

**PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH MENGGUNAKAN TARGET
DENGAN SASARAN DIAM DAN BERGERAK TERHADAP KETEPATAN
PASSING BAWAH SSB GELORA MUDA U-12**

SKRIPSI

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



**Oleh
Fadly Hidayat
NIM 13602241076**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH MENGGUNAKAN TARGET DENGAN SASARAN DIAM DAN BERGERAK TERHADAP KETEPATAN PASSING BAWAH SSB GELORA MUDA U-12

Oleh

FADLY HIDAYAT
(13602241076)

ABSTRAK

. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bawah menggunakan target dengan sasaran diam dan bergerak terhadap ketepatan *passing* bawah SSB Gelora Muda U-12. Siswa sepakbola dalam penelitian ini dibatasi pada umur 12 tahun.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “Matchet Subject Design atau Pola M-S” dengan pengertian eksperimen yang menggunakan dua kelompok sampel yang disamakan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Gelora Muda yang berjumlah 67 orang. Sampel yang diambil dari hasil purposive sampling, dengan kriteria yaitu; (1) siswa-siswa Sekolah SSB Gelora Muda, (2) berusia 12 tahun, (3) minimal telah mengikuti latihan selama 6 bulan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi adalah 18 orang. Instrumen yang digunakan untuk tes ketepatan *passing* bawah adalah akurasi *passing* ke sasaran yang telah ditentukan dari Suparjo (2009).

Analisis data dilakukan uji normalitas dan uji t. Hasil penelitian dapat disimpulkan (1) Ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan sasaran diam terhadap ketepatan *passing* bawah, dengan nilai $t_{hitung} (13,600) > t_{tabel(df:8)} (2,306)$ dengan peningkatan persentase 47.9 % (2) Ada pengaruh latihan *passing* bawah sasaran bergerak terhadap ketepatan *passing* bawah, dengan nilai $t_{hitung} (8,845) > t_{tabel(df:8)} (2,306)$ dengan peningkatan persentase 40.25 % (3) Latihan *passing* bawah sasaran diam lebih baik dari pada latihan *passing* bawah sasaran bergerak karena hasil dari persentase peningkatan latihan *passing* bawah sasaran diam lebih besar dari pada latihan *passing* bawah bola bergerak yaitu 47.9 %

Kata kunci: *pengaruh, latihan passing bawah, target sasaran diam, target sasaran bergerak.*

**PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH MENGGUNAKAN TARGET
DENGAN SASARAN DIAM DAN BERGERAK TERHADAP KETEPATAN
PASSING BAWAH SSB GELORA MUDA U-12**

Oleh

FADLY HIDAYAT
(13602241076)

ABSTRACT

The aim of this observation is to understand the impact of passing trial permanent target and moving target concerning to low pass toward football atlet of SSB Gelora Muda U-12. The student is about 12 years old.

This observation is about experiment, with “Matchet Subject Design or M-S pattern” as the method, within definition experiment that is used 2 groups of sample that generalized. There are 67 peoples as the population the sample are definite by such characters: (1) as a member of SSB Gelora Muda (2) 12 years old (3) having trial frequency not less than 6 months. Based on that characteristic there are 18 peoples as the sample. Instrument that is used toward the passing appropriate is passing accuration to the target as defined by Suparjo (2009).

Data analyzed by normality test and t-test. The conclusion of this observation are (1) there is an impact of trial passing with permanent target toward low pass appropriate, within score nilai t_{hitung} (13,600) > $t_{tabel(df:8)}$ (2,306) with percentage of increasement 47.9 % (2) there is an impact of trial passing with moving objet toward low pass appropriate, within score t_{hitung} (8,845) > $t_{tabel(df:8)}$ (2,306) with percentage of increasing 40.25 % (3) practicing passing permanent target is better than practicing moving target because of the result of percentage in creasement passing permanent target is greater than moving target, where is 47.9 %

Kata kunci: impact, passing practice, permanent target, moving target.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fadly Hidayat

NIM : 13602241076

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul Tas : Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Target
Dengan Sasaran Diam Dan Bergerak Terhadap Ketepatan
Passing Bawah Ssb Gelora Muda U-12

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri.

Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau
diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata
penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 2 Oktober 2017
Yang menyatakan



Fadly Hidayat
13602241076

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH MENGGUNAKAN TARGET
DENGAN SASARAN DIAM DAN BERGERAK TERHADAP KETEPATAN
PASSING BAWAH SSB GELORA MUDA U-12**

Disusun Oleh :

Fadly Hidayat
NIM 13602241076

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Mengetahui,
Ketua Program Studi,


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

Yogyakarta, 2 Oktober 2017
Disetujui,
Dosen Pembimbing,


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

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH MENGGUNAKAN TARGET SASARAN DIAM DAN BERGERAK TERHADAP KETEPATAN PASSING BAWAH SSB GELORA MUDA U-12

Disusun Oleh:

Fadly Hidayat
(13602241076)

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri

Yogyakarta

Pada tanggal 10 Oktober 2017

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Subagyo Irianto, M.Pd Ketua Penguji/Pembimbing		18/10-2017
Nawan Primasoni, M.Or Sekretaris		18/10-17
Dr. Dra. Endang Rini Sukanti, M.S Penguji		16/10-17

Yogyakarta, Oktober 2017

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Nawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

- ❖ Kecerdasan tidak banyak berperan dalam proses penemuan. Ada suatu lompatan dalam kesadaran, sebutlah itu intuisi atau apapun namanya, solusinya muncul begitu saja dan kita tidak tahu bagaimana atau mengapa

(Albert Einstein)

- ❖ Anak muda harus banyak melakukan. Melakukan adalah sumber pengalaman, dan pengalaman tidak hanya menjadikan kita mampu – tapi juga bijak. Anak muda harus banyak mencoba, dalam kegembiraan atau dalam keterpaksaan. Pokoknya mencoba!

(Mario Teguh)

- ❖ Kunci masa depan adalah kebeningan hati, kejernihan pikiran, keindahan perilaku, dan kebaikan kesehatan Anda. Anda adalah pemegang kunci masa depan Anda sendiri. Jika Anda ingin mencapai masa depan yang baik, jadilah pribadi yang baik.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan untuk :

1. Allah SWT yang selalu memberi petunjuk dan kenikmatan bagi umat-Nya.
2. Kedua orangtuaku, Bapak Kasian dan Ibu Katimah terimakasih atas doa, nasehat, pengorbanan, dan dukungan yang diberikan selama ini.
3. Kakak dan adikku tercinta, Eko Wahyu Hidayat dan Yerky Syahbana terimakasih atas doa, kasih sayang dan dukungannya.
4. Kekasihku, Ismalia Ratih Anjardini yang senantiasa menemani, membantu dan memotivasi disetiap langkahku.
5. Semua Teman-temanku yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih sudah memberikan dukungan dan motivasi selama ini.
6. Seluruh masyarakat kampung Asinanan, Kec.Bawen, Kab.Semarang, terimakasih atas doa, dukungan selama ini.
7. Almamaterku tercinta.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Target Dengan Sasaran Diam Dan Bergerak Terhadap Ketepatan Passing Bawah Ssb Gelora Muda U-12” dengan baik.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Subagyo Irianto, M.Pd., selaku dosen pembimbing TAS yang telah meluangkan waktunya, memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Nawan Primasoni, S.Pd.,Kor.,M.Or selaku validator ahli materi yang telah memberikan saran/masukan perbaikan.
3. Bapak Sulistiyono, S.Pd., M.Pd selaku validator ahli materi yang telah memberikan saran/masukan perbaikan.
4. Bapak Subagyo Irianto, M.Pd. selaku Ketua Penguji, Bapak Nawan Primasoni, S.Pd.,Kor.,M.Or selaku Sekertaris, dan Ibu Dr. Dra. Endang Rini Sukamti M.S Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan, secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Ibu Ch. Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or selaku ketua jurusan PKL Progam Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staff yang telah

memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.

6. Bapak Prof. Dr. Wawan S.Suherman, M.Ed, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
7. Pelatih dan siswa SSB Gelora Muda KU 12 tahun yang telah membantu dalam proses penelitian.
8. Keluarga, sahabat, dan teman-teman yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, yang telah membantu saya dalam menyelesaikan penelitian ini.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat saya harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Saya berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 2 Oktober 2017
Penulis



Fadly Hidayat

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	I
ABSTRAK	ii
ABSTRAK	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Sepakbola	9
2. Hakikat Latihan	10
3. Teknik Dasar Passing Pada Sepakbola	12
4. Metode Passing Menggunakan Target	21
5. Karakteristik Anak Usia 12	23
6. SSB Gelora Muda Sleman Yogyakarta	26
B. Penelitian yang Relevan	27
C. Kerangka Berfikir	27
D. Hipotesis Penelitian	28

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Pelaksanaan	30
C. Variabel Penelitiann	31
1. Variabel Bebas	31
2. Variabel Terikat.....	31
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampel	32
1. Populasi	32
2. Sampel Penelitian.....	32
E. Instrumen Penelitian	33
F. Teknik Pengumpulan Data	34
1. Pre-Test	34
2. Treatment (Perlakuan)	35
3. Post-Test	35
G. Pelaksanaan Penelitian	35
H. Teknik Analisis Data	37
1. Uji Normalitas	37
2. Uji t	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	40
1. Kelompok Eksperimen I	40
2. Kelompok Eksperimen II.....	42
B. Analisis Data	45
1. Uji Normalitas	45
2. Uji t	45
3. Persentase Peningkatan	47
C. Pembahasan.....	48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

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

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

LAMPIRAN	56
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pengelompokan Kelas dan Jadwal Latihan	26
Tabel 2. Teknik Analisis Data Uji t	38
Tabel 2. Hasil Penelitian <i>pretest</i> Kelompok Eksperimen I	41
Tabel 3. Hasil Penelitian <i>posttest</i> Kelompok Eksperimen II.....	42
Tabel 4. Hasil Penelitian <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen II	44
Tabel 5. Hasil Penelitian <i>posttest</i> Kelompok Eksperimen II	45
Tabel 6. Analisis Data Uji Normalitas	46
Tabel 7. Analisis Data Uji t	46

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Teknik Passing Inside-of-the-Foot	14
Gambar 2. Teknik Passing Outside-of-the-Foot	16
Gambar 3. Teknik Passing Instep	17
Gambar 4. Teknik short chip	19
Gambar 5. Teknik Passing Long Chip	20
Gambar 6. Metode Latihan Pasing Bawah Sasaran Diam	22
Gambar 7. Metode Latihan Passing Bawah Sasaran Diam	22
Gambar 8. Metode Latihan Passing Bawah Sasaran Berpindah	23
Gambar 9. Instrumen Tes Ketepatan Passing Bawah.....	34
Gambar 10. Histogram Hasil Penelitian Pretest Eksperimen I	42
Gambar 11. Histogram Hasil Peneltian Postest Eksperimen I	43
Gambar 12. Histogram Hasil Penelitian Pretest Eksperimen II	44
Gambar 13. Histogram Hasil Penelitian Postest Eksperimen II	45

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Tabel Data Sampel Penelitian	57
Lampiran 2. Tabel Daftar Pre-Test Ketepatan Passing Bawah.	58
Lampiran 3. Tabel Hasil Ranging Sampel	59
Lampiran 4. Tabel Ranging dari Nilai Tertinggi ke Terendah.....	60
Lampiran 5. Hasil Daftar Kelompok Eksperimen I dan II.....	61
Lampiran 6. Hasil Post-Test Eksperimen I dan II.....	62
Lampiran 7. Tabel Uji t	63
Lampiran 8. Statistik Data Penelitian.....	64
Lampiran 9. Tabel Data Presensi.....	67
Lampiran 10. Surat Bimbingan Skripsi	68
Lampiran 11. Surat Permohonan Expert Judgement.....	71
Lampiran 12. Surat Permohonan Izin Penelitian	77
Lampiran 13. Surat Keterangan SSB Gelora Muda.....	78
Lampiran 14. Dokumentasi Pelaksanaan Pre-Test.....	79
Lampiran 15. Dokumentasi Pengantar dan Penutup Latihan	80
Lampiran 16. Dokumentasi Latihan Passing Bawah Sasaran Diam	81
Lampiran 17. Dokumentasi Latihan Passing Bawah Sasaran Bergerak	82
Lampiran 18. Dokumentasi Pelaksanaan Post-Test	83
Lampiran 19. Progam Pre Test	84
Lampiran 20. Progam Latihan Passing Bawah Sasaran Diam	85

Lampiran 21. Progam Post Test	113
Lampiran 22. Progam Pre Test	114
Lampiran 23. Progam Latihan Sasaran Bergerak	115
Lampiran 24. Progam Post Test	143

BAB I PENDAHULUAAN

A. Latar belakang masalah

Sepakbola merupakan sebuah permainan yang dimainkan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Seorang penjaga gawang boleh menggunakan semua anggota tubuh untuk bermain kecuali tangan (hanya untuk di daerah gawangnya). Permainan sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyakbanyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan gol dari lawan. Untuk regu yang dapat mencetak gol paling banyak ke gawang lawan dalam waktu 2 x 45 (90 menit) maka regu tersebutlah yang menang.

Sepakbola adalah olahraga yang sangat digemari di seluruh dunia. Semua kalangan dan golongan suka bermain sepakbola, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua di belahan dunia gemar bermain sepakbola. Sejak zaman dahulu hingga sekarang ini sepakbola tetap menjadi salah satu olahraga yang sangat digemari oleh semua orang. Sepakbola dimainkan secara merakyat di desa-desa, ada yang bermain tanpa menggunakan alas kaki dan ada yang menggunakan alas kaki. Sepakbola dapat dimainkan sangat sederhana dengan hanya adanya lapangan, halaman yang luas, sawah yang kering dan sebuah bola. Teknik yang dikuasai juga hanya menendang dan mengoper, sementara untuk menjadi pemain sepak bola yang handal pemain diharuskan mampu untuk mengoper dan mengontrol bola. Sepakbola juga memiliki berbagai peraturan yang harus dipatuhi, antara lain adalah pemain tidak boleh mencederai dengan sengaja

pemain lawan, apabila terjadi maka wasit akan mengeluarkan kartu kuning sebagai peringatan atau bahkan kartu merah langsung yang artinya pemain tersebut harus ke luar lapangan permainan.

Permainan sepakbola dibutuhkan komunikasi antar pemain untuk menjalin kerjasama yang baik dalam bermain sebagai kunci kesuksesan. Pemain sepakbola juga harus menguasai teknik dasar dalam bermain sepakbola, menurut Herwin (2004: 21-24) gerak atau teknik dasar permainan sepakbola meliputi gerak atau teknik tanpa bola dan gerak atau teknik dengan bola. Gerak atau teknik tanpa bola merupakan gerak tanpa menggunakan bola yang dilakukan dalam permainan sepakbola seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, berkelit, dan berhenti tiba-tiba, sedangkan gerak atau teknik dengan bola merupakan gerak atau teknik dalam permainan sepakbola dengan menguasai bola yang meliputi kemampuan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), menendang bola (*passing*), menendang bola ke gawang (*shooting*), menggiring bola (*dribbling*), menerima dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), menyundul bola (*heading*), gerak tipu (*feinting*), merebut bola (*sliding tackle-sliding*), melempar bola kedalam (*throw-in*) dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Pembinaan sepakbola usia 12 tahun merupakan faktor penting dalam pencapaian prestasi sepakbola, pembinaan usia 12 tahun bertujuan untuk menghasilkan bibit-bibit pemain sepakbola berbakat dan berkualitas di masa depan. Proses pembinaan harus terus menerus, serius, tidak mengenal lelah dan secara bertahap. Bakat dan kemampuan anak didik sering diabaikan pelatih, hal

ini disebabkan seorang pelatih mementingkan atlet senior, yang semestinya ada pemerataan dalam pembinaan anak – anak sesuai kelompok umur.

Salah satu cara yang perlu ditempuh dalam usaha meningkatkan prestasi sepakbola dengan cara melakukan pembinaan. Pembinaan olahraga prestasi sepakbola membutuhkan waktu yang panjang, terprogram dan dimulai dari usia dini. Untuk melakukan suatu pembinaan diperlukan suatu wadah atau organisasi yang dapat membina pemain sehingga menjadi pemain yang handal. Selain itu adanya sarana prasarana atau fasilitas yang mendukung terlaksananya latihan yang sistematis dan kontinyu, dan hal yang paling penting lainnya adalah pendanaan merupakan faktor pokok untuk terlaksananya tujuan suatu organisasi.

Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) sebagai induk organisasi sepakbola dalam memajukan prestasi selalu berusaha memajukan sepakbola dengan cara mengadakan kompetisi-kompetisi atau pertandingan ditingkat yunior dibawah usia 23 tahun atau senior diatas usia 23 tahun dan diadakannya bibit pemain berprestasi baik melalui organisasi atau perkumpulan sepakbola di daerah.

Dewasa ini banyak sekolah sepakbola (SSB) yang didirikan. Berjalan ke depan sekolah sepakbola (SSB) seperti ini mulai membuat rencana jauh ke depan. Mereka mulai mengembangkan ke sebuah prestasi ataupun regenerasi bibit masa depan. Dengan demikian tujuan sekolah sepakbola (SSB) menjadi jauh berkembang, mulai dari sarana berkumpul menjadi sebuah tempat untuk mengembangkan bakat anak didik supaya menjadi pemain sepakbola yang profesional. Faktor penting yang lain yang dapat mempengaruhi prestasi pemain sepakbola adalah penguasaan teknik dasar sepakbola oleh para pemain. Oleh

karena itu, seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar sepakbola tidak akan menjadi pemain yang baik. Teknik dasar bermain sepakbola menentukan sampai dimana pemain dapat meningkatkan kualitas permainan.

Hasil observasi di lapangan peneliti mengamati salah satu SSB yang berada di Sleman yaitu SSB Gelora Muda yang bertempat latihan di Gentan Ngaglik Sleman yogyakarta. SSB ini dibawah asuhan Bapak Sugeng. SSB Gelora Muda berdiri pada tahun 1981. Dilihat dari seluruh jumlah pemain yang berada di SSB Gelora Muda yaitu berjumlah 67 pemain dengan terbagi dari beberapa kelompok usia mulai dari umur 9-13 tahun. Hasil pengamatan observasi dilapangan pemain SSB Gelora Muda belum mampu menguasai teknik dasar passing bawah dengan akurasi yang benar. Minimnya variasi latihan dapat menjadikan pemain kurang mampu menguasai teknik dasar passing.

Dalam permainan sepakbola salah satu teknik dasar yang paling dominan di gunakan adalah passing. Passing dalam permainan sepakbola memiliki tujuan yaitu mengoper bola pada teman satu tim agar dapat menciptakan ruang, sehingga pemain dapat menciptakan gol ke gawang lawan dan dapat mempertahankan daerah pertahanan bagi pemain bertahan.

Dalam melakukan passing hal yang perlu diperhatikan yaitu ketepatan hasil passing. Agar menghasilkan passing yang akurat seorang pemain harus fokus terhadap salah satu titik pusat sasaran dan apabila titik pusat sasaran semakin diperkuat maka tingkat konsentrasi yang dibutuhkan semakin besar dan hasil akurasi pun akan semakin tinggi. Namun dalam permainan sepak bola sasaran passing selalu berpindah-pindah karena biasanya seorang pemain

sepakbola tidaklah diam. Teknik tanpa bola yaitu semua gerakan tanpa bola yang meliputi lari cepat mengubah arah, melompat atau meloncat, gerak tipu dengan badan dan gerakan khusus penjaga gawang (Sucipto dkk, 2000:17).

Asumsi peneliti bahwa dalam permainan sepakbola kemampuan passing sangatlah penting karena dengan passing yang tepat dan akurat maka dalam mengumpan bola kepada teman akan mudah diterima dan dikuasai, sehingga bola tidak mudah hilang atau direbut lawan. Dengan kemampuan passing yang baik dengan sedikit kesalahan bisa membuat suatu permainan menjadi semakin menarik untuk ditonton.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan dalam latihan SSB Gelora Muda untuk dijadikan objek penelitian, dapat dilihat karena masih banyak anak atau siswa yang belum mampu melakukan passing secara tepat dan akurat, hal ini ditunjukkan pada saat bermain banyak pemain yang melakukan kesalahan dalam passing, antara lain: passing tidak kepada sampai teman, passing yang terlalu kencang sehingga teman sulit untuk menguasai bola, passing yang asal-asalan sehingga tidak jelas kemana bola akan diberikan, passing yang tidak tepat kearah teman sehingga salah memberi umpan. Selain itu pelatih yang memberi latihan secara monoton sehingga anak mengalami kebosanan dalam latihan. Dalam bermain biasanya anak masih sering melakukan passing yang asal-asalan terkadang hal tersebut terbawa saat pertandingan. Kurangnya variasi didalam latihan menjadi penyebab anak merasa jenuh dan sering melakukan kesalahan yang mendasar dalam melakukan passing di saat latihan maupun pertandingan.

Kesalahan dalam melakukan passing banyak dikarenakan anak masih suka bermain sesuka hatinya karena pada usia 12 tahun anak masih cenderung senang bermain, metode melatih yang kurang kreatif dan inovatif menjadikan salah satu faktor dimana anak sering salah dalam melakukan passing bawah dalam bermain sepakbola. Bersumber dari pendapat diatas mengenai pentingnya latihan passing bagi pemain sepakbola, untuk itu pelatih perlu memilih metode latihan mana yang akan digunakan dalam meningkatkan teknik passing.

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti bermaksud mengadakan penelitian eksperimen untuk mengetahui penelitian ini berjudul “PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH MENGGUNAKAN TARGET DENGAN SASARAN DIAM DAN BERGERAK TERHADAP KETEPATAN PASSING BAWAH SSB GELORA MUDA U-12”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

- 1) Belum diketahui faktor yang mempengaruhi ketepatan passing bawah SSB Gelora Muda Kelompok umur 12 tahun.
- 2) Belum diketahui pengaruh latihan passing bawah dengan sasaran diam terhadap ketepatan passing bawah SSB Gelora Muda Kelompok umur 12 tahun.
- 3) Belum diketahui pengaruh latihan passing bawah dengan sasaran bergerak terhadap ketepatan passing bawah SSB Gelora Muda Kelompok umur 12 tahun.

