

**EFEKTIFITAS LATIHAN *DRILL LONG PASSING* JARAK 35 METER DAN
25 METER TERHADAP KETEPATAN *LONG PASSING* ATLET SSB BINA
PRESTASI INDRAMAYU KELOMPOK USIA 13-15 TAHUN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar sarjana

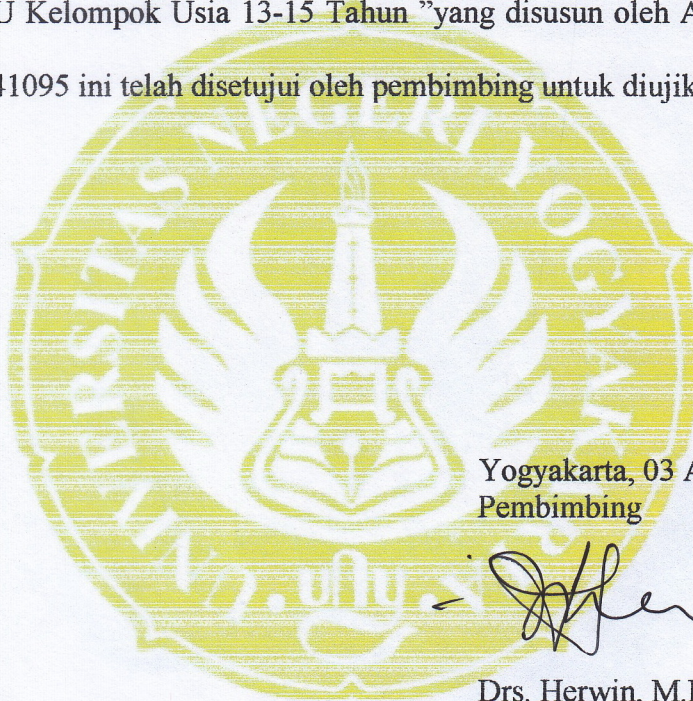


Oleh:
AkhmadFariz
09602241095

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Efektifitas Latihan *Drill Long Passing* Jarak 35 Meter dan 25 Meter Terhadap Ketepatan *Long Passing* Atlet SSB BINA PRESTASI INDRAMAYU Kelompok Usia 13-15 Tahun ”yang disusun oleh Akhmad Fariz, NIM. 09602241095 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.



Yogyakarta, 03 April 2015
Pembimbing

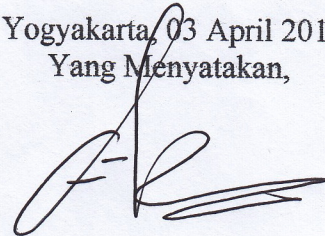
Drs. Herwin, M.Pd
NIP. 19650202 199312 1 001

SURAT PERNYATAAN

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

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

Yogyakarta, 03 April 2015
Yang Menyatakan,



Akhmad Fariz
NIM. 09602241095

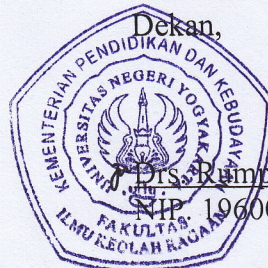
HALAMAN PENGESAHAN

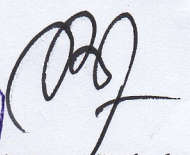
Skripsi dengan judul “Efektifitas Latihan *Drill Long Passing* Dari Jarak 35 Meter Dan Jarak 25 Meter Terhadap Ketepatan *Long Passing* Atlet SSB BINA PRESTASI INDRAMAYU Kelompok Usia 13-15 Tahun” yang disusun oleh Akhmad Fariz, NIM. 09602241095, telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 08 April 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Drs. Herwin, M.Pd	Ketua		23/4-15 23/-2015
2. Nawan Primasoni, M.Or	Sekretaris Penguji	
3. Subagyo Irianto, M.Pd	Penguji I (Utama)		22/4-2015
4. Dr. Mansur	Penguji II (Pendamping)		13/2015

Yogyakarta, April 2014
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,




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

MOTTO

“Tidak ada kata menyerah selagi kita masih bisa berusaha”

(Akhmad Fariz)

“Jangan terlalu lama untuk bermimpi, karena mimpi hanyalah sebuah rencana,
sekarang bangunlah dan kejar mimpi-mimpi itu.”

(Akhmad Fariz)

“Salah satu kunci sukses adalah berdoa meminta pertolongan Allah dan berusaha
dengan bekerja keras.”

(Akhmad Fariz)

“Mimpi bisa jadi kenyataan jika ada usaha dan kerja keras juga ridho dari sang
ilahi”

(Akhmad Fariz)

“Muda foya – foya, Tua kaya raya, Mati masuk surga”

(Akhmad Fariz)

PERSEMBAHAN

Karya kecil ini kupersembahkan untuk:

- ❖ Untuk Ibuku tercinta, Ibu Titi Supartini dan Bapak Achmad Busro yang saya hormati dan sayangi yang selalu terdepan dalam member *support* dan doanya. Terima kasih telah mengantarkanku sampai sejauh ini. Sudah bekerja keras menyekolahkan sampai mendapat gelar sarjana, yang entah kapan aku bisa membalasnya. Dengan karya kecil dan gelar sarjana ini kupersembahkan untuk ibu dan bapak terhebat didunia ini. Sekali lagi terima kasih untuk kedua orangtuaku.
- ❖ Untuk kakak-kakakku Ceu Leila, Tete Fajar, A Ipang, dan Kak Azi dan seluruh kakak ipar saya yang tersayang terima kasih selalu memberikan *support* tidak hanya materi tetapi juga motivasi. Terima kasih untuk doa, kasih sayang dan dukungannya.
- ❖ Ponakanku Icha, Raya, Haikal, Baim, Imad, rasyid, Gavas, dan Gifty.
- ❖ Wannisa Nur Rihana dan dede Akhsanul yang selama ini selalu memberikan doa dan dukungannya. Terima kasih untuk perhatian, pengertian dan waktu yang diberikan sehingga aku dapat menyelesaikan tugasku ini.
- ❖ Buat Aditya Bogel, Reno Ireng, Neng Ari Rahmawati, Ririz Arrizqiyya, Nur Ahmad Hidayat, Yayan Budiawan, Ivan Wirajaya, Dwipayana, Brilian Firman dan Seluruh teman Kontrakan Paris Laundry yang selalu support.
- ❖ Khusus buat motor Vixion tercinta yang sudah menemani hingga lulus.
- ❖ Untuk temen-temen jurusan PKO khususnya 2009, Rombongan sedulur Jogja (RSJ) dan seluruh teman-teman Indramayu yang ada di Jogja, serta semua teman – teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu di manapun kalian berada terima kasih atas bantuannya selama ini, tanpa kalian aku tidak bisa seperti ini, maaf atas semua dosa yang disengaja ataupun tidak. Teman sejati selalu ada di hati, teman untuk selamanya.

**EFEKTIFITAS LATIHAN *DRILL LONG PASSING* DARI JARAK 35 METER
DAN JARAK 25 METER TERHADAP KETEPATAN *LONG PASSING*
ATLET SSB BINA PRESTASI INDRAMAYU KELOMPOK USIA 13-15
TAHUN**

Oleh
AkhmadFariz
NIM: 09602241095

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan *drill long passing* dari jarak 35 meter dengan latihan *drill long passing* dari jarak 25 meter terhadap ketepatan *long passing* atlet SSB Bina Prestasi Indramayu kelompok usia 13-15 tahun.

Penelitian menggunakan desain penelitian eksperimen. Pengambilan Sampel dalam penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling* dengan jumlah Sampel adalah 24 orang dibagi 3 kelompok yang masing-masing kelompok berjumlah 8 orang secara *ordial pairing*. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes ketepatan *long passing* dari Sukatamsi.

Hasil analisis statistika diperoleh hasil nilai F hitung 6,277 dan angka signifikansi sebesar 0,007 yang lebih kecil dari angka kritik 0,05. Dengan ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan *drill* terhadap kemampuan teknik *long passing* dan ketepatan *long passing* atlet SSB Bina Prestasi Indramayu kelompok usia 13-15 tahun. Apabila dilihat dari selisih rerata *pre test* dan *post test*, jarak 35 meter memiliki peningkatan sebesar 1,1250 sedangkan jarak 25 meter memiliki peningkatan sebesar 0,7500, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *drill long pass* jarak 35 meter lebih memiliki pengaruh yang lebih besar dari latihan *drill long pass* jarak 25 meter.

Kata kunci : *Drill, long passing*,

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Efektifitas Latihan *Drill Long Passing* Dari Jarak 35 Meter Dan Jarak 25 Meter Terhadap Ketepatan *Long Passing* Atlet SSB BINA PRESTASI INDRAMAYU Kelompok Usia 13-15 tahun” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Jurusan PKL, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Drs. Herwin, M.Pd selaku Pembimbing skripsi yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staf jurusan PKL yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.

6. Teman-teman PKO B 2009, terima kasih kebersamaannya, maaf bila banyak salah.
7. Mas Hendra Gunawan yang telah membantu dan memberikan ilmunya.
8. Bapak Deni Ariyanto selaku pelatih kepala SSB Bina Prestasi Indramayu yang telah mendoakan dan memberikan ijin penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

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

Yogyakarta, April 2015

Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	7
1. Hakikat Sepakbola	7
2. Teknik Dasar Sepakbola	7
3. Menendang Bola	20
4. Hakikat Teknik Dasar <i>Passing</i>	23
5. Pengertian Ketepatan	26
6. Profil SSB Bina Prestasi Indramayu	28
B. Kerangka Berpikir	29
C. Penelitian Yang Relevan	31
D. Hipotesis.....	33

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	34
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel Penelitian	35
D. Instrumen.....	36
E. Teknik Pengumpulan Data	37
F. Pelaksanaan Penelitian.....	37
G. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian	38
H. Teknik Analisis Data	40
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	41
B. Hasil Uji Prasyarat	45
C. Hasil Pengujian Hipotesis	47
D. Pembahasan Hasil Penelitian	49
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	53
B. Implikasi Hasil Penelitian	53
C. Keterbatasan Penelitian.....	54
D. Saran.....	54
 DAFTAR PUSTAKA	55
 LAMPIRAN.....	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel1.Persiapan Penghitungan Statistik	40
Tabel2.Distribusi Frekuensi Variabel <i>Long Pass</i> Jarak 35 Meter	42
Tabel3.Distribusi Frekuensi Variabel <i>Long Pass</i> Jarak 25 Meter	43
Tabel4.Distribusi Frekuensi Variabel <i>Long Pass</i> Kelompok Kontrol	44
Tabel5.Hasil Perhitungan Uji Normalitas	46
Tabel6.Hasil Perhitungan Uji Homogenitas	47
Tabel 7. Rangkuman Hasil Analisis	47
Tabel8. Rangkuman Hasil Analisis	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagian Kaki Yang Digunakan Untuk Menendang.....	22
Gambar 2. Teknik <i>Long Pass</i>	26
Gambar 3. Instrumen Tes Ketepatan <i>Passing</i> Lambung.....	37
Gambar 4. Pelaksanaan Penelitian	37
Gambar 5. Diagram Batang <i>Long Pass</i> Jarak 35 Meter.....	42
Gambar 6. Diagram Batang <i>Long Pass</i> Jarak 25 Meter.....	43
Gambar 7. Diagram Batang <i>Long Pass</i> Jarak 25 Meter.....	44
Gambar 8. Diagram Batang <i>Long PassPre test</i>	45
Gambar 9. Diagram Batang <i>Long PassPost test</i>	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Bimbingan Skripsi.....	58
Lampiran2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	59
Lampiran3. Surat Ijin Penelitian dari SSB Bina Prestasi	60
Lampiran4. Keterangan Expert Judgment	61
Lampiran5. Keterangan Expert Judgment.....	63
Lampiran6. Data <i>Pre Test</i>	65
Lampiran7. Data <i>Post Test</i>	66
Lampiran8. Data Statistika.....	67
Lampiran9. Dosis Latihan Drill Long Passing Jarak 35 Meter.....	73
Lampiran10. Dosis Latihan Drill Long Passing Jarak 25 Meter.....	74
Lampiran11. Sesi Latihan	75
Lampiran12. Dokumentasi	123

BABI PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer dan mengagumkan. Hal itu bisa kita lihat dengan banyaknya orang yang menggemari olahraga ini, baik dari pelosok desa sampai ke kota, semua orang bisa melakukan olahraga ini. Sepakbola adalah olahraga yang tidak mengenal batas usia, ras, kaya ataupun miskin. Permainan dalam sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana namun menyimpan banyak kisah yang mengejutkan dan juga merupakan permainan yang cukup cantik dan menarik bagi siapapun.

Dalam sebuah permainan sepakbola, hal yang paling di tunggu adalah sebuah terciptanya gol, baik gol yang tercipta secara sederhana maupun gol yang tercipta secara fantastis dan spektakuler. Gol dapat membangkitkan semangat manakala gol itu tercipta, dan gol bisa menurunkan semangat ketika peluang gol itu tidak bisa dimanfaatkan atau sia-sia.

Pengertian sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim. Maka suatu kesebelasan yang baik, kuat dan tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerjasama yang baik. Untuk mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai bagian macam-macam teknis dasar dan ketrampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam posisi dan situasi yang tepat dan cepat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu.

Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi permainan sepakbola adalah penguasaan teknik dasar permainan sepakbola oleh para pemain. Oleh karena itu, seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar sepakbola, tidak mungkin menjadi pemain yang baik. Semua pemain sepakbola yang baik harus menguasai teknik dasar permainan sepakbola.

Teknik dasar menendang bola merupakan syarat yang dominan atau terpenting dalam permainan sepak bola, karena kemampuan menendang bola dengan baik dan benar dapat dipergunakan untuk tujuan : "Memberi operan kepada teman, menembak bola kearah gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan, membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan (biasa dilakukan oleh para pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan), dan untuk melakukan bermacam-macam tendangan khususnya yaitu tendangan bebas, tendangan sudut dan tendang hukuman atau *penalty*". Menurut pendapat sukatamsi salah satu dari kegunaan menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam adalah untuk *passing* melambung (1985:113-116). Karena kaki bagian dalam lebih baik untuk memberikan *passing* melambung.

Atas dasar tinggi rendahnya lambungan bola, tendangan dapat dibagi menjadi:

1. Tendang bola rendah, bola menggulir datar di atas permukaan tanah sampai setinggi lutut.

2. Tendangan bola melambung lurus atau melambung sedang, bola melambung paling rendah setinggi lutut dan paling tinggi setinggi kepala.
3. Tendangan bola melambung tinggi, bola melambung paling rendah setinggi kepala (sukatamsi, 1985:84).

Pada dasarnya sepakbola adalah permainan yang sederhana. Permainan ini bertujuan memasukkan bola ke dalam gawang lawan, tanpa menggunakan tangan atau lengan. Tim yang mencetak gol terbanyak adalah pemenang, akan tetapi tentu ada banyak peraturan, tetapi semua ini dirancang agar permainan berjalan adil dan benar. Seperti apapun teknik yang anda miliki dalam bermain sepakbola, anda bisa menikmatinya tanpa alat bantu atau perlengkapan yang mahal. Anda bahkan tidak membutuhkan lapangan yang sesuai standar, untuk suatu permainan yang baik, anda hanya membutuhkan ruang yang aman, terbuka atau tertutup, bersama dengan sebuah bola, serta beberapa pemain dan sesuatu yang bisa menandai terjadinya gol.

Upaya untuk menciptakan kerjasama tim yang baik agar tercipta permainan yang kompak dan bisa menjalankan instruksi pelatih untuk meraih hasil maksimal diperlukan penguasaan teknik-teknik dasar dalam bermain sepakbola. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain adalah teknik dasar melakukan *passing*. Penguasaan teknik dasar *passing* yang baik oleh pemain, sehingga akan tercipta permainan yang cantik dan enak ditonton. Dalam setiap bermain sepakbola diharuskan selalu memberikan umpan yang akurat atau *passing* pada teman dengan tujuan mempermudah

teman untuk melakukan serangan maupun pertahanan sehingga dalam bertanding tidak mengalami kesulitan untuk memenangkan pertandingan, Untuk itu ketepatan *long passing* sangat besar manfaatnya, diantaranya menjauhkan dari titik aman (Dekat gawang) agar tidak bisa diblock lawan, Untuk mencetak gol (*Shooting*), umpan lambung jarak jauh.

Perkembangan sepakbola Indramayu sangat baik, sebuah klub sepak bola yang berada di Indramayu yaitu Persindra Indramayu yang berada di kota Indramayu, Profinsi Jawa Barat, Indonesia. Markas dari Persindra adalah Stadion "Tridaya". Persindra mempunyai julukan Laskar Wiralodra karena Indramayu didirikan oleh Arya Wiralodra yang merupakan leluhur masyarakat Indramayu, dari situlah Persindra dijuluki Laskar Wiralodra.

Di Kabupaten Indramayu terdapat beberapa SSB yaitu salah satunya SSB Bina Prestasi Indramayu yang merupakan cikal bakal pembinaan bibit muda dari Persindra Indramayu.

Sebelum penulis menentukan judul, penulis terjun langsung untuk mengikuti jalannya latihan di SSB Bina Prestasi Indramayu Tahun 2011 ternyata masih banyak siswa yang belum bisa menguasai teknik dasar untuk melakukan tendangan *long pass* sehingga banyak tendangan yang tidak tepat pada sasaran yang diinginkan oleh penendang. Selain itu kurangnya kreatifitas dan kedisiplinan pelatih dalam memvariasikan latihan *long pass* yang mengakibatkan gaya permainan indramayu kurang akurat dalam melakukan *long passing*. Disinilah saya mendapat inspirasi untuk menemukan judul skripsi.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul : “Efektifitas Latihan *Drill Long Passing* Dari Jarak 35 Meter dan Jarak 25 Meter Terhadap Ketepatan *Long Passing*.”

B. Identifikasi masalah

Kesuksesan tendangan pada *long passing* terjadi sepenuhnya pada ketepatan waktu melakukan rangkaian gerakan teknik *passing* yang benar, yang dimulai dari letak kaki tumpu, kaki ayun, bagian bola yang di tendang, sikap badan, pandangan mata, hingga gerakan lanjutan. Karena *long passing* dengan batasan paling rendah setinggi lutut dan paling tinggi setinggi kepala, sering dilakukan pemain dengan menggunakan punggung kaki bagian.

Selain itu, belum diketahui jarak yang sesuai untuk latihan ketepatan *long passing*. Apakah latihan *drill long passing* dari jarak 25 meter lebih efektif peningkatannya dibandingkan dengan latihan *drill long passing* dari jarak yang lebih jauh yaitu 35 meter, atau sebaliknya.

Untuk itu peneliti merasa tertarik untuk meneliti masalah tersebut dikarenakan:

1. Belum diketahui pengaruh jarak latihan *drill long passing* terhadap kemampuan teknik dan ketepatan *long passing* siswa SSB.
2. Kurangnya variasi latihan yang dapat meningkatkan kemampuan siswa terhadap *long passing*.
3. Kurangnya kreatifitas dan kedisiplinan pelatih.
4. Usia 13 – 15 tahun sudah menggunakan lapangan normal.

C. Batasan masalah

Pengaruh latihan *Drill* terhadap kemampuan teknik dan ketepatan *long passing* siswa SSB Bina Prestasi Indramayu kelompok usia 13-15 tahun.

D. Rumusan masalah

1. Apakah ada Pengaruh latihan *Drill long passing* terhadap ketepatan *long passing* siswa SSB Bina Prestasi Indramayu?
2. Apakah latihan *drill long passing* dari jarak 35 meter lebih efektif peningkatannya dibandingkan dengan latihan *drill long passing* dari jarak yang lebih dekat 25 meter?

E. Tujuan

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Drill long passing* terhadap kemampuan teknik dan ketepatan *long passing* siswa SSB Bina Prestasi Indramayu
2. Untuk mengetahui efektifitas antara latihan *drill long passing* dari jarak 25 meter dengan jarak 35 meter.

F. Manfaat penelitian

- a. Secara teoritis

Penelitian ini dapat memberikan info mengenai bentuk latihan yang berupa metode latihan *drill long passing*.

- b. Secara praktis

Bagi siswa : dapat meningkatkan kemampuan siswa terutama *long passing*.

Bagi pelatih : dapat meningkatkan kreatifitas pelatih.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi teori

1. Hakikat sepak bola

Sepakbola bagi pemainnya merupakan suatu perjuangan yang melibatkan berbagai unsur antara lain kekuatan, keuletan, kecepatan, ketangkasan, daya tahan serta keberanian selama jangka waktu dua kali 45 menit (Hariyono, 1991:1). Sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana dan rahasia permainan sepakbola yang baik ialah melakukan hal-hal sederhana sebaik-baiknya (Batty, 2003:V). Sepakbola adalah olahraga permainan beregu yang dimainkan atas dasar penguasaan teknik dengan bola, kondisi fisik, semangat bertanding dan pengertian terhadap bentuk permainan itu sendiri (Widodo, 2002:1).

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan sepakbola adalah permainan tim yang terdiri dari sebelas pemain termasuk penjaga gawang, yang menggunakan unsur kemampuan skill individu dan kelompok untuk mencetak banyak gol dan meraih kemenangan.

2. Teknik Dasar Sepakbola

a. Tanpa bola

1) Berlari

Menurut Herwin (2004: 21)” dalam permainan, seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun langkah panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lain yang harus dimiliki oleh pemain sepak bola adalah seperti

berjalan, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok serta berhenti secara tiba-tiba. Semua gerak ini sangat dibutuhkan oleh pemain sepak bola untuk mendukung penampilan saat bermain sepak bola.

2) Melompat atau Meloncat

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

3) Gerak tipu tanpa bola atau tipu badan.

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

b. Dengan bola

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

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

2) Menendang – mengoper bola (*passing*)

Mengoper berarti memindahkan bola dari kaki Anda ke kaki pemain lain dengan cara menendangnya (Robert Koger, 2007:19). Menendang bola paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola bila dibandingkan dengan teknik lain, maka wajarlah bila dalam setiap latihan banyak banyak diajarkan teknik menendang bola. Menurut Arma Abdoellah, (1981: 421) menendang bola berfungsi untuk: memberikan (*passing*) bola, menembak (*shooting*) bola kegawang, membersihkan (*clearing*), dan tendangan- tendangan khusus. Dilihat dari perkenaan kaki kebola, menendang dibedakan beberapa macam yaitu:

a) Menendang dengan kaki bagian dalam

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

bagian dalam dapat digambarkan sebagai berikut, posisi badan berada tepat dibelakang bola dan menghadap pada sasaran, posisi kaki tumpu berada di samping bola (jika kaki kiri digunakan untuk menendang maka kaki kanan sebagai tumpuan dan berada di samping bola begitu juga sebaliknya), kemudian kaki yang digunakan untuk menendang ditarik ke belakang dan ayunkan kaki ke depan tepat mengenai bola, gerak lanjut kaki tendang diangkat menghadap kesasaran serta pandangan ditunjukkan ke arah bola dan mengikuti jalannya arah bola terhadap sasaran, dan kedua lengan tetap berada di samping badan.

b) Menendang dengan kaki bagian luar

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

c) Menendang dengan punggung kaki

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakann untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*). Menurut Sujarwadi (2010: 4) menendang bola dengan punggung kaki disebut juga sebagai tendangan kura-

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

d) Menendang dengan punggung kaki bagian dalam

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

3) Menghentikan bola (*stopping*)/ menerima bola.

Menurut Herwin (2004: 39), tujuan menghentikan bola untuk mengamankan bola dalam permainan tim sendiri tetap terjaga, menahan bola untuk mengoper bola ke teman atau daerah, untuk mencetak gol, untuk menguasai permainan. Dua macam cara menerima bola yaitu: bola yang langsung dihentikan (*stopping*) dan menerima dalam arti menguasai bola (*controlling*) (Arma abdoellah, 1981: 423). Tujuan

menghentikan bola untuk mengontrol bola yang termasuk di dalamnya untuk mengukur tempo permainan, mengalih laju permainan, dan memudahkan untuk passing. Menghentikan bola dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, paha, dada, telapak kaki dan perut.

Gerakannya dapat digambarkan sebagai berikut, posisi badan berada segaris dengan datangnya bola, kaki tumpu mengarah pada bola dan kaki sedikit ditekuk, kaki penghenti sedikit diangkat dengan permukaan kaki bagian dalam kaki dijulurkan ke depan segaris dengan arah datangnya bola dan kaki penghenti harus mengikuti arah datangnya bola maka kaki penghenti dan bola harus bersamaan berhenti di bawah badan (terkuasai). Menghentikan bola dengan punggung kaki digunakan untuk menghentikan bola setinggi paha. Gerakannya adalah sebagai berikut, posisi badan menghadap ke arah datangnya bola kemudian kaki penghenti sedikit diangkat dijulurkan kedepan menjemput datangnya bola perkenaan bola harus tepat pada punggung kaki dan pada saat menyentuh bola kaki penghenti mengikuti arah bola sampai berhenti di bawah badan (terkuasai).

