

**PENGARUH METODE LATIHAN *SMALL SIDED GAME* DAN METODE LATIHAN  
*PASSING DRILL* TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR *PASSING*  
SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP  
NEGERI 3 BANTUL DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

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



**Oleh :  
Ganesha Septiadi  
11601241031**

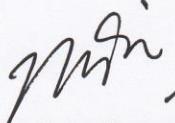
**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul “**Pengaruh metode latihan *Small Sided Games* dan metode latihan *Passing Drill* terhadap Keterampilan Teknik dasar *Passing* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta**” yang disusun oleh Ganesha Septiadi, NIM 11601241031 ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 18 Juni 2015

Pembimbing,



Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or.  
NIP 19770218 200801 1 002

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul berjudul “**Pengaruh metode latihan *Small Sided Games* dan metode latihan *Passing Drill* terhadap Keterampilan Teknik dasar Passing Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta**” ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang tertulis 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, 16 Juni 2015

Yang menyatakan,

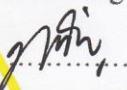
Ganesha Septiadi

NIM 11601241031

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Small Sided Games* dan Metode Latihan *Passing Drill* terhadap Keterampilan Teknik *Passing* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta” yang disusun oleh Ganesha Septiadi, NIM 11601241031 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan. Dan telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 11 Agustus 2015 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Hedi Ardiyanto H, M.Or	Ketua/Pembimbing Utama		15/8/15
2. A.Erlina Lisyarini, M.Pd.	Sekretaris/ Anggota II		9/9/2015
3. Hari Yuliarto, M.Kes.	Penguji I (Utama)		30/8/15
4. Fathan Nurcahyo, M.Or.	Penguji II (Pendamping)		1/9/15

Yogyakarta, September 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan



Rumppis Agus Sydarko, M.S

NIP. 19600824 198601 1 001 

## **MOTTO**

“ Seiring bertambahnya kekuatan, timbul tanggung jawab yang besar “

(Ben Parker, Spiderman 2)

“Mendidik adalah tugas orang Terdidik”

(Anies Baswedan)

“Berikan pada Kaisar apa yang wajib kamu berikan kepada Kaisar dan kepada

Allah apa yang wajib kamu berikan kepada Allah”

(Matius 22 : 21)

“Kita lakukan yang terbaik, Tuhan yang selebihnya”

(Ganesha Septiadi)

## **PERSEMBAHAN**

Dalam nama Bapa, dan Putra, dan Roh Kudus mengucapkan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, mempersembahkan sebuah karya sederhana ini kepada orang-orang yang saya cintai dan banyak memberikan semangat sampai saat ini dalam menyelesaikan kewajiban ini:

- ❖ Kedua orangtua yang tercinta Ibuku Lidia Listiyantati dan Ayahku Yoseph Natanael Purwanto, dengan bangga saya berikan sebuah karya sederhana, pengorbanan ayah dan ibu akan menuai buah yang segar.
- ❖ Ketiga adikku Septiana Ganeshi, Jessica Septiana Saraswati, dan Septiani Sari Savitri yang telah memberikan banyak doa dan semangat serta hiburan dikala sedang jemu dan putus asa.

**PENGARUH METODE LATIHAN *SMALL SIDED GAME* DAN METODE  
LATIHAN *PASSING DRILL* TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK  
DASAR *PASSING* SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER  
SEPAKBOLA SMP NEGERI 3 BANTUL DAERAH  
ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Oleh :  
Ganesha Septiadi  
NIM 11601241031

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh teknik *passing* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Bantul yang masih kurang baik dan belum diketahui metode latihan yang cocok diterapkan pada peserta ekstrakurikuler sepakbola. Dari beberapa metode latihan, peneliti memilih metode latihan *small sided games* dan metode latihan *passing drill* untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola. Tujuan diadakannya penelitian adalah mengetahui pengaruh metode latihan *small sided games* dan *passing drill* terhadap keterampilan teknik dasar *passing* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experiment* dengan metode *two groups pretest posttest design*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah tes, pengukuran, dan *treatment*. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Bantul dengan jumlah 54 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola yang masih aktif sebanyak 30 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes mengoper bola rendah yang dibuat oleh Subagyo Irianto. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis uji persyaratan dan statistik deskriptif.

Penelitian ini dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan, dan dilaksanakan 3 kali per minggu setiap hari senin, rabu, dan sabtu. Dimulai pukul 15.30 WIB sampai pukul 17.00 WIB dengan waktu efektif inti *treatment* 25 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan *passing* bola rendah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Bantul yaitu untuk kelompok latihan *small sided games* peningkatan *mean* dari selisih *pre test* dan *post test* sebesar 1,867 poin, sedangkan untuk kelompok latihan *passing drill* peningkatan *mean* dari selisih *pre test* dan *post test* sebesar 2,33 poin.

Kata kunci : *Ekstrakurikuler Sepakbola, Small Sided Games, Passing Drill*

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kita panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan berkat dan kasihNya. Atas ijinNya skripsi penulis berjudul **“Pengaruh metode latihan *Small Sided Games* dan metode latihan *Passing Drill* terhadap keterampilan teknik dasar *Passing* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta”** dapat diselesaikan.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari adanya kerjasama dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu bersamaan dengan penyelesaian skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menuntut ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi PJKR FIK UNY yang telah memberikan masukan-masukan dalam penelitian ini.
4. Bapak Drs. F. Suharjana, M.Pd. selaku dosen Penasehat Akademik yang telah membimbing penulis selama mengikuti proses perkuliahan.

5. Bapak Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or. selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang telah memberikan bimbingan dan waktu kepada penulis selama menyusun skripsi ini hingga selesai.
6. Bapak Nurhadi Santoso, M.Or dan Bapak Sulistiyono, M.Pd yang sudah bersedia menjadi *expert judgement*.
7. Para dosen yang memberikan bekal ilmu dan inspirasi selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
8. Para Staf Karyawan yang telah memberikan bantuan baik fasilitas, informasi maupun layanan yang dibutuhkan.
9. Bapak Slamet Miranto, S.Pd. selaku kepala sekolah SMP Negeri 3 Bantul yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
10. Para peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Bantul.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu saran dan kritik yang membangun selalu diharapkan demi perbaikan lebih lanjut. Akhir kata penulis berharap semoga karya ini dapat bermanfaat bagi siapa saja yang berkenan menggunakannya.

Yogyakarta, 17 Juni 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
 <b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	9
 <b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori	
1. Hakikat Sepakbola .....	12
2. Teknik Dasar Sepakbola .....	13
3. Hakekat Keterampilan .....	23
4. Hakekat Latihan .....	28
5. Hakekat Metode Latihan <i>Small Sided Games</i> .....	36
6. Hakekat Metode Latihan <i>Passing Drill</i> .....	39
7. Hakekat Ekstrakurikuler .....	42
8. Hakekat Siswa SMP .....	44
B. Penelitian yang Relevan .....	50
C. Kerangka Berpikir .....	51
D. Hipotesis Penelitian .....	52
 <b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	53
B. Definisi Operasional Variabel .....	55
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	56
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	58
E. Teknik Analisis Data .....	61

<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian .....	67
B. Hasil Analisis Data Penelitian .....	71
C. Hasil Pengujian Hipotesis .....	75
D. Pembahasan .....	76
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	80
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	80
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	82
D. Saran-Saran .....	82
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	78
<b>LAMPIRAN .....</b>	81

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Daftar Prestasi SMP N 3 Bantul cabang sepakbola .....	5
Tabel 2. Sistem energi dalam Sepakbola .....	31
Tabel 3. Intensitas permainan sepakbola .....	33
Tabel 4. Dosis latihan <i>Small Sided Games</i> .....	38
Tabel 5. <i>Ordinary Pairing</i> .....	55
Tabel 6. Skala 5 Kategori .....	62
Tabel 7. Distribusi frekuensi <i>pretest</i> kelompok <i>Small Sided Games</i> .....	67
Tabel 8. Distribusi frekuensi <i>posttest</i> kelompok <i>Small Sedied Games</i> .....	68
Tabel 9. Distribusi frekuensi <i>pretest</i> kelompok <i>Passing Drill</i> .....	69
Tabel 10. Distribusi frekuensi <i>posttest</i> kelompok <i>Passing Drill</i> .....	70
Tabel 11. Uji Normalitas.....	71
Tabel 12. Uji-t perbandingan <i>pre-test</i> kedua model latihan.....	73
Tabel 13. Uji-t <i>Small Sided Games</i> .....	73
Tabel 14. Uji-t <i>Passing Drill</i> .....	74
Tabel 15. Uji-t perbandingan <i>pos- test</i> kedua model latihan .....	76

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1.	Menendang bola dengan kaki bagian dalam .....	15
Gambar 2.	Menendang bola dengan kaki bagian luar .....	16
Gambar 3.	Menendang bola dengan punggung kaki .....	17
Gambar 4.	Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam .....	17
Gambar 5.	Menghentikan bola dengan telapak kaki .....	18
Gambar 6.	Menghentikan bola dengan punggung kaki.....	19
Gambar 7.	Menggiring bola dengan kaki bagian dalam .....	20
Gambar 8.	Menggiring bola dengan kaki bagian luar .....	20
Gambar 9.	Teknik dasar menyundul bola .....	21
Gambar 10.	Design Penelitian (Suharsimi Arikunto) .....	53
Gambar 11.	<i>Ordinary Pairing</i> .....	54
Gambar 11.	Lapangan tes mengoper bola rendah (Subagyo Irianto).....	58
Gambar 10.	Histogram pre-test kelompok <i>Small Sided Games</i> .....	66
Gambar 11.	Histogram pre-test kelompok <i>Passing Drill</i> .....	67
Gambar 12.	Histogram post-test kelompok <i>Small Sided Games</i> .....	68
Gambar 13.	Histogram post-test kelompok <i>Passing Drill</i> .....	69

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Lembar Pengesahan.....	86z
Lampiran 2. Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	87
Lampiran 3. Surat Keterangan/Ijin Setda 5.....	88
Lampiran 4. Surat Keterangan/Ijin Bappeda .....	89
Lampiran 5. Surat Keterangan Kepala Sekolah .....	90
Lampiran 6. Daftar Presensi Peserta.....	91
Lampiran 7. Hasil <i>Pre-test passing bola rendah</i> .....	92
Lampiran 8. Hasil <i>Post-test passing bola rendah</i> .....	93
Lampiran 9. Data Identitas dan Usia Peserta Penelitian .....	94
Lampiran 10. Surat Keterangan <i>Expert Judgement</i> .....	95
Lampiran 11. Program Latihan <i>Small Sided Games</i> .....	97
Lampiran 12. Program Latihan <i>Passing Drill</i> .....	120
Lampiran 13. Hasil olah data : Perbandingan Hasil.....	142
Lampiran 14. Hasil olahdata : Hasil <i>Pre-Test &amp; Post-test</i> .....	143
Lampiran 15. Uji-t <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> metode <i>Passing Drill</i> .....	147
Lampiran 16. Uji-t <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> metode <i>Small Sided Games</i> .....	148
Lampiran 17. Perbandingan Uji-t <i>Pre-test</i> kedua model latihan .....	149
Lampiran 18. Perbandingan Uji-t <i>Post-test</i> kedua model latihan .....	150
Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian.....	151

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan seseorang karena melalui pendidikan dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, mengembangkan potensi diri dan dapat membentuk pribadi yang bertanggung jawab, cerdas, dan kreatif. Menurut Yudha M Saputra (1998:3) program pendidikan di Indonesia terdapat tiga program yaitu intrakurikuler, ekstrakurikuler, dan ko-kurikuler.

Menurut Yudha M Saputra (1998:6-7), kegiatan intrakurikuler adalah program pengajaran yang tersusun berupa label mata pelajaran, penjatahan waktu, dan penyebarannya di setiap kelas dan satuan pelajaran. Kegiatan ko-kurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa yang bertujuan agar siswa lebih memperdalam dan menghayati apa yang dipelajari pada kegiatan intrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh siswa sekolah atau perguruan tinggi di luar kurikulum standar. Tujuan kegiatan ekstrakurikuler yaitu agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuan siswa di berbagai bidang di luar bidang akademik.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan oleh para siswa sekolah atau mahasiswa perguruan tinggi, di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan ini diadakan secara swadaya dari

pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan di luar jam pelajaran sekolah.

Ekstrakurikuler di sekolah dibagi menjadi dua yaitu wajib dan pilihan. Kegiatan ekstrakurikuler yang wajib adalah pramuka sedangkan kegiatan ekstrakurikuler pilihan meliputi menjahit, olahraga, kesenian, dan lain-lain. Kegiatan dari ekstrakurikuler ini sendiri berbentuk kegiatan pada seni, olah raga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswi itu sendiri. Pengembangan kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian dari pengembangan institusi sekolah dan tujuan ekstrakurikuler itu sendiri.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga bertujuan untuk mengarahkan siswa untuk memilih salah satu ekstrakurikuler olahraga yang sesuai dengan minat, bakat, dan kemampuan siswa. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan sarana untuk membentuk kepribadian siswa, meningkatkan kebugaran jasmani siswa, serta sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat siswa untuk meraih prestasi. Salah satu contohnya adalah ekstrakurikuler sepakbola.

Sepakbola adalah salah satu permainan bola besar yang dimainkan oleh sebelas pemain dalam satu tim yang bertujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara memasukkan bola ke gawang lawan. Dalam permainan ini, teknik atau kemampuan dasar bermain sepakbola sangat berpengaruh terhadap kualitas permainan seseorang, dikarenakan hal tersebut merupakan salah satu modal utama dalam bermain sepakbola. Menurut Sardjono (1982:62-63) teknik dasar bermain sepakbola terbagi menjadi 2 yaitu teknik menggunakan bola dan

teknik tanpa menggunakan bola. Teknik menggunakan bola meliputi mengoper bola (*passing*), menggiring/membawa bola (*dribbling*), keterampilan menggunakan kepala (*heading*), dan kemampuan menembak (*shooting*). Sedangkan teknik dasar tanpa bola lebih menekankan pada pergerakan diri sendiri dan membaca arah bola. Teknik dasar yang menjadi modal utama dalam bermain sepakbola adalah mengoper bola (*passing*). Secara teori, *passing* merupakan cara paling efektif untuk memindahkan bola dari sisi ke sisi lain lapangan yang berbeda.

Teknik *passing* yang baik merupakan modal yang berharga dalam memainkan permainan sepakbola. Goldman dan Dunk (1993:3) mengatakan *If you can't pass, you can't play*, artinya “Jika tidak bisa mengoper bola, maka tidak akan bisa bermain”. Hal tersebut menekankan pentingnya *passing* dalam sepakbola, jika tidak bisa mengoper bola kepada teman, maka permainan sepakbola tidak akan berjalan.

Sepakbola merupakan permainan beregu, keahlian individual dapat digunakan untuk saat tertentu, walaupun mungkin pernah melihat pemain yang menggiring bola sepanjang lapangan dan mencetak gol yang spektakuler sendirian. Dalam segala hal, keberhasilan tim tergantung pada pemain yang bekerja dalam kombinasi. Untuk menguasai bola dan menciptakan kesempatan mencetak gol, anggota tim harus meningkatkan kemampuan mengoper dan menerima bola yang baik. Saling melengkapi satu sama lainnya karena setiap bola yang dioper harus diterima dan dikontrol teman seregu. Menurut Ma'mun dan Yudha M Saputra (1999:61) kemampuan adalah derajat keberhasilan yang

konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien ditentukan oleh kecepatan, ketetapan, bentuk, dan penyesuaian diri. Semakin tinggi kemampuan seseorang mencapai tujuan yang diharapkan maka orang tersebut semakin terampil.

Keterampilan untuk mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan bola yang berhasil. melainkan harus *passing* dan mengontrol bola dengan baik setelah rekan memberikan bola. Tentu saja untuk membentuk operan bola yang baik memerlukan latihan, proses, dan waktu yang tidak pendek.

SMP Negeri 3 Bantul beralamat di Jalan Sultan Agung Dusun Peni, Kelurahan Palbapang, Kecamatan Bantul Kota merupakan sekolah favorit dan bersaing dengan SMP unggulan lainnya. Selain lokasi sekolah yang strategis, sekolah ini juga berada di desa yang belum terlalu ramai. Situasi ini sangat mendukung untuk kegiatan belajar mengajar. Dengan jumlah 8 kelas setiap angkatan dan didukung fasilitas yang memenuhi, serta ditunjang oleh guru-guru yang berkualitas membuat SMP Negeri 3 Bantul mampu berprestasi di tingkat Kabupaten maupun Provinsi baik secara akademik maupun non-akademik. Namun prestasi tersebut belum di ikuti oleh sepakbola SMP Negeri 3 Bantul, prestasi sepakbola menurun drastis selama 3 tahun terakhir karena

tidak ada pelatih ekstrakurikuler sepakbola sehingga ekstrakurikuler sepakbola vakum.

Tabel 1. Daftar Prestasi dan keikutsertaan SMP N 3 Bantul pada POR Pelajar cabang Sepakbola.

Tahun	Event	Hasil	Keterangan
2013	POR Pelajar Bantul	Kualifikasi	32 besar
2012	POR Pelajar Bantul	Tidak ada	Vakum
2011	POR Pelajar Bantul	Tidak ada	Vakum
2010	POR Pelajar Bantul	Tidak ada	Vakum
2009	POR Pelajar Bantuk	Kualifikasi	32 besar

Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola merupakan salah satu jenis kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang digemari oleh peserta didik di SMP Negeri 3 Bantul. Hal ini dibuktikan dengan data jumlah peserta ekstrakurikuler sepakbola pada tahun ajaran 2014/2015 yang mencapai 32 siswa kelas VII dan 22 siswa kelas VIII. Namun berdasarkan pengalaman melatih yang dilakukan oleh peneliti, kemampuan teknik dasar bermain sepakbola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Bantul masih perlu perbaikan, terutama peneliti menyoroti teknik dasar *passing* peserta yang masih salah. Peneliti menemukan tingkat akurasi dan kecepatan *passing* masih perlu perbaikan. Sedangkan pola latihan yang diberikan sebelumnya masih tergolong tradisional, yaitu pola “datang-bermain-pulang”. Teknik *passing* yang kurang ini jelas mempengaruhi permainan sepakbola, karena modal teknik bermain sepakbola adalah *passing/mengoper* bola pada rekan seregu. Akibatnya seringkali permainan tidak berjalan dengan baik karena sering terjadi salah

*passing*, atau *passing* yang tidak akurat, dan sebagainya. Karena hal tersebut maka sebaiknya diberikan latihan yang baik pada siswa peserta ekstrakurikuler.

Pengertian latihan menurut Harsono (1993:13) adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang taratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Menurut Sapta Kunta Pratama (2012:34) untuk menjadikan latihan ini efektif maka untuk prinsip latihan yang baik harus meliputi (1) Partisipasi aktif, yaitu perpaduan usaha atlet dan kerja keras pelatih. (2) Perkembangan multilateral, yaitu mengembangkan latihan sesuai dengan usia atlet. (3) Individual, latihan juga harus berbeda-beda sesuai faktor gen/turunan, umur perkembangan (umur biologis), umur latihan (masa latihan) dan yang terakhir adalah (4) *Overload/Beban* lebih, adalah meningkatan/menambahkan beban latihan sesuai kondisi atlet masing-masing setiap pertemuan semakin meningkat beban yang diberikan. Selain empat prinsip di atas, prinsip lain yang bisa digunakan adalah bisa memperhatikan spesifikasi/ kekhususan cabang dan variasi latihan. Berdasarkan pendapat tersebut metode latihan perlu dipilih dan dipilah untuk mengoptimalkan metode latihan apa yang cocok diterapkan dalam penelitian ini.

Pemilihan metode latihan yang sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai akan sangat membantu dalam kualitas pembelajaran itu sendiri. Tentu saja para guru pendidikan jasmani disarankan untuk dapat menggunakan atau memilih metode latihan yang efektif, efisien, dan juga bisa membuat siswa

atau atlet lebih merasa senang saat melakukan pembelajaran atau latihan, salah satu metode dalam latihan adalah dengan mengulang (*drill*) dan permainan.

Latihan dengan metode *drill* yang lazim digunakan untuk menguasai gerakan-gerakan secara otomatis dan untuk mencapai kecakapan, keterampilan sesuatu cabang olahraga tertentu dan dapat pula merangsang jawaban secara otomatis. Menurut Suharno HP (1981:1) metode latihan siap (*drill*) adalah cara melakukan sesuatu dengan runtut untuk menguasai bahan latihan agar menguasai gerakan otomatis. Karakteristik metode ini ada pada pengulangan teknik yang diberikan. Misalnya siswa diperintahkan untuk latihan *passing* bola secara berpasangan, siswa akan melakukan *passing* beberapa kali sampai bisa merasakan atau teknik *passing*nya sudah bisa dan benar.

Metode permainan salah satunya adalah *small sided games* yang didesain dalam bentuk hampir sama dengan situasi permainan yang sesungguhnya, dan melibatkan seluruh pemain dalam suatu bentuk latihan, diharapkan bentuk latihan sesuai dengan kebutuhan di lapangan. Untuk membantu pelatih mengatur pelatihan agar efektif dan efisien adalah melalui pengaturan besar kecilnya ukuran arena latihan atau dengan pembatasan-pembatasan jumlah pemain, dan aktivitas. Misalnya permainan satu atau dua sentuhan, (Luxbacher, 1999:13). Kelebihan metode permainan ini adalah siswa diajak pada situasi sebuah permainan yang sesungguhnya, sehingga teknik yang dihasilkan juga sesuai pada permainan sesungguhnya.

Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Bantul dilaksanakan setiap seminggu sekali setiap hari Senin pukul 16.00 WIB sampai pukul 17.30

WIB di lapangan Guyengan, Palbapang, Bantul. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dilatih oleh Bapak Samingun. Tetapi kondisi sarana dan prasarana yang belum memadai, kondisi lapangan sudah baik, tapi prasarana masih minim khususnya bola sepak yang masih terbatas. Jumlahnya tidak lebih dari 3 buah yang digunakan saat latihan. Selain itu hanya mempunyai *Cone* Corong tidak lebih dari 10 buah. Sampai saat ini belum ada prestasi yang diraih oleh para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Bantul baik tingkat kabupaten atau tingkat provinsi..

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh metode latihan *Small Sided Games* dan *Pasing Drillss* terhadap Keterampilan Teknik Dasar *Passing* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dipaparkan di atas, identifikasi masalah yang didapatkan penulis adalah sebagai berikut :

1. Motivasi keikutsertaan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola belum diketahui apakah hanya ikut-ikutan, apakah dorongan orang tua, atau benar-benar dari keinginan/motivasi diri sendiri.
2. Teknik *passing* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Bantul sebagian besar masih banyak kesalahan, sehingga peneliti bermaksud untuk memperbaiki teknik *passing* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola.

3. Kondisi sarana dan prasarana untuk kegiatan ekstrakurikuler sepakbola masih kurang baik, contohnya hanya ada 3 bola untuk memfasilitasi 30 peserta ekstrakurikuler sepakbola.
4. Belum diketahui ada atau tidaknya pengaruh metode latihan *small sided games* dan metode latihan *passing drill* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. Sehingga peneliti bermaksud mengetahui pengaruh kedua metode latihan tersebut terhadap teknik *passing* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola.