C. Batasan Masalah

Memperhatikan dari identifikasi masalah diatas, guna mencegah perluasan penafsiran pada permasalahan yang akan dikaji . Dalam penelitian ini peneliti hanya memfokuskan pada Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Target Dengan Sasaran Diam Dan Bergerak Terhadap Ketepatan Passing Bawah SSB Gelora Muda U-12

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan suatu permasalahan yang terjadi menyangkut obyek peneitian. Adapun pengidentifikasian masalah dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Apakah ada pengaruh latihan passing bawah dengan sasaran diam terhadap ketepatan passing bawah pada SSB Gelora Muda U-12?
- 2) Apakah ada pengaruh latihan passing bawah dengan sasaran bergerak terhadap ketepatan passing bawah pada SSB Gelora Muda U-12?
- 3) Metode latihan manakah yang lebih baik antara metode latihan passing bawah sasaran diam dan sasaran bergerak?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan passing bawah menggunakan target dengan sasaran diam dan bergerak terhadap ketepatan passing bawah ssb gelora muda u-12.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara teoritis

Pengaruh latihan passing bawah menggunakan target dengan sasaran diam dan bergerak dapat dibuktikan secara ilmiah untuk meningkatkan ketepatan kemampuan passing bawah siswa sekolah sepakbola ssb gelora muda usia 12 tahun. Setelah diketahui hasil secara ilmiah tersebut diharapkan dapat membantu dalam menentukan latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan kemampuan passing bagi pemain sepakbola.

2. Secara praktis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih dan pemain sepakbola untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang dan melatih. Agar bentuk-bentuk latihan tidak monoton dan bersifat membosankan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Sepakbola

Sepakbola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya (Sucipto, dkk., 2000:7). Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental Herwin (2004: 78). Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Subagyo Irianto 2010: 3).

Permainan sepakbola dimainkan dalam 2 (dua) babak. Lama waktu pada setiap babak adalah 45 menit, dengan waktu istirahat 15 menit. Pada pertandingan yang menentukan misalnya pada pertandingan final, apabila terjadi nilai yang sama, maka untuk menentukan kemenangan diberikan babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit tanpa ada waktu istirahat. Jika dalam waktu tambahan 2 x 15 menit nilai masih sama, maka akan dilanjutkan dengan tendangan pinalti untuk menentukan tim mana yang menang. “Tujuan dari olahraga sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukkan” (Sucipto, dkk., 2000:7). Dengan demikian sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua

kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan.

2. Hakikat Latihan

A. Pengertian Latihan

Menurut Sukadiyanto (2010:7), “latihan berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan ketrampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya”. Artinya selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai ketrampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa, latihan adalah suatu proses yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang dan selalu mengalami peningkatan dengan manfaat peralatan yang ada untuk meningkatkan ketrampilan baik fisik, fungsional tubuh, maupun psikis atlet dalam olahraga sepakbola.

B. Komponen Latihan

Setiap aktivitas fisik dalam suatu proses latihan selalu mengakibatkan terjadinya perubahan antara lain: keadaan anatomi, fisiologi, biokimia, dan psikologis pelakunya. Oleh karena itu dalam penyusunan latihan seorang pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang disebut komponen latihan. Adapun

komponen-komponen latihan menurut Sukadiyanto (2010:36) yang menentukan proses terjadinya super kompensasi, antara lain:

- 1) Intensitas
Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsang atau pembebanan.
- 2) Volume
Volume adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan.
- 3) Recovery
Recovery adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar set atau antar repetisi (ulangan).
- 4) Interval
Interval adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antar seri, antar sirkuit, atau antar sesi per unit latihan.
- 5) Repetisi
Repetisi adalah jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir atau item latihan.
- 6) Set
Set adalah jumlah ulangan untuk satu jenis butir latihan.
- 7) Seri atau Sirkuit
Set atau sirkuit adalah ukuran keberhasilan dalam menyelesaikan beberapa rangkaian butir latihan yang berbeda-beda.
- 8) Durasi
Durasi adalah ukuran yang menunjukkan lamanya waktu pemberian rangsang (lamanya pembebanan).
- 9) Densitas
Densitas adalah ukuran yang menunjukkan padatnya pemberian rangsang (lamanya pembebanan).
- 10) Irama
Irama latihan adalah ukuran yang menunjukkan kecepatan pelaksanaan suatu perangsangan atau pembebanan.
- 11) Frekuensi
Frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu.
- 12) Sesi atau Unit
Sesi atau unit adalah jumlah materi program latihan yang disusun dan yang harus dilakukan dalam satu kali pertemuan (tatap muka).

C. Tujuan Latihan

Menurut sukadiyanto (2010:9), “sasaran utama dari latihan adalah untuk meningkatkan kualitas kebugaran energi (energy fitness) dan kebugaran otot (muscular fitness). Kebugaran energy meliputi peningkatan kemampuan aerobik

dan anaerobik baik yang alaktif maupun yang laktik. Untuk kebugaran otot meliputi peningkatan kemampuan biomotor, yang meliputi: kekuatan, ketahanan, kecepatan, power, kelentukan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan”

D. Manfaat Latihan

Latihan adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan. Beban atau intensitasnya semakin hari semakin bertambah agar memberikan rangsangan secara menyeluruh terhadap tubuh. Latihan sangat bermanfaat untuk atlet, diantaranya: mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani, meningkatkan prestasi atlet, meningkatkan produktivitas kerja, mencegah cidera selama melakukan kegiatan fisik yang berat, meningkatkan ketrampilan, kuat dan efisien dalam gerakanya, meningkatkan kemampuan sistim sirkulasi dan kinerja jantung, respon yang cepat dari organisme tubuh apabila sewaktu-waktu diperlukan.

3. Teknik Dasar Passing pada Permainan Sepakbola

Keterampilan dasar passing merupakan hal penting yang menghubungkan kesebelas pemain 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. Keterampilan mengoper bola (Passing) yang kurang baik akan mengakibatkan lepasnya bola dari pemain dan membuang kesempatan untuk menciptakan gol. Menurut Luxbacher (2011: 11) operan bola dibedakan menjadi dua yaitu mengoper saat bola ada di permukaan lapangan dan mengoper bola saat melayang di udara. Mengoper pada saat bola berada di atas permukaan lapangan akan lebih mudah dibandingkan

mengoper bola saat bola di udara. Teknik mengoper (Passing) bola diatas permukaan menurut Luxbacher (2011: 11) meliputi tiga teknik yaitu *Inside-of-the-Foot* (dengan kaki bagian dalam), *Outside-of-the-Foot* (dengan kaki bagian samping luar), dan *Instep* (dengan kura-kura kaki). *Inside-of-the-Foot* merupakan keterampilan mengoper bola yang paling dasar yang harus dimengerti dan dikuasai seorang pemain sepakbola. Teknik passing ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 15 yard. Teknik ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

Teknik *Passing Inside-of-the-foot*

1. Persiapan meliputi:

- Berdiri menghadap target
- Letakan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola
- Arahkan kaki ke target
- Bahu dan pinggul lurus dengan target
- Tekukan sedikit lutut kaki
- Ayunkan kaki yang akan menendang kebelakang
- Tempatkan kaki dalam posisi menyamping
- Tangan direntangkan untuk menjaga kesimbangan
- Kepala tidak bergerak
- Fokuskan perhatian pada bola.

2. Pelaksanaan

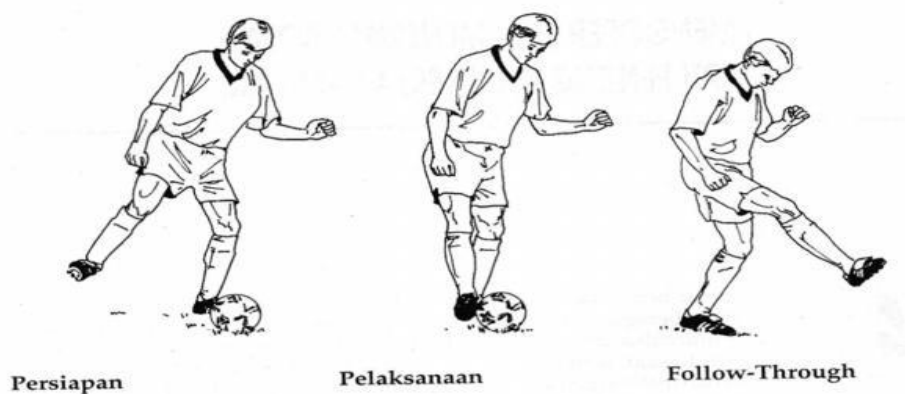
- Tubuh berada diatas bola
- Ayunkan kaki yang akan menendang ke depan

- Jaga kaki agar tetap lurus
- Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam

3. Follow through

- Pindahkan berat badan kedepan
- Lanjutkan gerakan searah dengan bola
- Gerakan akhir berlangsung dengan mulus.

Maka langkah pada Tabel.1.dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Teknik *Passing Inside-of-the-Foot*
(Sumber Luxbacher,2011:12)

Teknik operan (*Passing*) *Outside-of-the-Foot* merupakan teknik *passing* yang biasa dilakukan saat pemain harus melakukan operan sambil menggiring bola dengan kecepatan tinggi, atau saat pemain ingin mengoper bola secara diagonal kearah kanan atau kiri. Teknik ini digunakan untuk menggerakkan bola pada jarak pendek atau menengah.

Cara melakukannya teknik ini adalah sebagai berikut:

Teknik *Passing Outside-of-the-foot*

1. Persiapan meliputi:

- Letakan kaki yang menahan keseimbangan sedikit disamping belakang bola
- Arahkan kaki kedepan
- Tekukan lutut kaki
- Ayunkan kaki yang akan menendang kebelakang kaki yang menahan keseimbangan
- Luruskan kaki kearah bawah dan putar kearah dalam
- Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan
- Kepala tidak bergerak
- Fokus pada bola

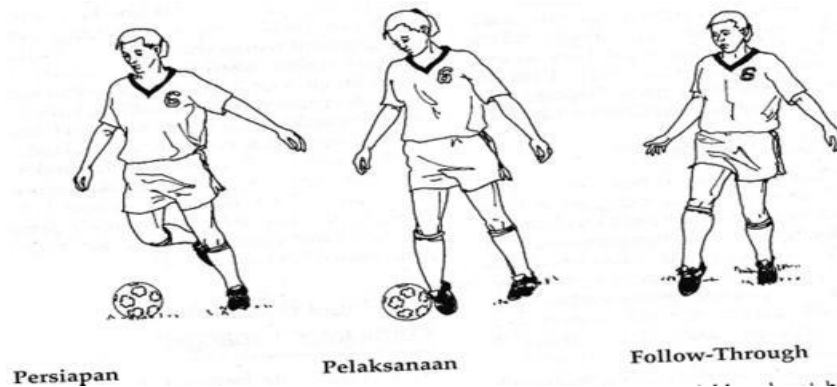
2. Pelaksanaan meliputi;

- Tundukan kepala dan tubuh diatas bola
- Sentakan kaki yang menendang kedepan
- Kaki tetap lurus
- Tendang bola dengan bagian samping luar instep
- Tendang bola pertengahan bola kebawah

3. Follow through

- Pindahkan berat badan kedepan
- Gunakan gerakan menendang terbalik
- Sempurnakan gerakan akhir kaki yang menendang

Maka dapat digambarkan seperti berikut :



Gambar 2. Teknik *Passing Outside-of-the-Foot*
(Sumber Luxbacher,2011:14)

Teknik operan *instep* merupakan teknik mengoper bola atau menggerakkan bola sampai jarak 25 yard atau lebih. Kura-kura kaki adalah bagian dari kaki yang ditutupi dengan tali sepatu yang menyediakan permukaan yang keras dan rata untuk menendang bola. Teknik ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

Teknik *Passing Instep*

1. Persiapan meliputi:

- Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis
- Letakan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola
- Arahkan kaki ketarget
- Tekukan lutut kaki
- Bahu dan pinggul lurus dengan target
- Tarik kaki yang akan menendang kebelakang
- Bagian kura-kura kaki diluruskan dan dikuatkan
- Lutut kaki berada diatas bola
- Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan

- Kepala tidak bergerak
- Fokuskan perhatian pada bola

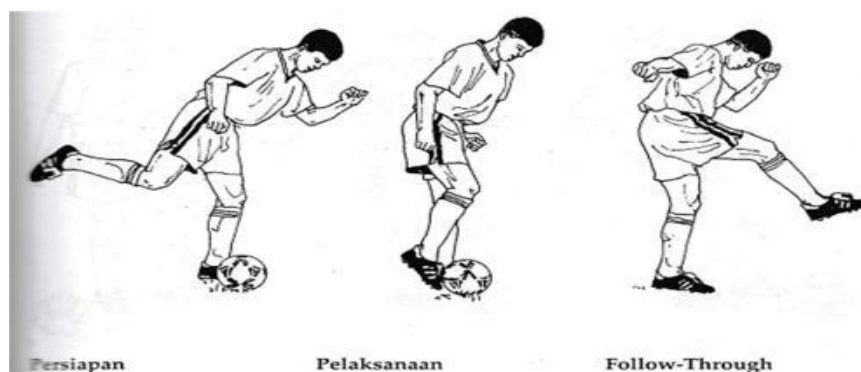
2. Pelaksanaan meliputi:

- Pindahkan berat badan ke depan
- Kaki yang akan menendang disentakkan dengan kuat dan kaki tetap lurus
- Tendang bagian tengah bola dengan bagian kura-kura kaki

3. Follow through meliputi:

- Lanjutkan gerakan searah dengan bola
- Berat badan pada kaki sejajar dengan dada
- Gerakan akhir kaki sejajar dengan dada

Maka dapat digambarkan seperti berikut :



Gambar 3. Teknik *Passing Instep*
(Sumber Luxbacher, 2011:17)

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa mengoper bola bisa dilakukan untuk bola diatas permukaan lapangan atau saat bola tinggi/melayang diudara. Mengoper bola tinggi/melayang diudara biasa dilakukan dengan dua cara yaitu operan *short chip* dan operan *long chip*. Teknik operan (*passing*) *short chip*

digunakan untuk melintasi lawan yang memblok jalur operan. Dapat dilakukan dengan langkah – langkah sebagai berikut:

Teknik Operan *Short-Chip*

1. Persiapan meliputi:

- Dekati bola dari sudut yang tipis
- Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola
- Tekukkan kaki tersebut
- Kaki yang akan menendang ditarik kebelakang
- Luruskan kaki tersebut
- Rentangkan tangan kesamping untuk menjaga
- Kepala tidak bergerak
- Pusatkan perhatian pada bola

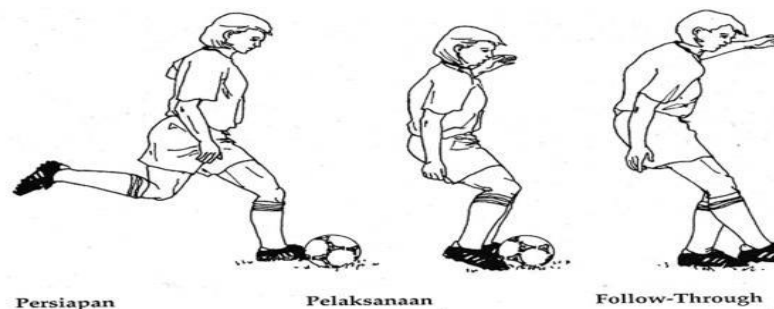
2. Pelaksanaan meliputi:

- Tempatkan lutut kaki yang akan menendang di atas bola
- Bungkukkan tubuh sedikit kedepan
- Luruskan bahu dengan target
- Masukkan bagian depan kaki kebawah bola
- Jaga kaki yang akan menendang agar tetap kuat
- Gunakan gerakan menendang yang pendek dan kuat
- Ayunkan tangan kedepan
- Timbulkan sedikit backspin (putaran kebelakang) pada bola

3. Follow through meliputi:

- Berat badan dipindahkan kedepan diatas bantalan kaki yang menahan keseimbangan
- Sentakkan kaki anda kedepan
- Gerakan akhir diperpendek

Maka dapat digambarkan seperti berikut:



Gambar 4. Teknik operan *short chip*
(Sumber Luxbacher,2011:22)

Teknik operan bola tinggi yang kedua adalah teknik operan *longchip*. Mekanisme menendang pada *long chip* hampir sama dengan *short chip*. Teknik operan ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

Teknik *Passing Long Chip*

1. Pelaksanaan meliputi:

- Dekati bola dari sudut yang tipis
- Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola dan sedikit dibelakang
- Tekukkan kaki yang menahan keseimbangan
- Kaki yang akan menendang ditarik kebelakang
- Luruskan kaki tersebut

- Rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan
- Kepala tidak bergerak
- Pusatkan perhatian pada bola

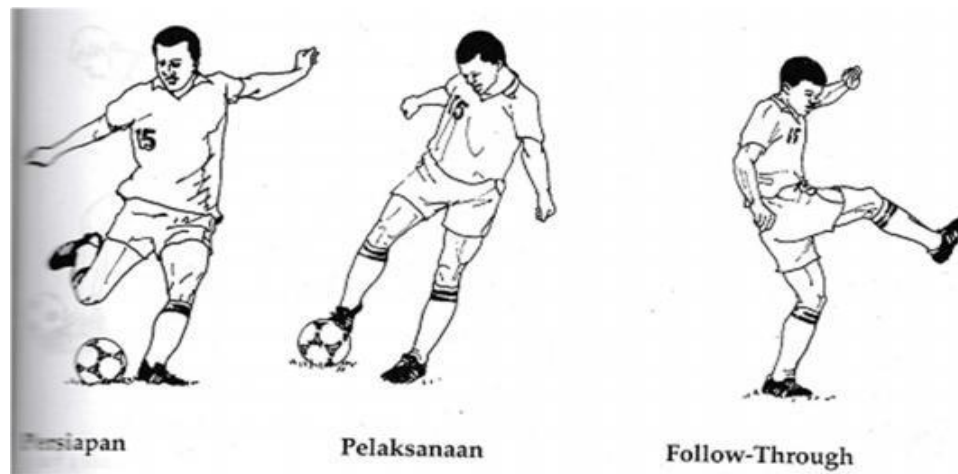
2. Pelaksanaan meliputi:

- Tempatkan lutut kaki yang akan menendang sedikit dibelakang bola
- Miringkan tubuh sedikit kebelakang
- Luruskan bahu dengan target
- Masukkan instep ke sepertiga bagian bawah bola
- Jaga kaki yang akan menendang agar tetap kuat
- Ayunkan tangan kedepan
- Timbulkan sedikit backspin (putaran ke belakang) pada bola

3. Follow through meliputi:

- Sentakkan kaki lurus kedepan
- Berat badan dipindahkan kedepan diatas bantalan kaki yang menahan ke seimbangan
- Sempurnakan gerakan akhirnya
- Kaki yang menendang naik setinggi pinggang atau lebih tinggi lagi

Maka dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 5. Teknik *Passing Long Chip*
(Sumber Luxbacher, 2011:23)

4. Metode Latihan Passing Menggunakan Target

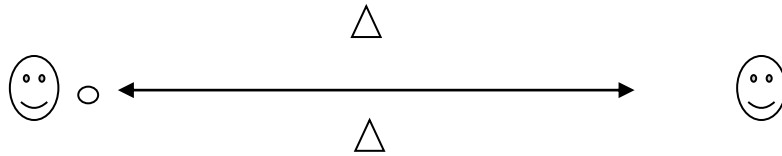
Metode Latihan passing menggunakan target pada pembelajaran sepakbola meliputi :

a. Metode Latihan Passing dengan sasaran diam/tetap

Metode latihan passing dengan sasaran diam/tetap pada dasarnya sama dengan latihan-latihan passing pada biasanya, namun yang membedakan yaitu sasaran yang dituju. Dimana tingkat kesulitan dalam metode latihan ini mengalami peningkatan secara bertahap dalam proses latihan. Metode latihan dengan sasaran diam/tetap dipercaya mampu meningkatkan kualitas passing para pemain.

Passing bawah berpasangan dengan sasaran menggunakan gawang yang terbuat dari 2 buah kun dengan jarak 1meter seperti yang dikemukakan oleh ahli Robert Koger (2007:2) bisa dilihat pada gambar berikut:

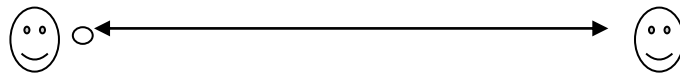
Gambar 6. Latihan Passing Bawah dengan Sasaran Diam



Latihan passing bawah dengan sasaran diam/tetap
(sumber: Robert Koger, 2007:2)

Passing bawah berpasangan dengan sasaran temannya sendiri dengan jarak 10 meter seperti yang dikemukakan oleh ahli Robert Koger (2007:2) bisa dilihat pada gambar berikut:

Gambar 7. Latihan passing bawah sasaran diam

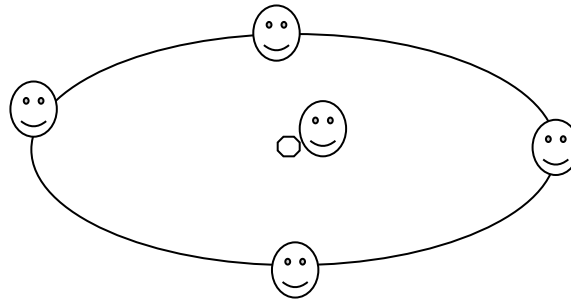


Latihan passing bawah dengan sasaran diam/tetap
(sumber: Robert Koger, 2007:2)

b. Metode Latihan Passing Dengan Sasaran Bergerak (Berpindah)

Metode latihan passing dengan sasaran berpindah pada dasarnya sama dengan metode latihan passing pada umumnya, namun yang berbeda dari lainnya yaitu terletak pada sasaran passing berpindah-pindah. Pada hakekatnya sepakbola adalah olahraga beregu yang terdiri dari 11 pemain yang mempunyai posisi berbeda sehingga perlu adanya latihan passing dengan sasaran berpindah. Ada banyak model-model bentuk latihan yang dapat dilakukan dalam program latihan menggunakan metode latihan sasaran berpindah salah satunya latihan kopas.

