

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *PASSING* MENYUSUR TANAH
BERVARIASI DAN PENGARUH LATIHAN *PASSING* MENYUSUR
TANAH BERHADAPAN TERHADAP KETEPATAN *PASSING*
SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA
SMP NEGERI 1 BOROBUDUR

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas
Negeri Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagai
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan



Oleh:
Muhammad Ikhsan Aqiyadi
10601244066

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Perbedaan Pembelajaran *Passing* Menyusur Tanah Bervariasi dan Pembelajaran *Passing* Menyusur Tanah Berhadapan Terhadap Ketepatan *Passing* Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Borobudur” yang disusun oleh Muhammad Ikhsan Aqiyadi, NIM 10601244066 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.



Yogyakarta, 4 Maret 2015

Dosen Pembimbing

Jaka Sunardi, M. Kes

NIP. 19610731 199001 1 00 1

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Perbedaan Pengaruh latihan *Passing* Menyusur Tanah Bervariasi dan Pengaruh latihan *Passing* Menyusur Tanah Berhadapan Terhadap Ketepatan *Passing* Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Borobudur “ 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 penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

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

Yogyakarta, 4 Maret 2015





Yang menyatakan



Muhammad Ikhsan Aqiyadi
NIM. 10601244066

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Passing* Menyusur Tanah Bervariasi dan Pengaruh Latihan *Passing* Menyusur Tanah Berhadapan Terhadap Ketepatan *Passing* Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Borobudur” yang disusun oleh Muhammad Ikhsan Aqiyadi, NIM 10601244066 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji FIK UNY pada tanggal 4 Maret 2015 dan dinyatakan lulus.

Dewan Penguji			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Jaka Sunardi, M.Kes.	Ketua Penguji		1/7/2015
Fathan Nurcahyo, M.Or.	Sekretaris Penguji		1/7/2015
Agus Sumhendartin, S.M.Pd.	Penguji I (Utama)		15/7-2015
Sismadiyanto, M.Pd.	Penguji II (Pendamping)		24/06/15

Yogyakarta, ... Juli 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta



Rumpus Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19660824 198601 1 001

MOTTO

Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua.

(Aristoteles)

Waktu itu bagaikan sebilah pedang, kalau engkau tidak mememanfaatkannya, maka ia akan memotongmu.

(Ali Bin Abu Tholib)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

- **Zubaedah Ibu yang selalu menjagaku, merawatku dan mendoakanku.**
- **Segenap keluarga yang luar biasa selalu memberiku semangat dalam setiap langkah saya.**
- **Sahabat – sahabat PJKR-D yang selalu memberikan dorongan serta semangat sehingga hari-hari saya semakin berwarna dan menyenangkan.**
- **Dan seseorang yang selalu menceramahiku dan selalu memberikanku semangat untuk menyelesaikan skripsi ini Rizki Fatmawati.**

**PERBEDAAN PEMBELAJARAN *PASSING* MENYUSUR TANAH
BERVARIASI DAN PEMBELAJARAN *PASSING* MENYUSUR TANAH
BERHADAPAN TERHADAP KETEPATAN *PASSING* SISWA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
SMP NEGERI 1 BOROBUDUR**

Oleh :
Muhammad Ikhsan Aqiyadi
10601244066

ABSTRAK

Latar belakang penelitian ini untuk meneliti kemampuan *passing* anak latih untuk diimplikasikan kedalam permainan, agar nantinya pemain tidak hanya mempunyai *skil* individu saja tapi juga mempunyai teknik kemampuan *passing* yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pembelajaran *passing* menyusur tanah bervariasi dan pembelajaran *passing* menyusur tanah berhadapan terhadap ketepatan *passing* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Borobudur.

Desain penelitian ini menggunakan *TwoGroups Pretest-PosttestDesign*, dengan membagi dua kelompok, yaitu kelompok A dengan pembelajaran *passing* menyusur tanah bervariasi dan kelompok B dengan pembelajaran *passing* menyusur tanah berhadapan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Borobudur yang berjumlah 30 siswa. Sampel yang diambil dari hasil *nonrandom sampling* atau *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes ketepatan *passing* dengan validitas 0,963 dan reliabilitas 0,900. Analisis data menggunakan uji t.

Hasil pengujian menunjukkan bahwa: (1) ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* menyusur tanah bervariasi terhadap ketepatan *passing* siswa ekstrakurikuler SMP N 1 Borobudur, dengan nilai t hitung 7,246 > t tabel 1,761 dan nilai signifikan (0,000) < 0,05, kenaikan prosentase sebesar 1,1% (2) ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* menyusur tanah lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* siswa ekstrakurikuler SMP N 1 Borobudur, dengan nilai t hitung 2,958 > t tabel 1,761 dan nilai signifikan (0,000) < 0,05, kenaikan prosentase 0,9% (3). Latihan *passing* menyusur tanah bervariasi lebih baik dari pada latihan *passing* menyusur tanah berhadapan terhadap ketepatan *passing* siswa ekstrakurikuler SMP N 1 Borobudur. Karena dilihat dari hasil uji t diketahui bahwa nilai t hitung metode latihan *passing* bervariasi lebih besar dibandingkan latihan *passing* berhadapan.

Kata kunci : *passing, menyusur tanah, bervariasi, berhadapan, ketepatan.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah senantiasa melimpahkan nikmat dan rahmat-Nya, sehingga penyusun dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbedaan Pembelajaran *Passing* Menyusur Tanah Bervariasi dan Pembelajaran *Passing* Menyusur Tanah Berhadapan Terhadap Ketepatan *Passing* Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Borobudur” .

Terselesaikannya skripsi ini tidak lepas berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd. M.A. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh perkuliahan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah menyetujui penelitian ini.
4. Bapak Drs. Jaka Sunardi, M. Kes. selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan motivasi, bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Soni Nopemberi S.Pd.M.Pd. selaku penasehat akademik.
6. Bapak Nur Cholik S.Pd.M.Pd selaku kepala sekolah SMP Negeri 1 Borobudur.
7. Bapak Sukanto selaku Guru Pembimbing di SMP Negeri 1 Borobudur, terima kasih atas segala bantuan yang diberikan.
8. Semua keluarga saya yang selalu mendoakan, membimbing dan memberikan semangat di setiap langkahku.

9. Sahabat dan teman-temanku serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah memberikan bantuan bagi penulis dalam menyelesaikan karya ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Dengan mengaturkan rasa syukur kepada Allah SWT, semoga pembaca dapat menikmati dan memperoleh manfaat dari karya ini. Amin.

Yogyakarta, 4 Maret2015
Penulis

Muhammad Ikshan Aqiyadi

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL	
JUDUL	i
PERSETUJUAN	ii
PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	9
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Latihan	9
2. Teknik-teknik Bermain Sepakbola	10
3. Teknik Tanpa Bola	11
4. Tahapan <i>Passing</i> Dalam Pemain Sepakbola	12
5. Hakikat Latihan.....	14
6. Latihan <i>Passing</i> Bola Menyusur Tanah Berhadapan	18
7. Latihan <i>Passing</i> Bola Menyusur Tanah Bervariasi.....	19
8. Hakikat Ketepatan	19
9. Ekstrakurikuler.....	21
10. Hakikat Anak SMP.....	21
B. Penelitian yang Relevan	22
C. Kerangka Berpikir	23
D. Hipotesis Penelitian	24

BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Desain Penelitian	25
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	26
C. Populasi dan Sampel	27
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Sampel	28
1. Instrumen.....	28
2. Teknik Pengumpulan Data.....	29
E. Teknik Analisis Data	30
1. Uji Prasyarat.....	30
a. Uji Normalitas.....	30
b. Uji Homogenitas.....	31
c. Uji Hipotesis.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
A. Deskripsi Data Penelitian	33
B. Uji Prasyarat.....	34
1. Uji Normalitas.....	34
2. Uji Homogenitas.....	35
C. Pengujian Hipotesi.....	36
1. Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir <i>Passing</i> Menyusur Tanah Bervariasi.....	37
2. Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir <i>Passing</i> Menyusur Tanah Berhadapan.....	37
3. Perbedaan Persentase Peningkatan Bervariasi.....	38
4. Perbedaan Persentase Peningkatan Berhadapan.....	38
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43
A. Kesimpulan	43
B. Implikasi Hasil Penelitian	43
C. Keterbatasan Penelitian	44
D. Saran-saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	48

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 4. Diskripsi Data Tes awal dan Tes Akhir Keterampilan Bermain Sepakbola Dengan Passing Menyusur Tanah Bervariasi dan Berhadapan.....	33
Tabel 5 Rangkuman Analisis Data Tes Awal dan Tes Akhir.....	34
Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Pretest dan Postest.....	35
Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas <i>Posttest</i> dan <i>Posttest</i>	36
Tabel 8. Rangkuman Tes Awal dan Tes Akhir Passing Menyusur Tanah Bervariasi.....	37
Tabel 9 Rangkuman Tes Awal dan Tes Akhir Passing Menyusur Tanah Bervariasi	37
Tabel 10.Rangkuman Hasil Perhitungan nilai Peningkatan Antara <i>Passing</i> Menyusur Tanah Bervariasi.....	38
Tabel 11. Rangkuman Hasil Perhitungan nilai Peningkatan Antara <i>Passing</i> Menyusur Tanah Bervariasi.....	39

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1. Tujuan Latihan dan Kesiapan Anak	37
Gambar 2. Desain Penelitian	42
Gambar 3 Tes Ketepatan <i>Passing</i>	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Surat Permohonan Validasi	48
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	50
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Mengadakan Penelitian	58
Lampiran 4. Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	59
Lampiran 5. Analisis Data.....	61
Lampiran 6. Program Latihan.....	63
Lampiran 7. Dokumentasi.....	96
Lampiran 8. Kalibrasi <i>Stopwatch</i>	102
Lampiran 9. Uji <i>Validitas</i> dan <i>Reabilitas</i>	104

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pengertian sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola untuk diperebutkan di antara pemain-pemain. Tujuan permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang (kipер) yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan di daerah gawang. Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain. Permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia. Hampir diseluruh olahraga ini menjadi permainan nasional seluruh negara-negara Eropa, Amerika, Asia dan Australia induk. Organisasi olahraga ini adalah *FIFA (Federation Internasional Football Association)*. Sepakbola seakan telah menjadi bahasa persatuan dari berbagai bangsa di seluruh dunia dengan sebagai latar belakang sejarah dan budaya serta menjadi alat pemersatu bangsa yang sanggup melampui batas-batas perbedaan politik, etnik dan agama.

Sepakbola di Indonesia sudah terekspos hingga ke seluruh dunia dimulai dari masyarakat berbondong-bondong pergi ke stadion hanya

untuk melihat tim kesayangannya bertanding terutama ketika timnas Indonesia mengikuti perhelatan akabar se-Asia Tenggara hingga menjadi fans fanatik disebuah perkumpulan sosial media klub-klub lokal maupun mancanegara. Tidak ada yang salah dari fanatisme terhadap salah satu klub sepakbola. Dukungan supporter dengan cara-caranya tersendiri terhadap tim kesayangannya adalah hal yang wajar dalam dunia sepakbola baik nasional maupun internasional. Sepakbola internasional yang melihat antusiasme dan fanatisme masyarakat Indonesia terhadap dunia sepakbola sebagai hal yang luar biasa. Fanatisme, antusiasme, dan loyalitas para suporter di Indonesia dapat dikatakan sejajar dengan supporter-supporter di liga-liga internasional.

Menurut Joseph A.Luxbacher D. (1998: 1), Sepakbola merupakan suatu yang umum diantara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan dan agama. Dikenali sebagai bola kaki hampir diseluruh dunia, sepakbola merupakan olahraga nasional hampir diseluruh negara di Asia, Afrika dan Amerika Selatan. Olahraga ini satu-satunya jenis permainan bolakaki yang dimainkan di Olimpiade.

Sepakbola termasuk jenis permainan yang banyak melibatkan unsur gerak. Pembinaan tahap awal pada usia dini, difokuskan pada penguasaan teknik-teknik dasar dalam permainan sepak bola, mengingat teknik-teknik dasar merupakan modal awal yang sangat penting dalam sepakbola. Teknik dasar yang baik maka akan lebih mudah mengembangkan skill

individu pemain. Menurut Sucipto, dkk (2000: 17) teknik dasar bermain sepakbola diantaranya mengumpan (*passing*), menggiring (*dribbling*), menembak(*shooting*), menyundul (*heading*), dan mengontrol bola (*receiving the ball*).

Unsur-unsur tersebut sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Umpan digunakan untuk mengembangkan permainan serta membangun kerjasama yang baik antar pemain dalam satu tim, menggiring digunakan untuk menguasai permainan dan melewati lawan, menembak digunakan untuk mencetak gol ke gawang lawan dan menyundul untuk mencetak gol dan memberi umpan, mengontrol untuk menguasai bola.

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

Mengumpan atau (*passing*) merupakan hal yang pokok dalam permainan sepakbola, tanpa mengabaikan pentingnya gerakan-gerakan yang lain. Kemampuan mengoper atau mengumpan bola yang baik sangat

berguna dalam mempertahankan daerah pertahanan dan membangun penyerangan yang baik. Umpan yang baik akan mempermudah pemain saat akan membangun strategi pertahanan maupun menyerang.

Pelatih berperan penting dalam mengoptimalkan dan mengembangkan kemampuan tersebut, bukan hanya memberi materi latihan yang bertujuan untuk mengasah kemampuan individu saja melainkan menggabungkan gerakan-gerakan yang ada menjadi unsur penting dalam sepak bola untuk menciptakan kerjasama tim, dengan latihan secara terprogram dibawah pengawasan pelatih, nantinya program-program latihan yang diberikan kepada anak didiknya akan mengena serta diharapkan akan terjadi proses perpaduan yang harmonis dan integral pada dimensi teknik, fisik, intelektual, emosi dan etika serta pembiasaan pola-pola bermain yang sehat yang bermuara dan selalu menjunjung tinggi pada nilai-nilai sportivitas olahraga khususnya sepakbola.

Menurut Bompa (1994:11) cabang olahraga sepakbola usia 11-13 tahun adalah usia yang tepat untuk permulaan belajar sepakbola, selain itu anak pada usia tersebut sudah dapat menerima dan menyerap sekaligus menerapkan informasi yang telah didapatnya. Ada banyak Sekolah di daerah Magelang yang mengadakan ekstrakurikuler sepakbola salah satunya adalah SMP Negeri 1 Borobudur tersebut. Ekstrakurikuler dapat dikatakan sebagai kegiatan yang dilakukan siswa sekolah atau universitas, diluar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Kegiatan

ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan ini diadakan secara swadaya dari pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan di luar jam pelajaran sekolah.

Dilihat dari prestasi sudah cukup baik padahal usia ekstrakurikuler baru berumur tujuh tahun. Dari pengertian di atas penulis terdorong untuk meneliti teknik dari kemampuan *passing* anak latih untuk diamplikasikan kedalam permainan, agar nantinya pemain tidak hanya mempunyai *skill* individu saja tetapi juga mempunyai teknik kemampuan *passing* yang baik untuk menjaga kerjasama dalam permainan tim sepakbola. Disamping itu seberapa efisien teknik mengumpan diberikan dalam latihan sepakbola ini agar nantinya bukan hanya ketrampilan individu saja yang dilatihkan melainkan ketrampilan untuk kerjasama tim dalam permainan sepakbola.

Ternyata berdasarkan observasi atau pengamatan yang pernah saya lakukan pada ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Borobudur latihan kemampuan *passing* bola menyusur tanah secara konvensional belum efektif sehingga penulis mengangkat permasalahan ini karena ingin mengetahui perbedaan antara *passing* bola menyusur tanah lurus berhadapan dan latihan *passing* bola menyusur tanah bervariasi terhadap ketepatan *passing*. Sehingga peneliti belum mengetahui pengaruh latihan *passing* bola menyusur tanah bervariasi terhadap ketepatan *passing*

sepakbola siswa SMP Negeri 1 Borobudur Dan untuk mengetahui tingkat ketepatan dari *passing* bola menyusur tanah lurus berhadapan dengan *passing* bola menyusur tanah bervariasi terhadap ketepatan *passing*. Penulis juga memilih ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Borobudur karena siswa-siswa sudah bisa diberi latihan *passing* bola menyusur tanah lurus berhadapan dan *passing* bola menyusur tanah bervariasi. Siswa melakukan jadwal latihan senin, rabu dan jumat dilapangan kujon.

Dari berbagai pengertian di atas penulis terdorong untuk meneliti teknik dari kemampuan *passing* anak latih untuk diamplikasikan kedalam permainan, agar nantinya pemain tidak hanya mempunyai *skil* individu saja tapi juga mempunyai teknik kemampuan *passing* yang baik untuk menjaga kerjasama dalam permainan tim seperti sepakbola.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Belum diketahui pengaruh latihan *passing* bola menyusur tanah bervariasi terhadap ketepatan *passing* sepakbola siswa SMP Negeri 1 Borobudur.
2. Belum diketahui latihan *passing* bola menyusur tanah lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* sepakbola siswa SMP Negeri 1 Borobudur.