### **C. Batasan Masalah**

Penelitian ini memiliki beberapa batasan yang perlu dikembangkan agar substansi penelitian ini tidak melebar dan agar dapat kesepahaman penafsiran tentang substansi yang ada dalam penelitian ini. Peneliti membatasi penelitian ini pada pengaruh metode latihan *Small Sided Games* dan metode latihan *Passing Drills* terhadap keterampilan teknik dasar *passing* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut : “

1. Adakah pengaruh metode latihan *Small Sided Games* terhadap keterampilan teknik dasar *passing* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Bantul ?”.

2. Adakah pengaruh metode latihan *Passing Drills* terhadap keterampilan teknik dasar *passing* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Bantul ?”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Mengacu pada perumusan masalah di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui ada atau tidaknya pengaruh metode latihan *Small Sided Games* terhadap tingkat keterampilan dasar *Passing* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta.
2. Mengetahui ada atau tidaknya pengaruh metode latihan *Passing Drills* terhadap tingkat keterampilan dasar *Passing* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta.
3. Mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan *Small Sided Games* dan metode latihan *Passing Drill* terhadap tingkat keterampilan dasar *Passing* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta

#### **F. Manfaat Penelitian**

Dari masalah yang ditemukan dalam penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat antara lain :

1. Secara Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan di bidang olahraga dan para insan olahraga mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai tambahan

informasi untuk penelitian lebih lanjut dan dapat menambah referensi perpustakaan sebagai wahana menggali ilmu pengetahuan.

## 2. Secara Praktis

### a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan mampu memotivasi siswa untuk memahami keterampilan dasar sepakbola dengan baik dan benar, serta meningkatnya kemampuan teknik dasar *passing* sebagai modal untuk bermain permainan sepakbola.

### b. Bagi Pembina/Pelatih Ekstrakurikuler

Penelitian ini diharapkan dapat membantu pelatih ekstrakurikuler sepakbola diharapkan bisa membantu menemukan metode-metode baru dalam melatih serta menemukan solusi yang baik atas permasalahan yang selama ini ada dalam kegiatan ekstrakurikuler.

### c. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan sebagai masukan untuk kemajuan prestasi sekolah khususnya terkait bidang olahraga sepakbola. Dalam prosesnya nanti diharapkan kedepannya prestasi bidang sepakbola meningkat.

### d. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memecahkan masalah yang dihadapi oleh objek penelitian, sebagai karya ilmiah yang bisa menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

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

Sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang, dengan jumlah 11 pemain setiap tim, dan bertujuan mencetak gol untuk memenangkan setiap pertandingan. Sucipto (2000:7), mendefinisikan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang pelaksanaannya dilakukan oleh 2 kesebelasan atau 2 tim. Jumlah permainan yang bertanding setiap tim adalah 11 orang termasuk penjaga gawang. Setiap pemain boleh memainkan bola dengan seluruh anggota badan kecuali dengan lengan atau tangan. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan seluruh anggota badannya di daerah gawang/kotak pinaltı.

Sepakbola merupakan olahraga beregu, oleh karena itu selain kemampuan teknik seorang pemain sepakbola harus bisa bekerja sama dengan pemain lain dalam satu tim sepakbola. Menurut Herwin (2004:16), sepakbola adalah suatu permainan beregu, oleh karena itu kerjasama regu merupakan tuntutan permainan sepakbola yang harus dipenuhi setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Jadi kerjasama merupakan hal yang mutlak dalam permainan sepakbola.

Berdasarkan uraian di atas sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh 11 orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang bertujuan menguasai dan memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin untuk memperoleh kemenangan. Permainan sepakbola adalah permainan beregu, untuk itu kerjasama mutlak diperlukan dalam permainan ini, untuk bisa bermain sepakbola diperlukan menguasai fisik, teknik, taktik dan mental yang baik. Untuk itu diperlukan latihan dan kerja keras oleh semua pelakunya.

## **2. Teknik Dasar Sepakbola**

Keterampilan dasar sepakbola erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak selain fisik, teknik, taktik, dan mental tentunya. Banyak gerakan-gerakan yang terjadi selama permainan sepakbola berlangsung. Menurut Subagyo Irianto (2003:3), gerakan dasar pada manusia adalah lokomosi, yaitu gerakan siklus atau perputaran dari kaki ke kaki yang lain secara silih berganti.

Menurut Sardjono (1982:62-63) teknik sepakbola dapat dibagi menjadi dua bagian:

a. Teknik tanpa bola

1) Teknik Lari

Teknik lari seorang pemain sepakbola ditandai dengan lari dalam memperoleh posisi serangan dan lari dalam bertahan. Dalam melakukan lari untuk menuhi dua kebutuhan tadi, pemain harus dapat lari secepat sekonyong-konyong berbelok atau mengubah arah, berlari mundur, dan

mendarak berbelok atau mengubah arah, berhenti, lari mundur dan mendadar start lagi.

2) Teknik melompat

Lompatan dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan. Tolakan satu kaki akan lebih menguntungkan karena memungkinkan pemain melompat lebih tinggi.

3) Gerakan tipu tanpa bola (tipuan badan)

Gerak tipu dapat dibedakan menjadi beberapa macam. Gerak tipu badan bagian atas dengan kaki, mungkin juga bahu. Pemain dapat menipu lawan dengan jalan tiba-tiba berhenti berlari atau mengubah arah yang dikombinasikan dengan gerak tipu badan bagian atas.

b. Teknik dengan bola

1) Menendang (*Kicking*)

Menendang merupakan gerakan dasar yang paling dominan dalam sepakbola. Dengan menendang saja seorang sudah bisa bermain sepakbola. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpulkan, menembak ke gawang, dan untuk menyapu menggagalkan serangan lawan (Sucipto, 2000:17)

2) Menghentikan Bola (*stopping*)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaanya sama dengan teknik menendang bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo

permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk *passing* (Sucipto, 2000:22)

### 3) Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah yang lain pada saat permainan sedang berlangsung. (A.Sarumpaet,1992:24). Prinsip teknik menggiring bola adalah bola selalu dalam penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki.

Menurut Roji (2007:3-8) keterampilan teknik dasar bermain sepakbola terbagi dalam :

a. Teknik Dasar Menendang Bola.

1) Menendang dengan kaki bagian dalam.

Cara melakukannya:

a) Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan.

b) Kaki tumpu di letakkan di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan.

c) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.

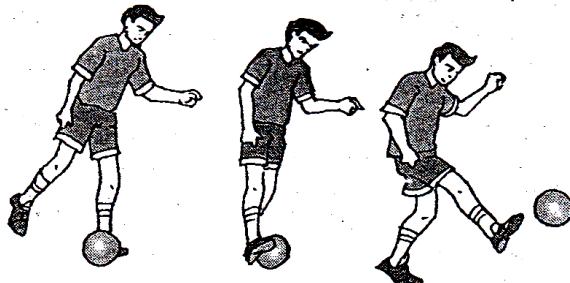
d) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke luar dan dikunci.

e) Pandangan mata terpusat pada bola.

f) Kaki yang akan digunakan menendang ditarik ke belakang lalu ayun ke depan ke arah bola.

g) Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.

- h) Berat badan di pindahkan ke depan mengikuti arah gerakan.

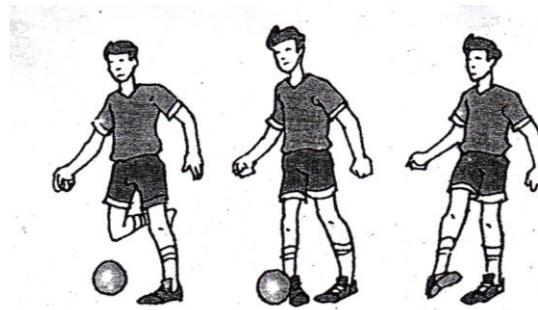


Gambar 1. Menendang bola dengan kaki bagian dalam  
(Sumber : Roji, 2007)

- 2) Menendang bola dengan kaki bagian luar.

Cara Melakukannya:

- a) Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan bola.
- b) Kaki tumpu diletakkan di samping bola.
- c) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
- d) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke dalam dan dikunci.
- e) Pandangan terpusat pada bola.
- f) Kaki yang akan digunakan menendang ditarik ke belakang, lalu ayunkan ke depan ke arah bola bersamaan kaki diputar ke arah dalam
- g) Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.
- h) Berat badan di pindah ke depan.

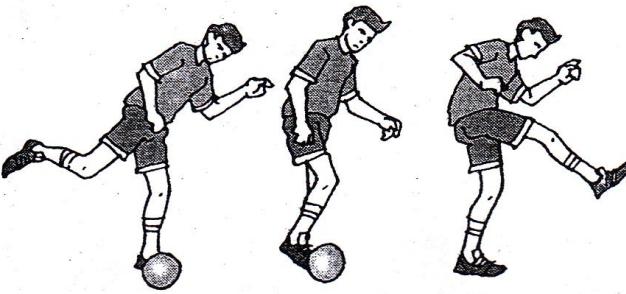


Gambar 2. Menendang bola dengan kaki bagian luar  
(Sumber : Roji, 2007)

3) Menendang bola dengan punggung kaki.

Cara Melakukannya:

- a) Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan bola.
- b) Kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk.
- c) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
- d) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang ditekuk ke bawah dan dikunci.
- e) Pandangan terpusat pada bola.
- f) Kaki yang akan digunakan menendang di tarik ke belakang, lalu ayunkan ke depan ke arah bola.
- g) Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.
- h) Berat badan di pindahkan ke depan mengikuti arah bola.



Gambar 3. Menendang dengan punggung kaki.

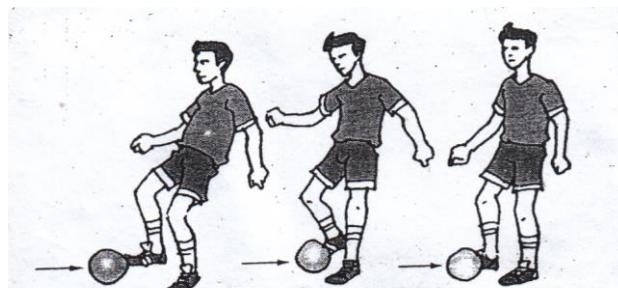
(Sumber : Roji, 2007)

b. Teknik Dasar Menghentikan Bola.

- 1) Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam.

Cara Melakukannya:

- a) Diawali dengan sikap menghadap ke arah datangnya bola dan pusatkan pandangan ke arah gerakan bola.
- b) Pergelangan kaki yang akan digunakan diputar menahan bola ke arah luar dan dikunci.
- c) Kaki yang akan digunakan menahan bola di jururkan ke arah datangnya bola.
- d) Kaki di tarik kembali ke belakang mengikuti arah gerakan bola saat bola mengenai kaki bagian dalam, hingga gerak bola tertahan dan berhenti di depan badan.



Gambar 4. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam.

(Sumber : Roji, 2007)

2) Menghentikan bola dengan telapak kaki.

Cara melakukannya:

- a) Sikap kedua lengan di samping badan.
- b) Sikap badan agak condong kedepan.
- c) Pada saat bola datang sambut dengan telapak kai menghadap ke depan, pergelangan kaki dikunci, hingga posisi tumit terangkat dari tanah.
- d) Akhir gerakan, posisi kaki terangkat dan tanah dengan lutut agak tertekuk dan gerak bola tertahan oleh telapak kaki, sedangkan tumpuan berat badan pada kaki yang lainnya.



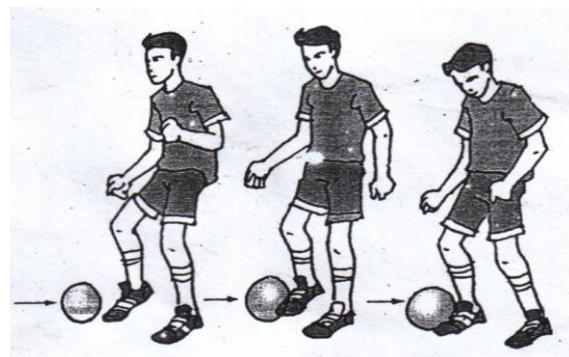
Gambar 5. Menghentikan bola dengan telapak kaki.  
(Sumber : Roji, 2007)

3) Menghentikan bola dengan punggung kaki.

Cara melakukan:

- a) Tarik pergelangan kaki ke bawah dan kunci.
- b) Julurkan kaki yang digunakan menahan bola ke arah datangnya bola dengan lutut agak tertekuk.

- c) Tarik kembali kaki ke belakang mengikuti arah gerakan bola saat bola menyentuh punggung kaki, hingga gerak bola tertahan dan berhenti di depan badan.



Gambar 6. Menghentikan bola dengan punggung kaki.  
(Sumber : Roji, 2007)

c. Teknik Dasar Menggiring Bola.

- 1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam.

Cara melakukan:

- a) Diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan, pandangan kedepan.
- b) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
- c) Pergelangan kaki diputar ke luar dan dikunci.
- d) Dorong bola dengan kaki bagian dalam kearah depan dengan posisi kaki agak terangkat dari tanah dari berat badan dibawa ke depan.
- e) Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola.



Gambar 7. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam  
(Sumber : Roji, 2007)

2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar.

Cara melakukan:

- a) Bola didorong dengan kaki bagian luar ke arah depan dengan posisi kaki agak terangkat dari tanah.
- b) Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola.



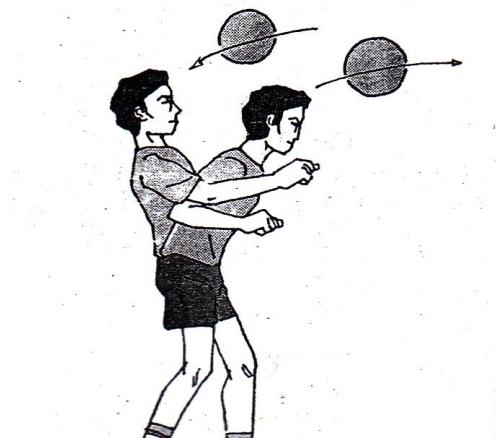
Gambar 8. Menggiring bola dengan kaki bagian luar  
(Sumber : Roji, 2007)

d. Teknik Dasar Menyundul Bola.

Cara melakukan:

- a. Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu/sikap melangkah, kedua lutut agak rendah.

- b. Kedua lengan di depan samping badan
- c. Pandangan tertuju pada arah bola.
- d. Pinggang dilentingkan ke belakang dan keraskan otot leher serta berat badan bertumpu pada kaki belakang
- e. Arah pandangan pada bola.
- f. Pinggang digerakkan ke depan, hingga dahi tepat menyongsong arah datangnya bola.
- g. Untuk menambah kecepatan/kekuatan bola, gerakkan kedua lengan ke belakang.
- h. Badan digerakkan dibawa ke depan, kedua lutut diluruskan serta kedua tumit terangkat dari tanah.
- i. Pandangan mengikuti arah gerak bola.



Gambar 9. Teknik dasar menyundul bola  
(Sumber : Roji, 2007)

Berdasarkan sumber di atas dapat disimpulkan teknik dasar sepakbola adalah keterampilan dasar sepakbola meliputi fisik, teknik, taktik, dan mental tentunya. Teknik dasar adalah keterampilan yang dimiliki oleh pemain sepakbola itu sendiri. Teknik dasar tentunya menjadi modal/dasar dari

teknik menengah dan teknik tingkat lanjut. Jika teknik dasar saja sudah tidak benar, kemungkinan teknik menengah dan teknik tingkat lanjutnya juga tidak baik.

### **3. Hakikat Keterampilan**

#### a. Pengertian Keterampilan

Keterampilan gerak adalah kualitas gerak yang penentu utama dari keberhasilan gerakan itu sendiri yang memperhatikan persepsi serta pengambilan keputusan yang berkaitan dengan keterampilan yang dipilih. Yanuar Kiram (1992:11) berpendapat keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak yang harus dipelajari supaya mendapatkan bentuk gerakan yang benar. Seseorang dinyatakan terampil apabila dapat beraktivitas sesuai dengan gerakan yang benar. Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra (2000:7), dalam pencapaian suatu keterampilan dipengaruhi oleh banyak faktor, yaitu: (1) faktor proses belajar mengajar, (2) faktor pribadi, (3) faktor situasional (lingkungan).

Keterampilan yang dilakukan secara kontinu, maka hasil ulangan itu *relative* harus tetap, meskipun di bawah kondisi yang bervariasi maupun tidak terduga. Menurut Ma'mun dan Yudha M Saputra (2000:57), keterampilan merupakan derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Suatu keterampilan ada keharusan untuk melaksanakan tugas yang terlepas dari unsur kebetulan dan keberuntungan. Untuk memperoleh tingkat keterampilan diperlukan pengetahuan yang mendasar tentang bagaimana

keterampilan tertentu bisa dihasilkan atau diperoleh serta faktor-faktor apa saja yang berperan dalam mendorong penguasaan keterampilan.

Lanjut Schmid yang dikutip oleh Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra (2008:68), keterampilan digolongkan menjadi dua yaitu (1) keterampilan yang cenderung ke gerak dan (2) keterampilan yang mengarah ke kognitif. Dalam keterampilan gerak, penentu utama dari keberhasilannya adalah kualitas dan geraknya itu sendiri tanpa memperhatikan persepsi serta pengambilan keputusan yang berkaitan dengan keterampilan yang dipilih.

Dapat disimpulkan keterampilan merupakan suatu perbuatan atau tugas, dan sebagai indikator dari suatu tingkat kemahiran yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan suatu tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan. Semakin tinggi kemampuan seseorang mencapai tujuan yang diharapkan maka orang tersebut semakin terampil.

#### b. Faktor-faktor yang menentukan Keterampilan

Pencapaian suatu keterampilan dipengaruhi oleh banyak faktor. Menurut Yudha M.Saputra (2000:34) Faktor-faktor tersebut secara umum dibedakan menjadi tiga hal yang utama, yaitu : (1) faktor proses belajar mengajar, (2) faktor pribadi, dan (3) faktor situasional. Ketiga faktor tersebut yang diyakini telah menjadi penentu utama untuk mencapai keberhasilan dalam mempelajari keterampilan akan dijelaskan secara singkat mengenai 3 faktor di atas, yaitu sebagai berikut.

## 1) Faktor Proses Belajar

Proses belajar yang baik tentunya harus mendukung upaya menjelaskan pembelajaran pada setiap pesertanya. Dipihak lain proses belajar mengarahkan pada pemahaman tentang metode pengajaran yang efektif, metode distribusi, atau metode pengajaran terprogram, kesemuanya merupakan poin-poin yang akan mengarahkan pada pencapaian keterampilan.

Jadi faktor proses belajar merupakan salah satu faktor yang tentu mempunyai pengaruh yang cukup besar dalam proses yang menentukan keterampilan karena dalam proses ini tentu semua keterampilan bisa dipelajari dan bisa digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

## 2) Faktor Pribadi

Setiap pribadi merupakan individu yang berbeda-beda, baik dalam hal fisik, mental emosional, maupun kemampuan-kemampuannya. Ada ungkapan yang sering didengar dalam kehidupan sehari-hari bahwa seseorang berbakat besar dalam tennis, seseorang yang lain berbakat dalam olahraga-olahraga individu, dan sebagainya. Kesemua itu tidak lain merupakan pertanda bahwa merupakan individu-individu yang memiliki ciri, kemampuan, minat, kecenderungan, serta bakat yang berbeda-beda. Dengan mengakui adanya perbedaan tersebut di atas pada siswa yang mempelajari gerak, maka tidak mengherankan pula bahwa kesuksesan seseorang dalam menguasai sebuah

keterampilan gerak banyak juga ditentukan oleh ciri-ciri atau kemampuan dan bakat. Singer dalam buku karangan Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra (2000:72) bahwa ada 12 faktor pribadi yang sangat berhubungan dengan upaya pencapaian keterampilan, yaitu :

- a) Ketajaman indera, kemampuan indera untuk mengenali rangsangan secara akurat.
- b) Persepsi, yaitu kemampuan untuk membuat arti dari situasi yang berlangsung.
- c) Intelekensi, yaitu kemampuan untuk menganalisis dan memecahkan masalah serta membuat keputusan-keputusan yang berhubungan dengan penampilan gerak.
- d) Ukuran fisik, adanya tingkat yang ideal dari ukuran tubuh yang diperlukan untuk sukses dalam cabang olahraga tertentu.
- e) Pengalaman masa lalu, yaitu keluasan dan kualitas pengalaman masa lalu yang berhubungan dengan situasi dan tugas gerak yang dipelajari saat ini.
- f) Kesanggupan, terdiri dari kemampuan, keterampilan dan pengetahuan yang dikembangkan secara memadai untuk menyelesaikan tugas dan situasi yang dipelajari.
- g) Emosi, yaitu kemampuan untuk mengarahkan dan mengontrol perasaan secara tepat sebelum dan pada saat melaksanakan tugas.
- h) Motivasi, yaitu kehadiran semangat dalam tingkat optimal untuk bisa menguasai keterampilan yang dipelajari.
- i) Sikap, yaitu adanya minat dalam mempelajari dan memberi nilai pada kegiatan yang sedang dilakukan.
- j) Faktor-faktor kepribadian lain, hadirnya sifat yang ekstrim seperti agresivitas, kebutuhan berafiliasi, atau perlaku lain yang dapat atau tidak dapat dimanfaatkan, tergantung situasi yang terjadi.
- k) Jenis kelamin, yaitu pengaruh komposisi tubuh, pengalaman, faktor-faktor budaya pada pelaksanaan kegiatan dan keinginan untuk berprestasi.
- l) Usia, yaitu pengaruh usia kronologis dan kematangan pada kesiapan dan kemampuan untuk mempelajari dan menampilkan tugas tertentu.

Faktor pribadi adalah faktor yang berasal dari dalam diri manusia sendiri, faktor pribadi merupakan faktor yang paling berpengaruh kuat yang bisa menentukan keterampilan yang dimiliki setiap individu.

### 3) Faktor Situasional

Faktor ini lebih mengarah kepada keadaan atau lingkungan sekitar, sehingga faktor ini berasal dari lingkungan ketika lingkungan mendukung berarti pribadi yang berada di sekitarnya juga mengalami hal yang sama dalam hal mengenai pencapaian keterampilan.

Istilah terampil dapat dinyatakan untuk menggambarkan tingkat keahlian seseorang dalam melaksanakan tugas. Menurut Yanuar Kiram (1992:11) keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak yang harus dipelajari supaya mendapatkan bentuk gerakan yang benar. Pendapat yang sama juga dikemukakan oleh Rusli Lutan (1988: 94) keterampilan dipandang sebagai suatu perbuatan atau tugas, dan lainnya sebagai sebuah indikator dari tingkat kemahiran.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa keterampilan dasar adalah keterampilan-keterampilan yang bermanfaat yang menunjukkan tingkat kemahiran dan derajat keberhasilan yang konsisten untuk mencapai tujuan efisien dan efektif. Untuk memiliki keterampilan sepakbola yang baik pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, karena pemain yang

memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola yang baik pula.

