan untuk meningkatkan akurasi serta konsentrasi dalam mengarahkan ke sasaran. Dengan latihan *passing* memantulkan ke tembok diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *passing* mendatar siswa, khususnya kekuatan serta ketepatan *passing*. Harapan ini telah dibuktikan dengan hasil penelitian bahwa kemampuan *passing* mendatar siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra telah meningkat sebesar 67% dari sebelumnya. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan pemikiran bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah maupun mengganti pemberian perlakuan pada teknik dasar *passing* bawah pada permainan sepak bola.

## **BAB V** **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Ada pengaruh latihan memantulkan bola ke tembok terhadap kemampuan *passing* mendatar siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra usia 10-12 tahun sebesar 67%”.

### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Dengan diketahuinya pengaruh latihan memantulkan bola ke tembok terhadap kemampuan *passing* mendatar siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra usia 10-12 tahun, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku olahraga sepakbola, yaitu pelatih dan pemain:

1. Bagi pelatih, sebagai sarana mengevaluasi keberhasilan dalam melatih kemampuan *passing* mendatar, khususnya ketepatan dalam menendang bola. Selain itu sebagai acuan bahwa latihan memantulkan bola ke tembok memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* mendatar siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra usia 10-12 tahun.
2. Bagi pemain, agar terus meningkatkan kemampuan *passing* mendatar dengan latihan memantulkan bola ke tembok yang tersetruktur dan teratur sesuai intruksi pelatih, karena latihan tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* mendatar, yang dibuktikan dengan hasil penelitian ini.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa dalam berlatih namun masih ada siswa yang tidak serius.
3. Program latihan belum dikonsultasikan kepada yang ahli atau pakar.
4. Program latihan tidak terfokus pada latihan yang ditingkatkan yaitu latihan *passing* menggunakan kaki bagian dalam.

### **D. Saran-saran**

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

1. Bagi pelaku sepakbola (pemain dan pelatih) pada saat latihan *passing* bawah kelompok usia 10-12 tahun sebaiknya menggunakan latihan memantulkan bola ke tembok karena mempunyai keefektifan yang tinggi untuk menaikan kemampuan *passing* mendatar.
2. Bagi sekolah (klub), dapat dijadikan pedoman untuk menyusun program latihan SSB dalam proses latihan sepakbola pada sekolah sepakbola kelompok umur.

3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan *passing* mendatar seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan keadaan tempat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arma Abdoelah. (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: PT Sastra Budaya.
- Daral Fauzi. (2009). *Tes Keterampilan Sepak Bola Usia 10-12*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Endang Rini Sukamti dkk (2007). *Diktat Perkembangan Motorik*. FIK UNY
- Firdaus Sulkhani. (2010)."Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Ketepatan Passing Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Hizbul Wathan Yogyakarta Kelompok Umur 10-12 Tahun". Skripsi. UNY Yogyakarta.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK.UNY.
- <http://id.wikipedia.org/wiki/pembelajaran> download Oktober 2011.
- Koger, Robert. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga
- Luxbacher A. Joseph. (1996). *Sepakbola: Langkah- langkah Menuju sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- \_\_\_\_\_. (2008). *Sepakbola: Langkah- langkah Menuju sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- M. Toha Anggoro dkk. (2010). *Metode Penelitian*.Universitas terbuka
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktek Untuk SMA Kelas X*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- R. Panji Aviantoro. (2010). *Pengaruh latihan Ball Feeling Terhadap Teknik Dribbling Siswa Sekolah Sepak Bola Tempel Usia 10-12 Tahun*. Skripsi UNY.
- Sapto Dhadari. (2009)."Perbandingan Antara Latihan Menendang Bola Sasaran Terpusat Dengan Sasaran Bebas ke dinding Terhadap Ketepatan Menendang Menendang bola Ke gawang".Skripsi.UNY Yogyakarta.
- Sardjono. (1982). *Pedoman Menyusun Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: IKIP.

- Setyo Nugroho. (1997). *Metodologi Penelitian Dalam Aktivitas Jasmani*. Yogyakarta: Fakultas Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan Kesehatan. IKIP Yogyakarta.
- Soedjono dkk (2000). *Sepakbola*. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Subagyo Irianto, dkk. (1995). Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspor IKIP Yogyakarta. : FPOK IKIP.
- Sugianto dan Sudjarwo. (1993). *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. (2006). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2007). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suharno HP. (1979). *Ilmu Coaching Umum*. Yayasan sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta
- Suharsimi Arikunto. (2002) *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suharsono dan Sukintaka. (1983) *Permainan dan Metodik*. Jakarta: P dan K.
- Sujarwadi dan Dwi sarjiyanto. (2010). *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Untuk kelas VII SMP/MTs*. Jakarta. PT Intan Pariwara.
- Sukintaka. (1980). *Mengkaji Skor Baku Keadaan Gizi Menurut Rumus Devenport Koup Bagi Murid Kelas IV, V, VI Sekolah Dasar Daerah Istimewa Yogyakarta*: Penelitian Desertasi: IKIP Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suwarno. K.R. (2001). *Sepakbola: Gerak Dasar dan Teknik Dasar*. FIK UNY.
- Tjaliek Sugiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- UNY . (2011). *Pedoman Penulisan Tuugas Akhir*. Yogyakarta.

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan ijin penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

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

Nomor : 2103/H.34.16/PP/2011  
Lamp. : 1 Eksp  
H a l : Permohonan Ijin Penelitian

20 Desember 2011

Kepada  
Yth : Ketua Pengurus SSB Panji Putra Sleman  
di Sleman

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

Nama Mahasiswa : Wahyu Dwiyanto  
Nomor Mahasiswa : 08601244078  
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

W a k t u : Desember s/d Februari 2012  
Tempat / Obyek : SSB Panji Putra Sleman / Siswa Usia 10-12 Tahun  
Judul Skripsi : "PENGARUH LATIHAN MEMANTULKAN BOLA KE TEMBOK TERHADAP KEMAMPUAN PASSING MENDATAR SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA PANJI PUTRA USIA 10-12 TAHUN ,"

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



Tembusan Yth :

1. Kaprodi PJKR FIK UNY
2. Pembimbing Tas
3. Mahasiswa Ybs.

Lampiran 2. Keterangan Pengujian Balai Meteorologi



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

**BALAI METROLOGI**

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

**SERTIFIKAT PENERAAN**

*VERIFICATION CERTIFICATE*

Nomor : 4116 / MET / UP - 346 / XII / 2011

Number

No. Order : 001975

Diterima tgl : 19 Desember 2011

**ALAT**  
*Equipment*

Nama : Ban Ukur  
Name  
Kapasitas : 30 m  
Capacity  
Tipe/Model :