3. Belum diketahui perbedaan dari latihan *passing* bola menyusur tanah lurus berhadapan dengan latihan *passing* bola menyusur tanah bervariasi terhadap ketepatan *passing*.

C. Batasan Masalah

Untuk menghindari meluasnya pembahasan, maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi untuk mengetahui perbedaan antara lain *passing* bola menyusur tanah lurus berhadapan dan latihan *passing* bola menyusur tanah bervariasi terhadap ketepatan *passing* sepakbola siswa SMP Negeri 1 Borobudur, dan teknik mana yang lebih baik.

D. Rumusan Masalah

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

1. Adakah pengaruh yang signifikan dalam latihan *passing* bola menyusur tanah bervariasi terhadap ketepatan *passing* sepakbola siswa SMP Negeri 1 Borobudur.
2. Adakah pengaruh yang signifikan dalam latihan *passing* bola menyusur tanah lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* sepakbola siswa SMP Negeri 1 Borobudur.
3. Manakah kedua dari latihan tersebut yang lebih baik terhadap ketepatan *passing* sepakbola siswa SMP Negeri 1 Borobudur.

E. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bola menyusur tanah bervariasi terhadap ketepatan *passing* sepakbola siswa SMP Negeri 1 Borobudur.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bola menyusur tanah lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* sepakbola siswa SMP Negeri 1 Borobudur.
3. Untuk mengetahui latihan yang lebih baik terhadap ketepatan *passing* sepakbola siswa SMP Negeri 1 Borobudur.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penulisan skripsi ini adalah :

1. Secara teoritis:
Diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan terutama bagi mahasiswa Pendidikan Kesehatan Jasmani dan Rekreasi.
2. Secara praktik:
Dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan perbandingan para pelatih yang berkepentingan dalam proses pelatihan sepakbola agar tercipta prestasi yang baik.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Permainan Sepakbola

Permainan sepakbola merupakan permainan yang paling populer dewasa ini di seluruh dunia. Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan. Menurut Muhajir (2004: 22), sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan menyepak bola itu, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola, di dalam memainkan bola setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan, hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan lengan.

Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain. Biasanya permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut. Mencetak gol ke gawang lawan merupakan

sasaran dari setiap kesebelasan. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang apabila kesebelasan tersebut dapat memasukkan bola ke gawang lebih banyak dan memasukkan bola lebih sedikit jika dibandingkan dengan lawannya.

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

2. Teknik-teknik Dasar Sepakbola

Teknik sepakbola adalah cara pengolahan bola maupun pengolahan gerak tubuh dalam bermain. Teknik sepakbola terdiri dari bermacam-macam gerakan. Keahlian seseorang dalam memainkan bola sangatlah berguna untuk suatu pertandingan yang berkualitas. Pada saat yang lain kita menyaksikan pemain-pemain harus merebut bola dari kaki lawan, menggiring bola dengan kecepatan tinggi, berusaha melewati lawan yang menghadang dengan gerak tipu. Di samping itu pemain harus berlari kencang memburu bola, lari dengan berliku-liku, dan sebagainya. Situasi tersebut berlangsung terus-menerus selama 2 x 45 menit. Pihak yang paling banyak dapat menguasai bola (secarateoris) adalah pihak yang lebih unggul, dan mempunyai kemungkinan yang lebih besar untuk memenangkan pertandingan sepakbola. Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan terampil, seorang pemain sepakbola dituntut untuk menguasai

teknik dasar sepakbola. Tanpa penguasaan teknik yang baik, pemain sepakbola tidak mungkin dapat menguasai atau mengontrol bola dengan baik pula. Tanpa kemampuan menguasai bola dengan baik, tidak mungkin dapat menciptakan kerjasama dengan pemain lain. Kerjasama dalam permainan sepakbola merupakan inti dari permainan sepakbola.

3. Teknik Tanpa Bola (Teknik Badan)

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

a. Cara Berlari

Berlari dalam sepakbola tidak selamanya menurut garis lurus, akan tetapi sering berliku-liku. Kemudian seorang pemain sepakbola harus dapat pula mampu berlari dengan kecepatan tinggi dan berhenti dengan tiba-tiba, atau dapat dengan cepat merubah arah tanpa harus kehilangan keseimbangan

b. Cara Melompat

Melompat dalam permainan sepakbola terutama bertujuan untuk menyundul bola. Dalam perebutan bola tinggi umpamanya, pemain perlu melompat untuk dapat lebih dahulu menyundul bola dari pada lawan. Hal ini ditentukan tidak saja saat yang tepat atau “timing” dalam melakukan lompatan, tetapi juga oleh tingginya lompatan tersebut.

c. Gerak Tipu Badan

Dalam usaha untuk melewati lawan, pemain dapat melakukan gerakan-gerakan yang tak terduga dengan tubuhnya, baik dengan gerak kaki, badan, bahkan terkadang dengan gerakan kepala. Gerakan tipuan ini merupakan gerakan yang penuh kejutan yang bertujuan untuk mengelabui lawan.

Tipuan dengan gerakan kaki dilakukan dengan gerakan pura-pura, yaitu seakan-akan hendak menendang atau mengoper bola kesatu arah. Begitu lawan bergerak dan menghadang kearah tersebut, kaki justru lewat keatas bola dan mendarat disisi lain dari bola, lalu dengan kaki lain bola ditarik kearah yang berlawanan. Tipuan dengan gerakan badan, yaitu dengan gerakan badan kearah tertentu, lalu pada detik berikutnya merubah arah gerakan dan bergerak kearah yang berlawanan.

4. Tahapan *Passing* Dalam Permainan Sepakbola

Menurut Danny Mielke (2007:18), umpan atau passing adalah cara memindahkan momentum bola dari satu permainan ke permainan lain. Umpan paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, karena di kaki bagian dalam terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola sehingga memberikan kontrol bola yang lebih baik, meskipun tidak menutup kemungkinan saat berada pada suatu kondisi tertentu atau situasi sulit untuk melakukan umpan dengan kaki

bagian luar. Kemampuan umpan yang akurat, efektif dan ketepatan tinggi, akan bisa menggerakkan bola dengan lebih cepat untuk dapat memberikan ruang yang lebih terbuka dan berpeluang lebih banyak menciptakan peluang mencetak gol, karena pemain yang menerima bola akan berada pada posisi yang menguntungkan di bandingkan dengan umpan yang dilakukan dengan lemah dan tidak terarah. Banyak gol yang terjadi karena umpan-umpan yang baik.

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

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

- a. *Passing* pendek, yaitu *passing* yang paling umum dilakukan untuk memindahkan bola pada jarak yang relatif pendek.
- b. *Passing* panjang, pada prinsipnya *passing* panjang sama dengan *passing* pendek, perbedaanya pada cara melakukannya. *Passing* pendek dimainkan dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam sehingga kekuatannya terbatas, pada *passing* panjang menggunakan punggung kaki bagian dalam sehingga akan menghasilkan operan yang jauh.

- c. *Passing* melengkung, yaitu bentuk operan yang arah bolanya melengkung atau bengkok, umpan ini merupakan hasil dari variasi tendangan *passing* panjang.
- d. *Passing* satu-dua, yaitu bentuk operan yang di hasilkan dari dua orang pemain. Dalam melakukan umpan ini diperlukan kecerdikan dan kerjasama yang baik dari dua pemain.

5. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan atau *Training*

Menurut Suharno (1981: 1), latihan adalah suatu proses mempersiapkan fisik dan mental anak latih secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi yang optimal. Yaitu dengan diberikan beban latihan yang teratur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang waktunya.

Menurut Harsono (1988: 101), menegaskan bahwa *training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja. Yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan semakin hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaanya.

b. Tujuan Latihan

Bompa (1994: 5), menerangkan bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat trampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatih untuk mencapai tujuan umum latihan.

Sejalan dengan pendapat di atas, pengertian latihan menurut Sukadiyanto dan Dangsenamuluk (2010: 8), tujuan latihan adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi.

c. Prinsip-Prinsip Latihan

Harsono (1988: 102), mengemukakan bahwa dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip latihan, atlet akan lebih cepat dalam meningkatkan prestasi karena akan memperkuat keyakinan akan tujuan dan tugas latihan.

Sukadiyanto dan Dangsinamuluk (2010: 14), mengemukakan bahwa prinsip-prinsip yang seluruhnya dapat dilakukan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain prinsip kesiapan, adaptasi, beban lebih, variasi, pemanasan dan pendinginan.

1) Prinsip Kesiapan

Materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia olahragawan. Oleh karena itu usia olahragawan berkaitan erat dengan kesiapan kondisi secara fisiologis dan psikologis dari setiap olahragawan. Jadi seorang pendidik atau pelatih harus mempertimbangkan dan memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan dari anak latihnya.

Usia 6-10 tahun			
1. Membangun kemampuan/ interes 2. Menyenangkan. 3. Belajar berbagai ketrampilan gerak dasar.	Usia 11-13 tahun		
	1. Pengayaan keterampilan gerak.	Usia 14-18 tahun	
	2. Penyempurnaan teknik. 3. Persiapan untuk meningkatkan latihan.	1.Peningkatan latihan. 2. Latihan khusus. 3.Frekuensi kompetisi diperbanyak	Usia Dewasa Masa prestasi ya

Gambar 1. Tujuan Latihan dan Kesiapan Anak

2) Prinsip Adaptasi

Organ tubuh manusia cenderung selalu mampu untuk beradaptasi terhadap perubahan lingkungannya. Keadaan ini tentu menguntungkan untuk keterlaksanaan proses berlatih dan melatih, sehingga kemampuan manusia dapat dipengaruhi dan ditingkatkan melalui proses latihan. Latihan menyebabkan terjadinya proses adaptasi pada organ tubuh, namun tubuh memerlukan jangka waktu tertentu (waktu istirahat) agar tubuh dapat mengadaptasi beban selama latihan.

3) Prinsip Beban Lebih

Beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit di atas batas ambang rangsang. Sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu diadaptasi oleh tubuh, sedang bila terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik.

4) Prinsip Variasi

Program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, keengganan dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Untuk itu program latihan perlu disusun lebih variatif agar tetap meningkatkan ketertarikan olahragawan terhadap latihan, sehingga tujuan latihan tercapai.

5) Prinsip Pemanasan dan Pendinginan

Dalam suatu sesi latihan terdiri dari: a) Pengarahan, b) Pemanasan, c) Latihan inti, d) Latihan suplemen untuk kebugaran otot, e) *Cooling down* dan penutup. Pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan psikis olahragawan memasuki latihan inti, sehingga olahragawan dapat terhindar dari cedera dan rasa sakit. Pendinginan (*cooling down*) sama pentingnya dengan pemanasan. Karena pada saat latihan inti dapat suplemen, aktivitas berat, mendadak dan terputus-putus akan mengakibatkan konsentrasi darah terpusat pada otot-otot

yang melakukan kerja. Sehingga sirkulasi darah menjadi terhambat dan pembuangan sisa pembakaran menjadi terhambat. Melalui aktivitas *cooling down* proses penurunan kondisi tubuh dari latihan berat ke normal tidak mendadak dan terhindar dari ketegangan otot sehingga memperlancar sisa pembakaran tubuh.

d. Beban latihan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 51), beban latihan diartikan sebagai rangsang motorik yang dapat diatur oleh olahragawan maupun pelatih guna meningkatkan prestasi. Berdasarkan pendapat tersebut untuk meningkatkan kualitas atlet diperlukan takaran latihan yang menyesuaikan dengan kemampuan atlet. Terkait dengan beban latihan.

4. Latihan *Passing* Bola Menyusur Tanah Lurus Berhadapan

Latihan *passing* bola menyusur tanah lurus berhadapan dalam penelitian ini adalah bentuk latihan *passing* yang dilakukan dengan jarak tertentu, yaitu 10 m dengan posisi lurus saling berhadapan dengan satu bola dan *passing* secara bergantian dengan pasangannya. Keuntungannya dari latihan ini sangat mudah dilakukan karena tiap pemain hanya mengarahkan bola yang akan di *passing* kepada teman yang selalu lurus berada di hadapannya, tetapi model latihan ini kurang baik karena anak latih mudah mengalami kejenuhan.

5. Latihan *Passing* Bola Menyusur Tanah Bervariasi

Latihan *passing* bola menyusur tanah bervariasi dalam penelitian adalah bentuk latihan *passing* yang dilakukan dengan membentuk segi empat yang dilakukan secara bergantian dengan beberapa pasangan. Latihan ini sama dengan latihan *passing* lurus berhadapan, hanya saja berbeda dalam melakukan arah *passing* dan juga kecermatan dalam melakukan arah *passing* yang selalu berputar, dalam latihan *passing* variasi pemain yang berada di tengah di antara pemain yang membentuk segi empat kemudian dalam melakukan *passing* berputar seperti arah jarum jam. Latihan ini dapat meningkatkan dalam ketepatan *passing* siswa. Kendala, dalam model latihan ini siswa sulit untuk mengarahkan pada sasaran yang berubah-ubah, tetapi model latihan akan semakin membuat anak termotivasi dalam melakukannya sehingga hasil yang didapat akan semakin maksimal.

6. Hakikat Ketepatan

a. Pengertian Ketepatan

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

untuk memberikan arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu.

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan keordinasi dengan baik secara efektif dan efisien.

b. Faktor- faktor yang Mempengaruhi Ketepatan

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

Menurut Suharno (1981: 32) faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) adalah: 1) Koordinasi tinggi 2) Besar kecilnya sasaran 3) Ketajaman indera dan pengaturan syaraf 4) Jauh dekatnya sasaran 5) Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap gerakan 6) *Felling* dan ketelitian, 7) Kuat lemahnya gerakan.

Dari uraian di atas dapat digolongkan antara faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain koordinasi ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, *felling* dan ketelitian, serta kuat lemahnya suatu gerakan. Faktor eksternal antara lain adalah besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya jarak sasaran.

7. Ekstrakurikuler

Kegiatan yang dilakukan oleh siswa sekolah atau universitas, di luar jam belajar kurikulum standard. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan bakat dan kemampuan di luar akademik. Kegiatan ekstrakurikuler yang berada di sekolah diantaranya seni tari, bola voli, tapak suci, sepakbola, dll.

8. Hakikat Anak SMP

Anak usia 11-13 tahun merupakan anak-anak Sekolah Menengah Pertama (SMP). Menurut Fauzia (1996: 135), masa usia sekolah merupakan babak akhir dari perkembangan yang masih digolongkan menjadi anak. Pada masa ini anak mengalami banyak perubahan baik dalam pertumbuhan maupun perkembangan. Menurut George (1976: 665) anak yang berusia 11-13 tahun termasuk pada masa *adolesensi* / masa remaja. Pada masa ini terjadi penambahan tinggi badan dan berat badan, serta diikuti oleh berkembangnya organ seksual (pubertas).

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

B. Penelitian yang Relevan

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

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

berikut: (1) Ada perbedaan ketepatan tendangan antara punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar, dan punggung kaki. (2) Tendangan menggunakan punggung kaki bagian dalam lebih tepat dibandingkan dengan menggunakan punggung kaki bagian luar dan punggung kaki. (3) Tendangan menggunakan punggung kaki lebih tepat dibandingkan tendangan menggunakan punggung kaki bagian luar.

C. Kerangka Berpikir

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

Terkadang seorang pemain hanya memiliki kemampuan menendang atau *shooting*, sehingga kemampuan yang tidak merata akan mengakibatkan hasil yang kurang maksimal dalam permainan, oleh karena itu diperlukan adanya keselarasan antara unsur-unsur dalam gerakan tersebut sehingga hasil yang dicapai akan lebih baik.

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

Kelebihan latihan *passing* menyusur tanah bervariasi (1) siswa tidak mudah bosan dengan latihan tersebut (2) siswa lebih aktif (3) siswa mendapatkan pengalaman *passing* yang lebih banyak

Kekurangan *passing* menyusur tanah bervariasi (1) guru sulit untuk mengordinasikan siswa (2) menyita waktu (3) guru sulit untuk menguasai siswa.