#### **4. Hakikat Latihan**

##### a. Pengertian Latihan

Istilah latihan berasal dari bahasa inggris yang mengandung beberapa makna, seperti *practice*, *exercises*, dan *training*. Pengertian tentang latihan (*training*) menurut Suharno HP dalam Djoko Pekik Irianto (2002: 32) adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang.

Menurut Hare dalam Nossek (1995:6) mendefinisikan latihan adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan.

Lebih lanjut menurut Sukadiyanto (2005:7) menjelaskan beberapa ciri-ciri latihan adalah sebagai berikut :

- 1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- 2) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara teratur, maju, dan berkelanjutan. Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana yang lebih sulit (komplek), dari yang ringan ke berat.
- 3) Pada setiap kali tatap muka (satu sesi/ satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran
- 4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktik, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.

- 5) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

Berdasarkan uraian di atas latihan adalah suatu rencana pembelajaran

(*lesson plan*) yang sudah dipersiapkan secara sistematis melalui kaidah-kaidah atau prosedur-prosedur untuk meningkatkan kemampuan atlet/peserta didik agar mencapai kemampuan terbaik.

b. Tujuan dan Sasaran Latihan

Untuk memberikan materi latihan kepada anak latih, seorang pelatih harus memperhatikan berbagai aspek dan didukung pula oleh teori-teori tentang cabang olahraga. Hal ini perlu diperhatikan karena objek dari sasaran latihan adalah manusia. Untuk itu aspek fisik dan psikis dapat berjalan seimbang sesuai dengan yang direncanakan, maka perlu disusun sesi latihan yang sesuai dengan tujuan dan sasaran latihan. Bompa (1994:5) menerangkan bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil dan kinerja atlet dan disarankan oleh pihaknya untuk mencapai tujuan umum latihan.

Menurut Sukadiyanto (2005:8) sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahraga dalam mencapai puncak prestasi. Lebih lanjut Sukadiyanto (2005:9) menjelaskan sasaran latihan dan tujuan latihan dalam garis besar antara lain :

- 1) Meningkatkan kualitas dasar dan umum secara menyeluruh .
- 2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus
- 3) Menambah dan menyempurnakan teknik
- 4) Menambah dan meyempurnakan strategi, teknik, taktik, dan pola bermain, dan

5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Dengan demikian yang dimaksud dengan tujuan dan sasaran latihan dalam penelitian ini adalah untuk memperbaiki keterampilan teknik dasar mengoper bola (*passing*) peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 3 Bantul yang akan digunakan sebagai bekal permainan sepakbola.

c. Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip ini menyediakan suatu landasan kontruksi dari program pelatihan untuk meningkatkan prestasi atlet. Dengan penerapan prinsip-prinsip latihan ke dalam program mendukung pelatihan lebih efektif. Meskipun pelatih mungkin telah menerapkan pengertian umum, harus mempertimbangkan prasyarat pelatihan yang spesifik. Menurut Sapta Kunta Pratama (2012:43-45) prinsip-prinsip latihan sebagai berikut :

1) Prinsip Generalisasi

Semua cabang olahraga memerlukan kualitas efisiensi sistem *cardiovascular* dan pernapasan. Ini dimaksudkan bahwa secara umum latihan mengembangkan daya tahan *cardiorespiratory* harus dilaksanakan.

Dengan kualitas daya tahan umum yang baik diharapkan akan mendukung latihan untuk meningkatkan komponen-komponen yang lain.

2) Prinsip *Overload* (Beban Lebih)

Beban latihan yang diberikan kepada atlet harus bengis (beban sedikit di atas kemampuannya) dan setiap kali/periode tertentu harus ditingkatkan, agar tubuh bisa beradaptasi dengan beban yang makin ditingkatkan tersebut, baik stress fisik maupun mental.

Sedangkan Djoko Pekik (2002:43) berpendapat prinsip beban lebih akan terjadi bila pembebanan yang diberikan pada

latihan tepat di atas ambang kepekaan disertai dengan pemulihan yang cukup.

Apabila tubuh ditantang dengan beban latihan maka akan terjadi proses penyesuaian. Penyesuaian tersebut secara bertahap mengarah ke tingkat yang lebih tinggi.

### 3) Prinsip *Specificity* (Kekhususan)

Ketika seorang pemain bulutangkis yang mempunyai kondisi fisik yang baik melakukan renang 100 meter terlihat nafasnya terengah-engah dan seperti kelelahan. Ini menandakan bahwa latihan yang keras untuk bulutangkis tidak berlaku bagi kegiatan berenang. Seperti yang dikatakan oleh Rushall dan Pyke (1990) “*...there is no better training than actually performing in the sport*”. Contohnya, untuk bisa menguasai olahraga tinju, orang harus berlatih gerakan-gerakan tinju, bukan gerakan karate meskipun antara tinju dan karate sama-sama olahraga beladiri. Kalau pandai main bulutangkis jangan latihannya seperti memukul bola tenis atau tenis meja. Demikian pula dalam melakukan gerakan-gerakan yang spesifik dicabang olahraga yang ditekuni.

Contohnya :

Ekblom dalam (makalah Harsono,2006) meneliti sistem energi yang dipakai dalam sepakbola, khususnya mengenai sistem aerobik dan anaerobik lihat tabel 1 Kesimpulannya adalah sebagai berikut.

Tabel.2 Hasil Penelitian Ekblom (sistem aerobik dan anaerobik dalam sepakbola)

Lama aktivitas	Prosentase	Aktivitas
44':10”	49%	Jalan
32':40”	36%	Jogging
2':7”	3%	Sprint (Anaerob)
5':4”	6%	Lari(Anaerob-aerob)
5':4”	6%	Berdiri

Jadi tabel di atas menggambarkan

- Selama pertandingan 90 menit, aktivitas pemain yang banyak ialah berjalan (49%)
- Lari-lari kecil (jogging) 36%, dan

- c) Lari cepat (sprint) hanya kira-kira 3%, jadi sistem anaerobik yang dipakai hanyalah selama 2 menit 7 detik = 127 detik. Misalkan dalam satu pertandingan, atlet harus sprint 50 kali, maka ketepatan lari tiap sprint adalah  $127:50 = 2,1$  detik atau 2-3 detik).

- d. Variabel Latihan

Dalam menyusun suatu program latihan seorang pelatih harus memenuhi kriteria dari variabel latihan, yaitu:

- 1) Tipe Latihan

Tujuan apa yang akan dicapai dalam satu sesi latihan, hal itu akan menggambarkan tipe latihan yang harus dikerjakan oleh peserta latihan. Kalau sesi itu untuk tujuan kecepatan maka tipe latihan untuk kecepatan salah satunya adalah sprint, kalau untuk kekuatan maka tipe latihannya adalah *weight training*. (Kekuatan, daya tahan, kecepatan dan lain-lain).

- 2) Frekuensi Latihan

Seberapa sering suatu latihan harus dilaksanakan, misalnya dalam 1 minggu latihan tipe daya tahan harus dilaksanakan dengan frekuensi 3 kali.

- 3) Intensitas Latihan

Intensitas latihan mengacu pada kerasnya (kesungguhan) kerja yang dilakukan dalam satu unit waktu tertentu. Makin tinggi tingkat kerja yang dilakukan dalam satu unit waktu, makin tinggi intensitas latihannya. Intensitas tinggi bukan dinilai dari jarak tempuh atau lamanya sesi latihan, misalnya *jogging* 10 km tidak lebih tinggi intensitasnya dari lari yang cepat dengan jarak 5 km, menurut Sapta Kunta (2012:44) intensif tidaknya latihan tergantung dari beberapa faktor:

- a) Beban latihan,
- b) Kecepatan dalam melakukan gerakan,
- c) Lama tidaknya interval diantaranya repetisi, dan
- d) Stress mental yang dituntut dalam latihan.

Jadi menurut pendapat di atas, intensitas latihan adalah besarnya latihan yang harus diselesaikan dalam waktu tertentu. Termasuk tingkatan pengeluaran energi atlet dalam aktifitas jasmani

Letzeler dalam Nossek yang dikutip oleh Harsono (2000:17) mengemukakan tingkat intensitas latihan seperti dalam tabel 2 berikut:

Tabel 3. Tingkat Intensitas permainan sepakbola

Penampilan terbaik	Kualitas intensitas	Denyut Nadi
30 – 50 %	Rendah	130-140
50 – 60 %	Ringan	140-150
60 – 75 %	Medium	150-165
75 – 85 %	Sub Maksimal	165-180
85 – 100%	Maksimum	180 ke atas

Sumber : Nossek, 1982.(dalam Sapta Kunta 2012).

#### 4) Volume Latihan

Volume latihan merupakan bagian penting dalam latihan, baik untuk latihan fisik, teknik, maupun taktik. Volume latihan tidak sama dengan lamanya (durasi) latihan. Bisa saja latihan berlangsung singkat namun materi latihannya banyak, atau sebaliknya, latihan berlangsung lama namun bermanfaat. Volume latihan ialah banyaknya beban latihan dan materi latihan yang dilaksanakan secara aktif. Sapta Kunta (2012:46) memberikan pengertian volume latihan bisa dinyatakan dalam:

- a) Total waktu berlangsungnya kegiatan yang aktif.

- b) Jarak yang harus ditempuh atau beban yang harus diangkat per satuan waktu, dan
- c) Jumlah repetisi dalam melakukan suatu aktivitas, atau dalam melatih suatu unsur teknik atau keterampilan tertentu. Misalnya stroke semes-net 12 kali sebanyak 10 repetisi atau melakukan drop shot sebanyak-banyaknya dalam waktu 30 menit.

Dalam penyusunan program latihan, volume latihan sering berbanding terbalik dengan intensitas latihan. Pada periode persiapan umum volume latihannya tinggi dengan intensitas rendah, sebaliknya dalam periode pertandingan volumenya rendah namun intensitas latihan tinggi.

### 5) Densitas

Densitas berarti kerapatan atau kepadatan. Densitas latihan adalah frekuensi rangkaian stimuli yang harus dilakukan dalam setiap unit waktu dalam latihan yang menunjukkan hubungan antara fase aktivitas dan fase pemulihan (recovery) dalam latihan. Ketepatan densitas dinilai berdasarkan pertimbangan antara aktivitas dengan pulih asal, Perimbangan ini berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan, dan lama waktu istirahat/*interval* tergantung pada berbagai faktor antara lain intensitas latihan, status kemampuan atlet, menurut Sapta Kunta (2002:55) fase latihan dan kemampuan khusus yang ditingkatkan adalah :

- a) Pada latihan yang cukup berat, latihan harus dilanjutkan setelah denyut nadi turun sampai 100-120/menit;
- b) Untuk latihan ketahanan, densitas optimal dengan rasio 1:5 sampai 1:1/2; dan
- c) Untuk latihan kekuatan, harus ada istirahat selama 2-5 menit.

#### e. Frekuensi latihan dan lama latihan

Frekuensi latihan adalah beberapa kali seseorang melakukan latihan yang cukup intensif dalam satu minggunya. Pada umumnya telah disepakati bahwa makin banyak frekuensi latihan tiap minggu, makin cepat pula hasil peningkatan kapasitas endurance orang tersebut. Namun demikian disarankan ada didalam menentukan frekuensi latihan, benar-benar memperhatikan batas kemampuan seseorang tersebut. Karena bagaimanapun juga tubuh seseorang tidak dapat beradaptasi lebih cepat dari batas kemampuannya, apabila frekuensi latihan diberikan dengan berlebihan, akibatnya bukan percepatan kenaikan kapasitas endurancenya yang dicapai, tetapi dapat mengakibatkan sakit yang berkepanjangan (M.Sajoto 1988:209).

Menurut Brooks dan Fahey yang dikutip dari M.Sajoto (1988:210) mengemukakan bahwa latihan hendaknya dengan frekuensi antara 3-5 kali perminggu dengan dengan waktu latihan antara 20-60 menit dalam intensitas tidak perlu tinggi. Sedang untuk cabang-cabang olahraga yang banyak dilakukan dengan menggunakan gerakan lari-berhenti-lari, maka lama latihan sekurang-kurangnya 45 menit.

Menurut M. Sajoto (1988:210) lama latihan atau disebut *duration*, adalah sampai berapa minggu, atau berapa bulan program tersebut dijalankan. Sehingga seseorang atlet memperoleh kondisi endurance yang diharapkan. Pada permulaan latihan, frekuensi latihan adalah jumlah latihan dalam periode tertentu. selagi percobaan untuk mendapatkan hasil yang baik bisa

pula dilaksanakan dalam frekuensi latihan 3 hari/minggu. Sedangkan lamanya berlatih paling sedikit 4-6 minggu.

Prinsip-prinsip latihan dapat diterapkan dengan baik jika memahami dosis latihan yang akan diberikan agar anak tidak mengalami kelelahan. Pada penelitian quasi ini, *treatment* dilakukan sebanyak 16 kali. M. Sajoto (1988:119) “program latihan yang dilaksanakan 4 kali seminggu cukup efektif. Namun rupa-rupanya para pelatih cenderung melaksanakan program 3 kali setiap minggu untuk menghindari kelelahan yang kronik dengan lama latihan yang dilakukan selama 6 minggu”. Hal senada juga dijelaskan oleh Tjalik Soegiardo (1991: 25) “sebenarnya proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap”.

Berdasarkan pengertian di atas dapat dijelaskan bahwa yang dimaksud latihan adalah suatu proses yang sistematis, dan dilakukan secara berulang-ulang untuk mencapai suatu penyempurnaan gerak ke tingkat yang lebih baik melalui pendekatan ilmiah dan prinsip pendidikan.

## **5. Hakikat Metode *Small Sided Games***

*Small sided games* merupakan salah satu metode latihan sepakbola yang sedang berkembang pada saat ini. Menurut Iwan Setyawan yang dikutip oleh Athanius Fikas Setyawan (2009:19) mengemukakan metode latihan *Small Sided Games* adalah suatu metode latihan sepakbola menggunakan lapangan kecil dengan pemain yang lebih sedikit. Metode ini menekankan pada pengalaman bermain permainan yang sesungguhnya. Menurut Iwan Setyawan yang dikutip oleh Athanasius Fikal (2009;19) ada

beberapa keuntungan untuk dapat diperoleh dari metode latihan *Small Sided Games* yaitu :

- a. Sentuhan terhadap bola lebih banyak.
- b. Lebih disenangi oleh anak-anak.
- c. Durasi permainan lebih lama.
- d. Dapat meningkatkan keterampilan.
- e. Keterlibatan dalam permainan lebih banyak.
- f. Banyak memainkan taktik bertahan dan menyerang.

Menurut Charles & Rook (2012:13) beberapa alasan mengapa latihan dengan metode *Small Sided Games* perlu dikembangkan adalah sebagai berikut :

- a. Lebih banyak menyentuh bola, maka kecakapan bermain bola akan meningkat.
- b. Tenaga yang digunakan akan lebih efisien.
- c. Mendapatkan kesempatan bermain bola yang lebih.
- d. Kesempatan mencetak gol lebih banyak.
- e. Mengembangkan mental bertanding menjadi kuat.

Menurut Ganesha Putera (2004: 11-12) latihan *Small Sided Games* merupakan bentuk latihan yang memfokuskan pada suatu momen tertentu, sehingga seorang pelatih harus mampu menciptakan situasi agar momen yang diinginkan terjadi terus menerus. Untuk itu pelatih harus mampu membuat aturan-aturan. Berikut ini terdapat aturan dalam *Small Sided Games* antara lain :

- a. Jumlah Sentuhan
- b. *Man Marking*
- c. Membuat zona batas khusus
- d. Menambah gawang
- e. Manambah bola
- f. Memberbatasan waktu
- g. Bek Pasif
- h. Melakukan modifikasi bentuk areal latihan.

Untuk dapat menerapkan metode latihan *small sided games* diperlukan pemahaman mengenai dosis yang akan diberikan. Adapun dosis latihan untuk tiap kelompok umur dan kesusaian lama latihan dan jumlah set menurut makalah yang dikeluarkan *US Youth Soccer* sebagai berikut :

Tabel.4 Dosis Latihan *Small Sides Games*

Usia Latihan	Lama Bermain	Jumlah Set	Recovery
8 sampai 14 tahun	2 menit	3 sampai 5 set	3 menit
15 sampai 19 tahun	3 menit	4 sampai 8 set	5 menit
20 tahun ke atas	4 menit	9 sampai 10 set	6 menit

Sumber : US YOUTH SOCCER (2000)

Menurut Rahmad Darmawan dan Ganesha Putera (2013:24) latihan *small sided games* merupakan suatu latihan yang berkembang, dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus. Latihan *small sided games* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan fisik, teknik, dan taktik dalam sebuah permainan (*game*), yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah dalam situasi permainan yang sesungguhnya.

Penerapan latihan *small sided games* dipandang sebagai metode latihan yang cukup efektif dalam peningkatan fisik, teknik, dan taktik. Bentuk dan ukuran lapangan didesain pada ukuran tertentu dan pemain yang terlibat dalam proses latihan bisa disesuaikan dengan ukuran lapangan tersebut sehingga lebih memudahkan pelatih untuk mengawasi

proses latihan dan mudah dalam proses pengoreksian kesalahan pelaksanaan latihan.

Pelatihan passing dengan metode bermain merupakan cara belajar yang mengarah pada karakteristik permainan yang sebenarnya. Dalam pelaksanaanya siswa berusaha mengarahkan bola tepat pada sasaran atau temannya. Dalam metode bermain siswa dituntut mandiri, memiliki kreativitas, dan mampu memecahkan masalah yang terkait dalam permainan. Siswa berperan penting dalam mengambil keputusan yang tepat sesuai dengan permasalahan yang terjadi dalam permainan.

Berdasarkan karakteristik pelatihan dengan metode bermain dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahan. Kelebihan pelatihan passing bola rendah dengan pendekatan bermain, antara lain :

- a. Pelatihan dalam bentuk permainan akan menimbulkan rasa senang dan motivasi belajar meningkat.
- b. Dapat merangsang kemampuan berfikir, memecahkan masalah, dan mengambil keputusan yang cepat sesuai dengan situasi yang terjadi dalam permainan.
- c. Meningkatkan kemampuan siswa untuk menilai dirinya sendiri dan kemampuan selama proses pengajaran apakah sudah baik atau belum.

Sedangkan kekurangan pelatihan dengan metode bermain adalah, antara lain:

- a. Siswa kurang memahami konsep gerakan yang baik dan benar, sehingga akan sering terjadi kesalahan teknik.

- b. Pengorganisasian kurang terkendali
- c. Fokus *passing/dribbling* susah dikendalikan, kehilangan fokus materi
- d. Pelatih akan kesulitan untuk mengontrol kesalahan yang dilakukan siswa.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa latihan *small sided games* merupakan bentuk latihan yang memiliki unsur *games* dan hampir mendekati pertandingan sepakbola yang sesuaiannya tetapi ukuran lapangan dan jumlah pemain bisa disesuaikan.

## 6. Hakikat *Drills*

Metode dalam olahraga ialah cara-cara melakukan gerak dengan runtut yang telah dipikirkan efektivitasnya untuk menguasai sasaran latihan gerak secara otomatis dan benar. Menurut Suharno HP (1981:1) metodik adalah cara melakukan sesuatu dengan runtut untuk menguasai bahan latihan agar menjadi otomatis gerakannya. Metodik juga disebut didaktik khusus, yang penerapannya harus berpegang pada prinsip-prinsip didaktik umum. Didalam pendidikan gerak/latihan biasanya digunakan metode latihan siap (*drill*) untuk menguasai gerakan otomatis. Metode *drill* merupakan metode yang lain dipergunakan untuk menguasai gerakan-gerakan secara otomatis untuk mencapai kecakapan, keterampilan sesuatu cabang olahraga, dalam teori *connectionism* oleh Thorndike yang dikutip oleh Suharno HP (1981:2) yang ada hubungannya dengan metode *drill* menyatakan bahwa dengan latihan yang terus menerus, hubungan antara rangsang dan jawaban menjadi otomatis.

a. Prinsip latihan *drills*

Metode latihan dengan pendekatan *drills* merupakan cara belajar yang lebih menekankan komponen-komponen teknik. Metode latihan *drills* adalah suatu metode pengajaran dimana siswa langsung diajak menuju ketempat latihan keterampilan/ eksperimental, seperti untuk melihat bagaimana cara melakukan sesuatu, bagaimana cara melakukannya, untuk apa dilakukan, apa manfaatnya, dan sebagainya (Hardja Sapoeatra, 10 April 2011).

Metode *Drills* dimaksudkan untuk memperoleh ketangkasan atau keterampilan latihan terhadap apa yang dipelajari, karena hanya dengan melakukan secara praktis suatu pengetahuan dapat disempurnakan. Pada pendekatan drill siswa melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan dan melakukan agar terjadi otomatisasi gerakan. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa metode latihan *drill* merupakan latihan yang dilakukan dengan terus menerus melakukan gerakan yang sama agar siswa mengerti mengenai gerakan tersebut.

Metode latihan *drills* dilakukan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang dipelajari. Pendapat (Suharno HP,1981:4) Prinsip dan petunjuk menggunakan metode *drills* sebagai berikut :

1. Anak latih harus diberi pengertian yang mendalam sebelum diadakan latihan tertentu.
2. Latihan untuk pertama kalinya hendak bersifat diagnosis, mulanya kurang berhasil, lalu diadakan perbaikan untuk lebih sempurna.

3. Latihan yang dilakukan tidak perlu lama yang terpenting sering dilakukan.
4. Harus disesuaikan dengan taraf kemampuan anak latih.
5. Proses latihan hendaknya mendahuluikan hal-hal yang essensial dan berguna.

Adapun metode latihan yang digunakan untuk melatih *passing* adalah metode latihan *passing drills* dengan melakukan perubahan pada set pada setiap kelompok dengan jumlah repetisi setiap kelompok 60 repetisi.

- 1) 4 Set repetisi 15. Metode latihan *drill* yang dilakukan sebanyak 4 set, setiap set terdiri dari 15 repetisi atau 15 kali pengulangan *passing* dengan jumlah repetisi keseluruhan sebanyak 60 repetisi. *Recovery* antar set 1:13.
- 2) 6 Set reptisi 10. Metode latihan *drill* yang dilakukan sebanyak 6 set, setiap set terdiri dari 10 repetisi atau 10 kali *passing* dengan jumlah repetisi keseluruhan sebanyak 60 repetisi. *Recovery* antar set 1:13.

b. Pengaruh latihan *drills* terhadap keterampilan

Untuk menciptakan keterampilan yang optimal, diperlukan latihan yang rutin dan meningkat. Model latihan *drills* memiliki nilai khusus dalam pengembangan keterampilan terhadap respon (Erick Jensen, 2011). Gerakan fisik merupakan salah satu cara terbaik dalam pengembangan keterampilan.