Menghentikan bola dengan kaki bagian luar digunakan untuk menghentikan bola yang datangnya mengelilingi bola

pantul dan bola udara sampai setinggi paha. Gerakan menghentikan bola dengan kaki bagian luar dapat digambarkan sebagai berikut, pemain perlu bergerak ke arah melayangnya bola, membidangkan tubuh dan menerima bola dengan tetap mempertahankannya berada di daerah terlindung di antara kedua kaki. Ketika bola telah sampai sentuhlah bola dengan menggunakan kaki bagian luar dengan melemaskan kaki dan menyerap kekuatan bola tersebut. Dengan menarik kaki ke belakang saat bersentuhan dengan bola maka kaki akan berfungsi sebagai bantalan dan menyerap kekuatan yang datang dari tendangan sebelumnya yang diteruskan ke bola.

Pada umumnya menghentikan dengan paha digunakan untuk menghentikan bola setinggi paha. Gerakannya dapat digambarkan sebagai berikut, untuk memperlunak hantaman bola dengan paha, bagian atas dari paha harus hampir sejajar dengan lapangan, turunkan kedua kaki dan gerakkan ke belakang di saat bola menyentuhnya, gerakan ini akan mematahkan laju bola dan membuatnya terjatuh tepat di depan tubuh.

Menghentikan bola dengan telapak kaki digunakan untuk menghentikan bola pantul dari tanah, gerakannya dapat digambarkan sebagai berikut: posisi badan lurus sejajar dengan arah datangnya bola, kaki penghenti sedikit diangkat dengan

telapak kaki dijulurkan menghadap kesasaran dan pada saat bola masuk ke kaki ujung kaki diturunkan sehingga bola berhenti di depan badan, pandangan mengikuti arah bola sampai bola berhenti.

Menghentikan bola dengan dada dalam sepakbola juga sering dilakukan, biasanya bola dihentikan dengan dada jika tinggi bola setinggi dada kita. Gerakannya adalah sebagai berikut, pertama rentangkan kaki selebar bahu untuk menjaga keseimbangan, saat bola datang condongkan badan kebelakang untuk meredam / memperlunak hantaman bola dan setelah bola tersebut jatuh di depan badan gerakkanlah kaki untuk menyambut bola secepat mungkin.

4) Menyundul bola (*heading*)

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

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

5) Merampas / merebut bola (*tackling*)

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

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

Tackling dengan menghadang adalah jenis tackling yang paling banyak digunakan. Untuk melakukan tackling ini biasanya seorang pemain berhadapan dengan pemain

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

b) Tackling dengan meluncur (Sliding tackle)

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

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

c) Tackling dari samping

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

6) Menggiring bola (*dribbling*)

Kemampuan menggiring bola yang baik sangat diperlukan oleh seorang pemain bola. Permainan sepak bola akan lebih menarik apabila seorang pemain mampu menguasai bola dengan baik melalui aksi individu menggiring bola (*dribbling*). Setiap pemain atau tim berusaha mencetak gol kegawang lawan tentu saja banyak sergapan ataupun halangan yang dihadapi. Untuk menghindari hal tersebut kemampuan menggiring bola sangatlah berperan. Menggiring bola menurut Csanadi dalam sardjono (1982; 86), adalah “seni menggunakan beberapa bagian dari kaki untuk mengontrol bola atau menggulingkan bola terus menerus di tanah sambil lari”.

Kemampuan menggiring bola merupakan kombinasi dari unsur kecepatan lari, gerak tipu bola dengan bola dan

penempatan secara cermat. Setiap pemain akan melakukan teknik ini dalam permainan apalagi pada saat akan terjadi duel individu kemampuan menggiring bola sangatlah diperlukan. Macam-macam cara menggiring bola menurut Herwin (2004; 36) diantaranya:

- a) Dengan bagian samping kaki-dalam kaki
- b) Dengan kura-kura kaki sebelah kanan
- c) Dengan kura-kura kaki
- d) Dengan kura-kura kaki sebelah luar

Kegunaan menggiring bola menurut Herwin (2004; 36) untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk menetak gol, dan untuk melewati daerah bebas.

Seorang penggiring bola yang handal pasti mengetahui kemana arah yang sedang dituju dan kapan akan melepaskan, serta tahu bagaimana cara menghindar dari sergapan pemain lawan yang hendak menyudutkannya. Menggiring bola dapat diartikan sebagai seni mempergunakan beberapa bagian dari kaki untuk mengontrol atau menggulirkan bola terus menerus di tanah sambil berlari (Sardjono, 1982; 76).

7) Lemparan kedalam (*throw-in*)

Dalam sepakbola penggunaan tangan sangat dibatasi dan hampir sama sekali tidak diperbolehkan. Dalam sepakbola

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

Menurut Herwin (2004; 48) tujuan melempar bola adalah menghidupkan kembali permainan setelah bola keluar lapangan permainan melewati garis samping. Yang perlu diperhatikan dalam melempar yaitu: peganglah bola dengan kuat menggunakan jari-jari dan ibu jari secara melebar di seluruh permukaan bola. Kedua ibu jari dan kedua telunjuk membentuk huruf "W". tariklah bola ke belakang melewati kepala, lengkungkan punggung, rentangkan tangan ke belakang tubuh dan yang terakhir ayunkan bola ke depan dan lepaskan di depan tubuh. Abdoelah, (1991; 428) "gerak tipu dengan bola yang diartikan gerak tipu membawa bola dicampur dengan gerak tipu badan".

- 8) Teknik penjaga gawang; bertahan dan menyerang (*Technique of goal kepping; defensive and offensive*)

Penjaga gawang adalah pemain yang berada paling belakang dan boleh menggunakan seluruh bagian tubuhnya

untuk menyentuh bola di dalam kotak yang sudah ada atau kotak penalti. Menurut Herwin (2004; 49)” menjaga gawang dengan baik seorang penjaga adalah mutlak selama pertandingan. Beberapa teknik dasar dengan bola dalam bermain sepakbola yang perlu dimiliki atau dikuasai oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan kedalam, dan teknik menjaga gawang.

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

3. Menendang Bola

Menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Maka teknik menendang bola merupakan dasar di dalam bermain sepakbola. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, dengan cepat, cermat, dan tepat pada sasaran, sasaran teman maupun dalam membuat gol kemulut gawang lawan (Sukatamsi, 1985:44).

Menurut Sukatamsi (1985:75) bahwa semua cara semua pelaksanaan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola

terlepas sama sekali dari permainan. Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan bermain dengan baik dan efisien. Tujuan menendang bola adalah mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Dan teknik menendang bola sesuai dengan perkenaan kaki sebagai berikut :

- a. Menendang dengan kaki bagian dalam
- b. Menendang dengan kaki bagian luar
- c. Menendang dengan punggung kaki
- d. Menendang dengan punggung kaki bagian dalam

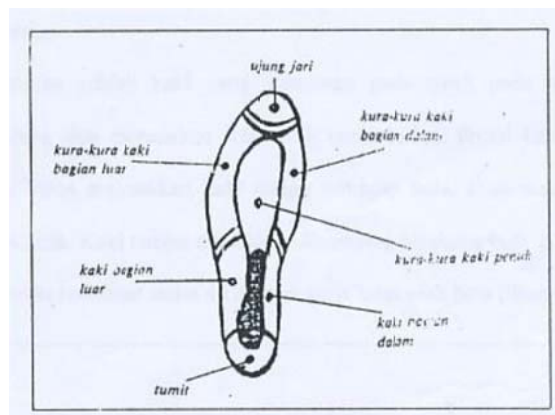
(Sucipto dkk, 2000:17)

Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain yang menggunakan kaki. Dari tendangan yang berbeda-beda dapat kita lihat dengan perbedaan gerakan dari penendang, tetapi juga kita dapat melihat banyak gerakan-gerakan yang sejalan hampir bersamaan. Menendang dengan salah satu kaki dan menggunakan kekuatan, kecepatan, serta ketepatan bertujuan untuk membebaskan pertahanan dari serangan lawan, untuk memberi umpan atau operan dan mencetak gol (Marta Dinata, 2007:22).

Menendang merupakan faktor terpenting dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu, seorang pemain sepakbola dituntut untuk menguasai teknik menendang bola dengan baik dan benar.

Menendang merupakan teknik yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Maka teknik menendang bola merupakan dasar di dalam bermain sepakbola. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, dengan cepat, cermat dan tepat pada sasaran, sasaran teman maupun dalam membuat gol ke mulut gawang (Sukatamsi, 1984:44).

Menendang bola dalam permainan sepak bola menurut bagian kaki yang di gunakan untuk menendang ada enem cara yaitu : tendangan dengan kaki bagian dalam, tendangan dengan punggung kaki bagian luar, tendangan punggung kaki penuh, tendangan dengan ujung jari, tendangan dengan punggung kaki bagian dalam dan tendangan dengan tumit (sukatamsi 1985:47). Untuk memperjelas bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola dapat kita lihat dengan gambar dibawah.



Gambar 1
Bagian kaki yang digunakan untuk menendang
(Sukatamsi, 1985:47)

Dengan demikian bagian dari kaki manapun dapat digunakan untuk menendang bola di sesuaikan dengan tujuan dari menendang.

Dalam penelitian ini akan diuraikan tentang metode dari jarak latihan drill long passing atas.

4. Hakikat teknik dasar passing

a. Teknik dasar passing

Passing adalah teknik memberika bola kepada teman agar mudah diterima. *Passing* berasal dari kata *PASS* yang berarti tidak kurang dan tidak lebih.. *passing* dapat dilakukan dengan berbagai cara misalnya menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

Kalian pernah mendengar *Tiki Taka* kan,atau 1-2 *passing* ? Nah,itu salah satu teknik permainan bola menggunakan *Basic Passing* yang dilakukan dengan ritme cepat dan umpan akurat.

7 Teknik dasar dan lanjutan dalam *Passing* :

- 1) *Short Pass*
- 2) *Long Pass*
- 3) *Through Pass/Drill Pass*
- 4) *Back Pass*
- 5) *Heading Pass*
- 6) *High-foot Passing*
- 7) *Fake Pass*

b. Hakikat long passing

Long Pass adalah Teknik mengoper bola ke rekan satu tim dengan jarak yang jauh dan memerlukan *Power* dalam sebuah *Passing*.

Passing adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman. *Passing* yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah teman kita untuk menerima bola. Dalam sepak bola menendang bola atau *passing* memiliki tujuan, antara lain mengoper bola pada teman, mengoper bola di daerah kosong, mengoper bola untuk terobosan diantara lawan, menendang bola untuk membuat gol ke gawang lawan, dan menendang bola untuk mengamankan daerah permainan sendiri. Ketepatan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dan melakukan tembakan yang jitu ke arah gawang tim lawan. *Passing* dalam permainan sepak bola merupakan unsur yang paling penting yang membuat permainan akan lebih menarik dengan menentukan tempo permainan bola. Dengan *passing* yang tepat menunjukkan kerjasama antar pemain sangat baik.

Perkenaan pada kaki dapat memberikan keakuratan *passing*. Namun secara teknis agar bola ditendang dengan baik menurut Herwin (2004; 29 - 30) agar bola dapat ditendang dengan baik dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi bagian dalam, sisi bagian luar, punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki bagian luar. *Passing* dapat dibedakan menjadi 2 kelompok besar, yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* bawah bertujuan

untuk mengoper bola pada teman, mengoper bola daerah kosong, mengoper bola terobosan di antara lawan, menendang bola untuk mencetak gol dan menendang bola untuk mengamankan daerahnya sendiri. Adapun *passing* atas dilakukan pada saat terjadi pelanggaran di tengah lapangan, saat tendangan gawang dan saat tendangan sudut. Teknik *passing* jauh hanya dapat dilakukan dengan sikap awal kedua kaki dan arah tubuh yang baik. Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengoper jarak jauh (*long passing*).

1) Keuntungan *Long Pass* :

- a) Membuat area play menjadi lebih luas dan leluasa karena lebih cepat dan lebih efektif untuk membuka ruang lebih lebar.
- b) Menguntungkan untuk seorang pemain yang berpostur tinggi (>188 cm) karena dapat mengecoh area pertahanan lawan dengan *Long Pass Drill Ball*.

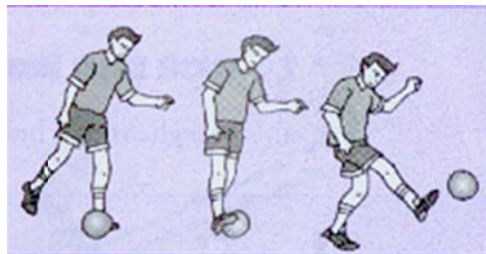
2) Pelaksanaan *Passing* Jarak Jauh

Pelaksanaan *long passing* dapat dilakukan dalam beberapa prinsip pelaksanaannya. Menurut Sucipto (2000; 21), dalam pelaksanaan keterampilan *long passing* harus memperhatikan :

- a) Posisi badan berada di belakang bola, sedikit serong $\pm 40^\circ$ dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan di samping

belakang bola ± 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut 40° dengan garis lurus bola.

- b) Kaki tendang berada di belakang bola dengan ujung kaki serong 40° ke arah luar. Kaki tendang tarik kebelakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat di punggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan.
- c) Gerak lanjut kaki tendang diangkat dan diarahkan ke depan.
- d) Pandangan mengikuti jalanya bola kedepan.
- e) Lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan.
- f) Untuk lebih jelasnya lihatlah gambar di bawah ini.



Gambar 2. Teknik *long pass*

5. Pengertian Ketepatan

Menurut Soedjono ketepatan passing adalah kemampuan dalam menempatkan atau mengoper bola ke sasaran sesuai dengan tujuan (Firdaus, 2010 ; 10). Ketepatan passing ini sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola karena dengan passing yang tepat maka alur

permainan yang dimiliki sebuah tim akan semakin baik, baik dalam penyerangan ataupun mengembangkan pola permainan. Sedangkan menurut Suharno H.P, (1983 ; 35) ketepatan adalah kemampuan yang mengarahkan suatu gerak kesuatu sasaran sesuai dengan tujuannya.

Dari berbagai resume yang ada, maka dapat disimpulkan bahwa ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan sesuatu kepada objek sesuai dengan kehendak atau keinginan yang memuat tujuan atau maksud-maksud tertentu. Dengan demikian yang dimaksud ketepatan dalam penelitian ini adalah ketepatan melakukan tendangan ke area lingkaran yang telah dibagi terdapat skornya masing-masing.

Ketepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subyek sehingga dapat dikontrol oleh subyek. Sedangkan faktor eksternal berasal dari luar diri subyek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subyek. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan dan kemampuan mengantisipasi gerak (Sukadiyanto, 2002 ; 102 dan 104). Sedangkan, ketepatan itu sendiri menurut Suharno Hp (1993 ; 36) dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain yaitu : koordinasi yang tinggi, ketepatan yang baik, besar kecilnya sasaran penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, feeling dari atlet, ketelitian dan kuat lemahnya suatu gerakan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menentukan ketepatan adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang (*internal*) dan faktor-faktor yang berasal dari luar diri seseorang (*eksternal*). Yang termasuk dalam faktor internal adalah ketrampilan (koordinasi, kuat lemahnya gerakan, cepat lambatnya gerakan penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak), dan perasaan (feeling, ketelitian, ketajaman indera). Sedangkan yang termasuk dalam faktor eksternal adalah tingkat kesulitan (besar kecilnya saran dan jarak) dan lingkungan.

6. Profil SSB Bina Prestasi Indramayu

Perkembangan sepakbola Indramayu sangat baik, sebuah klub sepak bola yang berada di Indramayu yaitu Persindra Indramayu yang berada di kota Indramayu, Provinsi Jawa Barat, Indonesia. Markas dari Persindra adalah Stadion "Tridaya". Persindra mempunyai julukan Laskar Wiralodra karena Indramayu didirikan oleh Arya Wiralodra yang merupakan leluhur masyarakat Indramayu, dari situlah Persindra dijuluki Laskar Wiralodra.

Di Kabupaten Indramayu terdapat beberapa SSB yaitu salah satunya SSB Bina Prestasi Indramayu yang merupakan cikal bakal pembinaan bibit muda dari Persindra Indramayu.

SSB Bina Prestasi Indramayu didirikan pada tanggal 30 Mei 1993 oleh seorang legenda sepak bola Indramayu yang saat ini menjabat sebagai pelatih Persindra Indramayu dan Guru Olahraga di SMAN 1

Indramayu yaitu Bapak Deni Ariyanto, Spd.Or. Saat ini bapak Deni Ariyanto yang merupakan bapak sepak bola Indramayu sudah banyak menghasilkan bibit-bibit pemain Indramayu yang sampai saat ini bermain di Persindra.

SSB Bina Prestasi Indramayu saat ini dilatih oleh Bapak Deni Ariyanto, Spd.Or dan dua lulusan dari Jurusan Kepelatihan Olahraga UPI Bandung yaitu A Evan dan A Haryadi. Saat ini SSB Bina Prestasi Indramayu memiliki lebih dari 60 siswa dari berbagai usia dan kelompok umur.

SSB yang bermarkas di Stadion Tridaya Indramayu ini merupakan SSB pertama yang didirikan di Indramayu dan menjadi percontohan untuk SSB lainnya yang ada di Indramayu. SSB Bina Prestasi Indramayu latihan setiap hari Selasa dan Jum'at sore pukul 15.00 WIB juga hari Minggu pagi pukul 07.00 WIB.

B. Kerangka Berfikir

1. Analisis latihan *long passing* dari jarak 25 meter terhadap ketepatan *passing*

Tujuan melakukan latihan dalam olahraga adalah untuk meningkatkan kondisi fisik dan menguasai ketrampilan secara efektif dan efisien, yang akhirnya ketrampilan itu melekat selama waktu tertentu. Latihan dilakukan dengan tujuan menguasai suatu ketrampilan, agar latihan berhasil materi latihan harus diberikan secara bertahap dari yang sederhana kemudian yang kompleks.

Melakukan *passing* dari jarak dekat yaitu 25 meter lebih dekat dari jarak yang ditentukan dalam tes yaitu 30 meter terlihat lebih mudah. Karena dari jarak yang lebih dekat tenaga yang digunakan cenderung lebih sedikit.

Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan *drill long passing* dari jarak 25 meter dalam ditinjau dari efisiensi tenaga yang digunakan dan jarak tes memberikan hasil yang cukup akurat untuk menendang kearah sasaran, sehingga sangat efektif dan akurat untuk melakukan operan, serta berpengaruh dalam ketepatan passing melambung. Akan tetapi latihan *drill long passing* dari jarak yang lebih dekat akan lebih sulit dilakukan dari jarak lebih jauh atau jarak yang sudah ditentukan dalam tes yaitu 30 meter.

2. Analisis latihan long passing dari jarak 35 meter terhadap ketepatan passing

Menendang merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola, seperti yang telah diuraikan diatas bahwa menendang dapat bermanfaat sebagai umpan, menghalau serangan lawan maupun untuk mencetak gol ke gawang lawan, dan untuk melakukan hal-hal tersebut dapat dilakukan melalui tendangan bebas, melakukan tendangan gawang, tendangan *penalty*, maupun saat dalam permainan sedang berlangsung .

Melakukan *long passing* dari Jarak 35 meter akan lebih jauh dari jarak yang telah ditentukan yaitu 30 meter dalam tes. Sehingga harus menggunakan tenaga lebih untuk menjangkau target yang telah ditentukan. Akan tetapi, jika latihan *drill long passing* ini sesuai dengan

target *treatment* yaitu 16 kali pertemuan diharapkan siswa dapat lebih mudah mengakurasi *long passing* dari jarak yang lebih dekat.

Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan *drill long passing* dari jarak lebih jauh dari yang ditentukan yaitu 35 meter dalam ditinjau dari *treatment* yang diberikan selama 16 kali pertemuan dan tenaga yang digunakan memberikan hasil yang lebih mudah untuk menendang kearah sasaran,sehingg sangat efektif dan akurat untuk melakukan operan, serta berpengaruh dalam ketepatan *passing* melambung.

C. Penelitian yang Relevan

Pradipta Alvin Kharisma 2011.

Pengaruh latihan *long passing* menggunakan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *passing* melambung pada pemain PS.HW Kudus tahun 2011

Permasalahan dalam penelitian ini : 1).apakah ada pengaruh latihan *long passing* menggunakan punggung kaki bagian dalam terhadap ketepatan *passing* melambung pada pemain PS.HW Kudus tahun 2011, 2) apakah ada pengaruh latihan *long passing* menggunakan punggung kaki penu terhadap ketepatan *passing* melambung pada pemain PS.HW Kudus tahun 2011,3).jika ditemukan perbedaan mana yang lebih baik antara latihan *long passing* menggunakan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penu terhadap kemampuan ketepatan *passing* melambung pada pemain PS.HW Kudus tahun 2011. Adapun tujuan penelitian ini adalah:1). Untuk mengetahui pengaruh

latihan *long passing* menggunakan punggung kaki bagian dalam terhadap ketepatan *passing* melambung pada pemain PS.HW Kudus tahun 2011, 2) Untuk mengetahui pengaruh latihan *long passing* menggunakan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *passing* melambung pada pemain PS.HW Kudus tahun 2011,3). jika ditemukan perbedaan mana yang lebih baik antara latihan *long passing* menggunakan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh.

Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola PS.HW Kudus tahun 2011 yang berjumlah 20 pemain. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total *sampling*. Variabel penelitian ini yang menjadi variabel bebas yaitu latihan *long passing* menggunakan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh sedangkan variabel terikat yaitu kemampuan ketepatan *passing* melambung.

Hasil penelitian menggunakan rumus *t-test* diperoleh hasil nilai *long passing* menggunakan punggung kaki bagian dalam, *t*-hitung 8,664 dengan taraf signifikan 5%, diperoleh *t*-tabel 2,262, *t*-hitung 8,664 > *t*-tabel 2,262, berarti ada pengaruh hasil *long passing* menggunakan punggung kaki bagian dalam. Hasil nilai *long passing* menggunakan punggung kaki penuh, *t*-hitung 5,471 dengan taraf signifikan 5% diperoleh *t*-tabel 2,262, *t*-hitung 5,471 > *t*-tabel 2,262 berarti ada pengaruh hasil *long passing* menggunakan punggung kaki penuh. Hasil nilai *long passing* menggunakan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh *t*-hitung 2,313 dengan taraf signifikan 5% diperoleh *t*-tabel 2,262, *t*-hitung 2,313 > *t*-tabel 2,262 berarti ada pengaruh

hasil *long passing* menggunakan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *passing* melambung.

Kesimpulan penelitian ini berarti latihan menggunakan punggung kaki bagian dalam lebih baik dari pada menggunakan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *passing* melambung, Untuk itu disarankan : Para pemain sebaiknya melakukan latihan *long passing* menggunakan punggung kaki bagian dalam untuk meningkatkan hasil ketepatan *passing* melambung, pelatih sebaiknya memberikan latihan *long passing* menggunakan punggung kaki bagian dalam kepada para pemain sepakbola PS.HW Kudus tahun 2011.

D. Hipotesis

Berdasarkan kajian pada landasan teori diatas, dalam penelitian ini penulis mengambil hipotesis sebagai berikut :

1. Ada pengaruh latihan *drill long passing* terhadap ketepatan *passing* melambung pada siswa SSB Bina Prestasi Indramayu.
2. Latihan *drill long passing* dari jarak 35 meter lebih efektif dari pada Latihan *Drill long passing* dari jarak 25 meter terhadap ketepatan *passing* melambung pada siswa SSB Bina Prestasi Indramayu.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Hakikat penelitian eksperimen (*experimental research*) adalah meneliti pengaruh perlakuan terhadap perilaku yang timbul sebagai akibat perlakuan eksperimen merupakan modifikasi kondisi yang dilakukan secara sengaja dan terkontrol dalam menentukan peristiwa atau kejadian serta pengamatan terhadap perubahan yang terjadi pada peristiwa itu sendiri. (Moch. Ali, 1993:134)

B. Definisi Operasional Variabel

Suharsimi Arikunto mengatakan, “Yang dimaksud variable adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (2006:118). Dalam penelitian ini variable yang dimaksud adalah :

1. Variabel bebas

Variabel yang mempengaruhi variabel lain

a. Latihan *drill long passing* dari jarak 25 meter

Bentuk-bentuk latihan *drill long passing* dari jarak 25 meter yaitu latihan ketepatan *passing* pada target yang telah ditentukan dari jarak 25 meter menggunakan kaki bagian dalam pada kaki yang dominan.

b. Latihan *drill long passing* dari jarak 35 meter

Bentuk-bentuk latihan *drill long passing* dari jarak 25 meter yaitu latihan ketepatan *passing* pada target yang telah ditentukan dari jarak 25 meter menggunakan kaki bagian dalam pada kaki yang dominan.

2. Variabel terikat

Variabel yang dipengaruhi variabel lain, yaitu:

Ketepatan *long passing*.

Ketepatan *long passing* ditentukan dengan suatu test menggunakan instrument tes *long passing* dari Sukatamsi yaitu *long passing* dari jarak 30 meter terhadap target yang telah ditentukan yaitu area dengan luas 4x4 meter.

C. Populasi dan Sampel Latihan

1. Populasi

Seperti dikatakan oleh Suharsimi Arikunto, “Keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi” (2006:130). Dari pengertian tersebut diatas, maka yang dimaksud dengan populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Bina Prestasi Indramayu yang berjumlah 60 orang semua laki-laki.

Berdasarkan uraian di atas, populasi dalam penelitian ini telah memenuhi syarat sebagai populasi, karena minimal memiliki satu sifat yang sama atau *homogen*.

2. Sampel

Sampel yaitu sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006:131). Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan sampel adalah sebagian individu yang memiliki satu sifat yang sama untuk diteliti dan dapat mewakili seluruh populasi. Meskipun

sampel merupakan bagian dari populasi, kenyataan yang diperoleh dari sampel harus menggambarkan kondisi populasi.

Pengambilan sample dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yaitu menentukan sampel dari populasi yang memiliki kriteria tertentu, yaitu:

- a. Usia 13-15 tahun
- b. Sudah mengikuti latihan SSB minimal 1 tahun

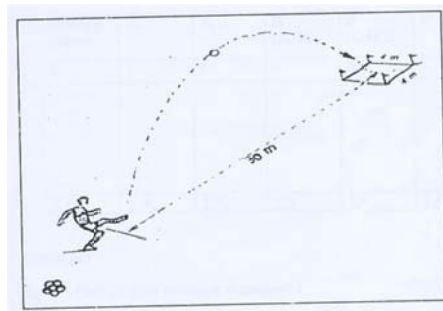
Dari kriteria tersebut maka sampel dari penilian ini yaitu siswa SSB Bina Prestasi Kelompok Usia 13-15 tahun yang berjumlah 24 siswa. Dari 24 siswa tersebut dibagi kedalam 3 kelompok yang masing-masing kelompok berjumlah 8 secara *ordinal pairing*.

Seluruh sample tersebut dikenai pretest untuk menentukan kelompok threatment, dirangkai nilai pretestnya, kemudian dipasangkan (matched) dengan pola A-B-B-A untuk kelompok 25 meter dan 35 meter, sedangkan kelompok control adalah 8 sampel peringkat terakhir.

Adapun teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan ordinal pairing. Ordinal pairing adalah pembagian kelompok menjadi beberapa bagian dengan tujuan memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata, (Sugiyono, 2007: 61). Tahap ini sebelumnya harus melakukan pretest terhadap seluruh sampel dan disusun berdasarkan ranking.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes ketepatan *passing* melambung dari sukatamsi (1985:263) dalam tes ini mempunyai nilai reliabilitas 0,94 dan validitas 0,97. Tes ketepatan *passing* melambung ini akan diuraikan sebagai berikut : bola diletakkan diatas garis menenandang, bola ditendang dengan punggung kaki bagian dalam atau punggung kaki penuh, bola harus melambung diudara dan diarahkan agar jatuh kedalam sasaran bujur sangkar 4 meter x 4 meter. Jarak garis batas menendang sampai titik tengah bujur sangkar 30 meter .



Gambar 3
Instrumen tes ketepatan *passing* lambung
(Sukatamsi, 1985:263)

E. Teknik Pengumpulan Data

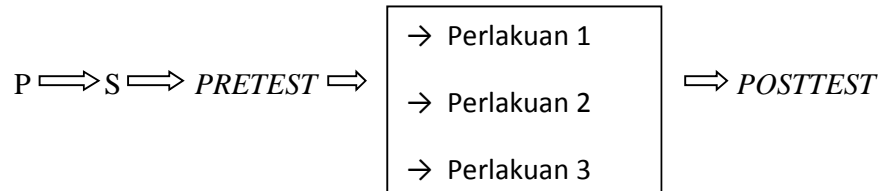
1. Teknik pengumpulan data menggunakan test *akurasi long passing* dari Sukatamsi (cari *validitas* dan *realibilitas*).
2. Kesempatan menendang bola dengan kaki paling dominan sebanyak 10 kali, prestasi jumlah bola yang masuk ke dalam bujur sangkar.

3. Tes ketepatan passing melambung dari Sukatamsi ini dipergunakan untuk melakukan tes awal dan tes akhir.

F. Pelaksanaan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan adalah desain eksperimen.

Desain yang dimaksud terkait pada gambar berikut:



Gambar 4
Pelaksanaan Penelitian

Keterangan :

P : Populasi

S : Sampel

Pre Test : Tes awal

Perlakuan 1 : Latihan *drill long passing* jarak 25 meter

Perlakuan 2 : Latihan *drill long passing* jarak 35 meter

Perlakuan 3 : kelompok kontrol tanpa latihan long passing

Post Test : Tes akhir

G. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian

Walau dalam penelitian telah diusahakan terhindar dari adanya kesalahan, namun diluar peneliti dapat terjadi hal-hal yang mempengaruhi hasil penelitian. Oleh karena itu penulis akan mengemukakan factor-faktor yang mempengaruhi dan usaha untuk mengatasinya. Faktor-faktor tersebut antara lain:

1. Faktor Kesungguhan Hati

Atlet diharapkan bersungguh dalam melaksanakan latihan. Karena jika atlet itu bersungguh – sungguh melakukannya maka hasil dari data yang diperoleh akan menjadikan hasil penelitian tidak salah. Tetapi sebaliknya, jika atlet tidak sungguh – sungguh melakukan latihan, maka penelitian tersebut percuma dan tidak membuahkan hasil yang optimal, cara menghindari hal itu adakah mengawasi dan mengontrol subyek dalam melakukan latihan.

2. Kegiatan Atlet

Atlet yang dijadikan sampel pada penelitian ini adalah siswa SSB Bina Prestasi kelompok usia 13-15 tahun. Usia mereka adalah usia aktif, sering ada kegiatan di luar latihan. Karena dengan banyaknya aktivitas mereka diluar latihan, maka akan membuat kondisi fisiknya terkuras. Dan apabila kegiatan mereka bertabrakan dengan jadwal latihan, maka latihan yang mereka lakukan juga tidak dapat maksimal, untuk mengatasi hal itu penulis memberi pengarahan kepada siswa agar tidak melakukan aktifitas yang sama diluar penelitian.

3. Sarana dan Prasarana

Pengadaan alat dan peralatan atau sarana dan prasarana sangat mempengaruhi keberhasilan dalam penelitian. Jika sarana dan prasarana mendukung, maka penelitian akan berjalan dengan lancar.

4. Faktor Pemberian Materi

Pemberian materi atau pemeberian program latihan harus sesuai dengan kemampuan masing-masing individu. Dan program latihan itu tidak terlalu ringan atau terlalu berat bagi mereka. Materi yang diberikan harus sesuai dengan apa yang ingin diteliti, Untuk mengatasi hal itu sebelum latihan pemain diberi petunjuk secara lisan dan setelah itu diberikan contoh dengan baik agar subyek yang merasa belum jelas diberi kesempatan untuk bertanya.

5. Faktor Pembagian Sample

Pengelompokan sampel kurang merata sehingga hasil kurang maksimal.

6. Faktor Kemampuan

Kemampuan masing-masing pemain berbeda-beda, baik dalam penerimaan materi secara lisan maupun kemampuan dalam penggunaan alat tes. Untuk itu peneliti selain memberikan materi secara individu peneliti berusaha memberikan koreksi, agar tes yang digunakan benar-benar baik.

7. Faktor Kebosanan

Faktor kebosanan juga sangat mempengaruhi jalannya penelitian, karena jika atlet atau anak sudah bosan. Maka latihan mereka menjadi tidak bersungguh – sungguh, dan mengakibatkan hasil dari penelitian itu percuma, Untuk mengatasi hal itu pemain yang sudah melakukan latihan pemain diberi kesempatan untuk game gembira.

H. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari kegiatan penelitian mulai dari tes awal atau tes untuk *matching* yang digunakan untuk mengukur kemampuan awal dan dipakai untuk memasangkan subyek. Selanjutnya diberi perlakuan yang berupa latihan dan kemudian subyek diberi tes akhir, yang dilaksanakan seperti tes awal atau tes untuk *matching* selanjutnya data yang diperoleh akan dianalisa dengan teknik statistik menggunakan tabel kerja sebagai berikut :

Tabel 1
Persiapan Perhitungan Statistik

N O	NAMA	TEMPAT, TANGGAL LAHIR	PRE TEST ATAU POST TEST										JUMLAH
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Data yang dianalisis pada penelitian ini adalah data hasil tes ketepatan *long passing* atlet SSB Bina Prestasi Indramayu yaitu diambil 24 pemain dengan 8 pemain mendapat latihan *drill long passing* jarak 35 meter, 8 pemain mendapat latihan *drilllong passing* jarak 25 meter, dan 8 kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. Untuk dapat mengetahui Pengaruh latihan *drill* terhadap kemampuan teknik dan ketepatan *long passing* atlet SSB Bina Prestasi Indramayu kelompok usia 13-15 tahun akan diuji sesuai dengan hipotesis penelitian. Adapun data yang akan diuji adalah: “Apakah Ada Pengaruh latihan *drill* terhadap kemampuan teknik dan ketepatan *long passing* atlet SSB Bina Prestasi Indramayu kelompok usia 13-15 tahun?”. Data penelitian lengkap dapat dilihat dideskripsi data berdasar kelompok masing-masing:

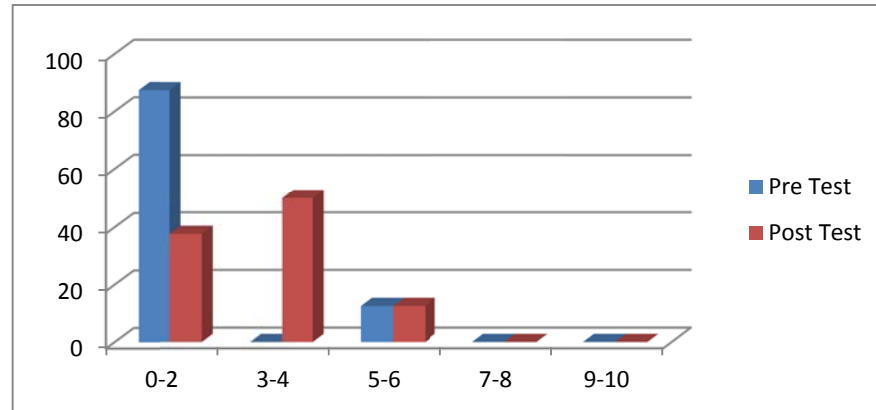
1. Ketepatan Long Pass dari Jarak 35 meter

Data diperoleh dari 8 sampel penelitian pada atlet SSB Bina Prestasi Indramayu. Hasil perhitungan pada *pre test* diperoleh skor minimum 0 dan maksimal 5. Rerata diperoleh sebesar 1,875, standar deviasi diperoleh sebesar 1,55, modus sebesar 2 dan median sebesar 2 sedangkan dari hasil *post test* diperoleh skor minimum 1 dan maksimal 5. Rerata diperoleh sebesar 3, standar deviasi diperoleh sebesar 1,51, modus sebesar 4 dan median sebesar 3,5.

Tabel2 Distribusi Frekuensi Variabel *Long pass* jarak 35 meter

No	Skor	Pre Test		Post Test	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	0 – 2	7	87,5	3	37,5
2	3 – 4	0	0	4	50
3	5 – 6	1	12,5	1	12,5
4	7 – 8	0	0	0	0
5	9 – 10	0	0	0	0
Jumlah		8	100%	8	100%

Berikut adalah diagram batang dari variable *Long pass* jarak 35 meter:



Gambar 5 Diagram Batang *Long pass* jarak 35 meter

2. Ketepatan Long Pass dari Jarak 25 meter

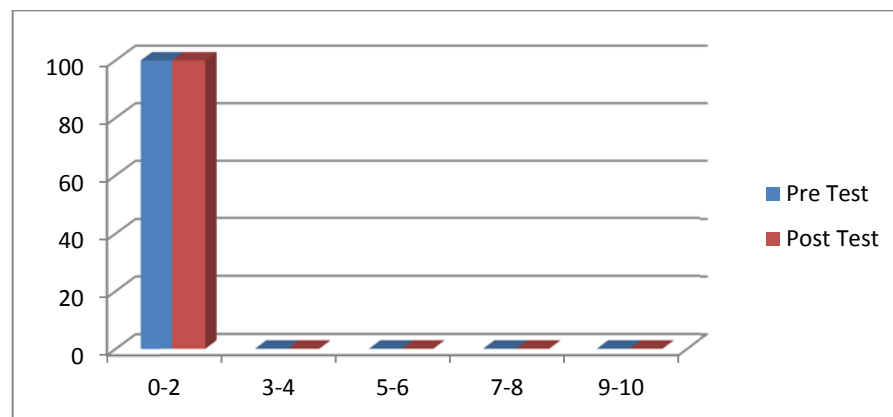
Data diperoleh dari 8 sampel penelitian pada atlet SSB Bina Prestasi Indramayu. Hasil perhitungan pada *pre test* diperoleh skor minimum 0 dan maksimal 2. Rerata diperoleh sebesar 1,0, standar deviasi diperoleh sebesar 0,53, modus sebesar 1 dan median sebesar 1 sedangkan dari hasil *post test* diperoleh skor minimum 1 dan maksimal 2. Rerata

diperoleh sebesar 1,75, standar deviasi diperoleh sebesar 0,46, modus sebesar 2 dan median sebesar 2.

Tabel3 Distribusi Frekuensi Variabel *Long pass* jarak 25 meter

No	Skor	Pre Test		Post Test	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	0 - 2	8	100	8	100
2	3 – 4	0	0	0	0
3	5 – 6	0	0	0	0
4	7 – 8	0	0	0	0
5	9 - 10	0	0	0	0
Jumlah		8	100%	8	100%

Berikut adalah diagram batang dari variable *Long pass* jarak 25 meter:



Gambar 6 Diagram Batang *Long pass* jarak 25 meter

3. Ketepatan *Long Pass* dari Kelompok Kontrol

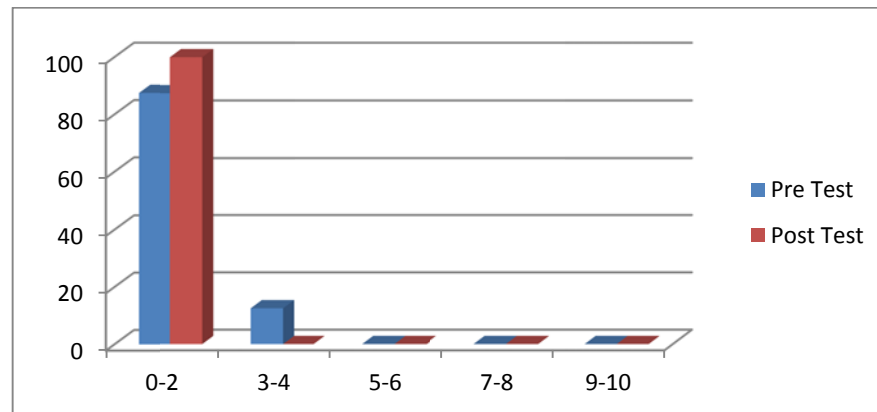
Data diperoleh dari 8 sampel penelitian pada atlet SSB Bina Prestasi Indramayu. Hasil perhitungan pada *pre test* diperoleh skor minimum 0 dan maksimal 3. Rerata diperoleh sebesar 0,88, standar deviasi diperoleh sebesar 0,99, modus sebesar 1 dan median sebesar

1. Sedangkan dari hasil *post test* diperoleh skor minimum 1 dan maksimal 2. Rerata diperoleh sebesar 1,38, standar deviasi diperoleh sebesar 0,52, modus sebesar 1 dan median sebesar 1.

Tabel4 Distribusi Frekuensi Variabel *Long pass* Kelompok Kontrol

No	Skor	Pre Test		Post Test	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	0 - 2	7	87,5	8	100
2	3 - 4	1	12,5	0	0
3	5 - 6	0	0	0	0
4	7 - 8	0	0	0	0
5	9 - 10	0	0	0	0
Jumlah		8	100%	8	100%

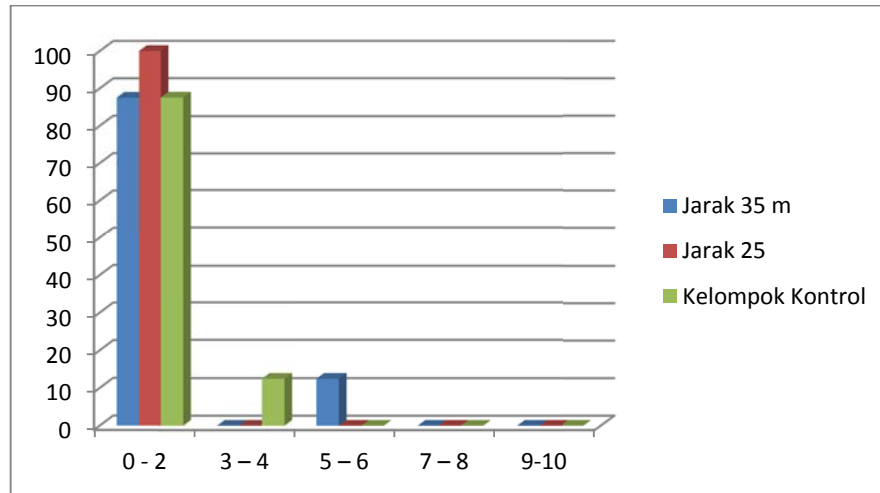
Berikut adalah diagram batang dari variable *Long pass* Kelompok Kontrol:



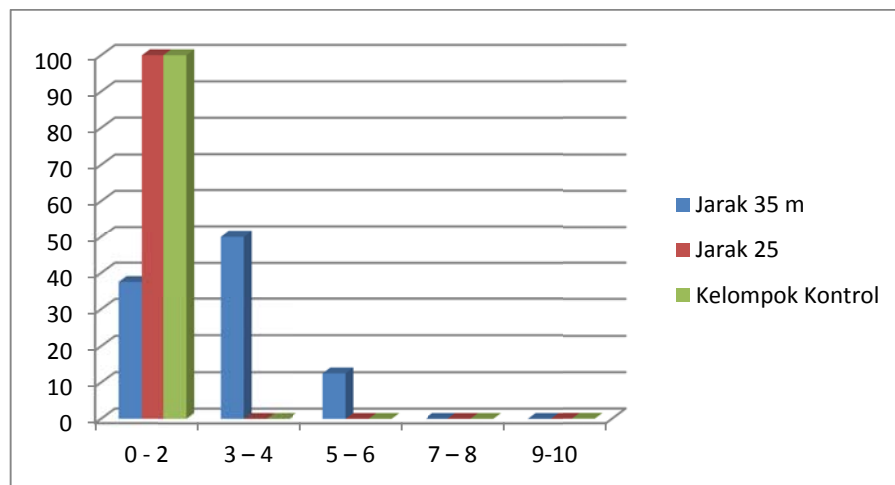
Gambar 7 Diagram Batang *Long pass* jarak 25 meter

4. Perbandingan Tes *Long Pass* dari jarak 25 m, 35 m dan Kelompok Kontrol

Perbandingan hasil tes *long passpre test* dan *post tes* antara kelompok eksperimen jarak 25 meter dan 35 meter dengan kelompok kontrol disajikan dalam diagram batang berikut :



Gambar 8 Diagram Batang *Long pass Pre Test*



Gambar 9 Diagram Batang *Long pass Post Test*

B. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji

homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorof - Sminorv*.

Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05. Kriterianya Menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 5 Hasil perhitungan uji normalitas

No	Variabel	<i>Asymp.Sig</i>	Kesimpulan
1	Jarak 35 sebelum	0,304	Normal
2	Jarak 35 sesudah	0,719	Normal
3	Jarak 25 sebelum	0,072	Normal
4	Jarak 25 sesudah	0,211	Normal
5	Kelompok kontrol sebelum	0,367	Normal
6	Kelompok kontrol sesudah	0,174	Normal

Dari table di atas harga *Asymp. Sig* dari semua variabel lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

2. Uji Homogenitas

Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan

membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Nilai Signifikansi	(0,05)	Kesimpulan
0,238	0,05	Homogen

Dari perhitungan diperoleh signifikansi sebesar $0,238 > 0,05$. berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

C. Hasil Pengujian Hipotesis

1. Uji Hipotesis

Ada perbedaan tes ketepatan *long passing* atlet SSB Bina Prestasi Indramayu dengan menggunakan latihan yang berbeda. Hasil analisis untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan ketepatan *long pass* dengan latihan yang berbeda dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 7 Rangkuman Hasil Analisis

Sig. (2-tailed)	F_{hitung}
0,042	3,722

Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa $F_{hitung} = 3,722$ dan nilai probabilitasnya 0,042 lebih kecil dari 0,05 pada taraf signifikansi 5%. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan tes ketepatan *long passing* atlet SSB Bina Prestasi Indramayu

dengan menggunakan latihan yang berbeda ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tes ketepatan *long passing* atlet SSB Bina Prestasi Indramayu dengan menggunakan latihan yang berbeda.

Dari gambaran di atas bahwa terdapat perbedaan keadaan ketepatan *long pass* setelah dilakukan latihan yang berbeda dengan atau tanpa kontrol ketepatan *long pass* sebelum latihan, berikut akan dilihat bagaimana signifikasnsi hubungan antara penggunaan metode latihan yang berbeda tanpa melakukan kontrol terhadap ketepatan *long pass* sebelum diberikan latihan yang berbeda.

Tabel 8 Rangkuman Hasil Analisis

Sig. (2-tailed)	F_{hitung}
0,007	6,277

Dari hasil di atas, perhitungan yang dilakukan tanpa kontrol menunjukkan adanya pengaruh pemberian metode latihan yang berbeda terhadap ketepatan *long pass*, di mana F hitung 6,277 dan angka signifikansi sebesar 0,007 yang lebih kecil dari angka kritik 0,05. Hal ini berarti ada pengaruh perlakuan metode latihan yang berbeda terhadap ketepatan *long pass*.

2. Menentukan kontribusi variabel independent terhadap ketepatan *long pass*

Rangkuman hasil R squared dan Adjusted R squared

Model Perhitungan	R squared	Adjusted R squared
Model pertama	0,758	0,691
Model kedua	0,671	0,621

Cara penghitungan kontribusi dilakukan dengan mengurangkan Adjusted R squared model pertama 0,691 dengan Adjusted R squared model kedua 0,621 lalu membaginya dengan Adjusted R squared model kedua. Adapun hasilnya sebagai berikut :

$$(0,691 - 0,621) / 0,621 \times 100 = 11,27$$

Hal ini menunjukkan bahwa kontribusi variabel independent terhadap ketepatan *long pass* yaitu 11,27% sementara kontribusi variabel kontrol terhadap variabel independent sebesar 88,73%.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drill long pass* jarak 35 meter dan 25 meter terhadap ketepatan *longpassing* atlet SSB bina Prestasi Indramayu. Dari hasil di atas yang pertama menunjukkan bahwa ada perbedaan tes ketepatan *long passing* atlet SSB Bina Prestasi Indramayu dengan menggunakan latihan yang berbeda. Diketahui bahwa F hitung = 3,722 dan nilai probabilitasnya 0,042 lebih kecil dari 0,05 pada taraf signifikansi 5%. Sedangkan dilihat dari signifikansi hubungan antara penggunaan metode latihan yang berbeda tanpa melakukan kontrol terhadap ketepatan *long pass* sebelum diberikan latihan yang berbeda menunjukkan adanya pengaruh pemberian metode latihan yang berbeda terhadap ketepatan *long pass*, di mana F hitung 6,277 dan angka signifikansi sebesar 0,007 yang lebih kecil dari angka kritik 0,05. Hal ini berarti ada pengaruh perlakuan metode latihan yang berbeda terhadap ketepatan *long pass*. Kontribusi

variabel independent terhadap ketepatan *long pass* yaitu 11,27% sementara kontribusi variabel kontrol terhadap variabel independent sebesar 88,73%.

Dari paparan hasil di atas dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan antara kedua bentuk latihan *drill* yaitu latihan *long pass* dengan jarak 35 meter dan latihan *longpass* dengan jarak 25 meter. Perbedaan ini disebabkan dengan adanya perbedaan jarak tujuan *long pass*. Faktor – faktor yang mempengaruhi ketepatan *long pass* yaitu diantaranya jarak objek tujuan yang diberi umpan. Perbedaan tersebut terjadi sebelum bahkan sesudah diberikan perlakuan yang berbeda dari masing-masing kelompok.

Selain itu pemberian program latihan tersebut memiliki andil yang bagus terhadap ketepatan *long pass* bagi atlet SSB Bina Prestasi Indramayu. Kedua latihan tersebut sama-sama memiliki pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan ketepatan *long pass*. Secara keseluruhan latihan *long pass* yang diberikan memiliki kontribusi terhadap ketepatan *long pass* yaitu sebesar 11,27%. Pemberian latihan terhadap atlet menjadi modal utama untuk meningkatkan keterampilan bermain sepak bola secara umum dan secara khusus pemberian latihan *longpass* ini juga mampu memberikan pengalaman yang cukup bagi atlet agar mampu memperbaiki ketepatan *long pass* yang dimilikinya. Proses latihan secara umum memiliki tujuan untuk meningkatkan dan memperbaiki teknik dasar yang telah dimiliki.

Dari kedua bentuk latihan tersebut, latihan *long pass* jarak 35 meter memiliki peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan latihan *long pass* jarak 25 meter. Hal ini dibuktikan dengan selisih yang diperoleh dari *pre*

test dan *post test*. Latihan *long pass* jarak 35 meter memiliki selisih rerata 1,125 sedangkan latihan jarak 25 meter memiliki selisih rerata 0,75. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian latihan *long pass* jarak 35 meter lebih memiliki pengaruh yang lebih besar. Dilihat dari jaraknya *long pass* bertujuan untuk memberikan umpan yang jauh. Dengan ini latihan *long pass* dengan jarak yang lebih jauh lebih memiliki peningkatan yang baik dikarenakan konsep *long pass* sendiri membutuhkan tenaga yang lebih dibandingkan dengan umpan bawah. Jarak yang lebih dekat untuk melakukan *long pass* terkadang lebih sulit dilakukan dibandingkan dengan jarak yang lebih jauh.

Melakukan *long pass* dengan tepat itu tidak semudah yang dibayangkan. Apalagi dilakukan oleh pemain yang belum mahir dan kurang melakukan latihan. Intensitas latihan, frekuensi latihan, dan sarana latihan akan membantu pemain untuk meningkatkan kemampuan melakukan *long pass* dengan tepat. Proses latihan yang benar dan terus menerus akan memberikan stimulus kepada pemain bahwa pemain akan memiliki kemampuan *long pass* yang lebih baik dari sebelum latihan. Pemain akan lebih dekat dengan bola hafal bagaimana cara ataupun trik melakukan *long pass* dengan tepat. Hal inilah yang akan menjadikan kebiasaan yang baik sehingga kepercayaan untuk melakukan *long pass* dengan baik akan meningkat.

Tingkat ketepatan *long pass* ini akan memberikan efek positif di dalam permainan. Di mana proses permainan untuk menyerang ataupun bertahan akan terbantu dengan adanya *long pass* yang akurat. Umpan –

umpan jarak jauh akan mempercepat perpindahan bola yang sulit dijangkau oleh lawan. Akan tetapi, *long pass* adalah teknik umpan yang mudah untuk dibaca oleh lawan. dengan ini pemain harus memiliki tingkat ketepatan *long pass* yang baik agar proses melewati lawan dengan perpindahan bola yang lebih cepat dapat tercapai. Dalam permainan ketepatan *long pass* tidak sekedar umpan tepat jatuh di kawan, tetapi bisa juga digunakan untuk melewati lawan dengan ketepatan *long pass* yang diberikan di daerah kosong atau daerah yang sulit dijangkau lawan dan mudah dijangkau oleh teman.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *drill* long pass jarak 35 meter dengan jarak 25 meter terhadap kemampuan teknik dan ketepatan *long passing* atlet SSB Bina Prestasi Indramayu kelompok usia 13-15 tahun”. Hal ini ditinjau F hitung 6,277 dan angka signifikansi sebesar 0,007 yang lebih kecil dari angka kritik 0,05.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait dengan bidang pendidikan dan olahraga.

1. Bagi atlet, bahwa latihan *drill* memiliki pengaruh yang baik untuk meningkatkan kemampuan melakukan *long pass* yang akurat.
2. Bagi pelatih, bahwa metode latihan dan bentuk latihan harus disesuaikan dengan kebutuhan dari atletnya agar perkembangan dan peningkatan keterampilan teknik dasar bermain sepakbola dapat meningkat dengan signifikan.
3. Bagi pemain sepakbola, untuk memiliki teknik bermain yang baik maka perlu adanya latihan untuk memperbaiki dan meningkatkan keterampilan yang dimiliki.

C. Keterbatasan Penelitian

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

1. Pengambilan data pada *pre test* dan *post test* tidak dilakukan oleh ahli dibidangnya.
2. Pemberian perlakuan atau latihan *drill* masih kurang maksimal dengan dalam pelaksanaannya.
3. Bentuk-bentuk latihannya masih sebatas perbedaan jaraknya saja.
4. Pembagian kelompok sampel yang kurang merata.

D. Saran-saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi atlet, berlatih dengan keras untuk memiliki keterampilan bermain yang baik.
2. Bagi pelatih, atlet harus diperhatikan sesuai dengan kebutuhannya dan perkembangannya harus diperhatikan dengan memberikan latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu maupun tim.
3. Bagi pemain sepakbola, berlatih dengan sungguh-sungguh untuk dapat meningkatkan kemampuan bermain.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2012). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta : PT Raja.
- Budiyanto. (2009). *Kemampuan Dasar Sepakbola Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola di SMK Negeri 2 Wonosari Gunungkidul*. FIK UNY.
- Christianus S. (2010). *Seri Belajar Kilat SPSS 17*. Yogyakarta: ANDI.
- Clive Gifford. 2002. *Ketrampilan Sepak Bola*. Klaten : Erlangga
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI.
- Endang Rini Sukamti. (2007). *Diktat Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Herwin. (2004). *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Jajang Sulaeman. (2011). *PERKEMBANGAN PERILAKU ANAK USIA 12-15 TAHUN*. Diakses dari <http://ariesilmiah.blogspot.com/2011/10/perkembangan-perilaku-anak-usia-12-15.html> pada pukul 11.35 tanggal 19 Agustus 2013.
- Joe Luxbacher. (2004). *SEPAKBOLA: Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta. PT RajaGrafindo Persada.
- John D. Tenang. (2007). *Jurus Pintar Main Bola*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Lucky Edwardo. (2011). *Tingkat Kecakapan Bermain Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Hizbul Wathan Yogyakarta Usia 14-16 Tahun*. FIK UNY.
- Mardalis. (2010). *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Pradipta Alvin, 2011. *Pendidikan Kepelatihan*. Semarang : FIK UNNES
- Rahmad Darmawan. (2012). *Jadi Juara Dengan Sepakbola Possesion*. Jakarta: KickOff Media-RD Books.

Subagyo Irianto. (2010). *Buku Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" Bagi Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) KU 14-15 Tahun*. FIK UNY.

_____. (2010). *Buku Pedoman Pembinaan Diklat Sepakbola Bina Putra Jaya*. Yogyakarta.

_____. (2010). *Standarisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) KU 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta*. FIK UNY.

Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.

Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.

Sukatamsi, 1985. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo : Tiga Serangkai.

Tim Penyusun. (2011). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta: UNY PRESS.

Lampiran 1. Lembar Bimbingan Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

Nomor : 084/PKL/X/2013
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth :
Bapak Herwin, M.Pd
PKL FIK UNY
Di Yogyakarta

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir,
dimohon kesediaan Bapak untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :

Nama : Akhmad Fariz
NIM : 09602241095

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

“EFEKTIVITAS LATIHAN DRILL LONG PASSING DARI JARAK 20 METER
DENGAN LATIHAN DRILL LONG PASSING DARI JARAK 25 METER
TERHADAP KETEPATAN LONG PASSING”

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak disampaikan terima kasih.


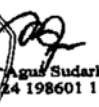

Yogyakarta, 21 Oktober 2013
Kajur PKL,

Endang Rini Sukanti, M.S
NIP 19600407 198601 2 001

Tembusan:

3. Mahasiswa yang bersangkutan
4. Arsip PKL

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

		KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN <small>Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255</small>
Nomor	: 175/UN.34.16/PP/2014	25 Februari 2014
Lamp.	: 1 Eks.	
H a l	: Permohonan Izin Penelitian	
Yth.	: Pengelola SSB Bina Prestasi Indramayu Stadion Tridaya. Indramayu Jawa Barat	
<p>Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan izin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :</p>		
Nama	: Ahkmad Fariz	
NIM	: 09602241095	
Jurusan	: PKO	
Penelitian akan dilaksanakan pada :		
Waktu	: Maret s.d. April 2014	
Tempat/obyek	: SSB Bina Prestasi Indramayu	
Judul Skripsi	: Efektifitas Latihan <i>Drill Long Passing</i> Dari Jarak 35 Meter Dengan Latihan <i>Drill Long Passing</i> Dari Jarak 25 Meter Terhadap Ketepatan <i>Long Passing</i> .	
<p>Demikian surat izin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</p>		
		  Agus Sudarko, M.S. NIP. 19600324 198601 1 001
Tembusan :		
1. Kajur. PKO		
2. Pembimbing TAS		
3. Mahasiswa ybs.		

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari SSB Bina Prestasi Indramayu

	YAYASAN BINA PRESTASI Sekolah Sepak Bola Bina Prestasi Indramayu	
Alamat : Jln Delima No 38 RT/RW: 01/X KOMP BTN BUMI MEKAR PERMAI INDRAMAYU 45212 No Telp : (0234) 276156		
Nomor	: 2/V/SSB BP/2014	
Lampiran	: -	
Perihal	: Keterangan telah melakukan penelitian	
Kepada	: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	
<p>Dengan hormat disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi kami memberitahukan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :</p>		
Nama	: Akhmad Fariz	
NIM	: 09602241095	
Jurusan	: PKO	
Telah melakukan penelitian yang dilaksanakan pada :		
Waktu	: Tanggal, 9 Maret s/d 20 April 2014	
Tempat	: Stadion Tridaya Kabupaten Indramayu Jawa Barat	
Obyek	: SSB Bina Prestasi Indramayu Kelompok U-15	
Judul Skripsi	: Efektifitas Latihan <i>Drill Long Passing</i> Dari Jarak 35 Meter Dengan Latihan <i>Drill Long Passing</i> Dari Jarak 25 Meter Terhadap Ketepatan <i>Long Passing</i> .	
<p>Demikian surat keterangan ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.</p>		
<p style="text-align: right;">Indramayu, 25 April 2014 Ketua SSB Bina Prestasi Indramayu,</p> <div style="text-align: center;"> Dwi Irfani Arivanto</div>		

Lampiran 4. Keterangan Expert Judgment

PENILIAN AHLI TENTANG *TREATMENT* DARI PENELITIAN SEPAK BOLA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Drs. Subagyo Iriyanto, M.Pd

Nip : 19621010 198812 1 001

Menerangkan bahwa *treatment* penelitian saudara :

Nama : Akhmad Fariz

Nim : 09602241095

Jurusan/prodi : PKL/PKO

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : "Efektifitas Latihan Drill Long Passing dari Jarak 20 Meter dengan Latihan Drill Long Passing dari Jarak 25 Meter Terhadap Ketepatan Long Passing."

*Jarak relatif
memilih jarak
20 m lebih baik
dari 25 m
sudah cukup
long pass*

Setelah membaca dan memahami *treatment* yang sudah dibuat oleh peneliti maka *treatment* akan dikatakan baik atau layak jika memenuhi kriteria ketentuan dibawah ini.

Petunjuk pengisian :

Berilah tanda centang (V) pada kolom yang telah tersedia, sesuai dengan *treatment* yang telah dibuat.

No	Relevan	Ya	Tidak
1.	Materi program latihan sesuai dengan kemampuan pemain sepak bola usia 14-15 tahun di SSB Bina Prestasi Indramayu	✓	
2.	Dosis latihan sesuai dengan pemain sepak bola usia 14-15 tahun di SSB Bina Prestasi Indramayu		✓
3.	Materi latihan sesuai dengan tujuan		✓
4.	Model mudah dilaksanakan	✓	
5.	Fomasi atau organisasi jelas	✓	

Kesimpulan:

- judul. perlu 2 lagi. lebih. terstruktur.
- judul long pass atau variabel lainnya.
- treatment. 2 rep & set. masih harus
dum.

Saran :

- judul long pass. 2 set. lebih. terstruktur.
- di lap. lebih. untuk membuat still up. But
- lebih. eksistensi. untuk judul Rep & set
- Game. 2 set. / revisi. perlu ada long pass.

Sesi latihan dapat atau layak digunakan untuk treatment penelitian.

- Sesi latihan layak digunakan/diujicobakan.
- Sesi latihan layak digunakan/diujicobakan dengan revisi.
- Sesi latihan tidak layak digunakan/diujicobakan.

Yogyakarta, Februari 2014

Expert Judgment



Drs. Subagyo Iriyanto, M.Pd
NIP. 19621010 198812 1 001

Lampiran 5. Keterangan Expert Judgment

PENILIAN AHLI TENTANG *TREATMENT* DARI PENELITIAN SEPAK BOLA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nawan Primasoni, S.Pd. Kor. M.Or

Nip : 19840521 200812 1 001

Menerangkan bahwa *treatment* penelitian saudara :

Nama : Akhmad Fariz

Nim : 09602241095

Jurusan/prodi : PKL/PKO

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : "Efektifitas Latihan Drill Long Passing dari Jarak 20 Meter dengan Latihan Drill Long Passing dari Jarak 25 Meter Terhadap Ketepatan Long Passing."

Setelah membaca dan memahami *treatment* yang sudah dibuat oleh peneliti maka *treatment* akan dikatakan baik atau layak jika memenuhi kriteria ketentuan dibawah ini.

Petunjuk pengisian :

Berilah tanda centang (V) pada kolom yang telah tersedia, sesuai dengan *treatment* yang telah dibuat.

No	Relevan	Ya	Tidak
1.	Materi program latihan sesuai dengan kemampuan pemain sepak bola usia 14-15 tahun di SSB Bina Prestasi Indramayu	✓	
2.	Dosis latihan sesuai dengan pemain sepak bola usia 14-15 tahun di SSB Bina Prestasi Indramayu	✓	
3.	Materi latihan sesuai dengan tujuan	✓	
4.	Model mudah dilaksanakan		✓
5.	Formasi atau organisasi jelas	✓	

Kesimpulan :

Saran :

Sesi game sangat penting sebagai latihan, karena dengan game akan lebih banyak gerak dengan dua orang yang sangat penting

Sesi latihan dapat atau layak digunakan untuk *treatment* penelitian.

- Sesi latihan layak digunakan/diujicobakan.
- Sesi latihan layak digunakan/diujicobakan dengan revisi.
- Sesi latihan tidak layak digunakan/diujicobakan.

Yogyakarta, Januari 2014

Expert Judgment



Nawan Primasoni, S.Pd.Kor.M.Or
NIP. 19840521 200812 1 001

HASIL PRE TEST

NO	NAMA	TEMPAT, TANGGAL LAHIR	PRE TEST (9 MARET 2014) KELOMPOK DRILL JARAK 35 METER										JUMLAH
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	SHANDY	INDRAMAYU, 1-1-1999			X				X				2
2	RAHMIZAR REXY	INDRAMAYU, 1-8-2000	X		X				X	X		X	5
3	VIKNO A. P	INDRAMAYU, 4-2-2000	X	X									2
4	ILHAM AGIS RAY	INDRAMAYU, 9-8-2001											0
5	RAFIE	INDRAMAYU, 17-4-1999		X	X								2
6	HAMZAH INSAANUL	BEKASI, 20-5-1999											0
7	TITO	INDRAMAYU, 27-8-1999			X						X		2
8	AMAL	CIREBON, 7-4-2000	X	X									2

NO	NAMA	TEMPAT, TANGGAL LAHIR	PRE TEST (9 MARET 2014) KELOMPOK DRILL JARAK 25 METER										JUMLAH
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	ZAEDAN F. A	INDRAMAYU, 9-4-2001					X						1
2	AGNA	INDRAMAYU, 12-10-2000										X	1
3	CECEP HENDRIK	INDRAMAYU, 16-10-1999					X						1
4	RIZQIAL WAHID	INDRAMAYU, 31-7-2000		X									1
5	IBRAHIM	INDRAMAYU, 26-3-1999											0
6	M. FIQRI INDRA	INDRAMAYU, 13-1-2000			X				X				2
7	ABDUL FARID	INDRAMAYU, 16-7-1999					X						1
8	DODI	INDRAMAYU, 9-4-1999									X		1

NO	NAMA	TEMPAT, TANGGAL LAHIR	PRE TEST (9 MARET 2014) KELOMPOK KONTROL										JUMLAH
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	M. ALDI	INDRAMAYU, 17-2-2000				X							1
2	FANY FAHRUROZY	INDRAMAYU, 9-9-1999											1
3	BAHRUL M.F	INDRAMAYU, 1-3-2000							X				1
4	IMAM	INDRAMAYU, 26-10-2000			X								1
5	MAHADEWA	LAMPUNG, 5-9-2001											0
6	ADI YOGA	INDRAMAYU, 16-1-2001											0
7	BENI AFRILianto	INDRAMAYU, 3-4-1999						X					1
8	AKBAR	INDRAMAYU, 12-4-1999	X				X			X			3

Lampiran 8. Data Statistik

Statistics

		Jarak_35 _sebelum	Jarak_35 _Sesudah	Jarak_25 _sebelum	Jarak_25 _sesudah	Kelompok_ kontrol_seb elum	Kelompok_K ontrol_sesud ah
N	Valid	8	8	8	8	8	8
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		1.8750	3.0000	1.0000	1.7500	.8750	1.3750
Median		2.0000	3.5000	1.0000	2.0000	1.0000	1.0000
Mode		2.00	4.00	1.00	2.00	1.00	1.00
Std. Deviation		1.55265	1.51186	.53452	.46291	.99103	.51755
Range		5.00	4.00	2.00	1.00	3.00	1.00
Minimum		.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00
Maximum		5.00	5.00	2.00	2.00	3.00	2.00

Jarak_35_sebelum

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	2	25.0	25.0	25.0
	2	5	62.5	62.5	87.5
	5	1	12.5	12.5	100.0
	Total	8	100.0	100.0	

Jarak_35_Sesudah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	25.0	25.0	25.0
	2	1	12.5	12.5	37.5
	3	1	12.5	12.5	50.0
	4	3	37.5	37.5	87.5
	5	1	12.5	12.5	100.0
	Total	8	100.0	100.0	

Jarak_25_sebelum

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	12.5	12.5	12.5
	1	6	75.0	75.0	87.5
	2	1	12.5	12.5	100.0
	Total	8	100.0	100.0	

Jarak_25_sesudah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	25.0	25.0	25.0
	2	6	75.0	75.0	100.0
	Total	8	100.0	100.0	

Kelompok_kontrol_sebelum

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	3	37.5	37.5	37.5
	1	4	50.0	50.0	87.5
	3	1	12.5	12.5	100.0
	Total	8	100.0	100.0	

Kelompok_Kontrol_sesudah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	5	62.5	62.5	62.5
	2	3	37.5	37.5	100.0
	Total	8	100.0	100.0	

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Jarak 35 sebelum	Jarak 35 Sesudah	Jarak 25 sebelum	Jarak 25 sesudah	Kelompo k kontrol sebelum	Kelompo k Kontrol sesudah
N	8	8	8	8	8	8
Normal Parameters ^a Mean	1.8750	3.0000	1.0000	1.7500	.8750	1.3750
Std. Deviation	1.55265	1.51186	.53452	.46291	.99103	.51755
Most Extreme Absolute Differences	.343	.246	.375	.455	.325	.391
Positive	.343	.157	.375	.295	.325	.391
Negative	-.282	-.246	-.375	-.455	-.189	-.261
Kolmogorov-Smirnov Z	.970	.695	1.061	1.288	.919	1.105
Asymp. Sig. (2-tailed)	.304	.719	.211	.072	.367	.174
a. Test distribution is Normal.						

Between-Subjects Factors

	Value Label	N
Kelompok 1	Jarak 35 M	8
2	Jarak 25 M	8
3	Kelompok Kontrol	8

Descriptive Statistics

Dependent Variable: Sesudah

Kelompok	Mean	Std. Deviation	N
Jarak 35 M	3.0000	1.51186	8
Jarak 25 M	1.7500	.46291	8
Kelompok Kontrol	1.3750	.51755	8
Total	2.0417	1.16018	24

Levene's Test of Equality of Error Variances^a

Dependent Variable: Sesudah

F	df1	df2	Sig.
1.537	2	21	.238

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept + Kelompok + Sebelum

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Sesudah

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Corrected Model	20.764 ^a	3	6.921	13.578	.000	.671
Intercept	16.394	1	16.394	32.161	.000	.617
Metode	3.794	2	1.897	3.722	.042	.271
Sebelum	9.180	1	9.180	18.010	.000	.474
Error	10.195	20	.510			
Total	131.000	24				
Corrected Total	30.958	23				

a. R Squared = ,671 (Adjusted R Squared = ,621)

Metode0

Dependent Variable: Sesudah

Kelompok	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
Jarak 35 M	2.627 ^a	.267	2.069	3.184
Jarak 25 M	1.899 ^a	.255	1.368	2.431
Kelompok Kontrol	1.599 ^a	.258	1.061	2.137

a. Covariates appearing in the model are evaluated at the following values:

Sebelum = 1,2500.

ANOVA

Sesudah					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	11.583	2	5.792	6.277	.007
Within Groups	19.375	21	.923		
Total	30.958	23			

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Sesudah

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	23.473 ^a	5	4.695	11.289	.000
Intercept	16.164	1	16.164	38.871	.000
Metode	.369	2	.184	.443	.649
Sebelum	1.504	1	1.504	3.618	.073
Metode * Sebelum	2.710	2	1.355	3.258	.062
Error	7.485	18	.416		
Total	131.000	24			
Corrected Total	30.958	23			

a. R Squared = ,758 (Adjusted R Squared = ,691)

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Sesudah

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Corrected Model	20.764 ^a	3	6.921	13.578	.000	.671
Intercept	16.394	1	16.394	32.161	.000	.617
Metode	3.794	2	1.897	3.722	.042	.271
Sebelum	9.180	1	9.180	18.010	.000	.474
Error	10.195	20	.510			
Total	131.000	24				
Corrected Total	30.958	23				

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Sesudah

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Corrected Model	20.764 ^a	3	6.921	13.578	.000	.671
Intercept	16.394	1	16.394	32.161	.000	.617
Metode	3.794	2	1.897	3.722	.042	.271
Sebelum	9.180	1	9.180	18.010	.000	.474
Error	10.195	20	.510			
Total	131.000	24				

a. R Squared = ,671 (Adjusted R Squared = ,621)

DOSIS LATIHAN DRILL LONG PASSING JARAK 35 METER

NO	KEGIATAN LATIHAN	VOLUME LATIHAN				KETERTANGAN
		intensitas	RECOVERY	irama	set	
1	PRE TEST	maksimum	maksimum	lambat	2 set	5x repetisi
2	LATIHAN DRILL LONG PASSING JARAK 35 METER	maksimum	5''/set	lambat	2 set	Total 25''
3	LATIHAN DRILL LONG PASSING JARAK 35 METER	maksimum	5''/set	lambat	2 set	Total 25''
4	LATIHAN DRILL LONG PASSING JARAK 35 METER	maksimum	5''/set	lambat	2 set	Total 25''
5	LATIHAN DRILL LONG PASSING JARAK 35 METER	maksimum	5''/set	lambat	2 set	Total 25''
6	LATIHAN DRILL LONG PASSING JARAK 35 METER	maksimum	5''/set	lambat	2 set	Total 25''
7	LATIHAN DRILL LONG PASSING JARAK 35 METER	maksimum	5''/set	sedang	2 set	Total 29''
8	LATIHAN DRILL LONG PASSING JARAK 35 METER	maksimum	5''/set	sedang	2 set	Total 29''
9	LATIHAN DRILL LONG PASSING JARAK 35 METER	maksimum	5''/set	sedang	2 set	Total 29''
10	LATIHAN DRILL LONG PASSING JARAK 35 METER	maksimum	5''/set	sedang	2 set	Total 29''
11	LATIHAN DRILL LONG PASSING JARAK 35 METER	maksimum	5''/set	sedang	2 set	Total 29''
12	LATIHAN DRILL LONG PASSING JARAK 35 METER	maksimum	5''/set	sedang	2 set	Total 29''
13	LATIHAN DRILL LONG PASSING JARAK 35 METER	maksimum	5''/set	cepat	3 set	Total 36''
14	LATIHAN DRILL LONG PASSING JARAK 35 METER	maksimum	3''/set	cepat	3 set	Total 36''
15	LATIHAN DRILL LONG PASSING JARAK 35 METER	maksimum	3''/set	cepat	3 set	Total 36''
16	LATIHAN DRILL LONG PASSING JARAK 35 METER	maksimum	3''/set	cepat	3 set	Total 36''
17	LATIHAN DRILL LONG PASSING JARAK 35 METER	maksimum	3''/set	cepat	3 set	Total 36''
18	POST TEST	maksimum	maksimum	lambat	2 set	5x repetisi

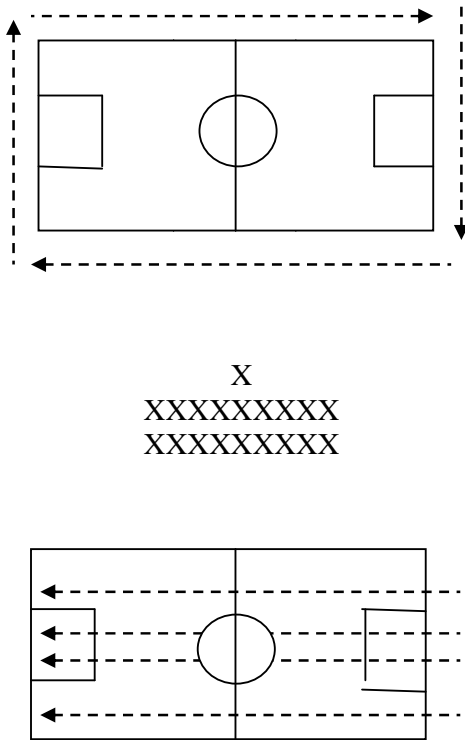
DOSIS LATIHAN DRILL LONG PASSING JARAK 25 METER

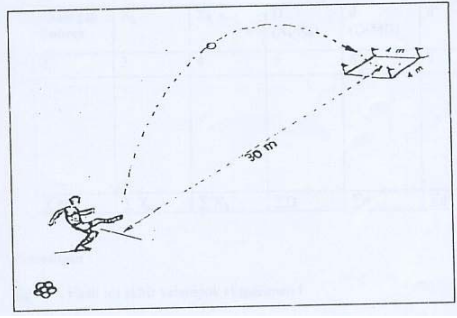
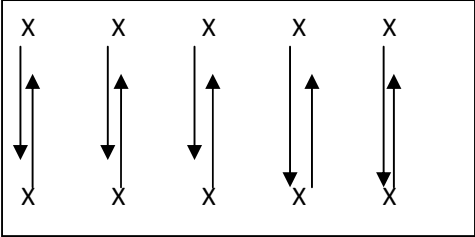
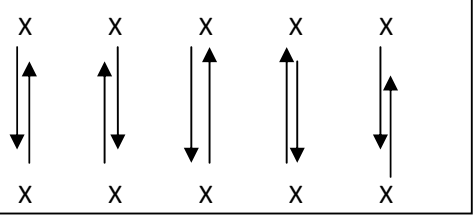
NO	KEGIATAN LATIHAN	VOLUME LATIHAN				KETERTANGAN
		intensitas	RECOVERY	irama	set	
1	PRE TEST	maksimum	maksimum	lambat	2 set	5x repetisi
2	LATIHAN DRILL LONG PASSING JARAK 25 METER	maksimum	5"/set	lambat	2 set	Total 25"
3	LATIHAN DRILL LONG PASSING JARAK 25 METER	maksimum	5"/set	lambat	2 set	Total 25"
4	LATIHAN DRILL LONG PASSING JARAK 25 METER	maksimum	5"/set	lambat	2 set	Total 25"
5	LATIHAN DRILL LONG PASSING JARAK 25 METER	maksimum	5"/set	lambat	2 set	Total 25"
6	LATIHAN DRILL LONG PASSING JARAK 25 METER	maksimum	5"/set	lambat	2 set	Total 25"
7	LATIHAN DRILL LONG PASSING JARAK 25 METER	maksimum	5"/set	sedang	2 set	Total 29"
8	LATIHAN DRILL LONG PASSING JARAK 25 METER	maksimum	5"/set	sedang	2 set	Total 29"
9	LATIHAN DRILL LONG PASSING JARAK 25 METER	maksimum	5"/set	sedang	2 set	Total 29"
10	LATIHAN DRILL LONG PASSING JARAK 25 METER	maksimum	5"/set	sedang	2 set	Total 29"
11	LATIHAN DRILL LONG PASSING JARAK 25 METER	maksimum	5"/set	sedang	2 set	Total 29"
12	LATIHAN DRILL LONG PASSING JARAK 25 METER	maksimum	5"/set	sedang	2 set	Total 29"
13	LATIHAN DRILL LONG PASSING JARAK 25 METER	maksimum	5"/set	cepat	3 set	Total 36"
14	LATIHAN DRILL LONG PASSING JARAK 25 METER	maksimum	3"/set	cepat	3 set	Total 36"
15	LATIHAN DRILL LONG PASSING JARAK 25 METER	maksimum	3"/set	cepat	3 set	Total 36"
16	LATIHAN DRILL LONG PASSING JARAK 25 METER	maksimum	3"/set	cepat	3 set	Total 36"
17	LATIHAN DRILL LONG PASSING JARAK 25 METER	maksimum	3"/set	cepat	3 set	Total 36"
18	POST TEST	maksimum	maksimum	lambat	2 set	5x repetisi

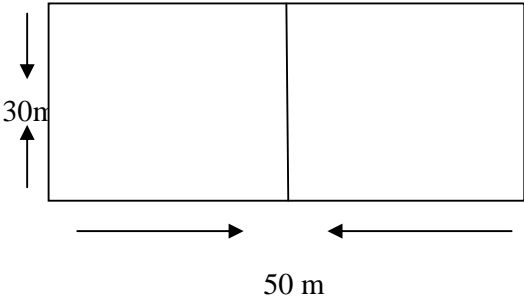
Sesi latihan

Drill long passing jarak 35 m dan drill long passing jarak 25 m

Tempat : Stadion Tridaya Indramayu
 HariLatihan : Selasa, Jumat, Minggu
 Objek penelitian : SSB Bina Prestasi Indramayu usia 13-15 tahun
 Jenis kelamin : Putra
 Jenis latihan : Latihan long passing jarak 25 m dan 35 m
 Lama program : 16 x pertemuan selama 8 minggu
 Frekuensi : 3 x per minggu
 Intensitas : Maksimal
 Perlengkapan : Lapangan sepakbola, Bola sepak, peluit, stopwatch, cone,
 Pertemuan /sesi : 1 (pertama)
 Durasi Waktu : 90 menit

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan	5 menit	<p>P</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	Dibariskan, berdoa, kemudian penjelasan materi latihan
2	Pemanasan: -Joging -Penguluran Statis -Penguluran dinamis -Kombinasi gerakan Speed dan koordinasi	20menit 3x keliling lapangan sepakbola 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan tiap item	 <p>X</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	Joging 3x keliling lapangan sepakbola Penguluran statis dan dinamis Kombinasi gerakan dengan menggunakan kecepatan.

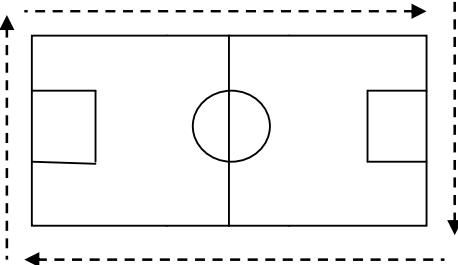
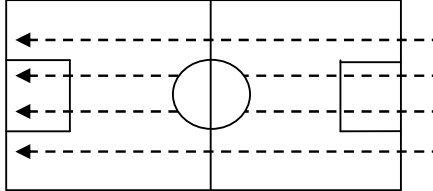
3	<p>Latihan inti</p> <p>Kelompok A (Latihan Drill long passing 35 m)</p> <p>Kelompok B (Latihan Drill long passing 25 m)</p> <p>ISTIRAHAT</p>	<p>20 menit</p> <p>maksimal</p> <p>maksimal</p> <p>5 menit</p>		<p>Kelompok A: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan drill long passing dari jarak 35m dengan menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan sesuai dosis latihan.</p> <p>Kelompok B: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan drill long passing dari jarak 25m dengan menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan sesuai dosis latihan.</p> <p>ISTIRAHAT (aktif)</p>
	Fundamental Passing bawah (Berpasangan)	10 menit		<p>Fundamental Passing bawah menggunakan kaki bagian dalam (berpasangan). Intensitas 60% Volume : 2 set = 4 repetisi Recovery : 1 menit perset</p>
	Fundamental passing bawah dan kontrol bola (berpasangan)	10 menit		<p>Fundamental passing bawah menggunakan kaki bagian dalam dan kontrol bola dengan kaki bagian dalam. Intensitas 60% Volume : 2 set = 4 repetisi Recovery : 1 menit perset</p>

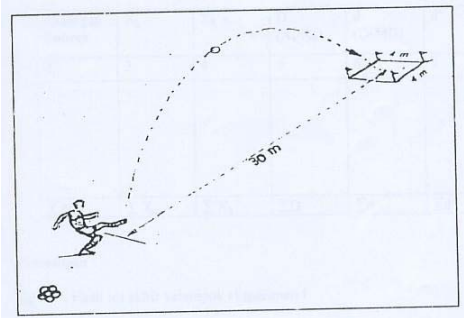
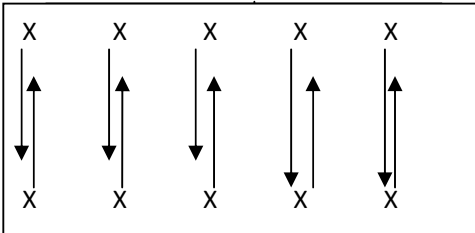
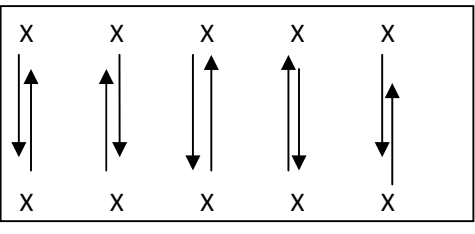
	Game 9 vs 9	15 menit		Game situasi 9 vs 9 di area lapangan 30m x 50m penekanan latihan pada teknik passing menggunakan kaki bagian dalam.
4	Penutup -pendinginan -evaluasi dan doa	10 menit	<p>P</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	Stretching berpasangan dilanjutkan evaluasi lathan, berdoa dan dibubarkan.

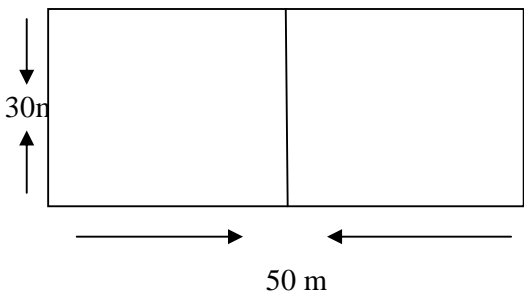
Sesi latihan

Drill long passing jarak 35 m dan drill long passing jarak 25 m

Tempat : Stadion Tridaya Indramayu
 HariLatihan : Selasa, jumat, minggu
 Objek penelitian : SSB Bina Prestasi Indramayu usia 13-15 tahun
 Jenis kelamin : Putra
 Jenis latihan : Latihan long passing jarak 25 m dan 35 m
 Lama program : 16 x pertemuan selama 8 minggu
 Frekuensi : 3 x per minggu
 Intensitas : Maksimal
 Perlengkapan : Lapangan sepakbola, Bola sepak, peluit, stopwatch, cone,
 Pertemuan /sesi : 2
 Durasi Waktu : 90 menit

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan	5 menit	<p>P</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	Dibariskan, berdoa, kemudian penjelasan materi latihan
2	Pemanasan: -Joging -Penguluran Statis -Penguluran dinamis	20menit 2x keliling lapangan sepakbola. 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan tiap item	 <p>X</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> 	Joging 2x keliling lapangan sepakbola Penguluran statis Penguluran dinamis dengan samba.

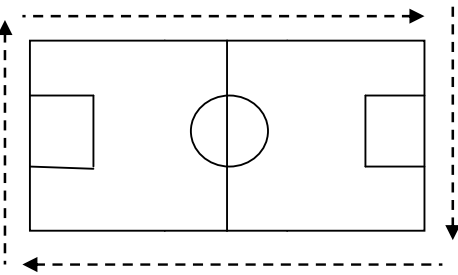
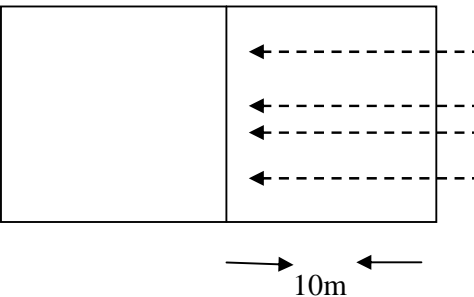
3	<p>Latihan inti</p> <p>Kelompok A (Latihan Drill long passing 35 m)</p> <p>Kelompok B (Latihan Drill long passing 25 m)</p>	<p>20 menit</p> <p>maksimal</p> <p>maksimal</p>		<p>Kelompok A: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan drill long passing dari jarak 35m dengan menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan sesuai dosis latihan.</p> <p>Kelompok B: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan drill long passing dari jarak 25m dengan menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan sesuai dosis latihan.</p>
	ISTIRAHAT	5 menit		ISTIRAHAT (aktif)
	<p>Passing kontrol dengan menggunakan kaki bagian dalam (Berpasangan)</p>	10 menit		<p>Passing kontrol dengan menggunakan kaki bagian dalam. Sentuhan masih bebas. Intensitas 60% Volume : 2 set = 4 repetisi Recovery : 1 menit perset</p>
	<p>Passing kontrol dengan menggunakan kaki bagian dalam (Berpasangan)</p>	10 menit		<p>Passing kontrol dengan menggunakan kaki bagian dalam. Menggunakan 2 sentuhan. Intensitas 60% Volume : 2 set = 4 repetisi Recovery : 1 menit perset</p>

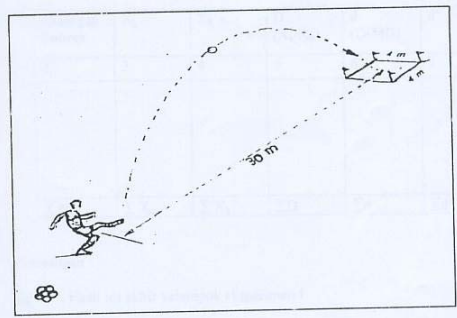
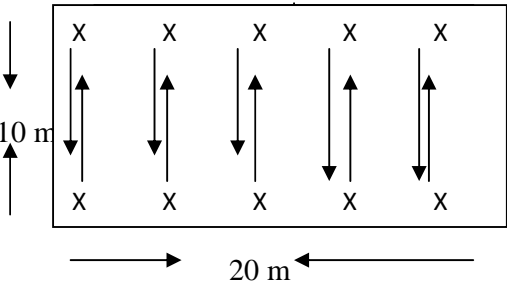
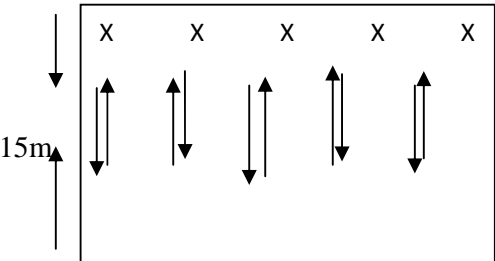
	Game 9 vs 9	15 menit		<p>Game situasi 9 vs 9 di area lapangan 30m x 50m penekanan latihan pada teknik passing menggunakan kaki bagian dalam.</p> <p>Maksimal sentuhan 3 kali sentuhan.</p>
4	Penutup -pendinginan -evaluasi dan doa	10 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	<p>Pendinginan dengan stretching statis. dilanjutkan evaluasi lathan, berdoa dan dibubarkan.</p>

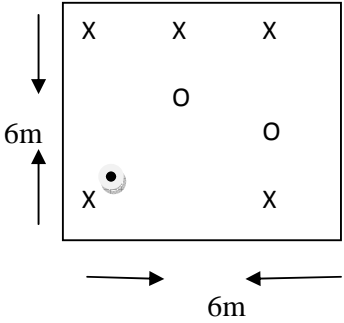
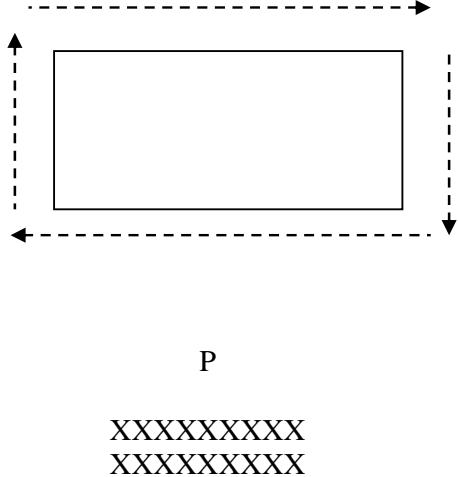
Sesi latihan

Drill long passing jarak 35 m dan drill long passing jarak 25 m

Tempat : Stadion Tridaya Indramayu
 HariLatihan : Selasa, Jumat, Minggu
 Objek penelitian : SSB Bina Prestasi Indramayu usia 13-15 tahun
 Jenis kelamin : Putra
 Jenis latihan : Latihan long passing jarak 25 m dan 35 m
 Lama program : 16 x pertemuan selama 8 minggu
 Frekuensi : 3 x per minggu
 Intensitas : Maksimal
 Perlengkapan : Lapangan sepakbola, Bola sepak, peluit, stopwatch, cone,
 Pertemuan /sesi : 3
 Durasi Waktu : 90 menit

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan	5 menit	<p>P</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	Dibariskan, berdoa, kemudian penjelasan materi latihan
2	Pemanasan: -Joging -Penguluran Statis -Penguluran dinamis -Sprint pendek 10 meter x 10kali	20menit 2x keliling lapangan sepakbola 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan tiap item	 <p>X</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>  <p>10m</p>	Joging 2x keliling lapangan sepakbola Penguluran statis dan dinamis Lakukan sprint pendek dengan beberapa variasi gerakan saat melakukan skip.

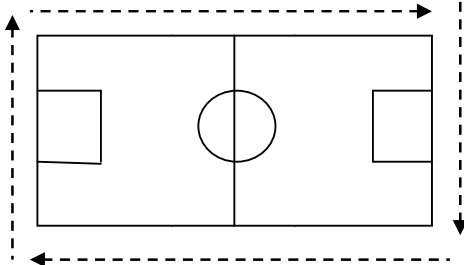
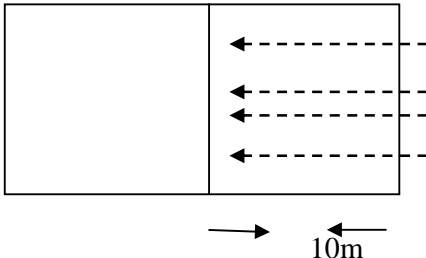
3	<p>Latihan inti</p> <p>Kelompok A (Latihan Drill long passing 35 m)</p> <p>Kelompok B (Latihan Drill long passing 25 m)</p> <p>ISTIRAHAT</p>	<p>20 menit</p> <p>maksimal</p> <p>maksimal</p> <p>5 menit</p>		<p>Kelompok A: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan drill long passing dari jarak 35m dengan menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan sesuai dosis latihan.</p> <p>Kelompok B: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan drill long passing dari jarak 25m dengan menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan sesuai dosis latihan.</p> <p>ISTIRAHAT (aktif)</p>
	<p>Passing kontrol (Berpasangan)</p>	<p>10 menit</p>		<p>Passing kontrol menggunakan kaki bagian dalam 2 sentuhan. Intensitas 60% Volume : 2 set = 4 repetisi Recovery : 1 menit perset</p>
	<p>Long passing</p>	<p>10 menit</p>		<p>Lakukan latihan long passing bola bawah menggunakan kaki bagian dalam (berpasangan) dari jarak 15 meter. Intensitas 60% Volume : 2 set = 4 repetisi Recovery : 1 menit perset</p>

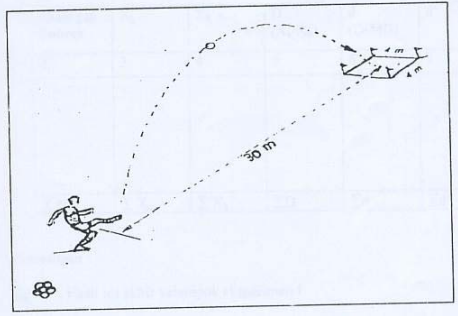
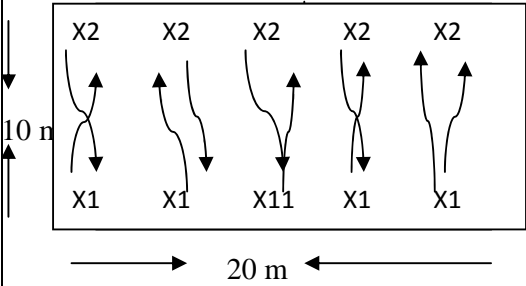
	Small game 5 –2	15 menit		<p>Bermain game mini X sebagai penyerang yang memegang bola dan O sebagai lawan yang mengejar bola.</p> <p>Jika bola tersentuh oleh O maka O dan pemain X yang melakukan kesalahan bertukar posisi.</p>
4	<p>Penutup</p> <p>-pendinginan</p> <p>-evaluasi dan doa</p>	10 menit		<p>Pendinginan dengan lari keliling lapangan 1x dilanjutkan dengan stretching statis berpasangan.</p> <p>Evaluasi latihan</p> <p>Doa dan penutup</p>

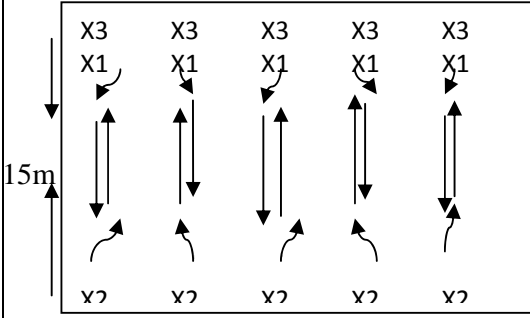
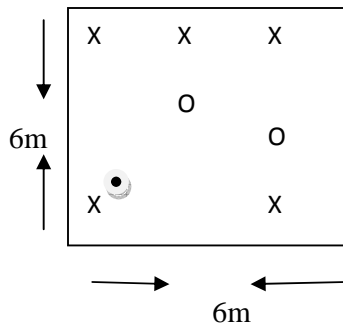
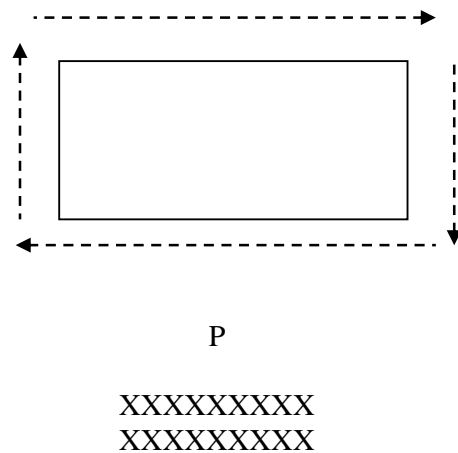
Sesi latihan

Drill long passing jarak 35 m dan drill long passing jarak 25 m

Tempat : Stadion Tridaya Indramayu
 HariLatihan : Selasa, Jumat, Minggu
 Objek penelitian : SSB Bina Prestasi Indramayu usia 13-15 tahun
 Jenis kelamin : Putra
 Jenis latihan : Latihan long passing jarak 25 m dan 35 m
 Lama program : 16 x pertemuan selama 8 minggu
 Frekuensi : 3 x per minggu
 Intensitas : Maksimal
 Perlengkapan : Lapangan sepakbola, Bola sepak, peluit, stopwatch, cone,
 Pertemuan /sesi : 4
 Durasi Waktu : 90 menit

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan	5 menit	<p>P</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	Dibariskan, berdoa, kemudian penjelasan materi latihan
2	Pemanasan: -Joging -Penguluran Statis -Penguluran dinamis -Sprint pendek 10 meter x 10kali	20menit 2x keliling lapangan sepakbola 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan tiap item	 <p>X</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> 	Joging 2x keliling lapangan sepakbola Penguluran statis dan dinamis Lakukan sprint pendek dengan beberapa variasi gerakan saat melakukan skip.

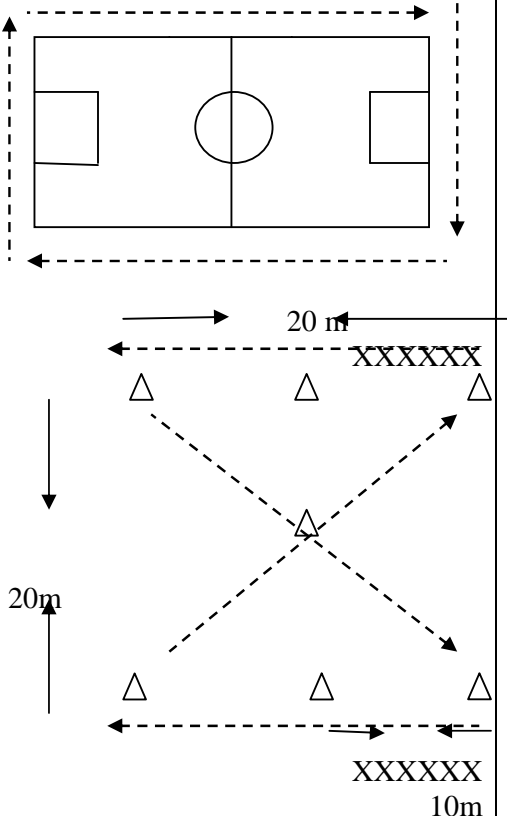
3	<p>Latihan inti</p> <p>Kelompok A (Latihan Drill long passing 35 m)</p> <p>Kelompok B (Latihan Drill long passing 25 m)</p> <p>ISTIRAHAT</p>	<p>20 menit</p> <p>maksimal</p> <p>maksimal</p> <p>5 menit</p>		<p>Kelompok A: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan drill long passing dari jarak 35m dengan menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan sesuai dosis latihan.</p> <p>Kelompok B: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan drill long passing dari jarak 25m dengan menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan sesuai dosis latihan.</p> <p>ISTIRAHAT (aktif)</p>
	Fundamental dribbling	10 menit		<p>Fundamental dribbling (berpasangan). Masing2 pemain yang memegang bola mendribbling bola kearah teman yang ada dihadapannya. Lakukan bergantian antara X1 dan X2. Dribble dilakukan dengan punggung kaki dan kaki bagian dalam. Rute dari A ke B, setelah sampai di B, langsung gentian teman yang lain. Intensitas 60-70% Volume : 2 set = 4 repetisi Recovery : ketika melakukan pergantian tiap orang (1menit).</p>

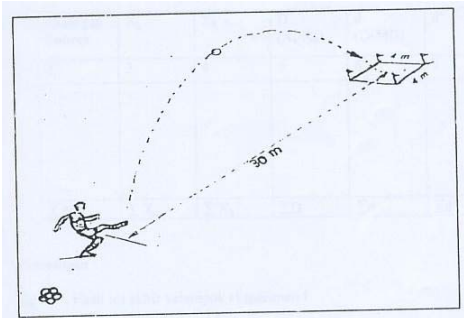
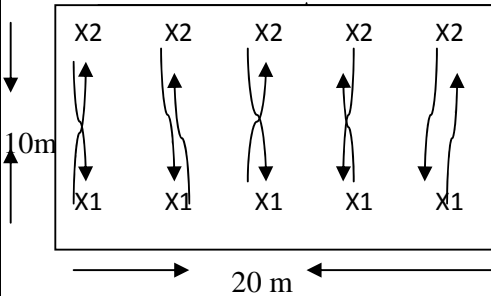
	Dribbling passing	10 menit		<p>X1 melakukan dribbling kira-kira 5 meter lalu passing kearah teman didepannya (X2).lalu X2 melakukan dribbling kira2 5 meter lalu passing ke arah X3. Dribble dilakukan dengan punggung kaki dan kaki bagian dalam. Rute dari A ke B, setelah sampai di B, langsung gentian teman yang lain.</p> <p>Intensitas 60-70%</p> <p>Volume : 2 set = 4 repetisi</p> <p>Recovery : ketika melakukan pergantian tiap orang (1menit).</p>
	Small game 5 – 2	15 menit		<p>Bermain game mini X sebagai penyerang yang memegang bola dan O sebagai lawan yang mengejar bola.</p> <p>Jika bola tersentuh oleh O maka O dan pemain X yang melakukan kesalahan bertukar posisi.</p> <p>Pakai peraturan maksimal 3 sentuhan.</p>
4	Penutup -pendinginan -evaluasi dan doa	10 menit		<p>Pendinginan dengan lari keliling lapangan 1x dilanjutkan dengan stretching statis berpasangan.</p> <p>Evaluasi latihan</p> <p>Doa dan penutup</p>

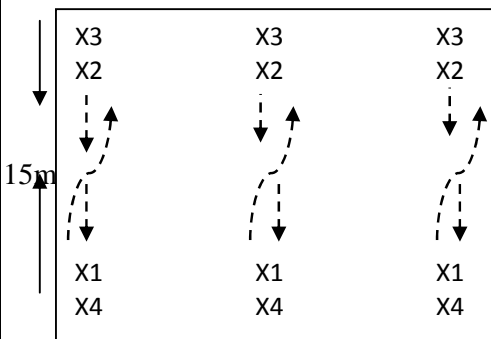
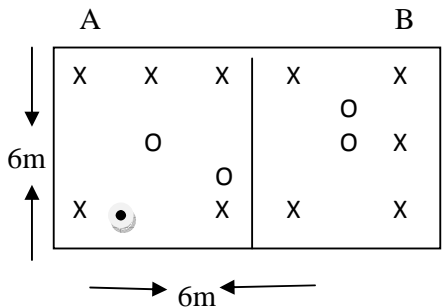
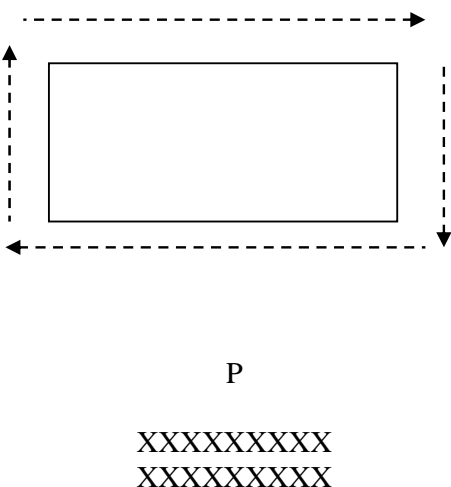
Sesi latihan

Drill long passing jarak 35 m dan drill long passing jarak 25 m

Tempat : Stadion Tridaya Indramayu
 HariLatihan : Selasa, Jumat, Minggu
 Objek penelitian : SSB Bina Prestasi Indramayu usia 13-15 tahun
 Jenis kelamin : Putra
 Jenis latihan : Latihan long passing jarak 25 m dan 35 m
 Lama program : 16 x pertemuan selama 8 minggu
 Frekuensi : 3 x per minggu
 Intensitas : Maksimal
 Perlengkapan : Lapangan sepakbola, Bola sepak, peluit, stopwatch, cone,
 Pertemuan /sesi : 5
 Durasi Waktu : 90 menit

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan	5 menit	<p>P</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	Dibariskan, berdoa, kemudian penjelasan materi latihan
2	Pemanasan: -Joging -Penguluran Statis -Penguluran dinamis Dengan variasi joging	20menit 2x keliling lapangan sepakbola 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan tiap item	 <p>20 m</p> <p>20m</p> <p>10m</p>	Joging 2x keliling lapangan sepakbola Penguluran statis dan dinamis dengan variasi joging saat bertemu di cone tengah lakukan persilangan.

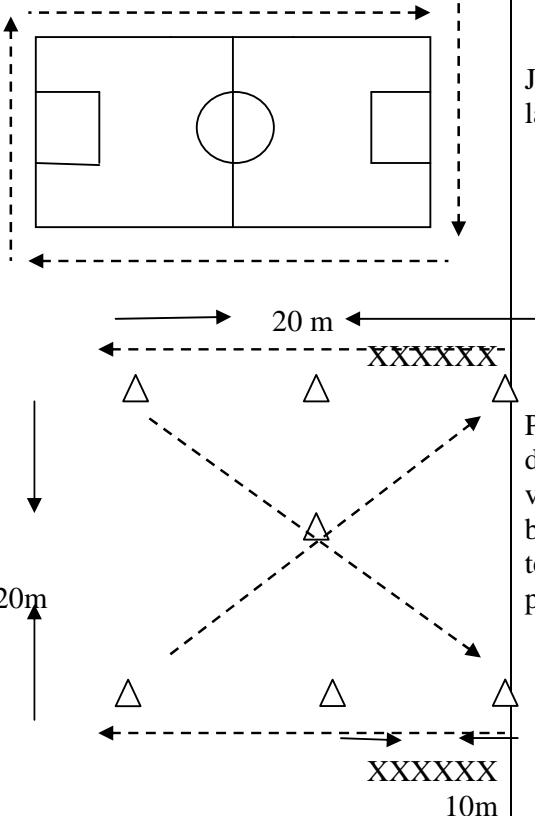
3	Latihan inti	20 menit		<p>Kelompok A: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan drill long passing dari jarak 35m dengan menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan sesuai dosis latihan.</p>
	Kelompok A (Latihan Drill long passing 35 m)	maksimal		
	Kelompok B (Latihan Drill long passing 25 m)	maksimal		<p>Kelompok B: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan drill long passing dari jarak 25m dengan menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan sesuai dosis latihan.</p>
	ISTIRAHAT	5 menit		ISTIRAHAT (aktif)
	Fundamental dribbling	10 menit		<p>Fundamental dribbling (berpasangan). Masing2 pemain yang memegang bola mendribbling bola kearah teman yang ada dihadapannya. Lakukan bergantian antara X1 dan X2.</p>
	Dribbling Fainting	10 menit		<p>Pemain x1 melakukan dribble dan pemain x2 berfungsi sebagai lawan. Saat bertemu di tangan pemain x1 melakukan gerakan fainting atau tipuan</p>

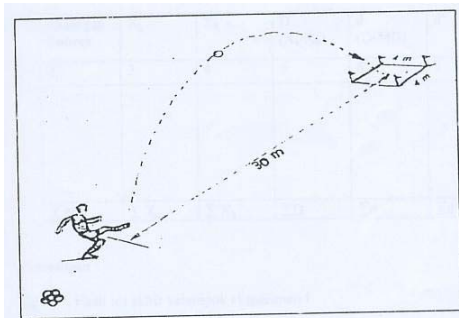
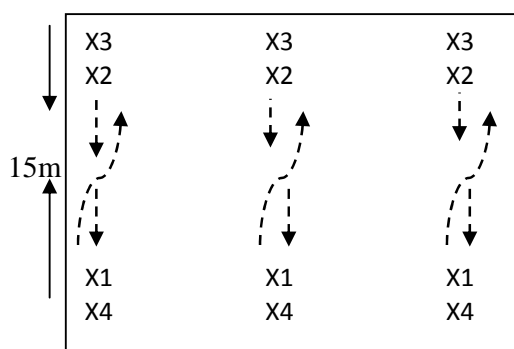
				<p>untuk melewati pemain x2. Setelah itu gantian lakukan rotasi seperti di gambar.</p>
	Small game 5 – 2	15 menit		<p>Bermain game mini X sebagai penyerang yang memegang bola dan O sebagai lawan yang mengejar bola. Jika bola tersentuh oleh O maka O dan pemain X yang melakukan kesalahan bertukar posisi. Jika sudah 5 kali berpindah kaki, pindah kan bola ke ruang sebelahny. Lakukan terus menerus dengan sentuhan bebas.</p>
4	<p>Penutup -pendinginan</p> <p>-evaluasi dan doa</p>	10 menit		<p>Pendinginan dengan lari keliling lapangan 1x dilanjutkan dengan stretching statis masing-masing..</p> <p>Evaluasi latihan</p> <p>Doa dan penutup</p>

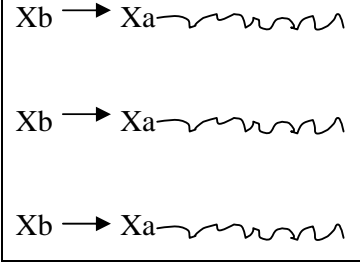
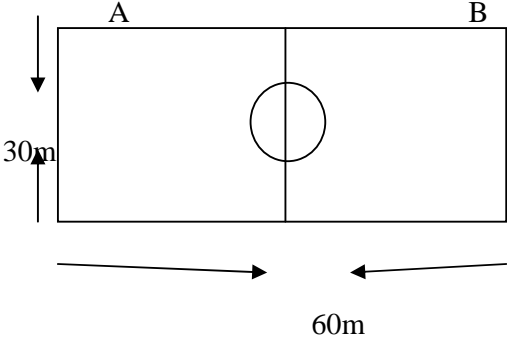
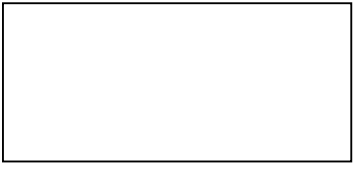
Sesi latihan

Drill long passing jarak 35 m dan drill long passing jarak 25 m

Tempat	: Stadion Tridaya Indramayu
HariLatihan	: Selasa, Jumat, Minggu
Objek penelitian	: SSB Bina Prestasi Indramayu usia 13-15 tahun
Jenis kelamin	: Putra
Jenis latihan	: Latihan long passing jarak 25 m dan 35 m
Lama program	: 16 x pertemuan selama 8 minggu
Frekuensi	: 3 x per minggu
Intensitas	: Maksimal
Perlengkapan	: Lapangan sepakbola, Bola sepak, peluit, stopwatch, cone,
Pertemuan /sesi	: 6
Durasi Waktu	: 90 menit

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan	5 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Dibariskan, berdoa, kemudian penjelasan materi latihan
2	<p>Pemanasan:</p> <p>-Joging</p> <p>-Penguluran Statis</p> <p>-Penguluran dinamis Dengan variasi joging</p>	<p>20menit</p> <p>2x keliling lapangan sepakbola</p> <p>10 hitungan tiap item</p> <p>8x2 hitungan tiap item</p>	 <p style="text-align: center;">20 m</p> <p style="text-align: center;">XXXXXX</p> <p style="text-align: center;">20m</p> <p style="text-align: center;">XXXXXX</p> <p style="text-align: center;">10m</p>	<p>Joging 2x keliling lapangan sepakbola</p> <p>Penguluran statis dan dinamis dengan variasi joging saat bertemu di cone tengah lakukan persilangan.</p>

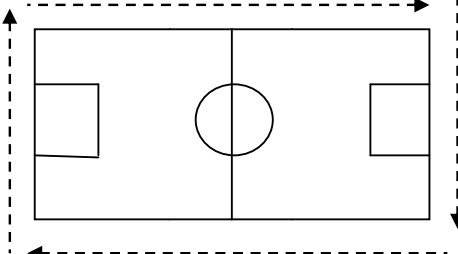
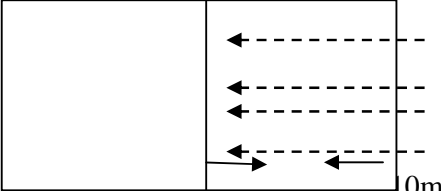
3	Latihan inti	20 menit		Kelompok A: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan drill long passing dari jarak 25m dengan menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan 5 kali tendangan x 4set.	
	Kelompok A (Latihan Drill long passing 25 m)	Set : 4 Rep : 5			
	Kelompok B (Latihan Drill long passing 20 m)	Set : 4 Rep : 5			Kelompok B: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan drill long passing dari jarak 25m dengan menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan 5 kali tendangan x 4set.
	ISTIRAHAT	2 menit		ISTIRAHAT (aktif)	
	Dribbling Fainting	10 menit		Pemain x1 melakukan dribble dan pemain x2 berfungsi sebagai lawan. Saat bertemu di tangan pemain x1 melakukan gerakan fainting atau tipuan untuk melewati pemain x2. Setelah itu gantian lakukan rotasi seperti di gambar.	
	Joging sprint.	35'		<ul style="list-style-type: none">Dalam Kotak 20 x 20, Siswa Berpasangan, Siswa A Jogging dan Siswa B Membayangi, Dengar Pluit	

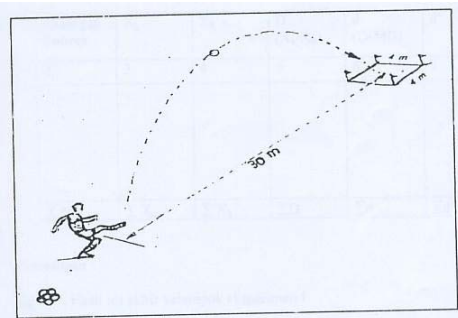
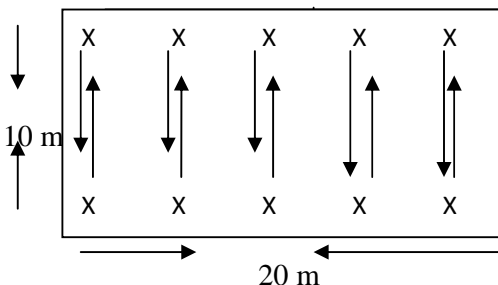
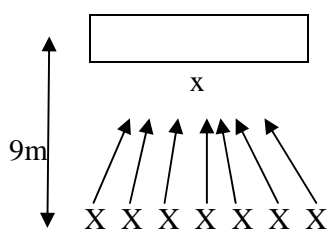
				<p>Siswa A Lari dan Siswa B Mengejar, 15' x 5 rep, rec 10"</p> <ul style="list-style-type: none"> Lakukan bergantian
	game 9 vs 9	15 menit		<p>Game situasi dengan menggunakan lapangan 30x 60 meter 9 vs 9. Bermain normal.</p>
4	<p>Penutup -pendinginan</p> <p>-evaluasi dan doa</p>	10 menit	 <p>P</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	<p>Pendinginan dengan jugling bola berpasangan selama 5 menit dilanjutkan dengan stretching statis berpasangan</p> <p>Evaluasi latihan</p> <p>Doa dan penutup</p>

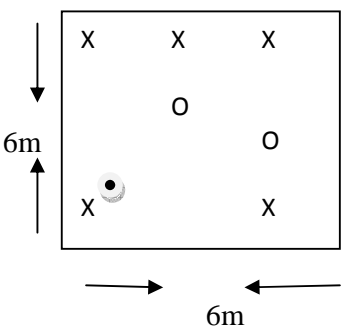
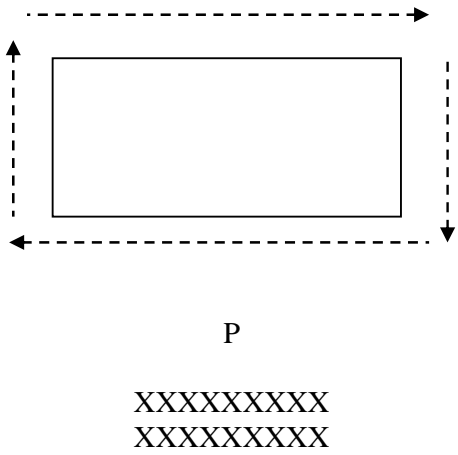
Sesi latihan

Drill long passing jarak 35 m dan drill long passing jarak 25 m

Tempat : Stadion Tridaya Indramayu
 HariLatihan : Selasa, Jumat, Minggu
 Objek penelitian : SSB Bina Prestasi Indramayu usia 13-15 tahun
 Jenis kelamin : Putra
 Jenis latihan : Latihan long passing jarak 25 m dan 35 m
 Lama program : 16 x pertemuan selama 8 minggu
 Frekuensi : 3 x per minggu
 Intensitas : Maksimal
 Perlengkapan : Lapangan sepakbola, Bola sepak, peluit, stopwatch, cone,
 Pertemuan /sesi : 7
 Durasi Waktu : 90 menit

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan	5 menit	<p>P</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	Dibariskan, berdoa, kemudian penjelasan materi latihan
2	Pemanasan: -Joging -Penguluran Statis -Penguluran dinamis -Sprint pendek 10 meter x 10kali	20menit 2x keliling lapangan sepakbola 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan tiap item	 <pre> X X X X O X X X X </pre> 	Joging 2x keliling lapangan sepakbola Penguluran statis dan dinamis Lakukan sprint pendek dengan beberapa variasi gerakan saat melakukan skip.

3	<p>Latihan inti</p> <p>Kelompok A (Latihan Drill long passing 35 m)</p> <p>Kelompok B (Latihan Drill long passing 25 m)</p> <p>ISTIRAHAT</p>	<p>20 menit</p> <p>maksimal</p> <p>maksimal</p> <p>5 menit</p>		<p>Kelompok A: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan drill long passing dari jarak 35m dengan menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan sesuai dosis latihan.</p> <p>Kelompok B: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan drill long passing dari jarak 25m dengan menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan sesuai dosis latihan.</p> <p>ISTIRAHAT (aktif)</p>
	<p>Passing kontrol (Berpasangan)</p>	<p>10 menit</p>		<p>Passing kontrol menggunakan kaki bagian dalam 2 sentuhan.</p>
	<p>Shooting</p>	<p>10 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> Siswa Melakukan Shoting, Jarak Bola 9m, 10' x 5 rep, rec 5" Memperbaiki Teknik Shoting, Posisi Tangan, Pandangan, Letak Kaki Tumpu, Langkah Kaki, dan Gerakan Lanjutan

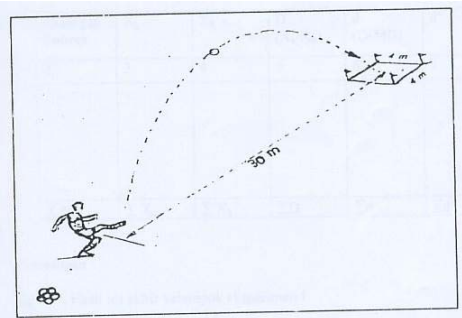
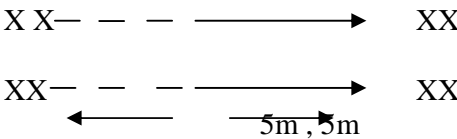
	Small game 5 – 2	15 menit		Bermain game mini X sebagai penyerang yang memegang bola dan O sebagai lawan yang mengejar bola. Jika bola tersentuh oleh O maka O dan pemain X yang melakukan kesalahan bertukar posisi.
4	Penutup -pendinginan -evaluasi dan doa	10 menit		Pendinginan dengan lari keliling lapangan 1x dilanjutkan dengan stretching statis berpasangan. Evaluasi latihan Doa dan penutup

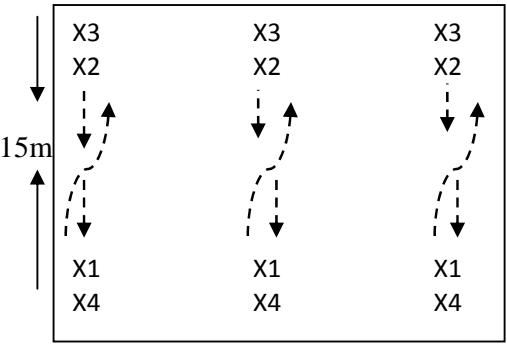
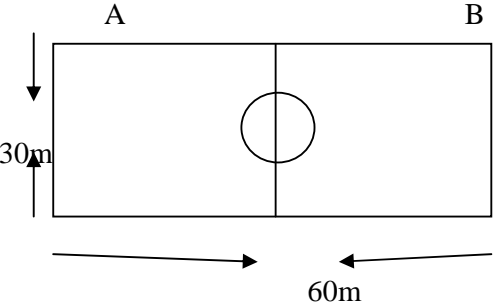
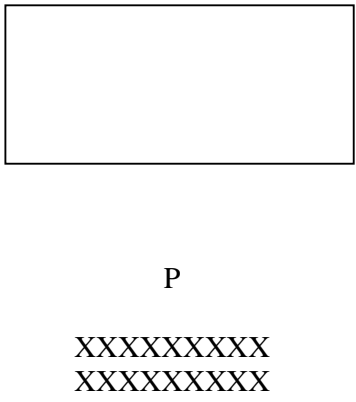
Sesi latihan

Drill long passing jarak 35 m dan drill long passing jarak 25 m

Tempat : Stadion Tridaya Indramayu
 HariLatihan : Selasa, Jumat, Minggu
 Objek penelitian : SSB Bina Prestasi Indramayu usia 13-15 tahun
 Jenis kelamin : Putra
 Jenis latihan : Latihan long passing jarak 25 m dan 35 m
 Lama program : 16 x pertemuan selama 8 minggu
 Frekuensi : 3 x per minggu
 Intensitas : Maksimal
 Perlengkapan : Lapangan sepakbola, Bola sepak, peluit, stopwatch, cone,
 Pertemuan /sesi : 8
 Durasi Waktu : 90 menit

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan	5 menit	<p>P</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	Dibariskan, berdoa, kemudian penjelasan materi latihan
2	Pemanasan: -Joging -Penguluran Statis -Penguluran dinamis Dengan variasi jogging	20menit 2x keliling lapangan sepakbola 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan tiap item		Joging 2x keliling lapangan sepakbola Penguluran statis dan dinamis dengan variasi jogging saat bertemu di cone tengah lakukan persilaangan.

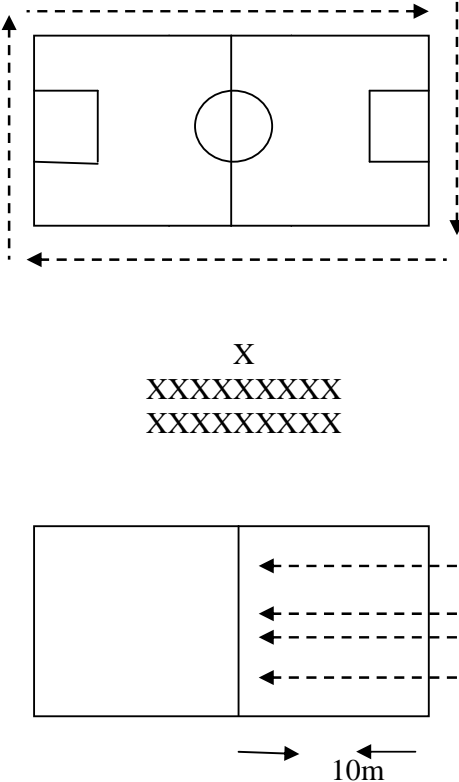
3	Latihan inti	20 menit		<p>Kelompok A: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan drill long passing dari jarak 35m dengan menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan sesuai dosis latihan.</p>
	Kelompok A (Latihan Drill long passing 35 m)	maksimal		
	Kelompok B (Latihan Drill long passing 25 m)	maksimal		<p>Kelompok B: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan drill long passing dari jarak 25m dengan menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan sesuai dosis latihan.</p>
	ISTIRAHAT	5 menit		ISTIRAHAT (aktif)
	Dribbling passing	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> Siswa Berpasangan Jarak 10m Melakukan Dribbling 5m Lalu Passing Bawah ke Teman, 10' x 5 rep, rec 10" Memperbaiki Teknik Passing Bawah dan Dribbling, Posisi Tangan, Pandangan, Letak Kaki Tumpu, Langkah Kaki, dan Gerakan Lanjutan

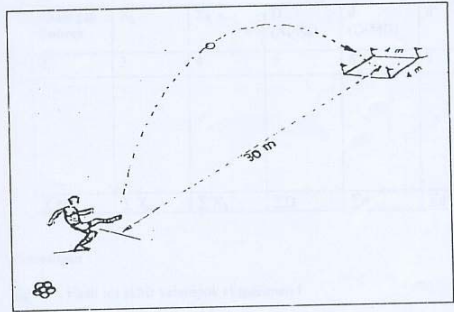
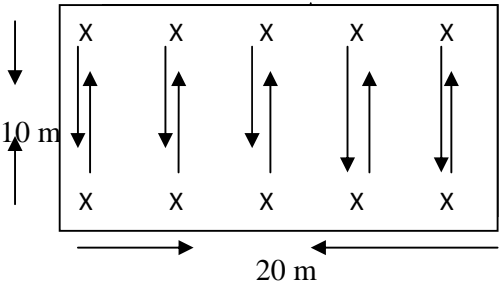
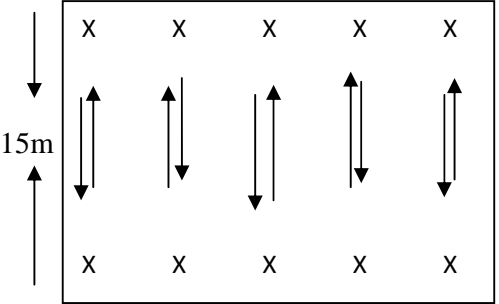
	Dribbling Fainting	10 menit		Pemain x1 melakukan dribble dan pemain x2 berfungsi sebagai lawan. Saat bertemu di tangan pemain x1 melakukan gerakan fainting atau tipuan untuk melewati pemain x2. Setelah itu gantian lakukan rotasi seperti di gambar.
	game 9 vs 9	15 menit		Game situasi dengan menggunakan lapangan 30x 60 meter 9 vs 9. Bermain normal.
4	Penutup -pendinginan	10 menit		<p>Pendinginan dengan jugling bola berpasangan selama 5 menit dilanjutkan dengan stretching statis berpasangan</p> <p>Evaluasi latihan</p> <p>Doa dan penutup</p>

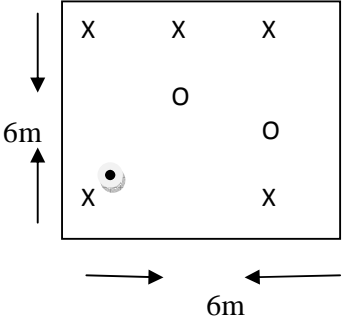
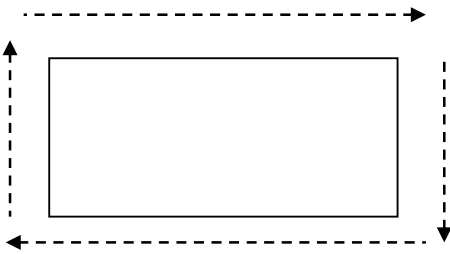
Sesi latihan

Drill long passing jarak 35 m dan drill long passing jarak 25 m

Tempat : Stadion Tridaya Indramayu
 HariLatihan : Selasa, Jumat, Minggu
 Objek penelitian : SSB Bina Prestasi Indramayu usia 13-15 tahun
 Jenis kelamin : Putra
 Jenis latihan : Latihan long passing jarak 25 m dan 35 m
 Lama program : 16 x pertemuan selama 8 minggu
 Frekuensi : 3 x per minggu
 Intensitas : Maksimal
 Perlengkapan : Lapangan sepakbola, Bola sepak, peluit, stopwatch, cone,
 Pertemuan /sesi : 9
 Durasi Waktu : 90 menit

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan	5 menit	<p>P</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	Dibariskan, berdoa, kemudian penjelasan materi latihan
2	Pemanasan: -Joging -Penguluran Statis -Penguluran dinamis -Sprint pendek 10 meter x 10kali	20menit 2x keliling lapangan sepakbola 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan tiap item	 <p>X</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>10m</p>	Joging 2x keliling lapangan sepakbola Penguluran statis dan dinamis Lakukan sprint pendek dengan beberapa variasi gerakan saat melakukan skip.

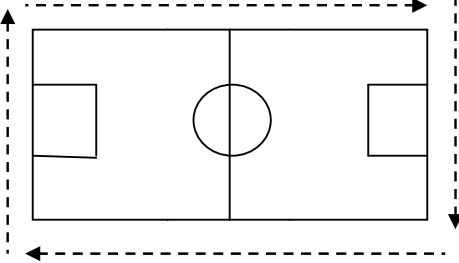
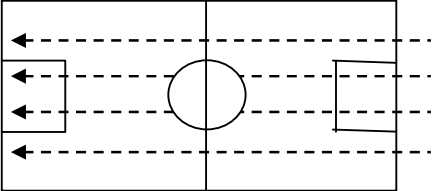
3	<p>Latihan inti</p> <p>Kelompok A (Latihan Drill long passing 35 m)</p> <p>Kelompok B (Latihan Drill long passing 25 m)</p> <p>ISTIRAHAT</p>	<p>20 menit</p> <p>maksimal</p> <p>maksimal</p> <p>5 menit</p>		<p>Kelompok A: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan drill long passing dari jarak 35m dengan menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan sesuai dosis latihan.</p> <p>Kelompok B: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan drill long passing dari jarak 25m dengan menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan sesuai dosis latihan.</p> <p>ISTIRAHAT (aktif)</p>
	<p>Passing kontrol (Berpasangan)</p>	<p>10 menit</p>		<p>Passing kontrol menggunakan kaki bagian dalam 2 sentuhan.</p>
	<p>Long passing</p>	<p>10 menit</p>		<p>Lakukan latihan long passing bola bawah menggunakan kaki bagian dalam (berpasangan) dari jarak 15 meter.</p>

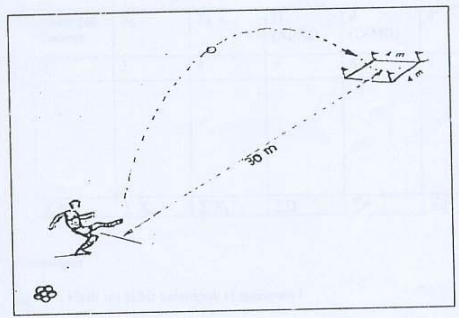
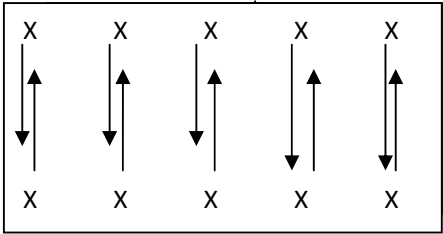
	Small game 5 - 2	15 menit		Bermain game mini X sebagai penyerang yang memegang bola dan O sebagai lawan yang mengejar bola. Jika bola tersentuh oleh O maka O dan pemain X yang melakukan kesalahan bertukar posisi.
4	Penutup -pendinginan -evaluasi dan doa	10 menit	 <p>P</p> <p>XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p>	Pendinginan dengan lari keliling lapangan 1x dilanjutkan dengan stretching statis berpasangan. Evaluasi latihan Doa dan penutup

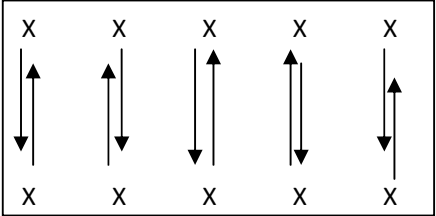
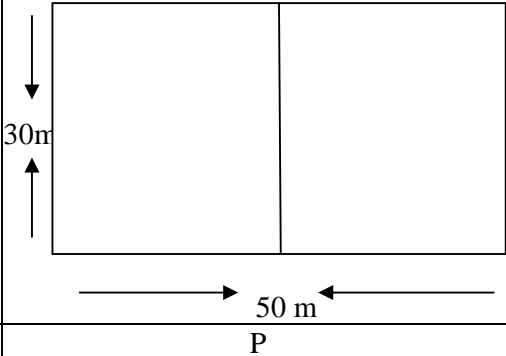
Sesi latihan

Drill long passing jarak 35 m dan drill long passing jarak 25 m

Tempat : Stadion Tridaya Indramayu
 HariLatihan : Selasa, Jumat, Minggu
 Objek penelitian : SSB Bina Prestasi Indramayu usia 13-15 tahun
 Jenis kelamin : Putra
 Jenis latihan : Latihan long passing jarak 25 m dan 35 m
 Lama program : 16 x pertemuan selama 8 minggu
 Frekuensi : 3 x per minggu
 Intensitas : Maksimal
 Perlengkapan : Lapangan sepakbola, Bola sepak, peluit, stopwatch, cone,
 Pertemuan /sesi : 10
 Durasi Waktu : 90 menit

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan	5 menit	<p>P</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	Dibariskan, berdoa, kemudian penjelasan materi latihan
2	Pemanasan: -Joging -Penguluran Statis -Penguluran dinamis -Kombinasi gerakan Speed dan koordinasi	20menit 3x keliling lapangan sepakbola 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan tiap item	 <p>X</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> 	Joging 3x keliling lapangan sepakbola Penguluran statis dan dinamis Kombinasi gerakan dengan menggunakan kecepatan.

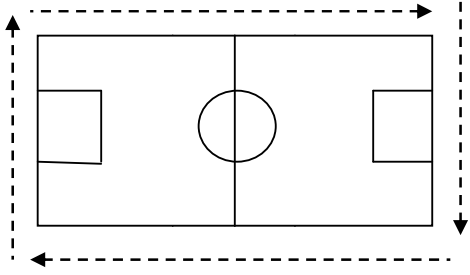
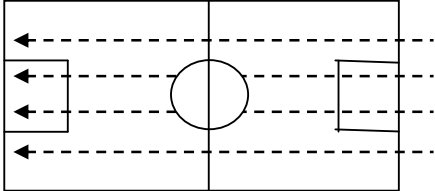
3	<p>Latihan inti</p> <p>Kelompok A (Latihan Drill long passing 35 m)</p> <p>Kelompok B (Latihan Drill long passing 25 m)</p> <p>ISTIRAHAT</p>	<p>20 menit</p> <p>maksimal</p> <p>maksimal</p> <p>5 menit</p>		<p>Kelompok A: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan drill long passing dari jarak 35m dengan menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan sesuai dosis latihan.</p> <p>Kelompok B: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan drill long passing dari jarak 25m dengan menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan sesuai dosis latihan.</p> <p>ISTIRAHAT (aktif)</p>
	<p>Kontrol ball menggunakan :</p> <p>1. Kontrol kaki bagian dalam bola dasar</p>	10 menit		<p>Teknik kontrol bola menggunakan kaki bagian dalam. Satu pemain passing bola bawah kearah teman yg melakukan kontrol, dan yg satunya melakukan gerakan kontrol ball menggunakan kaki bagian dalam. Lakukan bergantian masing2 melakukan kontrol ball minimal 40 kali. Intensitas 60% Volume : 2 set = 40 repetisi Recovery : 1 menit</p>

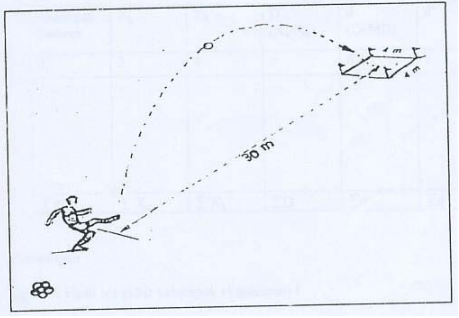
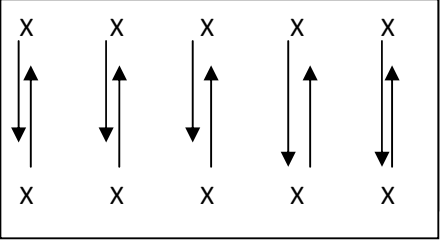
	Kontrol ball menggunakan : 2. Kontrol kaki bagian dalam bola atas (dilempar)	10 menit		<p>Teknik kontrol bola atas menggunakan kaki bagian dalam. Satu pemain membantu melemparkan bola melambung tinggi, dan yg satunya melakukan gerakan kontrol bola menggunakan kaki bagian dalam. Setiap 10x lemparan, gantian teman yg lain. Intensitas 60% Volume : 2 set = 4 repetisi Recovery : ketika melakukan pergantian tiap orang (30 detik) .</p>
	Game 9 vs 9	15 menit		<p>Game situasi 9 vs 9 di area lapangan 30m x 50m penekanan latihan pada teknik passing dan kontrol bola.</p>
4	Penutup -pendinginan -evaluasi dan doa	10 menit	P XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX	<p>Stretching berpasangan dilanjutkan evaluasi latihan, berdoa dan dibubarkan.</p>

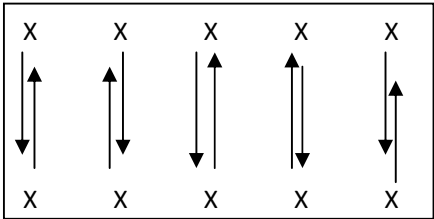
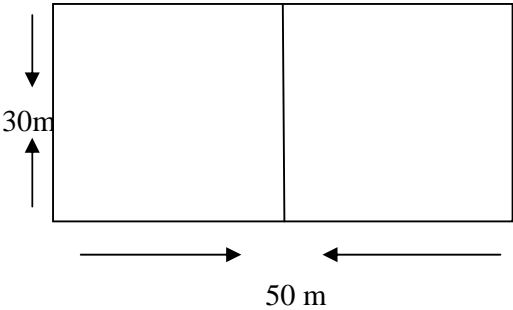
Sesi latihan

Drill long passing jarak 35 m dan drill long passing jarak 25 m

Tempat : Stadion Tridaya Indramayu
 HariLatihan : Selasa, jumat, minggu
 Objek penelitian : SSB Bina Prestasi Indramayu usia 13-15 tahun
 Jenis kelamin : Putra
 Jenis latihan : Latihan long passing jarak 25 m dan 35 m
 Lama program : 16 x pertemuan selama 8 minggu
 Frekuensi : 3 x per minggu
 Intensitas : Maksimal
 Perlengkapan : Lapangan sepakbola, Bola sepak, peluit, stopwatch, cone,
 Pertemuan /sesi : 11
 Durasi Waktu : 90 menit

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan	5 menit	<p>P</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	Dibariskan, berdoa, kemudian penjelasan materi latihan
2	Pemanasan: -Joging -Penguluran Statis -Penguluran dinamis -Kombinasi gerakan Speed dan koordinasi	20menit 3x keliling lapangan sepakbola 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan tiap item	 <p>X</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> 	Joging 3x keliling lapangan sepakbola Penguluran statis dan dinamis Kombinasi gerakan dengan menggunakan kecepatan.

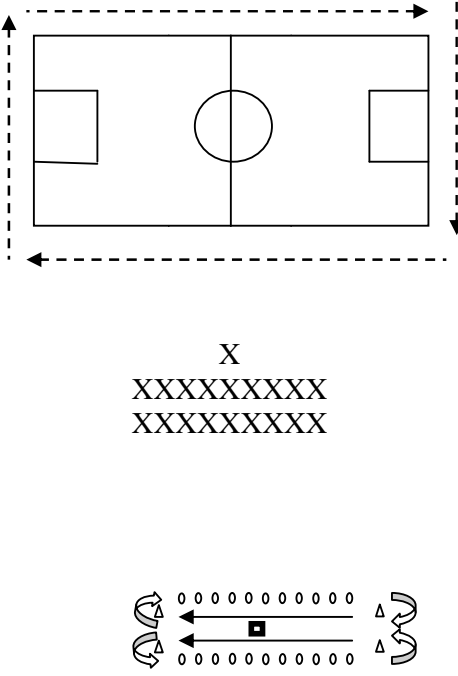
3	<p>Latihan inti</p> <p>Kelompok A (Latihan Drill long passing 35 m)</p> <p>Kelompok B (Latihan Drill long passing 25 m)</p> <p>ISTIRAHAT</p>	<p>20 menit</p> <p>maksimal</p> <p>maksimal</p> <p>5 menit</p>		<p>Kelompok A: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan drill long passing dari jarak 35m dengan menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan sesuai dosis latihan.</p> <p>Kelompok B: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan drill long passing dari jarak 25m dengan menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan sesuai dosis latihan.</p> <p>ISTIRAHAT (aktif)</p>
	<p>Kontrol ball menggunakan :</p> <p>1. Kontrol paha</p>	10 menit		<p>Teknik kontrol bola setinggi paha. Satu pemain membantu melemparkan bola setinggi paha, dan yg satunya melakukan gerakan kontrol paha. Setiap 10x lemparan, gentian teman yg lain. Intensitas 60% Volume : 2 set = 4 repetisi Recovery : ketika melakukan pergantian tiap orang (30 detik)</p>

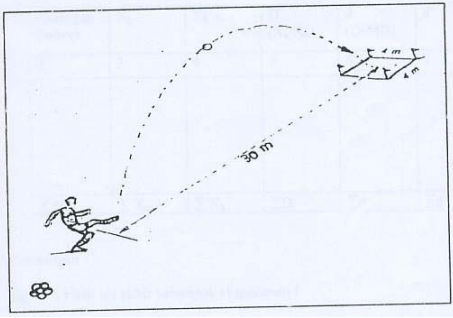
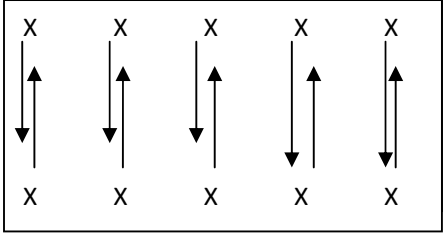
	Kontrol ball menggunakan : 2. Kontrol dada	10 menit		<p>Teknik kontrol bola setinggi dada.</p> <p>Satu pemain membantu melemparkan bola setinggi dada, dan yg satunya melakukan gerakan kontrol dada.</p> <p>Setiap 10x lemparan, gantian teman yg lain.</p> <p>Intensitas 60%</p> <p>Volume : 2 set = 4 repetisi</p> <p>Recovery : ketika melakukan pergantian tiap orang (30 detik)</p>
	Game 9 vs 9	15 menit		<p>Game situasi 9 vs 9 di area lapangan 30m x 50m</p> <p>penekanan latihan pada teknik passing dan kontrol bola.</p>
4	Penutup -pendinginan -evaluasi dan doa	10 menit	<p>P</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	<p>Stretching berpasangan dilanjutkan evaluasi lathan, berdoa dan dibubarkan.</p>

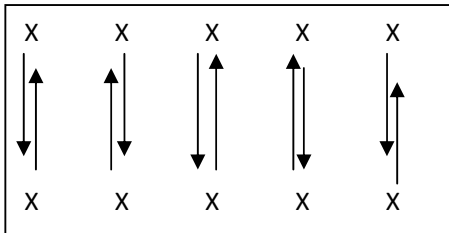
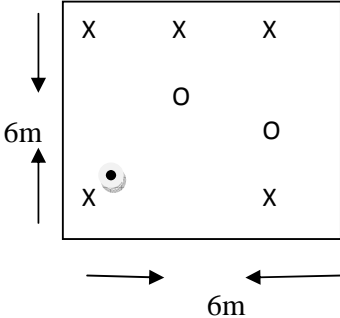
Sesi latihan

Drill long passing jarak 35 m dan drill long passing jarak 25 m

Tempat : Stadion Tridaya Indramayu
 HariLatihan : Selasa, Jumat, Minggu
 Objek penelitian : SSB Bina Prestasi Indramayu usia 13-15 tahun
 Jenis kelamin : Putra
 Jenis latihan : Latihan long passing jarak 25 m dan 35 m
 Lama program : 16 x pertemuan selama 8 minggu
 Frekuensi : 3 x per minggu
 Intensitas : Maksimal
 Perlengkapan : Lapangan sepakbola, Bola sepak, peluit, stopwatch, cone,
 Pertemuan /sesi : 12 (pertama)
 Durasi Waktu : 90 menit

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan	5 menit	<p>P</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	Dibariskan, berdoa, kemudian penjelasan materi latihan
2	Pemanasan: -Joging -Penguluran Statis -Penguluran dinamis -senam samba	20menit 3x keliling lapangan sepakbola 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan tiap item	 <p>X</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	Joging 3x keliling lapangan sepakbola Penguluran statis dan dinamis Gerakan dilakukan secara beriringan dan continue. Setiap gerakan dilakukan 2 kali putaran

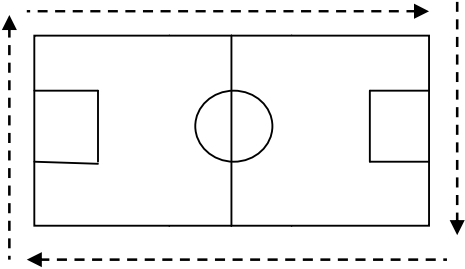
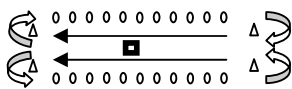
3	<p>Latihan inti</p> <p>Kelompok A (Latihan Drill long passing 35 m)</p> <p>Kelompok B (Latihan Drill long passing 25 m)</p> <p>ISTIRAHAT</p>	<p>20 menit</p> <p>maksimal</p> <p>maksimal</p> <p>5 menit</p>		<p>Kelompok A: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan drill long passing dari jarak 35m dengan menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan sesuai dosis latihan.</p> <p>Kelompok B: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan drill long passing dari jarak 25m dengan menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan sesuai dosis latihan.</p> <p>ISTIRAHAT (aktif)</p>
	<p>Kontrol ball menggunakan : Kontrol dada</p>	<p>10 menit</p>		<p>Teknik kontrol bola setinggi dada. Satu pemain membantu melemparkan bola setinggi dada, dan yg satunya melakukan gerakan kontrol dada. Setiap 10x lemparan, gantian teman yg lain. Intensitas 60% Volume : 2 set = 4 repetisi Recovery : ketika melakukan pergantian tiap orang (30 detik)</p>