Gambar 8. Latihan Passing Bawah Sasaran Berpindah



Bentuk latihan kompas dengan sasaran passing yang berpindah
(clive Gifford 2005:23)

5. Karakteristik Anak Usia 12 Tahun

Untuk dapat menerapkan prinsip-prinsip latihan, pelatih harus memahami latar belakang usia pemain yang akan dilatih, usia pemain yang akan diberikan *treatment* dalam penelitian ini adalah kelompok umur 12 Tahun. Menurut Timo Scheunemann (2012:61), “pemain di masa pubertas dari 9-12 tahun memiliki kemampuan khusus untuk belajar, maka inilah usia yang tepat untuk memberikan teknik dan kemampuan khusus sepakbola”.

Menurut Endang Rini Sukamti, dkk (2011:68), “anak besar/sekolah adalah anak yang berusia antara 6-10 atau 12 tahun. Perkembangan fisik anak yang terjadi pada masa ini menunjukkan adanya kecenderungan yang berbeda dibanding pada masa sebelumnya dan juga pada masa sesudahnya. Kecenderungan perbedaan yang terjadi adalah dalam hal kepesatan dan pola pertumbuhan yang berkaitan dengan proporsi ukuran bagian-bagian tubuh. Pada masa anak besar pertumbuhan fisik anak laki-laki dan anak perempuan sudah mulai menunjukkan kecenderungan semakin jelas tampak adanya perbedaan”.

Karakteristik anak usia 12 tahun yang dikutip miithayani.wordpress.com mempunyai karakteristik sebagai berikut;

a) Jasmani

1. Pertumbuhan otot lengan dan tungkai makin bertambah
2. Ada kesadaran mengenai badanya

3. Anak laki-laki lebih menguasai permainan kasar
4. pertumbuhan tinggi dan berat tidak baik
5. kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhan
6. waktu reaksi makin baik
7. perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata
8. koordinasi makin baik
9. badan lebih sehat dan kuat
10. tungkai mengalami masa pertumbuhan yang lebih kuat bila dibandingkan dengan bagian anggota atas
11. perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot dan ketrampilan antara anak laki-laki dan perempuan.

b) Psikis atau Mental

1. Kesenangan pada permainan dengan bola makin tambah
2. Menaruh perhatian kepada permainan yang terorganisasi
3. Sifat kepahlawanan kuat
4. Belum mengetahui masalah kesehatan masyarakat
5. Perhatian kepada teman sekelompok makin kuat
6. Perhatian kepada bentuk makin bertambah
7. Beberapa anak mudah menjadi putus asa dan akan berusaha bangkit bila tidak sukses
8. Mempunyai rasa tanggung jawab untuk menjadi dewasa
9. Berusaha untuk mendapatkan guru yang dapat membenarkannya

10. Mulai mengerti tentang waktu, dan menghendaki segala sesuatunya selesai pada waktunya

11. Kemampuan membaca mulai berbeda, tetapi anak mulai tertarik pada kenyataan yang diperoleh lewat bacaan

c) Sosial dan Emosional

1. Pengantaraan rasa emosinya tidak tetap dalam proses kematangan jasmani

2. Menginginkan masuk kedalam kelompok sebaya dan biasanya perbedaan antara kelompok sebaya ini akan menyebabkan kebingungan pada tahap ini.

3. Mudah dibangkitkan

4. Ledakan emosi biasa saja

5. Senang sekali memuji dan mengagungkan

6. Suka mengkritik tindakan orang dewasa

7. Rasa bangga berkembang

8. Ingin mengetahui segalanya

9. Mau mengerjakan apabila didorong oleh orang dewasa

10. Merasa sangat puas bila dapat menyelesaikan, mengatasi dan mempertahankan sesuatu atau tidak berbuat kesalahan, karena mereka akan merasa tidak senang kalau kehilangan atau bebrbuat kesalahan

d) Tingkat Perkembangan Motorik yang harus Dicapai Tahap Ini:

1. Memperbaiki kekuatan otot lengan, bahu, punggung dan tungkai

2. Koreksi kekurangan dan kelebihan pada otot dengan latihan yang benar

3. Mongkoreksi bentuk tubuh lebih diperkuat lewat kebiasaan sehari-hari

4. Memperbaiki semua kekurangan pada kesegaran jasmani.

6. SSB Gelora Muda Sleman Yogyakarta

SSB Gelora Muda adalah salah satu sekolah sosial olahraga yang memberikan peluang bagi pembibitan olahraga, khususnya di bidang sepakbola di Tanah Air. Sekolah yang menampung anak-anak usia 9-13 tahun ini diharapkan dapat berperan dalam perkembangan dunia sepakbola Nasional maupun Internasional.

SSB Gelora Muda bukan hanya memperhatikan aspek prestasinya, akan tetapi juga memperhatikan aspek sosial dalam sistem pendidikannya. Nanti siswanya diharapkan tidak hanya akan mempunyai *skill*, tapi juga karakter kuat.

SSB Gelora Muda Sleman Yogyakarta berdiri pada tahun 1981 yang sebelumnya bernama Gema (Gelora Muda) oleh bapak Alm. Bapak Harjani.

Adapun pengelompokan kelas dan jadwal latihan SSB Gelora Muda Sleman Yogyakarta sebagai berikut:

Tabel 1. Pengelompokan Kelas dan Jadwal Latihan

No	Kelas	Usia (tahun)	Jadwal Latihan	
			Hari	Jam
1	A	9	Rabu, Jumat, dan Minggu	14.30 – 16.00
2	B	10	Rabu, Jumat, dan Minggu	14.30 – 16.00
3	C	11	Rabu, Jumat, dan Minggu	14.30 – 16.00
4	D	12	Rabu, Jumat, dan Minggu	15.30 – 17.30
5	E	13	Rabu, Jumat, dan Minggu	15.30 – 17.30

B. Hasil Penelitian yang Relevan

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

Adapun hasil penelitian yang relevan dengan penelitian dibawah ini adalah :

1. Hasil penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Passing Lurus Berhadapan Dengan Passing Bervariasi Terhadap Ketepatan Passing.” (Bayu Budiharto, 2007). Penelitian ini memberikan hasil yaitu latihan *passing* bervariasi memiliki tingkat signifikan lebih dari *passing* lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* yaitu sebesar 0.04 dengan taraf signifikansi <0.05 , hasil ini membuktikan bahwa latihan *passing* bervariasi lebih efektif untuk melatih ketepatan *passing*.

C. Kerangka Berfikir

Penelitian ini didasari dari adanya masalah dalam latihan di SSB Gelora Muda. Khususnya dalam teknik dasar passing bawah. Pola latihan merupakan hal penting dalam pembelajaran sehingga atlet lebih tertarik untuk mengikuti latihan. Keterampilan dasar meliputi beberapa hal dan salah satu yang utama adalah keterampilan dasar *Passing*. *Passing* atau keterampilan mengoper bola merupakan keterampilan dasar yang harus benar-benar difahami oleh atlet. Terlebih lagi sepakbola merupakan permainan beregu. Akan tetapi seringkali terjadi disekolah sepakbola bahwa pola latihan *passing* kurang menarik sehingga siswa kurang memahami teknik dasar *passing* yang baik. Sehingga perlu dilakukan sebuah inovasi pola latihan *passing* pada saat latihan. Pola latihan *passing* menggunakan

target merupakan salah satu solusi agar siswa lebih memahami dan menguasai teknik dasar *passing* yang benar. Sehingga perlu dilakukan sebuah penelitian untuk menguji latihan *passing* menggunakan target yang diperkirakan mampu meningkatkan kemampuan *passing* siswa. Penelitian ini akan dilakukan di SSB Gelora Muda. Sehingga peneliti beranggapan bahwa penelitian ini dapat dilakukan disekolah sepakbola tersebut. Sebagai upaya peningkatan penguasaan materi *passing* siswa, dan memotivasi siswa dalam latihan.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti kebenarannya dari data yang terkumpul. Untuk itu, dari kajian teori dan kerangka berfikir di atas maka hipotesis penelitian yang diajukan yaitu :

- 1) Ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan sasaran diam terhadap ketepatan *passing* bawah SSB Gelora Muda U-12.
- 2) Ada pengaruh latihan *passing* bawah dengan sasaran bergerak terhadap ketepatan *passing* bawah SSB Gelora Muda U-12.
- 3) Latihan *passing* bawah sasaran diam lebih baik dari latihan *passing* bawah sasaran bergerak terhadap ketepatan *passing* bawah SSB Gelora Muda U-12.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

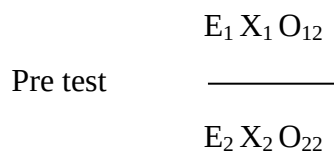
Penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen menurut Sandjaja (2006: 123) merupakan penelitian yang dengan sengaja membangkitkan suatu kejadian atau keadaan, kemudian diteliti bagaimana akibatnya. Hal ini dapat diartikan sebagai salah satu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Eksperimen selalu dikaitkan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan.

Penetapan metode penelitian dipengaruhi oleh objek penelitian. Dengan cara ini peneliti sengaja membangkitkan timbulnya sesuatu kejadian atau keadaan. Sehingga metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:9)

Desain atau pola yang digunakan dalam penelitian ini adalah Matched Subject Design atau pola M-S, dengan pengertian: Matchet Subject Design, yaitu eksperimen yang menggunakan dua kelompok sampel yang sudah disamakan subjek demi subjek sebelum perlakuan dilaksanakan. Yang disamakan adalah satu variabel atau lebih yang telah diketahui pengaruh terhadap hasil eksperimen yaitu variabel diluar atau faktor yang dieksperimenkan (Sutrisno Hadi, 2000:278). Untuk menyamakan atau menyeimbangkan kedua group tersebut dengan cara *subject matching ordinal pairing* yaitu subjek yang hasilnya sama atau hampir

sama dengan tes awal kemudian dipasangkan dengan rumus AB BA, maka terbentuk 2 kelompok yaitu kelompok A dan kelompok B yang mempunyai tingkat kemampuan yang seimbang. Hal ini dapat dilihat dari mean dari kedua kelompok tersebut yang sama atau hampir sama. Kedua kelompok yang memiliki tingkat kemampuan yang seimbang selanjutnya diundi. Hal ini bertujuan memberikan kesempatan yang sama pada kedua kelompok untuk menjadi kelompok eksperimen 1 maupun kelompok eksperimen 2, sehingga subjektivitas dari peneliti tidak akan masuk didalamnya. Lebih jelasnya berikut digambarkan desain dalam penelitian ini

Rancangan Penelitian



Keterangan

- E_1 : Kelompok eksperimen 1
- E_2 : Kelompok eksperimen 2
- X_1 : Perlakuan 1 yaitu menggunakan metode latihan sasaran diam
- X_2 : Perlakuan 2 yaitu menggunakan metode latihan sasaran bergerak
- O_{12} : Post test kelompok eksperimen 1
- O_{22} : Post test kelompok eksperimen 2

B. Tempat dan Waktu Pelaksanaan

Penelitian ini dilaksanakan di SSB Gelora Muda, pada tanggal 27 Agustus sampai 24 September 2017, setiap hari Selasa, Rabu, Jum'at, dan Minggu yang bertempat di Lapangan Gadingan.

C. Variabel penelitian

Istilah “variabel” merupakan istilah yang tidak pernah ketinggalan dalam setiap jenis penelitian. Variabel menurut (Suharsimi Arikunto, 2010:161) adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Menurut Sugiyono, (2009: 38). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas dan satu variabel terikat.

1. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah yang mempengaruhi dan sebagai penyebab salah satu faktor. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah :

a) Passing bawah dengan target sasaran diam

Pemain melakukan passing bawah dengan sasaran diam dengan target temannya sendiri dengan jarak yang telah ditentukan, dan pemain melakukan passing bawah dengan kaki bagian dalam, dalam hal ini pemain dituntut untuk melatih akurasi dengan tepat. lakukan gerakan secara berulang dengan menambah jarak serta mempercepat tendangan.

b) passing bawah dengan sasaran bergerak.

Pemain melakukan passing bawah dengan sasaran bergerak pada dasarnya sama dengan latihan passing bawah dengan sasaran diam, namun yang berbeda yaitu terletak pada sasaran passing yang bergerak atau berpindah-pindah dengan menggunakan kaki bagian dalam.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang merupakan akibat dari variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan melakukan

ketepatan passing bola bawah dalam sepakbola. Kemampuan passing bawah dalam penelitian ini adalah kemampuan pemain dalam mengoper bola ke sasaran sesuai dengan tujuan dalam penelitian passing bawah diukur dengan tes mengoperkan bola bawah dari Sukatamsi (1984:254) dengan menghitung jumlah tendangan yang masuk ke sasaran dengan 5 kali percobaan.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2013:119), “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SSB Gelora Muda yang berjumlah 67 siswa.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2013:120), “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu teknik sampling penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013:126). Alasan menggunakan *purposive sampling* karena:

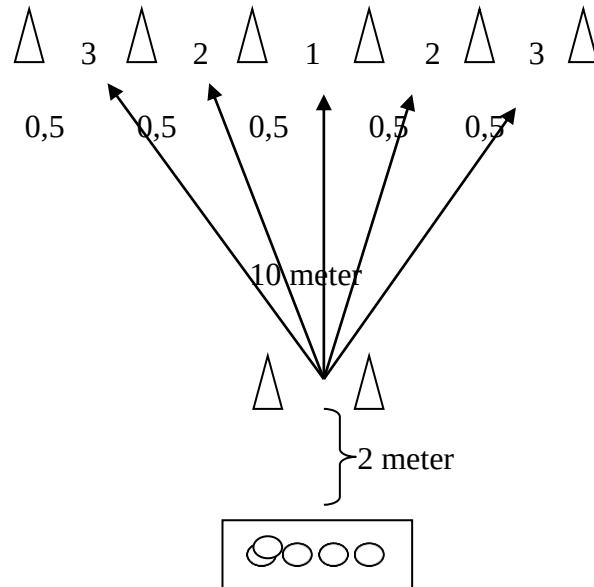
1. Usia 12 tahun
2. Sudah berlatih minimal 6 bulan
3. Bersedia mengikuti treatment dari awal sampai akhir

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik (Suharsimi Arikunto, 2010:262). Penelitian ini menggunakan tes ketrampilan kemampuan passing bola bawah sepakbola dengan sasaran gawang-gawang kecil dengan jarak 10 meter. Tes ketepatan passing bawah ini diadaptasi dari (skripsi Suparjo, 2009) dengan validitas sebesar 0,963 dan reabilitas 0,900. Nilai sesuai dengan yang tertera pada instrument, jika keluar atau tidak masuk maka bernilai nol.

Tata cara melakukan instrumen penelitian dengan melakukan passing bawah dengan kaki bagian dalam dengan tahap sebagai berikut: persiapan dengan area yang telah ditentukan, kemudian mengambil bola di area yang telah ditentukan, kemudian melakukan menggiring bola dengan jarak 2 meter sebelum melakukan passing, kemudian melakukan passing dengan kaki bagian dalam kearah sasaran dengan lebar 0,5 meter dengan 5 sasaran, jarak tempat menendang dengan sasaran 10 meter dan lebar gawang 0,5 meter. Kesempatan menendang bola 5 kali percobaan dengan sasaran dibagi menjadi 5 area dengan kaki terkuat, penilaian pada ketepatan arah bola masuk gawang, dimana masing-masing gawang mempunyai nilai atau point. Nilai sesuai dengan yang tertera pada instrumen, jika keluar atau tidak masuk maka bernilai nol. Instrumen tes ketepatan passing sebagai berikut:

Gambar 9. Instrument Tes Ketepatan Passing Bawah



Gambar. Instrumen Tes Ketepatan Passing Bawah Sepakbola
(sumber: Skripsi Suparjo, 2009)

F. Teknik Pengumpulan Data

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan metode sebagai berikut :

1. Pre-test atau tes awal

Tes awal dilaksanakan di lapangan Gentan Sleman Yogyakarta, pada awal pertemuan sebelum diberikan perlakuan. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan passingbawah dalam sepakbola dengan kaki bagian dalam. Sebelum tes awal dimulai, sampel diberi pemanasan terlebih dahulu setelah itu dijelaskan mengenai pelaksanaan tes passingbola bawah dalam sepakbola. Sesudah diberi penjelasan baru dilaksanakan tes awal.

2. Treatment (Perlakuan)

Setelah didapatkan hasil tes awal subyek dipisahkan menjadi kelompok eksperimen A dan eksperimen B dengan latihan passing bawah dengan menggunakan target sasaran diam dan sasaran bergerak. Memberikan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan: metode latihan atau treatment yang tepat sangat mempengaruhi hasil penelitian dalam model latihan, penelitian ini menggunakan model latihan dari *O'Shea, Fox dan Reasch* dalam (Mochamad Sajoto 1988:163) menyebutkan bahwa frekuensi latihan 4 kali per-minggu dengan lama latihan selama 4 minggu dapat meningkatkan ketrampilan.

3. Post-test atau tes akhir

Setelah program latihan dilaksanakan selama 16 kali pertemuan, dilaksanakan tes akhir yang pelaksanaannya sama dengan tes awal. Tujuan dilaksanakannya tes akhir adalah untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh pemain baik kelompok eksperimen 1 ataupun kelompok eksperimen 2 setelah mengikuti latihan selama 16 kali pertemuan.

G. Pelaksanaan penelitian

Dalam proses penelitian biasanya ada beberapa faktor yang bisa menjadi kendala maupun pendukung. Faktor-faktor yang mempengaruhi dan menghambat dalam penelitian ini telah diusahakan untuk menghindari adanya kemungkinan-kemungkinan yang menghambat serta mempengaruhi selama penelitian berlangsung. Faktor-faktor tersebut antara lain :

a. Faktor Penggunaan Alat

Dalam penelitian ini, baik dalam tes maupun dalam pemberian materi latihan sebelum dimulai diupayakan semua alat yang berhubungan dengan penelitian sudah dipersiapkan terlebih dahulu, sehingga latihan dapat berjalan dengan lancar.

b. Faktor Kesiapan Sampel

Pengambilan data yang berupa tes kemampuan passing bawah memerlukan kesiapan fisik maupun mental, kesiapan fisik dapat dicapai dengan melakukan pemanasan sebelum melakukan tes. Sampel yang telah siap melakukan tes dengan sebelumnya melakukan pemanasan, hasilnya akan lebih optimal dibanding sampel yang belum atau kurang dalam melakukan pemanasan.

c. Faktor Kemampuan Anak

Setiap anak mempunyai kemampuan yang tidak sama dalam menangkap dan menerima penjelasan sehingga kemungkinan melakukan kesalahan masih ada. Untuk itu harus selalu diadakan evaluasi secara keseluruhan setelah anak menyelesaikan semua latihan yang diberikan selama proses pemberian latihan. Dan kadang pula ada anak yang malas berangkat latihan sehingga ketinggalan.

d. Faktor Kebosanan

Karena setiap kali pertemuan melakukan latihan passing bawah hanya diberikan jeda saja, jelas ini akan menimbulkan kebosanan. Untuk mengatasi hal itu, pada saat latihan diberi variasi latihan dan setelah melakukan latihan anak diberi kesempatan bermain.

e. Faktor Pemberian Latihan

Faktor ini mempunyai peranan yang sangat penting dalam pencapaian hasil yang maksimal, dan tidak lupa peran pelatih. Di dalam faktor ini pelatih sangatlah penting dalam memberikan suatu materi atau bentuk variasi latihan selain itu pelatih harus bisa menerangkan kepada anak tentang bentuk variasi latihan dengan tegas dan jelas, sehingga anak dapat memahami materi yang di terangkan oleh pelatih. Dan tahap demi tahap pelatih selalu memberikan contoh agar atlit dapat meniru gerakan dengan benar. Seorang pelatih juga dituntut untuk jeli dalam pemberian porsi program latihan agar tujuan dari sebuah latihan tersebut bisa tercapai sesuai dengan target yang ingin dicapai.

H. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data tersebut terdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan bantuan program *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version*, dengan rumus *Kolmogorov–Smirnov*:

$$D = \max \{S_{n_1}(X) - S_{n_2}(X)\}$$

(Sugiyono, 2006: 150)

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal.

2. Uji t

Data hasil tes kemampuan ketepatan *passing* bola bawah yang telah diperoleh, kemudian dianalisis dengan menggunakan rumus *t-tes* rumus pendek (*Short Method*). Dasar dari penggunaan rumus pendek ini karena nilai tes yang diperoleh dari data kelompok yang telah di matchkan individunya. Untuk mengetahui signifikansi atau tidaknya perbedaan mean dari sampel yang berkorelasi ada dua cara yaitu dengan rumus panjang (*Long Method*) dan rumus pendek (*ShortMethod*) (Sugiyono 2006). Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan rumus *t-tes* dengan tabel sebagai berikut:

Table 2. Uji t

No	Pasangansubjek	Xe ₁	Xe ₂	D (Xe ₁ -Xe ₂)	D (D-MD)	d ²
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
1						
2						
dst						
Total		$\sum^{xk}$	$\sum^{xe}$	$\sum^D$	$\sum^d$	$\sum^{d^2}$

Keterangan :

Kolom 1 : nomor urut pasangan

Kolom 2 : pasangan subjek yang di pasangkan

Kolom 3 : nilai dari kelompok eksperimen 1

Kolom 4 : nilai dari kelompok eksperimen 2

Kolom 5 : Selisih angka dari masing-masing diberi tanda D, diperoleh dari selisih nilai antara E1 - E 2

Kolom 6 : Deviasi dari perbedaan masing-masing yang diperoleh dari selisih D dengan MD (Mean Perbedaan).