Meningkatkan efisiensi keterampilan terdapat dua persyaratan yang dibutuhkan meliputi dengan menggunakan suatu metode latihan salah satunya dengan *drills* dan memperkuat otot-otot (Harsono,2000:16). Untuk meningkatkan keterampilan adalah praktek keterampilan ditujukan untuk ribuan pengulangan spesifik.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa latihan *drills* memiliki pengaruh terhadap keterampilan. Dengan melakukan repetisi sebanyak apapun jika jumlah tersebut masih dalam porsi dan recovery

yang sesuai, maka hasil latihan tersebut akan optimal. Jika latihan melebihi dari porsi dan *recovery* yang tidak seimbang maka akan menimbulkan *micro trauma* pada tubuh.

c. Kelebihan dan Kelemahan metode latihan *drill*

Pendekatan pelatihan dengan memilah-milah teknik gerakan atau pelatihan dengan melakukan gerakan-gerakan teknik secara berulang-ulang. Sedangkan Amung Ma'mun dan Toto Sudibyo (2001:23) menyatakan bahwa pendekatan drill adalah cara berlatih yang lebih menekankan komponen-komponen teknik.

Pada prinsipnya pelatihan dengan pendekatan drill merupakan bentuk pelatihan yang menekankan pada penguasaan unsur teknik yang baik dan benar. Dalam pelaksanaannya bagian-bagian teknik dipelajari dan dilatihkan secara berulang-ulang. Berdasarkan pengertian dan pelaksanaan pelatihan dengan pendekatan drill yang telah dikemukakan di atas dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahan metode drill, antara lain:

- a. Siswa dapat mengerti dan menguasai teknik-teknik *passing* bola rendah dengan baik dan benar.
- b. Siswa memperagakan dan mempraktekkan *passing* bola rendah dengan baik dan benar.
- c. Kesalahan teknik dapat dikenali lebih awal karena ada koreksi dari pelatih, sehingga dapat meminimalkan kesalahan teknik.

Sedangkan kelemahan pelatihan servis bawah dengan metode drill, antara lain

- a. Dapat menimbulkan rasa bosan, karena harus mengulang-ulang gerakan yang sama secara terus menerus dan menunggu giliran untuk melakukan tugas latihan.
- b. Hasrat gerak siswa tidak terpenuhi karena pelatihan harus dilakukan secara runtut.
- c. Siswa kurang memahami relevansi teknik yang dipelajari terhadap situasi permainan yang sesungguhnya.

## **6. Hakikat Ekstrakurikuler**

### a. Pengertian Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam sekolah oleh sekolah guna meningkatkan potensi siswa. Pengertian ekstrakurikuler pendidikan jasmani sesuai yang tercantum didalam petunjuk pelaksanaan proses ekstrakurikuler Depdikbud (1994:6) ekstrakurikuler pendidikan jasmani yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah untuk lebih memperluas wawasan atau kemampuan peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga.

Program ekstrakurikuler diperuntukan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat, dan kegemaran dalam olahraga, serta membiasakan hidup sehat. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan belajar mengajar yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka,

dilaksanakan di sekolah atau luar sekolah untuk lebih memperluas atau meningkatkan kemampuan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari mata pelajaran dibangku sekolah.

Berdasarkan teori dan uraian di atas pengertian ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan di luar jam pembelajaran sekolah yang digunakan untuk mengasah kemampuan bakat dan minat siswa.

b. Tujuan Kegiatan ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan-kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur tersendiri berdasarkan kebutuhan sekolah itu sendiri. Setiap sekolah mempunyai cara sendiri untuk mengatur dan menentukan ekstrakurikuler apa yang akan diberikan sesuai kebutuhan sekolah masing-masing.

Menurut (Depdikbud.1994:5) kegiatan ekstrakurikuler merupakan separangkat pengetahuan pengalaman belajar, dan memiliki nilai-nilai manfaat bagi pembentukan kepribadian siswa. Kegiatan ekstrakurikuler bermakna untuk memperluas pengetahuan siswa. yaitu memperkaya, mempertajam, serta memperbaiki pengetahuan para siswa yang berkaitan dengan mata pelajaran sesuai dengan program kurikulum yang ada, adapun tujuan ekstrakurikuler bertujuan agar :

Sesuai peraturan (Depdikbud.1994:6) Kegiatan ekstrakurikuler diharapkan peserta didik dapat memperdalam, memperluas pengetahuan,

mengenai hubungan antar berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat, minat serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya yaitu :

- 1) Manusia yang beriman dan bertaqwah kepada Tuhan Yang Maha Esa.
- 2) Berakhlaq mulia.
- 3) Sehat
- 4) Berilmu
- 5) Cakap
- 6) Kreatif
- 7) Mandiri
- 8) Menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggungjawab.

Menurut Nasichin (1997:4-5), ekstrakurikuler memiliki peran yang penting bagi peserta didik, peran utama ekstrakurikuler sebagai berikut :

- 1) Untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa
- 2) Untuk melengkapi upaya pembinaan, pemantapan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa.
- 3) Di samping berorganisasi pada mata pelajaran yang diprogramkan dan usaha pemantapan serta pembentukan kepribadian siswa.

Untuk membentuk pribadi seutuhnya sesuai dengan tingkat perkembangan siswa menurut jenjang atau tingkatan sekolah dikaitkan dengan kehidupan suatu bangsa berdasarkan pandangan hidup Pancasila. Untuk itu pembinaan kegiatan dalam ekstrakurikuler adalah tanggung jawab langsung Pembina ekstrakurikuler tersebut. Oleh karena itu Pembina melalui koordinasi dengan pengurus yang ada di bawahnya harus merancang jadwal kegiatan, tempat, dukungan sarana dan prasarana, serta pihak-pihak yang terkait.

## **7. Karakteristik Siswa SMP**

Siswa SMP merupakan masa awal remaja (adolesensi), dimana terjadi peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja. Siswa SMP adalah

masa anak berumur antara 12-15 tahun. Hurlock (1991:206) yang dikutip dari (Rita, dkk, 2008:124) menyatakan awal masa remaja berlangsung kira-kira dari tiga belas tahun sampai enam belas tahun atau tujuh belas tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai delapan belas tahun, yaitu usia mata secara hukum. Kemudian menurut para ahli yang dikutip dalam bukunya (Abin Syamsudin, 2004:130) melakukan pembagian terhadap masa remaja awal (*early adolescent, puberty*) dan remaja akhir (*late adolescent, puberty*) yang mempunyai rentangan waktu antara 11-13 sampai 14-15 tahun dan 14-16 sampai 18-20 tahun. Pada hakikatnya siswa SMP adalah masa dimana mengalami perubahan-perubahan psikofisik yang terjadi pada diri individu, baik itu wanita atau pria. Pada masa ini anak mengalami masa pubertas. Mulai menyukai lawan jenis dan sudah mampu berfikir abstrak dan logis. Pada anak seusia SMP merupakan masa remaja awal.

Pada masa remaja awal biasanya terjadi masa transisi, baik biologis, psikologis, sosial maupun ekonomis. Berikut ini merupakan masa perkembangan remaja awal dari Abin Syamsudin, (2004:132-135):

- a. Fisik dan perilaku Psikomotorik
  - 1) Laju perkembangan secara umum berlangsung sangat cepat dan pesat.
  - 2) Proporsi ukuran tinggi dan berat badan sering kurang seimbang (termasuk otot dan tulang belakang).
  - 3) Munculnya ciri-ciri sekunder (tumbuh bulu pada *public region*, otot mengembang pada baian-bagian tertentu), disertai mulai aktifnya sekresi kelenjar jenis (menstruasi pada wanita dan polusi pada pria pertama kali).
  - 4) Gerak-gerak tampak canggung dan kurang terkoordinasikan, aktif dalam berbagai jenis cabang permainan yang dicobanya.

Dari uraian di atas, tahap perkembangan fisik dan perilaku motorik merupakan tahap perkembangan yang secara kasat mata bisa dilihat dan diperhatikan dari fisik dan tingkah lakunya. Pada tahap ini secara signifikan fisik dan perilaku motorik bisa tumbuh secara cepat.

b. Bahasa dan Perilaku Kognitif

- 1) Mengalami perkembangan dalam penggunaan bahasa sandi dan mulai tertarik mempelajari bahasa asing.
- 2) Menggemari literatur yang bernafaskan dan mengandung segi erotik, fantastik, dan estetik.
- 3) Pengamatan dan tanggapannya masih bersifat realisme dan kritis.
- 4) Proses berfikirnya sudah mampu mengoperasikan kaidah-kaidah logika formal (asosiasi, diferensiasi, komparasi, kausalitas) dalam term yang bersifat abstrak (meskipun relatif terbatas).
- 5) Kecakapan dasar intelektual umumnya (general intelligence) menjalani laju perkembangan yang terpesat (terutama bagi yang belajar di sekolah).
- 6) Kecakapan dasar khusus (bakat-bakat) atau *aptitudes* mulai menunjukkan kecenderungan-kecenderungan secara lebih jelas.

Berdasarkan uraian di atas, tahap perkembangan kemampuan kognitif berkembang, hal ini disebabkan karena tumbuhnya daya berpikir kritis meningkat dan bahasa yang belum diketahui atau perlu dipelajari.

c. Perilaku sosial, moralitas, dan religius

- 1) Diawali dengan kecenderungan ambivalensi keinginan menyendiri dan keinginan bergaul dengan banyak teman tetapi bersifat temporer.
- 2) Adanya kebergantungan yang kuat kepada kelompok sebaya disertai semangat konformitas yang tinggi.
- 3) Adanya ambivalensi antara keinginan bebas dari dominasi pengaruh orang tua dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orang tuanya.
- 4) Dengan sikapnya dan cara berfikirnya yang kritis mulai menguji kaidah-kaidah atau sistem nilai etis dengan kenyataannya dalam perilaku sehari-hari oleh para pendukungnya (orang dewasa).
- 5) Mengidentifikasi dirinya dengan tokoh-tokoh moralitas yang dipandang tepat dengan tipe idolanya.
- 6) Mengenai eksistensi (keberadaan) dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan mulai dipertanyakan secara kritis dan skeptis.

- 7) Penghayatan kehidupan keagamaan sehari-hari dilakukan mungkin didasarkan atas pertimbangan adanya semacam tuntunan yang memaksa dari luar dirinya.
- 8) Masih mencari dan mencoba menemukan pegangan hidupnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan tumbuhnya aspek afektif (sikap). Meningkat atau menurunnya nilai spiritual dan nilai sosial dapat terbentuk dalam tahap ini. Hal itu dapat dipengaruhi dari dalam maupun dari luar diri. Keluarga dan lingkungan sekitar besar sekali pengaruhnya dalam pembentukan aspek afektif ini.

d. Perilaku afektif, konatif dan kepribadian

- 1) Lima kebutuhan dasar (fisik, rasa aman, afiliasi sosial, penghargaan, perwujudan diri) mulai menunjukkan arah kecenderungan-kecenderungannya.
- 2) Reaksi-reaksi dan ekspresi emosinya masih labil dan belum terkendali seperti pernyataan marah, gembira, atau kesedihannya mungkin masih dapat berubah-ubah silih berganti, dalam tempo yang cepat.
- 3) Kecenderungan-kecenderungan arah sikap nilai mulai tampak (teoritis, ekonomis, estesis, sosial, politis, dan religius), meskipun masih dalam taraf eksplorasi dan mencoba-coba.
- 4) Merupakan masa kritis dalam rangka menghadapi kritis identitasnya yang sangat dipengaruhi oleh kondisi psikososialnya, yang akan membentuk kepribadiannya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan pada tahap perilaku, konatif, maupun kepribadian anak remaja awal cenderung mencari zona aman untuk dirinya sendiri. Berarti apa yang membuat dirinya nyaman, berarti remaja tersebut akan menempati ruang tersebut.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Kajian hasil penelitian yang relevan adalah penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilaksanakan. Hal ini dimaksudkan untuk mendukung kajian teori yang sudah dikemukakan sebelumnya sehingga dapat digunakan sebagai landasan terhadap penyusunan kerangka berpikir.

Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang relevan dilakukan oleh Nugroho Prasetyomo yang berjudul “Pengaruh *Latihan Small Sided Games* terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dan mengumpan bola (*passing*) siswa kelas bakat istimewa olahraga di SMA Negeri 1 Tanjungsari tahun ajaran 2013/2014”. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas Bakat Istimewa Olahraga SMA N 1 Tanjungsari dengan sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* dan *passing* siswa kelas bakat istimewa olahraga di SMA Negeri 1 Tanjungsari. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes menggiring bola dan mengumpan bola rendah yang dibuat oleh Subagyo Irianto. Teknik analisis penelitian ini menggunakan Uji-t pada taraf signifikansi 5%. Hasil Uji-t yang dilakukan menunjukkan bahwa ada pengaruh positif latihan *small sided games* terhadap keterampilan *dribbling* dan *passing* siswa kelas bakat istimewa olahraga di SMA Negeri 1 Tanjungsari. nilai t hitung keterampilan *dribbling* sebesar 4,109 dan t hitung *passing* sebesar 5,217 sedangkan t tabel sebesar 2,024.
2. Penelitian yang sejenis juga dilakukan oleh Firdaus Sulkhani yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* terhadap keterampilan *passing* bawah siswa sekolah sepakbola Hizbul Wathan Yogyakarta kelompok umur 10-12 tahun”. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan

passing bawah siswa SSB HW Yogyakarta kelompok umur 10-12 tahun dalam permainan sepakbola. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa sekolah sepakbola HW Kota Yogyakarta dengan menggunakan *purposive sampling* kelompok umur 10-12 tahun sebanyak 24 siswa. Perlakuan diberikan selama 16 kali. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes *passing* bawah dari *battery test* dari penelitian Subagyo Irianto dengan koefisien validitas 0,812 dan koefisien realibilitas 0,879. Teknik analisis penelitian ini menggunakan Uji-t, melalui uji prasyarat, uji normalitas, dan uji homogenitas. Dari hasil Uji-t yang dilakukan menunjukkan bahwa ada pengaruh positif latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* dengan hasil peningkatan dengan persentase kelompok *treatment* (kelompok A) yaitu 84,86% dan kelompok kontrol (Kelompok B) yaitu 47,68%.

### C. Kerangka Berpikir

Ekstrakurikuler sepakbola adalah salah satu kegiatan di luar jam pelajaran sekolah. Permainan sepakbola memerlukan teknik atau keterampilan dasar, untuk menguasai keterampilan yang baik maka harus menguasai teknik atau keterampilan dasar, untuk menguasai keterampilan *passing* yang baik maka harus mencapai unsur-unsur tersebut antara lain kecepatan operan (*passing speed*) dan ketepatan operan (*passing acuration*).

Unsur-unsur tersebut ada dalam tes menendang bola rendah yang dibuat oleh Subagyo Irianto demikian untuk menggambarkan tingkat keterampilan dasar mengoper bola rendah sepakbola siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler si SMP Negeri 3 Bantul dapat menggunakan tes mengoper bola rendah yang

dibuat oleh Subagyo Irianto (1995). Sehingga diharapkan setiap siswa mengetahui seberapa besar tingkat keterampilan dasar mengoper bola (*passing*) dalam bidang sepakbola dan mampu menjadi baik dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola yang ada di sekolah.

Sedangkan metode latihan *Small Sided Games* merupakan metode latihan yang populer dalam dunia pesepakbolaan saat ini karena metode latihan ini menghadirkan permainan sepakbola yang sesungguhnya dalam bentuk permainan kecil. Dan metode *Passing Drill* merupakan metode latihan klasik, karena selalu mengulang gerakan tersebut. Metode tersebut sangat baik untuk memperbaiki dan menyempurnakan teknik. Diharapkan kombinasi dari kedua metode latihan ini memberikan pengaruh yang baik pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Bantul.

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

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

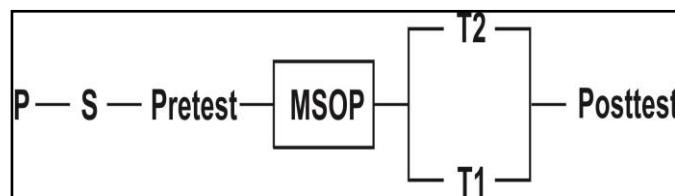
1. Ada pengaruh metode latihan *Small Sided Games Drills* terhadap keterampilan teknik dasar *Passing* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta.
2. Ada pengaruh metode latihan *Passing Drills* terhadap keterampilan teknik dasar *Passing* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta.

### **BAB III** **METODE PENELITIAN**

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

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu, artinya karena sampel tidak dikarantina atau tidak diasramakan. Menurut Suharsimi Arikunto (1992:272) penelitian *quasi eksperimen* merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan menggunakan dua kelompok perlakuan yang berbeda.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Two Groups Pretet-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Sebelum masing-masing kelompok diberi perlakuan, terlebih dahulu dilakukan test awal (*pretest*) untuk mengetahui kemampuan akurasi *passing*.



Gambar 10. Design Penelitian (Suharsimi Arikunto 1992: 274)

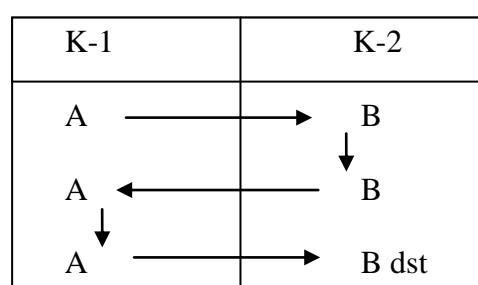
Keterangan :

- P : Populasi  
S : Sampel  
*Pretest* : Tes awal kemampuan mengoper bola rendah  
MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*  
T1 : Kelompok Pertama dengan perlakuan *Small Sided Games*  
T2 : Kelompok kedua dengan perlakuan *Passing Drills*  
*Posttest* : Tes akhir kemampuan mengoper bola rendah

Dalam penelitian quasi atau penelitian semu, semua kelompok akan dikenai perlakuan, akan tetapi penelitian ini tidak ada kelompok kontrol, jadi penelitian ini membandingkan hasil tes sebelum (*post-test*) dan sesudah (*post-test*) kenai perlakuan/*treatment*

Setelah diberi perlakuan diadakan tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui kemampuan tembakan hukuman atlet setelah mendapatkan perlakuan. Kelompok A diberikan perlakuan *small sided games*, sedangkan kelompok B diberikan perlakuan *passing drills*.

Menurut Sutrisno Hadi yang dikutip oleh Adiet Tyanto Wibowo (2011:42) mengemukakan bahwa pada dasarnya ada tiga cara *pairing*, yaitu *nominal pairing*, *ordinal pairing*, dan kombinasinya. Dalam penelitian ini menggunakan *ordinal pairing* yaitu dengan mengelompokan siswa berdasarkan rangking. Siswa rangking satu di kelompok kiri, siswa rangking dua di kelompok kanan, selanjutnya siswa rangking tiga di kelompok kanan, selanjutnya siswa rangking empat di kelompok kiri. Siswa yang mempunyai prestasi awal setara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok eksperimen 1 (K-1) dan eksperimen 2 (K-2) sebagai berikut :



Gambar 4. Bagan Pengelompokan dengan *ordinal pairing*  
(Sutrisno Hadi dalam Adiet Tyanto Wibowo, 2011:42)

Berdasarkan uraian di atas hasil pengelompokan berdasarkan *ordinal pairing* adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Pengelompokan berdasar *Ordinal Pairing*

Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3
5	6
8	7
9	Dst

Penentuan kelompok mana yang dikenai metode latihan *Small Sided Games* dan metode latihan *Passing Drill* dilakukan dengan undian/tos koin. Dimana koin menggunakan Koin Mata Uang Rupiah. dan telah ditentukan Kelompok A mendapat perlakuan metode latihan *Small Sided Games* dan kelompok B mendapat perlakuan metode latihan *Passing Drill*.

## B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Saifuddin Azwar (2011:74) definisi operasional adalah suatu definisi mengenai suatu variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristiknya yang dapat diamati.

Sedangkan menurut Sugiyono (2006:2-3) bahwa variabel merupakan gejala yang menjadi fokus peneliti untuk diteliti. Variabel dapat didefinisikan sebagai atribut dari sekelompok orang atau objek yang mempunyai variasi antara satu dengan yang lainnya dalam kelompok itu. Definisi operasional dalam penelitian ini sebagai berikut :

### 1. *Small Sided Games*

Latihan Passing dengan *Small Sided Games* merupakan salah satu metode latihan sepakbola yang sedang berkembang pada saat ini. Metode

latihan *small sided games* adalah suatu metode latihan sepakbola menggunakan lapangan kecil dengan pemain yang lebih sedikit. Metode ini merupakan metode bermain permainan yang sesungguhnya.

### 2. *Passing Drills*

Latihan Passing dengan *Drills* Untuk menciptakan keterampilan yang optimal, diperlukan latihan yang rutin dan meningkat. Model latihan *drill* memiliki nilai khusus dalam pengembangan keterampilan terhadap respon.

### 3. *Passing*

Mengoper bola/*passing* merupakan keterampilan paling penting untuk dikuasai dalam sepakbola. *Passing* menghubungkan semua pemain diseluruh bagian lapangan dan memungkinkan tim untuk membangun serangan. Kemudian diukur dengan tes mengoper bola rendah yang dibuat oleh Subagyo Irianto tahun 1995.

## C. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 173), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Seseorang peneliti meneliti semua elemen yang ada didalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Populasi dapat diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 3 Bantul yang terdaftar berjumlah 52 siswa.

## 2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian individu yang diselidiki (Sutrisno Hadi, 1990:70). Selanjutnya Suharsimi Arikunto (1998: 117) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang akan diteliti. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*.

Penggunaan *purposive sampling* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dengan syarat dan ketentuan yang berlaku, antara lain :

- a. peserta ekstrakurikuler sepakbola yang masih aktif dalam latihan ekstrakurikuler sepakbola.
- b. Sesuai dengan Instrumen Tes mengoper bola rendah yaitu berusia 13-15 tahun yang berasal dari kelas VII dan kelas VIII.

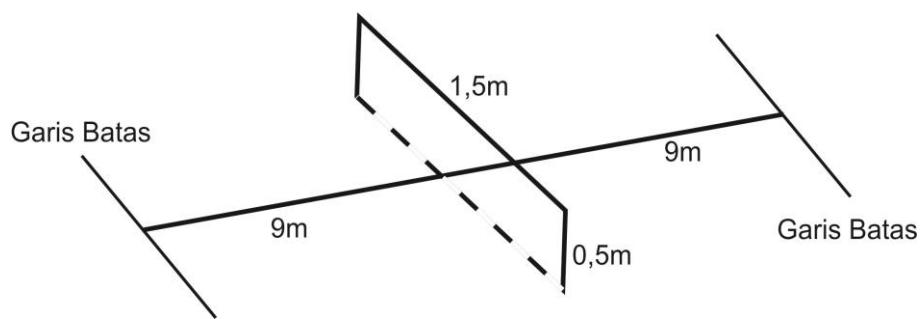
Jadi sampel dari penelitian ini adalah sebanyak jumlah peserta ekstrakurikuler sepakbola yang masih aktif ketika penelitian ini berlangsung dari *pre-test*, *treatment*, hingga *post-test*. Seluruh sampel tersebut kemudian dikenai *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*. Sampel tersebut dirangking nilai *pretestnya*, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing minimal sama jumlahnya. Kelompok eksperimen A diberikan latihan *small sided games*, sedangkan kelompok eksperimen B diberikan latihan *passing drills*. Sedangkan untuk tes akhir atau *posttest* diberikan tes mengoper bola rendah oleh Subagyo Irianto. Jumlah sampel yang ada dalam penelitian ini adalah 30 orang siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola.