No/nor Seri :  
Serial number  
Merek/Buatan : BISON  
Trade Mark / Manufaktur  
Lain-lain : other

**PEMILIK**  
*Owner*

Nama : Iwan Kurniawan  
Name  
Alamat : Gayam RT 10 /RW II Temuwangi Pedan Klaten  
Address

**METODE, STANDART, TELUSURAN**  
*Method, Standard, Traceability*

Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010  
Method  
Standard : Komparator 10 m  
Standard  
Telusuran : Direktorat Metrologi Bandung  
Traceability

**TANGGAL TERA ULANG**

Date of Verification : 19 Desember 2011

**LOKASI TERA ULANG**

Location of Verification : Balai Metrologi Yogyakarta

**KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG**

Environment condition of Verification : Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

**HASIL TERA ULANG**

Result of verification : DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2011

**DITERA ULANG KEMBALI**

Reverification : 30 Nopember 2012

Yogyakarta, 20 Desember 2011  
Bpk Kepala Balai Metrologi



59

Halaman 1 dari 1 Halaman

FBM.22-01.T

Lampiran 2. Keterangan Pengujian Balai Meteorologi

**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN**  
*ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE*

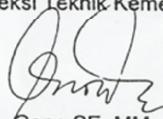
**I. DATA PENERAAN**  
*Verification data*

1. Referensi : -
2. Ditera ulang oleh : Mulyadi NIP. 19570214.198003.1.006  
*Verified by*

**II. HASIL**  
*Result*

Nominal (mm)	Nilai Sebenarnya (mm)
0 - 10.000	10.004
0 - 20.000	20.009
0 - 30.000	30.014

Kepala Seksi Teknik Kemetroligian

  
Gono, SE, MM  
NIP. 19610807.198202.1.007

**SEKOLAH SEPAK BOLA PANJI PUTRA  
YOGYAKARTA**

Alamat: Donokerto, Turi, Sleman Yogyakarta

**SURAT KETERANGAN**

Berdasarkan surat dan Dekan fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri Yogyakarta No. 2103/H.34.16/PP/2011 tentang ijin penelitian, maka pengurus harian Sekolah Sepakbola Panji Putra menerangkan bahwa:

Nama mahasiswa : Wahyu Dwiyanto  
No mahasiswa : 08601244078  
Program studi : S-1 PJKR  
Fakultas : FIK

Telah melakukan penelitian dengan judul "PENGARUH LATIHAN MEMANTULKAN BOLA KE TEMBOK TERHADAP KEMAMPUAN PASSING MENDATAR SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA PANJI PUTRA USIA 10-12 TAHUN".

Demikian surat ini dibuat, untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 7 Februari 2012



**SURAT PERNYATAAN  
KESANGGUPAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : .....

Tempat dan Tanggal Lahir : .....

Alamat : .....

Asal SSB : .....

Bahwa saya menyatakan siap untuk menjadi sampel penelitian guna penyelesaian

Tugas Akhir Skripsi dari mahasiswa yang data dirinya disebutkan dibawah ini:

Nama : Wahyu Dwiyanto

NIM : 08601244078

Tempat dan Tanggal Lahir : Sleman, 29 Desember 1989

Fakultas : FIK

Prodi/ Jurusan : POR/ PJKR

Adapun judul skripsi yang dimaksudkan diatas adalah sebagai berikut:

**“Pengaruh Latihan Memantulkan Bola Ke Tembok Terhadap Kemampuan Passing Mendatar Siswa Sekolah Sepak bola Panji Putra Usia 10-12 Tahun”.**

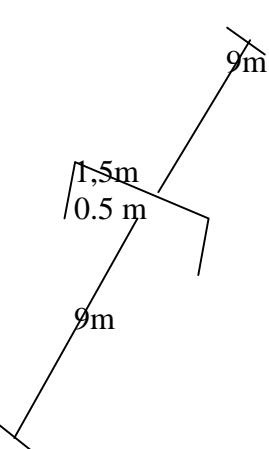
Saya tidak akan melakukan tuntutan kepada peneliti jika terjadi sesuatu terhadap diri saya dan siap mengikuti segala ketentuan yang ada selama mengikuti penelitian ini. Demikian surat penyataan ini saya buat dalam keadaan sadar tanpa mendapatkan paksaan dari pihak manapun dan dapat dipergunakan sebagai mana layak mestinya.

Sleman, .....Desember 2011.  
**Yang Menyatakan,**

.....

Lampiran 5. Program Latihan  
**PROGRAM LATIHAN**

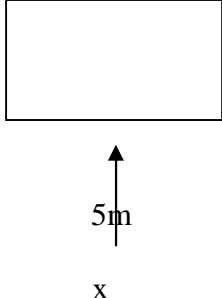
CAB. O.R	: SEPAK BOLA
NO. SESI	: 1
HARI/ TANGGAL	: Rabu/ 21 Desember 2011
JUMLAH ATLIT	: 30 ANAK
SASARAN	: latihan memantulkan bola ke tembok
TINGKATAN	: 10-12 TAHUN
WAKTU	: 90'
FASILITAS	: Bola, cone, peluit, meteran. Jam tangan
JAM	: 07.00—08.30 WIB

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	PENDAHULUAN *dibariskan *berdoa *presensi *penjel. Materi	5'	Xp x x x x x x x x x x x x x x	> Singkat & jelas > Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan
2.	WARMING-UP  *streching statis dan dinamis	15'	Xp x x x x x x x x x x x x x x x x x x	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti/ utama.
3.	LATIHAN INTI *Pretest kemampuan passing mendatar	40'		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa berhadapan</li> <li>• Masing-masing siswa melakukan 10 kali menendang pada jarak yang sudah ditentukan.</li> <li>• Dari 10 kali dihitung berapa kali memasukkan.</li> </ul>
4.	PENUTUP *colling down	10'	Xp	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usahakan suhu dan DN</li> </ul>

	<p>*evaluasi *doa penutup</p>		<p>X X X X X X X X X X X X X X X</p>	<p>kembali normal. Otot jangan sampai terasa sakit dan kembali rileks</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</li> </ul>
--	-----------------------------------	--	--	---

## PROGRAM LATIHAN

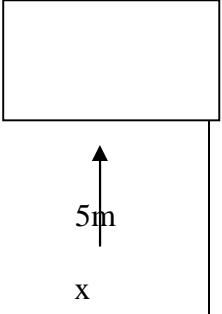
CAB. O.R : SEPAK BOLA  
 NO. SESI : 2  
 HARI/ TANGGAL : Jumat 23 Desember 2011  
 JUMLAH ATLIT : 30 ANAK  
 SASARAN : latihan memantulkan bola ke tembok  
 TINGKATAN : 10-12 TAHUN  
 WAKTU : 90'  
 FASILITAS : Bola, cone, peluit  
 JAM : 15.30-17.00 WIB