Kolom 7 : Kuadrat dari masing-masing deviasi perbedaan masing-masing pasangan

Kolom-kolom tersebut dijumlahkan ke arah bawah sehingga diperoleh data-data untuk perhitungan statistic dengan menggunakan rumus t-test yaitu:

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

Keterangan rumus :

MD : mean beda dari pasangan($Me_2 - Me_1$)

d^2 : jumlah kuadrat dari pasangan

N : jumlah pasangan subjek

Untuk dapat memasukan data kedalam rumus t-test harus diketahui lebih dahulu nilai dari mean perbedaan MD yang dapat dicari menggunakan rumus :

$$d = D - MD$$

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

keterangan rumus :

$\sum D$: jumlah perbedaan masing – masing subjek

N : jumlah pasangan

D : deviasi dari mean perbedaan dan harus di buktikan dengan :

$$d = \sum^{E1} - \sum^{E2} \quad \sum^d = 0$$

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

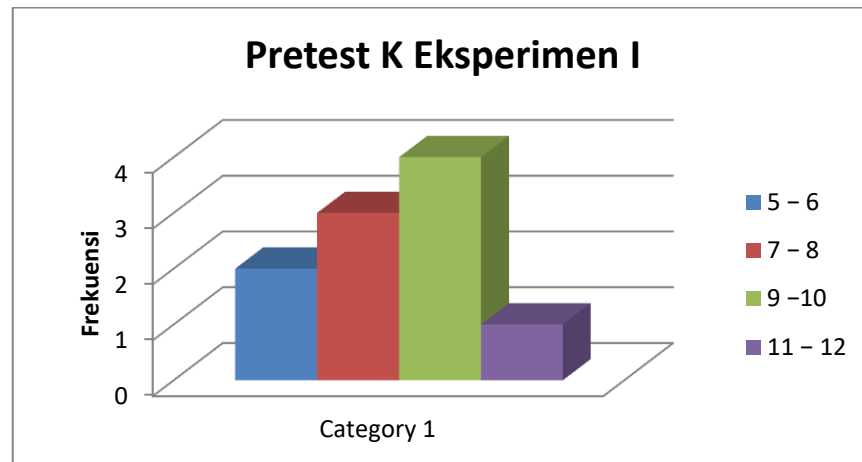
1. Pengaruh Latihan Passing Bawah dengan Sasaran Diam

Hasil penelitian *pretest* kelompok eksperimen I, diperoleh skor minimum sebesar = 5; skor maksimum = 11; rerata = 7,89; median = 8; modus = 5 dan *standard deviasi* = 2,08. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data pretest Passing Bawah Menggunakan Target Dengan Sasaran Diam

Interval	Frekuensi	Persentase
11 – 12	1	11,11
9 – 10	3	33,33
7 – 8	3	33,33
5 – 6	2	22,22
Jumlah	9	100

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



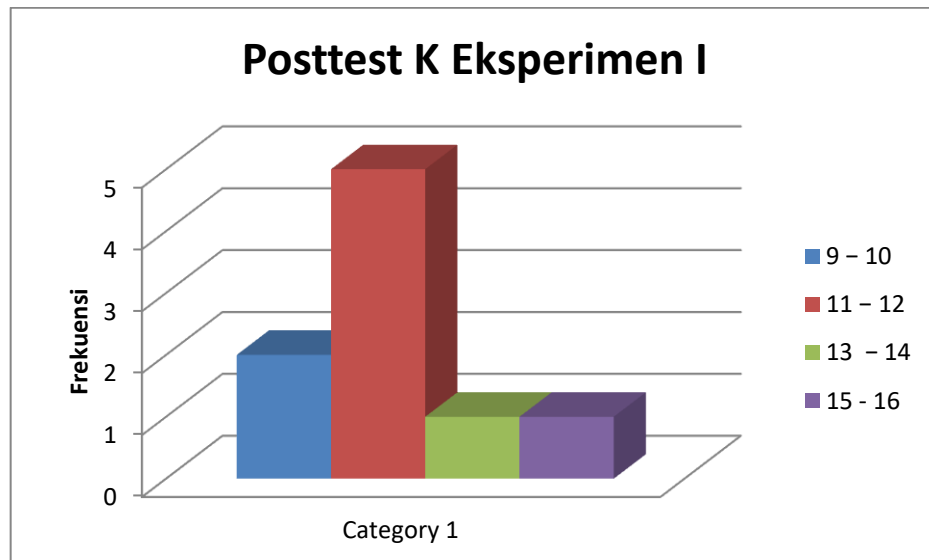
Gambar 10. Histogram Hasil Penelitian pretest Passing Bawah Menggunakan Target Dengan Sasaran Diam

Hasil penelitian *posttest* kelompok eksperimen II, diperoleh skor minimum sebesar = 9; skor maksimum = 15; rerata = 11,67; median = 12; modus = 12 dan *standard deviasi* = 1,73. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Posttest Passing Bawah Menggunakan Target Dengan Sasaran Diam

Interval	Frekuensi	Persentase
15 – 16	1	11,11
13 – 14	1	11,11
11 – 12	5	55,56
9 – 10	2	22,22
Jumlah	9	100

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



Gambar 11. Histogram Hasil Penelitian Posttest Passing Bawah Menggunakan Target Dengan Sasaran Diam

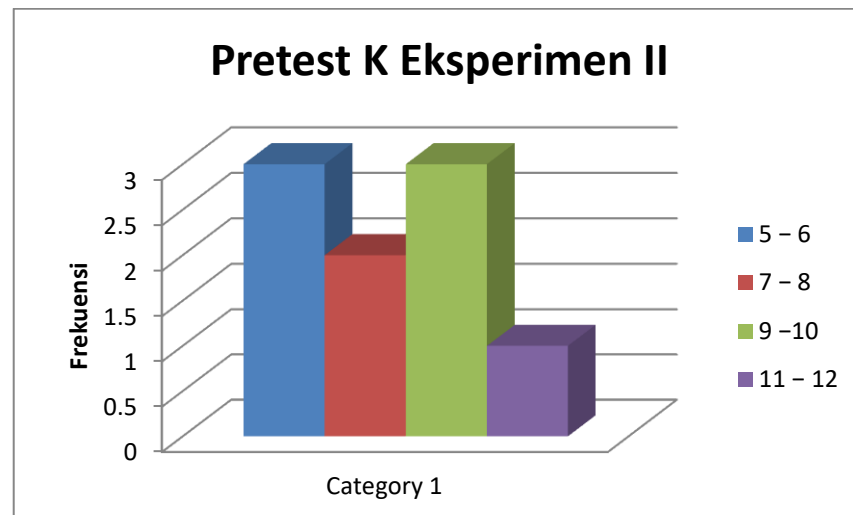
2. Pengaruh Latihan Passing Bawah dengan Sasaran Bergerak

Hasil penelitian *pretest* kelompok eksperimen II, diperoleh skor minimum sebesar = 5; skor maksimum = 11; rerata = 8; median = 8; modus = 6 dan *standard deviasi* = 2. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Prettest Passing Bawah Menggunakan Target Bergerak

Interval	Frekuensi	Persentase
11 – 12	1	11,11
9 – 10	3	33,33
7 – 8	2	22,22
5 – 6	3	33,33
Jumlah	9	100

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



Gambar 12. Histogram Hasil Penelitian Posttest Passing Bawah Menggunakan Target Bergerak

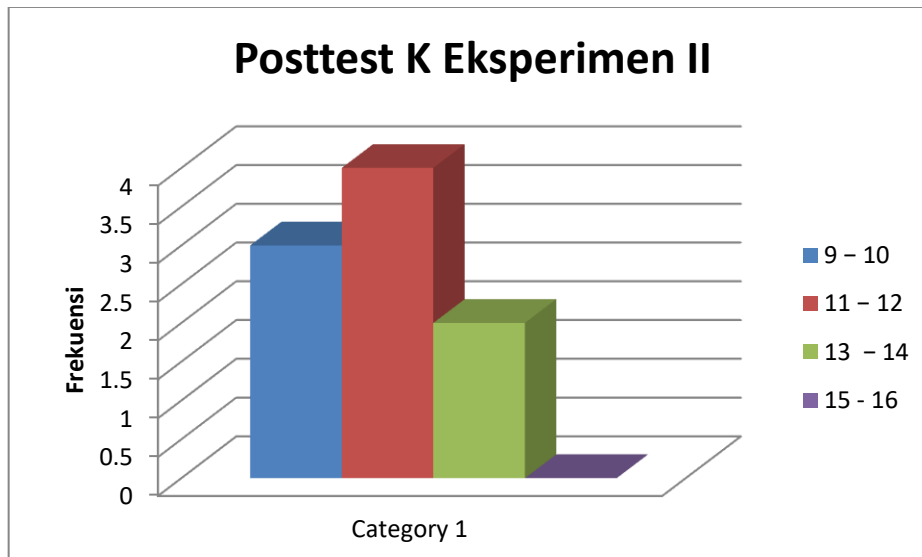
Hasil penelitian *posttest* kelompok eksperimen II, diperoleh skor minimum sebesar = 9; skor maksimum = 14; rerata = 11,22; median = 11; modus = 11 dan *standard deviasi* = 1,56. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/

banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data posttest Passing Bawah Menggunakan Target Bergerak

Interval	Frekuensi	Persentase
15 – 16	0	0
13 – 14	2	22,22
11 – 12	4	44,44
9 – 10	3	33,33
Jumlah	9	100

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



Gambar 13. Histogram Hasil Penelitian Posttest Passing Bawah Menggunakan Target Bergerak

B. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji t. Hasil uji normalitas, uji homogenitas dan uji t dapat dilihat sebagai berikut.:

1. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogrov-Smirnov*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0,05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 7. Uji Normalitas

	Variabel	Z	p	Sig.	Keterangan
K eksperimen I	Pretest	0,441	0,990	0,05	Normal
	Posttest	0,604	0,858	0,05	Normal
K Eksperimen II	Pretest	0,524	0,946	0,05	Normal
	Posttest	0,670	0,761	0,05	Normal

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) semua variabel adalah lebih besar dari 0.05, jadi, data adalah berdistribusi normal. Oleh karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan analisis statistik parametrik.

2. Analisis Uji t

Untuk mengetahui pengaruh latihan passing bawah menggunakan target dengan sasaran diam dan bergerak terhadap ketepatan passing bawah SSB Gelora

Muda U-12 menggunakan uji-t *paired sampel t test* pada taraf signifikan 5 %.

Hasil uji –t dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Hasil Uji t

<i>Pretest – posttest</i>	Df	T tabel	T hitung	P	Sig 5 %
K Eksperimen I	8	2,306	13,600	0,000	0,05
K Eksperimen II	8	2,306	8,845	0,000	0,05

Berdasarkan tabel uji t Ketepatan Passing Bawah dengan sasaran diam pada kelompok eksperimen I diperoleh nilai $t_{hitung} (13,600) > t_{tabel(df:8)} (2,306)$, dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$, hasil tersebut dapat diartikan “ada Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Target Dengan Sasaran Diam Terhadap Ketepatan Passing Bawah SSB Gelora Muda U-12.

Sedangkan hasil pada Ketepatan Passing Bawah dengan sasaran bergerak pada kelompok eksperimen II diperoleh nilai $t_{hitung} (8,845) > t_{tabel(df:8)} (2,306)$, dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$ berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan “ada Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Target Dengan Sasaran Bergerak Terhadap Ketepatan Passing Bawah SSS Gelora Muda U-12.

Dari kedua hasil Ketepatan Passing Bawah dengan sasaran diam dan bergerak kelompok eksperimen I dan II dengan nilai eksperimen I $t_{hitung} (13,600) > t_{tabel(df:8)} (2,306)$, dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$, dan eksperimen II diperoleh nilai $t_{hitung} (8,845) > t_{tabel(df:8)} (2,306)$, dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$, dapat diartikan “Ada Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Target dengan Sasaran Diam dan Bergerak Terhadap Ketepatan Passing Bawah SSB Gelora Muda U-12”

3. Hasil Persentase

Untuk mengetahui besarnya peningkatan persentase pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Target Dengan Sasaran Diam Terhadap Ketepatan Passing Bawah dalam penelitian ini menggunakan rumus persentase peningkatan yang diperoleh. Hasil *pretest* pada kelompok eksperimen I diperoleh 7,89 sedangkan pada hasil *post test* diperoleh sebesar 11,6. Dengan hasil tersebut maka peningkatan persentasenya dapat dihitung sebagai berikut:

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{3,78}{7,89} \times 100 \%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 47,9 \%$$

Hasil tersebut dapat diartikan peningkatan ketepatan passing bawah menggunakan latihan target dengan sasaran diam sebesar 47,9 %.

Sedangkan hasil pada kelompok eksperimen II diperoleh *pretest* Ketepatan Passing Bawah diperoleh 8 sedangkan pada hasil *posttest* diperoleh sebesar 11,22. Dengan hasil tersebut maka peningkatan persentasenya dapat dihitung sebagai berikut:

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{3,22}{8,0} \times 100 \%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 40,25 \%$$

Hasil tersebut diartikan besarnya peningkatan ketepatan passing bawah dengan latihan passing bawah menggunakan target dengan sasaran bergerak sebesar 40,25%.

Berdasarkan kedua hasil diatas dapat diartikan bahwa latihan dengan sasaran diam peningkatannya jauh lebih baik dengan peningkatan persentasenya yaitu 47,9% dari pada latihan dengan sasaran bergerak dengan peningkatan persentasenya yaitu 40,25%. Dapat disimpulkan bahwa latihan passing bawah dengan sasaran diam jauh lebih baik dari pada latihan passing bawah dengan sasaran bergerak, dikarenakan latihan passing dengan sasaran diam jauh lebih mudah dari pada latihan passing bawah dengan sasaran bergerak, faktor beban latihan jauh lebih ringan dari pada latihan passing bawah sasaran bergerak sehingga akurasi passingnya lebih bagus dengan sasaran diam.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji t pada pengaruh latihan dengan sasaran diam diperoleh nilai $t_{hitung} (13,600) > t_{tabel(df:8)} (2,306)$, dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$, hasil tersebut dapat diartikan “ada pengaruh latihan passing bawah menggunakan target dengan sasaran diam terhadap ketepatan passing bawah SSB Gelora Muda U-12. Latihan passing dengan sasaran diam pada dasarnya sama dengan latihan-latihan passing pada biasanya, namun yang membedakan yaitu sasaran yang dituju. Dimana tingkat kesulitan dalam latihan ini mengalami peningkatan secara bertahap dalam proses latihan. Latihan dengan sasaran diam/tetap dipercaya mampu meningkatkan kualitas passing bawah para pemain. Berdasarkan hasil tersebut diartikan bahwa latihan ketepatan dengan sarana meningkatkan

kemampuan *passing* dalam olahraga sepak bola. Latihan ketepatan dengan sasaran akan melatih anak dalam melakukan *passing* sesuai target yang diinginkan. Hasil peningkatan Ketepatan Passing Bawah menggunakan target dengan sasaran diam diperoleh sebesar 47,9 %.

Sedangkan hasil pada latihan passing bawah dengan sasaran bergerak diperoleh nilai $t_{hitung} (8,845) > t_{tabel(df:8)} (2,306)$, dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$ berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan “ada pengaruh latihan passing bawah menggunakan target dengan sasaran bergerak terhadap ketepatan passing bawah SSB Gelora Muda U-12. Latihan passing dengan sasaran bergerak pada dasarnya sama dengan latihan passing pada umumnya, namun yang berbeda dari lainnya yaitu terletak pada sasaran passing berpindah-pindah. Pada hakekatnya sepakbola adalah olahraga beregu yang terdiri dari 11 pemain yang mempunyai posisi berbeda sehingga perlu adanya latihan passing dengan sasaran bergerak. Latihan passing sasaran bergerak juga melatih siswa dalam ketepatan passing, dengan target bergerak latihan lebih sulit dibandingkan dengan latihan dengan target sasaran diam, akan tetapi dalam permainan sepak bola target atau lawan tidak selalu dalam posisi diam, oleh karena itu latihan dengan target bergerak akan sangat berguna dalam meningkatkan kemampuan *passing* pemain sepak bola. Hasil peningkatan ketepatan ketepatan passing bawah menggunakan latihan passing bawah menggunakan target sasaran bergerak diperoleh sebesar 40,25%.

Berdasarkan kedua hasil diatas dapat diketahui bahwa ada pengaruh latihan passing bawah menggunakan target dengan sasaran diam dan bergerak terhadap ketepatan passing bawah SSB Gelora Muda U-12 dengan peningkatan

persentasenya sasaran diam sebesar 47,9% sedangkan sasaran bergerak peningkatan persentasenya 40,25% sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan passing bawah dengan sasaran diam pengaruhnya jauh lebih baik dari pada latihan passing bawah dengan sasaran bergerak. Dikarenakan latihan dengan sasaran diam jauh lebih mudah dari pada latihan passing bawah dengan sasaran bergerak, beban latihan yang diberikan lebih ringan, sehingga ketepatan passingnya jauh lebih akurat. Pengaruh tersebut dikarenakan adanya pemberian latihan (treatmen) sebanyak 16 kali pertemuan, sehingga kemampuan ketepatan passing bawah secara rata-rata mengalami peningkatan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Ada pengaruh latihan passing bawah sasaran diam terhadap ketepatan passing bawah SSB Gelora Muda U-12.
2. Ada pengaruh latihan passing bawah sasaran bergerak terhadap ketepatan passing bawah SSB Gelora Muda U-12.
3. Latihan passing bawah sasaran diam lebih baik dari pada latihan passing bawah sasaran bergerak terhadap ketepatan passing bawah SSB Gelora Muda U-12

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh latihan passing bawah menggunakan target dengan sasaran diam dan bergerak terhadap ketepatan passing bawah, sehingga menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih di SSB Gelora Muda U-12.
2. Hasil penelitian menunjukkan ada keefektifan penggunaan Latihan Passing Bawah Menggunakan Target Dengan Sasaran Diam Dan Bergerak Terhadap Ketepatan Passing Bawah , dengan demikian dapat dijadikan acuan bagi pelatih

untuk menggunakannya metode yang tepat dan baik untuk diterapkan sebagai proses pembelajaran dalam meningkatkan ketepatan passing sepak bola .

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti telah berusaha secara maksimal untuk mencapai hasil yang terbaik, namun harus diakui bahwa penelitian ini masih memiliki banyak keterbatasan yang harus dikemukakan sebagai bahan pertimbangan. Keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini yaitu:

1. peneliti tidak dapat mengontrol akifias di luar penelitian, sehingga peneliti tidak bisa mengonrol faktor lain yang dapat mempengaruhi Ketepatan Passing Bawah sepak bola.
2. Ada siswa yang kadang tidak serius dalam melakukan latihan.

D. Saran

Berikut uraian saran yang telah dirangkum oleh penulis:

1. Bagi Guru, penggunaan latihan passing bawah menggunakan target dengan sasaran diam dan bergerak dapat dijaadikan sebagai moel latihan yang baik dalam meningkatkan ketepatan passing bawah sepak baol.
2. Bagi siswa yang mempunyai ketepatan passing bawah rendah dapat meningkatkanya dengan menerapkanlatihan passing bawah menggunakan target dengan sasaran diam dan bergerak, latihan tersebut dapat dilakukan dengan sesma teman.
3. Bagi penelitian selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga latihan untuk

meningkatkan ketepatan passing bawah sepak bola dapat teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Bayu Budiharto (2007). Pengaruh Latihan Passing Lurus Berhadapan Dengan Passing Bervariasi Terhadap Ketepatan Passing. Skripsi
- Clive Gifford (2005). Ketrampilan Sepakbola Panduan Dasar Teknik, Latihan, dan Taktik. PT. Citra Aji Parama.
- Endang Sukamti, dkk. (2010). Diktat Perkembangan Motorik. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hadi, Sutrisno. 2000. Statistik Jilid 2. Ngayogyakarta: Andi Offset.
- Herwin. (2004). Keterampilan Sepakbola Dasar. Yogyakarta :FIK UNY.
- Koger, Robert. (2007). Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja. Klaten: Macanan Jaya Cemerlang.
- Komarudin. (2011). Hubungan Level Kecemasan dan Akurasi Passing dalam Permainan Sepakbola. Yogyakarta: UNY.
- Luxbacher A. Joseph. (2011). Sepakbola. Jakarta: Rajawali Pers.
- M. Sajoto (1998). Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang: Dahara Prize
- Sandjaja (2006). Panduan Penelitian, Prestasi Pustaka. Jakarta: Lina Miftahul
- Raditya (2011). Karakteristik Anak-anak Usia 11-12 Tahun. Diakses dari mithayani.wordpress.com
- Scheunemann, Timo. (2012). Kurikulum Sepakbola Indonesia. Jakarta: PSSI.
- Subagyo Irianto, (2010). Peningkatan Penguasaan Bola Melalui Ball Feeling dalam Permainan Sepakbola. Seminar Olahraga Nasional III. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sucipto, dkk. (2000). Sepakbola. "Diktat". Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2009). Metodologi Penelitian Pendidikan. Bandung: CV. Alfabeta.
- _____. (2006). Statistik untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). Manajemen Penelitian. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- _____. (2006). Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2010). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukatamsi. 1984. Teknik Dasar Bermain Sepakbola. Solo : Tiga Serangkai

Suparjo. (2009). Efektivitas Latihan Umpan Lurus Berhadapan dan Latihan Umpan Bervariasi terhadap Ketepatan Umpan di SSB MAS Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Sampel Penelitian

DAFTAR NAMA SAMPEL SSB GELORA MUDA

NO	NAMA	Tanggal Kelahiran
1	Ahmad Dida	29 Agustus 2005
2	Zulfiadi	23 Agustus 2005
3	Yurlelanggy	30 april 2005
4	Refi Yoga	9 Agustus 2005
5	Wira	25 Mei 2005
6	Rafly	18 Februari 2005
7	Aubin Prima	6 Agustus 2005
8	Ariyanesta	8 Maret 2005
9	Tito Kurniawan	16 September 2005
10	Faisa Ivan	25 September 2005
11	Muhammad Rizal	10 April 2005
12	Muhammad Ridho	9 Desember 2005
13	Adelio Rafi	5 September 2005
14	Angga Maulana	20 November 2005
15	Fernando Putro	3 Maret 2005
16	Faza Zamani	7 Juni 2005
17	Yosa	23 july 2005
18	Mesdi	17 januari 2005