## D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

### 1. Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini diadakan tes dan pengukuran. Menurut Suharsimi Arikunto (1998:136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini untuk tingkat keterampilan ada tes mengoperkan bola rendah yang disusun oleh Subagyo Irianto (1995:).



Gambar .12 Lapangan Tes Mengoper Bola Rendah.  
(Sumber : Subagyo Irianto, 1995)

#### a. Pelaksanaan

- 1) Bola diletakkan garis batas, testi berdiri di belakang bola, boleh mengambil awalan.
- 2) Tendangan dianggap sah dan dihitung masuk apabila:
  - a) Masuk bidang sasaran.
  - b) Mengenai tali (batas atas) atau mengenai pancang
  - c) Kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas dari arah berseberangan (jarak 18 meter)

3) Penilaian adalah jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan.

## **2. Validitas dan Reabilitas Instrument**

Suatu data yang telah dikumpulkan dalam penelitian ini akan menjadi tidak bermakna apabila tidak dianalisis yakni diolah dan diinterpretasikan. Menurut Wina Wijaya (2009:106) analisis data adalah suatu proses mengolah dan menginterpretasikan data dengan tujuan untuk mendudukan berbagai informasi sesuai dengan fungsinya hingga memiliki makna dan arti yang jelas sesuai dengan tujuan penelitian. Data yang diperoleh dari penelitian ini dilanjutkan dengan menganalisis data kemudian ditarik kesimpulan dengan menggunakan statistik parametrik, adapun teknik analisis data meliputi :

### a. Validitas Tes

Validitas instrumen berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data valid, yang berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur ( Sugiyono, 2007:97). Tes *passing* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang sudah dibuat oleh Subagyo Irianto (1995) dan uji tingkat validitas sebesar 0, 653.

### b. Reabilitas Instrumen

Reliabilitas instrumen berarti instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Tes untuk mengukur passing adalah instrument yang

dibuat oleh Subagyo Irianto (1995) memiliki uji tingkat reliabilitas sebesar 0,879.

### **3. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Data yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah data hasil tes mengoper bola rendah oleh Subagyo Irianto sebelum dan sesudah pemberian *treatment* metode latihan *Small Sided Games* dan metode latihan *Passing Drill*.

## **E. Teknik Analisis Data**

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya yang dilakukan adalah melaksanakan pengolahan data. Dalam mengolah data ini peneliti menggunakan analisis data statistik deskriptif. Adapun urutan teknik pengolahan data yang peneliti lakukan adalah :

### **1. Menentukan Kelas Interval, Rentang Data, dan Panjang Kelas**

Menentukan banyak kelas interval yang diperlukan. Banyak kelas sering biasa diambil paling sedikit 5 kelas dan paling banyak 15 kelas, dipilih menurut keperluan. Menurut Sudjana (2002: 91-98) Menentukan banyak kelas interval bisa menggunakan aturan Sturges, yaitu :

$$\text{Banyak kelas} = 1 + (3,3) \log n \quad (n = \text{jumlah data})$$

(sumber: Sudjana, 2004)

Dengan n menyatakan banyak data dan hasil akhir dijadikan bilangan bulat. Sehingga banyak kelas interval yaitu 5, maka setiap kelas interval di beri kategori nama (Sangat rendah, Rendah, Sedang, Tinggi, dan Sangat baik) diurutkan mulai dari yang paling rendah sampai tertinggi.

Menentukan rentang data rumus yang digunakan adalah :

$$\text{Rentang} = \text{data terbesar} - \text{data terkecil}$$

(sumber: Sudjana, 2004)

Langkah terakhir sebelum peneliti mentabulasikan data kedalam tabel adalah mencari panjang kelas dengan rumus :

$$\text{Panjang Kelas} = \text{Rentang Data} : \text{Jumlah kelas}$$

(sumber: Sudjana, 2004)

Setelah mengetahui hasil dari seluruh perhitungan di atas, maka selanjutnya adalah mentabulasikan data yang diperoleh kedalam tabel tabulasi.

## 2. Menentukan Mean, Modus, dan Median

Untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas dalam tabulasi tersebut, masih diperlukan ukuran-ukuran dari kumpulan data tersebut. Sudjana (2002: 66-69) menjelaskan Data itu adalah menentukan rerata (*mean*), nilai sering muncul (*modus*) dan nilai tengah data (*median*), rumus data tersebut adalah :

Rumus yang digunakan untuk mencari rata-rata (*mean*) adalah :

$$\text{Mean} = \frac{\sum xi}{n}$$

(sumber : Sudjana, 2004:)

Keterangan :

Mean : Rerata

$\sum xi$  : jumlah nilai/hasil

$n$  : jumlah data/sampel

Menentukan nilai yang sering muncul (modus) menggunakan

$$\text{Modus} = b + p \left( \frac{b_1}{b_1 + b_2} \right)$$

(sumber : Sudjana, 2004)

Keterangan :

Modus : nilai yang sering muncul

b : batas kelas interval dengan frekuensi terbanyak

p : panjang kelas interval dengan frekuensi terbanyak

b<sub>1</sub> : frekuensi pada kelas modus dikurangi frekuensi kelas interval terdekat sebelumnya.

b<sub>2</sub> : frekuensi kelas modus dikurangi kelas interval berikutnya.

Sedangkan untuk menentukan nilai tengah menggunakan rumus :

$$\text{Median} = b + p \left( \frac{\frac{n}{2} - f}{f} \right)$$

(sumber : Sudjana, 2004)

keterangan :

Median : nilai sering muncul

b : batas bawah dimana median terletak

n : banyak data/ jumlah sampel

F : jumlah semua frekuensi sebelum kelas median

f : frekuensi kelas median

Data di analisis secara deskriptif dengan persentase. Sebelumnya akan dikategorikan menjadi lima kategori berdasarkan nilai mean dan standar deviasi ideal. Pengkategorian data tersebut menggunakan kriteria sebagai berikut (Saifuddin Azwar, 2000:106).

Tabel 6. Skala Lima Kategori

M + 1,5 SD ke atas	Sangat Baik
M + 0,5 SD < X ≤ M + 1,5 SD	Baik
M - 0,5 SD < X ≤ M + 0,5 SD	Sedang
M - 1,5 SD < X ≤ M + 0,5 SD	Rendah
X ≤ M - 1,5 SD	Sangat Rendah

Keterangan:

M = Rata-Rata Hitung

SD = Simpangan Baku

### **3. Uji Prasyarat Analisis**

Suatu data yang telah dikumpulkan dalam penelitian ini akan menjadi tidak bermakna apabila tidak dianalisis yakni diolah dan diinterpretasikan. Menurut Wina Wijaya (2009:106) analisis data adalah suatu proses mengolah dan menginterpretasikan data dengan tujuan untuk mendudukan berbagai informasi sesuai dengan fungsinya hingga memiliki makna dan arti yang jelas sesuai dengan tujuan penelitian. Data yang diperoleh dari penelitian ini dilanjutkan dengan menganalisis data kemudian ditarik kesimpulan dengan menggunakan statistik parametrik, adapun teknik analisis data meliputi :

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Signifikansi metode Kolmogorov-Smirnov menggunakan tabel pembanding Kolmogorov-Smirnov.

Akan tetapi metode Kolmogorov-Smirnov mempunyai beberapa syarat, yaitu

- a. Data berskala interval atau ratio (kuantitatif)
- b. Data tunggal / belum dikelompokkan pada tabel distribusi frekuensi
- c. Dapat untuk n besar maupun n kecil.

Rumus manual menghitung Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov menggunakan perbandingan beberapa angka dalam table, rumus tersebut adalah sebagai berikut :

NO	$X_i$	$Z = \frac{X_i - \bar{X}}{SD}$	$F_T$	$F_S$	$  F_T - F_S  $
1					
2					
3					
4					
5					
dst					

Keterangan :

$X_i$  = Angka pada data

$Z$  = Transformasi dari angka ke notasi pada distribusi normal

$F_T$  = Probabilitas komulatif normal

$F_S$  = Probabilitas komulatif empiris

Agar lebih mudah, Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16.

Menurut metode *Kolmogorov Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- 1) Jika signifikansi di bawah 0,05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
- 2) Jika signifikansi di atas 0,05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal.

#### 4. Uji Hipotesis

Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan uji-t, dengan signifikansi 5%. Menurut Ali Maksum (2012:174) bahwa uji t adalah teknik statistik yang dipergunakan untuk menguji signifikansi perbedaan dua buah mean yang berasal dari dua distribusi. Ada dua buah jenis uji-t, yaitu sampel yang berbeda (*independent sample test*) dan sampel sejenis (*dependent sample test*). Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah perbandingan *pre-test* dan *post-test* kedua metode latihan.

Uji ini untuk mengetahui perbedaan rata-rata dua populasi/kelompok data yang independen. Respondan terbagi dalam dua kelompok, yaitu mereka yang merokok dan yang tidak merokok. Uji T independen ini memiliki asumsi/syarat yang mesti dipenuhi, yaitu :

- a. Datanya berdistribusi normal.
- b. Kedua kelompok data independen (bebas).
- c. Variabel yang dihubungkan berbentuk numerik dan kategorik (dengan hanya 2 kelompok).

Secara perhitungan manual ada dua formula (rumus) uji T independen, yaitu uji T yang variannya sama dan uji T yang variannya tidak sama. Untuk varian sama gunakan formulasi berikut

$$t = \frac{x_a - x_b}{S_p \sqrt{\left(\frac{1}{n_a}\right) + \left(\frac{1}{n_b}\right)}}$$

Keterangan :

X<sub>a</sub> = rata-rata kelompok a

X<sub>b</sub> = rata-rata kelompok b

S<sub>p</sub> = Standar Deviasi gabungan

n<sub>a</sub> = banyaknya sampel di kelompok a

n<sub>b</sub> = banyaknya sampel di kelompok b

Dimana

$$S_p^2 = \frac{(n_a - 1)S_a^2 + (n_b - 1)S_b^2}{n_a + n_b - 2}$$

Keterangan :

S<sub>p</sub> = Standar Deviasi gabungan

S<sub>a</sub> = Standar deviasi kelompok a

S<sub>b</sub> = Standar deviasi kelompok b

DF = n<sub>a</sub> + n<sub>b</sub> - 2

Teknik analisis data ini menggunakan bantuan SPSS 16, Jika hasil perhitungan adalah bilangan positif, maka kesimpulan yang didapatkan adalah terdapat pengaruh dari *treatment* yang diberikan. Atau dengan kata lain adalah hipotesis alternatif (H<sub>a</sub>) diterima dan hipotesis nol (H<sub>0</sub>) ditolak.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### A. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data Penelitian dilakukan untuk mempermudah menyajikan data penelitian. Hasil analisis deskriptif data.

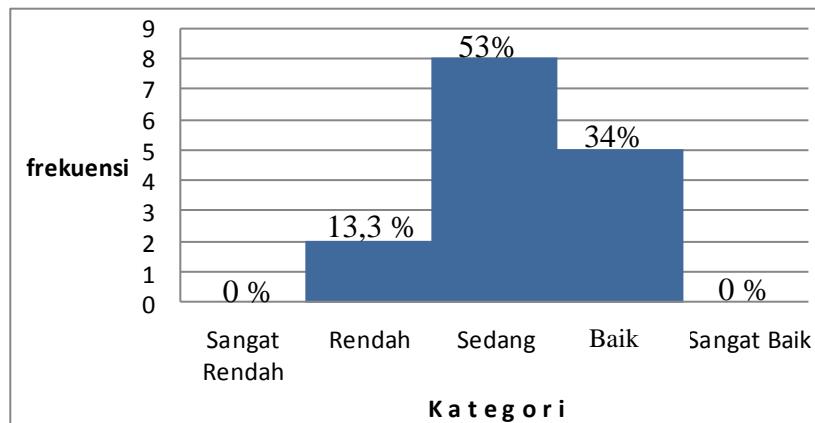
##### 1. Pretest kelompok *Small Sided Games*.

Hasil pre-test kelompok *small sided games* (data dapat dilihat lampiran 7 halaman 92) ketepatan passing bola rendah menggunakan kaki bagian dalam diperoleh skor maksimum 8 poin dan skor minimum 3 poin, *mean* sebesar 5,73, median sebesar 6, modus sebesar 5, dan *standard deviation* sebesar 1.43759. Hasil olahdata ini dapat dilihat pada lampiran 12 halaman 142. Deskripsi hasil ketepatan passing bola rendah menggunakan kaki bagian dalam disajikan dalam tabel distribusi frekuensi. Deskripsi hasil *pre-test* kelompok *small sided games* dapat dilihat tabel di bawah ini.

Tabel.7 Distribusi Frekuensi *Pre-test* kelompok *Small Sided Games*

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	
		F	Persentase
0,0 – 2,0	Sangat Rendah	0	0 %
2,1 – 4,0	Rendah	2	13,3 %
4,1 – 6,0	Sedang	8	53 %
6,1 – 8,0	Baik	5	34 %
8,1 – 10,0	Sangat Baik	0	0 %
Total		15	100, %

Apabila disimpulkan dalam bentuk histogram dapat dilihat pada histogram di bawah ini :



Gambar.13 Histogram *Pre-test passing bola rendah* kelompok *Small Sided Games*

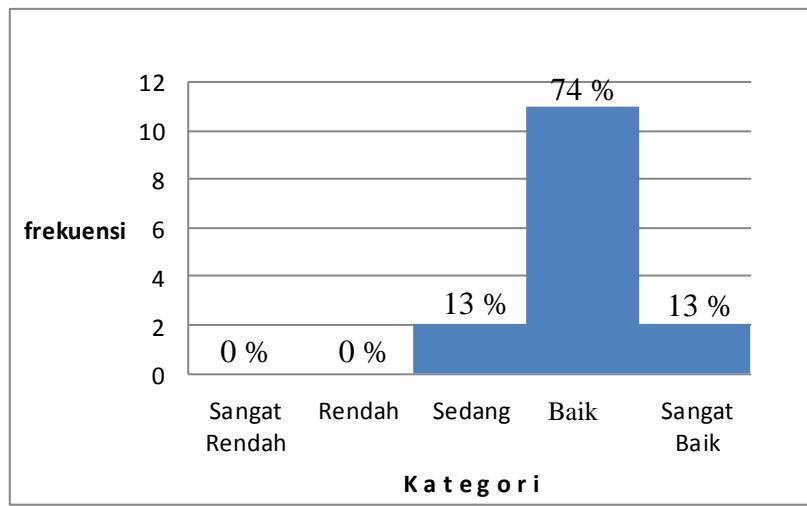
## 2. *Post-test* kelompok *Small Sided Games*.

Hasil *post-test* kelompok *small sided games* (data dapat dilihat lampiran 8 halaman 93) ketepatan *passing* bola rendah menggunakan kaki bagian dalam diperoleh skor maksimum 10 poin dan skor minimum 6 poin, *mean* sebesar 7,6, median sebesar 8, modus sebesar 8, dan *standard deviation* sebesar 1.05560. Hasil olahdata ini dapat dilihat pada lampiran 12 halaman 142. Deskripsi hasil disajikan dalam tabel distribusi frekuensi, hasil *post-test* kelompok *small sided games* dapat dilihat dari tabel di bawah ini.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi *Post Test* kelompok *Small Sided Games*

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	
		f	Persentase
0,0 – 2,0	Sangat Rendah	0	0 %
2,1 – 4,0	Rendah	0	0 %
4,1 – 6,0	Sedang	2	13 %
6,1 – 8,0	Baik	11	74 %
8,1 – 10,0	Sangat Baik	2	13 %
Total		15	100, %

Apabila disimpulkan dalam bentuk histogram dapat dilihat pada histogram di bawah ini :



Gambar.14 Histogram Post-test kelompok *Small Sided Games*

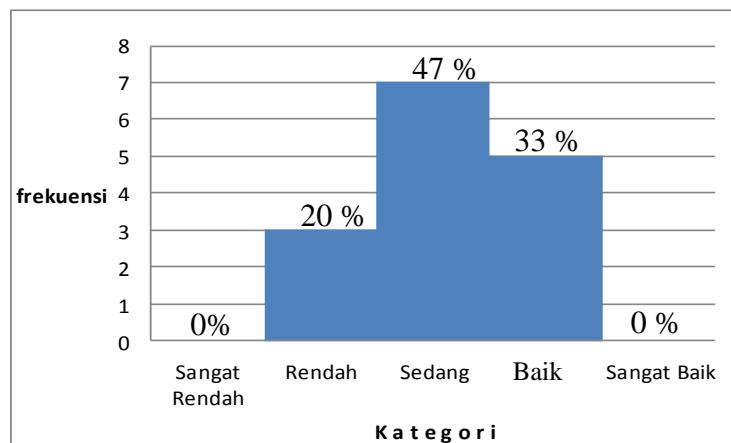
### 3. *Pretest* kelompok *Passing Drill*.

Hasil *pre-test* kelompok *passing drill* (data dapat dilihat lampiran 7 halaman 92) ketepatan passing bola rendah menggunakan kaki bagian dalam diperoleh skor maksimum 8 poin dan skor minimum 3 poin, *mean* sebesar 5,8, median sebesar 6, modus sebesar 6, dan *standard deviation* sebesar 1.43758. Hasil olahdata ini dapat dilihat pada lampiran 12 halaman 142. Deskripsi hasil disajikan dalam tabel distribusi frekuensi. Deskripsi hasil *pre-test* kelompok *passing drill* dapat dilihat dari tabel di bawah ini.

Tabel.8 Distribusi Frekuensi *Pre-Test* kelompok *Passing Drill*

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	
		f	Persentase
0,0 – 2,0	Sangat Rendah	0	0 %
2,1 – 4,0	Rendah	3	20 %
4,1 – 6,0	Sedang	7	47 %
6,1 – 8,0	Baik	5	33 %
8,1 – 10,0	Sangat Baik	0	0 %
Total			100 %

Apabila disimpulkan dalam bentuk histogram dapat dilihat pada histogram di bawah ini :



Gambar.15 Histogram *Pre-Test* kelompok *Passing Drill*

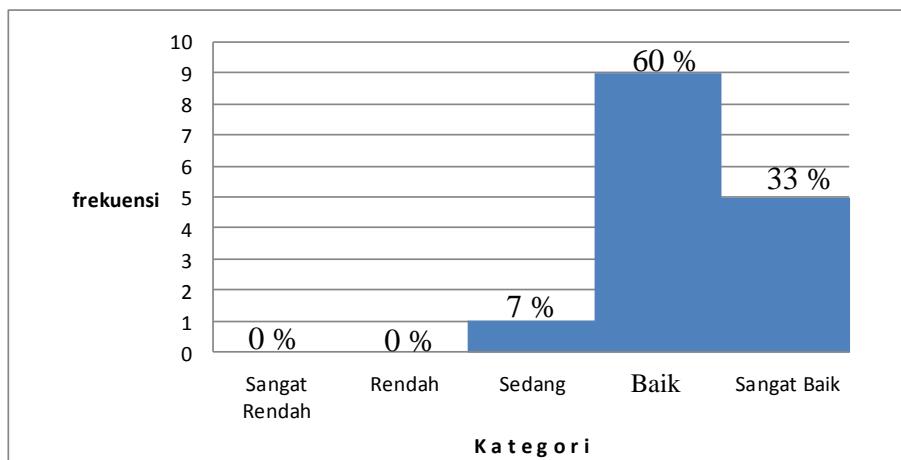
#### 4. Posttest kelompok *Passing Drill*.

Hasil post-test kelompok *passing drill* (data dapat dilihat lampiran 8 halaman 93) ketepatan passing bola rendah menggunakan kaki bagian dalam diperoleh skor maksimum 10 poin dan skor minimum 5 poin, mean sebesar 8,13, median sebesar 8, modus sebesar 8, dan *standard deviation* sebesar 1.24595. Deskripsi hasil penelitian ketepatan *passing* menggunakan kaki bagian dalam disajikan dalam tabel distribusi frekuensi. Deskripsi hasil *post-test* kelompok *passing drill* dapat dilihat dari tabel di bawah ini :

Tabel.10 Distribusi Frekuensi *Post Test* kelompok *Passing Drill*

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	
		f	Persentase
0,0 – 2,0	Sangat Rendah	0	0 %
2,1 – 4,0	Rendah	0	0 %
4,1 – 6,0	Sedang	1	7 %
6,1 – 8,0	Baik	9	60 %
8,1 – 10,0	Sangat Baik	5	33 %
Total		15	100 %

Apabila disimpulkan dalam bentuk histogram dapat dilihat pada histogram di bawah ini :



Gambar.16 Histogram *Post-Test* Kelompok *Passing Drill*

## B. Hasil Analisis Data Penelitian

### 1. Uji Prasyarat Analisis Data

Sebelum dilakukan analisis terhadap data penelitian yang diperoleh perlu terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data. Persyaratan analisis yang harus dipenuhi ada uji normalitas.

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas yang dimaksud untuk mengetahui apakah data beristribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan teknik analisis Kolmogorov-Smirnov. Perhitungannya menggunakan program SPSS. Hasil analisis selengkapnya pada tabel dibawah ini :

Tabel.11 Uji Normalitas

	Pre-Test kelompok <i>Small Seded Games</i>	Pre-Test Kelompok <i>Passing Drill</i>
Kolmogorov-Smirnov Z	.672	.596
Asymp. Sig. (2-tailed)	.757	.869

a. Test distribution is Normal.

Tabel data di atas dapat diketahui bahwa nilai pada data pretest kelompok *small sided games* sebesar 0,672 dan data pretest kelompok *passing drill* 0,596 diperoleh dari nilai KZL sebesar 0,540. Berdasarkan hasil uji normalitas bisa disimpulkan data tes *passing bola rendah* menggunakan tes mengoper bola rendah oleh Subagyo Irianto berdistribusi normal. Artinya analisis data dapat dilanjutkan.

b. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan varians populasi terhadap sampel penelitian. Pada penelitian ini menggunakan populasi ataupun sampel yang sama yaitu peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Bantul. Dengan demikian sampel dalam penelitian sudah pasti homogen. Setelah asumsi-asumsi terpenuhi melalui uji prasyarat maka eksperimen dapat dilanjutkan.

c. Uji t

1) Perbandingan Hasil *Pre-Test* dari kedua Model Latihan

Uji t yang digunakan untuk mengetahui apakah passing bola rendah yang dimiliki siswa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum diberikan latihan. Uji-t bisa juga untuk mengetahui perbandingan kedua metode tersebut. Dalam data tersebut terdapat angka dan bisa disimpulkan metode mana yang paling baik dan yang sesuai dengan rumusan masalah. Berdasarkan uji analisis menggunakan SPSS diperoleh data Uji-t dengan sebagai berikut :

Tabel.12 Uji-t Perbandingan *pretest* kedua model latihan

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	T	Df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Nilai Equal variances assumed	.030	.864	- .125	28	.901	-.067	.532	-1.155	1.022
Equal variances not assumed			- .125	27.983	.901	-.067	.532	-1.156	1.022

## 2) Uji t *Pre-Test* dan *Post-Test* Latihan *Small Sided Games*

Uji-t yang digunakan untuk mengetahui apakah keterampilan *passing* bola rendah yang dimiliki siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Bantul dipengaruhi oleh metode latihan *small sided games* berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan maka latihan tersebut memberikan pengaruh terhadap *passing* bola rendah siswa.

Berdasarkan hasil analisis di peroleh data sebagai berikut :

Tabel.13 uji t berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* metode *small sided games*

	Paired Differences						t	df	Sig. (2- tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference								
				Lower	Upper							
Pair Pre-Test SSG - 1 Post-test SSG	- 1.867	.743	.192	-2.278	-1.455	- 9.727	-	14	.000			

Berdasarkan hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung (7,944) dan p (0,000) < 0,05 hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara passing bola rendah yang dimiliki peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 3 Bantul sebelum dan sesudah latihan. Adanya perbedaan ini menunjukan bahwa latihan *small sided games* mampu meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* siswa. Besarnya perubahan kemampuan *passing* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 1,867 poin lebih baik dibandingkan sebelum diberikan latihan.

3) Uji t *pre-test* dan *post-test* metode latihan *passing drill*.

Uji t yang digunakan untuk mengetahui apakah kelincahan yang dimiliki peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Bantul dipengaruhi oleh latihan *Passing Drill* berdasarkan hasil pre-test dan post-test. Apabila hasil analisis menunjukan terdapat perbedaan yang signifikan maka latihan tersebut memberikan pengaruh terhadap teknik dasar *passing* bola rendah siswa. Berdasarkan hasil analisis di peroleh data sebagai berikut :

Tabel.14 Uji t berdasarkan hasil pre-test dan post-test latihan *Passing Drill*

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference							
				Lower	Upper						
Pair 1 Pre-Test PD - Post-test PD	-2.333	.724	.187	-2.734	-1.933	-12.486	14	.000			

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung (12,486) dan p (0,000) < 0,05 hasil ini menunjukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara passing bola rendah yang dimiliki peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 3 Bantul sebelum dan sesudah latihan. Adanya perbedaan ini menunjukan bahwa metode latihan *passing drill* mampu meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* siswa. Besarnya perubahan kemampuan *passing* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 2,33 poin lebih baik dibandingkan sebelum diberikan latihan.

### C. Hasil Pengujian Hipotesis

Hasil penghitungan uji normalitas dan homogenitas menunjukan bahwa sebenarnya normal dan variansinya homogen, sehingga data-data diolah lebih lanjut dengan statistik parametrik. Berikut hasil pengujian hipotesis berdasarkan hipotesis yang diajukan.

#### Pengujian Hipotesis

Ho : tidak ada pengaruh metode latihan *small sided games* dan *passing drill* terhadap kemampuan teknik dasar mengoper bola rendah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Bantul.

Ha : ada pengaruh metode latihan *small sided games* dan ada pengaruh *passing drill* terhadap kemampuan teknik dasar mengoper bola rendah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Bantul.

**Tabel.15 Uji-t berdasarkan perbandingan *post-test* kedua metode latihan**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						95% Confidence Interval of the Difference	
	F	Sig.	T	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower		
Nilai Equal variances assumed	.109	.743	-1.809	28	.081	-.667	.369	-1.422	.088	
Equal variances not assumed			-1.809	27.758	.081	-.667	.369	-1.422	.089	

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung (1,809) dan p (0,81) >

0,05, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti ada pengaruh metode latihan *small sided games* dan metode latihan *passing drill* terdapat teknik dasar mengoper bola rendah siswa peserta ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Bantul.

## **D. Pembahasan**

Berdasarkan pengaruh *treatment* dan hasil analisis uji-t yang dilakukan maka dapat diketahui berapa hal sebagai berikut:

Pertama, *treatment* latihan yang diberikan selama 16 kali pertemuan sesuai program latihan telah dilakukan 3 kali latihan setiap minggu secara berkelanjutan, pengaruhnya pada siswa yaitu adanya adaptasi fisik pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Bantul.

Program latihan yang diberikan meningkat setiap minggunya, kelompok metode latihan *small sided games* setiap minggu semakin lebar *grid* yang

digunakan dan semakin sedikit sentuhan terhadap bola. Sedangkan kelompok metode latihan *passing drill* setiap minggu semakin banyak melakukan latihan tendangan dan semakin dikurangi waktu istirahatnya. Hal ini sesuai prinsip latihan Overload/Beban lebih dan prinsip Kontinuitas.

Prinsip latihan beban lebih menuntut atlet mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap apa yang terjadi dalam tubuh, termasuk adaptasi dengan latihan. Apabila tubuh ditantang dengan beban maka akan terjadi proses penyesuaian. Sekelompok otot yang semula lemah setelah dilatih akan mampu beradaptasi dan selanjutnya menjadi kuat.

Setiap minggu diberikan variasi latihan, kelompok latihan *small sided games* diberikan variasi *grid*, jumlah sentuhan, jumlah pemain, dan jumlah poin yang diberikan. Sedangkan kelompok latihan *passing drill* diberikan variasi jarak operan bola, waktu operan bola, dan arah operan bola. Dengan prinsip variasi latihan tersebut peserta akan terus semangat mengikuti latihan.

Kedua, Uji t digunakan untuk mengetahui apakah teknik mengoper bola rendah yang dimiliki peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Bantul dipengaruhi oleh metode latihan *small sided games* berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa t hitung (9,727) dan p (0,0000) < 0,05, hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara teknik mengoper bola rendah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Bantul sebelum dan sesudah diberikan latihan. Adanya perbedaan ini menunjukkan bahwa metode latihan *small sided games* mampu meningkatkan kemampuan passing bola rendah siswa. Besarnya

perubahan kemampuan ini meningkat sebesar 1,867 poin dibandingkan sebelum diberikan latihan. Sehingga metode latihan yang diberikan tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap teknik dasar passing bola rendah siswa.

Ketiga, uji t digunakan untuk mengetahui apakah teknik mengoper bola rendah yang dimiliki peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Bantul dipengaruhi oleh metode latihan *passing drill* berdasarkan hasil pre-test dan post test. Hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa t hitung (12,486) dan p (0,0000) < 0,05, hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara teknik mengoper bola rendah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Bantul sebelum dan sesudah diberikan latihan. Adanya perbedaan ini menunjukkan bahwa metode latihan *passing drill* mampu meningkatkan kemampuan *passing* bola rendah siswa. Besarnya perubahan kemampuan ini meningkat sebesar 2,33 poin dibandingkan sebelum diberikan latihan. Sehingga metode latihan yang diberikan tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap teknik dasar passing bola rendah siswa.

Keempat, uji t digunakan untuk menguji hipotesis apakah terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil post-test dari kedua latihan tersebut, Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan menunjukkan bahwa t hitung (1,809) dan p (0,81) > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan yang disignifikan antara metode latihan *small sided games* dan metode latihan *passing drill* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Bantul berdasarkan hasil

post-test. Tetapi dilihat dari angka *mean difference* sebesar -0,667 (tanda minus) menunjukkan rata-rata passing drill lebih besar, hal ini menunjukkan bahwa latihan menggunakan metode *passing drill* memiliki peningkatan lebih baik sebesar 0,667 poin saja, sehingga perbedaannya tidak terlalu signifikan. Sehingga kedua metode latihan tersebut sama-sama memberikan pengaruh terhadap teknik dasar mengoper bola rendah tetapi metode latihan *passing drill* lebih baik tetapi tidak signifikan dibandingkan metode latihan *small sided games*.

Secara ringkas, metode latihan passing drill dan metode latihan small sided games mempunyai beberapa cara tersendiri dalam mengembangkan teknik *passing* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Bantul.

Metode Latihan <i>Passing Drill</i> .	Metode Latihan <i>Small Sided Games</i>
1. Menekankan pada penguasaan teknik <i>passing/</i> mengoper bola rendah.	1. Pelatihan yang dikonsep dengan bermain.
2. Dilakukan latihan terus menerus.	2. Disesuaikan dengan siswa/peserta.
3. Pelatih yang mengorganisasi pelatihan. Perbaikan teknik langsung sehingga hasil <i>passing</i> siswa benar-benar sesuai harapan pelatih.	3. Siswa dituntut mandiri, memiliki kreativitas, dan mampu memecahkan masalah dalam permainan.
4. Tujuan/fokus latihan bisa terpenuhi	5. Dapat membentuk mental bermain.

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

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan telah diperoleh analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat pengaruh metode latihan *Small Sided Games* terhadap kemampuan teknik dasar *passing* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Bantul. Rata-rata kelompok *small sided games* meningkat sebesar 1,867 poin.
2. Terdapat pengaruh metode latihan *passing drill* terhadap kemampuan teknik dasar *passing* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Bantul. Rata-rata kelompok *passing drill* meningkat sebesar 2,33 poin.
3. Berdasarkan hasil penelitian, metode latihan *passing drill* lebih baik dari pada metode *small sided games* terhadap peningkatan teknik dasar *passing* peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Bantul dengan selisih 0,463 poin.

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

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi sebagai berikut :

1. Hasil ketepatan *passing* bawah antara latihan dengan metode latihan *passing drill* mempunyai pengaruh yang signifikan, namun akan lebih baik jika dilanjutkan dengan metode latihan *small sided games* agar siswa mempunyai pengalaman melakukan *passing* dalam permainan sepakbola yang sebenarnya.

2. Berdasarkan observasi peneliti, kelompok siswa dengan metode latihan *passing drill* cenderung meningkat pada kemampuan ketepatan/akurasi *passing* dan *shooting* bola-bola mati seperti tendangan bebas, *penalty kick*, dan *corner kick*.
3. Sedangkan berdasarkan observasi peneliti, kelompok siswa dengan metode latihan *small sided games* cenderung meningkat pada kemampuan *passing timing* dan *dribble* dimana siswa mampu mengoper bola saat melakukan *dribble*.

### C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Walaupun dalam penelitian ini telah berhasil mengetahui adanya pengaruh metode latihan *small sided games* dan *passing drill* terhadap teknik dasar mengoper bola rendah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 3 Bantul, bukan berarti penelitian ini terlepas dari segala keterbatasan, yang dimaksud sebagai berikut:

1. Karena keterbatasan, tenaga, waktu, dan biaya, sampel yang digunakan sebanyak 30 siswa dari 52 peserta ekstrakurikuler yang terdaftar. Jika digunakan sampel yang lebih banyak diharapkan akan memberikan hasil penelitian yang lebih baik.
2. Kurang adanya pengawasan kepada siswa terhadap aktivitas yang dilakukan siswa di luar proses latihan sehingga peneliti kurang mengetahui kondisi siswa apakah siswa berlatih di luar latihan atau tidak.

3. Kurang adanya kontrol terhadap pola hidup, makan, dan istirahat siswa sehingga peneliti kurang mengetahui kondisi siswa yang melakukan proses latihan.
4. Kurang maksimalnya keseriusan beberapa siswa dalam melakukan latihan. Kontrol pelatih terhadap kelompok kecil juga kurang.
5. Faktor cuaca yang tidak menentu, misalnya hujan atau gerimis yang membuat *treatment* tidak berjalan optimal.
6. Beberapa siswa kurang tepat waktu dalam latihan, sehingga siswa tersebut kurang maksimal dalam mengikuti program latihan.

#### **D. Saran**

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan kesimpulan di atas, seperti berikut ini :

1. Bagi Pelatih

Diharapkan pelatih dapat memberikan metode latihan *small sided games* dan metode latihan *passing drill* untuk meningkatkan teknik dasar *passing* siswa.

2. Bagi Peserta Ekstrakurikuler

Diharapkan agar lebih aktif dalam latihan *passing* serta menjaga keajegan volume dan intensitas latihan, sehingga akan memperoleh keterampilan bermain sepakbola yang optimal.

3. Penelitian

Perlu adanya penelitian sejenis, dengan memperluas daerah penelitian dan variabel yang lebih kompleks yang berkaitan terhadap keterampilan *passing*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abin Syamsudin.(2004).Psikologi Kependidikan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Adiet Tyanto Wibowo.(2011). Pengaruh Bentuk Latihan *Shadow Badminton Lampu Reaksi* dan *Pointing Movement* terhadap kelincahan olah kaki peserta ekskul bulutangkis SMA N 2 wonosobo.*Skripsi*.Yogyakarta:FIK UNY.
- Athanius Fikal Setyawan.(2009). Pengaruh modifikasi latihan *small sided game* terhadap peningkatan daya tahan aerobik dan anaerobik siswa sekolah sepakbola MATRA usia 11-12 tahun.*Skripsi*.Yogyakarta:FIK UNY
- Ali Maksum.(2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa Univercity Press.
- Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Yogyakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Bompa, O. Tudor.(1994). *Total Training For Young Champions (terjemahan)*. USA: Human Kinetics Champaign.
- Charles,T.& Stuart Rook, (2012).*101 Sesi Latihan Sepakbola untuk Pemain Muda*. Jakarta:Indeks
- Clive & Gifford.(2002).*Sepakbola*.Jakara:Erlangga
- Depdikbud. (1994).*Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Djoko Pekik Irianto.(2002).*Dasar Kepelatihan*.Yogyakarta: Diktat UNY
- Firdhaus Sulkhani.(2013). Pengaruh Latihan *Small Sided Games* terhadap keterampilan *passing* bawah siswa sekolah sepakbola Hizbul Wathan Yogyakarta kelompok umur 10-12 tahun.*Skripsi*.Yogyakarta: FIK UNY
- Ganesha Putera.(2004). *Kutak-katik sepakbola usia muda*.Jakarta: Villa Press
- Goldman, K.& Dunk P.(1993). *Play the Game:Soccer*. Blandford: Acknowledgements
- Harsono.(1993). *Prinsip-prinsip Latihan dan Latihan Kondisi Fisik*.Jakarta:KONI Pusat.

- \_\_\_\_\_.(2000). *Panduan Kepelatihan, Gerakan Nasional Garuda Emas*. Jakarta:KONI Pusat.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: diktat
- Hurlock, Elizabeth B. (1991).*Text Book of Phylosropy*. Philadelphia: WB Sounders Company.
- Luxbacher Joseph.(2004). *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta. PT.Raja Grafindo Persada.
- Mochamat Sadjoto.(2004). *Pembinaan kondisi Fisik dalam Olahraga*.Jakarta: Depdikbud. Dirjen DIkti. Proyek Pengembangan LEmbaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Nugroho Prasetyomo.(2014). Pengaruh latihan *Small Sided Games* terhadap keterampilan mengiring bola (*dribbling*) dan mengumpan bola (*passing*) siswa kelas bakat istimewa olahraga di SMA Negeri 1 Tangjungsari tahun ajaran 2013/2014.*Skripsi*.Yogyakarta: FIK UNY
- Nasichin.(1997).*Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan EKstrakurikuler Sebagai Saah Satu Jalur Pembinaan Kesiswaan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Menengah. Direktorat Pembinaan Kesiswaan.
- Nossek,J. (1995). *General Theory of Training (M.FUrqon : Terjemahan)*. Lagos : Pan Afrikan Press Ltd.
- Rahmad Darmawan & Ganesha Putera.(2013). *Jadi juara dengan sepakbola possession*. Jakarta. KickOff Media.
- Rita, dkk.(2008). *Perkembangan Peserta Didik*.Yogyakarta: UNY Press
- Rusli Lutan.(1988). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud.
- Roji.(2007).*Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP kelas VII*. Jakarta. Penerbit Erlangga.
- Saifuddin Azwar (2011). *Reabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Sapta Kunta Pratama.(2012). Kepelatihan Bulutangkis Modern.
- Sarumpaet,dkk.(1992). *Permainan Bola Besar*. Padang: Depdikbud
- Sardjono.(1982).*Pedoman Mengajar Permainan Sepakbola*.Yogyakarta: diktat

- Sudjana.(2002) *Metoda Statistika*.Bandung: Penerbit Tarsito
- Soediono.(1985). *Sepakbola: Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta: PB:Kedaulatan Rakyat.
- Subagyo Irianto (1995).*Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Puspor IKIP Yogyakarta*. Laporan Penelitian.Yogyakarta: IKIP
- \_\_\_\_\_.(2003). *Petunjuk Tes Keterampilan dalam Sepakbola*.Yogyakarta.IKIP
- Sucipto dkk.(2000). *Sepakbola*. Jakarta:Depdiknas
- Suharno HP. (1981). *Dasar-Dasar Permainan Bolavoli*. Yogyakarta:IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto (1992). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukadiyanto (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono (2006).*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutrisno Hadi (1990).*Metodology Research*. Yogyakarta: Penerbit ANDI
- \_\_\_\_\_.(1994). *Metodologi Pelatihan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP.
- Tjaliek Soegiardo.(1991). *Fisiologi Olahraga*.Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Wakhid Nurhajito.(2013).*Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola pada siswa SSB Putra Sembada Kelompok umur 14-15 tahun*.Skripsi.Yogyakarta:FIK UNY
- Yanuar Kiram. (1992).Belajar Motorik. Jakarta: Dirjen Dikti.
- Yudha M.Saputra. (1998). *Pengembangan Ko-korikuler dan Ekstrakurikuler*. Jakarta:Depdikbud.





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

Nomor : 308/UN.34.16/PP/2015  
Lamp. : 1 Eks.  
H a l : Permohonan Ijin Penelitian

16 April 2015

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

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

Nama : Ganesha Septiadi  
NIM : 11601241031  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : April s.d Mei 2015  
Tempat/obyek : SMP Negeri 3 Bantul  
Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan Small Sided Games dan Passing Drill Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Bantul

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



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

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMP N 3 Bantul
2. Kaprodi. PJKR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs



## SEKRETARIAT DAERAH

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

### SURAT KETERANGAN / IJIN

070/REG/V/433/4/2015

Membaca Surat : DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Tanggal : 16 APRIL 2015

Nomor : 308/UN.34.16/PP/2015

Perihal : IJIN PENELITIAN/RISET

- Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
  2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
  3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
  4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

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

NIP/NIM : 11601241031

Nama : GANESHA SEPTIADI  
Alamat : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, PJKR, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
Judul : PENGARUH METODE LATIHAN SMALL SIDED GAMES DAN PASSING DRILL TERHADAP

KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PASSING SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA

SMP NEGERI 3 BANTUL

Lokasi : DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY

Waktu : 16 APRIL 2015 s/d 16 JULI 2015

#### Dengan Ketentuan

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

Dikeluarkan di Yogyakarta

Pada tanggal 16 APRIL 2015

A.n Sekretaris Daerah

Asisten Perekonomian dan Pembangunan

Ub.

Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Dra. Puji Astuti, M.Si.  
NIP. 19590525 198503 2 006

Tembusan:

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. BUPATI BANTUL C.Q. BAPPEDA BANTUL
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN

SURAT KETERANGAN/IIZIN

Nomor : 070 / Reg / 1833 / S1 / 2015

Menunjuk Surat

- Dari : Sekretariat Daerah DIY Nomor : 070/REG/V/433/4/2015  
Tanggal : 16 April 2015 Perihal : IJIN PENELITIAN/RISET
- Mengingat
- a. Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantu sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Daerah Kabupaten Bantul Nomor 16 Tahun 2009 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul;
  - b. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perijinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;
  - c. Peraturan Bupati Bantul Nomor 17 Tahun 2011 tentang Ijin Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktek Lapangan (PL) Perguruan Tinggi di Kabupaten Bantul.

Diizinkan kepada

- Nama : Ganessa Septiadi  
P. T / Alamat : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta  
NIP/NIM/No. KTP : Karangmalang, Yogyakarta  
Nomor Telep./HP : 3402051709920002  
Tema/Judul : 085878760292  
Kegiatan : PENGARUH METODE LATIHAN SMALL SIDED GAMES DAN PASSING DRILL TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PASSING SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP NEGERI 3 BANTUL  
Lokasi : SMP NEGERI 3 BANTUL  
Waktu : 19 April 2015 s/d 14 Juli 2015

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Dalam melaksanakan kegiatan tersebut harus selalu berkoordinasi (menyampaikan maksud dan tujuan) dengan institusi Pemerintah Desa setempat serta dinas atau instansi terkait untuk mendapatkan petunjuk seperlunya;
2. Wajib menjaga ketertiban dan mematuhi perundangan yang berlaku;
3. Izin hanya digunakan untuk kegiatan sesuai izin yang diberikan;
4. Pemegang izin wajib melaporkan pelaksanaan kegiatan bentuk softcopy (CD) dan hardcopy kepada Pemerintah Kabupaten Bantul c.q Bappeda Kabupaten Bantul setelah selesai melaksanakan kegiatan;
5. Izin dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut di atas;
6. Memenuhi ketentuan, etika dan norma yang berlaku di lokasi kegiatan; dan
7. Izin ini tidak boleh disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan kestabilan pemerintah.

Dikeluarkan di : Bantul  
Pada tanggal : 16 April 2015



Henry Endiawati, S.P., M.P.  
NIP: 197710081998032004

Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Bupati Kab. Bantul (sebagai laporan)
2. Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Bantul
3. Ka. Dinas Pendidikan Dasar Kab. Bantul
4. Ka. UPT Pendidikan Kecamatan Bantul
5. Ka. SMP Negeri 3 Bantul



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) 3 BANTUL**  
Alamat : Jl. Sultan Agung, Peni Palbapang Bantul, ☎ 55713, ☎ (0274) 367390

---

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 422 / 2960 /

Yang Bertanda tangan di bawah ini,

Nama : SLAMET MIRANTO, S.Pd.  
NIP : 19570211 197711 1 001  
Pangkat / Golongan : Pembina / IV a  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SMP 3 Bantul

Menerangkan bahwa yang tersebut dibawah ini :

Nama : Ganesha Septiadi  
NIM : 11601241031  
Sekolah/Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Yang tersebut diatas telah melaksanakan Penelitian Skripsi yang berjudul “ Pengaruh metode latihan *Small Sided Games* dan *Passing Drill* terhadap kemampuan teknik dasar *passing* siswa ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 3 Bantul”. Pada tanggal 16 April sampai 10 Juni 2015 untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk digunakan sebagaimana semestinya.

Bantul, 16 Juni 2015  
Kepala Sekolah  
  
KABUPATEN BANTUL

NIP. 19570211 197711 1 001

Shamet Miranto, S.Pd.

No	NAMA	pre-test	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	post-test
1	ARTI RATMOKO																		
2	DEDI TRI WICKAKSONO																		
3	MUHAMMAD HAMDAN																		
4	FIKRI ABIVAN																		
5	RIZAL DWI MUSTAQIM																		
6	DWI SETYAWAN																		
7	NGABDUL MUNGIN																		
8	DAVA KHORIUL K																		
9	MARUF AGUS S.																		
10	NAUFAL KUSUMA																		
11	M. SYAHRIZAL Z																		
12	ARTI FESTRADIDUS																		
13	ALVIAN AINUROFI																		
14	VITO DWI NANDA																		
15	ANZAR HASANUDIN																		
16	AHMAD ISLAHUL A																		
17	RISTANTO KURNIAWAN																		
18	RIZAL AHMAD AFANDI																		
19	KRISNA ARDIANSAH																		
20	DWI FADLAN ANSHAR																		
21	REZA NUGRAHA																		
22	MUHAMMAD AJIUN S																		
23	NUR RAHMAD LUCKY																		
24	SEPTIAN ANDI NUGROHO																		
25	BUDI TRI HENDOKO																		
26	RIFQI HUDA																		
27	YANU MEGA PRATAMA																		
28	M. RIZQI BIAMA																		
29	DHAFA A.R																		
30	M.DEDY SUSANTO																		
31	TSAHL SA'RIZKI																		
32	MUHAMMAD YAZID																		

DAFTAR HADIR PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHraga  
PRESensi KHUSUS PESERTA PENELITIAN SKRIPSI



LAMPIRAN 7

HASIL *PRE-TEST* :TES MENGOPER BOLA RENDAH SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 3 BANTUL

NO	NAMA	HASIL	MSOP
1	RH	8	A
2	MY	8	B
3	DTW	8	B
4	DK	7	A
5	RDM	7	A
6	NK	7	B
7	MA	7	B
8	AF	7	A
9	FA	7	A
10	BTH	7	B
11	YMP	6	B
12	ATR	6	A
13	MRB	6	A
14	TR	6	B
15	NRL	6	B
16	MS	6	A
17	NM	6	A
18	MH	6	B
19	RAA	5	B
20	AI	5	A
21	RIH	5	A
22	MDS	5	B
23	SDC	5	B
24	DAR	5	A
25	RN	5	A
26	VDN	4	B
27	AA	4	B
28	KA	3	A
29	DFA	3	A
30	MAS	3	B

Keterangan *Matched Subject Ordinaring Paired* :

A : Kelompok metode latihan *Small Sided Games*.

B : Kelompok metode latihan *Passing Drill*.

LAMPIRAN 8

HASIL POST-TEST KELOMPOK SMALL SIDED GAMES

NO	NAMA	HASIL
1	RH	10
2	DK	8
3	RDM	9
4	AF	8
5	FA	8
6	ATR	8
7	MRB	8
8	DAR	8
9	MS	7
10	NM	7
11	AI	7
12	RIH	7
13	RN	7
14	KA	6
15	DF	6

HASIL POST-TEST KELOMPOK PASSING DRILL

NO	NAMA	HASIL
1	MY	10
2	DTW	10
3	NK	9
4	MA	9
5	NRL	9
5	BTH	8
7	YM	8
8	TR	8
9	MH	8
10	RA	8
11	SA	8
12	VDN	8
13	MDS	7
14	AA	7
15	MAS	5

LAMPIRAN 9

**DATA IDENTITAS DAN USIA PESERTA PENELITIAN**

NO	NAMA	Tempat, Tanggal Lahir	Usia saat Post-test 10 Juni 2015	Usia
1	ATR	Bantul, 15 Juli 2001	14 tahun, 1 bulan, 5 hari	14 tahun
2	DTW	Bantul, 9 Desember 2001	14 tahun, 5 bulan, 29 hari	14 tahun
3	MH	Bantul, 31 Oktober 2001	14 tahun, 3 bulan, 21 hari	14 tahun
4	FA	Bantul, 26 November 2001	14 tahun, 4 bulan, 16 hari	14 tahun
5	RDM	Bantul, 2 Juli 2001	14 tahun, 0 bulan, 23 hari	14 tahun
6	NM	Bantul, 19 September 2001	14 tahun, 2 bulan, 9 hari	14 tahun
7	DK	Bantul, 2 Maret 2001	13 tahun, 8 bulan, 22 hari	14 tahun
8	MA	Bantul, 20 September 2001	14 tahun, 2 bulan, 10 hari	14 tahun
9	NK	Bantul, 20 April 2001	13 tahun, 9 bulan, 10 hari	14 tahun
10	MS	Bantul, 14 Juli 2001	14 tahun, 1 bulan, 4 hari	14 tahun
11	AF	Bantul, 24 Februari 2001	13 tahun, 7 bulan, 14 hari	14 tahun
12	AA	Bantul, 17 Maret 2001	13 tahun, 8 bulan, 7 hari	14 tahun
13	VDN	Bantul, 29 Oktober 2001	14 tahun, 3 bulan, 19 hari	14 tahun
14	AI	Bantul, 1 Desember 2001	14 tahun, 5 bulan, 21 hari	14 tahun
15	RK	Bantul, 9 Mei 2001	13 tahun, 10 bulan, 1 hari	14 tahun
16	RAA	Bantul, 1 September 2001	14 tahun, 2 bulan, 21 hari	14 tahun
17	KA	Bantul, 20 Mei 2003	12 tahun, 10 bulan, 10 hari	13 tahun
18	DFA	Blora, 4 Januari 2002	13 tahun, 7 bulan, 26 hari	14 tahun
19	RN	Bantul, 11 April 2002	13 tahun, 9 bulan, 1 hari	14 tahun
20	MAS	Bantul, 12 Mei 2002	13 tahun, 10 bulan, 2 hari	14 tahun
21	NRL	Bantul, 21 Agustus 2001	14 tahun, 2 bulan, 11 hari	14 tahun
22	SA	Bantul, 28 Agustus 2001	14 tahun, 2 bulan, 18 hari	14 tahun
23	BTH	Bantul, 30 Agustus 2001	14 tahun, 2 bulan, 20 hari	14 tahun
24	RIH	Bantul, 30 Mei 2001	13 tahun, 10 bulan, 20 hari	14 tahun
25	YMP	Bantul, 26 September 2001	14 tahun, 3 bulan, 16 hari	14 tahun
26	MRB	Tangerang, 9 Oktober 2001	14 tahun, 3 bulan, 30 hari	14 tahun
27	DAR	Gunung Sugih, 3 Desember 2001	14 tahun, 5 bulan, 23 hari	14 tahun
28	MDS	Bantul, 11 Juli 2001	14 tahun, 1 bulan, 1 hari	14 tahun
29	TR	Bantul, 16 Maret 2001	13 tahun, 8 bulan, 6 hari	14 tahun
30	MY	Bantul, 31 Oktober 2001	14 tahun, 4 bulan, 21 hari	14 tahun

SURAT KETERANGAN  
*EXPERT JUDGEMENT*

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Nurhadi Santoso  
NIP : 19740317 200812 1 003  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Menerangkan bahwa program latihan dalam penelitian tugas akhir skripsi saudara :

Nama : Ganessa Septiadi  
NIM : 11601241031  
Judul Skripsi : PENGARUH METODE LATIHAN SMALL SIDED GAME DAN PASSING DRILL TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PASSING SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP NEGERI 3 BANTUL”.

Telah memenuhi persyaratan da layak untuk diteliti.

Yogyakarta, 15 April 2015



Nurhadi Santoso, M.Pd

NIP : 19740317 200812 1 003

## SESI LATIHAN KELOMPOK SMALL SIDED GAMES

Hari/ Tanggal	: Sabtu, Senin, Rabu	Perlengkapan :	Keterangan Gambar :
Jam	: 15.30-17.00 WIB	1. Cones	O : Pelatih
Waktu Latihan	: 90 menit	2. Marker	X : Peserta Didik
Sasaran Latihan	: Passing bola rendah	3. Stopwatch	△: Cones
Intensitas	: Sedang	4. Bola	↗: arah bola
Sesi	: 1,2,3		

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar Presensi, Apersepsi		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	1. Pemanasan ( <i>Jogging, Streching</i> ) - Statis - Dinamis - Kombinasi		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>streching</i> jika ada kesalahan.
		Intensitas: Sedang	Jml Set: 4	Bermain 4v2  <i>Coaching point :</i> - Kualitas <i>passing</i> - Kualitas sentuhan pertama. - Adaptasi - Konsentrasi	1. 4 pemain menguasai bola, sedangkan 2 pemain lain menjadi lawan sambil mengenakan rompi dibadan. 2. Lakukan permainan 4vs2 di dalam grid. Dengan bek pasif 3. Pemain dengan bola harus selalu memiliki bantuan di kiri, kanan dan di lubang antara 2 bek/ 4. Setiap bola jalan, pemain tanpa bola juga harus

3.	<i>Small Sided Games</i>	<p>Lama bermain : 4 menit</p> <p><i>Recovery</i> : 2 menit</p> <p>Ukuran grid: 10x10 meter</p>	25 menit		<p>bergerak untuk terus memberikan bantuan.</p> <p>5. Bila pemain tengah berhasil direbut, pemain yang salah passing bertukar untuk jaga ditengah.</p>
4.	<i>Game</i>		30 menit		Mengamati kelincahan pemain saat menggiring bola pada waktu <i>game</i> , apakah ada peningkatan atau tidak
5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXX XXXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

## SESI LATIHAN KELOMPOK SMALL SIDED GAMES

Hari/ Tanggal	: Sabtu, Senin, Rabu	Perlengkapan :	Keterangan Gambar :
Jam	: 15.30-17.00 WIB	1. Cones	O : Pelatih
Waktu Latihan	: 90 menit	2. Marker	X : Peserta Didik
Sasaran Latihan	: Mengoper bola pendek	3. Stopwatch	△: Cones
Intensitas	: Sedang	4. Bola	↗: arah bola
Sesi	: 4,5,6		

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	Pemanasan ( <i>Jogging, Streching</i> ) - Statis - Dinamis - Kombinasi		15 menit	Formasi melingkar  X O X X X X X X	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan.  2. Benarkan posisi pada waktu <i>streching</i> jika ada kesalahan.
		Intensitas: Sedang		Bermain 5v3  <i>Coaching point :</i> - Kualitas <i>passing</i> . - Kualitas sentuhan pertama. - Adaptasi.	1. 5 pemain menguasai bola, sedangkan 3 pemain lain menjadi lawan sambil memegang rompi ditangan  2. Lakukan permainan 5v3 di dalam grid. Dengan bek pasif

3.	<i>Small Sided Games</i>	Jml Set: 4  Lama bermain : 4 menit  Recovery : 2 menit  Ukuran grid : 15x15 meter	25 menit	- Konsentrasi. - Baca bola dan permainan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>3. Pemain dengan bola harus selalu memiliki bantuan di kiri, kanan, diantara kerumunan lawan dan dari kejauhan.</li> <li>4. Setiap bola jalan, pemain tanpa bola bergerak terus untuk membantu.</li> <li>5. Bila pemain ditengah berhasil direbut, pemain yang salah passing bertukar untuk jaga ditengah.</li> </ul>
4.	<i>Game</i>		menit		Mengamati kelincahan pemain saat mengoper bola pada waktu <i>game</i> , apakah ada peningkatan atau tidak
5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXX XXXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

## SESI LATIHAN KELOMPOK SMALL SIDED GAMES

Hari/ Tanggal	: Sabtu, Senin, Rabu	Perlengkapan :	Keterangan Gambar :
Jam	: 15.30-17.00 WIB	1. Cones	O : Pelatih
Waktu Latihan	: 90 menit	2. Marker	X : Peserta Didik
Sasaran Latihan	: Mengoper bola pendek	3. Stopwatch	△: Cones
Intensitas	: Sedang	4. Bola	↗: arah bola
Sesi	: 7, 8, 9		

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	Pemanasan ( <i>Jogging, Streching</i> ) - Statis - Dinamis - Kombinasi		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>streching</i> jika ada kesalahan.
	Intensitas: Sedang			Bermain 5v5 dengan 2 pemain netral  <i>Coaching point :</i> - Peningkatan kualitas <i>passing</i> . - Kualitas sentuhan pertama.	1. Tim bermain 5v5 didalam grid, ditambah bermain dengan 2 pemain netral. 2. Setiap pemain yang dapat melakukan passing ke orang ketiga melalui pemain netral memperoleh 1 poin. 3. Pemain netral boleh bergerak aktif di

3.	<i>Small Sided Games</i>	Jml Set: 4  Lama bermain : 4 menit  <i>Recovery</i> : 2 menit  Ukuran grid: 15x15 meter	25 menit	- <i>Timing, Position dan Support</i> - Konsentrasi. - Baca bola dan permainan.	sepanjang garis grid.  4. Tukar pemain netral dengan pemain di dalam setelah beberapa waktu.  5. Pemain netral harus dibatasi jumlah sentuhannya lebih sedikit di banding pemain di dalam.
4.	<i>Game</i>		30 menit		Mengamati kelincahan pemain saat mengoper bola pada waktu <i>game</i> , apakah ada peningkatan atau tidak
5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXX XXXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

## SESI LATIHAN KELOMPOK SMALL SIDED GAMES

Hari/ Tanggal	: Sabtu, Senin, Rabu	Perlengkapan :	Keterangan Gambar :
Jam	: 15.30-17.00 WIB	1. Cones	O : Pelatih
Waktu Latihan	: 90 menit	2. Marker	X : Peserta Didik
Sasaran Latihan	: Mengoper bola pendek	3. Stopwatch	△: Cones
Intensitas	: Sedang	4. Bola	↗: arah bola
Sesi	: 10, 11, 12		

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	Pemanasan ( <i>Jogging, Streching</i> ) - Statis - Dinamis - Kombinasi		15 menit	Formasi melingkar  X O X X X X X X X	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan.  2. Benarkan posisi pada waktu <i>streching</i> jika ada kesalahan.
		Intensitas: Sedang		<i>Bermain 7v7 dengan 2 pemain netral</i>  <i>Coaching point :</i> - Peningkatan kualitas <i>passing</i> .	1. Tim bermain 7v7 dalam grid. Dimana 2 pemain luar hanya boleh bergerak sepanjang garis grid dan dilarang masuk ke dalam grid. 1 pemain hanya menjadi batu loncatan didalam grid. Selalu memberi bantuan pada 2 pemain luar.

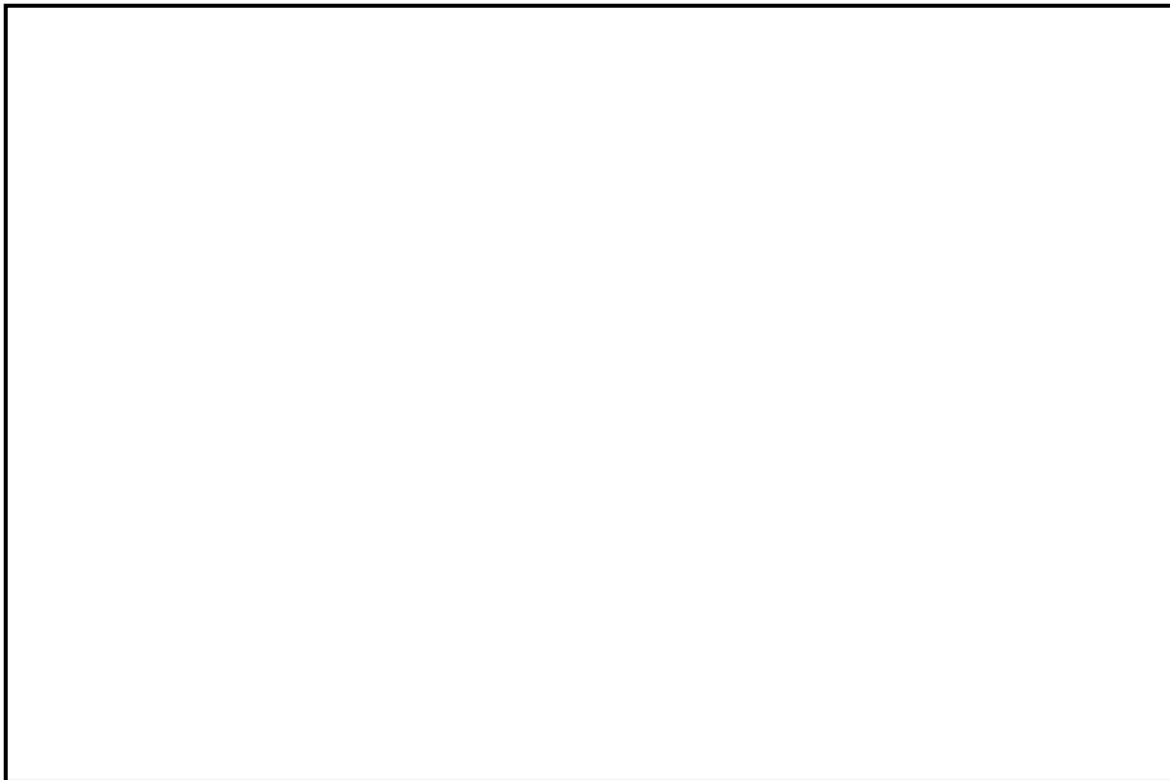
3.	<i>Small Sided Games</i>	Lama bermain : 4 menit  <i>Recovery</i> : 2 menit  Ukuran grid : 20x20 meter	25 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kualitas sentuhan pertama.</li> <li>- <i>Timing, Position dan Support</i></li> <li>- Konsentrasi.</li> <li>- Komunikasi</li> <li>- Baca bola dan permainan.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Tukar posisi tim setelah beberapa waktu.</li> <li>3. Pemain di luar jumlah sentuhannya harus sedikit disbanding pemain dalam.</li> </ol>
4.	<i>Game</i>		Menit		Mengamati kelincahan pemain saat mengoper bola pada waktu <i>game</i> , apakah ada peningkatan atau tidak
5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXX XXXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

## SESI LATIHAN KELOMPOK SMALL SIDED

Hari/ Tanggal	: Sabtu, Senin	Perlengkapan :	Keterangan Gambar :
Jam	: 15.30-17.00 WIB	1. Cones	O : Pelatih
Waktu Latihan	: 90 menit	2. Marker	X : Peserta Didik
Sasaran Latihan	: Mengoper bola pendek	3. Stopwatch	△: Cones
Intensitas	: Sedang	4. Bola	↗: arah bola
Sesi	: 13,14, 15, 16		

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	Pemanasan ( <i>Jogging, Streching</i> ) - Statis - Dinamis - Kombinasi		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>streching</i> jika ada kesalahan.
		Intensitas: Sedang  Jml Set: 5		<i>Bermain 9v9</i>  <i>Coaching point :</i> - Peningkatan kualitas <i>passing</i> . - Kualitas sentuhan pertama. - <i>Timing, Position dan</i>	1. Tim bermain 9v9 dengan tujuan menguasai possession selama mungkin. 2. Pemain netral boleh bergerak aktif bergerak aktif di sepanjang garis. 3. Tim yang berhasil 15 kali passing tanpa direbut lawan, mendapat 1 poin.

3.	<i>Small Sided Games</i>	Lama bermain : 4 menit  <i>Recovery</i> : 2 menit  Ukuran grid : 30x20 meter	25 menit	<i>Support</i> - Konsentrasi. - Komunikasi - Baca bola dan permainan.	4. Jumlah sentuhan pemain netral harus lebih sedikit disbanding pemain di dalam.
4.	<i>Game</i>		Menit		Mengamati kelincahan pemain saat mengoper bola pada waktu <i>game</i> , apakah ada peningkatan atau tidak
5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXX XXXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

**A. Saran/Masukan**A large, empty rectangular box with a black border, intended for the respondent to write their suggestions or comments.**B. Kesimpulan**

Program latihan ini dinyatakan:

- a. Layak untuk digunakan uji coba lapangan tanpa revisi.

- b. Layak untuk digunakan uji coba lapangan dengan revisi sesuai saran.
- c. Tidak layak untuk digunakan uji coba lapangan

Mohon diberikan tanda pada huruf yang sesuai dengan kesimpulan anda

Yogyakarta, . . . . .

Ahli Materi

Sulistiyono, M.Pd

19761212 200812 1 001

## SESI LATIHAN KELOMPOK PASSING DRILLS

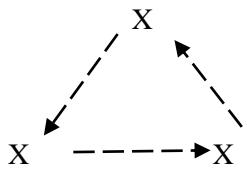
Hari/ Tanggal	: Sabtu,	Perlengkapan :	Keterangan Gambar :
Jam	: 15.30-17.00 WIB	1. Cones	O : Pelatih
Waktu Latihan	: 90 menit	2. Marker	X : Peserta Didik
Sasaran Latihan	: Passing bola rendah	3. Stopwatch	△: Cones
Intensitas	: Sedang	4. Bola	↗: arah bola
Sesi	: 1 ( <b>Passing Drills</b> )		

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar Presensi, Apersepsi		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	1. Pemanasan ( <i>Jogging</i> , <i>Streching</i> ) - Statis - Dinamis - Kombinasi		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>streching</i> jika ada kesalahan.
		Intensitas: Sedang		X X X X         ↓ ↓ ↓ ↓ O X X X X	1. Peserta didik dibentuk dalam formasi berpasangan. Satu pasangan satu bola. 2. Saling berhadapan dengan jarak 10 meter. 3. Peserta didik saling mengoper bola dari satu sisi pada sisi yang lain ( dari A ke B). 4. 4 Set dengan repetisi 15 per siswa atau 6 set dengan

3.	<i>Passing Drill</i>	Set: 4x Rep: 15x P : 10m Isitrahat 1:13	25 menit		repetisi 10 per siswa.
4.	<i>Game</i>		30 menit		Mengamati kelincahan pemain saat menggiring bola pada waktu <i>game</i> , apakah ada peningkatan atau tidak
5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXX XXXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

## SESI LATIHAN KELOMPOK PASSING DRILLS

Hari/ Tanggal	: Senin, Rabu	Perlengkapan :	Keterangan Gambar :
Jam	: 15.30-17.00 WIB	1. Cones	O : Pelatih
Waktu Latihan	: 90 menit	2. Marker	X : Peserta Didik
Sasaran Latihan	: Mengoper bola pendek	3. Stopwatch	△: Cones
Intensitas	: Sedang	4. Bola	↗: arah bola
Sesi	: 2,3 ( <b>Segitiga Pasif</b> )		

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	Pemanasan ( <i>Jogging, Streching</i> ) - Statis - Dinamis - Kombinasi		15 menit	Formasi melingkar  X O X X X X X X X X	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>streching</i> jika ada kesalahan.
		Intens: Sdg			1. Peserta didik dibentuk dalam formasi membentuk segitiga. 3 siswa 1 bola. 2. Jarak antar siswa sekitar 5-6 meter. 3. Peserta didik saling mengoper bola dari satu sisi pada sisi yang lain.