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	PENDAHULUAN *dibariskan *berdoa *presensi *penjel. Materi	5'	Xp x x x x x x x x x x x x x x	> Singkat & jelas > Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan
2.	WARMING-UP * Jogging *strecthing statis dan dinamis	15'	Xp x x x x x x x x x x x x x x x x x x x	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti/ utama
3.	LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"><li>• Latihan memantulkan bola ke tembok dengan menggunakan kaki bagian dalam</li><li>• game</li></ul>	45'  <ul style="list-style-type: none"><li>• Set: 5set</li><li>• Repetisi: 10x</li><li>• Recovery: 3 menit</li></ul> 15'	 X	<ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa melakukan latihan memantulkan bola ke tembok dengan jarak 5 meter dari tembok dengan menggunakan kaki bagian dalam</li><li>• Dilanjutkan latihan game peraturan sederhana</li></ul>
4.	PENUTUP *colling down	10'	Xp	<ul style="list-style-type: none"><li>• Usahakan suhu dan DN kembali</li></ul>

	<p>*evaluasi *doa penutup</p>		<p>X X X X X X X X X X X X X X X X X</p>	<p>normal. Otot jangan sampai terasa sakit dan kembali rileks</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</li> </ul>
--	-----------------------------------	--	--	---

## PROGRAM LATIHAN

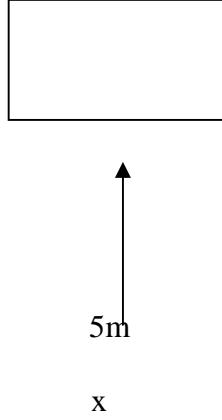
CAB. O.R : SEPAK BOLA  
 NO. SESI : 3  
 HARI/ TANGGAL : Minggu, 25 Desember 2011  
 JUMLAH ATLIT : 30 ANAK  
 SASARAN : latihan memantulkan bola ke tembok  
 TINGKATAN : 10-12 TAHUN  
 WAKTU : 90'  
 FASILITAS : Bola, cone, peluit  
 JAM : 15.30-17.00 WIB

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	PENDAHULUAN *dibariskan *berdoa *presensi *penjel. Materi	5'	Xp x x x x x x x x x x x x x	> Singkat & jelas > Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan
2.	WARMING-UP * Jogging *strecthing statis dan dinamis	15'	Xp x x x x x x x x x x x x x x x x x x x	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti/ utama
3.	LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"><li>• Latihan memantulkan bola ke tembok dengan menggunakan kaki bagian dalam</li><li>• game</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 60'</li><li>• Durasi: 6 menit/ set</li><li>• Set: 5 set</li><li>• Repetisi: 10x</li><li>• Recovery: 2 menit</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa melakukan latihan memantulkan bola ke tembok dengan jarak 5 meter dari tembok dengan menggunakan kaki bagian dalam</li><li>• Dilanjutkan latihan game</li></ul>
4.	PENUTUP *colling down *evaluasi	10'	Xp x x x x x x x	<ul style="list-style-type: none"><li>• Usahakan suhu dan DN kembali normal. Otot</li></ul>

	*doa penutup		x x x x x x x x	jangan sampai terasa sakit dan kembali rileks • Beri motivasi untuk latihan selanjutnya
--	--------------	--	-----------------	--

### PROGRAM LATIHAN

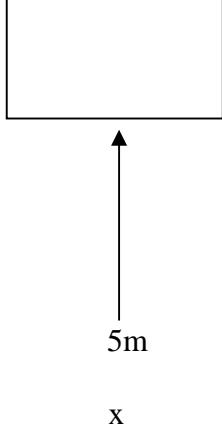
CAB. O.R	: SEPAK BOLA
NO. SESI	: 4
HARI/ TANGGAL	: Rabu, 28 Desember 2011
JUMLAH ATLIT	: 30 ANAK
SASARAN	: latihan memantulkan bola ke tembok
TINGKATAN	: 10-12 TAHUN
WAKTU	: 90'
FASILITAS	: Bola, cone, peluit, meteran. Jam tangan
JAM	: 07.00—08.30 WIB

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	PENDAHULUAN *dibariskan *berdoa *presensi *penjel. Materi	5'	Xp x x x x x x x x x x x x x x x x	> Singkat & jelas > Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan
2.	WARMING-UP * Jogging *strecthing statis dan dinamis	15'	Xp x x x x x x x x x x x x x x x x	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti/ utama
3.	LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan memantulkan bola ke tembok dengan menggunakan kaki bagian luar</li> <li>• <i>game</i></li> </ul>	60''  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durasi: 6 menit/ set</li> <li>• Set: 5 set</li> <li>• Repetisi: 10x</li> <li>• Recovery: 3 menit</li> </ul>	 x	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan latihan memantulkan bola ke tembok dengan jarak 5 meter dari tembok dengan menggunakan kaki bagian dalam</li> <li>• Dilanjutkan latihan <i>game</i> peraturan sederhana</li> </ul>

4.	PENUTUP *colling down *evaluasi *doa penutup	10'	Xp x x x x x x x x x x x x x x x	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usahakan suhu dan DN kembali normal. Otot jangan sampai terasa sakit dan kembali rileks</li> <li>• Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</li> </ul>
----	---	-----	--	--

## PROGRAM LATIHAN

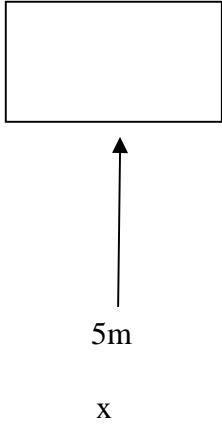
CAB. O.R	: SEPAK BOLA
NO. SESI	: 5
HARI/ TANGGAL	: Jumat, 30 Desember 2011
JUMLAH ATLIT	: 30 ANAK
SASARAN	: latihan memantulkan bola ke tembok
TINGKATAN	: 10-12 TAHUN
WAKTU	: 90'
FASILITAS	: Bola, cone, peluit, meteran. Jam tangan
JAM	: 15.30-17.00 WIB