Kelebihan latihan *passing* menyusur tanah berhadapan (1) guru mudah menguasai kelas (2) mudah mengordinasikan tempat (3) lebih ekonomis dalam waktu. Kekurangan latihan *passing* menyusur tanah berhadapan (1) siswa mudah bosan (2) siswa cenderung pasif (3) keberhasilan tergantung pada siapa yang menggunakan

D. Hipotesis Penelitian

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

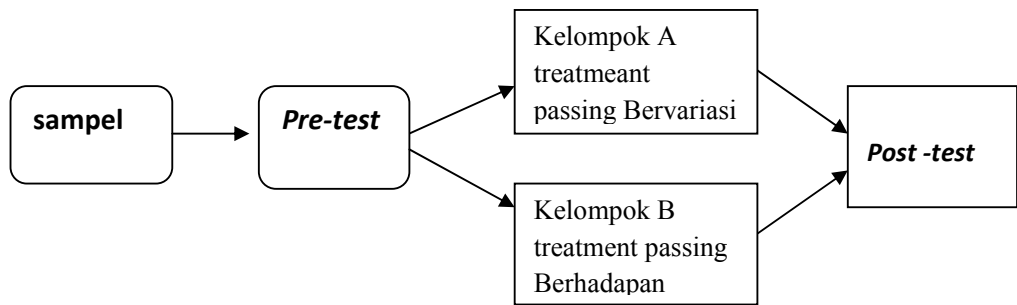
1. Ada pengaruh yang signifikan dalam latihan *passing* menyusur tanah bervariasi terhadap ketepatan *passing* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Borobudur.
2. Ada pengaruh yang signifikan dalam latihan *passing* menyusur tanah lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Borobudur.
3. Latihan *passing* menyusur tanah bervariasi lebih baik dari pada latihan *passing* menyusur tanah lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Borobudur.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

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

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



Gambar 2. Desain Penelitian

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan hasil latihan antara latihan *passing* menyusur tanah lurus berhadapan dan latihan *passing* menyusur tanah bervariasi terhadap ketepatan *passing* siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Borobudur serta untuk mengetahui modal latihan yang lebih bagus. Untuk menghindari terjadinya salah pemahaman dalam penelitian ini, maka akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

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

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Suharsini Arikunto (2006: 130), bila populasi kurang dari 100 satuan, sebaiknya penelitian dilakukan terhadap keseluruhan populasi. Apabila seorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola putra di SMP Negeri 1 Borobudur yang berjumlah 30 siswa. Jadi penelitian ini merupakan penelitian populasi.

2. Sampel

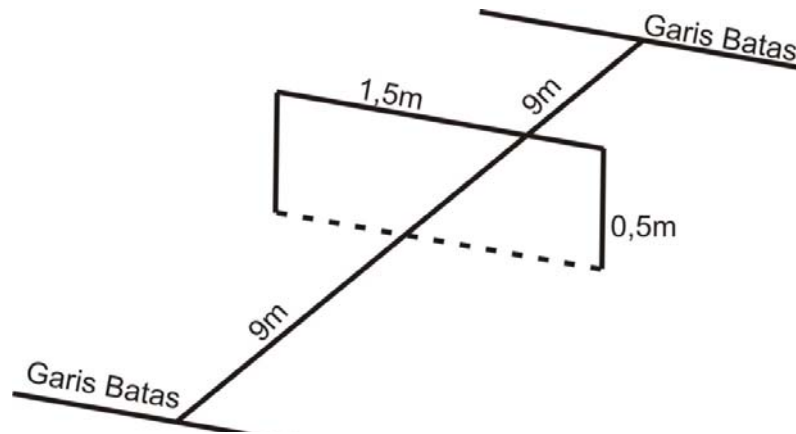
Sampel diambil dengan teknik *nonrandom sampling* atau *total sampling*. Sampel yang digunakan berjumlah 30 siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola putra SMP Negeri 1 Borobudur. Keseluruhan sampel melakukan *pretest* terlebih dahulu, kemudian data yang didapat diurutkan dari yang terbaik berdasarkan kemampuan siswa melakukan *passing* menyusur tanah. Kemudian untuk pemecahan kelompok *treatment* dari 30 pemain dirangking nilai pretes-nya kemudian dipasangkan (*matched-pair*) dengan rumus “ABBA” menjadi dua kelompok yang masing-masing terdiri dari 15 pemain sehingga menjadi pasangan yang setara untuk dikenai

treatment. Matched-pair bertujuan untuk mengendalikan validitas internal (Setyo Nugroho,1998: 14).

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Sampel

1. Instrumen

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 136), instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Untuk memperoleh data akurat sangat dibutuhkan alat ukur yang akurat. Sehingga dalam penelitian ini sangat dibutuhkan alat ukur yang sesuai dengan apa yang diukur. Alat ukur dalam penelitian ini sesuai dengan tujuan penelitian yang ada, yaitu untuk mengetahui ketepatan yang diperoleh dari latihan maka disesuaikan dengan kepentingan yang ada. Tes yang dilakukan untuk mengukur kemampuan teknik umpan atau *passing* yang diadaptasi dari (TesKetrampilan Sepakbola,Subagyo Irianto 1995), dengan validitas sebesar 0,963 dan reliabilitas 0,900. Tes dilakukan sebanyak sepuluh kali, kemudian dijumlahkan. Nilai sesuai dengan tertera pada instrumen, jika keluar atau tidak masuk bernilai nol. Instrumen tes ketepatan *passing* sebagai berikut



Gambar 3. Tes Ketepatan *Passing* (sumber:Subagyo Iryanto,1995)

2. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Metode eksperimen merupakan metode yang menggunakan hasil dari gejala-gejala latihan. Dengan latihan-latihan yang diberikan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh pelaksanaan latihan. Dalam penelitian ini diawali dengan pengambilan biodata pemain kemudian dengan tes awal dilanjutkan dengan pembagian menjadi dua kelompok coba, salah satu kelompok melakukan latihan *passing* menyusur tanah bervariasi dan satu kelompok melakukan latihan *passing* menyusur tanah lurus berhadapan, setelah melakukan perlakuan selama 16 pertemuan latihan, maka dilakukan tes kembali untuk mengetahui perubahan setelah diberi perlakuan. Tes ketepatan *passing* menggunakan tes ketepatan *passing* sepakbola dengan melakukan tendangan sebanyak sepuluh kali ke dalam sasaran yang sudah ditentukan nilainya, kemudian dijumlahkan (Tes Keterampilan Sepakbola, Subagyo Irianto 1995). *Pretest* bertujuan untuk mengetahui kemampuan ketepatan *passing*

sebelum diberikan perlakuan yaitu *passing* menyusur tanah bervariasi dan *passing* menyusur tanah berhadapan selama 16 kali pertemuan. Sedangkan *posttest* bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh ketepatan *passing* siswa setelah diberikan perlakuan.

E. Teknik Analisis Data

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

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

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

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu diuji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok A dengan kelompok B. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 5%. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_0 ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_0 diterima. Adapun rumus yang digunakan yaitu: (Sutrisno Hadi 1991: 45)

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

Keterangan:

MD	= <i>mean different</i>
$\sum d^2$	= jumlah deviasi kuadrat dari pasangan
N	= jumlah pasangan subjek
\sum	= sigma/jumlah

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

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

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut: (Sutrisno Hadi 1991: 45)

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{MeanDifferent} \times 100\%}{\text{MeanPretest}}$$

Mean Different = mean *posttest* - mean *pretes*.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Tujuan dalam penelitian dapat dicapai dengan pengambilan data pada populasi yang telah ditentukan. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal keterampilan bermain bola *David Lee* oleh Subagyo Irianto (2003), kemudian diberikan perlakuan dan dilakukan tes akhir. Tes awal maupun tes akhir menggunakan *David Lee* oleh Subagyo Irianto (2003). Data penelitian lengkap dapat dilihat di lampiran. Data tersebut kemudian dianalisis menggunakan statistik dengan bantuan program komputer *SPSS 16 For Windows Evolution*. Berikut deskripsi data tes awal dan tes akhir keterampilan bermain sepakbola dengan metode latihan *passing* menyusur tanah bervariasi dan berhadapan:

Tabel 4. Deskripsi Data Tes Awal dan Tes Akhir Keterampilan Bermain Sepakbola dengan Metode Latihan *Passing* Menyusur Tanah Bervariasi dan Berhadapan

Subjek	Metode	Tes	N	Skor	
				Mak	Min
Peserta Ekstrakurikuler	Bervariasi	<i>Pretest</i>	15	8	4
		<i>Posttest</i>	15	9	6
	Berhadapan	<i>Pretest</i>	15	7	3
		<i>Posttest</i>	15	9	3

Berdasarkan deskripsi data diatas, data dapat dianalisis melalui nilai yang diperoleh. Analisis data menggunakan bantuan program komputer *SPSS16For Windows Evolution*. Rangkuman hasil analisis data secara

Keseluruhandisajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Rangkuman AnalisisData Tes Awal dan Tes Akhir Keterampilan Bermain Sepakboladengan Metode Latihan *Passing* Menyusur Tanah Bervariasi dan Berhadapan

Subjek	Metode	Tes	N	Mak	Min	Mean	SD
Peserta Ekstra	Bervariasi	<i>Pretest</i>	15	8	4	5.47	1,3
		<i>Posttest</i>	15	9	6	7.47	0,8
	Berhadapan	<i>Pretest</i>	15	7	3	5	1,3
		<i>Posttest</i>	15	9	3	6	1,51

B. Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis data, perlu dilakukan pengujian prasyarat analisis. Pengujian prasyarat analisis yang dilakukan terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas. Uji prasyarat tersebut dimaksudkan untuk mengetahui apakah data tersebut dapat dianalisis dengan statistik parametris atau tidak. Apabila memenuhi pesyaratan, maka analisis statistik -parametris dapat dilakukan.

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas data hasil *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* pada taraf signifikasi 5% yang dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS 16 For Windows Evolution*. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu data adalah jika $Sig > 0,05$ maka sebaran data dikatakan normal, sebaliknya jika $Sig < 0,05$ maka sebaran data dinyatakan tidak normal. Hasil uji normalitas sebagai berikut :

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas *Pretest* dan *Posttest*

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
pretest	1	.216	14	.074	.889	14	.078
	2	.233	15	.071	.898	15	.088
posttest	1	.347	14	.201	.735	14	.741
	2	.167	15	.200	.965	15	.786

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa kelompok *pretest* maupun kelompok *posttest*. Kelompok *pretest* memiliki nilai *Sig* > 0,05 yaitu nilai *Sig pretest kelompok 1 (bervariasi) 0.074 > 0,05* dan nilai *Sig pretest kelompok 2 (berhadapan) 0.071 > 0,05*. Sedangkan kelompok *posttest* juga memiliki nilai *Sig > 0,05* yaitu nilai *Sig posttest kelompok 1 (bervariasi) 0.201 > 0,05* dan nilai *Sig posttest kelompok 2 (berhadapan) 0.200 > 0,05*. Sehingga kedua kelompok data tersebut berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan varians populasi penelitian. Pengujian homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *Levene's Test* pada taraf signifikansi 5% yang dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS 16 For Windows Evolution*. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila sig hitung > 0,05 berarti populasi penelitian tersebut memiliki kesamaan varians atau homogen, sebaliknya apabila sig hitung < 0,05 berarti populasi

penelitian tersebut tidak memiliki kesamaan varians atau tidak homogen. Hasil uji homogenitas adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas *Pretest* dan *Posttest*

No	Kelompok	<i>test Levene's Test</i>		Keterangan
		Sig Hitung	Sig 5 %	
1	<i>Pre test-Post test</i>	0,357	0,05	Homogen

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa nilai sig hitung $> 0,05$ yaitu $0,094 > 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa kelompok *pretest* dan kelompok *posttest* memiliki kesamaan atau homogen. Setelah persyaratan terpenuhi melalui uji prasarat maka pengujian hipotesis eksperimen dapat dilanjutkan.

C. Pengujian Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini mengatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *passing* menyusur tanah terhadap keterampilan bermain sepakbola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Borobudur. Analisis pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *paired sampel t test* pada taraf signifikansi 5% yang dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS 16 For Windows Evolution*. Pengambilan keputusan dilakukan dengan cara membandingkan hasil nilai t hitung dengan nilai t tabel, jika nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel ($t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$) pada df t tabel $N-1$ dengan taraf signifikansi 5%, maka hipotesis diterima, sebaliknya apabila nilai t hitung kurang dari nilai t tabel ($t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$) pada df t tabel $N-1$ dengan taraf signifikansi 5%, maka hipotesis ditolak.

1. Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Keterampilan Bermain Sepakbola *Passing* Menyusur Tanah Bervariasi.

Tabel 8. Rangkuman Uji Perbedaan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir *Passing* Menyusur Tanah Bervariasi

Test	N	t hitung	t tabel 5%
<i>Pre Test</i>	15	7,246	1,761
<i>Post Test</i>	15		

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan dengan analisis statistik antara hasil tes awal dan tes akhir diperoleh nilai sebesar 7,246 dan t tabel dengan $N = 15$, $df = 15 - 1 = 14$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 1,761.

2. Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Keterampilan Bermain Sepakbola *Passing* Menyusur Tanah Berhadapan.

Tabel 9. Rangkuman Uji Perbedaan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir *Passing* Menyusur Tanah Berhadapan

Test	N	T hitung	t tabel 5%
<i>Pre Test</i>	15	2,958	1,761
<i>Post Test</i>	15		

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan dengan analisis statistik antara hasil tes awal dan tes akhir diperoleh nilai sebesar 2,958 dan t tabel dengan $N = 15$, $df = 15 - 1 = 14$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 1,761.

3. Perbedaan Persentase Peningkatan

Peningkatan keterampilan bermain sepakbola dapat dilihat dari persentase peningkatan hasil yang dicapai. Berikut ini adalah "rangkuman persentase peningkatan keterampilan bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Borobudur.

Tabel 10. Rangkuman Hasil Perhitungan Nilai Perbedaan Peningkatan Keterampilan bermain sepakbola antara Tes Awal dan Tes Akhir Pada *Passing* Menyusur Tanah Bervariasi

Kelompok	N	Mean <i>Pre test</i>	Mean <i>Post test</i>	Mean Difference	Peningkatan Persentase
Tes Awal - Tes Akhir	15	5,47	7,47	2	1,1

Berdasarkan hasil penghitungan persentase peningkatan keterampilan bermain sepakbola diketahui bahwa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Borobudur memiliki peningkatan keterampilan bermain sepakbola sebesar 1,1%

4. Perbedaan Persentase Peningkatan

Peningkatan keterampilan bermain sepakbola dapat dilihat dari persentase peningkatan hasil yang dicapai. Berikut ini adalah "rangkuman persentase peningkatan keterampilan bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Borobudur.

Tabel 11. Rangkuman Hasil Perhitungan Nilai Perbedaan Peningkatan Keterampilan bermain sepakbola antara TesAwal dan Tes Akhir Pada *Passing* Menyusur Tanah Berhadapan

Kelompok	N	Mean <i>Pre test</i>	Mean <i>Post test</i>	MeanDif ferent	Peningkatan Persentase
Tes Awal – Tes Akhir	15	5	6	1	0,9

Berdasarkan hasil pengitungan persentase peningkatan keterampilan bermain sepakbola diketahui bahwa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Borobudur memiliki peningkatan keterampilan bermain sepakbola sebesar 0,9%

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Sepakbola merupakan permainan tim. Oleh karena itu *passing* bola (operan bola) merupakan alat penghubung antara pemain yang satu dengan yang lainnya harus melakukan *passing* yang tepat dalam melakukan penyerangan ke daerah lawan. Namun, *passing* yang dilakukan kurang cermat, akan menyebabkan gagalnya serangan yang telah dibangun. Dr. Bellasar Taringan, M.S (2001: 37)

Keterampilan bermain sepakbola yang bagus dari setiap pemain akan menghasilkan permainan yang bagus dan prestasi yang bagus pula. Pemilihan metode latihan yang tepat akan berpengaruh dalam peningkatan keterampilan bermain sepakbola.

Dengan metode latihan yang benar peneliti akan mendapatkan pengaruh latihan yang signifikan, dengan model latihan dari O'Shea, Fox dan Rasch dalam Mochamad Sajoto (1988:163) menyebutkan bahwa frekuensi latihan 3 kali per minggu dengan lama latihan selama 6

minggu dapat mempengaruhi peningkatan tes keterampilan bermain sepakbola.

Program latihan *passing* menyusur tanah merupakan aplikasi latihan yang baik karena pemain akan sering menyentuh bola, program latihan *passing* menyusur tanah yang semakin tinggi intensitas latihannya juga sangat mempengaruhi keterampilan bermain sepakbola siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Borobudur sepakbola.

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui peningkatan keterampilan bermain sepakbola dengan metode *passing* menyusur tanah berhadapan dan *passing* menyusur tanah bervariasi serta mengetahui metode *passing* mana yang lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Borobudur, maka hal-hal yang dilakukan adalah:

1. Melakukan *pretest* keterampilan bermain sepakbola: *pretest* merupakan tes awal untuk melihat tingkat keterampilan bermain sepakbola, tes awal menggunakan instrumen Test Pengembangan Kecakapan *David Lee* (Subagyo Irianto, FIK:UNY 2010)
2. Memberikan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan: metode latihan atau *treatment* yang tepat sangat mempengaruhi hasil penelitian dalam model latihan, penelitian ini menggunakan model latihan dari *O'Shea, Fox* dan *Rasch* dalam Mochamad Sajoto (1988:163) menyebutkan bahwa frekuensi latihan 3 kali per minggu dengan lama latihan selama 6 minggu dapat meningkatkan keterampilan.
3. Melakukan *posttest* keterampilan bermain sepakbola: *posttest*

adalahrangkaian terakhir atau dengan kata lain tes akhir, untuk mengukurtingkat keterampilan akhir peserta setelah melakukan perlakuan. *Posttest* menggunakan tes yang sama dengan *pretest*.