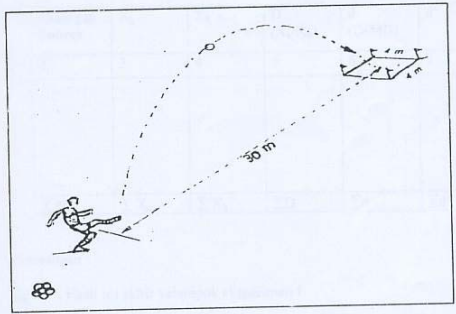
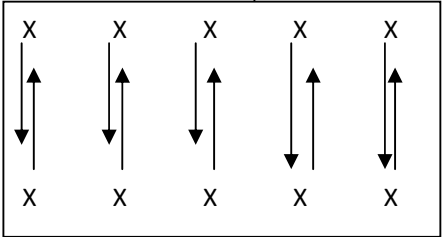
	Heading	10 menit		<p>Satu pemain melakukan teknik heading dan satunya membantu melemparkan bola. Setiap 10x lemparan, gantian teman yg lain.</p> <p>Intensitas 60%</p> <p>Volume : 2 set = 4 repetisi</p> <p>Recovery : ketika melakukan pergantian tiap orang (30 detik)</p>
	Small game 5 – 2	15 menit		<p>Bermain game mini X sebagai penyerang yang memegang bola dan O sebagai lawan yang mengejar bola. Jika bola tersentuh oleh O maka O dan pemain X yang melakukan kesalahan bertukar posisi.</p> <p>Pakai peraturan maksimal 3 sentuhan.</p>
4	Penutup -pendinginan -evaluasi dan doa	10 menit	<p>P</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	<p>singkat dan jelas</p> <p>Cooling down dilakukan secara relax dan tanpa ada tekanan. Setiap gerakan dilakukan 10 hitungan.</p> <p>Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan. Dibariskan seperti saat pembukaan. Lalu ditutup dengan berdoa.</p>

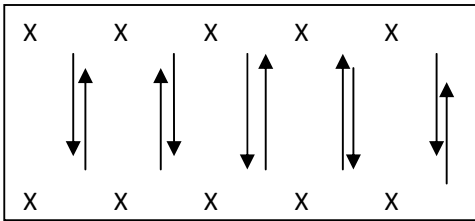
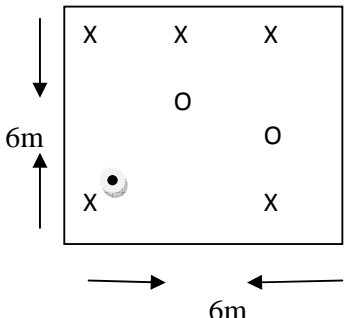
Sesi latihan

Drill long passing jarak 35 m dan drill long passing jarak 25 m

Tempat : Stadion Tridaya Indramayu
 HariLatihan : Selasa, jumat, minggu
 Objek penelitian : SSB Bina Prestasi Indramayu usia 13-15 tahun
 Jenis kelamin : Putra
 Jenis latihan : Latihan long passing jarak 25 m dan 35 m
 Lama program : 16 x pertemuan selama 8 minggu
 Frekuensi : 3 x per minggu
 Intensitas : Maksimal
 Perlengkapan : Lapangan sepakbola, Bola sepak, peluit, stopwatch, cone,
 Pertemuan /sesi : 13
 Durasi Waktu : 90 menit

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan	5 menit	<p>P</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	Dibariskan, berdoa, kemudian penjelasan materi latihan
2	Pemanasan: -Joging -Penguluran Statis -Penguluran dinamis -senam samba	20menit 3x keliling lapangan sepakbola 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan tiap item	 <p>X</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> 	Joging 3x keliling lapangan sepakbola Penguluran statis dan dinamis Gerakan dilakukan secara beriringan dan continue. Setiap gerakan dilakukan 2 kali putaran

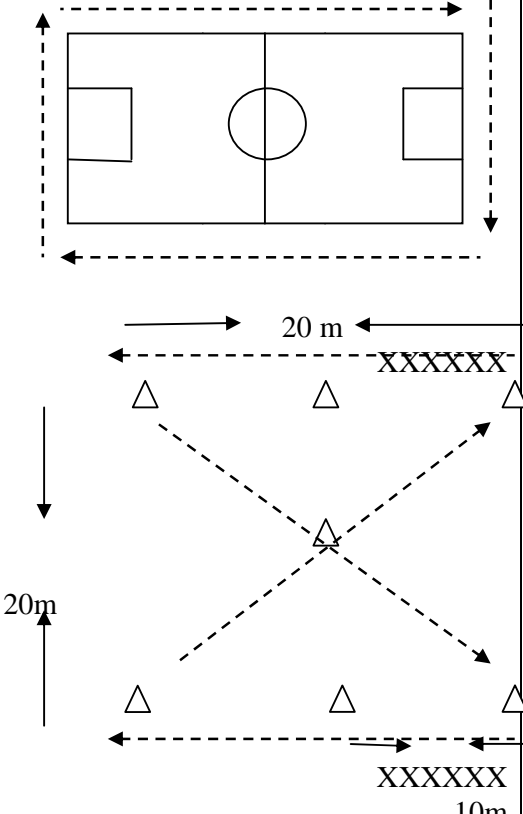
3	<p>Latihan inti</p> <p>Kelompok A (Latihan Drill long passing 35 m)</p> <p>Kelompok B (Latihan Drill long passing 25 m)</p> <p>ISTIRAHAT</p>	<p>20 menit</p> <p>maksimal</p> <p>maksimal</p> <p>5 menit</p>		<p>Kelompok A: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan drill long passing dari jarak 35m dengan menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan sesuai dosis latihan.</p> <p>Kelompok B: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan drill long passing dari jarak 25m dengan menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan sesuai dosis latihan.</p> <p>ISTIRAHAT (aktif)</p>
	<p>Kontrol ball menggunakan : Kontrol dada</p>	<p>10 menit</p>		<p>Teknik kontrol bola setinggi dada. Satu pemain membantu melemparkan bola setinggi dada, dan yg satunya melakukan gerakan kontrol dada. Setiap 10x lemparan, gantian teman yg lain. Intensitas 60% Volume : 2 set = 4 repetisi Recovery : ketika melakukan pergantian tiap orang (30 detik)</p>

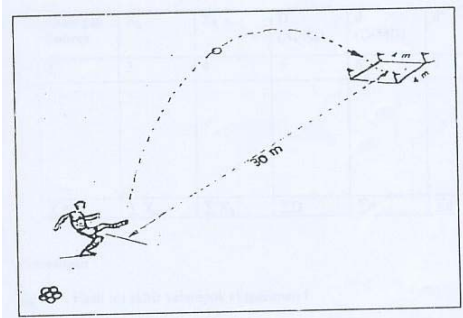
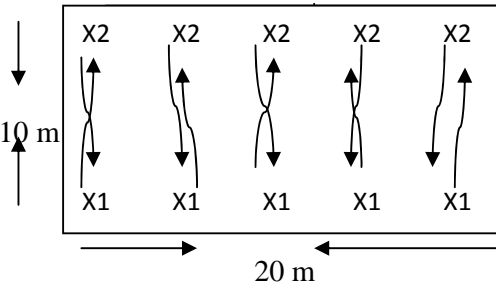
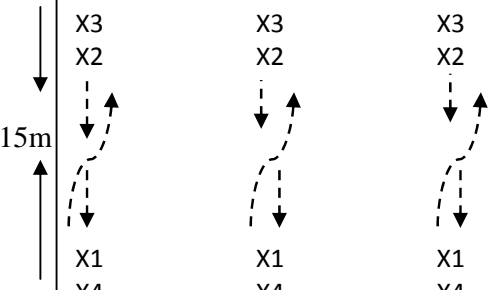
	Heading	10 menit		<p>Satu pemain melakukan teknik heading dan satunya membantu melemparkan bola. Setiap 10x lemparan, gantian teman yg lain.</p> <p>Intensitas 60%</p> <p>Volume : 2 set = 4 repetisi</p> <p>Recovery : ketika melakukan pergantian tiap orang (30 detik)</p>
	Small game 5 – 2	15 menit		<p>Bermain game mini X sebagai penyerang yang memegang bola dan O sebagai lawan yang mengejar bola.</p> <p>Jika bola tersentuh oleh O maka O dan pemain X yang melakukan kesalahan bertukar posisi.</p> <p>Pakai peraturan maksimal 3 sentuhan.</p>
4	Penutup -pendinginan -evaluasi dan doa	10 menit	<p>P</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	<p>singkat dan jelas</p> <p>Cooling down dilakukan secara relax dan tanpa ada tekanan. Setiap gerakan dilakukan 10 hitungan.</p> <p>Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan.</p> <p>Dibariskan seperti saat pembukaan. Lalu ditutup dengan berdoa.</p>

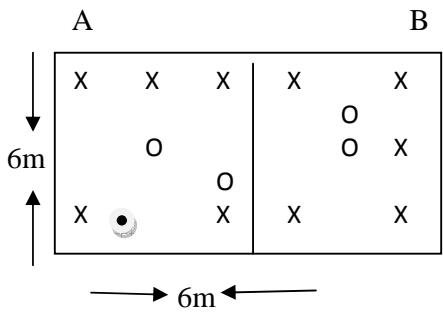
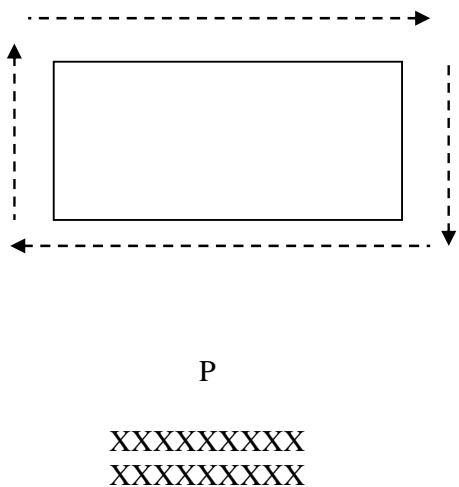
Sesi latihan

Drill long passing jarak 35 m dan drill long passing jarak 25 m

Tempat : Stadion Tridaya Indramayu
 HariLatihan : Selasa, Jumat, Minggu
 Objek penelitian : SSB Bina Prestasi Indramayu usia 13-15 tahun
 Jenis kelamin : Putra
 Jenis latihan : Latihan long passing jarak 25 m dan 35 m
 Lama program : 16 x pertemuan selama 8 minggu
 Frekuensi : 3 x per minggu
 Intensitas : Maksimal
 Perlengkapan : Lapangan sepakbola, Bola sepak, peluit, stopwatch, cone,
 Pertemuan /sesi : 14
 Durasi Waktu : 90 menit

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan	5 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Dibariskan, berdoa, kemudian penjelasan materi latihan
2	Pemanasan: -Joging -Penguluran Statis -Penguluran dinamis Dengan variasi joging	20menit 2x keliling lapangan sepakbola 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan tiap item	 20 m 10m	Joging 2x keliling lapangan sepakbola Penguluran statis dan dinamis dengan variasi joging saat bertemu di cone tengah lakukan persilangan.

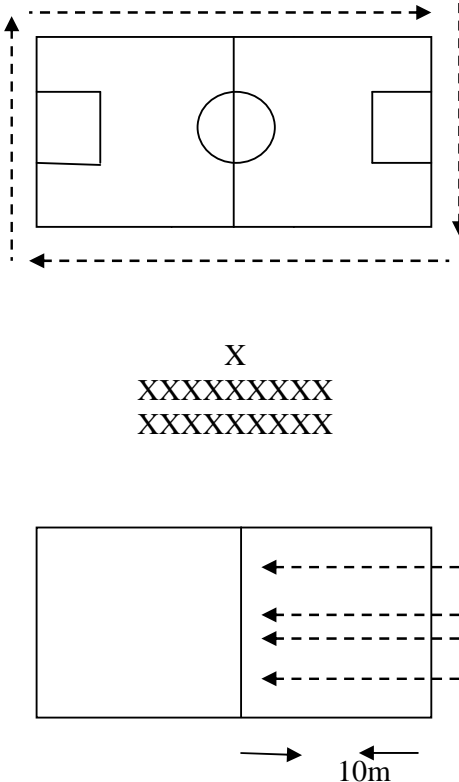
3	<p>Latihan inti</p> <p>Kelompok A (Latihan Drill long passing 35 m)</p> <p>Kelompok B (Latihan Drill long passing 25 m)</p> <p>ISTIRAHAT</p>	<p>20 menit</p> <p>maksimal</p> <p>maksimal</p> <p>5 menit</p>		<p>Kelompok A: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan drill long passing dari jarak 35m dengan menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan sesuai dosis latihan.</p> <p>Kelompok B: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan drill long passing dari jarak 25m dengan menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan sesuai dosis latihan.</p> <p>ISTIRAHAT (aktif)</p>
	Fundamental dribbling	10 menit		<p>Fundamental dribbling (berpasangan). Masing2 pemain yang memegang bola mendribbling bola kearah teman yang ada dihadapannya. Lakukan bergantian antara X1 dan X2.</p>
	Dribbling Fainting	10 menit		<p>Pemain x1 melakukan dribble dan pemain x2 berfungsi sebagai lawan. Saat bertemu di tengah pemain x1 melakukan</p>

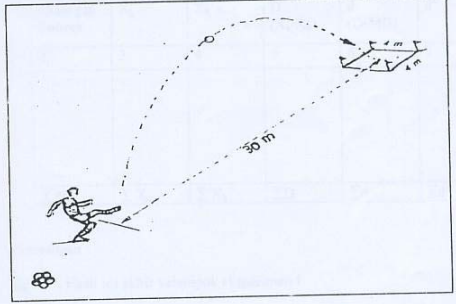
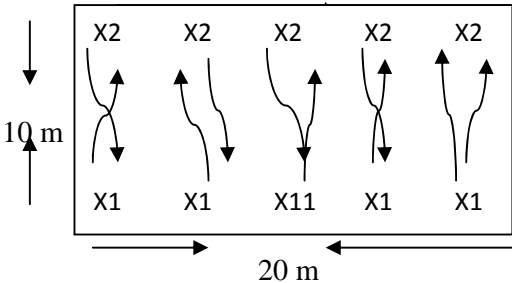
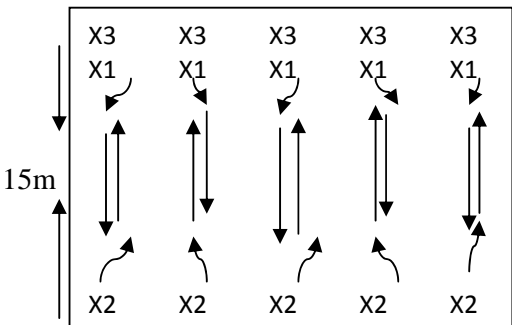
				gerakan fainting atau tipuan untuk melewati pemain x2. Setelah itu gantian lakukan rotasi seperti di gambar.
	Small game 5 – 2	15 menit		<p>Bermain game mini X sebagai penyerang yang memegang bola dan O sebagai lawan yang mengejar bola. Jika bola tersentuh oleh O maka O dan pemain X yang melakukan kesalahan bertukar posisi.</p> <p>Jika sudah 5 kali berpindah kaki, pindah kan bola ke ruang sebelah. Lakukan terus menerus dengan sentuhan bebas.</p>
4	<p>Penutup -pendinginan</p> <p>-evaluasi dan doa</p>	10 menit		<p>Pendinginan dengan lari keliling lapangan 1x dilanjutkan dengan stretching statis masing-masing..</p> <p>Evaluasi latihan</p> <p>Doa dan penutup</p>

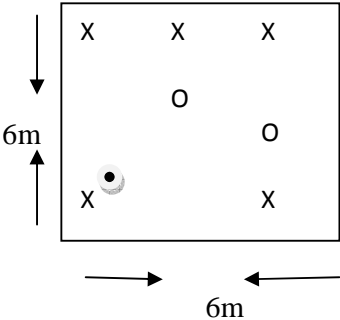
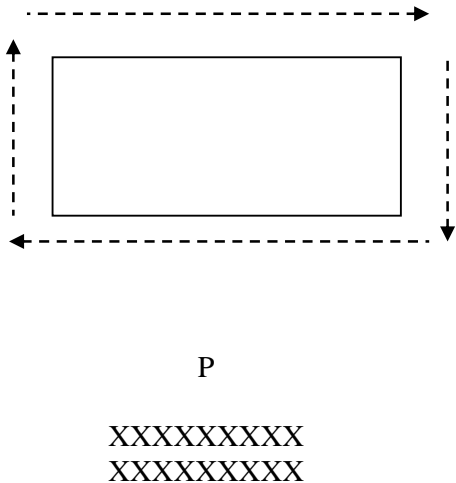
Sesi latihan

Drill long passing jarak 35 m dan drill long passing jarak 25 m

Tempat : Stadion Tridaya Indramayu
 HariLatihan : Selasa, Jumat, Minggu
 Objek penelitian : SSB Bina Prestasi Indramayu usia 13-15 tahun
 Jenis kelamin : Putra
 Jenis latihan : Latihan long passing jarak 25 m dan 35 m
 Lama program : 16 x pertemuan selama 8 minggu
 Frekuensi : 3 x per minggu
 Intensitas : Maksimal
 Perlengkapan : Lapangan sepakbola, Bola sepak, peluit, stopwatch, cone,
 Pertemuan /sesi : 15
 Durasi Waktu : 90 menit

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan	5 menit	<p>P</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	Dibariskan, berdoa, kemudian penjelasan materi latihan
2	Pemanasan: -Joging -Penguluran Statis -Penguluran dinamis -Sprint pendek 10 meter x 10kali	20menit 2x keliling lapangan sepakbola 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan tiap item	 <p>X</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>10m</p>	Joging 2x keliling lapangan sepakbola Penguluran statis dan dinamis Lakukan sprint pendek dengan beberapa variasi gerakan saat melakukan skip.
3	Latihan inti Kelompok A	20 menit		Kelompok A:

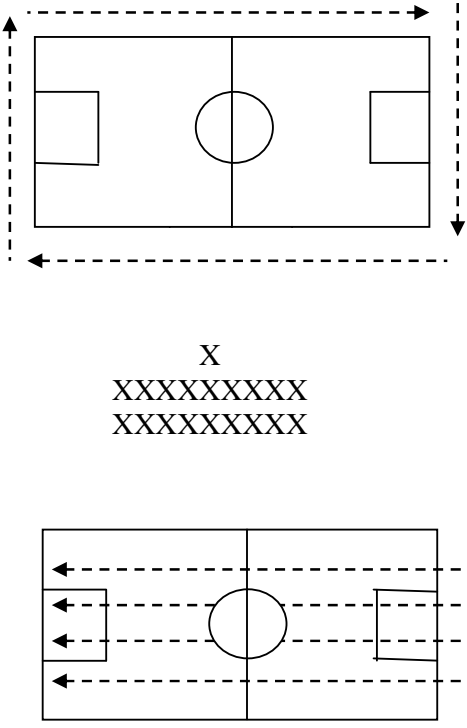
	(Latihan Drill long passing 25 m)	Set : 4 Rep : 5		Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan drill long passing dari jarak 25m dengan menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan 5 kali tendangan x 4set.
	Kelompok B (Latihan Drill long passing 20 m)	Set : 4 Rep : 5		Kelompok B: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan drill long passing dari jarak 25m dengan menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan 5 kali tendangan x 4set.
	ISTIRAHAT	2 menit		ISTIRAHAT (aktif)
	Fundamental dribbling	10 menit		Fundamental dribbling (berpasangan). Masing2 pemain yang memegang bola mendribbling bola ke arah teman yang ada dihadapannya. Lakukan bergantian antara X1 dan X2.
	Dribbling passing	10 menit		X1 melakukan dribbling kira-kira 5 meter lalu passing ke arah teman di depannya (X2). lalu X2 melakukan dribbling kira-kira 5

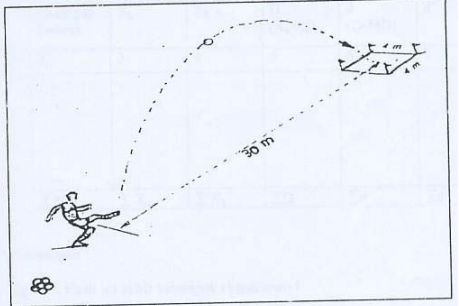
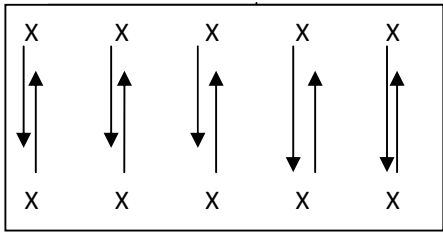
				meter lalu passing ke arah X3. lakukan terus hingga lancar.
	Small game 5 – 2	15 menit		Bermain game mini X sebagai penyerang yang memegang bola dan O sebagai lawan yang mengejar bola. Jika bola tersentuh oleh O maka O dan pemain X yang melakukan kesalahan bertukar posisi. Pakai peraturan maksimal 3 sentuhan.
4	Penutup -pendinginan -evaluasi dan doa	10 menit		Pendinginan dengan lari keliling lapangan 1x dilanjutkan dengan stretching statis berpasangan. Evaluasi latihan Doa dan penutup

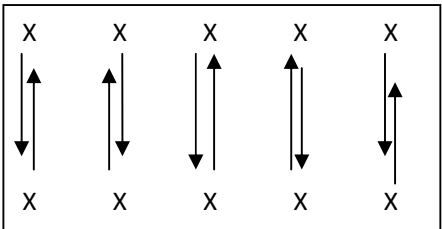
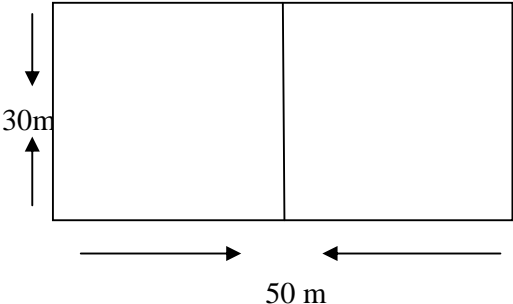
Sesi latihan

Drill long passing jarak 35 m dan drill long passing jarak 25 m

Tempat : Stadion Tridaya Indramayu
 HariLatihan : Selasa, Jumat, Minggu
 Objek penelitian : SSB Bina Prestasi Indramayu usia 13-15 tahun
 Jenis kelamin : Putra
 Jenis latihan : Latihan long passing jarak 25 m dan 35 m
 Lama program : 16 x pertemuan selama 8 minggu
 Frekuensi : 3 x per minggu
 Intensitas : Maksimal
 Perlengkapan : Lapangan sepakbola, Bola sepak, peluit, stopwatch, cone,
 Pertemuan /sesi : 16
 Durasi Waktu : 90 menit

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan	5 menit	<p>P</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	Dibariskan, berdoa, kemudian penjelasan materi latihan
2	Pemanasan: -Joging -Penguluran Statis -Penguluran dinamis -Kombinasi gerakan Speed dan koordinasi	20menit 3x keliling lapangan sepakbola 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan tiap item	 <p>X</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	Joging 3x keliling lapangan sepakbola Penguluran statis dan dinamis Kombinasi gerakan dengan menggunakan kecepatan.
3	Latihan inti	20 menit		
	Kelompok A			Kelompok A:

	(Latihan Drill long passing 25 m)	Set : 4 Rep : 5		<p>Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan drill long passing dari jarak 25m dengan menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan 5 kali tendangan x 4set.</p>
	Kelompok B (Latihan Drill long passing 20 m)	Set : 4 Rep : 5		<p>Kelompok B: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan drill long passing dari jarak 25m dengan menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan 5 kali tendangan x 4set.</p>
	ISTIRAHAT	2 menit		ISTIRAHAT (aktif)
	<p>Kontrol ball menggunakan :</p> <p>1. Kontrol kaki bagian dalam bola dasar</p>	10 menit		<p>Teknik kontrol bola menggunakan kaki bagian dalam. Satu pemain passing bola bawah ke arah teman yg melakukan kontrol, dan yg satunya melakukan gerakan kontrol ball menggunakan kaki bagian dalam. Lakukan bergantian masing2 melakukan kontrol ball minimal 40 kali. Intensitas 60% Volume : 2 set = 40 repetisi Recovery : 1 menit</p>

	<p>Kontrol ball menggunakan :</p> <p>2. Kontrol kaki bagian dalam bola atas (dilempar)</p>	10 menit		<p>Teknik kontrol bola atas menggunakan kaki bagian dalam. Satu pemain membantu melemparkan bola melambung tinggi, dan yg satunya melakukan gerakan kontrol bola menggunakan kaki bagian dalam. Setiap 10x lemparan, gentian teman yg lain. Intensitas 60% Volume : 2 set = 4 repetisi Recovery : ketika melakukan pergantian tiap orang (30 detik) .</p>
	Game 9 vs 9	15 menit		<p>Game situasi 9 vs 9 di area lapangan 30m x 50m penekanan latihan pada teknik passing dan kontrol bola.</p>
4	<p>Penutup</p> <p>-pendinginan</p> <p>-evaluasi dan doa</p>	10 menit	<p>P</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	<p>Stretching berpasangan dilanjutkan evaluasi lathan, berdoa dan dibubarkan.</p>

Lampiran12. Dokumentasi

