Lampiran 2. Daftar Hasil Pre-Test Kemampuan Passing Bawah

NO	KODE TEST	NAMA	SKOR					TOTAL SKOR
			1	2	3	4	5	
1	P-01	Ahmad Dida	0	2	3	3	0	8
2	P-02	Zulfiadi	1	3	0	0	3	7
3	P-03	Yurlelanggy	0	2	0	3	3	8
4	P-04	Refi Yoga	2	2	3	0	0	7
5	P-05	Wira	3	0	0	2	1	6
6	P-06	Rafly	3	0	1	2	3	9
7	P-07	Aubin Prima	2	1	0	2	1	6
8	P-08	Ariyanesta	3	1	3	0	3	10
9	P-09	Tito Kurniawan	3	2	0	1	3	9
10	P-10	Faisa Ivan	0	3	2	3	3	11
11	P-11	Muhammad Rizal	1	2	0	3	3	9
12	P-12	Muhammad Ridho	2	0	0	1	2	5
13	P-13	Adelio Rafi	3	0	2	3	3	11
14	P-14	Angga Maulana	3	2	1	2	2	10
15	P-15	Fernando Putro	3	1	2	0	2	8
16	P-16	Faza Zamani	0	3	1	1	0	5
17	P-17	Yosa	0	1	2	0	2	5
18	P-18	Mesdi	3	3	2	1	0	9

Lampiran 3. Daftar Hasil Rangking Dari Sampel

Nomor		Nama	Hasil Test	Keterangan
Urut	Kode Test			
1	P-10	Faisa Ivan	11	
2	P-13	Adelio Rafi	11	
3	P-08	Ariyanesta	10	
4	P-14	Angga Maulana	10	
5	P-06	Rafly	9	
6	P-09	Tito Kurniawan	9	
7	P-11	Muhammad Rizal	9	
8	P-18	Mesdi	9	
9	P-01	Ahmad Dida	8	
10	P-03	Yurlelanggy	8	
11	P-15	Fernando Putro	8	
12	P-02	Zulfiadi	7	
13	P-04	Refi Yoga	7	
14	P-05	Wira	6	
15	P-07	Aubin Prima	6	
16	P-12	Muhammad Ridho	5	
17	P-16	Faza Zamani	5	
18	P-17	Yosa	5	

Lampiran 4. Daftar Rangking Pre-test Kemampuan Passing Bawah Dari Hasil Tertinggi Sampai Hasil Terendah Untuk Di-Match-kan

No Test	Nama	Hasil	Rumus ABBA
P-10	Faisa Ivan	11	A
P-13	Adelio Rafi	11	B
P-08	Ariyanesta	10	B
P-14	Angga Maulana	10	A
P-06	Rafly	9	A
P-09	Tito Kurniawan	9	B
P-11	Muhammad Rizal	9	B
P-18	Mesdi	9	A
P-01	Ahmad Dida	8	A
P-03	Yurlelanggy	8	B
P-15	Fernando Putro	8	B
P-02	Zulfiadi	7	A
P-04	Refi Yoga	7	A
P-05	Wira	6	B
P-07	Aubin Prima	6	B
P-12	Muhammad Ridho	5	A
P-16	Faza Zamani	5	A
P-17	Yosa	5	B

Lampiran 5. Daftar Hasil Matching Untuk Kelompok Eksperimen I Dan Eksoerimen II

Kelompok Eksperimen I				Kelompok Eksperimen II			
No	Kode	Nama	Jumlah	No	Kode	Nama	Jumlah
1	P-10	Faisa Ivan	11	1	P-13	Adelio Rafi	11
2	P-14	Angga Maulana	10	2	P-08	Ariyanesta	10
3	P-06	Rafly	9	3	P-09	Tito Kurniawan	9
4	P-18	Mesdi	9	4	P-11	Muhammad Rizal	9
5	P-01	Ahmad Dida	8	5	P-03	Yurlelanggy	8
6	P-02	Zulfiadi	7	6	P-15	Fernando Putro	8
7	P-04	Refi Yoga	7	7	P-05	Wira	6
8	P-12	Muhammad Ridho	5	8	P-07	Aubin Prima	6
9	P-16	Faza Yamani	5	9	P-17	Yosa	5
Jumlah			71	Jumlah			72
Rata-Rata			7,1	Rata-Rata			7,2
Minimal			5	Minimal			5
Maksimal			11	Maksimal			11

Lampiran 6. Hasil Post-Test Kemampuan Passing Bawah Kelompok Eksperimen I dan Eksperimen II

Kelompok Eksperimen I

No	Kode Test	Nama	Skor					Total skor
			1	2	3	4	5	
1	P-10	Faisa Ivan	3	3	3	3	3	15
2	P-14	Angga Maulana	3	1	3	3	3	13
3	P-06	Rafly	2	2	3	3	2	12
4	P-18	Mesdi	3	3	0	3	3	12
5	P-01	Ahmad Dida	1	2	3	3	2	11
6	P-02	Zulfiadi	3	0	3	3	2	11
7	P-04	Refi Yoga	3	3	3	3	0	12
8	P-12	Muhammad Ridho	1	2	3	0	3	9
9	P-16	Faza Yamani	1	3	3	3	0	10

Kelompok Eksperimen II

No	Kode Test	Nama	Skor					Total skor
			1	2	3	4	5	
1	P-13	Adelio Rafi	1	3	3	3	3	13
2	P-08	Ariyanesta	3	3	3	3	2	14
3	P-09	Tito Kurniawan	3	3	0	3	3	12
4	P-11	Muhammad Rizal	1	3	3	3	1	11
5	P-03	Yurlelanggy	3	0	3	3	2	11
6	P-15	Fernando Putro	3	1	3	3	0	10
7	P-05	Wira	0	3	3	3	1	10
8	P-07	Aubin Prima	3	3	0	3	2	11
9	P-17	Yosa	0	3	3	0	3	9

Lampiran 7. Tabel Uji T

t Distribution Table

Tabel 4 : Distribusi t						
dk	a untuk uji satu pihak (one tail test)					
	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
	a untuk uji dua pihak (two tail test)					
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,995	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,365	4,601
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,640	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,090	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,739
27	0,683	1,314	1,703	2,048	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,045	2,467	2,763
29	0,682	1,311	1,699	2,042	2,462	2,756
30	0,682	1,310	1,697	2,021	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,000	2,423	2,704
60	0,681	1,296	1,671	1,980	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,960	2,358	2,617
8	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

Lampiran 8. Statistik Data Penelitian

Frequencies

[DataSet0]

Statistics					
		Pretest (Eksperimen I)	Posttest (Eksperimen I)	Pretest (Eksperimen II)	Posttest (Eksperimen II)
N	Valid	9	9	9	9
	Missing	0	0	0	0
Mean		7,8889	11,6667	8,0000	11,2222
Median		8,0000	12,0000	8,0000	11,0000
Mode		5,00 ^a	12,00	6,00 ^a	11,00
Std. Deviation		2,08833	1,73205	2,00000	1,56347
Minimum		5,00	9,00	5,00	9,00
Maximum		11,00	15,00	11,00	14,00
Sum		71,00	105,00	72,00	101,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Pretest (Eksperimen I)				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5,00	2	22,2	22,2
	7,00	2	22,2	44,4
	8,00	1	11,1	55,6
	9,00	2	22,2	77,8
	10,00	1	11,1	88,9
	11,00	1	11,1	100,0
	Total	9	100,0	

Posttest (Eksperimen I)				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9,00	1	11,1	11,1
	10,00	1	11,1	22,2
	11,00	2	22,2	44,4
	12,00	3	33,3	77,8
	13,00	1	11,1	88,9
	15,00	1	11,1	100,0
	Total	9	100,0	

Pretest (Eksperimen II)				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5,00	1	11,1	11,1
	6,00	2	22,2	33,3
	8,00	2	22,2	55,6
	9,00	2	22,2	77,8
	10,00	1	11,1	88,9
	11,00	1	11,1	100,0
	Total	9	100,0	

Lanjutan Lampiran

Posttest (Eksperimen II)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
9,00	1	11,1	11,1	11,1
10,00	2	22,2	22,2	33,3
11,00	3	33,3	33,3	66,7
Valid 12,00	1	11,1	11,1	77,8
13,00	1	11,1	11,1	88,9
14,00	1	11,1	11,1	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Uji normaitas

NPAR TESTS /K-S(NORMAL)=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004
/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest (Eksperimen I)	Posttest (Eksperimen I)	Pretest (Eksperimen II)	Posttest (Eksperimen II)
N		9	9	9	9
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	7,8889	11,6667	8,0000	11,2222
	Std. Deviation	2,08833	1,73205	2,00000	1,56347
	Absolute	,147	,201	,175	,223
Most Extreme Differences	Positive	,139	,201	,175	,223
	Negative	-,147	-,132	-,167	-,110
Kolmogorov-Smirnov Z		,441	,604	,524	,670
Asymp. Sig. (2-tailed)		,990	,858	,946	,761

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji t

T-Test

[DataSet0]

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest (Eksperimen I)	7,8889	9	2,08833	,69611
	Posttest (Eksperimen I)	11,6667	9	1,73205	,57735

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest (Eksperimen I) & Posttest (Eksperimen I)	9	,922	,000

Lanjutan Lampiran

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	Pretest (Eksperimen I) - Posttest (Eksperimen I)	3,77778	,83333	,27778	4,41833

Paired Samples Test

		Paired Differences	T	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Pretest (Eksperimen I) - Posttest (Eksperimen I)	3,13722	13,600	8	,000

T-Test

[DataSet0]

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest (Eksperimen II)	8,0000	9	2,00000	,66667
	Posttest (Eksperimen II)	11,2222	9	1,56347	,52116

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest (Eksperimen II) & Posttest (Eksperimen II)	9	,839	,005

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	Pretest (Eksperimen II) - Posttest (Eksperimen II)	3,22222	1,09291	,36430	4,06230

Paired Samples Test

		Paired Differences	T	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Pretest (Eksperimen II) - Posttest (Eksperimen II)	2,38214	8,845	8	,000

Lampiran 9. Tabel Data Presensi

NO	NAMA	HARI															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Ahmad dida	P R E T E S T	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	P O S T T E S T
2	Zulfiadi		V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
3	Yurlelanggy		V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
4	Refi yoga		V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	
5	Wira		V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V	
6	Rafly		V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	-	V	
7	Aubin prima		V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	
8	Ariyanesta		V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	
9	Tito kurniawan		V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
10	Faisa ivan		V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
11	M. Rizal		V	V	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	
12	M. Ridho		V	V	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	
13	Adelio rafi		V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	
14	Angga maulana		V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	-	V	
15	Fernando putro		V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V	
16	Faza zamani		V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
17	Yosa		V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	
18	Mesdi		V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	

Lampiran 10. Surat Bimbingan Skripsi



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAH RAGA
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

Nomor : 040/PKL/IV/2017
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

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

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

Nama : Fadly Hidayat
NIM : 13602241076

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

"PENGARUH LATIHAN PASSING TARGET DENGAN SASARAN DIAM DAN BERGERAK
TERHADAP KETEPATAN PASSING BAWAH SSB GELORA MUDA U-12 "

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 28 April 2017
Kajur PKL,

Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
NIP 19711229 200003 2 001

Tembusan:
Mahasiswa yang bersangkutan
Arsip PKL

Lanjutan Lampiran

KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAH RAGA
Alamat: Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta, 55281

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Fadly Hidayat
NIM : 13602241076
Pembimbing : Subagyo Irianto, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Pernmasalahan	Tanda tangan Pembimbing
①	10 Mei 2017	komponen tes ? Car atau elemen tes atau Dikun ?	
②	24 Mei 2017	jenis penulisan ? Car penulisan Grog atau kelompok ?	
③	1 Juni 2017	Populer 2 sample Grog guide populer di Teknik apa saja mengambil Angkanya	
④	14 Juni 2017	Hal mana akan lain atah kegiatan di pekerjaan tes	

Kajur PKL.



*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali

Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
NIP 19711229 200003 2 001

Lanjutan Lampiran

KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAH RAGA
Alamio Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta 55281

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Fadly Hidayat
NIM : 13602241076
Pembimbing : Subagyo Irianto, M.Pd

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
5	9 Juli 2017	Bab III - Variabel penelitian - Variabel terikat dan Bebas	
6	12 Juli 2017	- Populasi - Teknik Sampling	
7	20 Juli 2017	- Instrumen Penelitian - Diagram	
8	26 Juli 2017	- Metode Penelitian - Cara melakukan	

Kaju PKL,



*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali

Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
NIP 19711229 200003 2 001

Lampiran 11. Surat Permohonan Expert Judgement

PERMOHONAN EXPERT JUDGEMENT

Hal : Surat permohonan menjadi *expert judgement*

Lamp : Program latihan

Kepada :

Yth. Nawan Primasoni, S.Pd. Kor., M.Or

Universitas Negeri Yogyakarta

Di tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan, yaitu tentang "Pengaruh Latihan Passing Target dengan Sasaran Diam dan Bergerak Terhadap Ketepatan Passing Bawah", maka saya mohon kepada bapak Nawan Primasoni, S.Pd. Kor., M.Or untuk berkenan memberikan masukan terhadap program latihan ini sebagai *expert judgement*. Masukan tersebut nantinya akan berguna untuk tingkat kepercayaan dari hasil penelitian ini.

Demikian surat permohonan saya, besar harapan saya agar bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas bantuan dan perhatian saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 20 juli 2017

Mengetahui,

Dosen pembimbing



Subagyo Irianto, M.Pd
NIP. 19621010 1988121 001

Hormat saya



Fadly Hidayat
NIM. 13602241076

Lanjutan Lampiran

PERMOHONAN EXPERT JUDGEMENT

Hal : Surat permohonan menjadi *expert judgement*

Lamp : Program latihan

Kepada :

Yth. Sulistiyono, S.Pd.,Mpd

Universitas Negeri Yogyakarta

Di tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan, yaitu tentang "Pengaruh Latihan Passing Target dengan Sasaran Diam dan Bergerak Terhadap Ketepatan Passing Bawah", maka saya mohon kepada bapak Sulistiyono, S.Pd.,Mpd. untuk berkenan memberikan masukan terhadap program latihan ini sebagai *expert judgement*. Masukan tersebut nantinya akan berguna untuk tingkat kepercayaan dari hasil penelitian ini.

Demikian surat permohonan saya, besar harapan saya agar bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas bantuan dan perhatian saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 20 juli 2017

Mengetahui,

Dosen pembimbing



Subagyo Irianto, M.Pd
NIP. 19621010 1988121 001

Hormat saya



Fadly Hidayat
NIM. 13602241076

Lanjutan Lampiran

SURAT KETERANGAN *EXPERT JUDGEMENT*

Yang bertanda tangan dibawah ini :

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

Unit kerja : FIK UNY

Menerangkan bahwa program latihan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari :

Nama : Fadly Hidayat

Nim : 13602241076

Judul Skripsi : "Pengaruh Latihan Passing Target dengan Sasaran Diam dan Bergerak Terhadap Ketepatan Passing Bawah".

Telah di expert judgement dan memenuhi persyaratan sebagai program latihan dalam penelitian ini.

Yogyakarta, 20 juli 2017

Yang menerangkan



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

NIP. 198405212008121001

Lanjutan lampiran

SURAT KETERANGAN *EXPERT JUDGEMENT*

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sulistiyono, S.Pd.,MPd.

Unit kerja : FIK UNY

Menerangkan bahwa program latihan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari :

Nama : FadlyHidayat

Nim : 13602241076

Judul Skripsi : "Pengaruh Latihan Passing Target dengan Sasaran Diam dan Bergerak Terhadap Ketepatan Passing Bawah".

Telah di expert judgement dan memenuhi persyaratan sebagai program latihan dalam penelitian ini.

Yogyakarta, 20juli 2017

Yang menerangkan

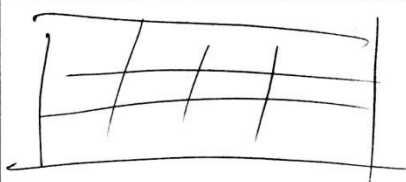


Sulistiyono, S.Pd.,MPd.

NIP. 197612122008121001

Lanjutan lampiran

LEMBAR PENILAIAN EXPERT JUDGEMENT

NO	HARI/TANGGAL	URAIAN PENILAIAN
	1 Agustus 2017	
	3 Agustus 2017	Energis pada level 2 Pemanasan harus di sinkronkan dengan latihan inti Repetisi

Yogyakarta, 20 juli 2017

Yang menandatangani



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

NIP. 198405212008121001

Lanjutan lampiran

LEMBAR PENILAIAN EXPERT JUDGEMENT

NO	HARI/TANGGAL	URAIAN PENILAIAN
	3 Agustus 2017	- Gambar harus jelas dengan Keterangan - Latihan ini harus sinkron dengan tujuan latihan
	9 Agustus 2017	- Latihan harus dibedakan antara Pasing Sasaran diam dan Sasaran bergerak - Latihan game harus jelas - dosis latihan harus sesuai dengan pedoman
	14 Agustus 2017	- dosis latihan harus seimbang - & latihan harus progresif /meningkat - jarak dan repetisi harus jelas
	24 Agustus 2017	Tanda Tangan Expert judgement

Yogyakarta, 20 juli 2017

Yang menilai



Sutisnyono, S.Pd., MPd.

NIP. 197612122008121001

Lampiran 12. Surat Permohonan Izin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 361/UN.34.16/PP/2017.

24 Agustus 2017.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.
Pimpinan SSB Gelora Muda U-12
di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Fadly Hidayat.
NIM : 13602241076.
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).
Dosen Pembimbing : Drs. Subagyo Irianto M.Pd.
NIP : 196210101988121001.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 27 Agustus s.d 24 September 2017.
Tempat/Objek : SSB Gelora Muda U-12.
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Passing Target dengan Sasaran Diam dan Bergerak Terhadap Ketepatan Passing Bawah SSB Gelora Muda U-12.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Dekan,

Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 13. Surat Keterangan SSB Gelora Muda



SSB GELORA MUDA

Jalan Kaliurang Km 9,3 Tambakan Sinduharjo Ngaglik Sleman
Telp 085743684542 Yogyakarta 55581 email: isna_interpro@yahoo.com
Ig: ssbgelora.muda Fb: ssb gelora

Nomor : 53/GELORA/IX/2017
Perihal : Balasan Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:
Dekan Universitas Negeri Yogyakarta
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Di tempat

Dengan hormat,
Menanggapi surat saudara no 361/UN.34.16/PP/2017 tanggal 24 Agustus 2017 perihal permohonan ijin penelitian pada mahasiswa:

Nama : Fadly Hidayat
NIM : 13602241076
Program Studi: Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO)
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Passing Target dengan Sasaran Diam dan Bergerak Terhadap Ketepatan Passing Bawah SSB Gelora U-12

Dengan ini diberitahukan pada skripsinya bahwa Kami tidak keberatan dengan permohonan yang dimaksud.