3.	<i>Passing Drill</i>	Set: 4 Rep: 15 P : 5-6m	25 menit		4. 4 Set dengan repetisi 15 per siswa atau 6 set dengan repetisi 10 per siswa.
4.	<i>Game</i>		menit		Mengamati kelincahan pemain saat mengoper bola pada waktu <i>game</i> , apakah ada peningkatan atau tidak
5.	Pendinginan		10 menit		Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

## SESI LATIHAN KELOMPOK *PASSING DRILLS*

Hari/ Tanggal	: Sabtu	Perlengkapan :	Keterangan Gambar :
Jam	: 15.30-17.00 WIB	1. Cones	O : Pelatih
Waktu Latihan	: 90 menit	2. Marker	X : Peserta Didik
Sasaran Latihan	: Mengoper bola pendek	3. Stopwatch	△: Cones
Intensitas	: Sedang	4. Bola	↗: arah bola
Sesi	: 4 ( <i>Passing Drills</i> )		

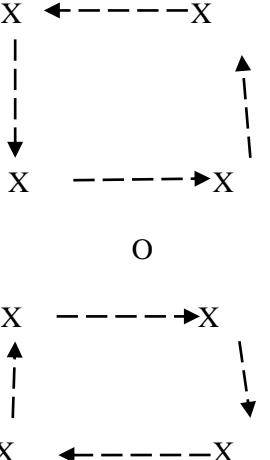
No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	Pemanasan ( <i>Jogging,</i> <i>Streching</i> ) - Statis - Dinamis - Kombinasi		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>streching</i> jika ada kesalahan.
		Intens: Sdg		X ←----- X X ←----- X X ←----- X	1. Peserta didik dibentuk dalam formasi berpasangan. Satu pasangan satu bola. 2. Saling berhadapan dengan jarak 12 meter. 3. Peserta didik saling mengoper bola dari satu sisi pada sisi yang lain

		Set: 4 Rep: 15 P : 12m	25 menit	X    ←-----X	4. 4 Set dengan repetisi 15 per siswa atau 6 set dengan repetisi 10 per siswa.
3.	<i>Passing Drill</i>		30 menit		Mengamati kelincahan pemain saat mengoper bola pada waktu <i>game</i> , apakah ada peningkatan atau tidak
5.	<i>Game</i>		10 menit	O XXXXX XXXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

## SESI LATIHAN KELOMPOK PASSING DRILLS

Hari/ Tanggal	: Senin, Rabu	Perlengkapan :	Keterangan Gambar :
Jam	: 15.30-17.00 WIB	1. Cones	O : Pelatih
Waktu Latihan	: 90 menit	2. Marker	X : Peserta Didik
Sasaran Latihan	: Mengoper bola pendek	3. Stopwatch	△: Cones
Intensitas	: Sedang	4. Bola	↗: arah bola
Sesi	: 5,6 ( <b>Kotak Pasif</b> )		

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	Pemanasan ( <i>Jogging,</i> <i>Streching</i> ) - Statis - Dinamis - Kombinasi		15 menit	Formasi melingkar  X O X X X X X X X	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>streching</i> jika ada kesalahan.

3.	<i>Passing Drill</i>	Intens: Sdg Set: 4 Rep: 15 P : 5-6m	25 menit	 <pre>     graph TD       X1[X] --&gt; X2[X]       X2 --&gt; X3[X]       X3 --&gt; X4[X]       X4 --&gt; X1       X1 -.-&gt; O((O))       X2 -.-&gt; O       X3 -.-&gt; O       X4 -.-&gt; O   </pre>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik dibentuk dalam formasi membentuk segiempat. 4 siswa 1 bola.</li> <li>2. Jarak antar siswa sekitar 5-6 meter.</li> <li>3. Peserta didik saling mengoper bola dari satu sisi pada sisi yang lain.</li> <li>4. 4 Set dengan repetisi 15 per siswa atau 6 set dengan repetisi 10 per siswa.</li> </ol>
4.	<i>Game</i>		Menit		Mengamati kelincahan pemain saat mengoper bola pada waktu <i>game</i> , apakah ada peningkatan atau tidak
5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXX XXXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

## SESI LATIHAN KELOMPOK *PASSING DRILLS*

Hari/ Tanggal	: Sabtu	Perlengkapan :	Keterangan Gambar :
Jam	: 15.30-17.00 WIB	1. Cones	O : Pelatih
Waktu Latihan	: 90 menit	2. Marker	X : Peserta Didik
Sasaran Latihan	: Mengoper bola pendek	3. Stopwatch	△: Cones
Intensitas	: Sedang	4. Bola	↗: arah bola
Sesi	: 7 ( <i>Passing Drills</i> )		

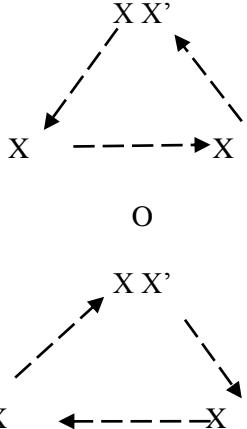
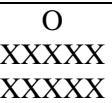
No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	Pemanasan ( <i>Jogging,</i> <i>Streching</i> ) - Statis - Dinamis - Kombinasi		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>streching</i> jika ada kesalahan.
		Intens: Sdg		X -----→ X X -----→ X X -----→ X	1. Peserta didik dibentuk dalam formasi berpasangan. Satu pasangan satu bola. 2. Saling berhadapan dengan jarak 14 meter. 3. Peserta didik saling mengoper bola dari satu sisi pada sisi yang lain

3.	<i>Passing Drill</i>	Set: 4 Rep: 15 P : 14m	25 menit	X —————→ X	4. Set dengan repetisi 15 per siswa atau 6 set dengan repetisi 10 per siswa.
4.	<i>Game</i>		menit		Mengamati kelincahan pemain saat mengoper bola pada waktu <i>game</i> , apakah ada peningkatan atau tidak
5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXX XXXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

## SESI LATIHAN KELOMPOK PASSING DRILLS

Hari/ Tanggal	: Senin, Rabu	Perlengkapan :	Keterangan Gambar :
Jam	: 15.30-17.00 WIB	1. Cones	O : Pelatih
Waktu Latihan	: 90 menit	2. Marker	X : Peserta Didik
Sasaran Latihan	: Mengoper bola pendek	3. Stopwatch	△: Cones
Intensitas	: Sedang	4. Bola	↗: arah bola
Sesi	: 8,9 ( <b>Segitiga Aktif</b> )		

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	Pemanasan ( <i>Jogging,</i> <i>Streching</i> ) - Statis - Dinamis - Kombinasi		15 menit	X O X X X X X X X	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>streching</i> jika ada kesalahan.

3.	<i>Passing Drill</i>	Intens: Sdg Set: 4 Rep: 15 P : 7m	25 menit		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik dibentuk dalam formasi membentuk segiempat. 4 siswa 1 bola.</li> <li>2. Jarak antar siswa sekitar 6-7 meter.</li> <li>3. Peserta didik saling mengoper bola dari satu sisi pada sisi yang lain.</li> <li>4. 4 Set dengan repetisi 15 per siswa atau 6 set dengan repetisi 10 per siswa.</li> </ol>
4.	<i>Game</i>		Menit		Mengamati kelincahan pemain saat mengoper bola pada waktu <i>game</i> , apakah ada peningkatan atau tidak
5.	Pendinginan		10 menit		Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

## SESI LATIHAN KELOMPOK *PASSING DRILLS*

Hari/ Tanggal	: Sabtu	Perlengkapan :	Keterangan Gambar :
Jam	: 15.30-17.00 WIB	1. Cones	O : Pelatih
Waktu Latihan	: 90 menit	2. Marker	X : Peserta Didik
Sasaran Latihan	: Mengoper bola pendek	3. Stopwatch	△: Cones
Intensitas	: Sedang	4. Bola	↗: arah bola
Sesi	: 10 ( <i>Passing Drills</i> )		

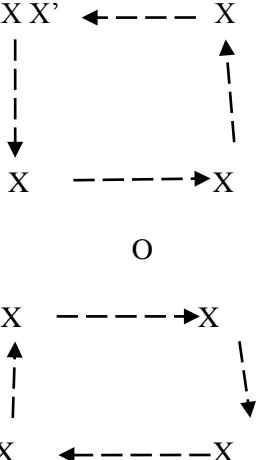
No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	Pemanasan ( <i>Jogging,</i> <i>Streching</i> ) - Statis - Dinamis - Kombinasi		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>streching</i> jika ada kesalahan.
		Intens: Sdg		X -----→ X X -----→ X X -----→ X	1. Peserta didik dibentuk dalam formasi berpasangan. Satu pasangan satu bola. 2. Saling berhadapan dengan jarak 16 meter. 3. Peserta didik saling mengoper bola dari satu sisi pada sisi yang lain

3.	<i>Passing Drill</i>	Set: 4 Rep: 15 P: 16m	25 menit	X —————→ X	4. Set dengan repetisi 15 per siswa atau 6 set dengan repetisi 10 per siswa.
4.	<i>Game</i>		menit		Mengamati kelincahan pemain saat mengoper bola pada waktu <i>game</i> , apakah ada peningkatan atau tidak
5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXX XXXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

## SESI LATIHAN KELOMPOK PASSING DRILLS

Hari/ Tanggal	: Senin, Rabu	Perlengkapan :	Keterangan Gambar :
Jam	: 15.30-17.00 WIB	1. Cones	O : Pelatih
Waktu Latihan	: 90 menit	2. Marker	X : Peserta Didik
Sasaran Latihan	: Mengoper bola pendek	3. Stopwatch	△: Cones
Intensitas	: Sedang	4. Bola	↗: arah bola
Sesi	: 11,12 ( <b>Kotak aktif</b> )		

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	Pemanasan ( <i>Jogging, Streching</i> ) - Statis - Dinamis - Kombinasi		15 menit	X O X X X X X X X	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>streching</i> jika ada kesalahan.

3.	<i>Passing Drill</i>	Intens: Sdg Set: 4 Rep: 15 p: 7m	25 menit		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik dibentuk dalam formasi membentuk segiempat. 4 siswa 1 bola.</li> <li>2. Jarak antar siswa sekitar 6-7 meter.</li> <li>3. Peserta didik saling mengoper bola dari satu sisi pada sisi yang lain.</li> <li>4. 4 Set dengan repetisi 15 per siswa atau 6 set dengan repetisi 10 per siswa.</li> </ol>
4.	<i>Game</i>		30 Menit		Mengamati kelincahan pemain saat mengoper bola pada waktu <i>game</i> , apakah ada peningkatan atau tidak
5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXX XXXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

## SESI LATIHAN KELOMPOK *PASSING DRILLS*

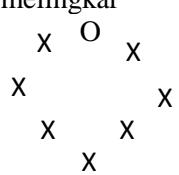
Hari/ Tanggal	: Sabtu	Perlengkapan :	Keterangan Gambar :
Jam	: 15.30-17.00 WIB	1. Cones	O : Pelatih
Waktu Latihan	: 90 menit	2. Marker	X : Peserta Didik
Sasaran Latihan	: Mengoper bola pendek	3. Stopwatch	△: Cones
Intensitas	: Sedang	4. Bola	↗: arah bola
Sesi	: 13 ( <i>Passing Drills</i> )		

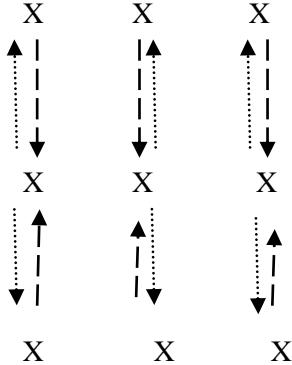
No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	Pemanasan ( <i>Jogging,</i> <i>Streching</i> ) - Statis - Dinamis - Kombinasi		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>streching</i> jika ada kesalahan.
		Intens: Sdg		X -----→ X X -----→ X X -----→ X	1. Peserta didik dibentuk dalam formasi berpasangan. Satu pasangan satu bola. 2. Saling berhadapan dengan jarak 16 meter. 3. Peserta didik saling mengoper bola dari satu sisi pada sisi yang lain

		Set: 4 Rep: 15 p: 16	25 menit	X    -----> X	4. Set dengan repetisi 15 per siswa atau 6 set dengan repetisi 10 per siswa.
3.	<i>Passing Drill</i>		30 menit		Mengamati kelincahan pemain saat mengoper bola pada waktu <i>game</i> , apakah ada peningkatan atau tidak
4.	<i>Game</i>		10 menit	O XXXXX XXXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

## SESI LATIHAN KELOMPOK PASSING DRILLS

Hari/ Tanggal	: Senin, Rabu	Perlengkapan :	Keterangan Gambar :
Jam	: 15.30-17.00 WIB	1. Cones	O : Pelatih
Waktu Latihan	: 90 menit	2. Marker	X : Peserta Didik
Sasaran Latihan	: Mengoper bola pendek	3. Stopwatch	△: Cones
Intensitas	: Sedang	4. Bola	↗: arah bola
Sesi	: 14,15 ( <b>Kotak aktif</b> )		

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	Pemanasan <i>(Jogging, Streching)</i> - Statis - Dinamis - Kombinasi		15 menit	Formasi melingkar 	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>streching</i> jika ada kesalahan.

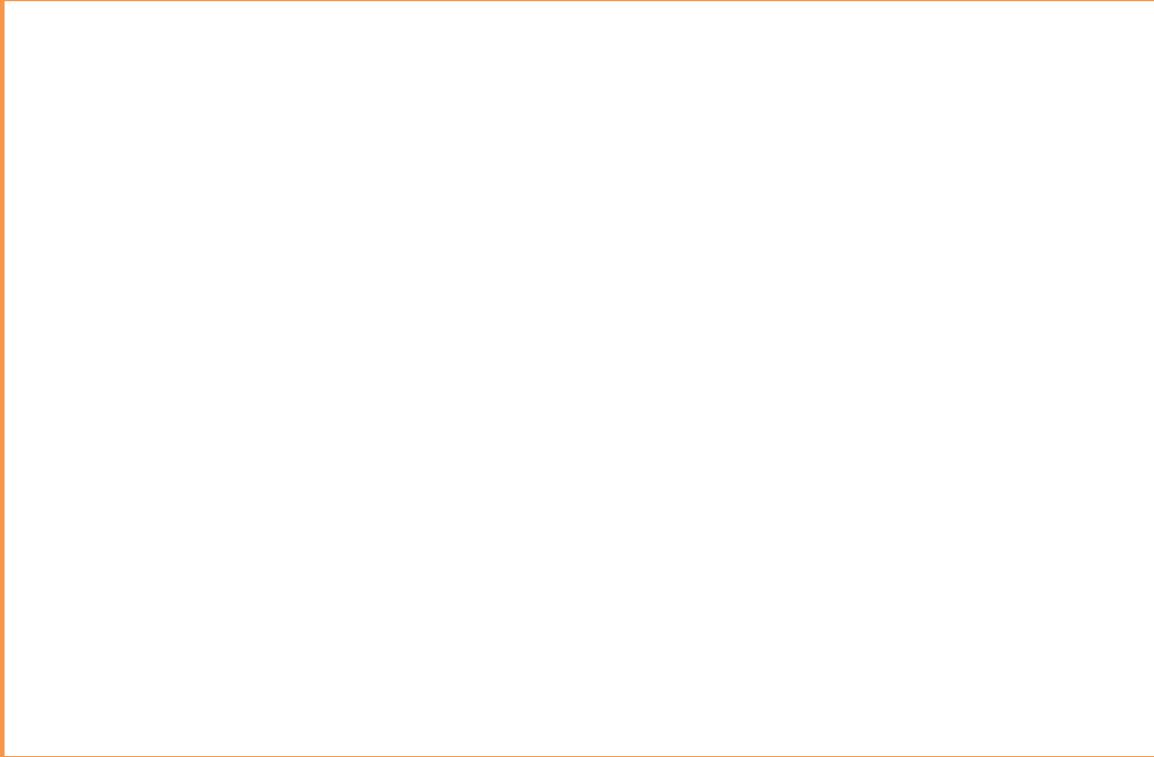
3.	<i>Passing Drill</i>	Intens: Sdg Set: 4 Rep: 15	25 menit		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik dibentuk dalam formasi membentuk segiempat. 4 siswa 1 bola.</li> <li>2. Jarak antar siswa sekitar 5-6 meter.</li> <li>3. Peserta didik saling mengoper bola dari satu sisi pada sisi yang lain.</li> <li>4. 4 Set dengan repetisi 15 per siswa atau 6 set dengan repetisi 10 per siswa.</li> </ol>
4.	<i>Game</i>		30 Menit		Mengamati kelincahan pemain saat mengoper bola pada waktu <i>game</i> , apakah ada peningkatan atau tidak
5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXX XXXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

## SESI LATIHAN KELOMPOK PASSING DRILLS

Hari/ Tanggal	: Sabtu	Perlengkapan :	Keterangan Gambar :
Jam	: 15.30-17.00 WIB	1. Cones	O : Pelatih
Waktu Latihan	: 90 menit	2. Marker	X : Peserta Didik
Sasaran Latihan	: Mengoper bola pendek	3. Stopwatch	△: Cones
Intensitas	: Sedang	4. Bola	↗: arah bola
Sesi	: 16 ( <b><i>Passing Drills</i></b> )		

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	Pemanasan ( <i>Jogging,</i> <i>Streching</i> ) - Statis - Dinamis - Kombinasi		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>streching</i> jika ada kesalahan.
		Intens: Sdg		X -----→ X X -----→ X X -----→ X	1. Peserta didik dibentuk dalam formasi berpasangan. Satu pasangan satu bola. 2. Saling berhadapan dengan jarak 18 meter. 3. Peserta didik saling mengoper bola dari satu sisi pada sisi yang lain

3.	<i>Passing Drill</i>	Set: 4 Rep: 15 P: 18m	25 menit	X    -----> X	4. Set dengan repetisi 15 per siswa atau 6 set dengan repetisi 10 per siswa.
4.	<i>Game</i>		30 menit		Mengamati kelincahan pemain saat menngoper bola pada waktu <i>game</i> , apakah ada peningkatan atau tidak
5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXX XXXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

**Saran/Masukan****A. Kesimpulan**

Program latihan ini dinyatakan:

- a. Layak untuk digunakan uji coba lapangan tanpa revisi.
- b. Layak untuk digunakan uji coba lapangan dengan revisi sesuai saran.
- c. Tidak layak untuk digunakan uji coba lapangan

Mohon diberikan tanda pada huruf yang sesuai dengan kesimpulan anda

Yogyakarta, . . . . .  
Ahli Materi

Nurhadi Santoso, M.Pd  
NIP : 19740317 200812 1 003

### PERBANDINGAN HASIL PENELITIAN

		Pre-test <i>small sided games</i>	Pre-test <i>passing drill</i>	Post-test <i>small sided games</i>	Post-test <i>passing drill</i>
N	Valid	15	15	15	15
	Missing	0	0	0	0
Mean		5.7333	5.8000	7.6000	8.1333
Median		6.0000	6.0000	8.0000	8.0000
Mode		5.00 <sup>a</sup>	6.00	8.00	8.00
Std. Deviation		1.43759	1.47358	1.05560	1.24595
Variance		2.067	2.171	1.114	1.552
Range		5.00	5.00	4.00	5.00
Minimum		3.00	3.00	6.00	5.00
Maximum		8.00	8.00	10.00	10.00
Sum		86.00	87.00	114.00	122.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 14

**HASIL OLAH DATA : PRE-TEST SMALL SIDED GAMES**

*pre\_test\_ssg*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
nilai	2	13.3	13.3	13.3
5	4	26.7	26.7	40.0
6	4	26.7	26.7	66.7
7	4	26.7	26.7	93.3
8	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		pre_test_ssg
N		15
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	5.7333
	Std. Deviation	1.43759
Most Extreme Differences	Absolute	.174
	Positive	.122
	Negative	-.174
Kolmogorov-Smirnov Z		.672
Asymp. Sig. (2-tailed)		.757

a. Test distribution is Normal.

## HASIL OLAH DATA : *PRE TEST PASSING DRILL*

**pre\_test\_pd**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3	1	6.7	6.7	6.7
4	2	13.3	13.3	20.0
5	3	20.0	20.0	40.0
6	4	26.7	26.7	66.7
7	3	20.0	20.0	86.7
8	2	13.3	13.3	100.0
Total	15	100.0	100.0	

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		pre_test_pd
N		15
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	5.8000
	Std. Deviation	1.47358
Most Extreme Differences	Absolute	.154
	Positive	.113
	Negative	-.154
Kolmogorov-Smirnov Z		.596
Asymp. Sig. (2-tailed)		.869

a. Test distribution is Normal.

## **HASIL OLAH DATA : *POST TEST SMALL SIDE GAMES***

**post\_test\_ssg**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 6	2	13.3	13.3	13.3
7	5	33.3	33.3	46.7
8	6	40.0	40.0	86.7
9	1	6.7	6.7	93.3
10	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		post_test_ssg
N		15
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	7.6000
	Std. Deviation	1.05560
Most Extreme Differences	Absolute	.219
	Positive	.219
	Negative	-.181
Kolmogorov-Smirnov Z		.848
Asymp. Sig. (2-tailed)		.468

a. Test distribution is Normal.

## **POST TEST PASSING DRILL**

**post\_test\_pd**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	1	6.7	6.7	6.7
	7	2	13.3	13.3	20.0
	8	7	46.7	46.7	66.7
	9	3	20.0	20.0	86.7
	10	2	13.3	13.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		post_test_pd
N		15
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	8.1333
	Std. Deviation	1.24595
Most Extreme Differences	Absolute	.257
	Positive	.209
	Negative	-.257
Kolmogorov-Smirnov Z		.997
Asymp. Sig. (2-tailed)		.273

a. Test distribution is Normal.

Lampiran 15

**HASIL OLAH DATA : Uji-T Pre & Post Test *PASSING DRILL***

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-Test PD	5.80	15	1.474	.380
	Post-test PD	8.13	15	1.246	.322

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre-Test PD & Post-test PD	15	.871

**Paired Samples Test**

	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference								
				Mean	Lower	Upper						
Pair 1	Pre-Test PD - Post-test PD	-2.333	.724	.187	-2.734	-1.933	-12.486	14	.000			

Lampiran 16

**HASIL OLAH DATA : Uji-T Pre & Post Test Small Sided Games**

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-Test SSG	5.73	15	1.438	.371
	Post-test SSG	7.60	15	1.056	.273

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre-Test SSG & Post-test SSG	15	.866	.000

**Paired Samples Test**

	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference								
				Lower	Upper							
Pair 1	Pre-Test SSG - Post-test SSG	-1.867	.743	.192	-2.278	-1.455	-9.727	14	.000			

Lampiran 17

**Perbandingan Uji-t Pre Test ( Small Sided Games & Passing Drill)**

**Group Statistics**

Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
nilai	1	15	5.73	1.438
	2	15	5.80	1.474

**Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							95% Confidence Interval of the Difference	
			F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference		
										Lower	Upper
nilai Equal variances assumed	.030	.864	.125	-	28	.901	.901	-.067	.532	-1.155	1.022
Equal variances not assumed				.125	-	27.983	.901	-.067	.532	-1.156	1.022

Lampiran 18

**Perbandingan Uji-T Post Test ( Small Sided Games & Passing Drill**

**Group Statistics**

kelompo k	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
nilai	1	15	7.60	1.056
	2	15	8.27	.961

**Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							95% Confidence Interval of the Difference			
	F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper				
nilai Equal variances assumed	.109	.743	- 1.809	28	.081	-.667	.369	-1.422	.088				
Equal variances not assumed			- 1.809	27.758	.081	-.667	.369	-1.422	.089				

Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian



*Pre-test mengoper bola rendah Subagyo Irianto*



*Pre-test mengoper bola rendah Subagyo Irianto*



*Treatment kelompok Passing Drill*



*Treatment kelompok Small Sided Games*



***Treatment kelompok Passing Drill***



***Treatment Kelompok Small Sided Games***