Berdasarkan deskriptifdata tes awal keterampilan bermain sepakbola, diketahui bahwa untuk pembelajaran *passing* menyusur tanah bervariasi skor tertinggi adalah 8, skor terendah adalah 4, mean = 5,47, standar deviasi = 1,3, sedangkan pembelajaran *passing* menyusur tanah berhadapan skor tertinggi adalah 7, skor terendah adalah 3, mean = 5, standar deviasi = 1,3. Deskripsi tes Akhir keterampilan bermainsepakbola diketahui bahwauntuk pembelajaran *passing* menyusur tanah bervariasi skor tertinggi adalah 9, skor terendah 6, mean = 7,47, standar deviasi = 0,8, sedangkan pembelajaran *passing* menyusur tanah berhadapan skor tertinggi adalah 9, skor terendah adalah 3, mean = 6, standar deviasi = 1,51.

Berdasarkan hasilpengujian terdapat perbedaan antara hasil tes awal dan tes akhir keterampilan bermain sepakbola. Artinya, peserta ekstrakurikuler sepakbolaSMPNegeri 1 Borobudur memiliki peningkatan keterampilan bermain sepakbola yang disebabkan oleh perlakuan yang diberikan yaitu latihan *passing* menyusur tanah.

Akan tetapi Peneliti melihat metode latihan *passing* menyusur tanahyang diterapkan dalam penelitian ini kurang efektif karena perbandingan antara *pretest* dan *posttest* perubahannya tidak signifikan kepada peserta ekstrakurikuler sepakbola diSMPNegeri 1 Borobudur. Peneliti melihat metode latihan*passing* menyusur tanah lebih berpengaruh terhadap taktik daripada tehnik bermain sepakbola.

Berdasarkan hasil penghitungan persentase peningkatan keterampilan bermain sepakbola, peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Borobudur, memiliki nilai persentase peningkatan keterampilan bermain sepakbola sebesar 9.20 %. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan, terdapat pengaruh latihan *passing* menyusur tanah terhadap ketrampilan bermain sepakbola ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Borobudur dapat diterima kebenarannya.

Berdasarkan data di atas *passing* bervariasi lebih baik hal itu dibuktikan dengan adanya perbedaan hasil t hitung tes awal dan tes akhir keterampilan bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Borobudur. Uji perbedaan *pretest* dan *posttest* metode latihan *passing* menyusur tanah bervariasi menunjukkan hasil t hitung sebesar 7,246 > t tabel 5% sebesar 1,761 dan uji perbedaan *pretest* dan *posttest* metode latihan *passing* menyusur tanah berhadapan menunjukkan hasil t hitung sebesar 2,958 > t tabel 5% sebesar 1,761. Disamping itu secara global keunggulan *passing* bervariasi didalam pembelajaran sepakbola adalah siswa tidak mudah bosan dalam pembelajaran *passing*, siswa menjadi lebih aktif, siswa akan memiliki pemahaman bermain sepakbola yang lebih mendalam.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* menyusur tanah bervariasi terhadap ketepatan *passing* siswa ekstrakurikuler SMP N 1 Borobudur, dengan nilai t hitung $7,246 > t$ tabel $1,761$ dan nilai signifikan $(0,000) < 0,05$, kenaikan prosentase sebesar $1,1\%$.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* menyusur tanah lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* siswa ekstrakurikuler SMP N 1 Borobudur, dengan nilai t hitung $2,958 > t$ tabel $1,761$ dan nilai signifikan $(0,000) < 0,05$, kenaikan prosentase $0,9\%$.
3. Latihan *passing* menyusur tanah bervariasi lebih baik dari pada latihan *passing* menyusur tanah berhadapan terhadap ketepatan *passing* siswa ekstrakurikuler SMP N 1 Borobudur. Karena dilihat dari hasil uji t diketahui bahwa nilai t hitung metode latihan *passing* bervariasi lebih besar dibandingkan latihan *passing* berhadapan.

Namun dapat dikatakan metode latihan *passing* menyusur tanah bervariasi lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *passing* menyusur tanah berhadapan karena dilihat dari hasil uji t diketahui bahwa nilai t hitung metode latihan *passing* menyusur tanah bervariasi lebih besar dibandingkan dengan metode latihan *passing* menyusur tanah berhadapan.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Timbulnya inisiatif dari pengampu untuk memvariasikan latihan dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar. Pertimbangan untuk memilih metode latihan yang tepat, khususnya untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola.
3. Timbulnya semangat dari pemain sepakbola SMP Negeri 1 Borobudur untuk meningkatkan kemampuan keterampilan bermain sepakbola dengan giat berlatih.
4. *Passing* menyusur tanah lebih condong mempengaruhi taktik dan *skill* pemain.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian yang berjudul "Perbedaan pembelajaran *passing* menyusur tanah bervariasi dan pembelajaran *passing* berhadapan terhadap ketepatan *passingsiswa* ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Borobudur" telah dilakukan dengan semaksimal mungkin dan sepenuh hati peneliti. Namun tetap tidak terlepas dari segala keterbatasan yang ada, yaitu :

Didalam menentukan pengaruh metode latihan *passing* menyusur tanah terhadap keterampilan bermain sepakbola, penelitian ini hanya sebatas membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* keterampilan bermain sepakbola yang diukur dengan *tes David Lee oleh* Subagyo Irianto kategori umur 11-13tahun.

1. Sampel tidak diasramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri diluar *treatment*.
2. Penentuan kelompok berhadapan dan bervariasi tidak di *matching* sehingga dimungkinkan 2 kelompok *sample* tidak sama.
3. Peneliti kesulitan mengontrol dan mengawasi seperti tingkat asupan gizi siswa, kondisi psikologi siswa dan aktivitas siswa di luar, yang dapat mempengaruhi kondisi siswa saat melakukan *pretest* maupun *posttest*.

D. Saran

1. Bagi guru atau pelatih ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Borobudur dan sekolah-sekolah yang lain, agar mampu menerapkan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler yang diampu.
2. Untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola dapat diterapkan metode latihan *passing* menyusur tanah.
3. Bagi siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mempengaruhi keterampilan bermain sepakbola, seperti menggoper bola, menggiring bola, fisik dan lain sebagainya.
4. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol dan pengkajian terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan bermain sepakbola seperti tingkat asupan gizi siswa, kondisi tubuh, kondisi psikologi siswa, aktivitas siswa di luar dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alan Gibbson dan Jhon Cartwirght. (2000). *Teaching Soccer to Boy*. Italia: North American Publishing Company
- Belltasar Taringan. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Sepak Bola*. Jakarta : Depdiknas. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Bekerjasama dengan Direktorat Jendral Olahraga.
- Bompa Tudor. O . (1994). *Theory and Metodologi Of Training*. Toronto: Kendal/Hunt Publising Company.
- Danny Mielke. (2002). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Alih Bahasa. Eko Wahyu Setiawan. Bandung: Pakar Raya.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukaman Offset.
- Fauzia. (1996). *Learner Resintance to Innovation in Classroom Metodology*. Cambridge: University Press.
- George. (1976). *How to Scout Football*. Mansfield Center USA: Martino Publising.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
- Joseph A Luxbacher. (1998). *Steps to Soccer*. University of Pittsburgh.
- Muhajir. (2004). *Permainan Sepakbola*. Bandung: Cipta Karya Publishing.
- Setyo Nugroho. (1998). *Penelitian Eksperimental Dalam Pendidikan Jasmani dan olahraga: Draf Materi Perkuliahan*. Yogyakarta: PKO FIK UNY
- Soedjono. (1985). *Sepakbola, Taktik, dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT Badan Penerbit KR.
- Sucipto. (2000). *Diktat Pembelajaran Sepakbola*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Jendral Pendidikan Dasardan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Sentara D3.
- Suharno. (1981). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta

Suharsimi Arikunto. (1997). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi*. Yogyakarta: Aneka Cipta.

Sukadiyanto dan Dangsina Muluk. (2010). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : Ilmu Kepeleatihan Olahraga FIK UNY.

Sukatamsi (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.

Sumadi Surabaya. (1983). *Proses Belajar Mengajar di Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: Andi Offset.

Widdow, R dan Buckle, P. (1982). *Keterampilan Sepak Bola, Taktik, Fakta*. London: Detopus Books Limited.

LAMPIRAN

SURAT PERMOHONAN VALIDASI

Kepada Yth. Yudanto, S.Pd. Jas. M. Pd.

Di tempat

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Ikhsan Aqiyadi

Nim : 10601244066

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan ini, saya mengajukan permohonan kepada bapak sebagai ahli materi untuk memvalidasi program latihan yang berjudul **“Perbedaan Pembelajaran *Passing* Menyusur Tanah Bervariasi dan Pembelajaran *Passing* Menyusur Tanah Berhadapan Terhadap Ketepatan *Passing* Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Borobudur** “Demikian permohonan saya, atas terkabulnya permohonan tersebut saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 14 Agustus 2014

Mengetahui

Dosen Pembimbing



Drs. Jaka Sunardi, M.Kes

NIP. 196107311990011001

Hormat Saya,



Muhammad Ikhsan Aqiyadi

NIM. 10601244066

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yudanto, S.Pd. Jas. M.pd.

Pekerjaan : Dosen

Instansi : FIK UNY

Menyatakan bahwa saya telah memberikan penilaian dan masukan pada Lembar Program Latihan *Passing* Menyusur Tanah Bervariasi dan *Passing* Menyusur Tanah Berhadapan Terhadap Ketepatan *Passing* yang disusun oleh:

Nama : Muhammad Ikhsan Aqiyadi

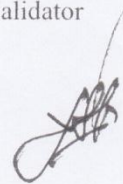
Nim : 10601244066

Prodi : PJKR

Harapan saya, masukan yang saya berikan dapat digunakan untuk menyempurnakan laporan Tugas Akhir mahasiswa yang bersangkutan.

Yogyakarta, 13 Oktober 2014

Validator



Yudanto, S.Pd. Jas. M.Pd.

NIP. 19810702 200501 1 001

LEMBAR PENGESAHAN

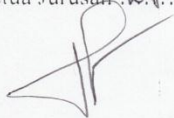
Proposal Penelitian Tentang :

Perbedaan Passing menyusur Tanah Bervariasi dan Pembelajaran
Passing Menyusur Tanah Berhadapan Terhadap Ketepatan
Passing Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Borobudur

Nama : Muhammad Ihsan Agiyadi
NIM : 10601244066
Jurusan / Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti.

Ketua Jurusan Kaprodi PJKR

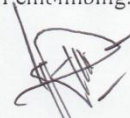


Drs. Amat Komari, M.si

NIP. 19620422 199001 1001

Yogyakarta, 13 Oktober 2014.

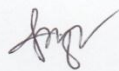
Dosen Pembimbing.



Drs. Jaka Sunardi, M. Kes

NIP. 19610731 199001 1001

Kasubag. Pendidikan FIK UNY,



Sutyem, S.si.

NIP. 19760522 199903 2 011

Lampiran 2. Ijin Penelitian

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada :
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Muhammad Ilhsan Aqiyadi
Nomor Mahasiswa : 10601244066
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul Skripsi : Perbedaan Pembelajaran Passing menyusur Tanah Berhadapan Terhadap Ketepatan Passing Siswa Ekstrakurikuler Sepak bola SMP Negeri I Borobudur.

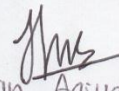
Pelaksanaan pengambilan data :

Waktu : Oktober s/d November
Tempat / objek : SMP Negeri I Borobudur kec. Borobudur.

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

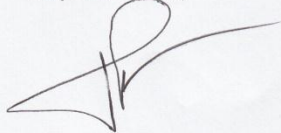
Yogyakarta, 13 Oktober 2019

Yang mengajukan,


Muhammad Ilhsan Aqiyadi
NIM. 10601244066

Mengetahui :

Kaprodi PJKR,



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

Dosen Pembimbing,



Drs. Jaka Sunardi, M.Kes
NIP. 196107311990011001

Lampiran 2. Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 675/UN.34.16/PP/2014 21 Oktober 2014
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian
Yth. : Ka. Badan Kesbanglinmas
Jl. Jend. Sudirman No. 5
Yogyakarta

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

Nama : Muhammad Ikhsan Aqiyadi
NIM : 10601244066
Jurusan/Prodi : POR/PJKR
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : Oktober s.d. November 2014
Tempat/obyek : SMP Negeri I Borobudur/siswa
Judul Skripsi : Perbedaan Pembelajaran *Passing* Menyusur Tanah Berhadapan Terhadap Ketepatan *Passing* Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri I Borobudur.

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



Dekan,
D. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMP Negeri I Borobudur
2. Kaprodi. PJKR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Ijin Penelitian



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
BADAN KESATUAN BANGSA DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT
(BADAN KESBANGLINMAS)
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta - 55233
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 21 Oktober 2014

Nomor : 074 /2289/ Kesbang / 2014
Perihal : Rekomendasi Ijin Penelitian

Kepada Yth. :
Gubernur Jawa Tengah
Up. Kepala Badan Penanaman Modal Daerah
Provinsi Jawa Tengah
Di
SEMARANG

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
Nomor : 675/UN.34.16/PP/2014
Tanggal : 21 Oktober 2014
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan skripsi /penelitian/dengan judul proposal : **“Perbedaan Pembelajaran Passing Menyusur Tanah Bervareasi dan Pembelajaran Passing Menyusur Tanah Berhadapan Terhadap Ketetapan Passing Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 1 Borobudur ”**, kepada :

Nama : MUHAMMAD IKHSAN AQIYATI
NIM : 10601244066
C.P : 085 643 090 867
Prodi/Jurusan : POR/PJKR
Fakultas : Ilmu Keolahragaan UNY
Lokasi : SMP Negeri 1 Borobudur, Provinsi Jawa Tengah
Waktu : Oktober s.d November 2014

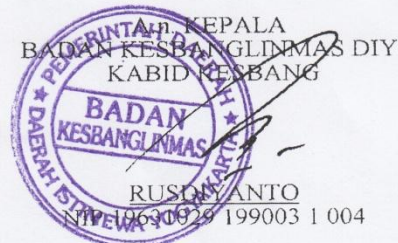
Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan/fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan :

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/ penelitian/survey;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian/survey yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian/survey dimaksud;
3. Melaporkan hasil riset/penelitian/survey kepada Badan Kesbanglinmas DIY.

Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian/Survey ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.



Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan);



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
BADAN PENANAMAN MODAL DAERAH

Alamat : Jl. Mgr. Soegiopranoto No. 1 Telepon : (024) 3547091 – 3547438 – 3541487
Fax : (024) 3549560 E-mail : bpmd@jatengprov.go.id http :// bpmd.jatengprov.go.id
Semarang - 50131

REKOMENDASI PENELITIAN

NOMOR : 070/2151/04.2/2014

- Dasar :
1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tanggal 20 Desember 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian;
 2. Peraturan Gubernur Jawa Tengah No. 74 Tahun 2012 tentang Organisasi dan Tata Kerja Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Terpadu Satu Pintu Pada Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah;
 3. Peraturan Gubernur Jawa Tengah No. 67 Tahun 2013 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah sebagaimana telah diubah dengan peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 27 Tahun 2014.

Memperhatikan : Surat Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Perlindungan Masyarakat Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor. 074/2289/Kesbang/2014 tanggal 21 Oktober 2014 Perihal : Rekomendasi Ijin Penelitian.

Kepala Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah, memberikan rekomendasi kepada :

1. Nama : MUHAMMAD IKHSAN AQIYATI
2. Alamat : Kurahan Rt.002/Rw.003 Kel. Borobudur, Kec. Borobudur, Kab.Magelang, Provinsi Jawa Tengah.
3. Pekerjaan : Mahasiswa S1.

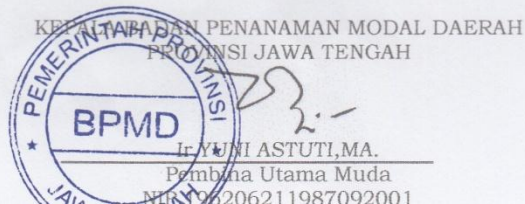
- Untuk :
- a. Judul Proposal : PERBEDAAN PEMBELAJARAN PASSING MENYUSUR TANAH BERVAREASI DAN PEMBELAJARAN PASSING MENYUSUR TANAH BERHADAPAN TERHADAP KETETAPAN PASSING SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP NEGERI 1 BOROBUUDUR.
- b. Tempat / Lokasi : SMP Negeri 1 Borobudur, Kab.Magelang, Provinsi Jawa Tengah.
- c. Bidang Penelitian : Olahraga.
- d. Waktu Penelitian : Oktober s.d. November 2014.
- e. Penanggung Jawab : Drs. Amat Komari, M.Si
- f. Status Penelitian : Baru.
- g. Anggota Peneliti : -
- h. Nama Lembaga : Universitas Negeri Yogyakarta.