Demikian surat balasan dari kami, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 30 Agustus 2017
Ketua SSB Gelora



Sugeng Triyono

Lampiran 14. Dokumentasi Pelaksanaan Pre-Test

Ketepatan Passing Bawah



Ketepatan Passing Bawah



Lampiran 15. Dokumentasi Pengantar Latihan Dan Penutup Latihan

Pembuka Latihan



Penutup Latihan



Lampiran 16. Dokumentasi Latihan Passing Bawah Sasaran Diam

Passing Bawah Berhadapan



Passing Bawah Berhadapan



Lampiran 17. Dokumentasi Latihan Passing Bawah Sasaran Bergerak

Passing Support



Passing Support



Lampiran 18. Dokumentasi Post Test

Instrument Tes Ketepatan Passing Bawah



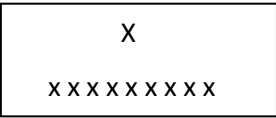
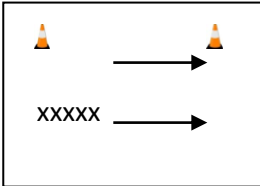
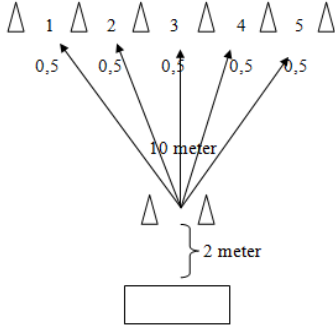
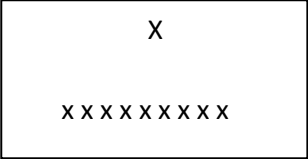
Test Ketepatan Passing Bawah



Lampiran 19. Progam Pre Test

SESI LATIHAN

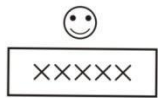
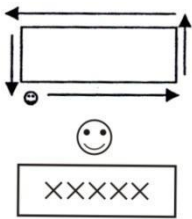
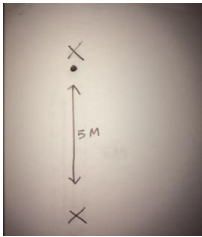
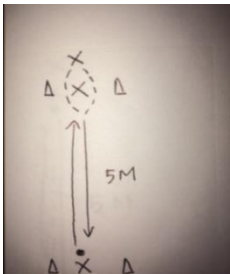
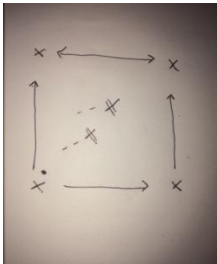
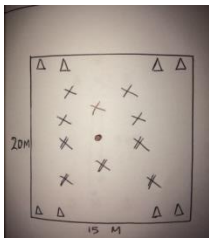
Hari/Tanggal :	Tujuan Latihan: Pre Test Eksperimen 1
Klub/SSB: Gelora Muda	No.Sesi Latihan: 1
Kategori umur : 12 tahun	Waktu/intensitas : 90 menit
Jumlah atlet : 20 Orang	Peralatan Latihan: bola,cones,peluit,stop-watch

No	MateriLatihan	Dosis	Formasi	Keterangan dan intensitas
A	PENGANTAR: Dibariskan ,doa, penjelasan materi latihan	(5)		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN: • Stretching Statis • Stretching Dinamis • Gerak dasar samba • Passing bawah berhadapan • Pass wall pass	(25)		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis, kemudian dilanjutkan pemanasan dengan bola.
C	INTI • Pre-test Awal	(40)		- Semua pemain Melakukan pre-test awal dengan passing bawah 10 meter dengan target 5 gawang kecil dengan lebar 0,5 m. - Setiap anak melakukan sebanyak 5x - Sebelum melakukan passing pemain terlebih dahulu melakukan dribbling/bola jalan dengan jarak 2 meter
D	PENUTUP ▪Stretching Ringan ▪Evaluasi ▪Ditutup dengan doa	(20)		Stretching denga ngerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi

Lampiran 20. Progam Latihan Passing Bawah Sasaran Diam

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Tujuan Latihan: Passing bawah dengan sasaran diam
Klub/SSB: Gelora Muda	No.Sesi Latihan: 2
Kategori umur : 12 tahun	Waktu/intensitas : 90 menit
Jumlah atlet : 20 Orang	Peralatan Latihan: bola,cones,peluit,stop-watch

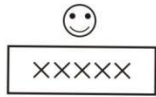
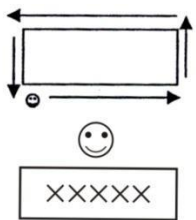
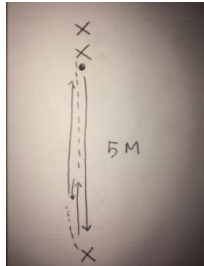
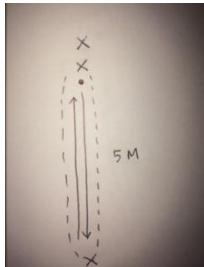
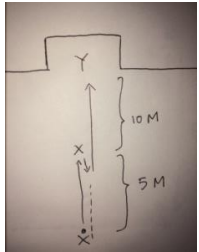
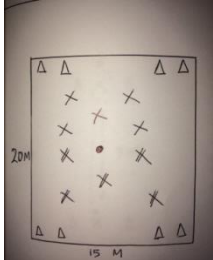
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan dan intensitas
A	PENGANTAR: Dibariskan,doa, penjelasanmaterilatihan	(5)		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN: - Jogging - Stretching Statis - Stretching Dinamis	(15)		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis dengan intensitas 60% di bagian kaki 40% bagian badan
C	INTI - Passing berhadapan - Passing intersep 4-2 - Small side game	(60) 15' 15' 10' 20'	   	- Passing berhadapan dengan jarak 5m dengan 1 sentuhan - Melakukan selama 3menit sebanyak 4x pengulangan dan recoveri 1menit. - Passing dengan kombinasi intersep bola dengan jarak 5m dengan 1 sentuhan - Melakukan selama 3menit sebanyak 4x pengulangan dan recoveri 1menit. 4-2 dengan area 10x10 meter, dengan 2orang sebagai lawan untuk merebut bola dengan 2 sentuhan - Small side game dengan 2sasaran gawang kecil sudut pojok - Dengan 5v5

D	PENUTUP ▪Stretching Ringan ▪Evaluasi ▪Ditutupdengandoa	10'	 	Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi
---	--	-----	--	---

Lanjutan Lampiran

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Tujuan Latihan: Passing Bawah sasaran diam
Klub/SSB: Gelora Muda	No.Sesi Latihan: 3
Kategori umur : 12 tahun	Waktu/intensitas : 90menit
Jumlah atlet : 20 Orang	Peralatan Latihan: bola,cones,peluit,stop-watch

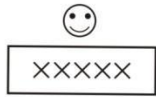
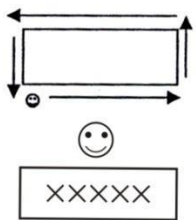
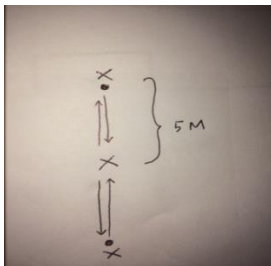
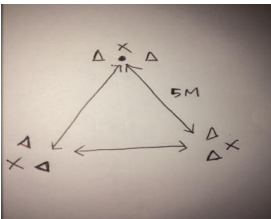
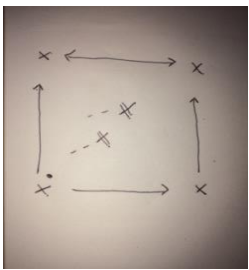
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan dan intensitas
A	PENGANTAR: Dibariskan,doa, penjelasan materi latihan	(5)		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN: - Jogging - Stretching Statis - Stretching Dinamis - Passing berhadapan	(15)		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis kemudian pemanasan dengan bola
C	INTI - Pass back pass - Passing move - Pass back pass shoting - Small side game	(60) 15' 15' 10' 20'	   	- Pass back pass dengan jarak 5 meter dan 1 sentuhan - Melakukan selama 3menit sebanyak 4x pengulangan dan recoveri 1menit. - Pass move dengan mengikuti arah bola dengan jarak 5meter dengan 1 sentuhan - Melakukan selama 3menit sebanyak 4x pengulangan dan recoveri 1menit. - Pass back pass 1sentuhan dengan kombinasi shooting ke gawang dengan jarak 10meter. - Small side game dengan 2 sasaran gawang kecil di sudut pojok - Dengan 5v5

D	PENUTUP ▪Stretching Ringan ▪Evaluasi ▪Ditutupdengan doa	(10)	 XXXXXXXX	Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi
---	--	-------------	---	---

Lanjutan Lampiran

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Tujuan Latihan: Passing Bawah dengan sasaran diam
Klub/SSB: Gelora Muda	No.Sesi Latihan: 4
Kategori umur : 12 tahun	Waktu/intensitas : 90menit
Jumlah atlet : 20 Orang	Peralatan Latihan: bola,cones,peluit,stop-watch

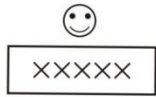
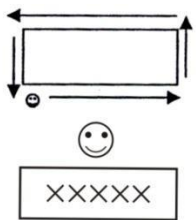
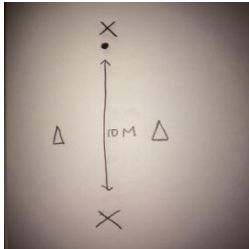
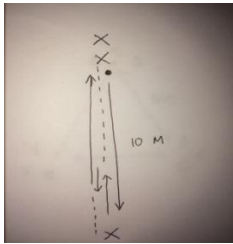
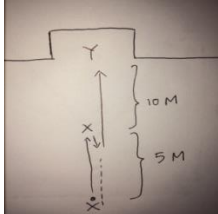
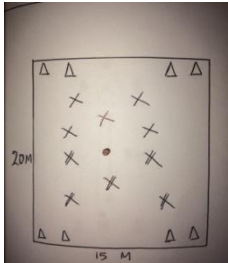
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan dan intensitas
A	PENGANTAR: Dibariskan,doa, penjelasan materi latihan	(5)		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN: - Jogging - Stretching Statis - Stretching Dinamis - Passing berhadapan	(15)		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis kemudian pemanasan dengan bola
C	INTI - Pass ing merubah arah - Passing segitiga 4-2 - Possession ball	(60) 15' 15' 10' 20'	   	- Passing dengan merubah arah dengan 2orang ditempat memberikan passing bawah dengan 1 sentuhan - Melakukan selama 3menit sebanyak 4x pengulangan dan recoveri 1menit. - Passing segitiga dengan jarak 5meter dengan 1sentuhan - Melakukan selama 3menit sebanyak 4x pengulangan dan recoveri 1menit. - 4-2 dengan area 5x5 meter, dengan 2orang sebagai lawan untuk merebut bola dengan 2 sentuhan - Possession ball dengan dengan 5v5

D	PENUTUP ▪Stretching Ringan ▪Evaluasi ▪Ditutupdengan doa	(10)	 XXXXXXXX	Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi
---	--	-------------	---	---

Lanjutan Lampiran

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Tujuan Latihan: Passing Bawah dengan sasaran diam
Klub/SSB: Gelora Muda	No.Sesi Latihan: 5
Kategori umur : 12 tahun	Waktu/intensitas : 90menit
Jumlah atlet : 20 Orang	Peralatan Latihan: bola,cones,peluit,stop-watch

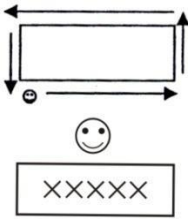
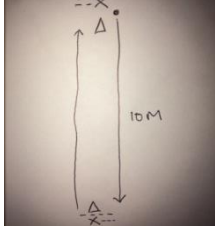
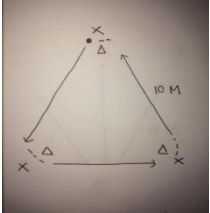
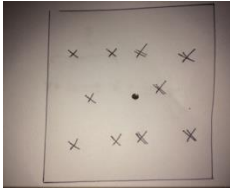
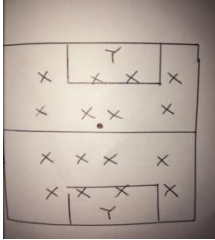
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan dan intensitas
A	PENGANTAR: Dibariskan,doa, penjelasan materi latihan	(5)		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN: - Jogging - Stretching Statis - Stretching Dinamis - Passing berhadapan	(15)		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis kemudian pemanasan dengan bola
C	INTI Passing berhadapan	(60) 15'		- Passing bawah berhadapan dengan jarak 10meter - Melakukan selama 3menit sebanyak 4x pengulangan dan recoveri 1menit.
	Pass back pass	15'		- Pass back pass dengan jarak 10meter - Melakukan selama 3menit sebanyak 4x pengulangan dan recoveri 1menit.
	Pass back pass shooting	10'		Pass back pass 1 sentuhan dengan kombinasi shooting ke gawang dengan jarak 10meter.
	Small side game	20'		- Small side game dengan 2 sasaran gawang kecil sudut pojok - Dengan 5v5

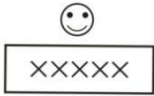
D	PENUTUP ▪Stretching Ringan ▪Evaluasi ▪Ditutupdengan doa	(20)		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi
---	--	-------------	--	---

Lanjutan Lampiran

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Tujuan Latihan: Passing Bawah dengan sasaran diam
Klub/SSB: Gelora Muda	No.Sesi Latihan: 6
Kategori umur : 12 tahun	Waktu/intensitas : 90menit
Jumlah atlet : 20 Orang	Peralatan Latihan: bola,cones,peluit,stop-watch

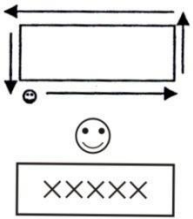
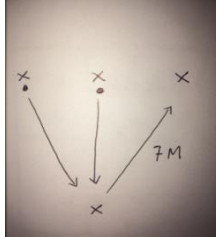
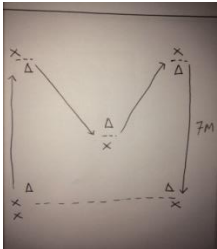
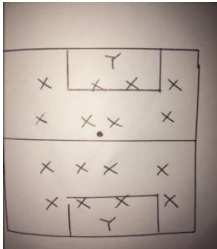
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan dan intensitas
A	PENGANTAR: Dibariskan,doa, penjelasan materi latihan	(5)		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN: - Jogging - Stretching Statis - Stretching Dinamis - Passing berhadapan	(15)		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis kemudian pemanasan dengan bola
C	INTI - Kombinasi Passing berhadapan - Passing merubah arah - Possession ball - Game	(60) 15' 15' 10' 20'	   	- Kombinasi passing berhadapan dengan cones di depannya, dengan 2x sentuhan dan bergantian - Melakukan selama 3menit sebanyak 4x pengulangan dan recovery 1menit. - Passing merubah arah dengan bentuk segitiga dan mengontrol bola terlebih dahulu - Melakukan selama 3menit sebanyak 4x pengulangan dan recovery 1menit. - Possession ball dengan dengan 5v5. - game dengan 2 gawang besar.

D	PENUTUP ▪Stretching Ringan ▪Evaluasi ▪Ditutupdengan doa	(10)		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi
---	--	-------------	---	---

Lanjutan Lampiran

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Tujuan Latihan: Passing Bawah dengan sasaran diam
Klub/SSB: Gelora Muda	No.Sesi Latihan: 7
Kategori umur : 12 tahun	Waktu/intensitas : 90menit
Jumlah atlet : 20 Orang	Peralatan Latihan: bola,cones,peluit,stop-watch

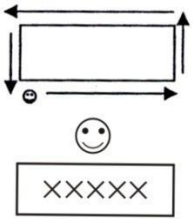
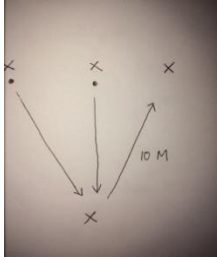
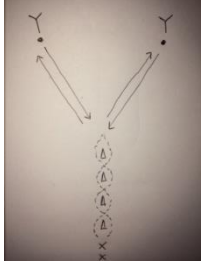
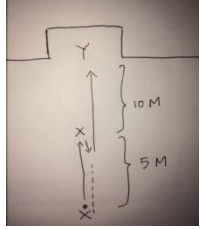
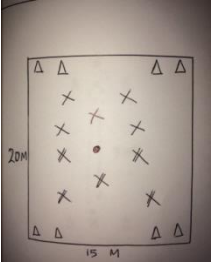
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan dan intensitas
A	PENGANTAR: Dibariskan,doa, penjelasan materi latihan	(5)		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN: - Jogging - Stretching Statis - Stretching Dinamis - Passing berhadapan	(15)		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis kemudian pemanasan dengan bola
C	INTI - Kombinasi passing merubah arah - Passing move merubah arah - Possession ball - Game	(60) 15' 15' 10' 20'	   	- Kombinasi passing merubah arah dengan 3sasaran 2 bola - Melakukan selama 3menit sebanyak 4x pengulangan dan recoveri 1menit. - Passing move dengan mengikuti arah bola dengan area yang telah ditentukan - Melakukan selama 3menit sebanyak 4x pengulangan dan recoveri 1menit. - Possession ball dengan dengan 5v5 - Game dengan 2 gawang besar

D	PENUTUP ▪Stretching Ringan ▪Evaluasi ▪Ditutupdengan doa	(10)	 XXXXXXXX	Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi
---	--	-------------	--	---

Lanjutan Lampiran

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Tujuan Latihan: Passing Bawah dengan sasaran diam
Klub/SSB: Gelora Muda	No.Sesi Latihan: 8
Kategori umur : 12 tahun	Waktu/intensitas : 90menit
Jumlah atlet : 20 Orang	Peralatan Latihan: bola,cones,peluit,stop-watch

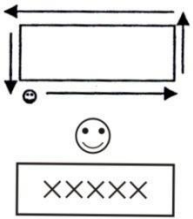
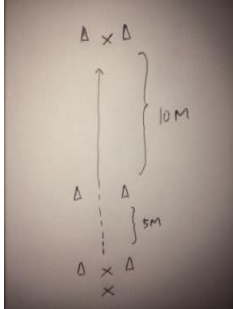
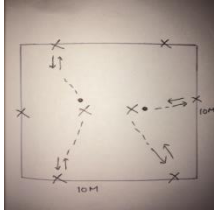
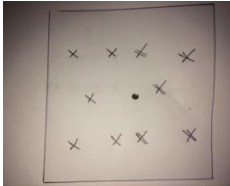
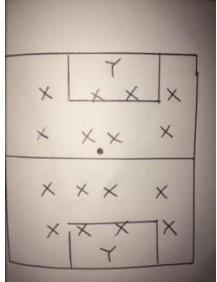
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan dan intensitas
A	PENGANTAR: Dibariskan,doa, penjelasan materi latihan	(5)		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN: - Jogging - Stretching Statis - Stretching Dinamis - Passing berhadapan	(15)		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis kemudian pemanasan dengan bola
C	INTI - Passing merubah arah - Zig-zag dengan kombinasi passing - Pass back pass shooting - Small side game	(60) 15' 15' 10' 20'	   	- Kombinasi passing merubah arah dengan jarak 10meter dan 3sasaran 2bola - Melakukan selama 3menit sebanyak 4x pengulangan dan recoveri 1menit. - Lari zig-zag dengan kombinasi passing bola ke kipper - Melakukan selama 3menit sebanyak 4x pengulangan dan recoveri 1menit. - Pass back pass dengan kombinasi shooting ke gawang dengan jarak 10 meter - Small side game dengan 2sasaran gawang kecil di sudut pojok - Dengan 5v5

D	PENUTUP ▪Stretching Ringan ▪Evaluasi ▪Ditutupdengan doa	(10)	 XXXXXXXX	Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi
---	--	-------------	---	---

Lanjutan Lampiran

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Tujuan Latihan: Passing Bawah dengan sasaran diam
Klub/SSB: Gelora Muda	No.Sesi Latihan: 9
Kategori umur : 12 tahun	Waktu/intensitas : 90menit
Jumlah atlet : 20 Orang	Peralatan Latihan: bola,cones,peluit,stop-watch

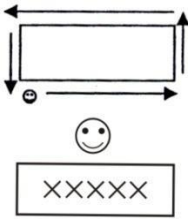
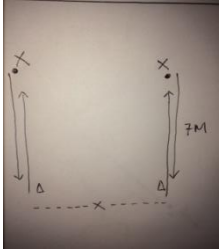
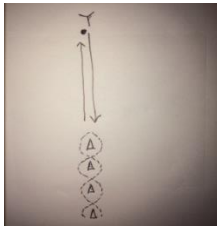
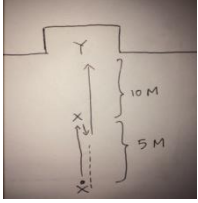
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan dan intensitas
A	PENGANTAR: Dibariskan,doa, penjelasan materi latihan	(5)		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN: - Jogging - Stretching Statis - Stretching Dinamis - Passing berhadapan	(15)		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis kemudian pemanasan dengan bola
C	INTI - Passing dengan kombinasi dribbling - Passing bergerak - Possession ball - Game	(60) 15' 15' 10' 20'	   	- Melakukan dribbling terlebih dahulu dengan jarak 5meter kemudian melakukan passing dengan jarak 10meter - Melakukan selama 3menit sebanyak 4x pengulangan dan recoveri 1menit. - Melakukan passing bergerak dengan 2orang berada di dalam kotak - Melakukan selama 3menit sebanyak 4x pengulangan dan recoveri 1menit. - Possession ball dengan dengan 5v5 - Game dengan 2 gawang besar

D	PENUTUP ▪Stretching Ringan ▪Evaluasi ▪Ditutupdengan doa	(10)	 XXXXXXXX	Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi
---	--	-------------	--	---

Lanjutan Lampiran

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Tujuan Latihan: Passing Bawah dengan sasaran diam
Klub/SSB: Gelora Muda	No.Sesi Latihan: 10
Kategori umur : 12 tahun	Waktu/intensitas : 90menit
Jumlah atlet : 20 Orang	Peralatan Latihan: bola,cones,peluit,stop-watch

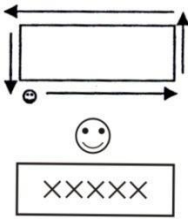
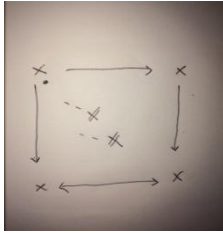
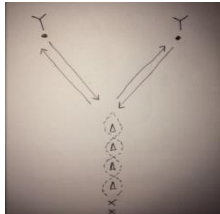
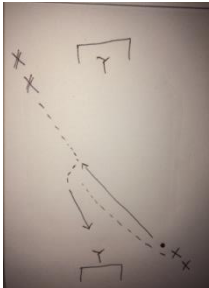
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan dan intensitas
A	PENGANTAR: Dibariskan,doa, penjelasan materi latihan	(5)		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN: - Jogging - Stretching Statis - Stretching Dinamis - Passing berhadapan	(15)		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis kemudian pemanasan dengan bola
C	INTI - Passing dengan geser kesamping - Zig-zag dengan kombinasi passing - Pass back pass shooting - Game	(60) 15' 15' 10' 20'	   	- Passing dengan geser kesamping kanan dan kiri dengan jarak 7meter - Melakukan selama 3menit sebanyak 4x pengulangan dan recoveri 1menit. - Lari zig-zag dengan kombinasi passing bawah kedepan - Melakukan selama 3menit sebanyak 4x pengulangan dan recoveri 1menit. - Pass back pass dengan kombinasi shooting ke gawang dengan jarak 10 meter - Game dengan 2 gawang besar

D	PENUTUP ▪Stretching Ringan ▪Evaluasi ▪Ditutupdengan doa	(10)	 XXXXXXXX	Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi
---	--	-------------	---	---

Lanjutan Lampiran

SESILATIHAN

Hari/Tanggal :	Tujuan Latihan: Passing Bawah dengan sasaran diam
Klub/SSB: Gelora Muda	No.Sesi Latihan: 11
Kategori umur : 12 tahun	Waktu/intensitas : 90menit
Jumlah atlet : 20 Orang	Peralatan Latihan: bola,cones,peluit,stop-watch

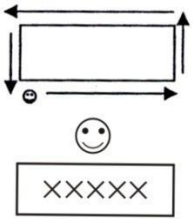
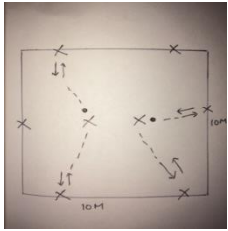
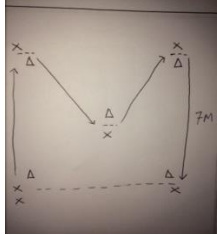
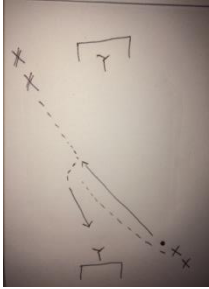
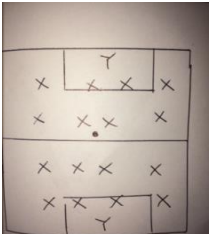
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan dan intensitas
A	PENGANTAR: Dibariskan,doa, penjelasan materi latihan	(5)		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN: - Jogging - Stretching Statis - Stretching Dinamis - Passing berhadapan	(15)		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis kemudian pemanasan dengan bola
C	INTI 4-2 - Zig-zag kombinasi passing - Kombinasi passing dan shooting - Game	(60) 15' 15' 10' 20'	   	4-2 dengan area yang telah ditentukan dan dua orang menjadi lawan atau merebut bola - Melakukan selama 3menit sebanyak 4x pengulangan dan recoveri 1menit. - Lari zig-zag dengan dua sasaran kipper - Melakukan selama 3menit sebanyak 4x pengulangan dan recoveri 1menit. - Kombinasi passing dan shooting dengan area yang telah di tentukan - Game dengan 2 gawang besar