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	PENDAHULUAN *dibariskan *berdoa *presensi *penjel. Materi	5'	Xp x x x x x x x x x x x x x x x	> Singkat & jelas > Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan
2.	WARMING-UP * Jogging *streching statis dan dinamis	15'	Xp x x x x x x x x x x x x x x x	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti/ utama
3.	LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan memantulkan bola ke tembok dengan menggunakan kaki bagian luar</li> <li>• <i>Small side game</i></li> </ul>	60' <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durasi: 6 menit/ set</li> <li>• Set: 5 set</li> <li>• Repetisi: 10x</li> <li>• Recovery: 3 menit</li> </ul>	 <p style="text-align: center;">5m</p> <p style="text-align: center;">X</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan latihan memantulkan bola ke tembok dengan jarak 5 meter dari tembok dengan menggunakan kaki bagian luar</li> <li>• Dilanjutkan latihan <i>Small side gam</i></li> </ul>
4.	PENUTUP *colling down *evaluasi	10'	Xp x x x x x x x	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usahakan suhu dan DN kembali normal. Otot</li> </ul>

	*doa penutup		x x x x x x x x	jangan sampai terasa sakit dan kembali rileks • Beri motivasi untuk latihan selanjutnya
--	--------------	--	-----------------	--

## PROGRAM LATIHAN

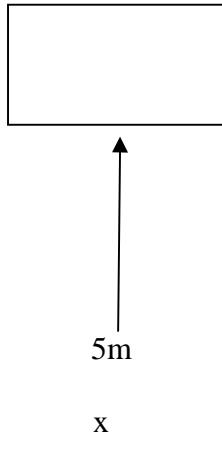
CAB. O.R : SEPAK BOLA  
 NO. SESI : 6  
 HARI/ TANGGAL : Minggu, 1 Januari 2012  
 JUMLAH ATLIT : 30 ANAK  
 SASARAN : latihan memantulkan bola ke tembok  
 TINGKATAN : 10-12 TAHUN  
 WAKTU : 90'  
 FASILITAS : Bola, cone, peluit, meteran. Jam tangan  
 JAM : 15.30-17.00 WIB

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	PENDAHULUAN *dibariskan *berdoa *presensi *penjel. Materi	5'	Xp x x x x x x x x x x x x x x x	> Singkat & jelas > Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan
2.	WARMING-UP * Jogging *strecthing statis dan dinamis	15'	Xp x x x x x x x x x x x x x x x	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti/ utama
3.	LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"><li>• Latihan memantulkan bola ke tembok dengan menggunakan punggung kaki</li><li>• game</li></ul>	60' <ul style="list-style-type: none"><li>• Durasi: 6 menit/ set</li><li>• Set: 5 set</li><li>• Repetisi: 10x</li><li>• Recovery: 3 menit</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan latihan memantulkan bola ke tembok dengan jarak 5 meter dari tembok dengan menggunakan kaki bagian luar</li> <li>• Dilanjutkan latihan game peraturan sederhana</li> </ul>
4.	PENUTUP	10'		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usahakan suhu</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>*colling down</li> <li>*evaluasi</li> <li>*doa penutup</li> </ul>	Xp x x x x x x x x x x x x x x x	<p>dan DN kembali normal. Otot jangan sampai terasa sakit dan kembali rileks</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</li> </ul>
--	--	--	--

## PROGRAM LATIHAN

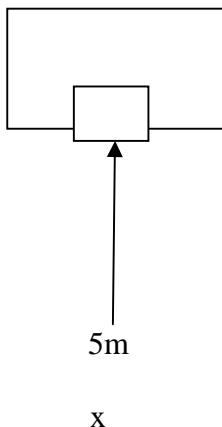
CAB. O.R : SEPAK BOLA  
 NO. SESI : 7  
 HARI/ TANGGAL : Rabu, 4 Januari 2012  
 JUMLAH ATLIT : 30 ANAK  
 SASARAN : latihan memantulkan bola ke tembok  
 TINGKATAN : 10-12 TAHUN  
 WAKTU : 90'  
 FASILITAS : Bola, cone, peluit, meteran. Jam tangan  
 JAM : 07.00—08.30 WIB

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	PENDAHULUAN *dibariskan *berdoa *presensi *penjel. Materi	5'	Xp x x x x x x x x x x x x x x x	> Singkat & jelas > Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan
2.	WARMING-UP * Jogging *strecthing statis dan dinamis	15'	Xp x x x x x x x x x x x x x x x	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti/ utama
3.	LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"><li>• Latihan memantulkan bola ke tembok dengan menggunakan punggung kaki</li><li>• game</li></ul>	60'	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durasi: 6 menit/ set</li> <li>• Set: 5 set</li> <li>• Repetisi: 10x</li> <li>• Recovery: 3 menit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan latihan memantulkan bola ke tembok dengan jarak 5 meter dari tembok dengan menggunakan punggung kaki</li> <li>• Dilanjutkan latihan game peraturan sederhana</li> </ul>
4.	PENUTUP *colling down	10'	Xp	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usahakan suhu dan DN kembali</li> </ul>

	<p>*evaluasi *doa penutup</p>		<p>X X X X X X X X X X X X X X X</p>	<p>normal. Otot jangan sampai terasa sakit dan kembali rileks</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</li> </ul>
--	-----------------------------------	--	--	---

## PROGRAM LATIHAN

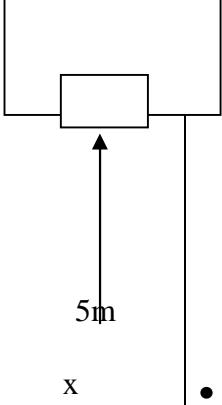
CAB. O.R : SEPAK BOLA  
 NO. SESI : 8  
 HARI/ TANGGAL : Jumat, 6 Januari 2012  
 JUMLAH ATLIT : 30 ANAK  
 SASARAN : latihan memantulkan bola ke tembok  
 TINGKATAN : 10-12 TAHUN  
 WAKTU : 90'  
 FASILITAS : Bola, cone, peluit, meteran. Jam tangan  
 JAM : 15.30-17.00 WIB IB

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	PENDAHULUAN *dibariskan *berdoa *presensi *penjel. Materi	5'	Xp x x x x x x x x x x x x x x x	> Singkat & jelas > Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan
2.	WARMING-UP * Jogging *strecthing statis dan dinamis	15'	Xp x x x x x x x x x x x x x x x	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti/ utama
3.	LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"><li>• Latihan memantulkan bola ke tembok dengan sasaran dengan menggunakan kaki bagian dalam</li><li>• game</li></ul>	60' <ul style="list-style-type: none"><li>• Durasi: 6 menit/ set</li><li>• Set: 5 set</li><li>• Repetisi: 10x</li><li>• Recovery: 3 menit</li></ul>	 5m x	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan latihan memantulkan bola ke tembok ke sasaran dengan jarak 5 meter dari tembok dengan menggunakan punggung kaki</li> <li>• Dilanjutkan latihan game peraturan sederhana</li> </ul>
4.	PENUTUP *colling down	10'	Xp	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usahakan suhu dan DN kembali</li> </ul>

	<p>*evaluasi *doa penutup</p>		<p>X X X X X X X X X X X X X X X</p>	<p>normal. Otot jangan sampai terasa sakit dan kembali rileks</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</li> </ul>
--	-----------------------------------	--	--	---

## PROGRAM LATIHAN

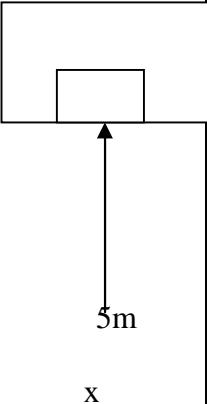
CAB. O.R	: SEPAK BOLA
NO. SESI	: 9
HARI/ TANGGAL	: Minggu, 8 Januari 2012
JUMLAH ATLIT	: 30 ANAK
SASARAN	: latihan memantulkan bola ke tembok
TINGKATAN	: 10-12 TAHUN
WAKTU	: 90'
FASILITAS	: Bola, cone, peluit, meteran. Jam tangan
JAM	: 15.30-17.00 WIB

No	MATERI	DOSIS	FORMATSI	CATATAN
1.	PENDAHULUAN *dibariskan *berdoa *presensi *penjel. Materi	5'	Xp x x x x x x x x x x x x x x x	> Singkat & jelas > Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan
2.	WARMING-UP * Jogging *streching statis dan dinamis	15'	Xp x x x x x x x x x x x x x x x	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti/ utama
3.	LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan memantulkan bola ke tembok dengan sasaran dengan menggunakan kaki bagian dalam</li> <li>• Teknik dengan bola <i>dribbling, shooting</i></li> </ul>	60'  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durasi: 6 menit/ set</li> <li>• Set: 5 set</li> <li>• Repetisi: 10x</li> <li>• Recovery: 3 menit</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan latihan memantulkan bola ke tembok ke sasaran dengan jarak 5 meter dari tembok dengan menggunakan kaki bagian dalam</li> <li>• Dilanjutkan teknik dengan boladribbling, shooting</li> </ul>
4.	PENUTUP *colling down *evaluasi	10'	Xp x x x x x x x	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usahakan suhu dan DN kembali normal. Otot</li> </ul>

	*doa penutup		x x x x x x x x	jangan sampai terasa sakit dan kembali rileks • Beri motivasi untuk latihan selanjutnya
--	--------------	--	-----------------	--

## PROGRAM LATIHAN

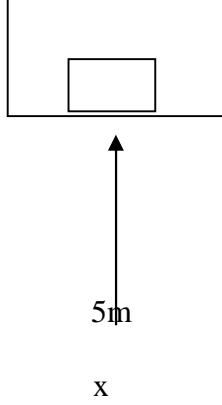
CAB. O.R : SEPAK BOLA  
 NO. SESI : 10  
 HARI/ TANGGAL : Rabu, 11 Januari 2012  
 JUMLAH ATLIT : 30 ANAK  
 SASARAN : latihan memantulkan bola ke tembok  
 TINGKATAN : 10-12 TAHUN  
 WAKTU : 90'  
 FASILITAS : Bola, cone, peluit, meteran. Jam tangan  
 JAM : 07.00—08.30 WIB

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	PENDAHULUAN *dibariskan *berdoa *presensi *penjel. Materi	5'	Xp x x x x x x x x x x x x x x x	> Singkat & jelas > Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan
2.	WARMING-UP * Jogging *strecthing statis dan dinamis	15'	Xp x x x x x x x x x x x x x x x	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti/ utama
3.	LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan memantulkan bola ke tembok dengan sasaran dengan menggunakan kaki bagian dalam</li> <li>Teknik dengan bola <i>dribbling, shooting</i></li> </ul>	60' <ul style="list-style-type: none"> <li>Durasi: 6 menit/ set</li> <li>Set: 5 set</li> <li>Repetisi: 10x</li> <li>Recovery: 3 menit</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa melakukan latihan memantulkan bola ke tembok ke sasaran dengan jarak 5 meter dari tembok dengan menggunakan kaki bagian dalam</li> <li>Dilanjutkan teknik dengan boladribbling, <i>shooting</i></li> </ul>
4.	PENUTUP *colling down *evaluasi	10'	Xp x x x x x x	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usahakan suhu dan DN kembali normal. Otot</li> </ul>

	*doa penutup		x x x x x x x	jangan sampai terasa sakit dan kembali rileks • Beri motivasi untuk latihan selanjutnya
--	--------------	--	---------------	--

## PROGRAM LATIHAN

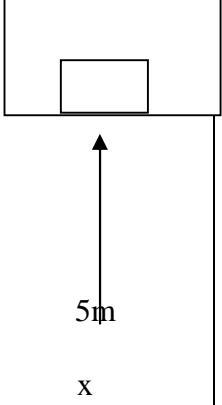
CAB. O.R : SEPAK BOLA  
 NO. SESI : 11  
 HARI/ TANGGAL : Jumat, 13 Januari 2012  
 JUMLAH ATLIT : 30 ANAK  
 SASARAN : latihan memantulkan bola ke tembok  
 TINGKATAN : 10-12 TAHUN  
 WAKTU : 90'  
 FASILITAS : Bola, cone, peluit, meteran. Jam tangan  
 JAM : 15.30-17.00 WIB

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	PENDAHULUAN *dibariskan *berdoa *presensi *penjel. Materi	5'	Xp x x x x x x x x x x x x x x x	> Singkat & jelas > Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan
2.	WARMING-UP * Jogging *strecthing statis dan dinamis	15'	Xp x x x x x x x x x x x x x x x	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti/ utama
3.	LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan memantulkan bola ke tembok dengan sasaran dengan menggunakan kaki bagian dalam</li> <li>Teknik dengan bola <i>dribbling, shooting</i></li> </ul>	60' <ul style="list-style-type: none"> <li>Durasi: 6 menit/ set</li> <li>Set: 5 set</li> <li>Repetisi: 10x</li> <li>Recovery: 3 menit</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa melakukan latihan memantulkan bola ke tembok ke sasaran dengan jarak 5 meter dari tembok dengan menggunakan kaki bagian dalam</li> <li>Dilanjutkan teknik dengan boladribbling, shooting</li> </ul>
4.	PENUTUP	10'		<ul style="list-style-type: none"> <li>Usahakan suhu</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>*colling down</li> <li>*evaluasi</li> <li>*doa penutup</li> </ul>		<p>Xp</p> <table border="0"> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> </table>	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	<p>dan DN kembali normal. Otot jangan sampai terasa sakit dan kembali rileks</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</li> </ul>
x	x	x	x	x	x	x												
x	x	x	x	x	x	x												

## PROGRAM LATIHAN

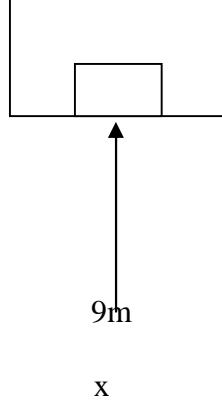
CAB. O.R	: SEPAK BOLA
NO. SESI	: 12
HARI/ TANGGAL	: Minggu, 15 Januari 2012
JUMLAH ATLIT	: 30 ANAK
SASARAN	: latihan memantulkan bola ke tembok
TINGKATAN	: 10-12 TAHUN
WAKTU	: 90'
FASILITAS	: Bola, cone, peluit, meteran. Jam tangan
JAM	: 15.30-17.00 WIB

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	PENDAHULUAN *dibariskan *berdoa *presensi *penjel. Materi	5'	Xp x x x x x x x x x x x x x x x	> Singkat & jelas > Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan
2.	WARMING-UP * Jogging *streching statis dan dinamis	15'	Xp x x x x x x x x x x x x x x x	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti/ utama
3.	LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan memantulkan bola ke tembok dengan sasaran dengan menggunakan kaki bagian luar</li> <li>• Teknik dengan bola <i>dribbling, shooting</i></li> </ul>	60'	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durasi: 6 menit/ set</li> <li>• Set: 5 set</li> <li>• Repetisi: 10x</li> <li>• Recovery: 3 menit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan latihan memantulkan bola ke tembok ke sasaran dengan jarak 5 meter dari tembok dengan menggunakan kaki bagian luar</li> <li>• Dilanjutkan teknik dengan bola <i>wall pass, shooting</i></li> </ul>
4.	PENUTUP	10'		• Usahakan suhu

	<ul style="list-style-type: none"> <li>*colling down</li> <li>*evaluasi</li> <li>*doa penutup</li> </ul>		<p>Xp</p> <table border="0"> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> <tr><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td><td>x</td></tr> </table>	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	<p>dan DN kembali normal. Otot jangan sampai terasa sakit dan kembali rileks</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</li> </ul>
x	x	x	x	x	x	x												
x	x	x	x	x	x	x												

## PROGRAM LATIHAN

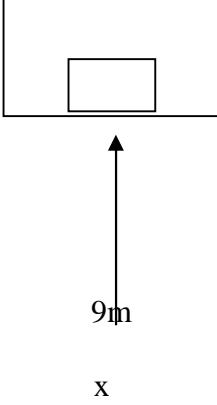
CAB. O.R : SEPAK BOLA  
 NO. SESI : 13  
 HARI/ TANGGAL : Rabu, 18Januari 2012  
 JUMLAH ATLIT : 30 ANAK  
 SASARAN : latihan memantulkan bola ke tembok  
 TINGKATAN : 10-12 TAHUN  
 WAKTU : 90'  
 FASILITAS : Bola, cone, peluit, meteran. Jam tangan  
 JAM : 07.00—08.30 WIB

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	PENDAHULUAN *dibariskan *berdoa *presensi *penjel. Materi	5'	Xp x x x x x x x x x x x x x x x	> Singkat & jelas > Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan
2.	WARMING-UP * Jogging *strecthing statis dan dinamis	15'	Xp x x x x x x x x x x x x x x x	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti/ utama
3.	LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"><li>• Latihan memantulkan bola ke tembok dengan sasaran dengan menggunakan kaki bagian luar</li><li>• game</li></ul>	60'	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durasi: 6 menit/ set</li> <li>• Set: 5 set</li> <li>• Repetisi: 10x</li> <li>• Recovery: 3 menit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan latihan memantulkan bola ke tembok ke sasaran dengan jarak 5 meter dari tembok dengan menggunakan kaki bagian luar</li> <li>• game</li> </ul>
4.	PENUTUP *colling down *evaluasi *doa penutup	10'	Xp x x x x x x x x x x x x x x x	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usahakan suhu dan DN kembali normal. Otot jangan sampai terasa sakit dan</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"><li>• kembali rileks</li><li>• Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</li></ul>
--	--	--	--	--

## PROGRAM LATIHAN

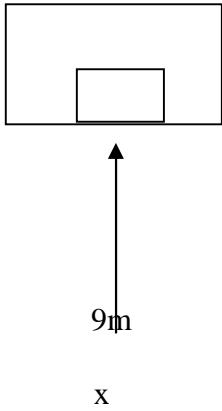
CAB. O.R	: SEPAK BOLA
NO. SESI	: 14
HARI/ TANGGAL	: Jumat, 20 Januari 2012
JUMLAH ATLIT	: 30 ANAK
SASARAN	: latihan memantulkan bola ke tembok
TINGKATAN	: 10-12 TAHUN
WAKTU	: 90'
FASILITAS	: Bola, cone, peluit, meteran. Jam tangan
JAM	: 15.30-17.00 WIB

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	PENDAHULUAN *dibariskan *berdoa *presensi *penjel. Materi	5'	Xp x x x x x x x x x x x x x x x	> Singkat & jelas > Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan
2.	WARMING-UP * Jogging *strecthing statis dan dinamis	15'	Xp x x x x x x x x x x x x x x x	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti/ utama
3.	LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"><li>• Latihan memantulkan bola ke tembok dengan sasaran dengan menggunakan kaki bagian luar</li><li>• <i>game</i></li></ul>	60' <ul style="list-style-type: none"><li>• Durasi: 6 menit/ set</li><li>• Set: 5 set</li><li>• Repetisi: 10x</li><li>• Recovery: 3 menit</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa melakukan latihan memantulkan bola ke tembok ke sasaran dengan jarak 5 meter dari tembok dengan menggunakan kaki bagian luar</li><li>• <i>game</i></li></ul>
4.	PENUTUP *colling down *evaluasi *doa penutup	10'	Xp x x x x x x x x x x x x x x x	<ul style="list-style-type: none"><li>• Usahakan suhu dan DN kembali normal. Otot jangan sampai</li></ul>

				<p>terasa sakit dan kembali rileks</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</li></ul>
--	--	--	--	--

## PROGRAM LATIHAN

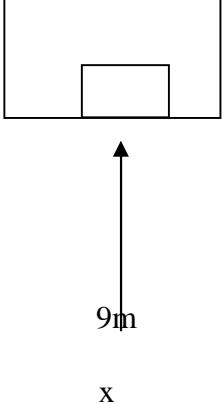
CAB. O.R : SEPAK BOLA  
 NO. SESI : 15  
 HARI/ TANGGAL : Minggu, 22 Januari 2012  
 JUMLAH ATLIT : 30 ANAK  
 SASARAN : latihan memantulkan bola ke tembok  
 TINGKATAN : 10-12 TAHUN  
 WAKTU : 90'  
 FASILITAS : Bola, cone, peluit, meteran. Jam tangan  
 JAM : 15.30-17.00 WIB

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	PENDAHULUAN *dibariskan *berdoa *presensi *penjel. Materi	5'	Xp x x x x x x x x x x x x x x x	> Singkat & jelas > Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan
2.	WARMING-UP * Jogging *strecthing statis dan dinamis	15'	Xp x x x x x x x x x x x x x x x	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti/ utama
3.	LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan memantulkan bola ke tembok dengan sasaran dengan menggunakan kaki bagian luar</li> <li>• game</li> </ul>	60'	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durasi: 6 menit/ set</li> <li>• Set: 5 set</li> <li>• Repetisi: 10x</li> <li>• Recovery: 3 menit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan latihan memantulkan bola ke tembok ke sasaran dengan jarak 5 meter dari tembok dengan menggunakan punggung kaki</li> <li>• game</li> </ul>
4.	PENUTUP *colling down *evaluasi *doa penutup	10'	Xp x x x x x x x x x x x x x x x	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usahakan suhu dan DN kembali normal. Otot jangan sampai terasa sakit dan kembali rileks</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"><li>• Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</li></ul>
--	--	--	--	---

## PROGRAM LATIHAN

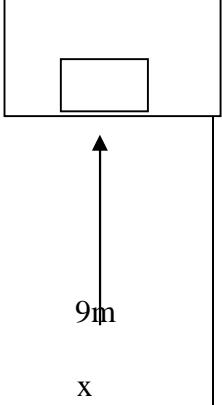
CAB. O.R : SEPAK BOLA  
 NO. SESI : 16  
 HARI/ TANGGAL : Rabu, 25 Januari 2012  
 JUMLAH ATLIT : 30 ANAK  
 SASARAN : latihan memantulkan bola ke tembok  
 TINGKATAN : 10-12 TAHUN  
 WAKTU : 90'  
 FASILITAS : Bola, cone, peluit, meteran. Jam tangan  
 JAM : 07.00—08.30 WIB

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	PENDAHULUAN *dibariskan *berdoa *presensi *penjel. Materi	5'	Xp x x x x x x x x x x x x x x x	> Singkat & jelas > Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan
2.	WARMING-UP * Jogging *strecthing statis dan dinamis	15'	Xp x x x x x x x x x x x x x x x	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti/ utama
3.	LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"><li>• Latihan memantulkan bola ke tembok dengan sasaran dengan menggunakan kaki bagian luar</li><li>• game</li></ul>	60'  <ul style="list-style-type: none"><li>• Durasi: 6 menit/ set</li><li>• Set: 5 set</li><li>• Repetisi: 10x</li><li>• Recovery: 3 menit</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan latihan memantulkan bola ke tembok ke sasaran dengan jarak 5 meter dari tembok dengan menggunakan punggung kaki</li> <li>• game</li> </ul>
4.	PENUTUP *colling down *evaluasi *doa penutup	10'	Xp x x x x x x x x x x x x x	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usahakan suhu dan DN kembali normal. Otot jangan sampai terasa sakit dan</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"><li>• kembali rileks</li><li>• Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</li></ul>
--	--	--	--	--

## PROGRAM LATIHAN

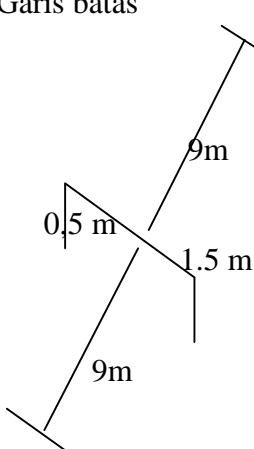
CAB. O.R : SEPAK BOLA  
 NO. SESI : 17  
 HARI/ TANGGAL : Jumat, 27 Januari 2012  
 JUMLAH ATLIT : 30 ANAK  
 SASARAN : latihan memantulkan bola ke tembok  
 TINGKATAN : 10-12 TAHUN  
 WAKTU : 90'  
 FASILITAS : Bola, cone, peluit, meteran. Jam tangan  
 JAM : 07.00—08.30 WIB

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	PENDAHULUAN *dibariskan *berdoa *presensi *penjel. Materi	5'	Xp x x x x x x x x x x x x x x x	> Singkat & jelas > Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan
2.	WARMING-UP * Jogging *strecthing statis dan dinamis	15'	Xp x x x x x x x x x x x x x x x	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti/ utama
3.	LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"><li>• Latihan memantulkan bola ke tembok dengan sasaran dengan menggunakan kaki bagian luar</li><li>• game</li></ul>	60' <ul style="list-style-type: none"><li>• Durasi: 6menit/ set</li><li>• Set: 5 set</li><li>• Repetisi: 10x</li><li>• Recovery: 3 menit</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa melakukan latihan memantulkan bola ke tembok ke sasaran dengan jarak 8 meter dari tembok dengan menggunakan punggung kaki</li> <li>• game</li> </ul>
4.	PENUTUP *colling down *evaluasi *doa penutup	10'	Xp x x x x x x x x x x x x x x x	• Usahakan suhu dan DN kembali normal. Otot jangan sampai

				<ul style="list-style-type: none"><li>• terasa sakit dan kembali rileks</li><li>• Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</li></ul>
--	--	--	--	---

## PROGRAM LATIHAN

CAB. O.R	: SEPAK BOLA
NO. SESI	: 18
HARI/ TANGGAL	: Minggu, 29 Januari 2012
JUMLAH ATLIT	: 30 ANAK
SASARAN	: <i>Posttest</i>
TINGKATAN	: 10-12 TAHUN
WAKTU	: 90'
FASILITAS	: Bola, cone, peluit, meteran. Jam tangan
JAM	: 15.30-17.00 WIB

No	MATERI	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1.	PENDAHULUAN *dibariskan *berdoa *presensi *penjel. Materi	5'	Xp x x x x x x x x x x x x x	> Singkat & jelas > Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan
2.	WARMING-UP  *streching statis dan dinamis	15'	Xp x x x x x x x x x x x x x x x	Usahakan agar DN siap untuk masuk zona latihan inti/ utama.
3.	LATIHAN INTI  * <i>Posttest</i> kemampuan <i>passing</i> mendatar	60'	Garis batas  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa berhadapan</li> <li>• Masing-masing siswa melakukan 10 kali menendang pada jarak yang sudah ditentukan.</li> <li>• Dari 10 kali dihitung berapa kali memasukkan</li> </ul>

4.	PENUTUP *colling down *evaluasi *doa penutup	10'	Xp x x x x x x x x x x x x x	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usahakan suhu dan DN kembali normal. Otot jangan sampai terasa sakit dan kembali rileks</li> <li>• Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</li> </ul>
----	---	-----	------------------------------------	--