Ketentuan yang harus ditaati adalah :

- a. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat setempat /Lembaga swasta yang akan di jadikan obyek lokasi;
- b. Pelaksanaan kegiatan dimaksud tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan;
- c. Setelah pelaksanaan kegiatan dimaksud selesai supaya menyerahkan hasilnya kepada Kepala Badan Penanaman Modal Daerah Provinsi Jawa Tengah;
- d. Apabila masa berlaku Surat Rekomendasi ini sudah berakhir, sedang pelaksanaan kegiatan belum selesai, perpanjangan waktu harus diajukan kepada instansi pemohon dengan menyertakan hasil penelitian sebelumnya;
- e. Surat rekomendasi ini dapat diubah apabila di kemudian hari terdapat kekeliruan dan akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Semarang, 23 Oktober 2014





PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG
BADAN PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN PERIZINAN TERPADU
Jl. Soekarno Hatta No. 20 (0293) 788249 Faks 789549
Kota Mungkid 56511

Kota Mungkid, 27 Oktober 2014

Nomor : 070 / 340 / 59 / 2014
Sifat : Amat segera
Perihal : Izin Penelitian

Kepada :
Yth **MUHAMMAD IKHSAN AQIYADI**
Kurahan RT 002 RW 001 Desa Borobudur
Kec. Borobudur Kab. Magelang
di

BOROBUDUR

Dasar : Surat Kepala Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Magelang Nomor :
070/ 729 /14/2014 Tanggal 27 Oktober 2014, Perihal Kegiatan Riset/ Penelitian/PKL
di Kabupaten Magelang.

Dengan ini kami tidak keberatan dan menyetujui atas pelaksanaan Kegiatan Riset/ Penelitian
/PKL di Kabupaten Magelang yang dilaksanakan oleh Saudara :

Nama : **MUHAMMAD IKHSAN AQIYADI**
Pekerjaan : Mahasiswa, UNY
Alamat : Kurahan RT 002 RW 001 Desa Borobudur Kec. Borobudur Kab.
Magelang
Penanggung Jawab : **Drs. Amat Komari, M.Si**
Lokasi : SMPN 1 Borobudur Kabupaten Magelang
Waktu : Oktober s.d Nopember 2014
Peserta : -
Tujuan : Mengadakan Penelitian dengan Judul :
" PERBEDAAN PEMBELAJARAN PASSING MENYUSUR TANAH
BERVARIASI DAN PEMBELAJARAN PASSING MENYUSUR
TANAH BERHADAPAN TERHADAP KETEPATAN PASSING
SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP NEGERI 1
BOROBUDUR "

Sebelum Melaksanakan Kegiatan Penelitian/PKL agar Saudara Mengikuti Ketentuan-
ketentuan sebagai berikut :

1. Melapor kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku
3. Setelah pelaksanaan kegiatan selesai agar melaporkan hasilnya kepada Kepala Badan Penanaman Modal dan Pelayanan Perizinan Terpadu Kabupaten Magelang
4. Surat izin dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku, apabila pemegang surat ini tidak mentaati / mengindahkan peraturan yang berlaku.

Demikian untuk menjadikan periksa dan guna seperlunya

An. Plt. KEPALA BADAN PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN PERIZINAN TERPADU
KABUPATEN MAGELANG

U.b

Kepala Bidang Pelayanan Perizinan

TRI PURWANTI, S.Sos.

Pembina

NIP. 19630811 198607 2 001

TEMBUSAN :

1. Bupati Magelang
2. Kepala Badan/ Dinas.Kantor/Instansi terkait



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
BADAN PENANAMAN MODAL DAERAH**

Alamat : Jl. Mgr. Soegiopranoto No. 1 Telepon : (024) 3547091 – 3547438 – 3541487
Fax : (024) 3549560 E-mail : bpm�@jatengprov.go.id http ://bpm�.jatengprov.go.id
Semarang - 50131

Nomor : 070/1483
Lampiran : 1 (Satu) Lembar
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Semarang, 23 Oktober 2014

Kepada
Yth. Bupati Magelang
u.p. Kepala Kantor Kesbangpol
Kab. Magelang.

Dalam rangka memperlancar pelaksanaan kegiatan penelitian bersama ini terlampir disampaikan Rekomendasi Penelitian Nomor. 070/2151/04.2/2014 Tanggal 23 Oktober 2014 atas nama MUHAMMAD IKHSAN AQIYATI dengan judul proposal PERBEDAAN PEMBELAJARAN PASSING MENYUSUR TANAH BERVAREASI DAN PEMBELAJARAN PASSING MENYUSUR TANAH BERHADAPAN TERHADAP KETETAPAN PASSING SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP NEGERI 1 BOROBUDUR , untuk dapat ditindaklanjuti.

Demikian untuk menjadi maklum dan terimakasih.

KEPALA BADAN PENANAMAN MODAL DAERAH
PROVINSI JAWA TENGAH

E. YUNI ASTUTI, MA.
Pemimpin Utama Muda
NIP. 65206211987092001

Tembusan :

1. Gubernur Jawa Tengah (sebagai laporan);
2. Kepala Badan Kesbangpol dan Linmas Provinsi Jawa Tengah;
3. Kepala Badan Kesbanglinmas Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta;
4. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta;
5. Sdr. MUHAMMAD IKHSAN AQIYATI;
6. Arsip,-



PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG
KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jl. Soekarno-Hatta No. 007, ☎ (0293) 788616

KOTA MUNGKID 56511

Nomor : 070 / 729 / 14 / 2014
Lampiran : -
Perihal : Rekomendasi.

Kota Mungkid, 27 Oktober 2014.

Kepada :
Yth, Kepala Badan Penanaman Modal dan
Pelayanan Perijinan Terpadu
Kabupaten Magelang.
Di -
KOTA MUNGKID


1. Dasar : Surat Dr BPMD Procinsi Jawa Tengah
Nomor : 070/2151/04.2/2014
Tanggal : 23 Oktober 2014
Tentang : Rekomendasi Penelitian
2. Dengan hormat diberitahukan bahwa kami tidak keberatan atas pelaksanaan Penelitian/Riset/Survey/PKL di Kabupaten Magelang yang dilakukan oleh :
 - a. Nama : MUHAMMAD IKHSAN AQIYATI
 - b. Pekerjaan : Mahasiswa
 - c. Alamat : Kurahan RT 002/ RW 001 Desa Borobudur Kec Borobudur Kab Magelang Provinsi Jawa Tengah.
 - d. Penanggung Jawab : Drs. Amat Komari, M.Si
 - e. Lokasi : Kabupaten Magelang
 - f. Waktu : Oktober s/d November 2014.
 - g. Tujuan : Mengadakan penelitian dengan judul:

" PERBEDAAN PEMBELAJARAN PASSING MENYUSUR TANAH BERVARIASI DAN PEMBELAJARAN PASSING MENYUSUR TANAH BERHADAPAN TERHADAP KETEPATAN PASSING SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP NEGERI 1 BOROBUDUR "

3. Sebelum melakukan kegiatan, terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya.
4. Pelaksanaan Penelitian/Survey/Riset tidak disalah gunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan, dan tidak membahas masalah politik dan/atau agama yang dapat menimbulkan terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban.
5. Setelah pelaksanaan selesai agar menyerahkan hasilnya kepada Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Magelang.
6. Surat Rekomendasi ini dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang surat ini tidak mentaati / mengindahkan peraturan yang berlaku.

Demikian untuk menjadikan periksa dan guna seperlunya.

Ar. KEPALA KANTOR KESBANGPOL
KABUPATEN MAGELANG
Kepala Seksi Politik dan Kewaspadaan Nasional


WARDI SUTRISNO, BA
Penata Tk. I
NIP. 19590205 198503 1 012

- Tembusan,
1. Bupati Magelang (sebagai laporan).
 2. Kepala Badan / Dinas / Kantor / Instansi Ybs.

Lampiran 4. Hasil *Pre Test* Ketepatan *Passing* Menyusur Tanah

NO	NAMA	JUMLAH TENDANGAN										Jumlah Sah
1	Riski Eka Wahyu	O	O	O	X	X	O	X	O	X	O	5
2	Bangun Gusti Artha	o	x	x	o	o	x	o	o	o	x	6
3	Yogi Rimba Setya Anggara	o	x	o	x	x	o	o	o	x	x	5
4	Riski Evan Dwi Prasetyo	x	o	x	o	o	x	x	x	o	x	4
5	M. Khoirul Amin	x	x	o	x	x	o	o	x	o	o	5
6	Angga Reivaldi P	o	x	o	x	o	x	x	o	o	o	6
7	Rossi Dwi Irawan	o	o	o	x	o	x	x	o	o	o	7
8	Ilham Akbar Febrian	x	x	x	o	x	o	o	o	o	x	5
9	Jalu Nugroho	x	o	o	o	x	x	o	o	o	o	7
10	Fajar Prayitno	o	x	x	o	o	x	x	o	x	x	4
11	M. Arwid Farnah H	o	x	o	o	o	x	o	o	o	o	8
12	A. Zulva Sulaihi	x	o	o	o	x	x	o	x	x	o	5
13	M. Hidan Afif Saputra	o	x	x	x	o	o	x	x	x	o	4
14	M. Umar Arifin	o	x	o	o	x	o	x	o	o	o	7
15	Gilang Yogi Setyadi	x	o	o	x	x	o	o	x	x	x	4
16	Nanang Kurniawan	x	x	x	x	o	x	o	x	o	x	3
17	Soikhul Abadi	o	o	x	x	o	x	o	x	o	o	6
18	Dimas Fajar	x	x	o	o	x	x	o	x	o	o	5
19	Naufal Gilang F	x	x	x	o	o	x	x	o	x	x	3
20	Khoirul Anam	o	o	x	o	x	x	o	o	o	o	7
21	M. Naufal	x	x	x	x	o	o	x	x	x	o	3
22	Imam Adi Nugroho	x	o	x	o	o	x	o	x	o	x	5
23	Naufal Setya Budi	x	o	o	o	o	x	x	o	x	o	6
24	Auliya Pradana	o	x	o	o	o	x	x	x	o	x	5
25	Fahruodin	x	o	o	x	x	o	o	x	x	o	5
26	Anwarudin	o	x	o	o	o	x	o	x	x	x	5
27	Kukoh Permadi	o	o	o	x	x	o	o	x	o	o	7
28	Eza Aji nugroho	x	o	o	x	o	x	o	x	o	x	5
29	Edi Prawiro	o	x	o	o	o	o	x	x	o	x	6
30	Asrofi	o	x	o	x	o	o	x	x	x	x	4
	BULAT(O) : TENDANGAN YANG SAH/ MASUK											
	SILANG(X) : TENDANGAN YANG TIDAK MASUK/ TIDAK SAH											

Lampiran 3. Hasil Postest Ketepatan Passing Menyusur Tanah

NO	NAMA	JUMLAH TENDANGA N																	postest
		KATEGORI																	
1	Riski Eka Wahyu	O	O	X	O	O	X	X	O	X	O								6
2	Bangun Gusti Artha	X	O	O	O	O	X	O	O	O	O								8
3	Yogi Rimba Setya Anggara	O	O	X	X	O	O	X	O	O	O								7
4	Riski Evan Dwi Prasetyo	O	O	O	X	X	O	O	O	O	O								8
5	M. Khoirul Amin	X	X	O	O	X	O	O	O	O	O								7
6	Angga Reivaldi P	O	O	X	X	O	X	O	O	O	O								7
7	Rossi Dwi Irawan	O	X	X	X	O	O	O	O	O	O								7
8	Ilham Akbar Febrian	O	X	X	O	O	O	O	O	O	O								7
9	Jalu Nugroho	O	O	O	O	X	O	O	O	O	O								8
10	Fajar Prayitno	X	O	X	O	X	O	O	O	O	O								7
11	M. Arwid Farnah H	X	O	O	O	O	O	O	O	O	O								9
12	A. Zulva Sulaihi	O	O	O	X	X	O	O	O	O	O								8
13	M. Hidan Afif Saputra	O	O	O	O	O	O	X	X	X	O								7
14	M. Umar Arifin	O	X	O	O	O	O	O	O	O	O								9
15	Gilang Yogi Setyadi	X	O	O	O	X	O	X	O	O	O								7
																			0,833809388
16	Nanang Kurniawan	O	X	O	O	O	O	O	O	X	X								7
17	Soikhul Abadi	O	X	X	O	O	O	O	O	O	O								8
18	Dimas Fajar	X	O	X	X	O	O	O	O	O	O								7
19	Naufal Gilang F	O	O	X	X	O	X	O	O	O	O								6
20	Khoirul Anam	O	O	X	O	O	O	O	O	O	O								9
21	M. Naufal	X	X	O	O	X	X	X	O	X	X								3
22	Imam Adi Nugroho	X	O	O	O	X	X	X	O	O	X								5
23	Naufal Ahmad	O	O	O	x	x	o	o	x	o	x								6
24	Auliya Pradana	x	x	o	o	o	x	x	o	o	o								6
25	Fahrurudin	o	o	x	x	o	o	x	o	o	x								6
26	Anwarudin	o	o	x	x	x	o	o	x	x	o								5
27	Kukoh Permadi	o	o	x	x	x	o	o	o	o	x								7
28	Eza Aji nugroho	x	o	o	x	x	o	o	x	o	x								5
29	Edi Prawiro	o	x	x	o	o	o	o	x	x	o								6
30	Asrofi	x	o	o	x	x	x	x	o	x	o								4
																			1,511857892
	BULAT(O) : TENDANGAN YANG SAH/ MASUK																		
	SILANG(X) : TENDANGAN YANG TIDAK MASUK/ TIDAK SAH																		

Lampiran 5. Analisis Data

Uji normalitas data

Tests of Normality

kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
pretest	1	.216	14	.074	.889	14	.078
	2	.233	15	.027	.898	15	.088
posttest	1	.347	14	.000	.735	14	.001
	2	.167	15	.200*	.965	15	.786

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
pretest	Based on Mean	.532	1	27	.472
	Based on Median	.171	1	27	.683
	Based on Median and with adjusted df	.171	1	26.963	.683
	Based on trimmed mean	.483	1	27	.493
posttest	Based on Mean	2.041	1	27	.165
	Based on Median	2.144	1	27	.155
	Based on Median and with adjusted df	2.144	1	24.787	.156
	Based on trimmed mean	2.088	1	27	.160

Lampiran 4.1 Analisis Data

Uji T Bervariasi

Paired Samples Test

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest - posttest	2.000	1.069	.276	2.592	1.408	7.246	14	.000

Uji T Berhadapan

Paired Samples Test

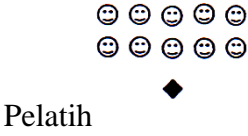
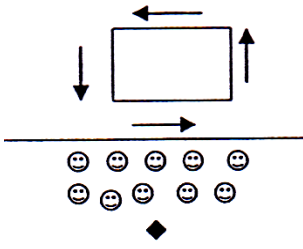
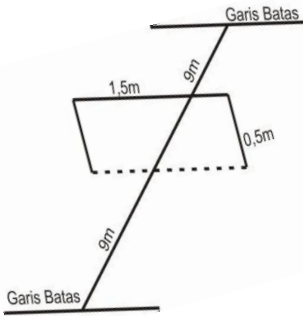
	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest - posttest	1.000	1.309	.338	1.725	.275	2.958	14	.010

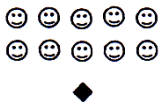
Lampiran 6. Program Latihan

SESI LATIHAN

Cabang olahraga : Sepakbola
 Tingkatan : 11-13 tahun
 Jumlah : 30 orang
 Hari/Tanggal :
 Pukul : 15.00 WIB – 16.30 WIB
 Sasaran : *Pretest*
 Pertemuan : 1

Perlengkapan : *Kun, peluit, rompi, bola, stopwatch*

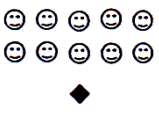
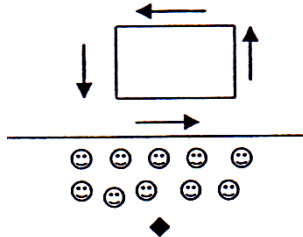
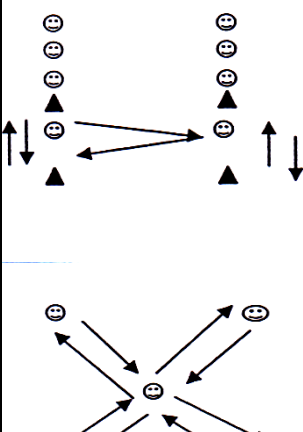
No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Format	Catatan
1.	Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> • Doa • Penjelasan materi 	15'		 <p>Pelatih</p>	Singkat dan jelas dimengerti anak latih
2.	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • <i>Jogging</i> • <i>Stretching</i> 	25'	1 kali keliling lapangan		<p>Siswa diperintahkan berlari mengelilingi lapangan.</p> <p>Siswa di bariskan menjadi dua <i>bershaf</i>, kemudian diberikan pengarahannya untuk melakukan <i>pretest</i>.</p>
3.	Tes awal <i>Pretest</i>	35'			Melakukan tes awal, dengan jarak antara 2 pancang melebar 1,5 m, tinggi 0,5 dan jarak siswa melakukan <i>passing</i> menyusur tanah 9 meter, dengan melakukan sebanyak 10x <i>passing</i> .