D	PENUTUP ▪Stretching Ringan ▪Evaluasi ▪Ditutup dengan doa	(10)	 XXXXXXXX	Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi
---	---	-------------	---	---

Lanjutan Lampiran

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Tujuan Latihan: Passing Bawah dengan sasaran diam
Klub/SSB: Gelora Muda	No.Sesi Latihan: 12
Kategori umur : 12 tahun	Waktu/intensitas : 90menit
Jumlah atlet : 20 Orang	Peralatan Latihan: bola,cones,peluit,stop-watch

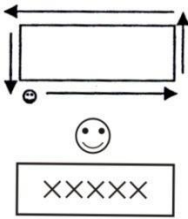
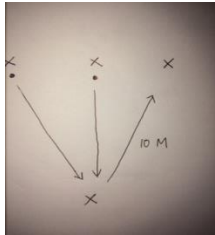
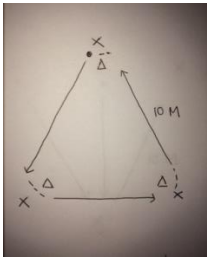
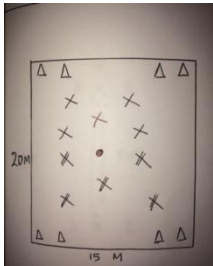
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan dan intensitas
A	PENGANTAR: Dibariskan,doa, penjelasan materi latihan	(5)		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN: - Jogging - Stretching Statis - Stretching Dinamis - Passing berhadapan	(15)		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis kemudian pemanasan dengan bola
C	INTI - Passing bergerak - Passing move dengan merubah arah - Kombinasi passing dan shooting - Game	(60) 15' 15' 10' 20'	   	- Passing bergerak dengan 2 pemain didalam dan pemain diluar sebagai tembok - Melakukan selama 4 menit sebanyak 3x pengulangan dan recoveri 1menit. - Passing dengan merubah arah dan pemain mengikuti arah bola - Melakukan selama 4menit sebanyak 3x pengulangan dan recoveri 1menit. - Kombinasi passing dan shooting dengan target gawang besar - Melakukan game dengan 9v9 dengan 2penjaga gawang

D	PENUTUP ▪Stretching Ringan ▪Evaluasi ▪Ditutupdengan doa	(10)	 XXXXXXXX	Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi
---	--	-------------	---	---

Lanjutan Lampiran

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Tujuan Latihan: Passing Bawah dengan sasaran diam
Klub/SSB: Gelora Muda	No.Sesi Latihan: 13
Kategori umur : 12 tahun	Waktu/intensitas : 90menit
Jumlah atlet : 20 Orang	Peralatan Latihan: bola,cones,peluit,stop-watch

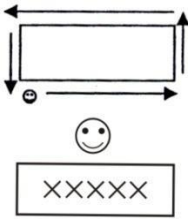
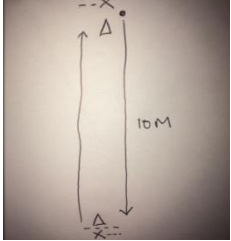
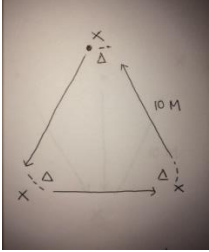
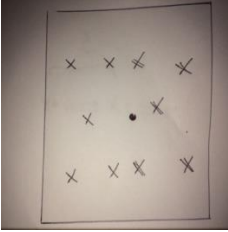
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan dan intensitas
A	PENGANTAR: Dibariskan,doa, penjelasan materi latihan	(5)		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN: - Jogging - Stretching Statis - Stretching Dinamis - Passing berhadapan	(15)		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis kemudian pemanasan dengan bola
C	INTI Passing merubah arah	15'		- Kombinasi passing merubah arah dengan jarak 10meter dan 3sasaran 2bola - Melakukan selama 4menit sebanyak 3x pengulangan dan recoveri 1menit. - dan intensitas di percepat
	Passing merubah arah	15'		- Passing merubah arah dengan bentuk segitiga dan mengontrol bola terlebih dahulu - Melakukan selama 4menit sebanyak 3x pengulangan dan recoveri 1menit intensitas dipercepat.
	Small side game	10'		Small side game dengan 2sasaran gawang kecil
	Game	20'		Game dengan dua gawang besar

D	PENUTUP ▪Stretching Ringan ▪Evaluasi ▪Ditutupdengan doa	(10)	 XXXXXXXX	Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi
---	--	-------------	--	---

Lanjutan Lampiran

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Tujuan Latihan: Passing Bawah dengan sasaran diam
Klub/SSB: Gelora Muda	No.Sesi Latihan: 14
Kategori umur : 12 tahun	Waktu/intensitas : 90menit
Jumlah atlet : 20 Orang	Peralatan Latihan: bola,cones,peluit,stop-watch

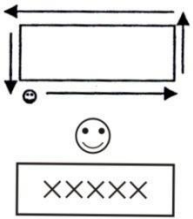
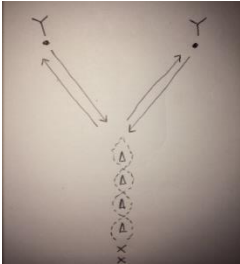
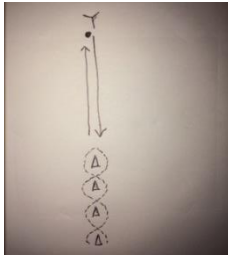
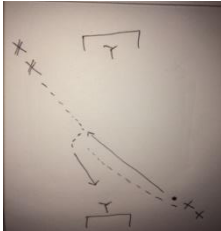
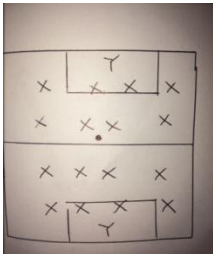
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan dan intensitas
A	PENGANTAR: Dibariskan,doa, penjelasan materi latihan	(5)		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN: - Jogging - Stretching Statis - Stretching Dinamis - Passing berhadapan	(15)		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis kemudian pemanasan dengan bola
C	INTI - Passing berhadapan dua sentuhan - Passing merubah arah - Possession ball - Game	(60) 15' 15' 10' 20'	   	- Passing berhadapan dengan dua sentuhan dan passing dipercepat - Melakukan selama 5menit sebanyak 3x pengulangan dan recoveri 1menit. - Passing merubah arah dengan dua sentuhan dan passing dipercepat - Melakukan selama 5menit sebanyak 3x pengulangan dan recoveri 1menit. - Possession ball dengan 5v5 - Game dengan 2 gawang besar

D	PENUTUP ▪Stretching Ringan ▪Evaluasi ▪Ditutup dengan doa	(10)	 XXXXXXXX	Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi
---	---	-------------	---	---

Lanjutan Lampiran

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Tujuan Latihan: Passing Bawah dengan sasaran diam
Klub/SSB: Gelora Muda	No.Sesi Latihan: 15
Kategori umur : 12 tahun	Waktu/intensitas : 90menit
Jumlah atlet : 20 Orang	Peralatan Latihan: bola,cones,peluit,stop-watch

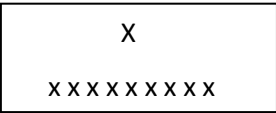
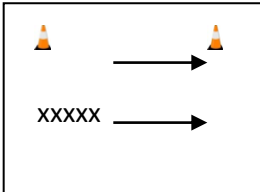
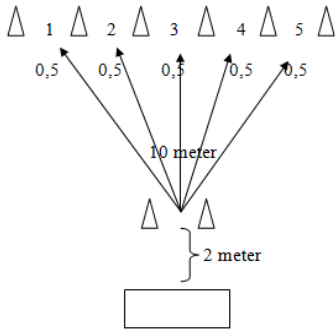
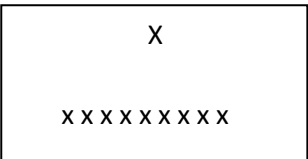
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan dan intensitas
A	PENGANTAR: Dibariskan,doa, penjelasan materi latihan	(5)		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN: - Jogging - Stretching Statis - Stretching Dinamis - Passing berhadapan	(15)		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis kemudian pemanasan dengan bola
C	INTI - Zig-zag dengan kombinasi passing dua target - Zig-zag dengan kombinasi passing target kipper - Kombinasi passing dan shooting - Game	(60) 15' 15' 10' 20'	   	- Lari zig-zag dengan dua target kipper dengan intensitas yang tinggi - Melakukan selama 5menit sebanyak 3x pengulangan dan recoveri 1menit. - Lari zig-zag dengan satu target kipper dengan intensitas yang tinggi - Melakukan selama 5menit sebanyak 3x pengulangan dan recoveri 1menit. - Kombinasi melakukan passing dan kemudian dilanjutkan shooting kegawang - Game dengan dua gawang besar

D	PENUTUP ▪Stretching Ringan ▪Evaluasi ▪Ditutup dengan doa	(10)	 XXXXXXXX	Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi
---	---	-------------	--	---

Lampiran 21. Progam Post Test

SESI LATIHAN

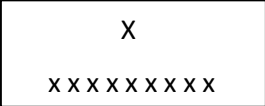
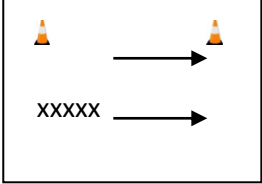
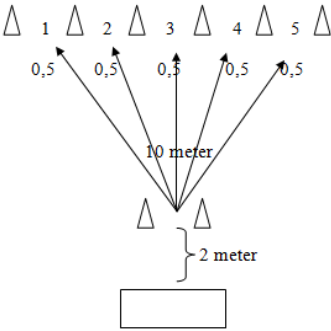
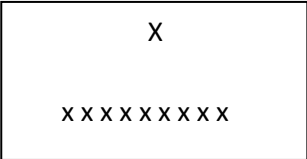
Hari/Tanggal :	Tujuan Latihan: Post Test
Klub/SSB: Gelora Muda	No.Sesi Latihan: 16
Kategori umur : 12 tahun	Waktu/intensitas : 90 menit
Jumlah atlet : 20 Orang	Peralatan Latihan: bola,cones,peluit,stop-watch

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan dan intensitas
A	PENGANTAR: Dibariskan ,doa, penjelasan materi latihan	(5)		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN: • Stretching Statis • Stretching Dinamis • Gerak dasar samba • Passing bawah berhadapan • Pass wall pass	(25)		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis, kemudian dilanjutkan pemanasan dengan bola.
C	INTI • Pre-test Awal	(40)		- Semua pemain Melakukan pre-test awal dengan passing bawah 10 meter dengan target 5 gawang kecil dengan lebar 0,5 m. - Setiap anak melakukan sebanyak 5x - Sebelum melakukan passing pemain terlebih dahulu melakukan dribbling/bola jalan dengan jarak 2 meter
D	PENUTUP ▪Stretching Ringan ▪Evaluasi ▪Ditutup dengan doa	(20)		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi

Lampiran 22. Progam Pre Test

SESI LATIHAN

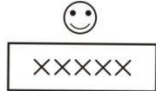
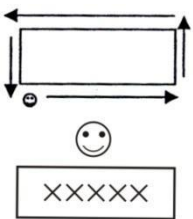
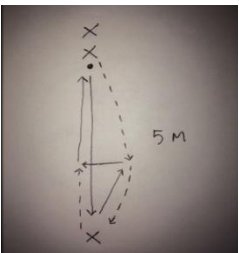
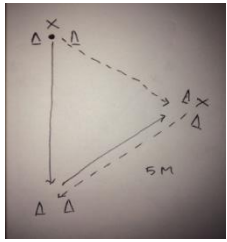
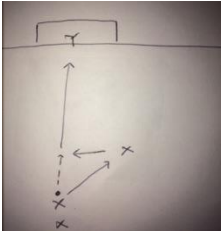
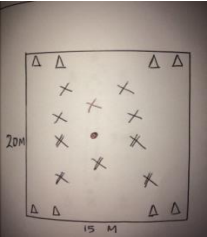
Hari/Tanggal :	Tujuan Latihan: Pre Test Eksperimen 2
Klub/SSB: Gelora Muda	No.Sesi Latihan: 1
Kategori umur : 12 tahun	Waktu/intensitas : 90 menit
Jumlah atlet : 20 Orang	Peralatan Latihan: bola,cones,peluit,stop-watch

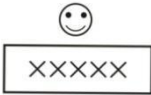
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan dan intensitas
A	PENGANTAR: Dibariskan ,doa, penjelasan materi latihan	(5)		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN: • Stretching Statis • Stretching Dinamis • Gerak dasar samba • Passing bawah berhadapan • Pass wall pass	(25)		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis, kemudian dilanjutkan pemanasan dengan bola.
C	INTI • Pre-test Awal	(40)		- Semua pemain Melakukan pre-test awal dengan passing bawah 10 meter dengan target 5 gawang kecil dengan lebar 0,5 m. - Setiap anak melakukan sebanyak 5x - Sebelum melakukan passing pemain terlebih dahulu melakukan dribbling/bola jalan dengan jarak 2 meter
D	PENUTUP ▪Stretching Ringan ▪Evaluasi ▪Ditutup dengan doa	(20)		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi

Lampiran 23. Progam Latihan Passing Bawah Sasaran Bergerak

SESILATIHAN

Hari/Tanggal :	Tujuan Latihan: Passing bawah sasaran bergerak
Klub/SSB: Gelora Muda	No.Sesi Latihan: 2
Kategori umur : 12 tahun	Waktu/intensitas : 90 menit
Jumlah atlet : 20 Orang	Peralatan Latihan: bola,cones,peluit,stop-watch

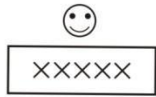
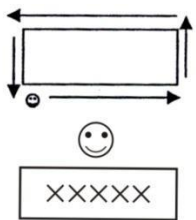
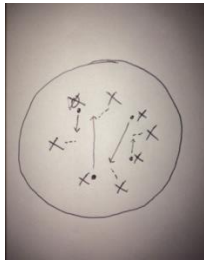
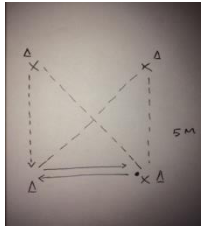
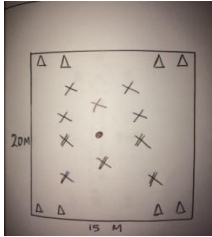
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan dan intensitas
A	PENGANTAR: Dibariskan,doa, penjelasanmaterilatihan	(5)		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN: - Jogging - Stretching Statis - Stretching Dinamis	(15)		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis dengan intensitas 60% di bagian kaki 40% bagian badan
C	INTI	(60)		
	Pass wall pass	15'		- Pass wall pass dengan jarak 5 meter dan 1 sentuan - Melakukan selama 3 menit sebanyak 4x pengulangan dan recovery 1 menit.
	Passing sasaran bergerak	15'		- Passing dengan sasaran bergerak dengan 1 bola untuk berpasangan dengan jarak 5 meter - Melakukan selama 3 menit sebanyak 4x pengulangan dan recovery 1 menit.
	Pass wall pass kombinasi shooting	10'		Pass wall pass dengan kombinasi shooting ke gawang
	Small side game	20'		Small side game dengan 5 vs 5 dengan target sasaran 2 gawang kecil

D	PENUTUP ▪Stretching Ringan ▪Evaluasi ▪Ditutupdengand doa	10'		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi
---	---	-----	---	---

Lanjutan Lampiran

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Tujuan Latihan: Passing Bawah sasaran bergerak
Klub/SSB: Gelora Muda	No.Sesi Latihan: 3
Kategori umur : 12 tahun	Waktu/intensitas : 90menit
Jumlah atlet : 20 Orang	Peralatan Latihan: bola,cones,peluit,stop-watch

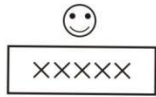
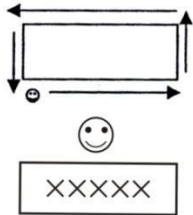
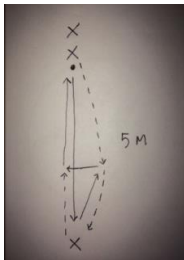
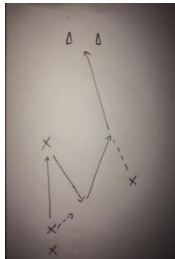
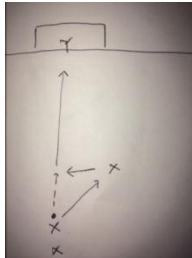
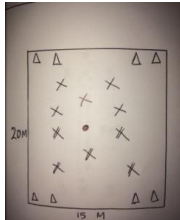
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan dan intensitas
A	PENGANTAR: Dibariskan,doa, penjelasan materi latihan	(5)		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN: - Jogging - Stretching Statis - Stretching Dinamis - Passing berhadapan	(15)		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis kemudian pemanasan dengan bola
C	INTI - Pass bergerak - Passing segitiga - Small side game - Game	(60) 15' 15' 10' 20'	   	- Passing bergerak dengan didalam lingkaran dengan sebagian pemain dengan bola, sebagian lagi tanpa bola - Melakukan selama 3menit sebanyak 4x pengulangan dan recoveri 1menit. - Passing segitiga dengan area kotak dan 1bola untuk 3pemain dan 1sentuhan - Melakukan selama 3menit sebanyak 4x pengulangan dan recoveri 1menit. - Small side game dengan 5 vs 5 dengan target sasaran 2 gawang kecil - game dengan area yang telah ditentukan dengan dua gawang besar

D	PENUTUP ▪Stretching Ringan ▪Evaluasi ▪Ditutupdengan doa	(10)	 XXXXXXXX	Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi
---	--	-------------	---	---

Lanjutan Lampiran

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Tujuan Latihan: Passing Bawah sasaran bergerak
Klub/SSB: Gelora Muda	No.Sesi Latihan: 4
Kategori umur : 12 tahun	Waktu/intensitas : 90menit
Jumlah atlet : 20 Orang	Peralatan Latihan: bola,cones,peluit,stop-watch

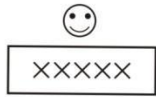
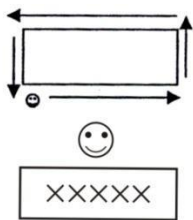
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan dan intensitas
A	PENGANTAR: Dibariskan,doa, penjelasan materi latihan	(5)		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN: - Jogging - Stretching Statis - Stretching Dinamis - Passing berhadapan	(15)		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis kemudian pemanasan dengan bola
C	INTI Pass wall pass	(60) 15'		- Pass wall pass dengan jarak 5 meter dan 1 sentuhan - Melakukan selama 3menit sebanyak 4x pengulangan dan recoveri 1menit.
	Passing terobosan	15'		- Passing terobosan dengan target gawang kecil dengan 1 sentuhan - Melakukan selama 3menit sebanyak 4x pengulangan dan recoveri 1menit.
	Pass wall pass shooting	10'		Pass wall pass dengan kombinasi shooting ke gawang
	Small side game	20'		Small side game dengan 5 vs 5 dengan target sasaran 2 gawang kecil

D	PENUTUP ▪Stretching Ringan ▪Evaluasi ▪Ditutupdengan doa	(10)	 XXXXXXXX	Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi
---	--	-------------	--	---

Lanjutan Lampiran

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Tujuan Latihan: Passing Bawah sasaran bergerak
Klub/SSB: Gelora Muda	No.Sesi Latihan: 5
Kategori umur : 12 tahun	Waktu/intensitas : 90menit
Jumlah atlet : 20 Orang	Peralatan Latihan: bola,cones,peluit,stop-watch

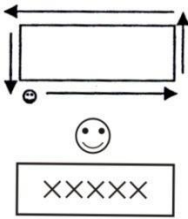
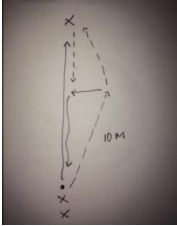
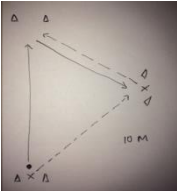
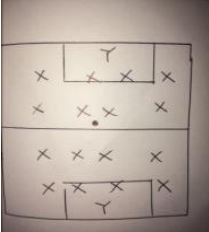
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan dan intensitas
A	PENGANTAR: Dibariskan,doa, penjelasan materi latihan	(5)		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN: - Jogging - Stretching Statis - Stretching Dinamis - Passing berhadapan	(15)		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis kemudian pemanasan dengan bola
C	INTI	(50)		
	Kombinasi pass wall pass	15'		- Kombinasi pass wall pass dengan bentuk segitiga - Melakukan selama 3menit sebanyak 4x pengulangan dan recoveri 1menit.
	Kombinasi pass wall pass dengan bola jalan	15'		- Kombinasi pass wall pass dengan bola jalan dan membentuk segiempat - Melakukan selama 3menit sebanyak 4x pengulangan dan recoveri 1menit.
	Possession ball	10'		Possession ball dengan area yang telah ditentukan dengan 5v5
	Game	20'		Game dengan area yang telah ditentukan dengan dua gawang besar

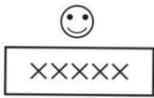
D	PENUTUP ▪Stretching Ringan ▪Evaluasi ▪Ditutupdengan doa	(10)		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi
---	--	-------------	--	---

Lanjutan Lampiran

SESILATIHAN

Hari/Tanggal :	Tujuan Latihan: Passing Bawah sasaran bergerak
Klub/SSB: Gelora Muda	No.Sesi Latihan: 6
Kategori umur : 12 tahun	Waktu/intensitas : 90menit
Jumlah atlet : 20 Orang	Peralatan Latihan: bola,cones,peluit,stop-watch