Lampiran 6. Daftar hadir siswa

**Daftar Hadir Siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra Usia 10-12 tahun**

No	Nama	Pertemuan Ke																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Nazrul Hidayat		i																
2	Endra Prasetya																	i	
3	Eri N Dimas H									i									
4	Fernanda															i			
5	Wahyudi kurniawan																		
6	Anang Fauzi							i											
7	Riski Saputra							i											
8	Aditya Amaf N							i								i			
9	Gilang Dwiki S							i											
10	Fajar Febri																i		
11	Gatan																		
12	Yuli																		
13	Alan																		
14	Lana											i							
15	Bagus Pribadi							i											
16	Tri Widodo							i											
17	Restu Sunu Aditya																		
18	Aldi							i											
19	Febri Senu							i											
20	Putra							i											
21	Rafael anggito Setho							i											

22	Gabriel aditya Bismo													
23	Yuni ferianto													a
24	Ardian sahrul M													
25	Jagad Cahyo Gumilang						i							
26	Yudi												a	
27	Hanan putra							i						
28	Farel									i				
29	Bayu												a	
30	M Agus			a				i						

Yogyakarta, Januari 2012  
Peneliti,

Wahyu dwiyanto  
NIM 08601244078

Lampiran 7. Data kasar hasil penelitian pretest

NO	NAMA	USIA	<i>Batteray Test Pretest</i>
1	Nazrul Hidayat	12	4
2	Endra Prasetya	12	4
3	Eri N Dimas H	11	2
4	Fernanda	12	1
5	Wahyudi kurniawan	11	5
6	Anang Fauzi	11	4
7	Riski Saputra	10	3
8	Aditya Amaf N	11	3
9	Gilang Dwiki S	12	3
10	Fajar Febri	11	6
11	Gatan	12	2
12	Yuli	12	3
13	Alan	10	2
14	Lana	12	2
15	Bagus Pribadi	12	3
16	Tri Widodo	12	3
17	Restu Sunu Aditya	11	4
18	Aldi	10	6
19	Febri Senu	10	2
20	Putra	11	3
21	Rafael anggito Setho	11	2
22	Gabriel aditya Bismo	11	3
23	Yuni ferianto	11	3
24	Ardian sahrul M	12	4
25	Jagad Cahyo Gumlilang	10	2
26	Yudi	10	3

27	Hanan putra	11	2
28	Farel	10	2
29	Bayu	12	1
30	M Agus	12	7

Lampiran 8. Data kasar *posttest*

<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>USIA</b>	<b>Batteray Test Posttest</b>
1	Nazrul Hidayat	12	6
2	Endra Prasetya	12	7
3	Eri N Dimas H	11	3
4	Fernanda	12	4
5	Wahyudi kurniawan	11	7
6	Anang Fauzi	11	6
7	Riski Saputra	10	5
8	Aditya Amaf N	11	4
9	Gilang Dwiki S	12	6
10	Fajar Febri	11	8
11	Gatan	12	5
12	Yuli	12	7
13	Alan	10	4
14	Lana	12	5
15	Bagus Pribadi	12	4
16	Tri Widodo	12	6
17	Restu Sunu Aditya	11	7
18	Aldi	10	8
19	Febri Senu	10	6
20	Putra	11	5
21	Rafael anggito Setho	11	3
22	Gabriel aditya Bismo	11	5
23	Yuni ferianto	11	4
24	Ardian sahrul M	12	7
25	Jagad Cahyo Gumilang	10	3
26	Yudi	10	4
27	Hanan putra	11	3

28	Farel	10	5
29	Bayu	12	2
30	M Agus	12	8

Lampiran 9. *Statistic deskriptif*



**Karakteristik Responden Berdasarkan Umur**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10 tahun	7	23.3	23.3	23.3
	11 tahun	11	36.7	36.7	60.0
	12 tahun	12	40.0	40.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Lampiran 10. uji t

<i>Pretest</i>	<i>posttest</i>	<i>di</i>	<i>di</i> <sup>2</sup>
4	6	2	4
4	7	3	9
2	3	1	1
1	4	3	3
5	7	2	4
4	6	2	4
3	5	2	4
3	4	1	1
3	6	3	9
6	8	2	4
2	5	3	9
3	7	4	16
2	4	2	4
2	5	3	9
3	4	1	1
3	6	3	9
4	7	3	9
6	8	2	4
2	6	4	16
3	5	2	4
2	3	1	1
3	5	2	4
3	4	1	1
4	7	3	9
2	3	1	1
3	4	1	1
2	3	1	1
2	5	3	9
1	2	1	1
7	8	1	1
jumlah		= 63	= 159

Uji T before-after (sebelum-sesudah)

$$t_{hit} = \frac{d}{s/\sqrt{n}}$$

Dengan keterangan:

$$d = \frac{di}{n}$$

$$s = \sqrt{\frac{n \cdot d_i^2 - (d_i)^2}{n(n-1)}}$$

s = simpangan baku beda sempel

d = selisih nilai rata-rata.

n = ukuran sampel

Diketahui:

$$di = 63$$

$$d_i^2 = 159$$

$$N = 30$$

$$s = \sqrt{\frac{30 \cdot 109 - 3969}{30(30-1)}}$$

$$= \sqrt{\frac{4770 - 3969}{30(30-1)}}$$

$$= \sqrt{\frac{4770 - 3969}{30 \cdot 29}}$$

$$= \sqrt{\frac{801}{870}}$$

$$= 0,959$$

$$\begin{aligned}
d &= \frac{63}{30} \\
&= 2,1 \\
t_{hitung} &= \frac{2,1}{0,96/ \sqrt{30}} \\
&= \frac{2,1}{0,96/5,48} \\
&= \frac{2,1}{0,175} \\
&= 12
\end{aligned}$$

Lampiran 11. Uji Paired Sample t-test

**Uji Paired Sample t-test**




Dokumentasi Penelitian



Gambar 14. Perkenalan awal



Gambar 15. Pengambilan *pretest*

Dokumentasi Penelitian



Gambar 16. *Streatching*



Gambar 17. Pemanasan sebelum latihan inti

Dokumentasi penelitian



Gambar 18. Latihan memantulkan bola ke tembok



Gambar 19. Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi

Dokumentasi penelitian



Gambar 20. Pengambilan *posstest*

**TABEL II**  
**NILAI-NILAI DALAM DISTRIBUSI t**

$\alpha$ untuk uji dua fihak (two tail test)						
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
$\alpha$ untuk uji satu fihak (one tail test)						
dk	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
$\infty$	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576