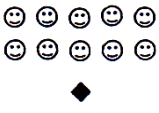
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Game</i> 				<p>Siswa diberikan permainan sepakbola mini 1 tim berjumlah 5 orang yang saling bermusuhan siswa diharuskan melakukan <i>passing</i> menyusur tanah.cara mendapatkan <i>poin</i> siswa harus memasukan bola diantara 2 <i>kun</i> yang sudah di tentukan.</p>
4.	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Evaluasi • Do'a 	15'		 <p>Pelatih</p>	<p>Pendinginan dengan <i>jogging</i> dan meregangkan tangan sambil menggerakan tangan ke atas dan kebawah sebanyak dua kali, supaya otot menjadi rilex.</p>

SESI LATIHAN

Cabang olahraga : Sepakbola
 Tingkatan : 11-13 tahun
 Jumlah : 30 orang
 Hari/Tanggal :
 Pukul : 15.00 WIB – 16.30 WIB
 Sasaran : Ketepatan *Passing*
 Pertemuan : 2

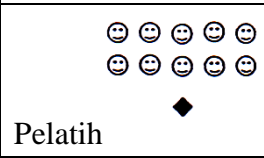
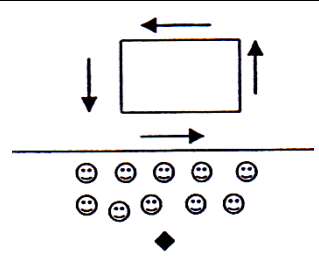
Perlengkapan : *Kun*, peluit,
 rompi, bola,
stopwatch

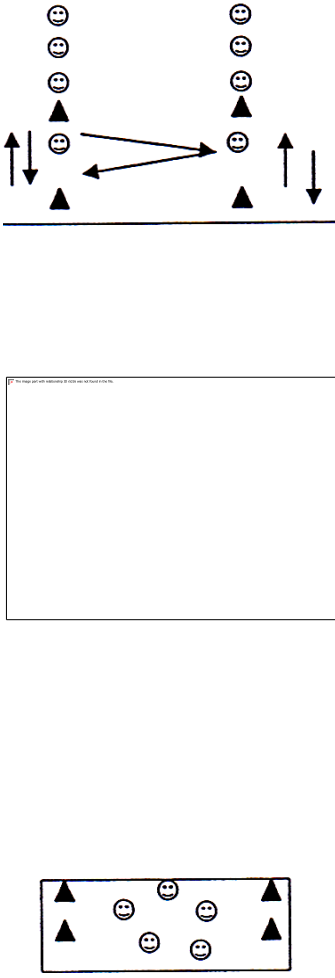
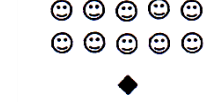
No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Format	Catatan
1.	Pembukaan • Doa • Penjelasan materi	15'		 Pelatih	Singkat dan jelas dimengerti anak didik
2.	Pemanasan • <i>Jogging</i> • <i>Stretching</i>	25'	1 kali keliling lapangan		Denyut nadi masuk dalam <i>zona</i> latihan Gerakan dari atas ke bawah atau sebaliknya. Siswa di bariskan menjadi dua <i>bershaf</i> , kemudian diberikan pemanasan yang di fokuskan pada kaki, untuk mempersiapkan otot bagian kaki setelah itu siswa diberipengarahan untuk melakukan latihan.
3.	Latihan inti • Teknik dasar <i>passing</i> menyusur tanah berhadapan. • <i>Passing</i> menyusur tanah bervariasi	35'	2 set <i>6repetisiRecoveri</i> dilakukan saat pergantian melakukan		Passing menyusur tanah <i>control</i> terus <i>passing</i> menyusur tanah melakukan secara berpasangan jarak <i>kun</i> 10 meter. Posisi siswa yang ada ditengah melakukan

	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Game</i> 				<p><i>passing</i> bawah bervariasi searah jarum jam. jarak antara siswa 10 meter dan dilakukan 12X <i>passing</i>. Siswa di beri permainan kucingan.</p>
4.	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Evaluasi • Do'a 	15'		 <p>Pelatih</p>	<p>Pendinginan dengan <i>jogging</i> dan meregangkan tangan sambil menggerakkan tangan ke atas an kebawah sebanyak dua kali, supaya otot menjadi rilex. Denyut nadi kembali normal, Evaluasi saat latihan</p>

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Sepakbola	Perlengkapan	: <i>Kun</i> , peluit, rompi, bola, <i>stopwatch</i>
Tingkatan	: 11-13 tahun		
Jumlah	: 30 orang		
Hari/Tanggal	:		
Pukul	: 15.00 WIB – 16.30 WIB		
Sasaran	: Ketepatan <i>Passing</i>		
Pertemuan	: 3		

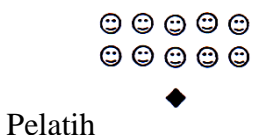
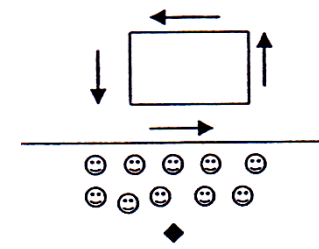
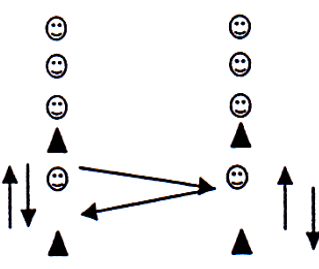
No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Format	Catatan
1.	Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> • Doa • Penjelasan materi 	15'			Singkat dan jelas dimengerti anak latih
2.	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • <i>Jogging</i> • <i>Streching</i> 	25'	1 kali keliling lapangan		Denyut nadi masuk dalam <i>zona</i> latihan Gerakan dari atas ke bawah atau sebaliknya Kemudian siswa dikumpulkan kemudian kemudian diberikan pemanasan yang di fokuskan ke kaki, untuk mempersiapkan otot bagian kaki setelah itu diberi pengarahannya dalam melakukan latihan.

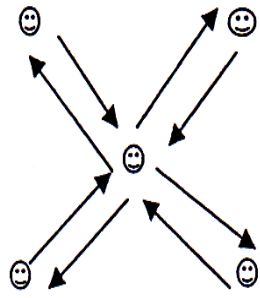
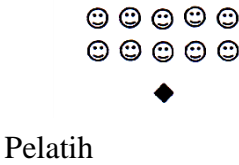
<p>3.</p>	<p>Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar <i>passing</i> menyusur tanah berhadapan. • <i>Passing</i> menyusur tanah bervariasi. • <i>Game</i> 	<p>35'</p>	<p>2 set 8repetisi <i>Recoveri</i> dilakukan saat pergantian melakukan</p>		<p><i>Passing</i> menyusur tanah control terus <i>passing</i> menyusur tanah Melakukan secara berpasangan Jarak <i>kun</i> 10 meter</p> <p>Posisi siswa yang ada di tengah melakukan <i>passing</i> menyusur tanah bervariasi searah jarum jam. Jarak antara siswa 10 meter dan dilakukan 16x <i>passing</i>. Siswa diberi permainan kucingan.</p>
<p>4.</p>	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Evaluasi • Do'a 	<p>15'</p>	<p>Pelatih</p>		<p>Pendinginan dengan <i>jogging</i> dan meregangkan tangan sambil menggerakkan tangan ke atas dan kebawah sebanyak dua kali, supaya otot menjadi rilex Denyut nadi kembali normal, Evaluasi saat latihan</p>

SESI LATIHAN

Cabang olahraga : Sepakbola
 Tingkatan : 11-13 tahun
 Jumlah : 30 orang
 Hari/Tanggal :
 Pukul : 15.00 WIB – 16.30 WIB
 Sasaran : Ketepatan *Passing*
 Pertemuan : 4

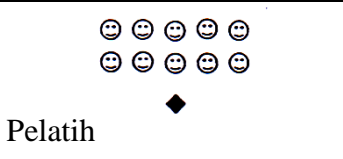
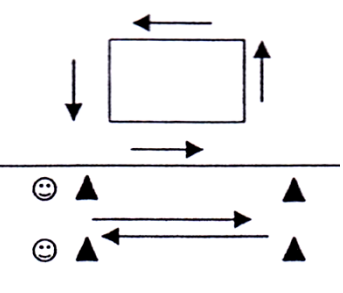
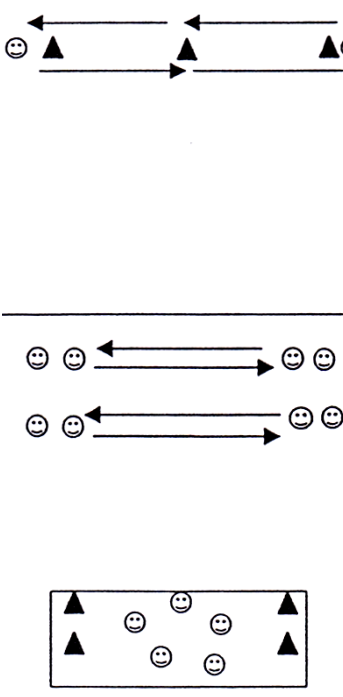
Perlengkapan : *Kun*, peluit,
 rompi, bola,
stopwatch

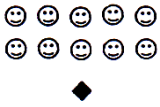
No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Format	Catatan
1.	Pembukaan • Doa • Penjelasan materi	15'		 Pelatih	Singkat dan jelas dimengerti anak latih
2.	Pemanasan • <i>Jogging</i> • <i>Stretching</i>	25'	1 kali keliling lapangan		Denyut nadi masuk dalam <i>zona</i> latihan Gerakan dari atas ke bawah atau sebaliknya Kemudian siswa dikumpulkan diberikan pemanasan yang di fokuskan ke bagian kaki, untuk mempersiapkan otot bagian kaki setelah itu diberi pengarahannya dalam melakukan latihan..
3.	Latihan inti • Teknik dasar <i>passing</i> menyusur tanah berhadapan. • <i>Passing</i> menyusur	35'	2 set 10 <i>repetisi</i> <i>Recoveri</i> dilakukan saat pergantian melakukan		<i>Passing</i> menyusur tanah <i>control</i> terus <i>passing</i> menyusur tanah Melakukan secara berpasangan Jarak <i>kun</i> 10 meter

	tanah bervariasi				Posisi siswa yang ada di tengah melakukan <i>passing</i> menyusur tanah bervariasi searah jarum jam. Jarak antara siswa 10 meter dan dilakukan 20x <i>passing</i> .
4.	Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Evaluasi • Do'a 	15'		 <p>Pelatih</p>	Pendinginan dengan <i>jogging</i> dan meregangkan tangan sambil menggerakkan tangan ke atas dan kebawah sebanyak dua kali, supaya otot menjadi rileks Denyut nadi kembali normal, Evaluasi saat latihan

SESI LATIHAN

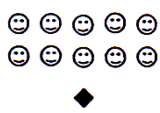
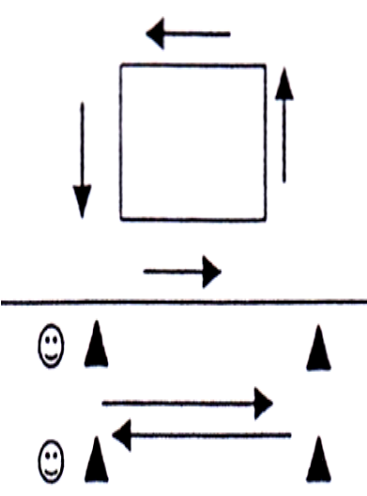
Cabang olahraga	: Sepakbola	Perlengkapan	: <i>Kun</i> , peluit, rompi, bola, <i>stopwatch</i>
Tingkatan	: 11-13 tahun		
Jumlah	: 30 orang		
Hari/Tanggal	:		
Pukul	: 15.00 WIB – 16.30 WIB		
Sasaran	: Ketepatan <i>Passing</i>		
Pertemuan	: 5		

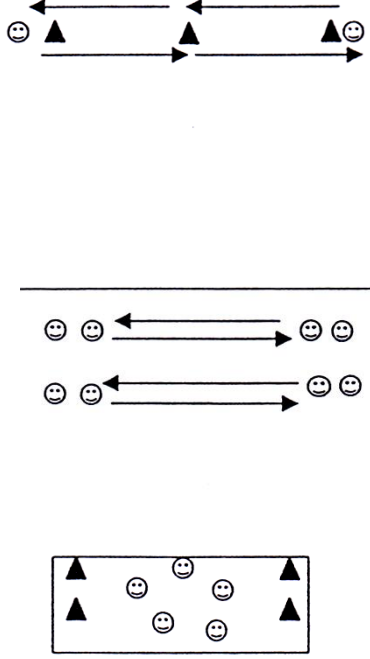
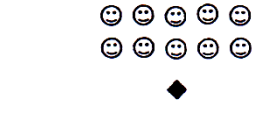
No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Format	Catatan
1.	Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> • Doa • Penjelasan materi 	15'			Singkat dan jelas dimengerti anak didik
2.	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • <i>Jogging</i> • <i>Stretching</i> 	25'	1 kali keliling lapangan		Denyut nadi masuk dalam <i>zona</i> latihan Gerakan dari atas ke bawah atau sebaliknya Siswa <i>dribbel</i> bola sampai kun kemudian siswa putar arah dan <i>passing</i> ke temanya.
3.	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar <i>passing</i> menyusur tanah bervariasi. • <i>Passing</i> menyusur tanah berhadapan. • <i>Game</i> 	35'	2 set 8repetisi <i>Recoveri</i> dilakukan saat pergantian melakukan		Dribble bola dengan kura – kura kaki sampai kun tengah <i>passing</i> menyusur tanah dengan kaki bagian dalam Melakukan <i>passing</i> menyusur tanah lurus berhadapan setiap anak didik melakukan sebanyak 16x dengan jarak 10 meter. Siswa diberikan permainan sepakbola mini, 1

					<p>timberjumlah 5 orang yang saling bermusuhan melakukan <i>passing</i> menyusur tanah.cara mendapatkan poin siswa harus memasukan bola diantara 2 <i>kun</i> yang sudah di tentukan.</p>
4.	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Evaluasi • Do'a 	15'		<p style="text-align: center;">  </p> <p>Pelatih</p>	<p>Pendinginan dengan <i>jogging</i> dan meregangkan tangan sambil menggerakkan tangan ke atas an kebawah sebanyak dua kali,supaya otot menjadi rilex. Denyut nadi kembali normal, otot menjadi <i>rilex</i>. Evaluasi saat latihan Denyut nadi kembali normal, otot menjadi <i>rilex</i>. Evaluasi saat latihan</p>

SESI LATIHAN

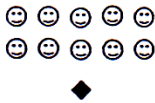
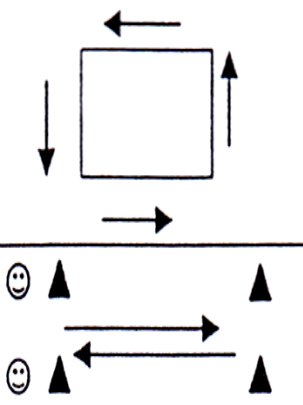
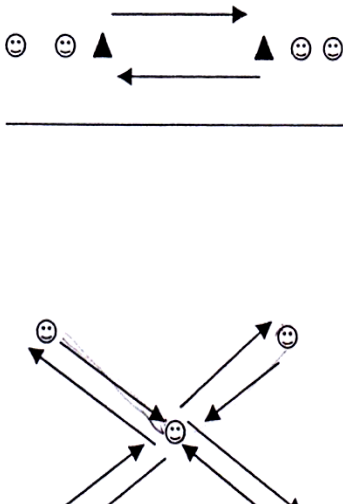
Cabang olahraga	: Sepakbola	Perlengkapan	: <i>Kun</i> , peluit, rompi, bola, <i>stopwatch</i>
Tingkatan	: 11-13 tahun		
Jumlah	: 30 orang		
Hari/Tanggal	:		
Pukul	: 15.00 WIB –16.30 WIB		
Sasaran	: Ketepatan <i>passing</i>		
Pertemuan	: 6		


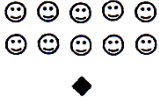
No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Format	Catatan
1.	Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> • Doa • Penjelasan materi 	15'		 Pelatih	Singkat dan jelas Dimengerti anak didik
2.	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • <i>Jogging</i> • <i>Stretching</i> 	25'	1 kali keliling lapangan		Denyut nadi masuk dalam zona latihan kemudian diberikan pemanasan yang di fokuskan pada bagian kaki guna mempersiapkan otot kaki. Siswa <i>dribbel</i> bola sampai kun kemudian siswa putar arah dan <i>passing</i> ke temanya

3.	<p>Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar <i>passing</i> menyusur tanah bervariasi. • <i>Passing</i> menyusur tanah lurus berhadapan. • <i>Game</i> 	35'	<p>2 set 10 repetisi <i>Recoveri</i> dilakukan saat pergantian melakukan</p>		<p><i>Dribble</i> bola dengan kura – kura kaki sampai kun tengah <i>passing</i> menyusur tanah dengan kaki bagian dalam</p> <p>Melakukan <i>passing</i> menyusur tanah lurus berhadapan setiap anak didik melakukan sebanyak 20x dengan jarak 10 meter.</p> <p>Siswa diberikan permainan sepakbola mini, 1 tim berjumlah 5 orang yang saling bermusuhan melakukan <i>passing</i> menyusur tanah.cara mendapatkan poin siswa harus memasukan bola diantara 2 <i>kun</i> yang sudah di tentukan.</p>
4.	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Evaluasi • Do'a 	15'		 <p>Pelatih</p>	<p>Pendinginan dengan <i>jogging</i> dan meregangkan tangan sambil menggerakkan tangan ke atas an kebawah sebanyak dua kali Denyut nadi kembali normal, otot menjadi <i>rilex</i>. Evaluasi saat latihan</p>

SESI LATIHAN


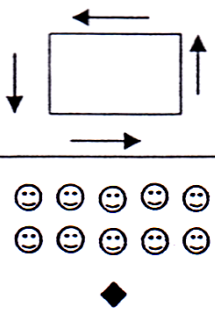
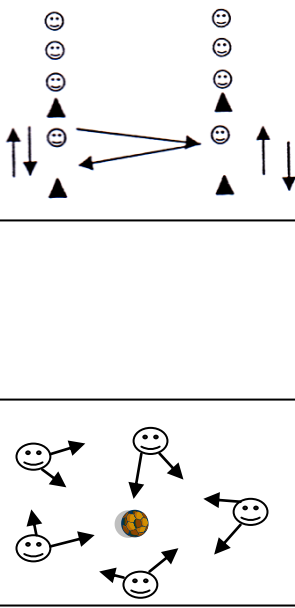
Cabang olahraga	: Sepakbola	Perlengkapan	: <i>Kun</i> , peluit, rompi, bola, <i>stopwatch</i>
Tingkatan	: 11-13 tahun		
Jumlah	: 30 orang		
Hari/Tanggal	:		
Pukul	: 15.00 WIB – 16.30 WIB		
Sasaran	: Ketepatan <i>Passing</i>		
Pertemuan	: 7		



No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Format	Catatan
1.	Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> • Doa • Penjelasan materi 	15'		 <p style="text-align: center;">Pelatih ◆</p>	Singkat dan jelas Dimengerti anak didik
2.	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • <i>Jogging</i> • <i>Stretching</i> 	25'	1 kali keliling lapangan		Denyut nadi masuk dalam <i>zona</i> latihan kemudian diberikan pemanasan yang di fokuskan pada bagian kaki guna mempersiapkan otot kaki. Siswa <i>dribbel</i> bola sampai <i>kun</i> kemudian siswa putar arah dan <i>passing</i> ke temanya.
3.	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar <i>passing</i> menyusur tanah berhadapan. • <i>Passing</i> menyusur tanah bervariasi 	35'	2 set 12 <i>repetisi</i> <i>Recoveri</i> dilakukan saat pergantian melakukan		Melakukan <i>passing</i> menyusur tanah lurus berhadapan setiap anak didik melakukan sebanyak 24x dengan jarak 10 meter. Posisi anak didik yang ada ditengah

	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Game</i> 				<p>melakukan <i>passing</i> menyusur tanah bervariasi searah jarum jam. Jarak antara siswa 10 meter dan dilakukan 24x <i>passing</i>.</p> <p>Siswa diberikan permainan kucingan.</p>
4.	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Evaluasi • Do'a 	15'		 <p>Pelatih</p>	<p>Pendinginan dengan <i>jogging</i> dan meregangkan tangan sambil menggerakkan tangan ke atas dan kebawah sebanyak dua kali.</p> <p>Denyut nadi kembali normal, otot menjadi <i>rilex</i>. Evaluasi saat latihan</p>

SESI LATIHAN


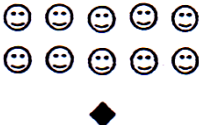
Cabang olahraga	: Sepakbola	Perlengkapan	: <i>Kun</i> , peluit, rompi, bola, <i>stopwatch</i>
Tingkatan	: 11-13 tahun		
Jumlah	: 30 orang		
Hari/Tanggal	:		
Pukul	: 15.00 WIB – 16.30 WIB		
Sasaran	: ketepatan <i>passing</i>		
Pertemuan	: 8		

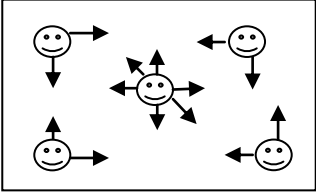
No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Format	Catatan
1.	Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> • Doa • Penjelasan materi 	15'		 <p style="text-align: center;">Pelatih</p>	Singkat dan jelas Dimengerti anak didik
2.	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • <i>Jogging</i> • <i>Stretching</i> 	25'	1 kali keliling lapangan		Denyut nadi masuk dalam <i>zona</i> latihan Kemudian siswa diberikan pemanasan yang di fokuskan pada bagian kaki guna mempersiapkan otot kaki, setelah itu dikumpulkan dan diberi pengarahannya dalam melakukan latihan..
3.	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar <i>passing</i> menyusur tanah. 	35'	2 set 8 repetisi Recoveri dilakukan saat pergantian melakukan		<i>Passing</i> menyusur tanah terus <i>control</i> terus <i>passing</i> menyusur tanah Melakukan secara berpasangan Jarak kun 10 meter. Siswa <i>passing</i> bola langsung mencari tempat. Diusahakan bola tetap mengalir dan siswa tetap aktif selama 12


	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Game</i> 				<p>menit untuk mencari tempat</p> <p>Siswa diberikan permainan sepakbola mini,1 tim berjumlah 5 orang yang saling bermusuhan melakukan <i>passing</i> menyusur tanah.cara mendapatkan poin siswa harus memasukan bola diantara 2 <i>kun</i> yang sudah di tentukan.</p>
4.	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Evaluasi • Do'a 	15'		 <p>Pelatih</p>	<p><i>jogging</i> dan meregangkan tangan sambil menggerakkan tangan ke atas an kebawah sebanyak dua kali Denyut nadi kembali normal, otot menjadi <i>rilex</i>.Evaluasi saat latihan.</p>

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Sepakbola	Perlengkapan	: <i>Kun</i> , peluit,
Tingkatan	: 11-13 tahun		rompi, bola,
Jumlah	: 30 orang		<i>stopwatch</i>
Hari/Tanggal	:		
Pukul	: 15.00 WIB – 16.30 WIB		
Sasaran	: Ketepatan <i>passing</i>		
Pertemuan	: 9		

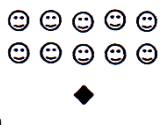
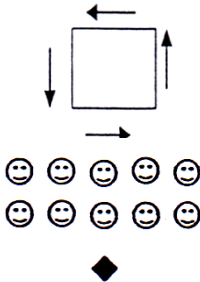
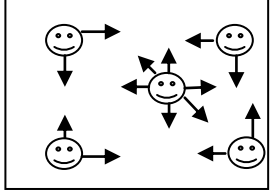
No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Format	Catatan
1.	Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> • Doa • Penjelasan materi 	15'		 Pelatih	Singkat dan jelas Dimengerti anak didik
2.	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • <i>Jogging</i> • <i>Streching</i> 	25'	1 kali keliling lapangan		Denyut nadi masuk dalam <i>zona</i> latihan. Kemudian siswa diberikan pemanasan yang di fokuskan pada bagian kaki guna mempersiapkan otot kaki siswa setelah itu dikumpuklkan dan diberi pengarahan dalam melakukan latihan..

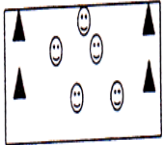
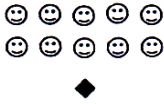
<p>3.</p>	<p>Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Passing</i> menyusur tanah lurus berhadapan • <i>passing</i> menyusur tanah bervariasi. • <i>Game</i> 	<p>35'</p>	<p>2 set 10 repetisi <i>Recoveri</i> dilakukan saat pergantian melakukan</p>		<p><i>Passing</i> menuju sampai <i>kunyang</i> ada siswanya kemudian terakhir bola dihentikan <i>passing</i> keteman langsung lari mengisi <i>kun</i> yang ditengah.</p> <p>Siswa dibatasi dua kali sentuhan dalam mengontrol bola. Bola yang disentuh oleh siswa yang ditengah harus gantian menjadi yang ditengah. Siswa yang ditengah diharuskan memberi tekanan kepada empat siswa yang lain.</p> <p>Siswa diberikan permainan sepak bola mini, 1 tim berjumlah 5 orang yang saling bermusuhan melakukan <i>passing</i> menyusur tanah.cara mendapatkan poin siswa harus memasukan bola diantara 2 <i>kun</i> yang sudah di tentukan.</p>
-----------	--	------------	--	--	---

4.	Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Evaluasi • Do'a 	15'		 <p>Pelatih</p>	<i>jogging</i> dan meregangkan tangan sambil menggerakkan tangan ke atas an kebawah sebanyak dua kali. Denyut nadi kembali normal, otot menjadi <i>rilex</i> . Evaluasi saat latihan
----	---	-----	--	--	--

SESI LATIHAN

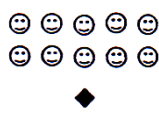
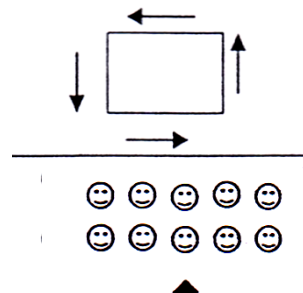
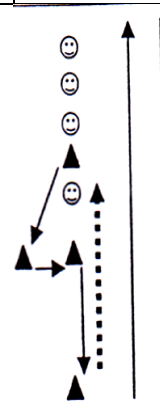
Cabang olahraga	: Sepakbola	Perlengkapan	: <i>Kun</i> , peluit,
Tingkatan	: 11-13 tahun		rompi,
Jumlah	: 30 orang		bola,
Hari/Tanggal	:		<i>stopwatch</i>
Pukul	: 15.00 WIB – 16.30 WIB		
Sasaran	: Ketepatan <i>Passing</i>		
Pertemuan	: 10		

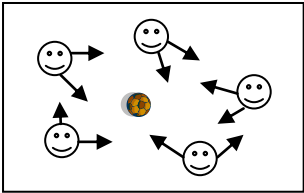
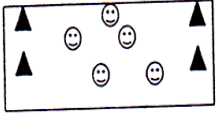
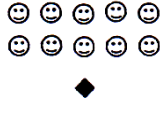
No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Format	Catatan
1.	Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> • Doa • Penjelasan materi 	15'		 <p style="text-align: center;">Pelatih</p>	Singkat dan jelas Dimengerti anak didik
2.	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • <i>Jogging</i> • <i>Stretching</i> 	25'	1 kali keliling lapangan		Denyut nadi masuk dalam <i>zona</i> latihan. Kemudian siswa diberikan pemanasan yang di fokuskan pada bagian kaki guna mempersiapkan otot kaki siswa setelah itu dikumpulkan siswa dikumpulkan dan diberi pengarahannya dalam melakukan latihan.
3.	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> • <i>Passing</i> menyusur tanah lurus berhadapan dan <i>passing</i> menyusur tanah bervariasi. 	35'	2 set 12 <i>repetisi</i> <i>Recoveri</i> dilakukan saat pergantian melakukan		<i>Passing</i> menuju sampai <i>kunyang</i> ada siswanya kemudian terakhir bola dihentikan <i>passing</i> keteman langsung lari mengisi <i>kun</i> yang ditengah. Siswa dibatasi dua kali sentuhan dalam mengontrol bola Bola yang disentuh oleh siswa yang ditengah harus gantian menjadi yang ditengah.

	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Game</i> 				<p>Siswa yang ditengah diharuskan memberi tekanan kepada empat siswa yang lain. Ukuran lapangan 5X5 meter.</p> <p>Siswa diberikan permainansepakbola mini, 1 tim berjumlah 5 orang yang saling bermusuhan melakukan <i>passing</i> menyusur tanah.cara mendapatkan poin siswa harus memasukan bola diantara 2 <i>kun</i> yang sudah di tentukan.</p>
4.	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Evaluasi • Do'a 	15'		 <p>Pelatih</p>	<p><i>jogging</i> dan meregangkan tangan sambil menggerakan tangan ke atas an kebawah sebanyak dua kali. Denyut nadi kembali normal, otot menjadi <i>rilex</i>. Evaluasi saat latihan</p>

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Sepakbola	Perlengkapan	: <i>Kun</i> , peluit, rompi, bola, <i>stopwatch</i>
Tingkatan	: 11-13 tahun		
Jumlah	: 30 orang		
Hari/Tanggal	:		
Pukul	: 15.00WIB – 16.30 WIB		
Sasaran	: Ketepatan <i>Passing</i>		
Pertemuan	: 11		

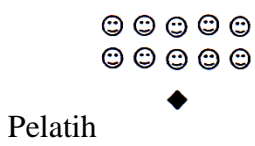
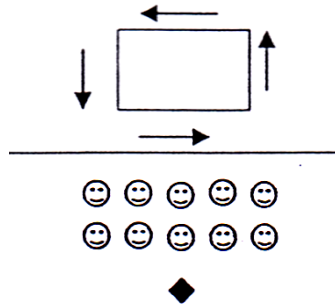
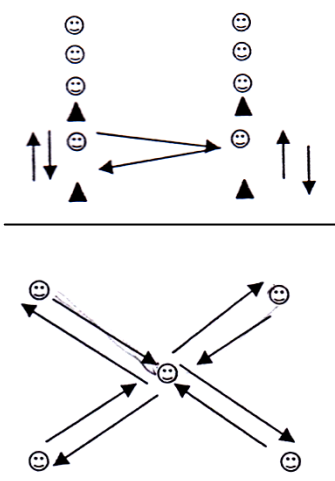
No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Format	Catatan
1.	Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> • Doa • Penjelasan materi 	15'		 <p style="text-align: center;">Pelatih</p>	Singkat dan jelas Dimengerti anak didik
2.	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • <i>Joging</i> • <i>Stretching</i> 	25'	1 kali keliling lapangan		Denyut nadi masuk dalam <i>zona</i> latihan siswa Kemudian siswa diberikan pemanasan yang di fokuskan pada bagian kaki guna mempersiapkan otot kaki siswa setelah itu siswa dikumpuklkan dan diberi pengarahannya dalam melakukan latihan.
3.	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> • <i>Passing</i> menyusur tanah lurus berhadapan dan <i>passing</i> menyusur tanah bervariasi. 	35'	2 set 8 <i>repetisi</i> <i>Recoveri</i> dilakukan saat pergantian melakukan		<i>Passing</i> menuju sampai <i>kunyang</i> ada siswanya kemudian terakhir bola dihentikan <i>passing</i> keteman langsung lari mengisi <i>kun</i> yang ditengah.


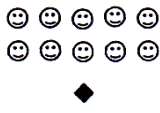
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Game</i> 			 	<p>Siswa <i>passing</i> bola langsung mencari tempat. Diusahakan bola tetap mengalir dan siswa tetap aktif selama 12 menit untuk mencari tempat. Ukuran lapangan 5X5meter.</p> <p>Siswa diberi permainan 1 tim berjumlah 5 orang yang saling bermusuhan melakukan <i>passing</i> menyusur tanah.cara mendapatkan poin siswa harus memasukan bola diantara 2 kun yang sudah di tentukan.</p>
4.	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Evaluasi • Do'a 	15'		 <p>Pelatih</p>	<p><i>jogging</i> dan meregangkan tangan sambil menggerakkan tangan ke atas an kebawah sebanyak dua kali. Denyut nadi kembali normal, otot menjadi <i>rilex</i>. Evaluasi saat latihan</p>

SESI LATIHAN

Cabang olahraga : Sepakbola
 Tingkatan : 11-13 tahun
 Jumlah : 30 orang
 Hari/Tanggal :
 Pukul : 15.00 WIB – 16.30 WIB
 Sasaran : Ketepatan *passing*
 Pertemuan : 12


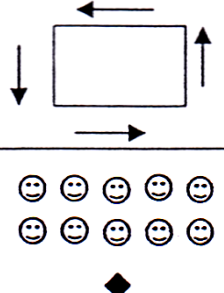
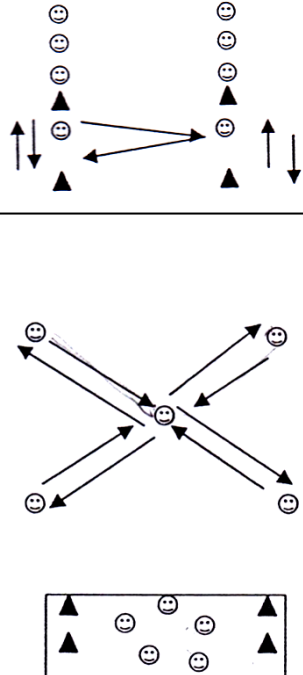
Perlengkapan : *Kun*, peluit,
 rompi, bola,
stopwatch

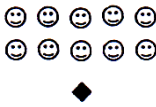
No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Format	Catatan
1.	Pembukaan • Doa • Penjelasan materi	15'			Singkat dan jelas Dimengerti anak latih.
2.	Pemanasan • <i>Jogging</i> • <i>Stretching</i>	25'	1 kali keliling lapangan		Denyut nadi masuk dalam <i>zona</i> latihan. Kemudian siswa diberikan pemanasan yang di fokuskan pada bagian kaki guna mempersiapkan otot kaki siswa setelah itu siswa dikumpulklkan dan diberi pengarahan dalam melakukan latihan.
3.	Latihan inti • Teknik dasar <i>passing</i> menyusur tanah lurus berhadapan. • <i>Passing</i> menyusur tanah bervariasi	35'	2 set 10 <i>repetisi</i> <i>Recoveri</i> dilakukan saat pergantian melakukan		<i>Passing</i> bawah <i>control</i> terus <i>passing</i> menyusur tanah Melakukan secara berpasangan Jarak <i>kun</i> 10 meter. Posisi siswa yang ada ditengah melakukan <i>passing</i> menyusur

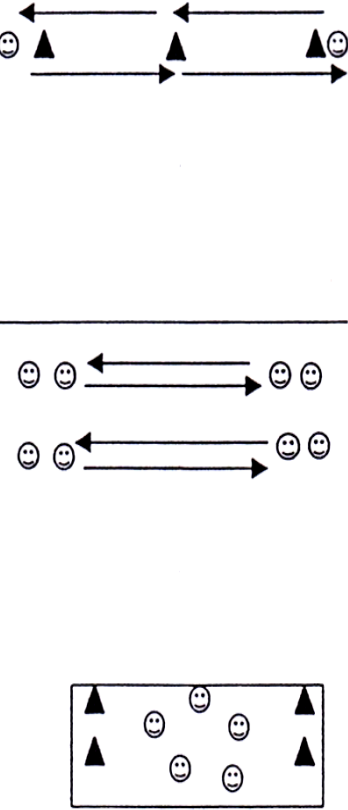
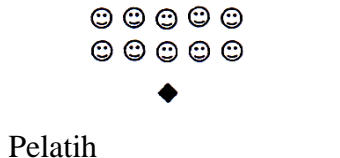
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Game</i> 				<p>tanah bervariasi searah jarum jam. Jarak antara siswa 10 meter dan dilakukan 20x <i>pasing</i>.</p> <p>Siswa diberikan permainan kucingan.</p>
4.	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Evaluasi • Do'a 	15'		 <p>Pelatih</p>	<p><i>jogging</i> dan meregangkan tangan sambil menggerakkan tangan ke atas dan kebawah sebanyak dua kali.</p> <p>Denyut nadi kembali normal, otot menjadi <i>rilex</i>. Evaluasi saat latihan</p>

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Sepakbola	Perlengkapan	: <i>Kun</i> , peluit, rompi, bola, <i>stopwatch</i>
Tingkatan	: 11-13 tahun		
Jumlah	: 30 orang		
Hari/Tanggal	:		
Pukul	: 15.00 WIB – 16.30 WIB		
Sasaran	: Ketepatan <i>Passing</i>		
Pertemuan	: 13		

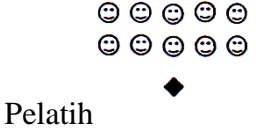
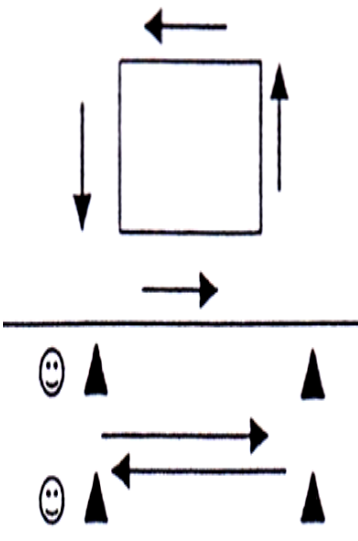
No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Format	Catatan
1.	Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> • Doa • Penjelasan materi 	15'		 Pelatih	Singkat dan jelas Dimengerti anak latih.
2.	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • <i>Jogging</i> • <i>Stretching</i> 	25'	1 kali keliling lapangan		Denyut nadi masuk dalam <i>zona</i> latihan. Kemudian siswa diberikan pemanasan yang di fokuskan pada bagian kaki guna mempersiapkan otot kaki siswa setelah itu siswa dikumpulkan dan diberi pengarah dalam melakukan latihan.
3.	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar <i>passing</i> menyusur tanah lurus berhadapan. • <i>Passing</i> menyusur tanah bervariasi • <i>Game</i> 	35'	2 set 12 <i>repetisi</i> <i>Recoveri</i> dilakukan saat pergantian melakukan		<i>Passing</i> menyusur tanah control terus <i>passing</i> menyusur tanah Melakukan secara berpasangan Jarak <i>kun</i> 10 meter. Posisi siswa yang ada ditengah melakukan <i>passing</i> bawah bervariasi searah jarum jam. Jarak antara siswa 10 meter dan dilakukan 24x <i>passing</i> . Siswa diberikan permainan sepakbola mini, 1

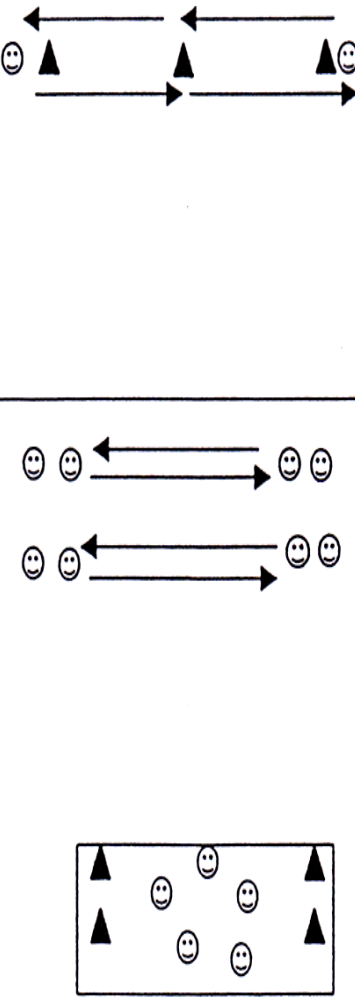
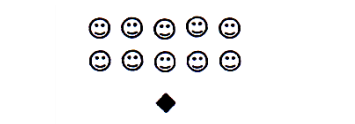
					tim berjumlah 5 orang yang saling bermusuhan melakukan <i>passing</i> menyusur tanah. cara mendapatkan poin siswa harus memasukan bola diantara 2 <i>kun</i> yang sudah di tentukan.
4.	Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Evaluasi • Do'a 	15'		 Pelatih	<i>jogging</i> dan meregangkan tangan sambil menggerakan tangan ke atas an kebawah sebanyak dua kali. Denyut nadi kembali normal, otot menjadi <i>rilex</i> . Evaluasi saat latihan

3.	<p>Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar <i>passing</i> menyusur tanah, bervariasi. • <i>Passing</i> menyusur tanah lurus berhadapan. • <i>Game</i> 	35'	<p>2 set 8 repetisi <i>Recoveri</i> dilakukan saat pergantian melakukan</p>		<p><i>Passing</i> bola sampai <i>kun</i> tengah memakai bagian dalam kaki, lari kemudian <i>passing</i> memakai kaki bagian luar setelah itu <i>passing</i> menyusur tanah dengan kaki bagian dalam, lalu <i>sprint</i> sampai <i>kun</i></p> <p>Melakukan <i>passing</i> menyusur tanah lurus berhadapan yang bergantian, setiap anak didik melakukan sebanyak 20x dengan jarak 10 meter.</p> <p>Siswa diberikan permainan sepakbola mini, 1 tim berjumlah 5 orang yang saling bermusuhan melakukan <i>passing</i> menyusur tanah. cara mendapatkan poin siswa harus memasukan bola diantara 2 <i>kun</i> yang sudah di tentukan.</p>
4.	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Evaluasi • Do'a 	15'	<p>Pelatih</p>		<p><i>jogging</i> dan meregangkan tangan sambil menggerakan tangan ke atas an kebawah sebanyak dua kali.</p> <p>Denyut nadi kembali normal, otot menjadi <i>rilex</i>.</p> <p>Evaluasi saat latihan</p>

SESI LATIHAN

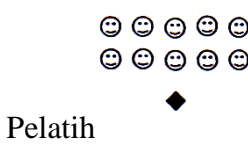
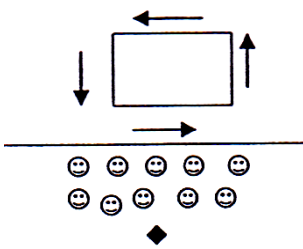
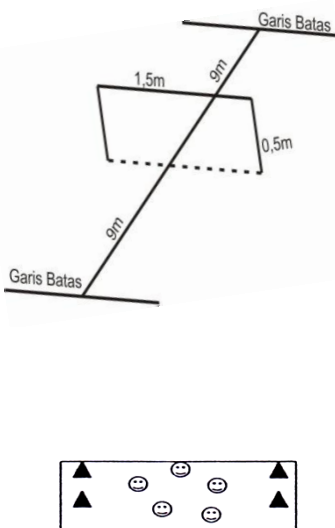
Cabang olahraga	: Sepakbola	Perlengkapan	: <i>Kun</i> , peluit, rompi, bola, <i>stopwatch</i>
Tingkatan	: 11-13 tahun		
Jumlah	: 30 orang		
Hari/Tanggal	:		
Pukul	: 06.30 WIB – 08.00 WIB		
Sasaran	: Ketepatan <i>Passing</i>		
Pertemuan	: 15		


No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Format	Catatan
1.	Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> • Doa • Penjelasan materi 	15'		 <p style="text-align: center;">Pelatih</p>	Singkat dan jelas dimengerti anak didik
2.	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • <i>Jogging</i> • <i>Stretching</i> 	25'	1 kali keliling lapangan		Denyut nadi masuk dalam <i>zona</i> latihan Kemudian siswa diberikan pemanasan yang di fokuskan pada bagian kaki guna mempersiapkan otot kaki siswa setelah itu siswa dikumpulkan dan diberi pengarahannya dalam melakukan latihan Siswa <i>dribbel</i> bola sampai <i>kun</i> kemudian siswa putar arah dan <i>passing</i> ke temannya .

<p>3.</p>	<p>Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teknik dasar <i>passing</i> menyusur tanah, bervariasi. • <i>Passing</i> menyusur tanah lurus berhadapan. • <i>Game</i> 	<p>35'</p>	<p>2 set 10 <i>repetisi</i> <i>recoveri</i> dilakukan saat pergantian melakukan</p>		<p><i>Passing</i> bola sampai <i>kun</i> tengah memakai bagian dalam kaki, lari kemudian <i>passing</i> memakai kaki bagian luar setelah itu <i>passing</i> menyusur tanah dengan kaki bagian dalam, lalu <i>sprint</i> sampai <i>kun</i></p> <p>Melakukan <i>passing</i> menyusur tanah lurus berhadapan yang bergantian, setiap anak didik melakukan sebanyak 20x dengan jarak 10 meter.</p> <p>Siswa diberikan permainan sepakbola mini, 1 tim berjumlah 5 orang yang saling bermusuhan melakukan <i>passing</i> menyusur tanah. cara mendapatkan poin siswa harus memasukan bola diantara 2 <i>kun</i> yang sudah di tentukan.</p>
<p>4.</p>	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Evaluasi • Do'a 	<p>15'</p>	<p>Pelatih</p>		<p><i>jogging</i> dan meregangkan tangan sambil menggerakkan tangan ke atas dan kebawah sebanyak dua kali.</p> <p>Denyut nadi kembali normal, otot menjadi <i>rilex</i>.</p> <p>Evaluasi saat latihan</p>

SESI LATIHAN

Cabang olahraga	: Sepakbola	Perlengkapan	: <i>Kun</i> , peluit, rompi, bola, <i>stopwatch</i>
Tingkatan	: 10-13 tahun		
Jumlah	: 30 orang		
Hari/Tanggal	:		
Pukul	: 15.00 WIB – 16.45 WIB		
Sasaran	: <i>Postest</i>		
Pertemuan	: 16		

No	Materi Latihan	Waktu	Dosis	Format	Catatan
1.	Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> • Doa • Penjelasan materi 	15'		 <p style="text-align: center;">Pelatih</p>	Singkat dan jelas Dimengerti anak didik
2.	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • <i>Jogging</i> • <i>Stretching</i> 	25'	1 kali keliling lapangan		Denyut nadi masuk dalam zona latihan Kemudian siswa diberikan pemanasan yang di fokuskan pada bagian kaki guna mempersiapkan otot kaki setelah itu siswa dikumpuklkan dan diberi pengarahannya dalam melakukan <i>postest</i> .
3.	Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> • <i>Postest</i> • Tes akhir • <i>Game</i> 	35'			Melakukan test akhir (<i>postest</i>), Melakukan tes awal, dengan jarak antara 2 pancang melebar 1,5 m, tinggi 0,5 dan jarak siswa melakukan <i>passing</i> menyusur tanah 9m meter, dengan melakukan 10x <i>passing</i> Siswa diberi permainan sepakbola mini, 1 tim berjumlah 5 orang yang saling bermusuhan melakukan

					<p><i>passing</i> menyusur tanah. cara mendapatkan poin siswa harus memasukan bola diantara 2 <i>kun</i> yang sudah di tentukan.</p>
4.	<p>Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Evaluasi • Do'a 	15'		<p>Pelatih</p> 	<p><i>jogging</i> dan meregangkan tangan sambil menggerakkan tangan ke atas dan kebawah sebanyak dua kali</p> <p>Denyut nadi kembali normal, otot menjadi <i>rilex</i>. Evaluasi saat latihan.</p>

Lampiran 7. Dokumentasi

Lapangan Test Ketepatan Passing



Test Ketepatan Passing Menyusur Tanah




Test Treatment Passing Bervariasi



Persiapan Test Ketepatan Passing



Lampiran 8. Kalibrasi *Stopwatch*


PEMERINTAH DAERAH 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 KALIBRASI
 CALIBRATION CERTIFICATE
 Nomor : 836 / SW - 37 / III / 2014
Number

No. Order : 005187
Diterima tgl : 4 Maret 2014

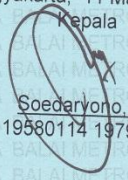
ALAT
Equipment
Nama : Stopwatch
Name
Kapasitas : 9 jam
Capacity
Daya Baca : 0,01 detik
Accuracy
Tipe/Model
Type/Model
Nomor Seri
Serial number
Merek/Buatan : Q & Q
Trade Mark/Manufaktur

PEMILIK
Owner
Nama : Edi Wibowo
Name
Alamat : Jatisari Subah Kab Batang Jawa Tengah
Address

METODE, STANDAR, TELUSURAN
Method, Standard, Traceability
Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument
Method
Standar : Casio HS-80TW.IDF
Standard
Telusuran : Ke satuan SI melalui LK -045 IDN
Traceability

TANGGAL DIKALIBRASI : 6 Maret 2014
Date of Calibrated
LOKASI KALIBRASI : Balai Metrologi Yogyakarta
Location of calibration
KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 2%
Environment condition of calibration

HASIL : Lihat sebaliknya
Result

Yogyakarta, 11 Maret 2014
 Kepala

 Soedaryono SE
 NIP. 19580114 197903 1 006

Halaman 1 dari 2 Halaman
 FBM.22-02.T
 DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA KALIBRASI

Calibration data

1. Referensi : -

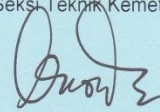
2. Dikalibrasi oleh : Sri Maryani NIP. 19591223 198303 2 012
Calibrated by

II. HASIL KALIBRASI

Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"01
00,05'00"00	00,05'00"01
00,10'00"00	00,10'00"01
00,15'00"00	00,15'00"02
00,30'00"00	00,30'00"02
00,59'00"00	00,59'00"02

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE, MM
NIP. 19610807.198202.1.007