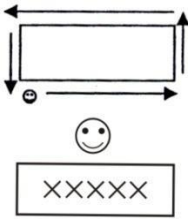
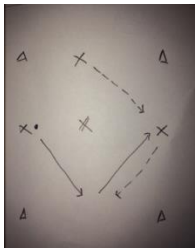
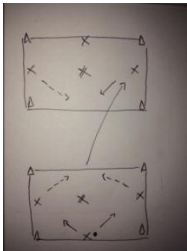
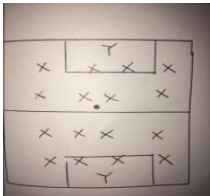
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan dan intensitas
A	PENGANTAR: Dibariskan,doa, penjelasan materi latihan	(5)		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN: - Jogging - Stretching Statis - Stretching Dinamis - Passing berhadapan	(15)		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis kemudian pemanasan dengan bola
C	INTI - Pass wall pass - Passing sasaran bergerak - Possession ball - Game	(60) 15' 15' 10' 20'	   	- Pass wall pass dengan jarak 10meter dengan 1bola untuk 3pemain - Melakukan selama 3menit sebanyak 4x pengulangan dan recoveri 1menit. - Passing dengan sasaran bergerak dengan 1bola untuk berpasangan dengan jarak 10meter - Melakukan selama 3menit sebanyak 4x pengulangan dan recoveri 1menit. - Possession ball dengan area yang telah ditentukan dengan 5v5 - Game dengan area yang telah ditentukan dengan dua gawang besar

D	PENUTUP ▪Stretching Ringan ▪Evaluasi ▪Ditutupdengan doa	(10)		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi
---	--	-------------	---	---

Lanjutan Lampiran

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Tujuan Latihan: Passing Bawah sasaran bergerak
Klub/SSB: Gelora Muda	No.Sesi Latihan: 7
Kategori umur : 12 tahun	Waktu/intensitas : 90menit
Jumlah atlet : 20 Orang	Peralatan Latihan: bola,cones,peluit,stop-watch

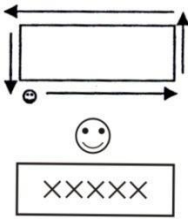
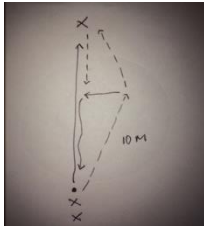
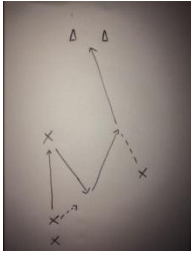
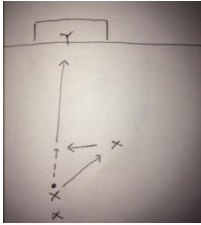
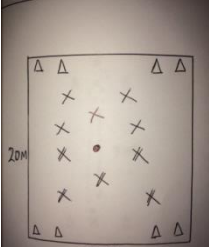
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan dan intensitas
A	PENGANTAR: Dibariskan,doa, penjelasan materi latihan	(5)		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN: - Jogging - Stretching Statis - Stretching Dinamis - Passing berhadapan	(15)		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis kemudian pemanasan dengan bola
C	INTI 3-1 - Kombinasi 3-1 dengan dua area - Possession ball - Game	(60) 15' 15' 10' 20'	   	3-1 dengan area yang telah ditentukan dan pemain yang berada diluar selalu bergerak - Melakukan selama 3menit sebanyak 4x pengulangan dan recoveri 1menit. - Kombinasi 3-1 dengan dua area, dengan 6x sentuhan maka bola dipindahkan ke area satunya, begitu juga seterusnya - Melakukan selama 3menit sebanyak 4x pengulangan dan recoveri 1menit. - Possession ball dengan area yang telah ditentukan dengan 5v5 - Game dengan area yang telah ditentukan dengan dua gawang besar

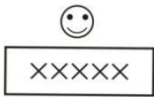
D	PENUTUP ▪Stretching Ringan ▪Evaluasi ▪Ditutup dengan doa	(10)	 XXXXXXXX	Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi
---	---	-------------	---	---

Lanjutan Lampiran

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Tujuan Latihan: Passing Bawah sasaran bergerak
Klub/SSB: Gelora Muda	No.Sesi Latihan: 8
Kategori umur : 12 tahun	Waktu/intensitas : 90menit
Jumlah atlet : 20 Orang	Peralatan Latihan: bola,cones,peluit,stop-watch

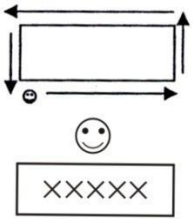
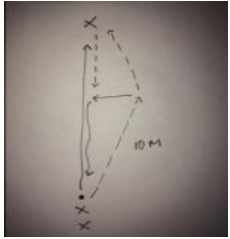
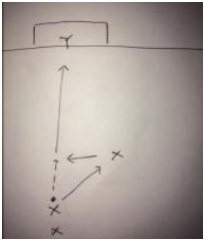
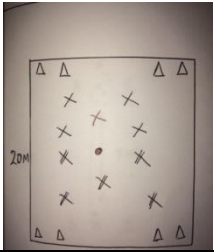
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan dan intensitas
A	PENGANTAR: Dibariskan,doa, penjelasan materi latihan	(5)		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN: - Jogging - Stretching Statis - Stretching Dinamis - Passing berhadapan	(15)		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis kemudian pemanasan dengan bola
C	INTI - Pass wall pass - Passing terobosan - Poss wall pass shooting - Small side Game	(60) 15' 15' 10' 20'	   	- Pass wall pass dengan jarak 10meter dengan 1bola - Melakukan selama 3menit sebanyak 4x pengulangan dan recoveri 1menit. - Dengan intensitas sedang. - Passing terobosan dengan target gawang kecil - Dengan intensitas sedang - Melakukan selama 3menit sebanyak 4x pengulangan dan recoveri 1menit. - Pass wall pass dengan kombinasi shooting kegawang besar - Small side game dengan target dua gawang kecil - Dengan 5v5

D	PENUTUP ▪Stretching Ringan ▪Evaluasi ▪Ditutup dengan doa	(10)		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi
---	---	-------------	---	---

Lanjutan Lampiran

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Tujuan Latihan: Passing Bawah sasaran bergerak
Klub/SSB: Gelora Muda	No.Sesi Latihan: 9
Kategori umur : 12 tahun	Waktu/intensitas : 90menit
Jumlah atlet : 20 Orang	Peralatan Latihan: bola,cones,peluit,stop-watch

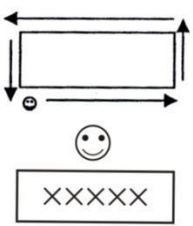
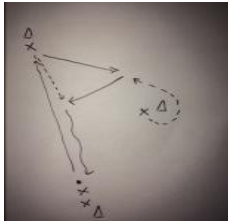
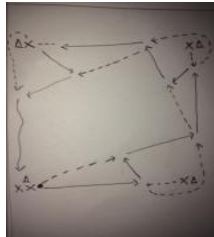
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan dan intensitas
A	PENGANTAR: Dibariskan,doa, penjelasan materi latihan	(5)		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN: - Jogging - Stretching Statis - Stretching Dinamis - Passing berhadapan	(15)		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis kemudian pemanasan dengan bola
C	INTI - Pass wall pass - Kombinasi pass wall pass - Pass wall pass shooting - Small Game	(60) 15' 15' 10' 20'	   	- Pass wall pass dengan jarak 10 meter - Dengan intensitas lebih ditingkatkan dari sebelumnya - Melakukan selama 3menit sebanyak 4x pengulangan dan recoveri 1menit. - Kombinasi pass wall pass dengan jarak 10 meter - Dengan intensitas lebih ditingkatkan - Melakukan selama 3menit sebanyak 4x pengulangan dan recoveri 1menit. - Pass wall pass dengan kombinasi shooting kegawang besar - Dengan jarak shooting 10meter - Small side game dengan area yang telah ditentukan dengan 2 gawang kecil.

D	PENUTUP ▪Stretching Ringan ▪Evaluasi ▪Ditutup dengan doa	(10)	 XXXXXXXX	Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi
---	---	-------------	--	---

Lanjutan Lampiran

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Tujuan Latihan: Passing Bawah sasaran bergerak
Klub/SSB: Gelora Muda	No.Sesi Latihan: 10
Kategori umur : 12 tahun	Waktu/intensitas : 90menit
Jumlah atlet : 20 Orang	Peralatan Latihan: bola,cones,peluit,stop-watch

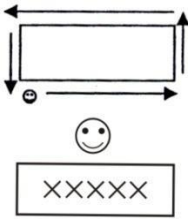
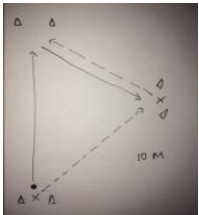
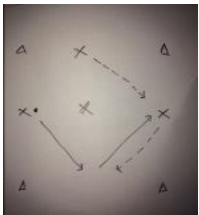
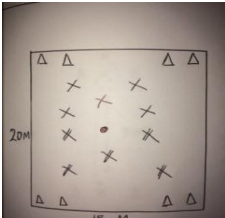
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan dan intensitas
A	PENGANTAR: Dibariskan,doa, penjelasan materi latihan	(5)		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN: - Jogging - Stretching Statis - Stretching Dinamis - Passing berhadapan	(15)		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis kemudian pemanasan dengan bola
C	INTI Kombinasi pass wall pass	(60) 15'		- Kombinasi pass wall pass dengan jarak 10 meter - Dengan intensitas lebih ditingkatkan lagi - Melakukan selama 4menit sebanyak 3x pengulangan dan recoveri 1menit.
	Kombinasi pass wall pass bola jalan	15'		- Kombinasi pass wall pass dengan bola jalan - Dengan satu sentuhan dan intensitas lebih ditingkatkan - Melakukan selama 4menit sebanyak 3x pengulangan dan recoveri 1menit.
	Possession ball	10'		Possession ball dengan area yang telah ditentukan dengan 5v5
	Game	20'		Game dengan area yang telah ditentukan dan dua gawang besar

D	PENUTUP ▪Stretching Ringan ▪Evaluasi ▪Ditutup dengan doa	(10)	 XXXXXXXX	Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi
---	---	-------------	--	---

Lanjutan Lampiran

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Tujuan Latihan: Passing Bawah sasaran bergerak
Klub/SSB: Gelora Muda	No.Sesi Latihan: 11
Kategori umur : 12 tahun	Waktu/intensitas : 90menit
Jumlah atlet : 20 Orang	Peralatan Latihan: bola,cones,peluit,stop-watch

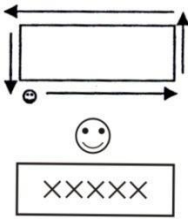
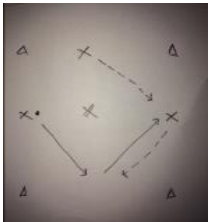
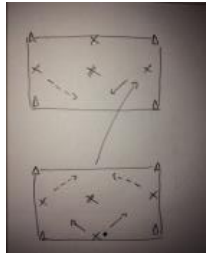
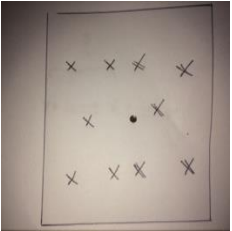
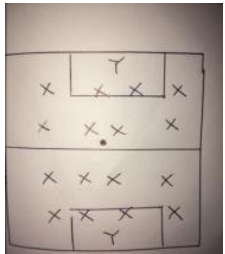
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan dan intensitas
A	PENGANTAR: Dibariskan,doa, penjelasan materi latihan	(5)		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN: - Jogging - Stretching Statis - Stretching Dinamis - Passing berhadapan	(15)		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis kemudian pemanasan dengan bola
C	INTI - Passing bergerak 3-1 - Passing terobosan - Small side Game	(60) 15' 15' 10' 20'	   	- Passing gerak dengan membentuk segitiga dan jarak 10 meter dan - Dengan intensitas lebih cepat dan akurat - Melakukan selama 4menit sebanyak 3x pengulangan dan recoveri 1menit. 3-1 dengan area segiempat dengan 1orang merebut bola - Pemain dituntut lebih cepat bergerak - Melakukan selama 4menit sebanyak 3x pengulangan dan recoveri 1menit. - Passing terobosan dengan target satu gawang kecil - Small side game dengan dua gawang kecil di pojok - Dengan 5v5

D	PENUTUP ▪Stretching Ringan ▪Evaluasi ▪Ditutupdengan doa	(10)	 XXXXXXXX	Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi
---	--	-------------	--	---

Lanjutan Lampiran

SESILATIHAN

Hari/Tanggal :	Tujuan Latihan: Passing Bawah sasaran bergerak
Klub/SSB: Gelora Muda	No.Sesi Latihan: 12
Kategori umur : 12 tahun	Waktu/intensitas : 90menit
Jumlah atlet : 20 Orang	Peralatan Latihan: bola,cones,peluit,stop-watch

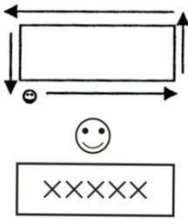
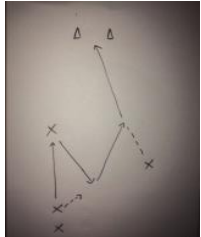
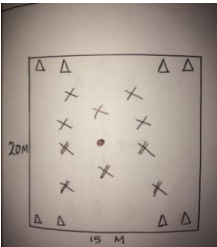
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan dan intensitas
A	PENGANTAR: Dibariskan,doa, penjelasan materi latihan	(5)		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN: - Jogging - Stretching Statis - Stretching Dinamis - Passing berhadapan	(15)		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis kemudian pemanasan dengan bola
C	INTI 3-1 - Kombinasi 3-1 dengan dua area - Possession ball - Game	(60) 15' 15' 10' 20'	   	3-1 dengan area segiempat dengan satu pemain merebut bola - Intensitas lebih cepat dan akurat - Melakukan selama 4menit sebanyak 3x pengulangan dan recoveri 1menit. - Kombinasi 3-1 dengan 2 area segiempat yang telah ditentukan - Dengan 6sentuhan bola sudah harus dipindahkan ke area satunya - Melakukan selama 4menit sebanyak 3x pengulangan dan recoveri 1menit. - Possession ball dengan area yang telah ditentukan - Dengan 5v5 - Game dengan area yang telah ditentukan dengan dua gawang besar

D	PENUTUP ▪Stretching Ringan ▪Evaluasi ▪Ditutup dengan doa	(10)	 XXXXXXXX	Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi
---	---	-------------	--	---

Lanjutan Lampiran

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Tujuan Latihan: Passing Bawah sasaran bergerak
Klub/SSB: Gelora Muda	No.Sesi Latihan: 13
Kategori umur : 12 tahun	Waktu/intensitas : 90menit
Jumlah atlet : 20 Orang	Peralatan Latihan: bola,cones,peluit,stop-watch

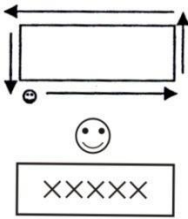
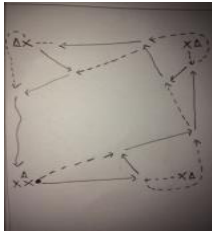
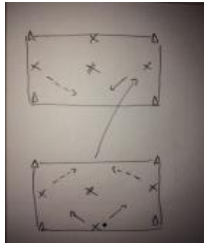
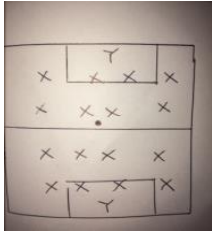
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan dan intensitas
A	PENGANTAR: Dibariskan,doa, penjelasan materi latihan	(5)		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN: - Jogging - Stretching Statis - Stretching Dinamis - Passing berhadapan	(15)		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis kemudian pemanasan dengan bola
C	INTI - Kombinasi pass wall pass - Passing terobosan - Kombinasi passing shooting - Small side Game	(60) 15' 15' 10' 20'	   	- Kombinasi pass wall pass dengan intensitas cepat dan akurat - Melakukan selama 4menit sebanyak 3x pengulangan dan recoveri 1menit. - Passing terobosan dengan target satu gawang kecil dengan intensitas cepat dan akurat - Melakukan selama 4menit sebanyak 3x pengulangan dan recoveri 1menit. - Kombinasi passing dengan shooting ke gawang besar - Small side game dengan area yang telah ditentukan dan target dua gawang kecil - Dengan 5v5.

D	PENUTUP ▪Stretching Ringan ▪Evaluasi ▪Ditutupdengan doa	(10)	 XXXXXXXX	Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi
---	--	-------------	---	---

Lanjutan Lampiran

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Tujuan Latihan: Passing Bawah sasaran bergerak
Klub/SSB: Gelora Muda	No.Sesi Latihan: 14
Kategori umur : 12 tahun	Waktu/intensitas : 90menit
Jumlah atlet : 20 Orang	Peralatan Latihan: bola,cones,peluit,stop-watch

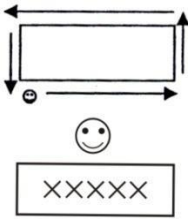
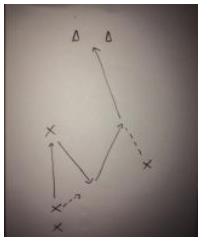
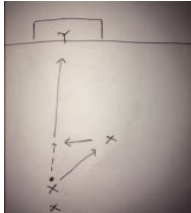
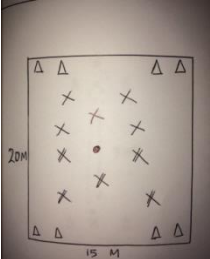
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan dan intensitas
A	PENGANTAR: Dibariskan,doa, penjelasan materi latihan	(5)		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN: - Jogging - Stretching Statis - Stretching Dinamis - Passing berhadapan	(15)		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis kemudian pemanasan dengan bola
C	INTI - Kombinasi pass wall pass bola jalan - Kombinasi 3-1 dengan dua area - Possession ball - Game	(60) 15' 15' 10' 20'	   	- Kombinasi dengan pass wall pass bola jalan dengan area segiempat - Intensitas tinggi - Melakukan selama 5menit sebanyak 3x pengulangan dan recoveri 1menit. - Kombinasi 3-1 dengan dua area segiempat - Sentuhan 6x bola harus dipindah ke area satunya - Melakukan selama 5menit sebanyak 3x pengulangan dan recoveri 1menit. - Possession ball dengan area yang telah ditentukan dan 5v5 - Game dengan area yang telah ditentukan dengan dua gawang besar

D	PENUTUP ▪Stretching Ringan ▪Evaluasi ▪Ditutupdengan doa	(10)	 XXXXXXXX	Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi
---	--	-------------	--	---

Lanjutan Lampiran

SESILATIHAN

Hari/Tanggal :	Tujuan Latihan: Passing Bawah sasaran bergerak
Klub/SSB: Gelora Muda	No.Sesi Latihan: 15
Kategori umur : 12 tahun	Waktu/intensitas : 90menit
Jumlah atlet : 20 Orang	Peralatan Latihan: bola,cones,peluit,stop-watch

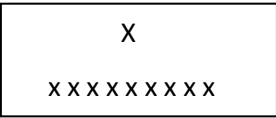
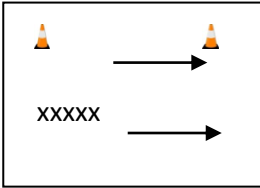
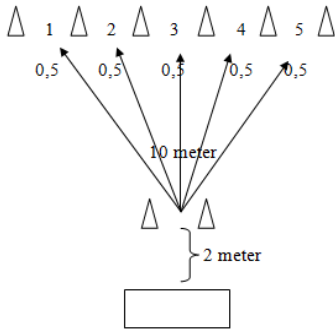
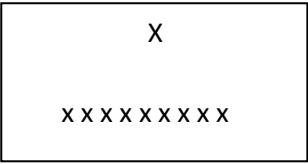
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan dan intensitas
A	PENGANTAR: Dibariskan,doa, penjelasan materi latihan	(5)		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN: - Jogging - Stretching Statis - Stretching Dinamis - Passing berhadapan	(15)		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis kemudian pemanasan dengan bola
C	INTI - Passing terobosan - Pass wall pass shooting - Kombinasi passing shooting - Small side Game	(50) 15' 15' 10' 20'	   	- Passing terobosan dengan dengan target satu gawang kecil - Dengan intensitas tinggi - Melakukan selama 5menit sebanyak 3x pengulangan dan recoveri 1menit. - Pass wall pass dengan kombinasi shooting dengan intensitas tinggi - Melakukan selama 5menit sebanyak 3x pengulangan dan recoveri 1menit. - Kombinasi passing shooting dengan target gawang besar - Small side game dengan area yang telah ditentukan dengan target dua gawang kecil - Dengan 5v5

D	PENUTUP ▪Stretching Ringan ▪Evaluasi ▪Ditutup dengan doa	(10)	 XXXXXXXX	Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi
---	---	-------------	---	---

Lampiran 24. Progam Post Test

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :	Tujuan Latihan: Post Test Eksperimen 2
Klub/SSB: Gelora Muda	No.Sesi Latihan: 16
Kategori umur : 12 tahun	Waktu/intensitas : 90 menit
Jumlah atlet : 20 Orang	Peralatan Latihan: bola,cones,peluit,stop-watch

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan dan intensitas
A	PENGANTAR: Dibariskan ,doa, penjelasan materi latihan	(5)		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN: - Stretching Statis - Stretching Dinamis - Gerak dasar samba - Passing bawah berhadapan - Pass wall pass	(25)		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis, kemudian dilanjutkan pemanasan dengan bola.
C	INTI Post-test Akhir	(40)		- Semua pemain Melakukan pre-test awal dengan passing bawah 10 meter dengan target 5 gawang kecil dengan lebar 0,5 m. - Setiap anak melakukan sebanyak 5x - Sebelum melakukan passing pemain terlebih dahulu melakukan dribbling/bola jalan dengan jarak 2 meter
D	PENUTUP - Stretching Ringan - Evaluasi - Ditutup dengan doa	(20)		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi