

**PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA BANTU SASARAN  
GAWANG DAN SIMPAI TERHADAP PENINGKATAN  
KETEPATAN *PASSING* LAMBUNG (*LONG PASS*)  
PADA SISWA SEPAK BOLA (SSB)  
PERSOPI ELTI KU 13-15 TAHUN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta untuk  
Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh :  
**Arif Hidayat**  
**13602241007**

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

**PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA BANTU SASARAN  
GAWANG DAN SIMPAI TERHADAP PENINGKATAN  
KETEPATAN *PASSING* LAMBUNG (*LONG PASS*)  
PADA SISWA SEPAK BOLA (SSB)  
PERSOPI ELTI KU 13-15 TAHUN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta untuk  
Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh :  
Arif Hidayat  
13602241007

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

**PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA BANTU SASARAN GAWANG DAN  
SIMPAI TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN *PASSING* LAMBUNG  
(*LONG PASS*) PADA SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) PERSOPI  
ELTI KU 13-15 TAHUN**

Oleh:

Arif Hidayat  
NIM 13602241007

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran gawang dan simpai serta perbandingan keduanya terhadap ketepatan long passing siswa SSB Persopi Elti KU 13-15 tahun,

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain “*matched subject design*”. Penelitian dilakukan di Lapangan Piyungan Srimulyo Bantul Yogyakarta. Populasi penelitian adalah siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Persopi Elti KU 13-15 tahun yang berjumlah 32 orang. Sampel yang diambil dari hasil *purposive sampling* tersebut yang memenuhi kriteria adalah 24 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes ketepatan *long pass* dari Bobby Charlton yang memiliki validitas sebesar 0.874 dan reliabilitas sebesar 0.898. Analisis data menggunakan uji-t.

Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa (1) ada pengaruh latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran gawang terhadap peningkatan ketepatan *long pass* siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Persopi Elti KU 13-15 tahun, dengan  $t$  hitung  $7.000 > t$  tabel 2.201, dan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$ , dengan peningkatan persentase sebesar 11.538%, (2) ada pengaruh latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran simpai terhadap peningkatan ketepatan *long pass* siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Persopi Elti KU 13-15 tahun, dengan  $t$  hitung  $9.381 > t$  tabel 2.201, dan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$ , dengan peningkatan persentase sebesar 17.877%. (3) latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran simpai lebih efektif daripada latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran gawang, dengan  $t$  hitung  $2.803 > t$  tabel 2.201, dan nilai signifikansi  $0.017 < 0.05$ , dengan selisih nilai *posttest* sebesar 6.666.

Kata kunci: *long pass*, media bantu, dan ketepatan *long pass*

**THE IMPACT OF USING TARGET TRAINING EQUIPMENT OF GOAL AND  
HOOP TOWARDS THE INCREASE OF ACCURACY IN LONG PASS  
TECHNIQUE OF 13-15 YEARS OLD STUDENTS OF  
PERSOPI ELTI SOCCER ACADEMY.**

By:

Arif Hidayat  
NIM 13602241007

**ABSTRACT**

*The aim of this research is to find out the impact of long pass training using target training equipment of goal and hoop, and also their comparison, toward the accuracy in long passing technique of 13-15 years old students of Persopi Elti KU soccer academy.*

*This research was using experiment research method with “matched subject design” design. The research was conducted in Piyungan Srimulyo Bantul Yogyakarta soccer field. The research’s populations were 24 students who are 13-15 years old of Persopi Elti KU soccer academy. The sample taken from purposive sampling which fulfilled the criteria were 24 students. The instrument used in the research was Bobby Charlton’s long pass accuracy test which has 0.874 validity and 0.898 reliability. The analysis of the data was using t test.*

*The result of this research shows that (1) there is an impact of the long pass training using goal and hoop target training equipment towards 13-15 years old students of Persopi Elti KU soccer academy, with 7000 t value > 2.201 t table, and significant mark  $0.000 < 0.05$ , with 11,538% percentage increase, (2) there is an impact of long pass training using goal and hoop target training equipment on the 13-15 years old students of Persopi Elti KU soccer academy, with 9.381 t value > 2.201 t table, and significant mark  $0.000 < 0.05$ , with 17.877% percentage increase. (3) long pass training using hoop target training equipment is more effective than the training using goal target training equipment, with 2.803 t value > 2.201 t table, and the significant mark is  $0.017 < 0.05$ , with 6.666 differences on posttest mark.*

*Keywords: long pass, training equipment, and long pass accuracy*

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA BANTU SASARAN GAWANG DAN  
SIMPAI TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN *PASSING* LAMBUNG  
(*LONG PASS*) PADA SISWA SEPAK BOLA SSB PERSOPI ELTI  
KU 13-15 TAHUN**

Disusun oleh:

Arif Hidayat  
NIM 13602241007

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

Pada tanggal 12 Oktober 2017

### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Ratna Budiarti, M.Or  
Ketua Penguji/Pembimbing



23/6 2017

Danardono, M.Or  
Sekertaris




23/17

Nawan Primasoni, M.Or  
Penguji



18/10 -17

Yogyakarta, Oktober 2017  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,  
  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed  
NIP. 19640707 198812 1 001

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arif Hidayat

NIM : 13602241007

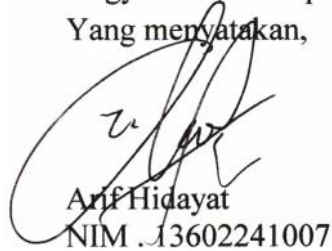
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Pengaruh Penggunaan Media Bantu Sasaran Gawang dan  
Simpai terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* Lambung  
(*Long Pass*) Pada Siswa Sepak Bola (SSB) Persopi Elti KU  
13-15 Tahun

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 kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Oktober 2017

Yang menyatakan,



Arif Hidayat  
NIM .13602241007

## **LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA BANTU SASARAN GAWANG DAN  
SIMPAI TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN *PASSING* LAMBUNG**

**(*LONG PASS*) PADA SISWA SEPAK BOLA**

**(SSB) PERSOPI ELTI KU 13-15 TAHUN**

Disusun oleh:

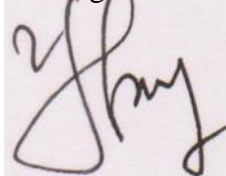
Arif Hidayat  
NIM. 13602241007

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Skripsi bagi yang bersangkutan.

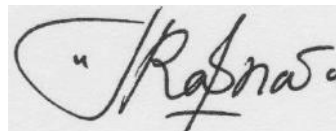
Yogyakarta, 27 September 2017

Mengetahui  
Ketua Program Studi



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

Disetujui,  
Dosen Pembimbing



Ratna Budiarti M. Or  
NIP. 198105122010122003

## **MOTTO**

“Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”  
(Q. S. Al Baqarah 153)

“Seorang pemenang adalah seorang pemimpi yang tidak pernah menyerah”  
(Nelson Mandela)

“Pengalaman tidak bisa dipelajari tetapi harus dilalui”  
(B. J. Habibie)

“Masa muda adalah kekayaan paling besar”  
(JackMa)

“Selalu sertakan restu orang tua dalam setiap urusan yang akan dilalui”  
(penulis)

“Apabila kegagalan diibaratakan hujan, dan usaha diibartakan matahari, maka dibutuhkan keduanya untuk melihat pelangi”  
(penulis)

“Bukan tentang seberapa tinggi kamu menempuh pendidikan, namun seberapa besar kemauanmu untuk mendapatkan ilmu pengetahuan”  
(penulis)



## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

Karya kecil ini kupersembahkan untuk :

1. Kedua orang tuaku, Ibu Dewi Saptarini Utarina dan Bapak Ibnu Sukarso yang dengan keikhlasan serta semangatnya memberikan dorongan moral dan materiil serta do'a restu dan kasih sayangnya yang tulus kepadaku. Sekali lagi terimakasih untuk kedua orang tuaku tercinta.
2. Adek-adekku, Zenuar Dwi Armanto dan Fibriana Trianingtyas, tiada suasana yang paling mengharukan saat berkumpul bersama kalian. Terimakasih atas doa dan dukungan kalian selama ini, maaf belum bisa menjadi panutan yang tepat sampai saat ini, tapi akan selalu kucoba menjadi kakak terbaik buat kalian
3. Sahabat karibku, Edo, Putut dan Gatot, terimakasih sudah mengisi banyak rasa dan warna di masa kecilku hingga saat ini, Semoga kalian menjadi orang tersukses di dunia
4. Teman-teman seperjuangan PKO A angkatan 2013, terimakasih atas kebersamaan dan kekompakannya
5. Orang terkasihku, Della Ayu Sagita yang setia menemaniku dan selalu mengingatkanku dengan memberikan kalimat seperti, “semangat semangat semangat”, “ingat target ya”, “jangan lupa berdoa, istighfar, dan bersyukur.” Sekali lagi terimakasih untuk orang terkasihku.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Penggunaan Media Bantu Sasaran Gawang dan Simpai Terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* Lambung (*Long Pass*) Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Persopi Elti KU 13-15 Tahun” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Ratna Budiarti, M. Or selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan ilmu, semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Subagyo Irianto, M. Or dan Bapak Nawan Primasoni, M. Or selaku *expert* pertama dan kedua instrumen penelitian TAS yang memberikan saran/masukan perbaikan sehingga TAS dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. Ketua Penguji, Sekertaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
4. Ibu Ch. Fajar Sriwahyuniarti, M. Or, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan dan Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
5. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memeberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi

6. Bapak Rudi Hartono selaku Ketua Sekolah Sepak Bola (SSB) Persopi Elti yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Para pelatih dan jajaran manajemen serta pengurus Sekolah Sepak Bola (SSB) Persopi Elti yang telah member bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bag pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 27 September 2017  
Penulis,



Arif Hidayat  
NIM 13602241007

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
<i>ABSTRACT</i> .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
LEMBAR PERSETUJUAN.....	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8

### **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Pengaruh.....	9
2. Hakikat Media.....	10
3. Hakikat Gawang.....	11
4. Hakikat Simpai.....	12
5. Hakikat Ketepatan.....	13
6. Hakikat Passing.....	15
7. Hakikat <i>Passing</i> Lambung ( <i>Long Pass</i> ).....	16
8. Hakikat Sepak Bola.....	20
9. Hakikat Latihan.....	21
10. Karakteristik Anak Usia 13-15 Tahun.....	24
11. Profil Sekolah Sepak Bola (SSB) Persopi Elti.....	27

B. Penelitian yang Relevan.....	28
C. Kerangka Berpikir.....	31
D. Hipotesis.....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	37
D. Variabel Penelitian.....	38
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	39
F. Teknik Analisis Data.....	42
1. Uji Prasyarat Analisis.....	42
2. Uji Homogenitas.....	43
3. Uji Hipotesis.....	43
<b>BAB IV HASIL PENELETIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Data Penelitian.....	45
B. Hasil Uji Prasyarat.....	50
C. Hasil Uji Hipotesis.....	51
D. Pembahasan .....	55
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	59
B. Implikasi.....	59
C. Keterbatasan Penelitian.....	60
D. Saran.....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>65</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Prestasi SSB Persopi Elti dari Tahun 2016.....	28
Tabel 2. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Long Pass</i> Kelompok Sasaran Gawang.....	46
Tabel 3. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Long Pass</i> Kelompok Sasaran Simpai.....	46
Tabel 4. Deskripsi Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Long Pass</i> Latihan <i>Long Pass</i> Menggunakan Media Bantu Sasaran Gawang.....	47
Tabel 5. Deskripsi Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Long Pass</i> Latihan <i>Long Pass</i> Menggunakan Media Bantu Sasaran Simpai.....	49
Tabel 6. Uji Normalitas.....	50
Tabel 7. Uji Homogenitas.....	51
Tabel 8. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> ketepatan <i>Long Pass</i> Latihan <i>Long Pass</i> Menggunakan Media Bantu Sasaran Gawang.....	52
Tabel 9. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> ketepatan <i>Long Pass</i> Latihan <i>Long Pass</i> Menggunakan Media Bantu Sasaran Simpai.....	53
Tabel 10. Uji-t Perbandingan <i>Posttest</i> Kelompok A dan B.....	54

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Operan <i>Short Chip</i> .....	17
Gambar 2. Operan <i>Long Chip</i> .....	18
Gambar 3. Desain Penelitian “ <i>Two Group Pretest-Posttest design</i> ” .....	36
Gambar 4. Tes <i>Passing</i> Lambung Bobby Charlton.....	40
Gambar 5. Grafik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Passing</i> Lambung ( <i>Long Pass</i> ) Latihan Dengan Media Sasaran Gawang.....	48
Gambar 6. Grafik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Passing</i> Lambung ( <i>Long Pass</i> ) Latihan Dengan Media Sasaran Simpai.....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas.....	66
Lampiran 2. Lembar Persetujuan.....	67
Lampiran 3. Lembar Bimbingan Skripsi.....	68
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian dari Sekolah Sepak Bola (SSB) Persopi Elti.....	70
Lampiran 5. Keterangan Expert Judgement.....	71
Lampiran 6. Keterangan Expert Judgement.....	72
Lampiran 7. Struktur Organisasi Sekolah Sepak Bola (SSB) Persopi Elti.....	73
Lampiran 8. Biodata Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Persopi Elti KU 13-15 Tahun.....	74
Lampiran 9. Daftar Hadir <i>Treatment</i> .....	75
Lampiran 10. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	76
Lampiran 11. Deskriptif Statistik.....	77
Lampiran 12. Uji Normalitas.....	83
Lampiran 13. Uji Homogenitas.....	84
Lampiran 14. Uji-t.....	86
Lampiran 15. Tabel-t.....	87
Lampiran 16. Sesi Latihan.....	88
Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian.....	147



## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat terkenal dan digemari oleh masyarakat di berbagai belahan dunia. Mulai dari masyarakat ekonomi rendah sampai tinggi, usia muda hingga tua, baik jenis kelamin pria maupun wanita, semua bisa memainkannya karena sepakbola merupakan olahraga yang sangat mudah untuk dimainkan. Di samping itu, olahraga sepakbola bisa dimainkan dengan baik oleh para pemain sepakbola yang mempunyai kemampuan fisik dan teknik yang baik. Pemain yang sudah memiliki kemampuan fisik dan teknik yang baik dapat meraih prestasi yang tinggi melalui latihan (Firzani Hendri, 2010: 3).

Hal yang sangat penting bagi setiap pemain sepakbola adalah penguasaan terhadap teknik-teknik dasar sepakbola. Keterampilan teknik dasar merupakan unsur utama yang harus diajarkan atau dilatih pada pemain sepakbola. Soekatamsi (2000: 15) menyatakan, “Keterampilan teknik bermain sepakbola adalah penerapan teknik dasar bermain sepakbola”. Ini artinya, keterampilan bermain sepakbola akan dimiliki apabila menguasai teknik dasar bermain sepakbola. Dalam permainan sepakbola ada berbagai teknik yang digunakan seperti *dribbling*, *passing*, *controlling*, *shooting*, dan *heading* serta teknik khusus penjaga gawang (Sucipto, et al., 2000: 17).

Teknik dasar yang paling sering digunakan dalam sepakbola adalah menendang. Pada saat pertandingan maupun latihan, menendang bola merupakan teknik dasar yang paling sering dilakukan. Tujuan dari menendang diantaranya untuk

memberi operan kepada teman, menembak bola ke arah gawang lawan, untuk membuat gol, melakukan *clearance* di daerah pertahanan yang biasa dilakukan oleh para pemain bertahan dan untuk melakukan bermacam-macam tendangan khususnya yaitu tendangan bebas, tendangan sudut dan tendangan *penalty*. Menurut pendapat Sucipto (2000: 17) salah satu dari kegunaan menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam adalah untuk *passing* melambung. Karena kaki bagian dalam lebih baik untuk memberikan *passing* melambung.

Ketepatan dalam melakukan *passing* lambung merupakan faktor dari tingkat keberhasilan pemberian umpan jauh tersebut. Dalam melakukan *passing* lambung yang tepat, tidak secara mudah dikuasai. Beberapa faktor bisa mempengaruhi ketepatan dalam melakukan *passing* lambung, diantaranya yaitu akurasi, konsentrasi, perkenaan kaki pada bola, keseimbangan tubuh ketika melakukan, lawan yang menghalangi dan lainnya. Ditinjau dari tujuannya, bahwa 3 sampai 40 *passing* lambung yang dilakukan bisa memberikan setengah dari kesempatan untuk mencetak gol, namun disisi lain berguna untuk memberikan umpan melambung kepada rekan satu tim yang berada di jarak yang jauh, dan bisa dimanfaatkan untuk memindahkan bola dari sisi permainan kanan ke kiri ataupun dari sisi belakang ke depan. (Sarumpaet. Dkk., 1992: 20). Jadi umpan lambung bisa dikatakan cukup penting, sehingga dalam menyusun program latihan seorang pelatih harus memperhatikan dan meningkatkan kualitas *passing* lambung sebagai salah satu program latihan inti.

Program latihan merupakan suatu rencana latihan yang sengaja dibuat oleh seorang pelatih dalam mencapai suatu tujuan (Sukadiyanto, 2011: 6). Pelatih

berperan penting dalam pembuatan dan penyusunan program latihan untuk diberikan kepada atlet. Pengetahuan yang luas serta pengalaman dalam dunia kepelatihan menjadi bekal dalam memprogram latihan secara baik. Namun, tidak sedikit pelatih sekarang ini yang kurang memiliki kreatifitas dalam melatih baik itu dari segi program latihan maupun ketika menjalankan sesi latihan. Salah satu dampak dari hal tersebut adalah para atletnya merasa bosan dengan latihan yang *monoton*. Minimnya kreativitas pelatih menyusun program berbengaruh terhadap kurangnya variasi latihan yang diberikan. Latihan *long pass* memerlukan variasi latihan untuk menghindari kejenuhan yang terjadi pada atlet. Untuk usia muda, latihan *long pass* yang bervariasi diperlukan untuk meningkatkan kemampuan teknik dan ketepatan umpan lambung tersebut serta menghindarkan mereka dari rasa jenuh.

Latihan memiliki peran penting untuk peningkatan kemampuan individu baik itu fisik maupun teknik. Secara umum, latihan yang baik adalah latihan yang terencana dan terprogram secara teratur dengan tujuan yang telah ditetapkan. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 11-12) latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis dan reflektif sehingga gerak menjadi lebih efisien. Pemilihan model latihan yang tepat sangat mempengaruhi dalam peningkatan kemampuan individu secara optimal. Salah satu model latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan ketepatan menendang lambung (*long pass*) adalah latihan dengan menggunakan media bantu sasaran. Dengan cara ini maka

siswa dapat melakukan gerakan latihan menendang bola dengan motivasi yang tinggi, sehingga rasa percaya diri akan tumbuh dengan sendirinya. Selain itu, latihan menggunakan media bantu juga dapat membuat siswa tidak mudah bosan, tidak cepat lelah dan merasa ringan melakukannya.

Model latihan menendang *long pass* dapat dilaksanakan dengan berbagai jenis media bantu. Pertama, dengan latihan menendang lambung (*long pass*) menggunakan media bantu sasaran simpai yang diletakkan ditanah. Kedua, latihan menendang lambung (*long pass*) dengan media bantu sasaran gawang. Dari kedua jenis media bantu latihan di atas belum diketahui secara pasti media bantu latihan mana yang memberikan hasil yang lebih baik dan efektif dalam meningkatkan ketepatan menendang lambung (*long pass*). Simpai dan gawang sebagai media bantu latihan menendang lambung dapat diberikan pada pembinaan sepakbola usia dini yaitu pada sekolah sepak bola (SSB) seperti yang ada di daerah-daerah seluruh wilayah Indonesia.

Yogyakarta sebagai salah satu daerah di Indonesia yang merupakan kota pelajar dengan banyak siswa didalamnya, memiliki perkembangan sepakbola yang baik pada usia muda. Banyaknya sekolah sepakbola (SSB) yang ada, salah satunya yang sedang berkembang yaitu SSB Persopi Elti. Berlatih di lapangan Piyungan, SSB Persopi Elti memiliki julukan “Laskar Elang Timur” yang merupakan cikal bakal bagi pemain Persopi Piyungan.

Berdasarkan pengamatan di lapangan, ternyata masih banyak siswa yang belum bisa menguasai teknik dasar untuk melakukan tendangan *long pass* sehingga

banyak tendangan yang tidak tepat pada sasaran yang diinginkan oleh penendang. Permainan melalui bola pendek sudah cukup baik, namun ketika para siswa dituntut dalam situasi yang mengharuskan untuk merubah gaya permainan menjadi umpan lambung *long pass*, mereka tidak terlalu baik dalam menjalankannya. Disinilah penulis mendapat inspirasi untuk menemukan judul skripsi dikarenakan selama 5 bulan, penulis melakukan praktek program latihan (PPL) dan pengamatan.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan diatas penelitian akan mengkaji dan meneliti efektifitas penggunaan jenis media bantu yang lebih efektif dalam peningkatan ketepatan *passing* lambung (*long pass*). Untuk mengetahui dan menjawab masalah tersebut, maka perlu dikaji dan diteliti lebih mendalam baik secara teori maupun praktik melalui penelitian eksperimen. Siswa sepakbola pada SBB Persopi Elti KU 13-15 adalah populasi yang dijadikan subyek dalam penelitian ini. Sehingga diharapkan dengan mengikuti penelitian ini dapat membantu atlet dalam menguasai teknik menendang lambung (*long pass*) dengan baik dan dapat dijadikan modal dasar dalam bermain sepakbola kedepan. Guna meningkatkan ketepatan menendang lambung (*long pass*) para siswa secara optimal perlu latihan, Latihan yang dilaksanakan selama ini belum menunjukkan hasil yang maksimal, kondisi semacam ini perlu ditelusuri faktor penyebabnya dan semua aspek. Baik semua pemain, pelatih ataupun model latihan yang digunakan.

Permasalahan yang telah dikemukakan diatas merupakan dasar yang dapat menjadi latar belakang judul penelitian “Pengaruh Penggunaan Media Bantu Sasaran

Gawang Dan Simpai Terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* Lambung (*Long Pass*) Pada Siswa Sepak Bola (SSB) Persopi Elti KU 13-15”

## **B. Identifikasi masalah**

Model dan variasi latihan diperlukan dalam membuat program latihan. Model latihan menggunakan media bantu menjadi alternatif dalam memvariasikan latihan. Perlu diketahuinya media bantu manakah yang paling efektif diantara simpai dan gawang dalam meningkatkan kemampuan dan ketepatan *long pass* di SSB Persopi Elti KU 13-15 tahun.

Untuk itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap masalah tersebut, dikarenakan:

1. Masih kurangnya kemampuan pelatih dalam menyusun program latihan dan memodifikasi serta memberikan variasi bentuk-bentuk latihan terutama meningkatkan kemampuan siswa terhadap ketepatan *long pass*.
2. Belum diketahui pengaruh media bantu latihan terhadap kemampuan teknik dan ketepatan *long pass* siswa SSB.
3. Belum maksimalnya kemampuan siswa dalam melakukan teknik *long pass*.

## **C. Batasan masalah**

Berdasarkan identifikasi permasalahan di atas peneliti tidak mampu meneliti semua permasalahan yang ada karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, maka peneliti memberi batasan penelitian yaitu: “Pengaruh Media Bantu Sasaran Latihan

Terhadap Ketepatan *Long Pass* Siswa SSB Persopi Elti Kelompok Usia 13-15 Tahun”.

#### **D. Rumusan masalah**

1. Apakah ada pengaruh latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran gawang terhadap ketepatan *long pass* siswa SSB Persopi Elti KU 13-15 tahun?
2. Apakah ada pengaruh latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran simpai terhadap ketepatan *long pass* siswa SSB Persopi Elti KU 13-15 tahun?
3. Manakah dari kedua latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran gawang dan simpai yang lebih efektif terhadap ketepatan *long pass* siswa SSB Persopi Elti KU 13-15 tahun?

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

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran gawang terhadap ketepatan *long pass* siswa SSB Persopi Elti KU 13-15 tahun.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran simpai terhadap ketepatan *long pass* siswa SSB Persopi Elti KU 13-15 tahun.
3. Untuk mengetahui jenis media bantu sasaran yang lebih efektif antara latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran gawang dengan sasaran simpai dalam peningkatan ketepatan *passing* lambung

## **F. Manfaat peneltian**

### **1. Secara teoritis**

Penelitan ini dapat memberikan info mengenai bentuk latihan yang berupa metode latihan dengan variasi yang berbeda.

### **2. Secara praktis**

Bagi Siswa : dapat dijadikan latihan untuk meningkatkan kemampuan siswa terutama dalam ketepatan *long passing*.

Bagi Pelatih : dapat memberikan pedoman yang bisa dijadikan sebagai perbandingan dalam menentukan metode latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran gawang dan simpai terhadap ketepatan *long pass* pada pemain sepakbola khususnya usia dini.

Bagi SSB : memberikan sumbangan pengetahuan bagi pengelola dan pengurus dalam membina siswa khususnya pemilihan latihan teknik dasar.



## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian teori**

##### **1. Hakikat pengaruh**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005: 849), “Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang.” Menurut Badudu dan Zain (2001: 1031: pengaruh adalah “1) daya yang menyebabkan sesuatu terjadi, 2) sesuatu yang dapat membentuk atau mengubah sesuatu yang lain, 3) tunduk atau mengikuti karena kuasa. Surakhmad (1982: 7) menyatakan bahwa pengaruh adalah kekuatan yang muncul dari suatu benda atau orang yang dapat memberikan perubahan terhadap apa-apa yang ada di sekelilingnya. Pengertian pengaruh menurut Suharsimi Arikunto (2006: 37) adalah “suatu hubungan antara keadaan pertama dengan keadaan yang kedua terdapat hubungan sebab akibat. Keadaan pertama diperkirakan menjadi penyebab yang kedua. Keadaan pertama berpengaruh terhadap keadaan yang kedua.”

Dari pendapat-pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan, pengertian dari pengaruh adalah suatu daya yang muncul dari seseorang atau suatu benda yang dapat memberikan perubahan terhadap sesuatu baik itu manusia maupun benda disekitarnya. Suatu benda atau orang yang terpengaruh bisa mengalami perubahan menjadi baik maupun lebih buruk dari keadaan awal.

## 2. Hakikat media

### a. Pengertian media

Secara harfiah, kata media berasal dari bahas latin *medium* yang memiliki arti “perantara” atau “pengantar”. Menurut Asosiasi Teknologi dan Komunikasi Guruan (*Association for Education and Communication Technology/ AECT*) menjelaskan media sebagai benda yang dapat dimanipulasi, dilihat, didengar, dibaca atau dibicarakan beserta instrumen yang dipergunakan dengan baik dalam kegiatan belajar mengajar, dapat mempengaruhi efektifitas program instruksional (Asnawir dan Usman, 2002: 11). Arif S. Sadiman (2006: 6) menyatakan bahwa media adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat serta perhatian siswa sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi. Menurut Gagne dan Briggs, 1970 (dalam Azhar Arsyad, 2015: 4) media adalah komponen sumber belajar atau wahana fisik yang mengandung materi instuksional di lingkungan siswa yang dapat merangsang siswa untuk belajar. Media merupakan salah satu komponen komunikasi, yaitu sebagai pembawa pesan dari komunikator menuju komunikan (Daryanto, 2011: 4)

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa media adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan bisa berbentuk audio, visual maupun audio-visual yang mengandung materi intruksional untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat bagi penerima. Timbal balik (*feedback*) yang baik dari penerima

menandakan bahwa pesan yang disampaikan lewat media tersebut berhasil dan dipahami.

b. Media bantu latihan

Media bantu latihan termasuk dalam sarana dalam proses berlatih. Media bantu latihan adalah sebuah alat bantu yang digunakan untuk mendukung proses berlatih dalam olahraga. Sukadiyanto (2002: 5) menyebutkan bahwa peralatan yang sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga digunakan untuk latihan dalam meningkatkan ketrampilan (kemahiran) berolahraga. Menurut Djoko Pekik (2002: 59) media alat beban digunakan sebagai penunjang proses latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran, kekuatan otot, kecepatan, pengencangan otot, *hypertrophy* otot, rehabilitasi pasca cedera, penurunan berat badan, dan lain-lainnya. Karena sifatnya adalah alat bantu maka alat ini mudah dipindahkan bahkan mudah untuk dibawa (Agus, 2004: 4)

Menurut penjelasan diatas, mengenai pengertian media bantu latihan maka bisa disimpulkan bahwa media bantu latihan adalah sebuah alat bantu yang praktis yang digunakan untuk mendukung proses latihan. Pelatih sebagai seorang professional pada cabang olahraga tertentu, memiliki kreatifitas dalam proses latihan. Media bantu latihan bisa dijadikan sebuah ide kreatif untuk mendukung program latihan yang dijalankan. Penelitian ini menggunakan media bantu latihan yang berjenis benda sebenarnya yaitu berupa gawang dan simpai.

### 3. Hakikat gawang

Gawang adalah sasaran untuk memasukkan bola sebanyak mungkin dalam permainan sepakbola (Nurhadi, dkk. 2010: 17). Gawang dalam sepakbola memiliki ukuran yang mengacu pada aturan FIFA. Aturan resmi tentang gawang, yaitu tentang definisi gawang dalam permainan sepak bola, yaitu berupa dua tiang, daerah di kedua ujung lapangan dengan panjang maksimum 7,32 m dan tinggi maksimum 2,44 m. Tepi depan gawang tetap sejajar dengan garis gawang. Bagian belakang gawang ditutup dengan jaring yang berfungsi menghentikan bola yang berhasil menembus gawang (Lutfi Avianto, 2012: 22).

Penelitian ini menggunakan gawang sebagai salah satu media bantu sasaran latihan *longpass*. karena bersifat sebagai media bantu maka gawang yang digunakan pun telah dimodifikasi. Dalam penelitian ini mudah untuk dipindahkan dengan ukuran panjang 3 m dan tinggi 1,75 m.

### 4. Hakikat simpai

Simpai merupakan suatu alat berbentuk cincin yang terbuat dari *fiber glass* atau jika digunakan anak-anak dapat terbuat dari satu bilah bamboo atau rotan yang dipertemukan kedua ujungnya membentuk lingkaran (Sukarma, 2001: 34). Simpai memiliki berat minimal 300 gram dan tebal 8-12 mm. Diameter simpai untuk anak-anak berukuran 60-75 cm, sedangkan untuk dewasa 80-90 cm. Simpai digunakan untuk mengembangkan kreativitas dalam aktivitas gerak senam secara perorangan yang dapat dilakukan di mana saja. Simpai mudah digunakan dalam aktivitas gerak

yang berkaitan dengan kelincahan (*agility*), kelenturan (*flexibility*), dan daya tahan (*endurance*), serta mengembangkan aspek-aspek dalam senam dengan alat seperti ritme gerakan.

Dalam penelitian ini simpai digunakan sebagai media bantu sasaran latihan untuk meningkatkan ketepatan *longpass*. Bentuknya yang lingkaran berguna untuk membandingkan hasil peningkatan ketepatan dengan perbedaan sasaran latihan berbentuk persegi panjang. Simpai yang digunakan yaitu berukuran sekitar 80-90 cm dengan warna yang mencolok untuk memudahkan siswa dalam melaksanakan tendangan ke sasaran.

## 5. Hakikat ketepatan

Ketepatan merupakan kunci keberhasilan dari teknik menendang bola baik itu untuk mengumpan ke pada teman satu tim, mengoper *short pass* dan *long pass*, dan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Menurut Suharsono (1983: 32), ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dalam mengarahkan sesuatu tersebut dilakukan secara sadar kepada objek yang dikehendaki agar sesuai dengan hasil akhir yang telah diperkirakan sebelumnya dan dibutuhkan konsentrasi yang penuh terhadap sasaran yang diinginkan. Ketepatan juga merupakan kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Suharno H.P, (1985; 35) ketepatan adalah kemampuan yang mengarahkan suatu gerak kesuatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Sedangkan menurut Sajoto

(1988: 59), ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.

Melihat dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan suatu gerak kearah sasaran yang telah menjadi tujuan sebelumnya. Sasaran yang dituju bisa berupa subjek suatu gawang ataupun teman, sesuai dengan tujuan dari menendang bola. Beberapa faktor bisa mempengaruhi dari ketepatan itu sendiri.

Ketepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subyek sehingga dapat dikontrol oleh subyek. Sedangkan faktor eksternal berasal dari luar diri subyek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subyek. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan dan kemampuan mengantisipasi gerak (Sukadiyanto, 2002: 102 dan 104).

Menurut Suharno HP (1985: 36), faktor-faktor penentu yang mempengaruhi ketepatan antara lain :

- 1) Koordinasi tinggi berarti ketepatan baik
- 2) Besar kecilnya sasaran
- 3) Ketajaman indera
- 4) Jauh dekatnya jarak sasaran
- 5) Penguasaan teknik
- 6) Cepat lambatnya gerakan
- 7) Feeling dari atlet dan ketelitian
- 8) Kuat lemahnya suatu gerakan

Berdasarkan urain diatas, dapat disimpulkan bahwa suatu ketepatan bisa dipengaruhi oleh dua faktor penentu yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Dari

faktor internal yang mempengaruhi ketepatan adalah penguasaan teknik, koordinasi, ketajaman indera, cepat lambatnya gerakan, *feeling* dan ketelitian, kuat lemahnya suatu gerakan, pengalaman keterampilan sebelumnya dan kemampuan mengantisipasi gerak. Sedangkan dari faktor eksternal, yang mempengaruhi ketepatan adalah tingkat kesulitan, jenis keterampilan, besar kecilnya sasaran, dan jauh dekatnya jarak sasaran.

#### 6. Hakikat *passing*

Operan atau umpan atau sering diebut sebagai *passing* merupakan teknik dasar yang dominan digunakan dalam permainan sepakbola. *Passing* diartikan dalam dalam bahasa Indonesia berarti mengoper. Mengoper bola adalah menyerahkan atau memberikan bola kepada orang lain (Depdikbud, 2005: 1171). *Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain dan bisa dimanfaatkan untuk dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan ketika membangun strategi penyerangan. (Danny Mielke, 2007: 19).

Sesuai tujuan dalam permainan sepakbola yaitu untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya, salah satu caranya adalah dengan menggunakan *passing*. Dengan menggunakan *passing*, bola akan terus berjalan sehingga kesempatan untuk mencetak gol melalui strategi penyerangan tersebut akan tercipta.

Menurut Sucipto. Dkk (2000: 17-21), untuk melakukan *passing*, ditinjau dari segi fungsi dan perkenaan pada kaki, dibedakan menjadi tiga yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam yang berguna untuk melakukan umpan jarak pendek (*short passing*), menendang dengan kaki bagian luar yang berguna

untuk umpan jarak pendek (*short passing*), dan menendang dengan punggung kaki bagian dalam yang berguna untuk mengumpan jarak jauh (*long pass*).

Permainan sepakbola banyak didukung oleh faktor individu tak terkecuali kemampuan dalam melakukan *passing*. Pemain yang baik harus mampu menguasai teknik dasar *passing* baik itu umpan pendek (*short pass*) maupun umpan lambung (*long pass*).

#### 7. Hakikat *passing* lambung (*long pass*)

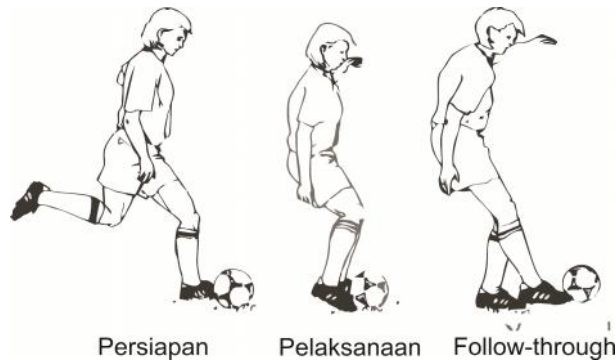
*Passing* dalam sepakbola adalah memberikan umpan bola kepada rekan satu tim baik itu dengan umpan jarak pendek (*short pass*) maupun umpan melambung (*long pass*). Menurut Depdikbud (2005: 1171) melambung berarti naik (melonjak, terbang dan sebagainya) tinggi, menaikkan, melonjakkan, menerbangkan dan sebagainya. *Long passing* adalah memberikan atau mengumpan bola kepada teman menggunakan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki penuh, hasil bola yang dilambungkan paling rendah setinggi lutut dan paling tinggi setinggi kepala (Pradipta Alvin 2011: 3). Menurut Herwin (2004: 30-31) perkenaan bola yang dikenakan oleh kaki adalah bagian bawah.

Umpan lambung bisa dijadikan suatu alternatif dalam melakukan penyerangan ketika strategi menggunakan umpan pendek tidak berjalan bagus dan sulit menembus pertahanan lawan. Menurut Joseph A. Luxbacher (2011: 21-22, Ed. 2), umpan lambung (*long pass*) ada dua teknik yaitu:



### 1. Operan *short chip*

Operan *short chip* digunakan untuk melintasi lawan yang memblok jalur operan atau apabila lawan membentuk dinding untuk bertahan menghadapi tendangan bebas. Dalam melaksanakan operan *short chip* ada tahap yang perlu diperhatikan, yaitu:



**Gambar 1.** Operan *Short Chip*

Joseph A. Luxbacher, Ph. D. 2011. *Sepak Bola Edisi kedua*.

#### a. Persiapan

- 1) Dekati bola dari sudut yang tipis,
- 2) Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola lalu tekuk,
- 3) Kaki yang akan menendang ditekuk ke belakang lalu luruskan,
- 4) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan,
- 5) Pusatkan perhatian pada bola.

#### b. Pelaksanaan

- 1) Tempatkan lutut kaki yang akan menendang di atas bola,
- 2) Bungkukkan tubuh sedikit ke depan,
- 3) Luruskan bahu dengan target,
- 4) Masukkan bagian depan kaki ke bawah bola,
- 5) Jaga agar kaki yang akan menendang tetap kuat,
- 6) Gunakan gerakan menendang pendek dan kuat,
- 7) Ayunkan tangan ke depan, timbulkan sedikit putaran kebelakang (backspin) pada bola.

#### c. *Follow-through*

- 1) Berat badan dipindahkan ke depan diatas bantalan kaki yang menahan keseimbangan,
- 2) Sentakkan kaki lurus ke depan,
- 3) Gerakan akhir diperpendek.

### 2. Operan long chip

Umpan lambung dengan jarak yang jauh bisa menggunakan operan long chip. Bola yang dikirimkan dengan teknik operan long chip bisa dipakai untuk melakukan umpan panjang dan tinggi sehingga tidak mudah dipotong oleh lawan. Selain itu, perpindahan bola juga lebih cepat sampai disbanding dengan operan short chip. Menurut Joseph A. Luxbacher (2011: 23, Ed. 2) menjelaskan tahapan untuk melakukan operan long chip, yaitu :



**Gambar 2.** Operan *Long Chip*

Joseph A. Luxbacher, Ph. D. 2011. *Sepak Bola Edisi kedua*.

a) Persiapan

- 1) Dekati bola dari sudut yang tipis,
- 2) Letakkan kaki yang menahan keseimbangan dibagian samping dan sedikit dibelakang bola,
- 3) Tekukkan kaki yang menahan keseimbangan,
- 4) Tarik kaki yang akan menendang kebelakang,
- 5) Luruskan kaki tersebut,
- 6) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan
- 7) Kepala tidak bergerak, pusatkan perhatian pada bola.

b) Pelaksanaan

- 1) Tempatkan lutut kaki yang akan menendang sedikit ke belakang bola,
- 2) Miringkan tubuh sedikit ke belakang,
- 3) Luruskan bahu dengan target,
- 4) Masukkan instep ke sepertiga bagian bawah bola,
- 5) Jaga kaki tersebut tetap kuat,
- 6) Tangan bergerak ke depan,
- 7) Berikan sedikit backspin pada bola.

c) *Follow-through*

- 1) Sentakkan kaki lurus ke depan,
- 2) Berat badan dipindahkan ke depan di atas bantalan kaki yang menahan keseimbangan,
- 3) Sempurnakan gerakan akhirnya,
- 4) Kaki yang menendang naik setinggi pinggang atau lebih tinggi lagi.

Ketika melakukan *long pass*, keberhasilan tidak bisa selalu didapat. Kesalahan-kesalahan dari segi teknik bisa menjadi faktor kegagalan melakukan *long pass*. Berikut ini daftar kesalahan-kesalahan umum dan saran untuk memperbaikinya dalam melakukan operan bola lambung baik itu *short chip* dan *long chip* (Joseph A. Luxbacher, 2011: 28).

a) Operan *Short Chip*

Kesalahan operan *short chip*:

- 1) Lintasan operan terlalu rendah
- 2) Operan kurang tepat

Perbaiki operan *short chip*:

- 1) Tendang sepertiga dari bagian bawah bola dengan instep. Gunakan gerakan menendang yang pendek dan kuat untuk menggerakkan kaki ke bawah bola dan menggerakkan bola melintas di atas lawan
- 2) Luruskan bahu dan pinggul dengan target saat menendang bola. Gunakan kura-kura kaki semaksimal mungkin. Pastikan kaki dalam keadaan kuat saat menyelipkannya di bawah bola.

b) Operan *Long Chip*

Beberapa kesalahan yang terjadi dalam melakukan operan *long chip* antara lain bola gagal melewati lawan, operan terlalu pendek, dan operan kurang tepat. Untuk meminimalisir kesalahan yang terjadi dalam melakukan *long chip* serta bisa tercapai tujuan dari tendangan tersebut, ada beberapa langkah dan gerakan yang perlu diperhatikan, diantaranya:

- 1) Tempatkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola sedikit ke belakang. Miringkan tubuh kebelakang saat menggerakkan instep yang akan menendang di bawah bola
- 2) Luruskan dan kuatkan kaki yang akan menendang. Gunakan gerakan kaki yang utuh.
- 3) Luruskan bahu dan pinggul dengan target yang diinginkan. Tendang pada bagian tengah, sepertiga di bawah bola dengan instep. Jaga agar kaki tetap kuat saat menendang bola.

Dalam sebuah pertandingan sepakbola, menjalankan strategi menggunakan teknik *long pass* menjadi suatu pilihan yang tepat ketika strategi dengan

menggunakan *short pass* kurang efektif untuk mencetak gol. Pilihan untuk menggunakan teknik *long pass* tergantung pada jarak dan tujuannya.

Dalam melakukan *long pass* memerlukan power yang lebih kuat daripada melakukan *passing* bawah. Sebagai indikator keberhasilan dari *long pass*, ketepatan adalah faktor utamanya. Ketepatan dalam melakukan *long pass* tidak mudah didapatkan hanya dengan latihan dalam waktu singkat. Latihan dengan materi *long pass* yang efektif dan kontinyu akan meningkatkan ketepatan seorang pemain dalam teknik tersebut.

#### 8. Hakikat sepak bola

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang (Sucipto, dkk, 2000: 7). Menurut Joseph A. Luxbacher (2011: 8) sepakbola dimainkan oleh dua tim masing-masing beranggotakan 11 orang yang saling berupaya mempertahankan gawang dan berudaha membobol gawang lawan. Adapun arti sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain (Suharsono dan Sukintaka, 1983: 70). Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2004: 78).

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh masing-masing regu berjumlah sebelas pemain, selama dua kali 45 menit waktu normal yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik dan mental.

Semua cabang olahraga memiliki tujuan masing-masing, tidak terkecuali sepakbola. Dalam sebuah permainan sepakbola, masing-masing tim ingin mendapatkan kemenangan. Kemenangan yang dapat diraih bisa membuka jalan bagi sebuah tim untuk meraih sebuah gelar juara. Tim pemenang adalah tim yang dapat mencetak gol lebih banyak dari lawannya. Oleh karena itu, gol dalam sepakbola merupakan tujuan dari cabang olahraga tersebut.

## 9. Hakikat latihan

### a. Pengertian latihan

Menurut Sukadiyanto (2002: 7) menyatakan bahwa pengertian latihan yang berasal dari kata *training* dapat disimpulkan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya. Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 11-12) bahwa,

latihan adalah proses latihan yang dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan system tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis dan reflektif sehingga gerak menjadi lebih efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali. Istilah latihan dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: a) *practice*, (b) *exercises*, dan (c) *training*.

Meningkatkan kemampuan atlet dalam mencapai prestasi yang maksimal perlu adanya sebuah tujuan dan sasaran latihan. Rumusan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat jangka panjang untuk olahragawan yang masih junior yang sasaran dan tujuannya akan datang dalam satu tahun atau lebih dan bersifat jangka pendek yaitu

kurang dari satu tahun yang sasaran dan tujuannya langsung diarahkan pada peningkatan unsur-unsur yang mendukung kinerja fisik (Sukadiyanto, 2002: 8). Beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah langkah yang dilakukan secara sistematis, dilakukan berulang-ulang, dan meningkat bagi seorang atlet untuk menyempurnakan kemampuannya pada salah satu cabang olahraga yang ditekuni.

#### b. Prinsip latihan

Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis bagi olahragawan (Sukadiyanto, 2011: 13). Beberapa hal perlu diperhatikan dalam melaksanakan latihan seperti apa yang harus diikuti, ditaati, apa yang perlu dihindari dan lainnya.

Dalam olahraga prestasi prinsip latihan sangat berperan penting sebagai landasan untuk membuat dan menjalankan program latihan. Tanpa adanya prinsip latihan, tujuan dari program latihan pun tidak akan tercapai. Selain itu, dengan prinsip latihan, peningkatan kemampuan dari seorang atlet akan lebih terpantau dan terukur.

Adapun penjelasan prinsip dasar dalam latihan menurut Djoko Pekik (2000: 19) adalah sebagai berikut:

Ada 10 macam prinsip-prinsip mendasar dalam latihan yang bisa dijadikan pedoman dalam menjalankan sebuah proses latihan.

##### 1) Pilih latihan yang efektif dan aman

Latihan-latihan yang dipilih harus mampu untuk mencapai tujuan yang diinginkan secara efektif dan aman, artinya latihan yang dipilih dapat mencapai tujuan lebih cepat dan aman, bukan seperti fakta yang ada, yakni program yang ditawarkan dapat lebih cepat mencapai tujuan tetapi kurang

aman atau sebaliknya aman tetapi tidak efektif atau kurang cepat, sehingga yang menjalani akan merasa bosan.

2) Kombinasi latihan dan pola hidup

Untuk mencapai tujuan latihan secara optimal disarankan jangan hanya melihat latihannya saja tetapi juga pola hidup atau kebiasaannya, yakni dalam hal pengaturan makan dan istirahatnya. Kombinasi latihan, pengaturan makan, dan istirahat akan sangat mempengaruhi keberhasilan latihan.

3) Latihan harus mempunyai sasaran atau tujuan yang jelas

Dalam latihan harus sudah dikonsep dari awal untuk apa tujuan yang akan dicapai dan pola latihan yang akan digunakan.

4) Pembebanan harus *overload* (beban lebih) dan *progressif* (meningkat)

Pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibanding aktifitas sehari-hari dan ditingkatkan secara bertahap sehingga mampu memberikan peningkatan yang berarti pada fungsi tubuh.

5) Latihan bersifat spesifik (khusus) dan individual

Model latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan yang hendak dipakai, bersifat khusus dan tidak boleh disamakan antara satu orang dengan lainnya.

6) *Reversible* (kembali asal)

Tingkat kebugaran yang telah dicapai seseorang akan berangsur-angsur turun bahkan bisa hilang sama sekali, jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dan terus menerus sepanjang tahun dengan takaran dan dosis yang tepat.

7) Tidak memaksakan kemampuan dan ketahanan

Program latihan harus diukur sesuai batas kemampuan dan tidak boleh dipaksakan, maka itu sebelum latihan dilakukan pengukuran kemampuan angkatan.

8) *Continuitas* (terus dan berkelanjutan)

Latihan sebaiknya dilakukan secara terus-menerus dan berkelanjutan sehingga minimal mempunyai fungsi mempertahankan kondisi kebugaran agar tidak menurun dan malah bisa untuk meningkatkan tingkat kebugaran secara optimal.

9) Hindari cara yang salah dan merugikan

Jangan latihan dengan cara yang salah dan tidak berkonsep. Karena latihan yang salah akan merugikan dan berdampak buruk pada hasil latihan. Dalam hal ini bisa di contohkan seseorang yang berlatih menggunakan alat beban haruslah tahu cara dan fungsi alat yang dipakainya, caranya menggunakan atau menggerakkan latihannya dan pengaturan nafas saat menggunakan alat tersebut. Jangan sampai salah menggunakannya, yang akan berakibat fatal di kemudian hari.

10) Lakukan latihan dengan urutan yang benar

Tahapan latihan merupakan rangkaian dari proses berlatih dalam satu sesi latihan dan harus urut mulai dari warming-Up latihan inti, dan

cooling-down. Jangan lakukan latihan sebelum pemanasan, karena fungsi pemanasan sangat penting dalam hal mempersiapkan hormon-hormon dan anggota tubuh untuk latihan.

Pada dasarnya latihan olahraga adalah merusak, tetapi proses perusakan yang dilakukan mempunyai tujuan untuk merubah dan menumbuhkan kualitas yang lebih baik, dengan syarat pelaksanaan latihan harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan (Sukadiyanto, 2011: 13).

Dengan demikian, untuk mencapai tujuan dari sebuah latihan adalah dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Selain model latihan yang tepat, prinsip-prinsip latihan bisa menjadi pedoman dan pertimbangan dalam memberikan latihan sesuai kebutuhan atlet serta membantunya untuk meningkatkan kualitas individu secara optimal dan meningkatkan prestasi yang maksimal.

#### 10. Karakteristik anak usia 13-15 tahun

Manusia memiliki masa pertumbuhan selama hidup. Mulai dari masa kanak-kanak, remaja dewasa sampai tua. Untuk usia remaja, ada tiga masa yaitu masa remaja awal (12-15 tahun), masa remaja (16-18 tahun) dan masa remaja akhir (18-21 tahun) (Syamsu, 2004: 26-27). Karakteristik pada masa remaja menjadi masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa remaja. Sifat dan perilaku kanak-kanak pun mulai pudar dan mulai mengalami perubahan.

Menurut Syamsu Yusuf L. N (2004: 193-204), karakteristik perkembangan pada usia remaja sebagai berikut :



1) Perkembangan fisik

Masa remaja merupakan salah satu diantara dua masa rentangan kehidupan individu, dimana terjadi pertumbuhan fisik yang sangat pesat.

2) Perkembangan kognitif (intelektual)

Ditinjau dari perkembangan kognitif, masa remaja sudah mencapai tahap operasi formal (operasi= kegiatan-kegiatan mental tentang berbagai gagasan).

3) Perkembangan emosi

Masa pra remaja merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Pada usia pra remaja, perkembangan emosinya menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial, emosinya bersifat negatif dan temperamental (mudah tersinggung/ marah, atau mudah sedih/ murung).

4) Perkembangan sosial

Pada masa pra remaja berkembang "*social cognition*", yaitu kemampuan untuk memahami orang lain. Pemahaman ini mendorong pra remaja untuk menjalin hubungan sosial yang lebih akrab dengan mereka (terutama teman sebaya), baik melalui jalinan persahabatan maupun percintaan (pacaran).

5) Perkembangan moral

Melalui pengalaman atau berinteraksi sosial dengan orang tua, guru, teman sebaya, atau orang dewasa lainnya, tingkat moralitas pra remaja sudah lebih matang jika dibanding dengan usia anak. Mereka sudah lebih mengenal tentang nilai-nilai atau konsep-konsep moralitas, seperti kejujuran, keadilan, kesopanan, dan kedisiplinan.

6) Perkembangan kepribadian

Kepribadian merupakan sistem yang dinamis dari sifat, dan kebiasaan yang menghasilkan tingkat konsistensi respon yang beragam. Sifat-sifat kepribadian mencerminkan perkembangan fisik, seksual, emosional, sosial, kognitif, dan lain-lain.

7) Perkembangan kesadaran beragama

Pandangan terhadap tuhan atau agama sangat dipengaruhi oleh perkembangan berpikir, maka pikiran pra remaja tentang Tuhan berbeda dengan pemikiran anak. Kemampuan berpikir abstrak pra remaja memungkinkan untuk dapat mentransformasikan keyakinan beragamanya.

Menurut Sukintaka dalam Afristian Ismadraga (2011: 25) tentang siswa SMP yang berumur antara 13-15 tahun mempunyai karakteristik sebagai berikut:

a. Jasmani

- 1) Laki-laki maupun perempuan ada pertumbuhan memanjang
- 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik

- 3) Sering menampilkan hubungan dan kordinasi yang kurang baik
- 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tak terbatas
- 5) Mudah lelah tidak terhiraukan
- 6) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot lebih baik dibandingkan dengan anak perempuan
- 7) Keseimbangan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik
- 8) Pertumbuhan badannya sangat pesat, terutam pada anak laki yang sudah tertarik pada perempuan
- 9) Secara praktek semua anak telah mencapai masa pubertas pada akhir usia
- 10) Perkembangan yang cepat dalam hal kekuatan, kecepatan, daya tahan dan koordinasi
- 11) Kelincahan adanya ketidak seimbangan pertumbuhan sehingga bentuk badannya kadang-kadang agak kaku
- 12) Daya pikir untuk mencari sebab musabab berkembang
- 13) Anak seusia ini selalu ingin mempertahankan pendapatnya
- 14) Mereka mendambakan keterampilan yang sempurna
- 15) Suka menirukan
- 16) Mulai berinisiatif
- 17) Mulai tertarik pada pekerjaan spesialisasi

b. Psikis dan Mental

- 1) Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya
- 2) Ingin menetapkan pandangan hidup
- 3) Mudah gelisah

c. Sosial

- 1) Ingin diakui oleh kelompoknya
- 2) Mengetahui moral etika dari kehidupan
- 3) Persekawanan yang tetap makin berkembang
- 4) Sangat emosional, kurang terkontrol dan sukar dimengerti
- 5) Mempunyai keinginan untuk berpetualangan
- 6) Berkeinginan mempunyai teman dari jenis yang berbeda
- 7) Mereka memperhatikan dirinya
- 8) Mereka mempunyai teman yang tetap
- 9) Mereka agak takut bertanggung jawab
- 10) Mereka menyukai permainan beregu

Beberapa pendapat mengenai karakteristik anak usia 13-15 tahun diatas dapat disimpulkan bahwa, manusia pada usia tersebut termasuk pada masa pra remaja. Masa dimana baik dari segi fisik, mental, emosi dan sosial sedang berkembang

dengan pesat, oleh karena itu pada masa ini anak-anak cenderung lebih sensitif. Peran orang tua dan lingkungan sekitar diperlukan untuk mengontrol anak-anak pada usia ini, agar perkembangan anak pada masa pra remaja lebih mengarah kepada hal yang bersifat positif dan menjadikan diri mereka lebih baik untuk menjalani masa selanjutnya yaitu masa remaja.

SSB Persopi Elti merupakan sekolah sepakbola yang melatih beberapa kelompok umur mulai dari 7 tahun sampai dengan usia 17 tahun. Kelompok umur 13-15 tahun di SSB Persopi merupakan para siswa yang menempuh pendidikan pada tingkat sekolah menengah pertama (SMP). Pada usia ini, pertumbuhan dan perkembangan anak sangat cepat sehingga sangat baik apabila olahraga dijadikan sebagai faktor dalam mendukung hal tersebut. Olahraga yang mengandung aktivitas fisik dapat juga meningkatkan kemampuan gerak serta daya pikir anak.

#### 10. Profil Sekolah Sepak Bola (SSB) Persopi Elti

Sekolah Sepak Bola (SSB) Persopi Elti merupakan salah satu sekolah sepakbola yang ada di Yogyakarta dan terletak di Jln. Wonosari km No. 14, Srimulyo Piyungan, Bantul. SSB ini belum lama berdiri yaitu sejak 4 November 2015 yang merupakan gabungan dari 2 sekolah sepak bola, yaitu SSB Persopi Piyungan dan SSB Elang Timur yang telah ada sejak lama dan menggunakan lapangan yang sama untuk berlatih.

SSB Persopi Elti memiliki siswa sekitar 80 siswa yang terdiri dari beberapa kelompok umur diantaranya KU 16-17 tahun, KU 13-15 tahun, KU 12 tahun dan KU

7-11 tahun. Untuk latihan diadakan sebanyak 3 kali dalam seminggu yaitu Hari Selasa, Kamis, dan Minggu, khusus untuk kelompok umur yang akan mengikuti turnamen biasanya diadakan latihan tambahan pada hari Sabtu. Durasi latihan sekitar 120 menit yang dimulai pukul 14.30 wib. Sumber daya manusia untuk pelatih sudah ada 6 orang yang dibagi ke dalam 4 kelompok umur tersebut.

Meskipun belum lama berdiri, SSB Persopi Elti sudah mempunyai beberapa prestasi yang berhasil diperoleh, diantaranya :

**Tabel 1.** Prestasi SSB Persopi Elti dari tahun 2016

No.	Kejuaraan	Tahun	Peringkat
1	Muntuk Cup	2016	Juara 2
2	BPJ Cup KU-12	2016	Juara 1
3	Kalitirto Cup	2016	Juara 4
4	Piala ASPROV KU-9	2016	Juara 1
5	ASKAB Bantul	2016	Juara 1
6	Piala ASPROV KU-9	2016	Juara 1
7	Trofeo Baturetno Cup	2017	Juara 1

Sumber: Wawancara dengan Rudi (Ketua Manajemen SSB Persopi Elti)

## **B. Penelitian yang relevan**

Penelitian yang relevan biasanya digunakan untuk mencari persamaan dan perbedaan antara penelitian orang lain dengan penelitian yang sedang kita buat atau juga bisa dijadikan perbandingan penelitian yang satunya dengan yang lainnya.

Penelitian yang sedang dilakukan memiliki relevansi dengan penelitian yang dilakukan oleh :

- 1) Fandi Ahmad., Agus Kristiyanto, Sapta Kunta Purnama 2014 berjudul “Efektifitas Penggunaan Media Bantu dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Melambung (*Long Pass*) dalam Permainan Sepakbola” Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa pembinaan prestasi sepakbola JPOK FKIP UNS tahun 2013.

Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan menggunakan media bantu sasaran lingkaran, media bantu sasaran tembok dan media bantu sasaran gawang terhadap ketepatan menendang lambung (*longpass*) pada mahasiswa pembinaan prestasi sepakbola JPOK FKIP UNS tahun 2013.  $F_{hitung} = 14.6412$  lebih besar dari  $F_{tabel} = 4.15 (F_0 > F_t)$ , pada taraf signifikansi 5%. Pengaruh peningkatan ketepatan menendang lambung (*longpass*) yang ditimbulkan oleh latihan menggunakan media bantu sasaran lingkaran rata-rata peningkatannya adalah 2.000, latihan menggunakan media bantu sasaran tembok rata-rata peningkatannya 0.733 dan latihan menggunakan media bantu sasaran gawang rata-rata peningkatannya adalah 1,333. Latihan menggunakan media bantu sasaran lingkaran lebih baik pengaruh peningkatan menendang lambung (*longpass*) daripada latihan menggunakan alat bantu sasaran tembok dan media bantu sasaran gawang.

- 2) Akhmad Fariz tahun 2015, yang berjudul “Efektifitas Latihan Drill *Long Passing* 35 meter dan 25 meter Terhadap Ketepatan *Long Passing* Atlet SSB Bina Prestasi Indramayu Kelompok Usia 13-15 Tahun”

Ada perbedaan tes ketepatan *long passing* atlet SSB Bina Prestasi Indramayu dengan menggunakan latihan yang berbeda. Diketahui bahwa F hitung = 3,722 dan nilai probabilitasnya 0,042 lebih kecil dari 0,05 pada taraf signifikansi 5%. Sedangkan dilihat dari signifikansi hubungan antara penggunaan metode latihan yang berbeda tanpa melakukan kontrol terhadap ketepatan *long pass* sebelum diberikan latihan yang berbeda menunjukkan adanya pengaruh pemberian metode latihan yang berbeda terhadap ketepatan *long pass*, di mana F hitung 6,277 dan angka signifikansi sebesar 0,007 yang lebih kecil dari angka kritik 0,05. Hal ini berarti ada pengaruh perlakuan metode latihan yang berbeda terhadap ketepatan *long pass*. Kontribusi variabel independent terhadap ketepatan *long pass* yaitu 11,27% sementara kontribusi variabel kontrol terhadap variabel independent sebesar 88,73%. Dari paparan hasil di atas dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan antara kedua bentuk latihan *drill* yaitu latihan *long pass* dengan jarak 35 meter dan latihan *longpass* dengan jarak 25 meter. Kedua latihan tersebut sama-sama memiliki pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan ketepatan *long pass*. Secara keseluruhan latihan *long pass* yang diberikan memiliki kontribusi terhadap ketepatan *long pass* yaitu sebesar 11,27%. Dari kedua bentuk latihan tersebut, latihan *long pass* jarak 35 meter memiliki peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan latihan *long pass* jarak 25 meter. Hal ini dibuktikan dengan selisih yang diperoleh dari *pre test* dan *post test*. Latihan *long pass* jarak 35 meter memiliki selisih rerata 1,125 sedangkan latihan jarak 25 meter memiliki selisih rerata 0,75. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian latihan *long pass* jarak 35 meter lebih memiliki pengaruh yang lebih besar.

### C. Kerangka berpikir

1. Pengaruh latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran gawang terhadap ketepatan *long pass*

Tendangan lambung (*long pass*) termasuk salah satu teknik dasar dalam olahraga permainan sepakbola yaitu teknik menendang. Tendangan *long pass* bisa ditendang lambung tinggi di udara sesuai tujuan yang diinginkan misalnya untuk memberikan bola ke pemain lain untuk selanjutnya dilakukan *shooting* atau operan (Danny Mielke, 2007: 77). Tingkat keberhasilan *long pass* dinilai dari ketepatan terhadap sasaran. Ketepatan dalam melakukan tendangan perlu dilatihkan untuk menjadikan individu lebih berkualitas serta memberikan opsi strategi sebuah tim dalam permainan sepakbola. Latihan untuk meningkatkan ketepatan *long pass* bisa menggunakan latihan *drill* maupun menggunakan media bantu latihan berupa sasaran.

Gawang sebagai sasaran utama dalam permainan sepakbola bisa dijadikan sebuah media bantu untuk melatih *long pass* khususnya dalam meningkatkan ketepatan dan akurasi. Sebagai media bantu latihan, gawang dimodifikasi dan bersifat memudahkan. Gawang berbentuk persegi panjang dan berukuran lebar 3 meter dan tinggi 1.75 meter serta mudah dipindahkan bisa dijadikan media bantu latihan sasaran untuk *long pass*. Sasaran gawang yang berbentuk persegi panjang memiliki kelebihan dan kekurangan apabila dijadikan sebagai media bantu latihan *long pass*.

Kelebihan dari gawang yang berbentuk persegi panjang sebagai media bantu sasaran latihan *long pass* adalah memiliki titik yang banyak sebagai pilihan sasaran bola yang ditendang lambung. Selain itu, ketika menginginkan jarak yang berbeda atau arah yang berbeda gawang bisa dipindahkan dalam waktu yang singkat. Namun karena sifat persegi panjang yang memiliki sudut, dan bola yang berbentuk lingkaran maka ujung sudut tidak bisa sepenuhnya dijangkau oleh bola, sehingga bola cenderung lebih diarahkan ke sisi bagian tengah saja.

## 2. Pengaruh latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran simpai terhadap ketepatan *long pass*

Tendangan lambung (*long pass*) termasuk salah satu teknik dasar dalam olahraga permainan sepakbola yaitu teknik menendang. Tendangan *long pass* bisa ditendang lambung tinggi diudara sesuai tujuan yang diinginkan misalnya untuk memberikan bola ke pemain lain untuk selanjutnya dilakukan *shooting* atau operan (Danny Mielke, 2007: 77). Tingkat keberhasilan *long pass* dinilai dari ketepatan terhadap sasaran. Ketepatan dalam melakukan tendangan perlu dilatihkan untuk menjadikan individu lebih berkualitas serta memberikan opsi strategi sebuah tim dalam permainan sepakbola. Latihan untuk meningkatkan ketepatan *long pass* bisa menggunakan latihan *drill* maupun menggunakan media bantu latihan berupa sasaran.

Selain gawang dengan bentuknya yang persegi panjang, media bantu latihan yang berbentuk lingkaran bisa digunakan sebagai sasaran latihan dalam membantu



meningkatkan tendangan *long pass*. Simpai merupakan salah satu bidang yang memiliki bentuk lingkaran. Ukuran simpai yang bervariasi bisa digunakan sebagai alternatif untuk dijadikan sebagai media bantu latihan sasaran *long pass*. Besar kecilnya diameter sebuah simpai bisa menjadi acuan tingkat kesulitan dalam proses melatih meningkatkan ketepatan tendangan *long pass*.

Kelebihan simpai yang berbentuk lingkaran dan digunakan sebagai media bantu sasaran latihan *long pass* adalah setiap sisinya yang bisa dijangkau oleh bola karena bidang yang berbentuk lingkaran tidak memiliki satu sudut pun. Selain itu, tingkat ketepatan bola terhadap simpai bisa lebih akurat karena bentuknya yang menyerupai bola. Kelemahan dari simpai adalah dengan tingkat ketebalan yang kurang tinggi, apabila diletakkan di tanah akan kurang jelas terlihat apabila latihan *long pass* dilakukan dari jarak yang jauh.

### 3. Perbedaan latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran gawang dan simpai terhadap ketepatan *long pass*

Media bantu latihan sasaran gawang dan simpai merupakan salah satu dari sekian banyak pilihan variasi latihan dalam meningkatkan kualitas individu pada olahraga sepakbola. Salah satu teknik dasar yang bisa dilatih menggunakan media bantu sasaran gawang dan simpai salah satunya yaitu teknik *long pass*. Latihan yang diberikan dengan tujuan sasaran tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan ketepatan hasil bola *long pass*. Oleh karena itu, dengan memberikan latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran gawang dan simpai selama 16 kali

pertemuan yang bersifat kontinyu dan progresif, diharapkan dapat meningkatkan ketepatan *long pass* pada siswa SSB Persopi Elti usia 13-15 tahun.

#### **D. Hipotesis**

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

- 1) Ada pengaruh latihan menggunakan media bantu latihan sasaran gawang terhadap ketepatan *passing* lambung pada siswa SSB Persopi Elti KU 13-15 tahun.
- 2) Ada pengaruh latihan menggunakan media bantu latihan sasaran simpai terhadap ketepatan *passing* lambung pada siswa SSB Persopi Elti KU 13-15 tahun.
- 3) Latihan menggunakan media bantu sasaran simpai lebih efektif dibandingkan media bantu sasaran gawang pada siswa SSB Persopi Elti KU 13-15 tahun.

### **BAB III**

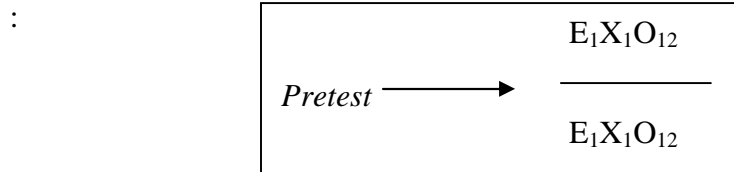
## **METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan, kondisi yang terkendalikan dimaksud adalah adanya hasil dari penelitian yang dikonversikan ke dalam angka-angka, untuk analisis yang digunakan yaitu analisis statistic (Sugiyono, 2011: 72). Hal yang sama juga dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (2006: 272) penelitian eksperimental merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui akibat yang terdapat pada subyek penelitian.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Matched Subject Design* yaitu eksperimen yang menggunakan dua kelompok sampel yang sudah disamakan subjek demi subjek sebelum perlakuan dilaksanakan. Dalam hal ini yang disamakan adalah satu variabel atau lebih yang telah diketahui pengaruh terhadap hasil eksperimen yaitu variabel diluar faktor yang dieksperimenkan (Sutrisno Hadi, 2001: 278). Untuk menyamakan atau menyeimbangkan kedua kelompok, caranya menggunakan *subject matching ordinal pairing* yaitu subjek yang hasilnya sama atau hampir sama dengan tes awal kemudian dipasangkan A-B-B-A, maka terbentuk 2 kelompok yaitu kelompok A dan kelompok B yang masing-masing mempunyai tingkat kemampuan yang seimbang. Hal ini dapat dilihat dari nilai mean yang hampir sama dari kedua kelompok tersebut pada hasil *pretest*.

Untuk lebih jelasnya, rancangan dari desain yang digunakan dalam penelitian ini digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3. Desain Penelitian “*Matched Subject Design*”

Keterangan :

- E<sub>1</sub> : Kelompok eksperimen 1
- E<sub>2</sub> : Kelompok eksperimen 2
- X<sub>1</sub> : *Treatment 1*, latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran gawang
- X<sub>2</sub> : *Treatment 2*, latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran simpai
- O<sub>12</sub> : *Posttest* kelompok eksperimen 1
- O<sub>22</sub> : *Posttest* kelompok eksperimen 2

## B. Tempat dan Waktu Penelitian

### 1. Tempat penelitian

Berdasarkan instrumen tes yang dijelaskan, maka diperlukan bidang yang datar dan luas untuk melaksanakan tes *long pass* dari Bobby Charlton. Untuk itu, lapangan sepakbola menjadi tempat yang tepat untuk melaksanakan tes. Penelitian ini menggunakan Lapangan Piyungan Srimulyo sebagai tempat pelaksanaan tes *long pass*, baik itu untuk *pretest* maupun *posttest*, dikarenakan memiliki bidang yang datar dan merata disetiap sisinya. Selain itu, lapangan tersebut menjadi pilihan untuk melakukan penelitian ini yaitu karena SSB Persopi Elti melaksanakan proses latihan setiap pertemuan di Lapangan Piyungan.

## 2. Waktu penelitian

Pemberian *treatment* atau latihan dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap (Tjalliek Soegiardo, 1991: 25). Sehubungan dengan sesi latihan yang dijadwalkan oleh SSB Persopi Elti kepada siswanya yaitu 3 kali pertemuan dalam satu minggu, dengan rincian pertemuan; Hari Selasa mulai pukul 14.30 wib, Kamis mulai pukul 14.30 wib, dan Minggu mulai pukul 07.00 wib. Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 2 Juli 2017 sampai dengan 20 Agustus 2017.

## C. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi

Seperti yang dikatakan oleh Suharsimi Arikunto (2006: 101), “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi”. Sesuai dengan pendapat diatas, maka populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Persopi Elti yang masuk dalam usia 13-15 tahun berjumlah 32 orang.

### 2. Sampel

Sampel yaitu sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006: 131). Kriteria sampel yang diambil adalah yang memiliki beberapa sifat yang sama untuk bisa mewakili populasi secara keseluruhan. Meskipun sampel hanya diambil dari bagian populasi, kenyataan yang diperoleh harus bisa menggambarkan keadaan populasi secara menyeluruh.

Sampel yang diambil diperoleh dari kriteria sebagai berikut :

1. Usia 13-15 tahun
2. Sudah berlatih minimal 6 bulan
3. Bersedia mengikuti *treatment* dari awal sampai akhir.

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

Dalam penelitian ini menggunakan *purposive* sampling dan diperoleh sampel sejumlah 24 siswa yang selanjutnya sampel dibagi 2 kelompok eksperimen dengan sistem *ordinal pairing* dan memasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A. Untuk kelompok A menjadi kelompok eksperimen latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran gawang dan untuk kelompok B menjadi kelompok eksperimen latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran simpai.

#### **D. Variabel Penelitian**

Menurut Arikunto Suharsimi (2006: 118) variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dalam penelitian ini yang disebut sebagai variabel adalah :

1. Variabel bebas

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lain.

- a. Latihan *long pass* dengan media bantu sasaran gawang

Bentuk-bentuk latihan dengan *coach point* yaitu ketepatan *long pass* dengan media bantu sasaran berupa gawang dari jarak 15-40 meter. Dengan ukuran gawang, tinggi 1,75 meter dan lebar 3 meter. Tentunya disetiap pertemuan bersifat *continuitas*.

b. Latihan *long pass* dengan media bantu sasaran simpai

Bentuk-bentuk latihan dengan *coach point* yaitu ketepatan *long pass* dengan media bantu sasaran berupa simpai yang diletakkan pada tanah dan diangkat diudara, dari jarak 15-40 meter. Diameter simpai dengan ukuran 60-90 *centimeter* dan menggunakan warna yang mencolok.

2. Variabel terikat

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain.

a. Ketepatan *long pass*

Untuk menentukan ketepatan *long pass* ini menggunakan instrumen tes *passing* lambung Bobby Charlton (Danny, 2007 : 26) dengan area seluas 100 m<sup>2</sup> di lapangan.

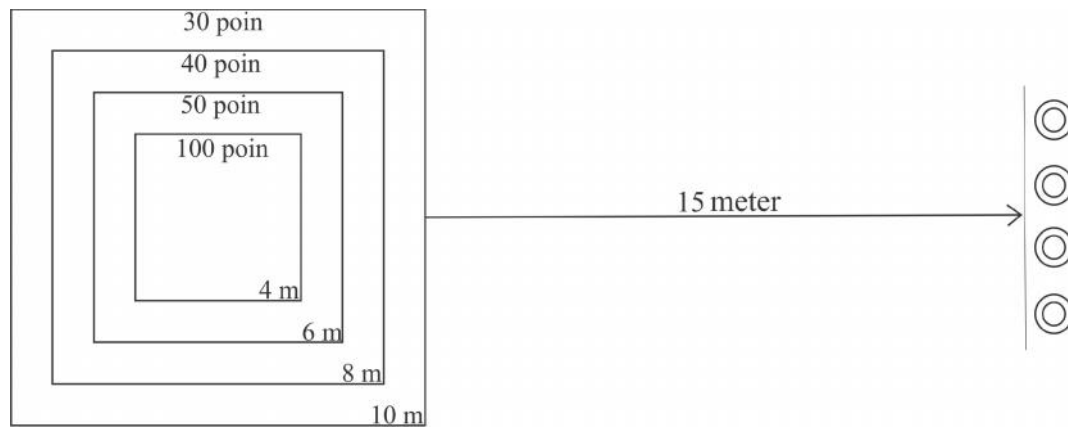
## **E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

1. Instrumen penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 136) “instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik”. Instrumen ini yang digunakan untuk mendapatkan data yang akan digunakan untuk mengetahui skor sebelum dan sesudah diberi perlakuan atau *treatment*. Selain itu, data yang didapat memudahkan peneliti untuk membagi

kelompok secara *ordinal pairing*. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan oleh peneliti dalam mengambil data yaitu tes *passing* lambung Bobby Charlton, yaitu tes *passing* lambung kearah sasaran daerah berupa persegi dengan luas 100 m<sup>2</sup> dengan koefisien Validitas sebesar 0,874 dan Reliabilitas sebesar 0,898.

Adapun tata pelaksanaan dalam melaksanakan instrumen tes tendangan *long pass* dari Bobby Charlton yaitu sebagai berikut.



Gambar 4. Tes *Passing* Lambung Bobby Charlton (Danny Mielke, 2007: 26)

Keterangan:

a. Tujuan

Mengukur ketrampilan ketepatan tendangan *long pass* yang ditujukan untuk pemain KU 13-15 tahun

b. Alat yang digunakan

- 1) Bola
- 2) Ban ukur
- 3) Tali
- 4) Kapur



c. Cara pelaksanaan

- 1) Tentukan daerah sasaran seluas  $100 \text{ m}^2$  di lapangan
- 2) Di dalam bidang persegi tersebut terdapat tiga bidang persegi yang lebih kecil. Bidang persegi yang paling tengah luasnya  $4 \text{ m}^2$ , bidang berikutnya  $6 \text{ m}^2$ , dan bidang ketiga adalah  $8 \text{ m}^2$ . Setiap bidang persegi memiliki nilai poin sendiri-sendiri: bidang yang paling tengah bernilai 100 poin, bidang berikutnya 50 poin, bidang berikutnya lagi 40 poin, dan bidang paling luar bernilai 30 poin.
- 3) Letakkan 4 buah bola dengan jarak 15 meter dari segi terluar
- 4) Setiap pemain mendapatkan 4 kali kesempatan untuk melambungkan bola ke target untuk mencetak skor sebanyak mungkin

2. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah survei dengan alat tes dan pengukuran. Metode yang digunakan adalah metode penelitian survei dengan alat tes *passing* lambung Bobby Charlton yakni tes *passing* lambung ke daerah sasaran seluas  $10 \text{ meter}^2$  di lapangan. Sebelum membagi kedalam kelompok sasaran gawang dan simpai, maka dilakukan tes awal (*pretest*) terlebih dahulu. Setelah itu, kelompok dibagi secara *ordinal pairing* dan diberi perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan materi *treatment* sesuai dengan pembagian kelompok.

Pertemuan yang dilakukan sebanyak 16 kali merupakan program latihan yang dijalani selama hampir dua bulan dengan rincian 3 kali pertemuan dalam satu minggu. Hari yang digunakan dalam melaksanakan program latihan tersebut yaitu Selasa, Kamis dan Minggu.

Setelah kelompok eksperimen melaksanakan *pretest* dan telah menjalani 16 kali pertemuan latihan maka dilanjutkan dengan tes akhir (*pretest*). Selanjutnya, data hasil *pretest* ketrampilan tendangan *long pass* dibandingkan dengan hasil *posttest* kelompok eksperimen, sehingga akan dapat diketahui selisih perbedaan ketrampilan ketepatan tendangan *long pass* antara sebelum diberikan *treatment* dengan sesudah diberikan *treatment* latihan dengan menggunakan media bantu latihan sasaran gawang dan simpai.

## **F. Teknik Analisis Data**

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis yang nantinya akan diketahui hasil kebenaran dari hipotesis tersebut, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Dalam mencapai suatu keputusan obyektif mengenai suatu hipotesis yang diperkuat oleh seperangkat data maka harus digunakan juga prosedur yang obyektif untuk menolak atau menerima hipotesis tersebut. Untuk itu dalam penelitian ini terlebih dahulu akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

### **1. Uji Prasyarat Analisis**

#### **a. Uji Normalitas**

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

Menurut metode Kolmogorov Smirnov, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- 1) Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut normal.
- 2) Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal (Sidney Siegel, 1990: 159).

## 2. Uji Homogenitas

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

## 3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan mean antara kelompok 1 dan kelompok 2. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka  $H_0$  ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka  $H_0$  diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 16. Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991: 37):

$$p \text{ Presentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$N \text{ Mean Different} = \text{mean} \overline{\text{posttest} - \text{mean pretest}}$$

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

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

Penelitian ini dilakukan pada siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Persopi Elti KU 13-15 tahun yang berjumlah 24 orang. Lokasi latihan di Lapangan Persopi yang beralamat di Komplek Lapangan Piyungan Srimulyo. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 2 Juli sampai dengan 20 Agustus 2017. Tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan diambil pada tanggal 2 Juli 2017 dan tes akhir (*posttest*) setelah diberikan perlakuan diambil pada tanggal 20 Agustus 2017. Pengumpulan data ketrampilan ketepatan *passing* lambung (*long pass*) menggunakan tes *long pass* Bobby Charlton ke area persegi 10 m<sup>2</sup> (Danny Mielke, 2007: 24). Pengambilan data *posttest* dilakukan setelah diberikan perlakuan berupa latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran gawang untuk kelompok eksperimen A dan latihan *long pass* menggunakan media bantu latihan sasaran simpai untuk kelompok eksperimen B.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran gawang dan sasaran simpai terhadap ketepatan *passing* lambung (*long pass*) pada siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Persopi Elti KU 13-15 tahun. Selanjutnya dari data yang diperoleh dan telah diuji prasyarat serta uji hipotesis, akan dapat diketahui media yang lebih baik diantara media sasaran gawang atau media sasaran simpai dalam peningkatan ketepatan *passing* lambung.

Hasil penelitian *pretest* dan *posttest* ketepatan *long pass* Sekolah Sepakbola (SSB) Persopi Elti KU 13-15 tahun dideskripsikan sebagai berikut:

**Tabel 2.** Hasil *Pretest* dan *Posttest* ketepatan *long pass* kelompok sasaran gawang

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Kelompok
1	Kevin Arya P.	240	250	A
2	Chigar Yudistira H.	180	190	A
3	Muhammad Farchan S.	180	210	A
4	M. Lutfi Aji P.	160	170	A
5	Victory Nanung	160	170	A
6	Rangga A. F. P.	140	170	A
7	Otniel Henry	140	160	A
8	Kamal S.	130	160	A
9	M. Sandy Eka P.	130	140	A
10	Raka Octa B.	110	130	A
11	Aldi Surya B.	100	120	A
12	Daffa Faturrahman S.	70	90	A

**Tabel 3.** Hasil *Pretest* dan *Posttest* ketepatan *long pass* kelompok sasaran simpai

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Kelompok
1	Afif Ahmadi	200	230	B
2	Akbar Ismawan	200	230	B
3	M. Ahid F. M.	180	190	B
4	Novarico D. R.	160	170	B
5	Zidhane A.	160	170	B
6	Lutviano A.	160	170	B
7	Risang S.	140	150	B
8	M. Irham	140	170	B
9	Erlangga Shirof F.	130	160	B
10	Tamako Majid	130	140	B
11	Hunan Fikriansyah	100	130	B
12	Dafa Januar	70	90	B

### 1. *Pretest-Posttest* Ketepatan *Long Pass* Kelompok A

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 70, nilai maksimal = 240, rata-rata (mean) = 151.67 dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 43.45 sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 90, nilai maksimal = 250, rata-rata (mean) = 169.17, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 42.095. Dapat dilihat pada lampiran 1 haman 77.

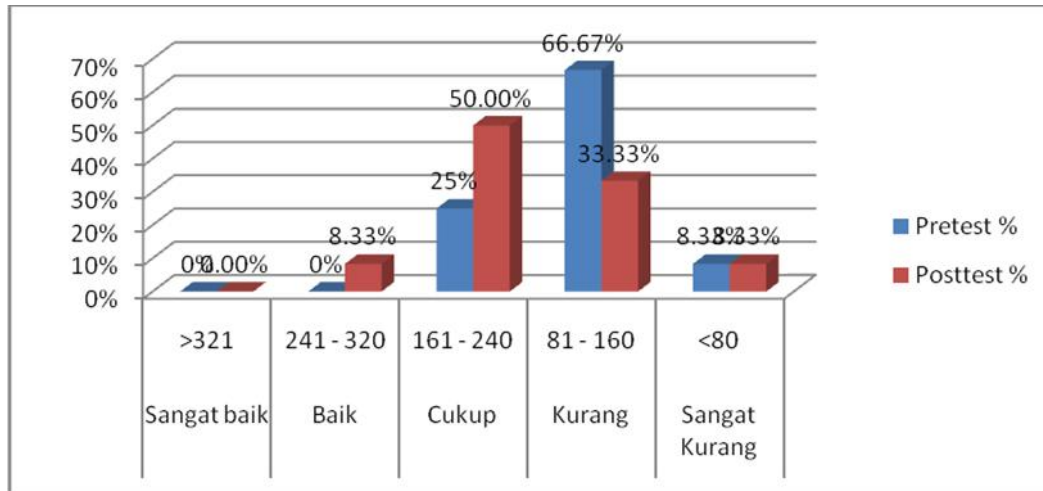
Deskripsi hasil penelitian *pretest* dan *posttest* ketepatan *long pass* siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Persopi Elti kelompok latihan menggunakan media bantu sasaran gawang juga disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4.** Deskripsi Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Long Pass* Latihan Menggunakan Media Bantu Sasaran Gawang.

Kategori	Interval	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	%	F	%
Sangat baik	>321	0	0%	0	0%
Baik	241 - 320	0	0%	1	8.33%
Cukup	161 - 240	3	25%	6	50.00%
Kurang	81 - 160	8	66.67%	4	33.33%
Sangat Kurang	<80	1	8.33%	1	8.33%
Total		12	100%	12	100%

Dilihat dari tabel diatas, apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, hasil *pretest* dan *posttest* ketepatan *long pass* siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Persopi Elti

KU 13-15 tahun kelompok latihan *long pass* menggunakan mdia bantu sasaran gawang dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 5.** Grafik *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Passing Lambung (Long Pass)* Latihan Dengan Media Sasaran Gawang

## 2. *Pretest-Posttest* Ketepatan *Long Pass* Kelompok B

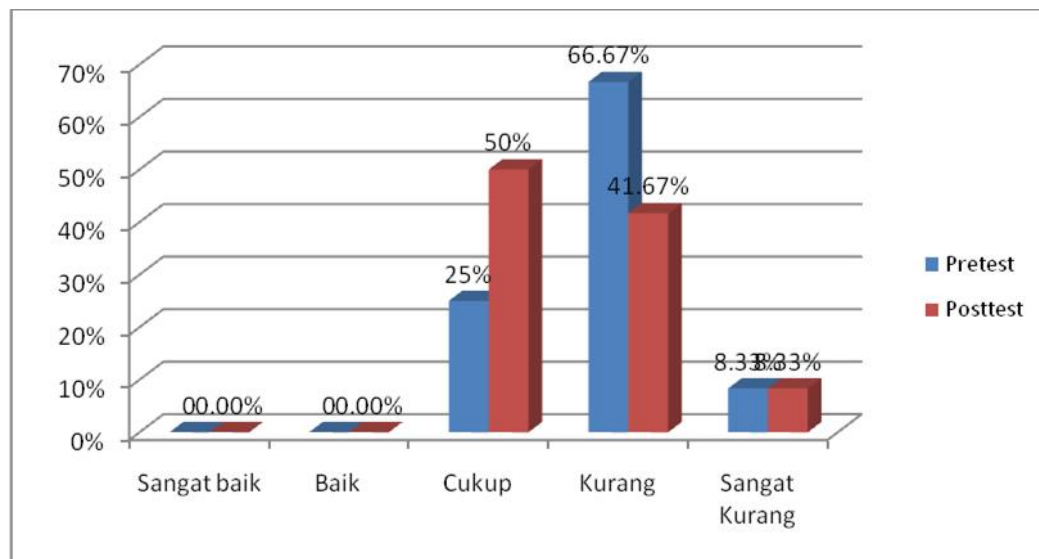
Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistic deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 70, nilai maksimal = 200, rata-rata (mean) = 140.83, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 38.009, sedangkan untk *posttest* nilai minimal = 90, nilai maksimal = 230, rata-rata (mean) = 160.83, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 38.720. Dapat dilihat pada lampiran 1 haman 77.

Deskripsi hasil penelitian *pretest* dan *posttest* ketepatan *long pass* siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Persopi Elti kelompok latihan menggunakan media bantu sasaran sampai juga disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat diliat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 5.** Deskripsi Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Long Pass* Latihan Menggunakan Media Bantu Sasaran Simpai

Kategori	Interval	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	%	F	%
Sangat baik	>321	0	0%	0	0%
Baik	241 – 320	0	0%	0	0%
Cukup	161 – 240	3	25%	6	50%
Kurang	81 – 160	8	66.67%	5	41.67
Sangat Kurang	<80	1	8.33%	1	8.33%
Total		12	100%	12	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, hasil *pretest* dan *posttest* ketepatan *long pass* siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Persopi Elti KU 13-15 tahun kelompok latihan *long pass* menggunakan mdia bantu sasaran gawang dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 6.** Grafik *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Passing Lambung (Long Pass)* Latihan Dengan Media Sasaran Simpai



## B. Hasil Uji Prasyarat

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan apakah variable-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan computer program *SPSS 16*. Hasilnya sebagai berikut.

**Tabel 6.** Uji Normalitas

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
Pretest Sasaran Gawang	0.861	0.05	Normal
Posttest Sasaran Gawang	0.483	0.05	Normal
Pretest Sasaran Simpai	0.970	0.05	Normal
Posttest Sasaran Simpai	0.921	0.05	Normal

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa data *pretest* dan *posttest* memiliki nilai  $p$  (Sig.)  $> 0.05$ , maka variable berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 12 halaman 81.

### 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika  $p > 0.05$  maka tes dinyatakan homogen, jika  $p < 0.05$ , maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 7.** Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	5	11	0.116	Homogen
<i>Posttest</i>	5	11	0.769	Homogen

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai Sig.  $p > 0.05$ , sehingga data bersifat homogen. Oleh karena data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik non parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 13 halaman 82.

### **C. Hasil Uji Hipotesis**

#### **a) Perbandingan *Pretest* Dan *Posttest* Ketepatan *Long Pass* Kelompok Latihan Media Sasaran Gawang**

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis pertama yang berbunyi “Ada pengaruh latihan menggunakan media bantu latihan sasaran gawang terhadap ketepatan *passing* melambung pada siswa SSB Persopi Elti KU 13-15 tahun”, berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran gawang memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *long pass* siswa. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai  $t$  hitung  $> t$  table dan nilai Sig. lebih kecil dari 0.05 (Sig  $< 0.05$ ). Berdasarkan hasil analisis maka diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 8.** Uji-t Hasil *Pretest-Posttest* Ketepatan *Long Pass* Latihan Menggunakan Media Bantu Sasaran Gawang.

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		T ht	T tb	Sig.	Selisih	Persentase Kenaikan (%)
Pretest	151.667	7.000	2.201	0.000	17.5	11.538%
Posttest	169.167					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 7.000 dan t table 2.201 (df 11) dengan nilai signifikansi p sebesar 0.000. oleh karena t hitung 7.000 > t tabel 2.201, dan nilai signifikansi 0.000 < 0.05, persentase kenaikan menunjukkan angka 11.538%, maka hasil ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_0$ ) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan menggunakan media bantu latihan sasaran gawang terhadap ketepatan *passing* melambung pada siswa SSB Persopi Elti KU 13-15 tahun”, diterima. Artinya latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran gawang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *passing* lambung SSB Persopi Elti KU 13-15 tahun. Pada data *pretest* memiliki rerata 151.667, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 169.167. Besarnya perubahan ketepatan *long pass* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 17.5, dengan kenaikan persentase sebesar 11.538 %.

b) Perbandingan *pretest* dan *posttest* ketepatan *long pass* kelompok latihan media sasaran simpai

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis pertama yang berbunyi “Ada pengaruh latihan menggunakan media bantu latihan sasaran simpai terhadap ketepatan *passing* melambung pada siswa SSB Persopi Elti KU 13-15 tahun.”, berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran gawang memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *long pass* siswa. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai *t* hitung > *t* table dan nilai *Sig.* lebih kecil dari 0.05 ( $Sig < 0.05$ ). Berdasarkan hasil analisis maka diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 9.** Uji-t Hasil *Pretest-Posttest* Ketepatan *Long Pass* latihan menggunakan media bantu sasaran simpai.

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		T ht	T tb	Sig.	Selisih	Persentase Kenaikan %
Pretest	149.167	9.381	2.201	0.000	26.66	17.877%
Posttest	175.833					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa *t* hitung 9.381 dan *t* table 2.20 (df 11) dengan nilai signifikansi *p* sebesar 0.000. oleh karena *t* hitung 9.831 > *t* tabel 2.201, dan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$ , presentase kenaikan menunjukkan angka 17.877%, maka hasil ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternative ( $H_0$ ) yang berbunyi “Ada pengaruh latihan

menggunakan media bantu latihan sasaran simpai terhadap ketepatan *passing* melambung pada siswa SSB Persopi Elti KU 13-15 tahun.”,, diterima. Artinya latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran gawang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan *passing* lambung SSB Persopi Elti KU 13-15 tahun. Pada data *pretest* memiliki rerata 149.167, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 175.833. Besarnya perubahan ketepatan *long pass* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 26.66, dengan kenaikan persentase sebesar 17.877 %.

c) Perbandingan selisih *pretest-posttest* kelompok sasaran gawang dengan *pretest-posttest* kelompok sasaran simpai

Hipotesis yang ketiga berbunyi “Latihan menggunakan media bantu sasaran simpai lebih efektif dibandingkan media bantu sasaran gawang pada siswa SSB Persopi Elti KU 13-15 tahun”, dapat diketahui melalui selisih *posttest* antara kelompok latihan menggunakan media bantu sasaran gawang dengan *posttest* kelompok latihan menggunakan media bantu sasaran simpai. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 14 halaman 84.

**Tabel 10.** Uji-t Perbandingan *Posttest* Kelompok A dan B

Kelompok	Rata-Rata	Persentase Kenaikan	<i>t-test for Equality of means</i>			
			T ht	T tb	Sig.	Selisih
A	169.167	11.538%	2.803	2.201	0.017	6.666
B	175.833	17.877%				

Tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 2.803 dan data t-tabel df (22) sebesar 2.201, sedangkan besarnya signifikansi p 0.017. Karena t hitung  $2.803 > t \text{ table } 2.201$  dan  $\text{sig } 0.017 < 0.05$ , berarti ada perbedaan yang signifikan.

Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh, nilai rerata selisih *posttest* kelompok latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran gawang sebesar 169.167 dengan kenaikan presentase sebesar 11.538%, nilai rerata *posttest* kelompok latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran simpai sebesar 175.833 dengan kenaikan presentase sebesar 17.877%, dilihat dari selisih nilai *posttest* sebesar 6.666. Dilihat dari hasil tersebut, maka hipotesis yang berbunyi “Latihan menggunakan media bantu sasaran simpai lebih efektif dibandingkan media bantu sasaran gawang pada siswa SSB Persopi Elti KU 13-15 tahun”, diterima. Maka kelompok eksperimen dengan latihan menggunakan media bantu sasaran simpai lebih baik terhadap ketepatan *passing* lambung (*long pass*) daripada kelompok latihan menggunakan media bantu sasaran simpai.

#### **D. Pembahasan**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran gawang dan simpai serta untuk mengetahui efektifitas diantara kedua media tersebut terhadap peningkatan ketepatan *long pass* pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Persopi Elti KU 13-15 tahun.

Berdasarkan data hasil penelitian, diketahui adanya peningkatan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan

frekuensi 3 kali dalam satu minggu memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *long pass* siswa SSB Persopi Elti KU 13-15 tahun.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan ketepatan *passing* lambung setelah diberikan latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran gawang. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $7.00 > t$  tabel 2.201, dan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$ , maka hasil ini menunjukkan terdapat pengaruh positif berupa peningkatan. Data *pretest* yang memiliki rerata 151.667, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 169.167. Besar perubahan ketepatan *long pass* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 17.5, dengan persentase kenaikan sebesar 11.538%. dilihat dari analisis tersebut menunjukkan bahwa pemberian *treatment* latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran gawang selama 16 kali pertemuan memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan ketepatan *passing* lambung (*long pass*) siswa SSB Persopi Elti KU 13-15 tahun.

Selanjutnya, hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan ketepatan *passing* lambung setelah diberikan latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran gawang. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $9.381 > t$  tabel 2.201, dan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$ , maka hasil ini menunjukkan terdapat pengaruh positif berupa peningkatan. Data *pretest* yang memiliki rerata 149.167, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 175.833. Besar perubahan ketepatan *long pass* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 26.66, dengan persentase kenaikan sebesar 17.877%. Dilihat dari hasil analisis tersebut, artinya, latihan *long*

*pass* menggunakan media bantu sasaran simpai memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan ketepatan *passing* lambung (*long pass*) siswa SSB Persopi Elti KU 13-15 tahun

Terakhir, dengan adanya hasil analisis dari kedua bentuk *treatment* dan selanjutnya dibandingkan, maka hasil analisis menunjukkan bahwa latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran simpai lebih baik daripada latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran gawang siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Persopi Elti KU 13-15 tahun, dengan  $t \text{ hitung } 2.803 > t \text{ tabel } 2.201$  dan  $\text{Sig. } 0.017 < 0.05$ , dan selisih nilai *posttest* sebesar 6.66.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan hasil presentase kenaikan pada masing-masing kelompok eksperimen antara media bantu sasaran gawang dengan media bantu sasaran simpai. Hasil tersebut tidak secara khusus mengacu terhadap media bantu yang digunakan pada saat melaksanakan *treatment* saja melainkan dipengaruhi oleh faktor lain. Pertama, penguasaan teknik dasar yang dimiliki oleh setiap siswa SSB Persopi Elti KU 13-15 tahun pastinya tidak akan sama. Oleh karena itu kemampuan dalam melakukan *long pass* khususnya tingkat ketepatan juga pasti berbeda. Kedua, melihat dari analisis gerak, dimana pada saat melakukan *long pass* perlu diperhatikan sikap persiapan, pelaksanaan dan *follow-through*.

Pada tahap persiapan merupakan awalan yang digunakan untuk melakukan umpan melambung. Tahap ini memperhatikan posisi tubuh, letak tumpuan kaki,



perhatian terhadap sasaran dan pada bola. Selanjutnya ada tahap pelaksanaan yang merupakan *point* penting yang berfokus pada bola. Perkenaan pada kaki yaitu kaki punggung bagian dalam dan kaki punggung penuh untuk diayunkan kepada bola (*impact*). Selanjutnya perkenaan pada bola yang dilambungkan yaitu ada pada bagian bawah bola. Untuk tahap terakhir yaitu *follow-through*, sebagai gerakan lanjutan untuk mengakhiri tahap melakukan *long pass*. Tahap ini merupakan gerakan ayunan kaki dan tangan serta posisi tubuh untuk menjaga keseimbangan setelah tahap pelaksanaan. Elevasi atau ketinggian bola dipengaruhi oleh ketiga tahap tersebut.

Ketika siswa melakukan *long pass* dengan ketiga tahap tersebut secara baik dan benar maka tujuan yang telah ditetapkan pun akan sukses tercapai namun sebaliknya, apabila ketiga tahap tersebut tidak berjalan dengan baik dan benar maka hasil dari *long pass* pun tidak tercapai secara maksimal. Hal ini yang mengindikasikan bahwa ada siswa yang berusia 13 tahun memiliki ketepatan yang lebih baik dari siswa yang berusia 15 tahun dalam melakukan *long pass*.

## **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 *long pass* menggunakan media bantu sasaran gawang terhadap ketepatan *long pass* siswa Sepak Bola (SSB) Persopi Elti KU 13-15 tahun
2. Ada pengaruh latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran simpai terhadap ketepatan *long pass* siswa Sepak Bola (SSB) Persopi Elti KU 13-15 tahun
3. Latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran simpai lebih efektif daripada latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran terhadap ketepatan *long pass* siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Persopi Elti KU 13-15 tahun.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi, yaitu:

1. Apabila pelatih dan atlet tahu bahwa latihan *long pass* menggunakan media bantu sasaran gawang dan simpai mampu meningkatkan ketepatan *long pass* siswa, maka kedua latihan ini dapat digunakan untuk variasi bentuk latihan agar atlet/siswa terhindar dari rasa jenuh.

2. Hasil penelitian dapat menjadi referensi dan kajian pustaka bagi peneliti selanjutnya, sehingga dapat dijadikan penelitian yang relevan.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan menjadikan keterbatasan dalam penelitian ini, yang dikemukakan sebagai berikut:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi *treatment* dan hasil tes ketepatan *long pass*, seperti kondisi tubuh, faktor antropometri, faktor psikologis, dan sebagainya.
3. Peneliti tidak dapat mengukur tingkat keseriusan siswa, apakah siswa tersebut menjalani *treatment* dan tes dengan sungguh-sungguh atau tidak.
4. Peneliti tidak memperhitungkan dengan cermat posisi dalam tim dan kebiasaan siswa dalam melakukan tendangan.
5. Bentuk latihan masih sebatas perbedaan sasaran saja.

#### **D. Saran**

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

1. Bagi atlet/siswa, untuk menjadi profesional tidak ada latihan singkat dengan hasil yang instan.
2. Bagi pelatih, atlet/siswa harus diperhatikan sesuai dengan kebutuhannya serta perkembangannya harus diperhatikan dengan memberikan latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu maupun tim.
3. Bagi SSB Persopi Elti, kreasi dan inovasi dalam perancangan program latihan sangat diperlukan terutama dalam peningkatan prestasi klub maupun individu atlet/siswa.
4. Bagi peneliti selanjutnya, dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu hendaknya bisa mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Suryobroto. (2004: 4). *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ahmad F., Kristiyanto A., Purnama S. K.(2014). *Penggunaan Media Bantu Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Melambung (Long Pass) Dalam Permainan Sepakbola*. Solo: Penelelitian eksperimen.
- Afristian Ismadraga. (2011). *Profil Mondisi Fisik Siswa Kelas Khusus Olahraga di SMP Negeri 1 Ngawen Kabupaten Gunung Kidul*. Skripsi, Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arif S. Sadiman. (2006). *Media Pendidikan: Pengertian, Pengembangan Dan Pemanfaatannya*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Asnawir dan Basyiruddin Usman. (2002). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Ciputat Pers
- Azhar Arsyad. (2015). "*Media Pembelajaran*". Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepak bola*. Bandung: Pakar Raya
- Daryanto. (2011). *Media Pembelajaran*. Bandung: Sarana Tutorial Nurani Sejahtera
- Depdikbud. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: PT Balai Pustaka.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Fariz A. (2015). *Efektifitas Latihan Drill Long Passing 35 meter dan 25 meter Terhadap Ketepatan Long Passing Atlet SSB Bina Prestasi Indramayu Kelompok Usia 13-15 Tahun*. Skripsi UNY.
- Firzani Hendri. (2010). *Segalanya Tentang Sepak Bola*. Jakarta: Erlangga.
- Herwin. (2004). *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. FIK UNY
- Badudu, J. S., Zein, S. M. (2001). *Kamus Umum Bahsa Indonesia*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan
- Joseph A Luxbacher. (2011). *Sepakbola Ed. 2*. Jakarta: Radjawali Pers


- Lutfi Avianto. (2012). *Mengenal Sepakbola*. Jakarta Timur: PT Balai Pustaka
- Moch Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: PL2LPTK
- Nurhadi, S., Suhadi & Fathan N. (2010). *Implementasi Reward Dan Punishment Pada Mata Kuliah Dasar Gerak Sepakbola Dalam Upaya Pembentukan Karakter Fairplay Bagi Mahasiswa PJKR, POR, FIK, UNY Tahun 2010*. Penelitian UNY
- Pradipta Alvin K. (2011). *Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan Passing Melambung Pada Pemain PS. HW Kudus Tahun 2011*. Skripsi, Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.
- Sarumpaet, dkk. (1992). *Permainan Besar*. Padang: Depdikbud.
- Soekatamsi. (2000). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.
- Sidney Siegel. (1990). *Statistik Non Parametrik Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: PT Gramedia
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak bola*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Suharno HP. (1985). *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta
- Suharsimi Arikunto (2006). *Prosedur penilaian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Suharsono dan Sukintaka. (1983). *Permainan dan Metodik*. Jakarta: Depdikbud.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Jakarta: PKO FIK UNY
- \_\_\_\_\_. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung
- Surakhmad, Winarno. (1982). *Pengantar Penelitian Ilmiah: Dasar Metode dan Teknik*. Bandung: Tarsito
- Sutrisno Hadi. (2001). *Metodologi Research Jilid III*. Yogyakarta: Andi Offset.

- Syamsu Yusuf LN. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- T. Sukarma M. (2001). *Pembelajaran Senam Ritmik*. Jakarta. Ditjora-Dikdasmen, Depdiknas.
- Tim Penyusun. (2016). *Pedoman Tugas Akhir*. Yogyakarta: UNY PRESS.
- Tjaliek Soegiardo. (1991). *Fioiologi Olahraga*. FPOK IKIP YOGYAKARTA

# LAMPIRAN



## Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas

	<b>KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b>
<small>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</small>	
Nomor : 880.e/UN.34.16/PP/2017.	04 September 2017.
Lamp. : 1Eks	
Hal : Permohonan Izin Penelitian.	
 <b>Kepada Yth.</b> <b>Ketua Pengelola Lapangan Sepakbola Persopi piyungan dan</b> <b>Km. 14 Sri Mulyo Piyungan Bantul Jln Wonosari.</b>	
<p>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:</p>	
Nama	: Arif Hidayat
NIM	: 13602241007
Program Studi	: PKO.
Dosen Pembimbing	: Ratna Budiarti, M.Or.
NIP	: 198105122010122003
<p>Penelitian akan dilaksanakan pada :</p>	
Waktu	: 7 Juli s/d 20 Agustus 2017
Tempat/Objek	: <b>Lapan Km. 14 Sri Mulyo Piyungan Bantul Jln Wonosari</b> <b>dan Km. 14 Sri Mulyo Piyungan Bantul Jln Wonosari</b>
Judul Skripsi	: Pengaruh Penggunaan Media Bantu Sarana Gawang dan Simpai Terhadap Peningkatan dan Ketepatan Passing Lambung (Long Pass) Pada Siswa Sepakbola SSB Persopi Elti KU 13-15 Tahun.
<p>Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.</p>	
 Dekan,  Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. NIP. 19640707 198812 1 001	
<p><b>Tembusan :</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kaprodi PKO.</li><li>2. Pembimbing TAS.</li><li>3. Mahasiswa ybs.</li></ol>	

## Lampiran 2. Lembar Persetujuan

### LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA BANTU SASARAN GAWANG DAN  
SIMPAL TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN *PASSING* LAMBUNG  
(*LONG PASS*) PADA SISWA SEPAK BOLA  
(SSB) PERSOPI ELTI KU 13-15 TAHUN**

Disusun oleh:

Arif Hidayat  
NIM. 13602241007

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


Yogyakarta, 27 September 2017

Mengetahui  
Ketua Program Studi




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

Disetujui,  
Dosen Pembimbing



Ratna Budiarti M. Or  
NIP. 198105122010122003

### Lampiran 3. Lembar Bimbingan Skripsi

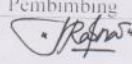
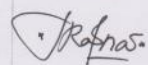
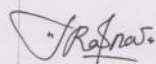
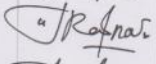
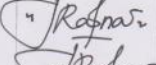
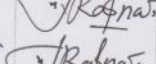
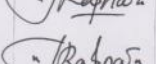
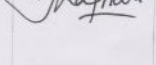


KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta. 55281.


---

**LEMBAR KONSULTASI**

Nama : Arif Hidayat  
NIM : 13602241007  
Pembimbing : Ratna Budiarti, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	3/4-17	- cari sumber design two group pretest post tes.	
2	13/4-17	- Teknik pengumpulan data dijelaskan lebih rinci A-B-B-A → treatment lebih dirinci	
3	26/4-17	- Uji-uji disesuaikan di BAB III	
4	5/5-17	- revisi di tata penulisan 2016	
5	15/5-17	- variable bebas dijelaskan model latihannya	
6	19/5-17	- referensi untuk gambar 2 sampai	
7	1/6-17	- tambah sumber/referensi untuk BAB II	
8		- kata asing ditulis italic.	

Kajur PKL.

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

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



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.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Arif Hidayat  
NIM : 13602241007  
Pembimbing : Ratna Budiarti, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
8	9/6 -17	Perhatikan panduan TAS 2016	
9	22/8 -17	konsistensi penulisan.	
10	7/9 -17	Ukurlatur cari yang diatas th 2000	

Kajur'PKL.

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

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

**Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian dari Sekolah Sepak Bola (SSB) Persopi Elti**

**SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB)**  
**PERSOPI ELTI**  
Kompleks Lapangan Piyungan Srimulyo Bantul  
55792

---

**SURAT KETERANGAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rudi Hartono

Jabatan : Ketua SSB Persopi Elti

Dengan ini menerangkan:

Nama : Arif Hidayat

NIM : 13602241007

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA (UNY)

Benar yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian dalam rangka penulisan skripsi berjudul “Pengaruh Penggunaan Media Bantu Sasaran Gawang dan Simpai Terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* Lambung (*Long Pass*) Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Persopi Elti KU 13-15 Tahun” dari tanggal 2 Juli s/d 20 Agustus 2017.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan seperlunya.

Yogyakarta, 25 Agustus 2017

Ketua,  
  
Rudi Hartono

**PERSOPI**  
**LANG TIMUR**  
PIYUNGAN BANTUL

## Lampiran 5. Keterangan Expert Judgement

### SURAT KETERANGAN *EXPERT JUDGEMENT*

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Subagyo Irianto, M.Pd

Nip : 196210101988121001

Unit kerja : FIK UNY

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

Nama : Arif Hidayat

Nim : 13602244007

Judul Skripsi : "Pengaruh Penggunaan Media Bantu Sasaran Gawang Dan Simpai Terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* Lambung (*Long Pass*) Pada Siswa Sepak Bola SSB Persopi Elti KU 13-15 Tahun."

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

Yogyakarta, 26 Mei 2017

Yang menerangkan



Subagyo Irianto, M.Pd  
NIP. 196210101988121001



## Lampiran 6. Keterangan Expert Judgement

### 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 : Arif Hidayat

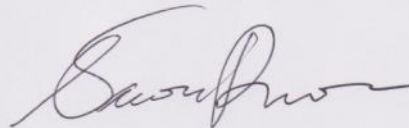
Nim : 13602241007

Judul Skripsi : "Pengaruh Penggunaan Media Bantu Sasaran Gawang Dan Simpai Terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* Lambung (*Long Pass*) Pada Siswa Sepak Bola SSB Persopi Elti KU 13-15 Tahun."

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

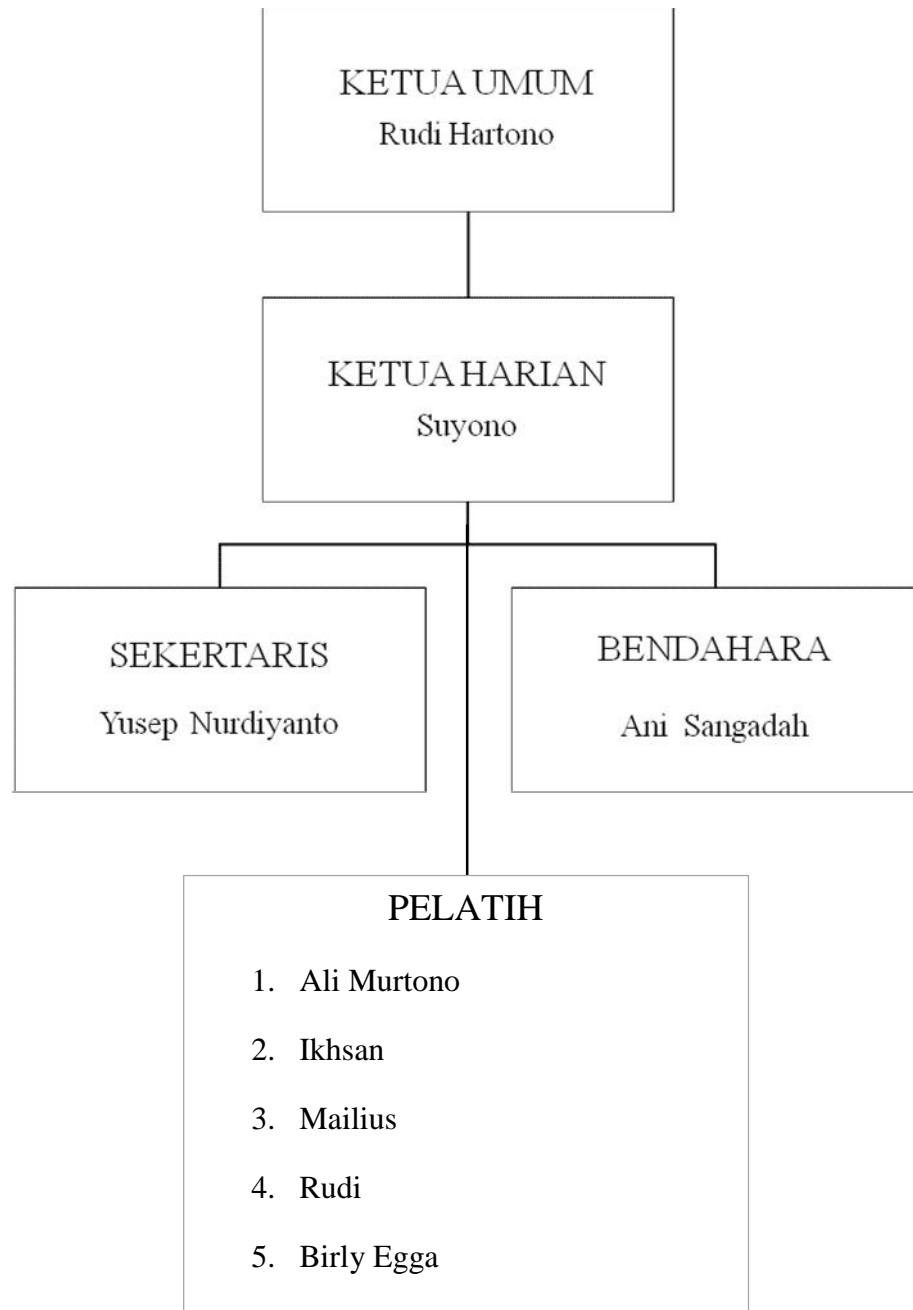
Yogyakarta, 7 Juni 2017

Yang menerangkan



Nawan Primasoni, S.Pd. Kor., M.Or  
NIP. 198405212008121001

**Lampiran 7.** Struktur Organisasi Sekolah Sepak Bola (SSB) Persopi Elti





**Lampiran 8.** Biodata Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Persopi Elti KU 13-15 Tahun

<b>NO</b>	<b>Nama</b>	<b>Tanggal Lahir</b>	<b>Umur</b>
1	Kevin Arya P.	17 Juni 2004	13 Tahun
2	Risang S.	20 Januari 2003	14 Tahun
3	Zidhane A	11 Januari 2003	14 Tahun
4	Victory Nanung	16 Juli 2004	13 Tahun
5	Rangga A. F. P.	25 Juli 2004	13 Tahun
6	M. Sandy Eka P.	3 Januari 2004	13 Tahun
7	M. Ahid F. M.	13 Juli 2003	14 Tahun
8	Akbar Ismawan	17 Januari 2004	13 Tahun
9	M. Irham	19 Februari 2004	13 Tahun
10	M Farchan S.	19 Maret 2004	13 Tahun
11	Chigar Yudistira H.	9 Juli 2004	13 Tahun
12	Otniel Henry	28 Mei 2003	14 Tahun
13	Raka Octa B.	1 Oktober 2004	13 Tahun
14	Lutviano A.	10 Februari 2004	13 Tahun
15	Kamal S.	6 Mei 2004	13 Tahun
16	Daffa Faturrahman S.	22 Nopember 2002	15 Tahun
17	Erlangga Shiroy F.	24 Maret 2004	13 Tahun
18	Tamako Majid	9 Juli 2002	15 Tahun
19	Dafa Januar	28 Januari 2002	15 Tahun
20	Hunan Fikriansyah	09 September 2002	15 Tahun
21	Aldi Surya B.	28 Februari 2002	15 Tahun
22	M. Lutfi Aji P.	25 Mei 2003	14 Tahun
23	Novarico D. R.	21 Nopember 2003	14 Tahun
24	Afif Ahmadi	17 Agustus 2003	14 Tahun

**Lampiran 9. Daftar Hadir *Treatment***

No	Nama	Pertemuan															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Kevin Arya P.	√	-	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	-	√
2	Raka Octa B.	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√
3	M Farchan S.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
4	Victory Nanung	-	√	√	-	-	√	√	√	√	√	-	√	√	-	√	√
5	M. Irham	√	√	-	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√
6	Rangga A. F. P.	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
7	Risang S.	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
8	Chigar Yudhistira H.	-	√	√	√	√	√	√	-	-	-	√	√	√	√	√	√
9	Otniel Henry	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-
10	M. Sandy Eka P.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
11	Akbar Ismawan	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√
12	Zidhane A.	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	-	√	√
13	M . Ahid F. M.	√	-	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
14	Lutviano A.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√
15	Kamal S.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√
16	Manggolo S.	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
17	Dafit Andri N.	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
18	Daffa Faturrahman S.	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	-	√
19	Ivan Ilyas F.	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√
20	Dendi Rizal R	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√
21	Ronaa Mahasin	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
22	Erlangga Shirof F.	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	-	√
23	Ruly Setiady	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	-
24	Afif Ahmadi	√	√	-	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√

**Lampiran 10.** Hasil *Pretest* dan *Posttest*

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Kelompok
1	Kevin Arya P.	240	250	A
2	Afif Ahmadi	200	230	A
3	Chigar Yudistira H.	180	190	A
4	Novarico D. R.	160	170	A
5	M. Lutfi Aji P.	160	170	A
6	Victory Nanung	160	170	A
7	Rangga A. F. P.	140	170	A
8	Otniel Henry	140	160	A
9	Kamal S.	130	160	A
10	M. Sandy Eka P.	130	140	A
11	Raka Octa B.	110	130	A
12	Dafa Januar	70	90	A
13	Akbar Ismawan	200	230	B
14	Muhammad Farchan S.	180	210	B
15	M. Ahid F. M.	180	190	B
16	Zidhane A.	160	170	B
17	Lutviano A.	160	170	B
18	Risang S.	140	150	B
19	M. Irham	140	170	B
20	Erlangga Shirof F.	130	160	B
21	Tamako Majid	130	140	B
22	Aldi Surya B.	100	120	B
23	Hunan Fikriansyah	100	130	B
24	Daffa Faturrahman S.	70	90	B

## Lampiran 11. Deskriptif Statistik

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Kelompok Gawang	12	70	240	151.67	43.450
Posttest Kelompok Gawang	12	90	250	169.17	42.095
Pretest Kelompok Simpai	12	70	200	140.83	38.009
Posttest Kelompok Simpai	12	90	230	160.83	38.720
Valid N (listwise)	12				

### Statistics

	Pretest Kelompok Gawang	Posttest Kelompok Gawang	Pretest Kelompok Simpai	Posttest Kelompok Simpai
N Valid	12	12	12	12
Missing	12	12	12	12
Mean	151.67	169.17	140.83	160.83
Median	150.00	170.00	140.00	165.00
Mode	160	170	100 <sup>a</sup>	170
Std. Deviation	43.450	42.095	38.009	38.720
Minimum	70	90	70	90
Maximum	240	250	200	230
Sum	1820	2030	1690	1930

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Kelompok Gawang	12	70	240	151.67	43.450
Posttest Kelompok Gawang	12	90	250	169.17	42.095
Pretest Kelompok Simpai	12	70	200	140.83	38.009
Posttest Kelompok Simpai	12	90	230	160.83	38.720

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### Pretest Kelompok Gawang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	70	1	4.2	8.3	8.3
	110	1	4.2	8.3	16.7
	130	2	8.3	16.7	33.3
	140	2	8.3	16.7	50.0
	160	3	12.5	25.0	75.0
	180	1	4.2	8.3	83.3
	200	1	4.2	8.3	91.7
	240	1	4.2	8.3	100.0
	Total	12	50.0	100.0	
Missing	System	12	50.0		

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Kelompok Gawang	12	70	240	151.67	43.450
Posttest Kelompok Gawang	12	90	250	169.17	42.095
Pretest Kelompok Simpai	12	70	200	140.83	38.009
Posttest Kelompok Simpai	12	90	230	160.83	38.720
Total	24	100.0			

**Posttest Kelompok Gawang**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	90	1	4.2	8.3	8.3
	130	1	4.2	8.3	16.7
	140	1	4.2	8.3	25.0
	160	2	8.3	16.7	41.7
	170	4	16.7	33.3	75.0
	190	1	4.2	8.3	83.3
	230	1	4.2	8.3	91.7
	250	1	4.2	8.3	100.0
	Total	12	50.0	100.0	
Missing	System	12	50.0		
Total		24	100.0		

**Pretest Kelompok Simpai**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	70	1	4.2	8.3	8.3
	100	2	8.3	16.7	25.0
	130	2	8.3	16.7	41.7
	140	2	8.3	16.7	58.3
	160	2	8.3	16.7	75.0
	180	2	8.3	16.7	91.7
	200	1	4.2	8.3	100.0
	Total	12	50.0	100.0	
Missing	System	12	50.0		
Total		24	100.0		



**Posttest Kelompok Simpai**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	90	1	4.2	8.3	8.3
	120	1	4.2	8.3	16.7
	130	1	4.2	8.3	25.0
	140	1	4.2	8.3	33.3
	150	1	4.2	8.3	41.7
	160	1	4.2	8.3	50.0
	170	3	12.5	25.0	75.0
	190	1	4.2	8.3	83.3
	210	1	4.2	8.3	91.7
	230	1	4.2	8.3	100.0
	Total	12	50.0	100.0	
Missing	System	12	50.0		
Total		24	100.0		

## Lampiran 12. Uji Normalitas

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Kelompok Gawang	Posttest Kelompok Gawang	Pretest Kelompok Simpai	Posttest Kelompok Simpai
N		12	12	12	12
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	151.67	169.17	140.83	160.83
	Std. Deviation	43.450	42.095	38.009	38.720
Most Extreme Differences	Absolute	.174	.242	.138	.156
	Positive	.174	.242	.109	.156
	Negative	-.142	-.164	-.138	-.094
Kolmogorov-Smirnov Z		.603	.839	.477	.542
Asymp. Sig. (2-tailed)		.861	.483	.977	.931

a. Test distribution is Normal.

### Lampiran 13. Uji Homogenitas

#### Test of Homogeneity of Variances

Hasil Posttest Sampel

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
12.397	6	11	0.116

Hasil Pretest Sampel

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
4.857	6	11	0.769

#### ANOVA

Hasil Posttest Sampel

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	35408.333	8	4426.042	66.949	.000
Within Groups	991.667	15	66.111		
Total	36400.000	23			

### ANOVA

Hasil Pretest Sampel

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	36674.405	10	3667.440	69.288	.000
Within Groups	688.095	14	52.930		
Total	37362.500	24			

## Lampiran 14. Uji-t

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Posttest Kelompok Simpai	160.83	12	38.720	11.178
Posttest Kelompok Gawang	169.17	12	42.095	12.152

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Posttest Kelompok Simpai & Posttest Kelompok Gawang	12	.971	.000

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Posttest Kelompok Simpai - Posttest Kelompok Gawang	8.333	10.299	2.973	14.877	1.790	2.803	11	.017

Lampiran 15. Tabel-t

**Tabel Distribusi t**

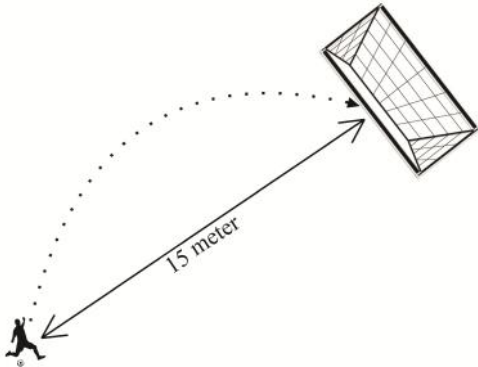
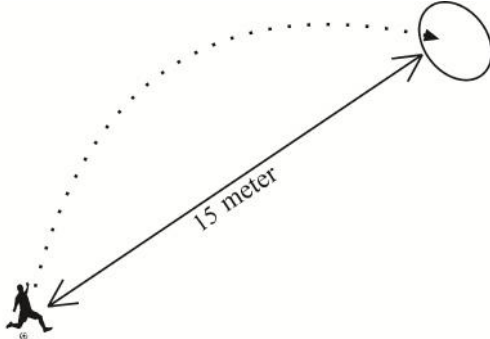
dk	$\alpha$ untuk Uji Satu Pihak ( <i>one tail test</i> )					
	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
	$\alpha$ untuk Uji Dua Pihak ( <i>two tail test</i> )					
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841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

## Lampiran 16. Sesi Latihan

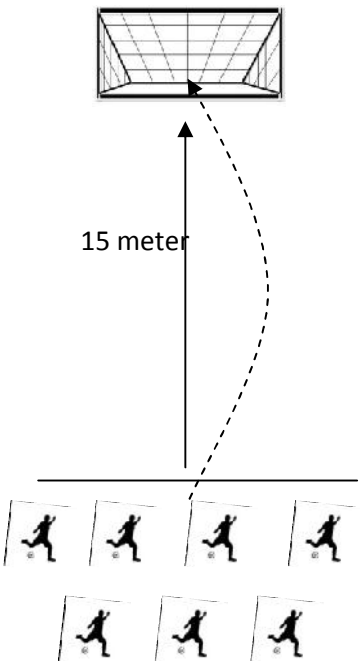
### SESI LATIHAN 1 LONGPASS DENGAN MEDIA BANTU LATIHAN GAWANG DAN SIMPAI

Tempat : Lapangan Persopi Piyungan  
 Objek Penelitian : Siswa SSB Persopi Elti Usia 13-15 Tahun  
 Jumlah Siswa : 30 Siswa  
 Perlengkapan : Peluit, bola sepak, gawang, simpai, *cone*, dan *stopwatch*  
 Durasi Waktu : 90 Menit  
 Jenis Latihan : *Longpass* jarak 15 meter dengan media bantu gawang dan simpai

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	<b>PENDAHULUAN</b> a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> </ul> b. Pemanasan	20 Menit		a. Pemanasan langsung menggunakan bola b. Siswa berpasangan melakukan <i>passing</i> bawah c. Setiap 30 detik sekali, melakukan stretching dinamis d. Diakhiri dengan <i>stretching</i> statis
2	<b>LATIHAN INTI</b> 1. Latihan dengan sasaran  Kelompok A	<b>50 Menit</b> 30 menit Repetisi: 4 Set: 3 Recovery:		Kelompok A: Siswa

	<p>melakukan <i>longpassing</i> dengan sasaran gawang</p>	<p>1 menit</p>		<p>diberikan <i>treatment</i> latihan <i>longpass</i> dengan media sasaran gawang. Kaki yang digunakan adalah kaki yang terkuat atau yang dominan. Bola yang di <i>passing</i> lambung harus bisa masuk ke gawang. Untuk menghindari antrian yang banyak, gawang yang digunakan ada 4 buah</p> <p>Kelompok B: Siswa diberikan <i>treatment</i> latihan <i>longpass</i> dengan media sasaran simpai. Kaki yang digunakan adalah kaki yang terkuat atau yang dominan. Bola yang di <i>passing</i> lambung harus bisa masuk ke simpai. Untuk menghindari antrian yang banyak, simpai yang digunakan ada 5 buah</p>
<p>Kelompok B</p>	<p>melakukan <i>longpassing</i> dengan sasaran simpai yang diletakkan ditanah</p>			

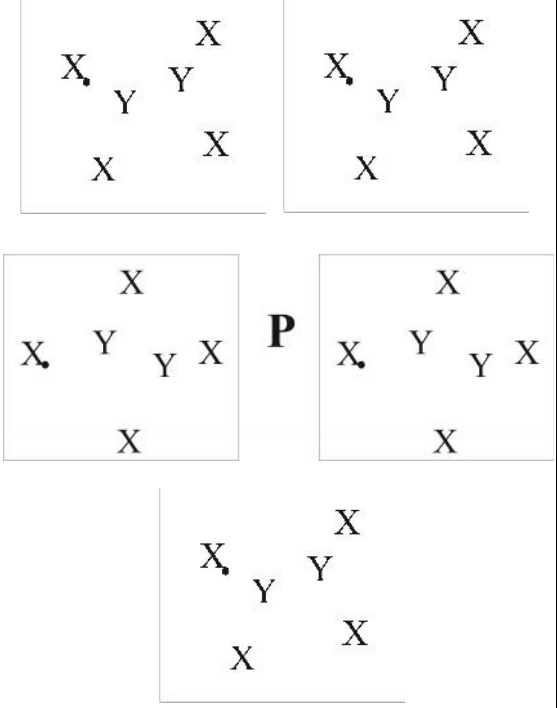


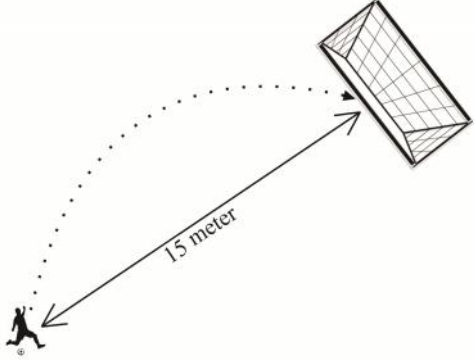
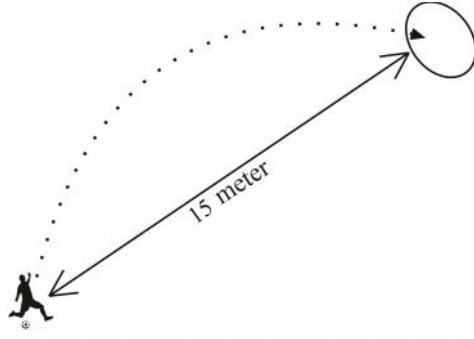
	ISTIRAHAT	5 Menit		
	2. Games	15 Menit		<p>a. Bermain games kelompok memasukkan bola ke gawang menggunakan teknik <i>longpass</i></p> <p>b. Kelompok terbagi dari kelompok sasaran gawang (A) dan kelompok sasaran simpai (B)</p> <p>c. Dalam waktu 30 detik setiap kelompok melakukan <i>longpas</i> dan harus masuk ke gawang</p> <p>d. Kelompok yang paling banyak memasukan bola hasil <i>longpass</i> ke dalam gawang menjadi pemenangnya.</p>
3	<b>PENUTUP</b> a. Pendinginan b. Evaluasi c. Berdoa	20 Menit	<p style="text-align: center;"><b>P</b></p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p>	<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah digunakan untuk latihan</p>

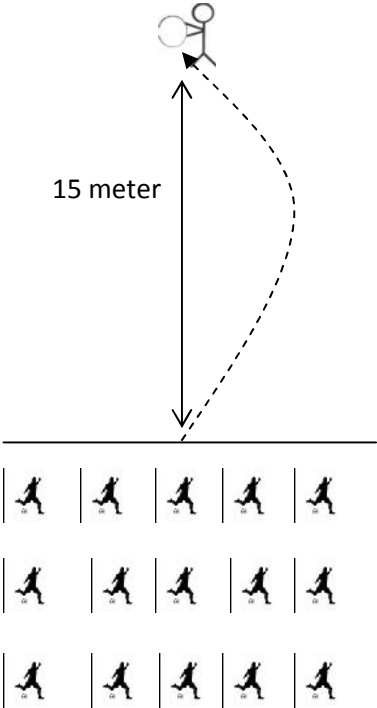
			XXXXXX	b. <i>Coolingdown</i> berpasangan c. Lakukan evaluasi dan motivasi setelah siswa dalam kondisi semula
--	--	--	--------	--

**SESI LATIHAN 2**  
**LONGPASS DENGAN MEDIA BANTU LATIHAN GAWANG DAN SIMPAI**

Tempat : Lapangan Persopi Piyungan  
 Objek Penelitian : Siswa SSB Persopi Elti Usia 13-15 Tahun  
 Jumlah Siswa : 30 Siswa  
 Perlengkapan : Peluit, bola sepak, gawang, simpai, *cone*, dan *stopwatch*  
 Durasi Waktu : 90 Menit  
 Jenis Latihan : *Longpass* jarak 15 meter dengan media bantu gawang dan simpai

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	<b>PENDAHULUAN</b> a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> </ul> b. Pemanasan	20 Menit		a. Siswa membentuk kelompok beranggotakan 6 orang. b. Lalu membentuk 4-2 (4 siswa melakukan <i>passing</i> dan 2 didalam berusaha merebut bola) c. Setiap 1 menit, siswa melakukan stretching dinamis dan statis
2	<b>LATIHAN INTI</b> 1. Latihan dengan	50 Menit 30 menit		

	<p>sasaran</p> <p>Kelompok A melakukan <i>longpassing</i> dengan sasaran gawang</p>	<p>Repetisi: 4</p> <p>Set: 4</p> <p>Recovery: 1 menit</p>		<p>Kelompok A: Siswa diberikan <i>treatment</i> latihan <i>longpass</i> dengan media sasaran gawang. Kaki kanan dan kiri digunakan secara bergantian. Bola yang di <i>passing</i> lambung harus bisa masuk ke gawang. Untuk menghindari antrian yang banyak, gawang yang digunakan ada 4 buah</p> <p>Kelompok B: Siswa diberikan <i>treatment</i> latihan <i>longpass</i> dengan media sasaran simpai. Kaki kanan dan kiri digunakan secara bergantian. Bola yang di <i>passing</i> lambung harus bisa masuk ke simpai.</p>
	<p>Kelompok B melakukan <i>longpassing</i> dengan sasaran simpai yang diletakkan di tanah</p>			

	ISTIRAHAT	5 Menit		Untuk menghindari antrian yang banyak, simpai yang digunakan ada 5 buah
	2. Games	15 Menit		<p>a. Bermain games memesukan bola hasil <i>longpass</i> ke sasaran simpai yang diegang</p> <p>b. Kelompok terbagi dari kelompok sasaran gawang (A) dan kelompok sasaran simpai (B)</p> <p>c. Setiap kelompok diberikan masing-masing 15 bola</p> <p>d. Kelompok yang paling banyak memesukan bola hasil <i>longpass</i> ke dalam gawang menjadi pemenangnya</p>
3	<b>PENUTUP</b> a. Pendinginan b. Evaluasi	20 Menit		<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah</p>

	c. Berdoa		<p><b>P</b></p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p>	<p>digunakan untuk latihan</p> <p>b. <i>Coolingdown</i> berpasangan</p> <p>c. Lakukan evaluasi dan motivasi.</p>
--	-----------	--	---	--

### SESI LATIHAN 3

#### LONGPASS DENGAN MEDIA BANTU LATIHAN GAWANG DAN SIMPAI

Tempat : Lapangan Persopi Piyungan

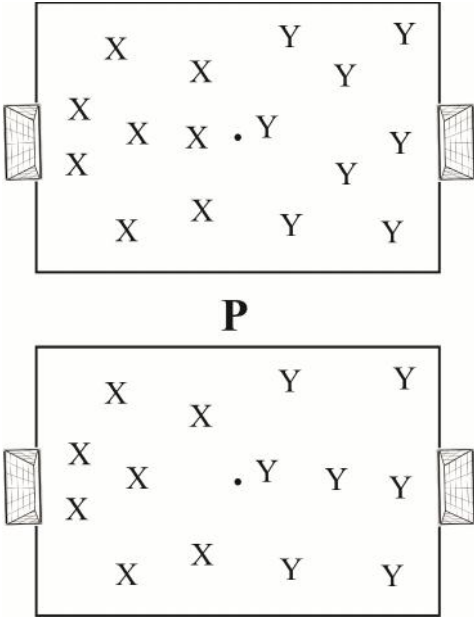
Objek Penelitian : Siswa SSB Persopi Elti Usia 13-15 Tahun

Jumlah Siswa : 30 Siswa

Perlengkapan : Peluit, bola sepak, gawang, simpai, *cone*, dan *stopwatch*

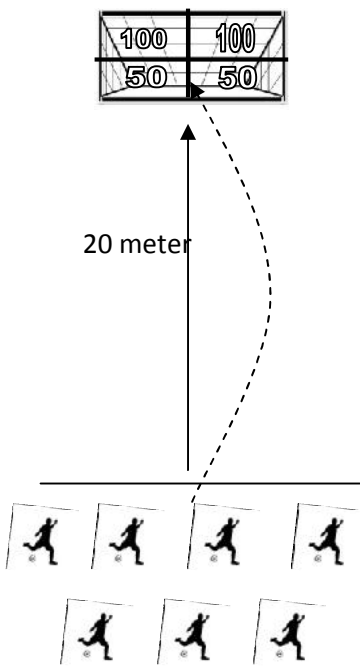
Durasi Waktu : 90 Menit

Jenis Latihan : *Longpass* jarak 20 meter dengan media bantu gawang dan simpai

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	<b>PENDAHULUAN</b> a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> </ul> b. Pemanasan	20 Menit	 <p style="text-align: center;"><b>P</b></p>	a. Menggunakan area 35m <sup>2</sup> b. Pemanasan langsung dengan bola c. Siswa memainkan game bola tangan 7v7 dan 8v8 d. <i>Passing</i> dilakukan dengan cara melepas bola dari tangan lalu di <i>passing</i> menggunakan kaki. e. Setiap 1 menit sekali melakukan stretching dinamis f. Diakhiri stretching statis

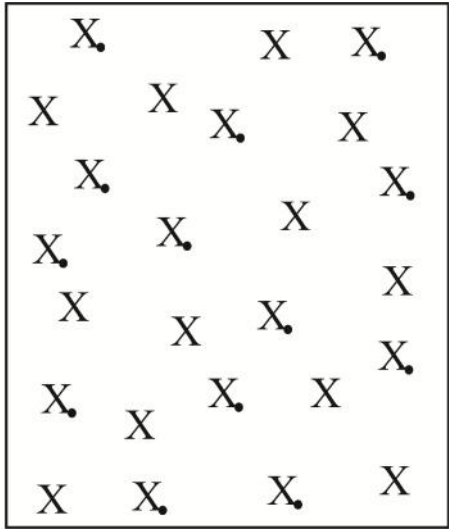


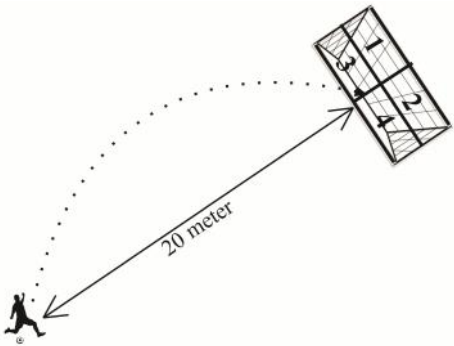
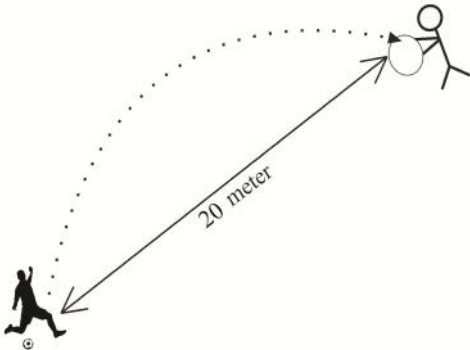


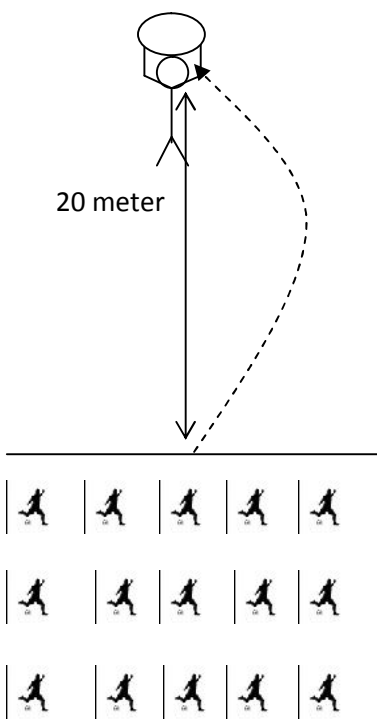
	2. Games	15 Menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Bermain games kelompok memasukkan bola ke gawang yang telah diberi point menggunakan teknik <i>longpass</i></li> <li>b. Kelompok terbagi dari kelompok sasaran gawang (A) dan kelompok sasaran simpai (B)</li> <li>c. Setiap kelompok mendapatkan kesempatan 15 bola</li> <li>d. Kelompok yang paling banyak mengumpulkan poin menjadi pemenangnya.</li> </ul>
3	<b>PENUTUP</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pendinginan</li> <li>b. Evaluasi</li> <li>c. Berdoa</li> </ul>	20 Menit	<p style="text-align: center;"><b>P</b></p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Lakukan pelemasan otot yang telah digunakan untuk latihan</li> <li>b. <i>Coolingdown</i> berpasangan</li> <li>c. Lakukan evaluasi dan motivasi.</li> </ul>

**SESI LATIHAN 4**  
**LONGPASS DENGAN MEDIA BANTU LATIHAN GAWANG DAN SIMPAI**

Tempat : Lapangan Persopi Piyungan  
 Objek Penelitian : Siswa SSB Persopi Elti Usia 13-15 Tahun  
 Jumlah Siswa : 30 Siswa  
 Perlengkapan : Peluit, bola sepak, gawang, simpai, *cone*, dan *stopwatch*  
 Durasi Waktu : 90 Menit  
 Jenis Latihan : *Longpass* jarak 20 meter dengan media bantu gawang dan simpai

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	<b>PENDAHULUAN</b> a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa</li> <li>• Penjelasan materi latihan</li> </ul> b. Pemanasan	20 Menit		a. Menggunakan area setengah lapangan sepakbola. b. Didalam area siswa melakukan <i>passing</i> bawah dan selalu bergerak untuk meminta bola c. Setiap 30 detik sekali, melakukan <i>stretching</i> dinamis d. Terakhir, lakukan <i>stretching</i> statis

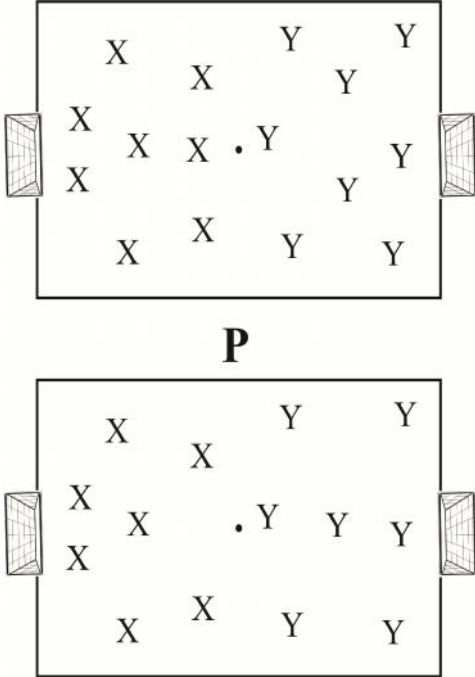
2	<p><b>LATIHAN INTI</b></p> <p>1. Latihan dengan sasaran</p> <p>Kelompok A melakukan <i>longpass</i> menggunakan media bantu sasaran gawang yang bernomor</p> <p>Kelompok B melakukan <i>longpassing</i> dengan sasaran simpai yang berada 1 meter diatas tanah</p>	<p><b>50 Menit</b></p> <p>30 menit</p> <p>Repetisi: 4</p> <p>Set: 4</p> <p>Recovery: 1 menit</p>	 	<p>Kelompok A: Siswa diberikan <i>treatment</i> latihan <i>longpass</i> dengan media sasaran gawang yang bernomor. Nomor yang dijadikan sasaran <i>longpass</i> adalah nomor yang disebutkan oleh siswa sebelum bola di <i>passing</i> lambung. Menggunakan kaki kanan dan kiri secara bergantian. Untuk menghindari antrian yang banyak, maka menggunakan 4 buah gawang</p> <p>Kelompok B: Siswa diberikan <i>treatment</i> latihan <i>longpass</i> dengan media sasaran simpai. Menggunakan kaki kanan dan kiri secara bergantian. Bola yang</p>
---	--	--	--	--

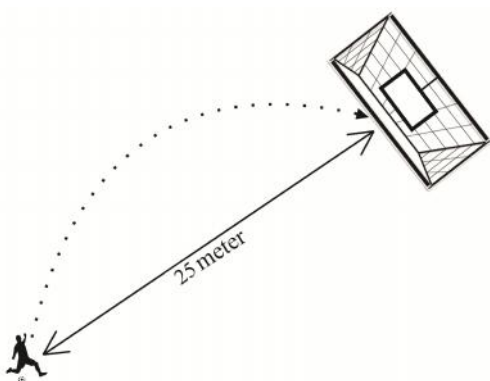
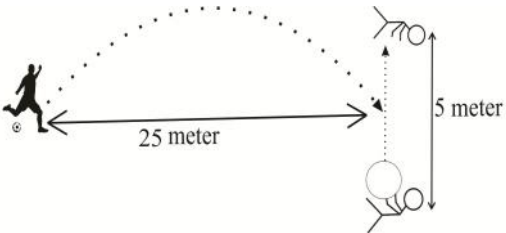
	ISTIRAHAT	5 Menit		di <i>passing</i> lambung harus bisa masuk ke simpai. Untuk menghindari antrian yang banyak, maka menggunakan 4 buah simpai.
	2. Games	15 Menit		<p>a. Bermain games memasukkan bola hasil <i>longpass</i> ke sasaran simpai yang dipegang</p> <p>b. Kelompok terbagi dari kelompok sasaran gawang (A) dan kelompok sasaran simpai (B)</p> <p>c. Setiap kelompok diberikan masing-masing 15 bola</p> <p>d. Kelompok yang paling banyak memasukan bola hasil <i>longpass</i> ke dalam gawang menjadi pemenangnya</p>
3	<b>PENUTUP</b> a. Pendinginan	20 Menit		a. Lakukan pelepasan otot

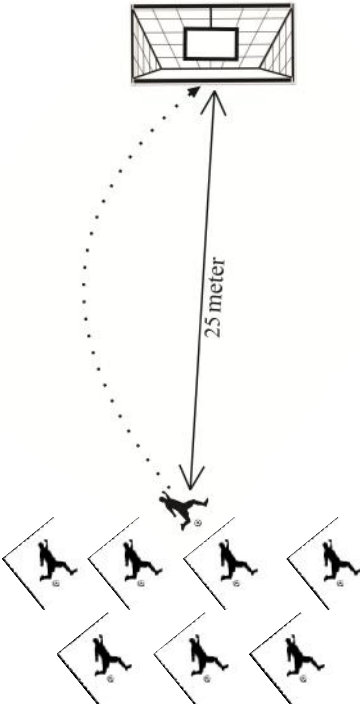
	b. Evaluasi c. Berdoa		<p style="text-align: center;"><b>P</b></p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p>	yang telah digunakan untuk latihan b. <i>Coolingdown</i> berpasangan c. Lakukan evaluasi dan motivasi.
--	--------------------------	--	---	--

**SESI LATIHAN 5**  
**LONGPASS DENGAN MEDIA BANTU LATIHAN GAWANG DAN SIMPAI**

Tempat : Lapangan Persopi Piyungan  
 Objek Penelitian : Siswa SSB Persopi Elti Usia 13-15 Tahun  
 Jumlah Siswa : 30 Siswa  
 Perlengkapan : Peluit, bola sepak, gawang, simpai, *cone*, dan *stopwatch*  
 Durasi Waktu : 90 Menit  
 Jenis Latihan : *Longpass* jarak 25meter dengan media bantu gawang dan simpai

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	<b>PENDAHULUAN</b> a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> </ul> b. Pemanasan	20 Menit	 <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">P</p>	a. Menggunakan area 35m <sup>2</sup> b. Siswa memainkan game bola tangan 7v7 dan 8v8 c. Sasaran adalah gawang d. Setiap 1 menit sekali melakukan stretching dinamis e. Diakhiri stretching statis
2	<b>LATIHAN INTI</b> 1. Latihan dengan	<b>50 Menit</b> 30 menit Repetisi: 4		

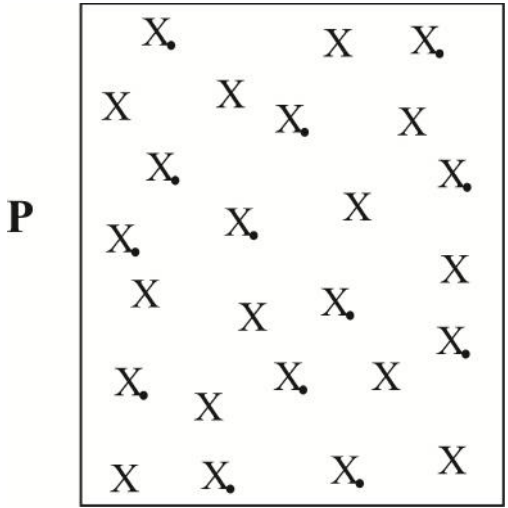
	<p>sasaran</p> <p>Kelompok A melakukan <i>long passing</i> kearah gawang dengan sasaran bergerak</p> <p>Kelompok B melakukan <i>long passing</i> dengan sasaran simpai yang bergerak</p> <p>ISTIRAHAT</p>	<p>Set: 3</p> <p>Recovery: 1 menit</p>	 	<p>Kelompok A: Siswa diberikan <i>treatment</i> latihan <i>longpass</i> dengan media sasaran gawang dan ada sasaran bergerak yang menjadi titik ketepatan. Kedua kaki digunakan secara bergantian. Hasil bola yang di <i>longpass</i> harus masuk dalam kotak yang bergerak tersebut.</p> <p>Kelompok B: Siswa diberikan <i>treatment</i> latihan <i>longpass</i> dengan media sasaran simpai yang bergerak. Kedua kaki digunakan secara bergantian. Hasil bola yang di <i>longpass</i> harus masuk ke dalam simpai yang bergerak</p>
--	---	--	---	---

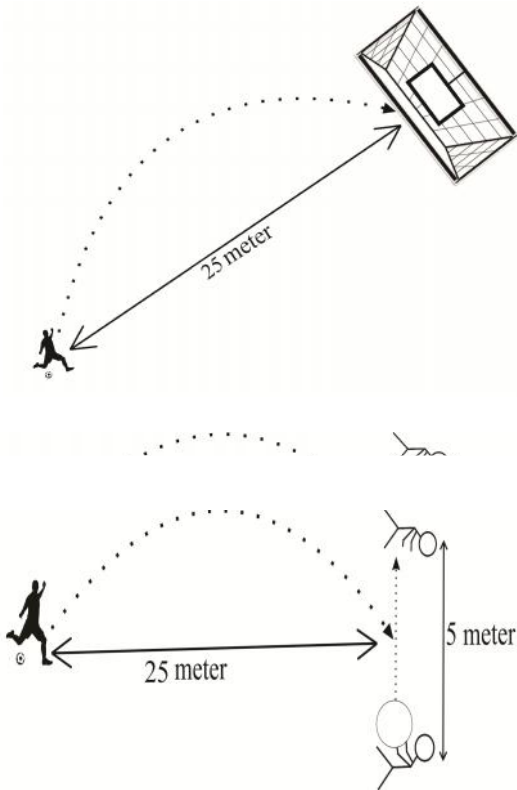
	<p>2. Games</p>	<p>15 Menit</p>		<p>a. Bermain games kelompok memasukkan bola ke gawang menggunakan teknik <i>longpass</i></p> <p>b. Kelompok terbagi dari kelompok sasaran gawang (A) dan kelompok sasaran simpai (B)</p> <p>c. Dalam waktu 1 menit setiap kelompok melakukan <i>longpas</i> dan harus masuk ke sasaran persegi yang bergerak</p> <p>d. Kelompok yang paling banyak memasukan bola hasil <i>longpass</i> ke dalam gawang menjadi pemenangnya.</p>
<p>3</p>	<p><b>PENUTUP</b></p> <p>a. Pendinginan</p> <p>b. Evaluasi</p> <p>c. Berdoa</p>	<p>20 Menit</p>	<p style="text-align: center;"><b>P</b></p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p>	<p>a. Lakukan pelemasan otot yang telah digunakan untuk latihan</p> <p>b. <i>Coolingdown</i> berpasangan</p> <p>c. Lakukan evaluasi dan motivasi.</p>

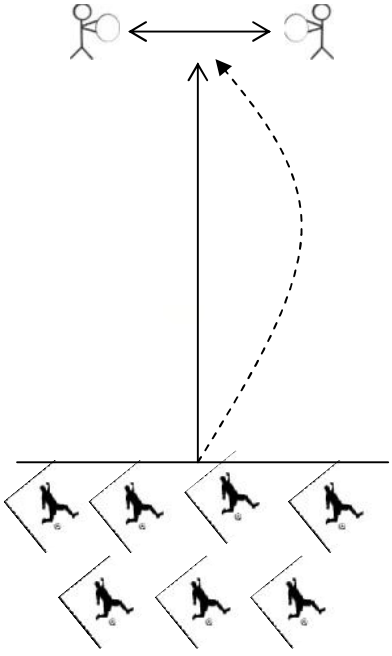


**SESI LATIHAN 6**  
**LONGPASS DENGAN MEDIA BANTU LATIHAN GAWANG DAN SIMPAI**

Tempat : Lapangan Persopi Piyungan  
 Objek Penelitian : Siswa SSB Persopi Elti Usia 13-15 Tahun  
 Jumlah Siswa : 30 Siswa  
 Perlengkapan : Peluit, bola sepak, gawang, simpai, *cone*, dan *stopwatch*  
 Durasi Waktu : 90 Menit  
 Jenis Latihan : *Longpass* jarak 25 meter dengan media bantu gawang dan simpai

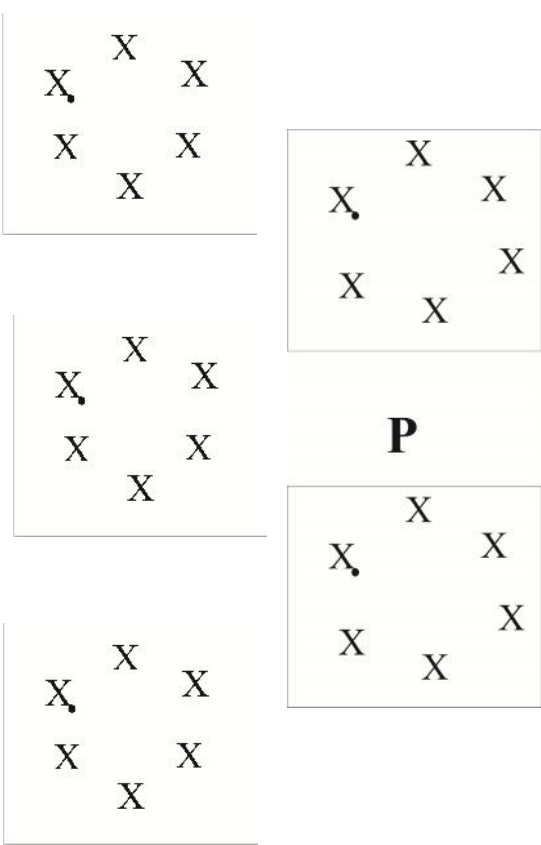
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	<b>PENDAHULUAN</b> a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> </ul> b. Pemanasan	<b>20 Menit</b>		a. Menggunakan area setengah lapangan sepakbola b. Siswa melakukan <i>dribbling</i> 4 kali sentuhan lalu di <i>passing</i> c. Setiap 20 detik sekali, melakukan <i>stretching</i> dinamis d. Terakhir, melakukan <i>stretching</i> statis
2	<b>LATIHAN INTI</b> 3. Latihan dengan sasaran	<b>50 Menit</b> 30 menit Repetisi: 5 Set: 3		

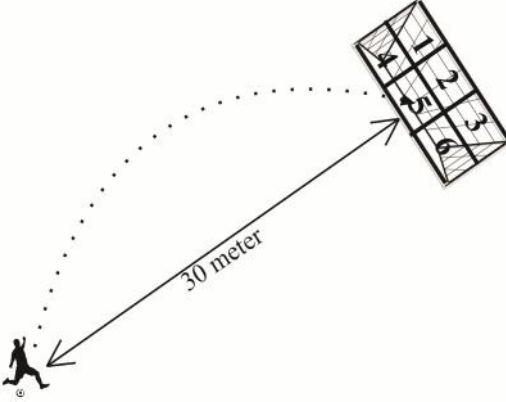
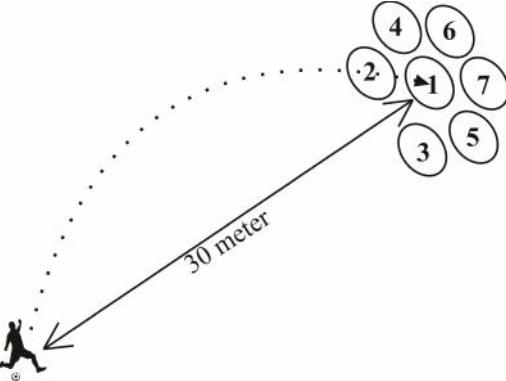
	<p>Kelompok A melakukan <i>long passing</i> kearah gawang dengan sasaran bergerak</p> <p>Kelompok B melakukan <i>long passing</i> dengan sasaran simpai yang bergerak</p>	<p>Recovery: 1 menit</p>		<p>Kelompok A: Siswa diberikan <i>treatment</i> latihan <i>longpass</i> dengan media sasaran gawang dan ada sasaran bergerak yang menjadi titik ketepatan. Kedua kaki digunakan secara bergantian. Hasil bola yang di <i>longpass</i> harus masuk dalam kotak yang bergerak tersebut.</p> <p>Kelompok B: Siswa diberikan <i>treatment</i> latihan <i>longpass</i> dengan media sasaran simpai yang bergerak. Kedua kaki digunakan secara bergantian. Hasil bola yang di <i>longpass</i> harus masuk ke dalam simpai yang bergerak</p>
	<p>ISTIRAHAT</p>	<p>5 Menit</p>		<p>a. Bermain games kelompok memasukkan bola</p>
	<p>2. Games</p>	<p>15 Menit</p>		

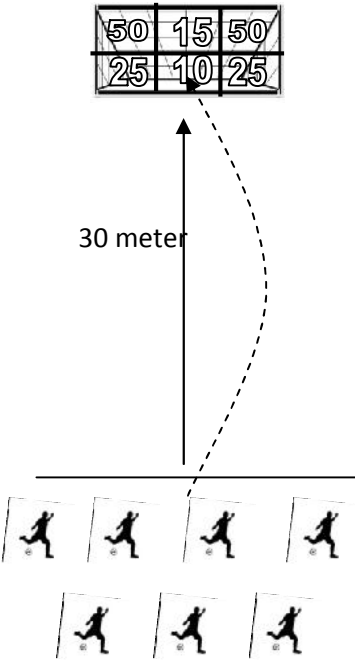
				<p>ke gawang menggunakan teknik <i>longpass</i></p> <p>b. Kelompok terbagi dari kelompok sasaran gawang (A) dan kelompok sasaran simpai (B)</p> <p>c. Setiap kelompok diberikan masing-masing 15 bola.</p> <p>d. Kelompok yang paling banyak memasukan bola hasil <i>longpass</i> ke dalam gawang menjadi pemenangnya.</p>
3	<b>PENUTUP</b> a. Pendinginan b. Evaluasi c. Berdoa	20 Menit	<p style="text-align: center;"><b>P</b></p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p>	<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah digunakan untuk latihan</p> <p>b. <i>Coolingdown</i> berpasangan</p> <p>c. Lakukan evaluasi dan motivasi.</p>

**SESI LATIHAN 7**  
**LONGPASS DENGAN MEDIA BANTU LATIHAN GAWANG DAN SIMPAI**

Tempat : Lapangan Persopi Piyungan  
 Objek Penelitian : Siswa SSB Persopi Elti Usia 13-15 Tahun  
 Jumlah Siswa : 30 Siswa  
 Perlengkapan : Peluit, bola sepak, gawang, simpai, *cone*, dan *stopwatch*  
 Durasi Waktu : 90 Menit  
 Jenis Latihan : *Longpass* jarak 30 meter dengan media bantu gawang dan simpai

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	<b>PENDAHULUAN</b> a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> </ul> b. Pemanasan	20 Menit		a. Siswa membuat kelompok beranggotakan 6 orang b. Setiap kelompok melakukan <i>juggling</i> bola secara bergantian c. Setelah bola di <i>passing</i> sebanyak 15 kali, dilanjutkan melakukan <i>stretching</i> dinamis. d. Terakhir, melakukan <i>stretching</i> statis.

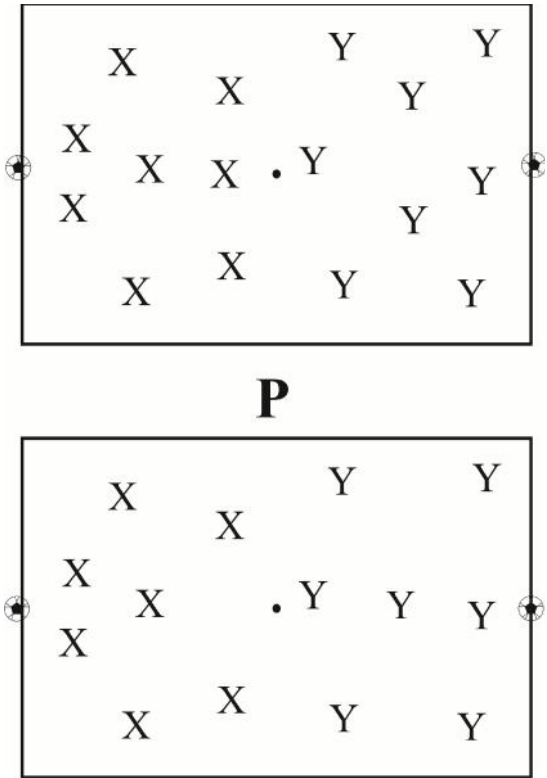
2	<p><b>LATIHAN INTI</b></p> <p>1. Latihan dengan sasaran</p> <p>Kelompok A melakukan <i>longpass</i> menggunakan media bantu sasaran gawang yang bernomor</p> <p>Kelompok B melakukan <i>longpass</i> menggunakan media bantu sasaran simpai yang terletak di tanah dan bernomor</p>	<p><b>50 Menit</b></p> <p>30 menit</p> <p>Repetisi: 4</p> <p>Set: 3</p> <p>Recovery: 1 menit</p>	 	<p>Kelompok A: Siswa diberikan <i>treatment</i> latihan <i>longpass</i> dengan media sasaran gawang yang bernomor. Nomor yang dijadikan sasaran <i>longpass</i> adalah nomor yang disebutkan oleh siswa sebelum bola di <i>passing</i> lambung. Kaki yang digunakan adalah kaki yang terkuat atau yang dominan.</p> <p>Kelompok B: Siswa diberikan <i>treatment</i> latihan <i>longpass</i> dengan media sasaran simpai yang diletakkan di tanah dan diberi nomor. Nomor yang dijadikan sasaran <i>longpass</i> adalah nomor yang disebutkan oleh siswa sebelum bola di <i>passing</i> lambung. Kaki yang digunakan</p>
---	---	--	---	---

	ISTIRAHAT	5 Menit		adalah kaki yang terkuat atau yang dominan.
	2. Games	15 Menit		<p>a. Bermain games kelompok memasukkan bola ke gawang yang telah diberi point menggunakan teknik <i>longpass</i></p> <p>b. Kelompok terbagi dari kelompok sasaran gawang (A) dan kelompok sasaran simpai (B)</p> <p>c. Dalam waktu 1 menit melakukan sebanyak mungkin.</p> <p>d. Kelompok yang paling banyak mengumpulkan poin menjadi pemenangnya.</p>
3	<b>PENUTUP</b> a. Pendinginan b. Evaluasi c. Berdoa	20 Menit	<p style="text-align: center;"><b>P</b></p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p>	<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah digunakan untuk latihan</p>


				<p>b. <i>Coolingdown</i> berpasangan</p> <p>c. Lakukan evaluasi dan motivasi setelah siswa dalam kondisi semula</p>
--	--	--	--	---

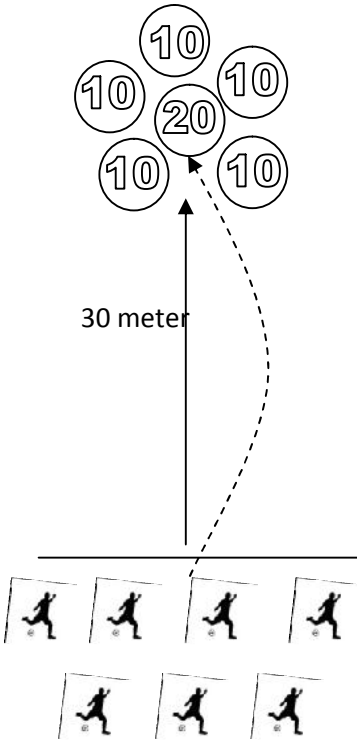
**SESI LATIHAN 8**  
**LONGPASS DENGAN MEDIA BANTU LATIHAN GAWANG DAN SIMPAI**

Tempat : Lapangan Persopi Piyungan  
 Objek Penelitian : Siswa SSB Persopi Elti Usia 13-15 Tahun  
 Jumlah Siswa : 30 Siswa  
 Perlengkapan : Peluit, bola sepak, gawang, simpai, *cone*, dan *stopwatch*  
 Durasi Waktu : 90 Menit  
 Jenis Latihan : *Longpass* jarak 30 meter dengan media bantu gawang dan simpai

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	<b>PENDAHULUAN</b> a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> </ul> b. Pemanasan	20 Menit	 <p style="text-align: center;"><b>P</b></p>	a. Menggunakan area 35m <sup>2</sup> b. Pemanasan langsung dengan bola c. Siswa memainkan game 7v7 dan 8v8, <i>passing</i> bawah d. Sasarannya adalah bola. e. Setiap 1 menit sekali melakukan stretching dinamis f. Diakhiri stretching statis



2	<p><b>LATIHAN INTI</b></p> <p>3. Latihan dengan sasaran</p> <p>Kelompok A melakukan <i>longpass</i> menggunakan media bantu sasaran gawang yang bernomor</p> <p>Kelompok B melakukan <i>longpass</i> menggunakan media bantu sasaran simpai yang terletak ditanah dan bernomor</p>	<p><b>50 Menit</b></p> <p>30 menit</p> <p>Repetisi: 6</p> <p>Set: 3</p> <p>Recovery: 1 menit</p>	 <p>The diagram illustrates two longpass training exercises. In the top part, for Group A, a player is shown kicking a ball towards a goal (gawang) that is divided into six numbered sections (1-6). A dashed line indicates the ball's trajectory, and a solid line with an arrow shows the 30-meter distance from the player to the goal. In the bottom part, for Group B, a player is shown kicking a ball towards a target (simpai) consisting of seven numbered circles (1-7) arranged in a circular pattern on the ground. A dashed line indicates the ball's trajectory, and a solid line with an arrow shows the 30-meter distance from the player to the target.</p>	<p>Kelompok A: Siswa diberikan <i>treatment</i> latihan <i>longpass</i> dengan media sasaran gawang yang bernomor. Nomor yang dijadikan sasaran <i>longpass</i> adalah nomor yang disebutkan oleh siswa sebelum bola di <i>passing</i> lambung. Kaki yang digunakan adalah kaki yang terkuat atau yang dominan.</p> <p>Kelompok B: Siswa diberikan <i>treatment</i> latihan <i>longpass</i> dengan media sasaran simpai yang diletakkan di tanah dan diberi nomor. Nomor yang dijadikan sasaran <i>longpass</i> adalah nomor yang disebutkan oleh siswa sebelum bola di <i>passing</i> lambung.</p>
---	--	--	---	---

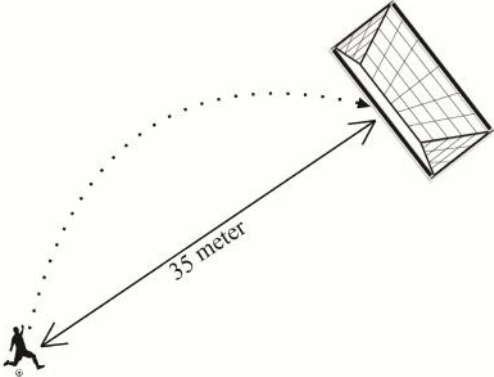
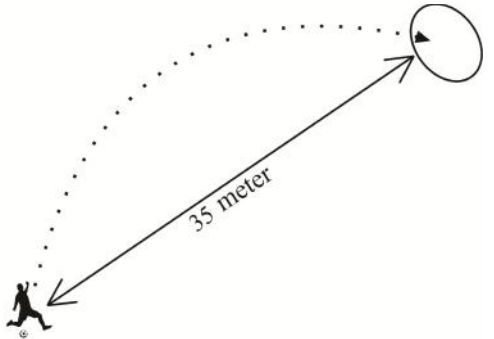
	ISTIRAHAT	5 Menit		Kaki yang digunakan adalah kaki yang terkuat atau yang dominan.
	2. Games	15 Menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Bermain games kelompok memasukkan bola ke gawang yang telah diberi point menggunakan teknik <i>longpass</i></li> <li>b. Kelompok terbagi dari kelompok sasaran gawang (A) dan kelompok sasaran simpai (B)</li> <li>c. Dalam waktu 1 menit melakukan sebanyak mungkin.</li> <li>d. Kelompok yang paling banyak mengumpulkan poin menjadi pemenangnya.</li> </ul>
3	<b>PENUTUP</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pendinginan</li> <li>b. Evaluasi</li> <li>c. Berdoa</li> </ul>	20 Menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Lakukan pelepasan otot yang telah digunakan untuk latihan</li> </ul>

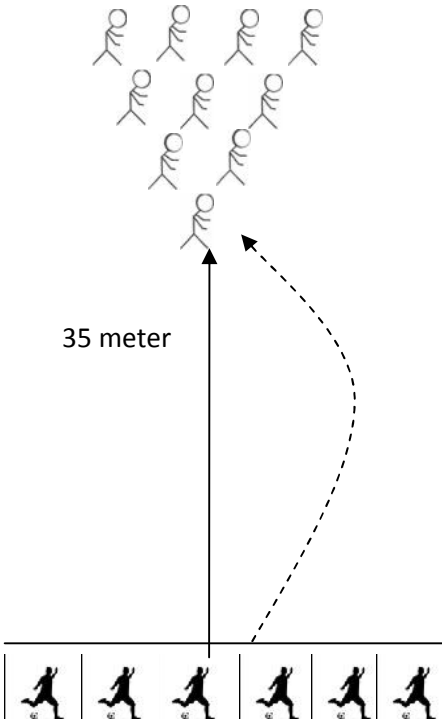
			<p><b>P</b></p> <p><b>X X X X X X</b></p> <p><b>X X X X X X</b></p>	<p>b. <i>Coolingdown</i> berpasangan</p> <p>c. Lakukan evaluasi dan motivasi</p>
--	--	--	---	--

**SESI LATIHAN 9**  
**LONGPASS DENGAN MEDIA BANTU LATIHAN GAWANG DAN SIMPAI**

Tempat : Lapangan Persopi Piyungan  
 Objek Penelitian : Siswa SSB Persopi Elti Usia 13-15 Tahun  
 Jumlah Siswa : 30 Siswa  
 Perlengkapan : Peluit, bola sepak, gawang, simpai, *cone*, rompi 2 set dan *stopwatch*  
 Durasi Waktu : 90 Menit  
 Jenis Latihan : *Longpass* jarak 35 meter dengan media bantu gawang dan simpai

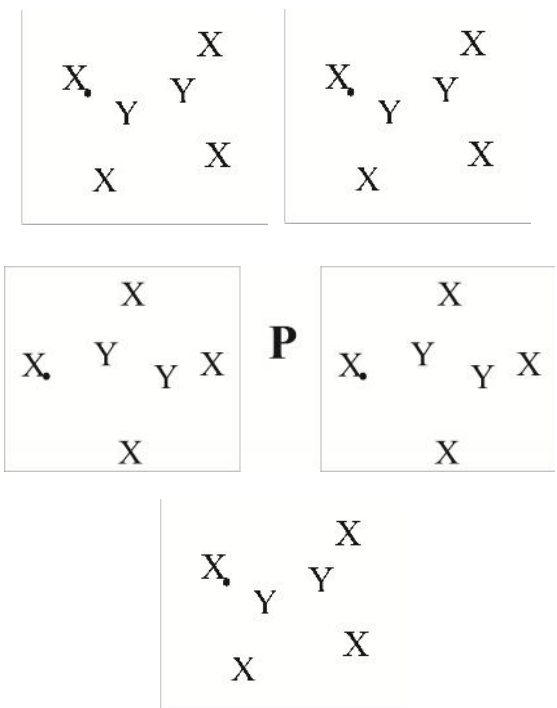
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	<b>PENDAHULUAN</b> a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> </ul> b. Pemanasan	20 Menit		a. Pemanasan langsung menggunakan bola b. Siswa berpasangan melakukan <i>passing</i> bawah c. Setiap 30 detik sekali, melakukan stretching dinamis d. Diakhiri dengan <i>stretching</i> statis
2	<b>LATIHAN INTI</b> 1. Latihan dengan sasaran Kelompok A melakukan	50 Menit 30 menit Repetisi: 4 Set: 6 Recovery:		Kelompok A: Siswa diberikan <i>treatment</i> latihan <i>longpass</i> dengan

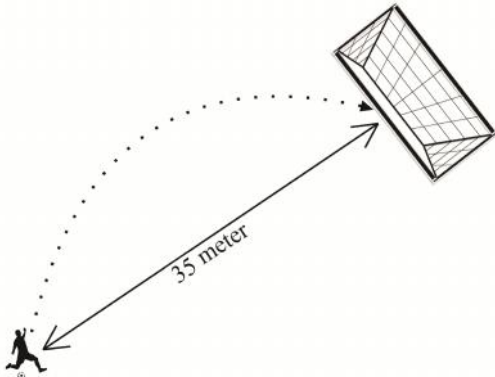
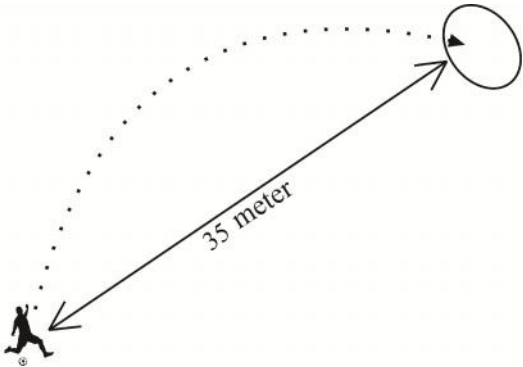
<p><i>longpassing</i> dengan sasaran gawang</p> <p>Kelompok B melakukan <i>longpassing</i> dengan sasaran simpai yang diletakkan ditanah</p>	<p>1 menit</p>	 	<p>media sasaran gawang. Kaki yang digunakan adalah kaki kanan dan kiri secara bergantian. Bola yang di <i>passing</i> lambung harus bisa masuk ke gawang.</p> <p>Kelompok B: Siswa diberikan <i>treatment</i> latihan <i>longpass</i> dengan media sasaran simpai. Kaki yang digunakan adalah kaki kanan dan kiri secara bergantian. Bola yang di <i>passing</i> lambung harus bisa masuk ke simpai.</p>
<p>ISTIRAHAT</p>	<p>5 menit</p>		
<p>2. Games</p>	<p>15 Menit</p>		<p>a. Bermain games kelompok <i>soccer-bowl</i> menggunakan teknik <i>longpass</i></p> <p>b. Kelompok terbagi dari kelompok</p>

				<p>sasaran gawang (A) dan kelompok sasaran simpai (B)</p> <p>c. Dalam waktu 45 detik setiap kelompok melakukan <i>longpas</i> dan harus mengenai kepala dari pion bowling</p> <p>d. Kelompok yang paling banyak mengenai kepala pion menjadi pemenangnya</p>
3	<b>PENUTUP</b> a. Pendinginan b. Evaluasi c. Berdoa	20 Menit	<p style="text-align: center;"><b>P</b></p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p>	<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah digunakan untuk latihan</p> <p>b. <i>Coolingdown</i> berpasangan</p> <p>c. Lakukan evaluasi dan motivasi setelah siswa dalam kondisi semula</p>

**SESI LATIHAN 10**  
**LONGPASS DENGAN MEDIA BANTU LATIHAN GAWANG DAN SIMPAI**

Tempat : Lapangan Persopi Piyungan  
 Objek Penelitian : Siswa SSB Persopi Elti Usia 13-15 Tahun  
 Jumlah Siswa : 30 Siswa  
 Perlengkapan : Peluit, bola sepak, gawang, simpai, *cone*, rompi 2 set dan *stopwatch*  
 Durasi Waktu : 90 Menit  
 Jenis Latihan : *Longpass* jarak 35 meter dengan media bantu gawang dan simpai

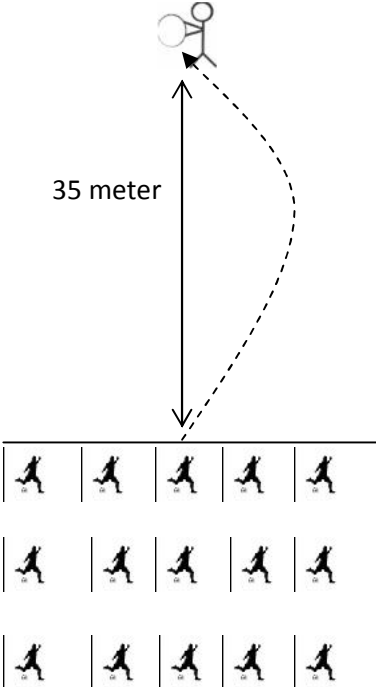
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	<b>PENDAHULUAN</b> a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> </ul> b. Pemanasan	20 Menit		a. Siswa membentuk kelompok beranggotakan 6 orang. b. Lalu membentuk 4-2 (4 siswa melakukan <i>passing</i> dan 2 didalam berusaha merebut bola) c. Setiap 1 menit, siswa melakukan stretching dinamis dan statis
2	<b>LATIHAN INTI</b>	50 Menit		

<p>1. Latihan dengan sasaran</p> <p>Kelompok A melakukan <i>longpassing</i> dengan sasaran gawang</p>	<p>30 menit</p> <p>Repetisi: 6</p> <p>Set: 4</p> <p>Recovery: 1 menit</p>	 <p>The diagram illustrates a longpassing drill. On the left, a silhouette of a soccer player is shown in a kicking stance. A dotted curved arrow indicates the ball's trajectory towards a goal on the right. A solid straight arrow points from the player to the goal, labeled "35 meter". The goal is depicted as a rectangular frame with a net.</p>	<p>Kelompok A: Siswa diberikan <i>treatment</i> latihan <i>longpass</i> dengan media sasaran gawang. Kaki yang digunakan adalah kaki kanan dan kiri secara bergantian. Bola yang di <i>passing</i> lambung harus bisa masuk ke gawang.</p>
<p>Kelompok B melakukan <i>longpassing</i> dengan sasaran simpai yang diletakkan ditengah</p>		 <p>This diagram shows another variation of the longpassing drill. Similar to the first, it features a player silhouette on the left and a target on the right. A dotted curved arrow shows the ball's path. A solid straight arrow between them is labeled "35 meter". However, the target is a circle representing a ring, placed in the center of the field rather than at the end.</p>	<p>Kelompok B: Siswa diberikan <i>treatment</i> latihan <i>longpass</i> dengan media sasaran simpai. Kaki yang digunakan adalah kaki kanan dan kiri secara bergantian. Bola yang di <i>passing</i> lambung harus bisa masuk ke simpai.</p>
<p>ISTIRAHAT</p>	<p>5 menit</p>		
<p>2. Games</p>	<p>15 Menit</p>		<p>a. Bermain games memeeasukan bola</p>

Kelompok A: Siswa diberikan *treatment* latihan *longpass* dengan media sasaran gawang. Kaki yang digunakan adalah kaki kanan dan kiri secara bergantian. Bola yang di *passing* lambung harus bisa masuk ke gawang.

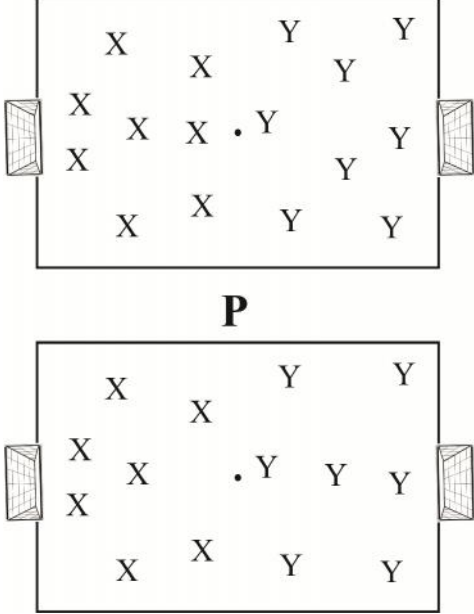
Kelompok B: Siswa diberikan *treatment* latihan *longpass* dengan media sasaran simpai. Kaki yang digunakan adalah kaki kanan dan kiri secara bergantian. Bola yang di *passing* lambung harus bisa masuk ke simpai.

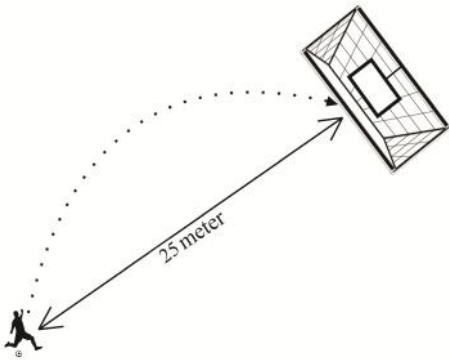
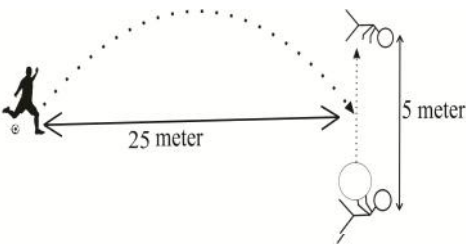


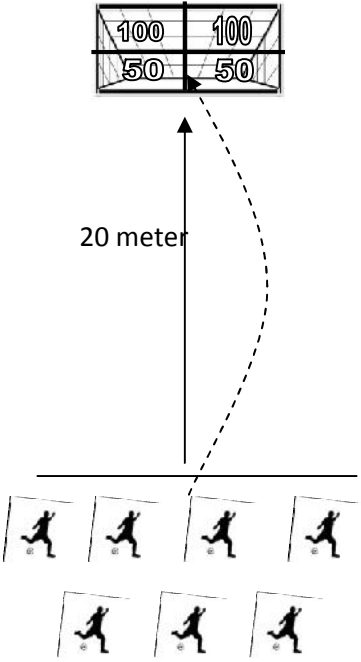
				<p>hasil <i>longpass</i> ke sasaran simpai yang diegang</p> <p>b. Kelompok terbagi dari kelompok sasaran gawang (A) dan kelompok sasaran simpai (B)</p> <p>c. Setiap kelompok diberikan masing-masing 15 bola</p> <p>d. Kelompok yang paling banyak memasukkan bola hasil <i>longpass</i> ke dalam gawang menjadi pemenang</p>
3	<b>PENUTUP</b> a. Pendinginan b. Evaluasi c. Berdoa	20 Menit	<p style="text-align: center;"><b>P</b></p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p>	<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah digunakan untuk latihan</p> <p>b. <i>Coolingdown</i> berpasangan</p> <p>c. Lakukan evaluasi dan motivasi setelah siswa dalam kondisi semula</p>

**SESI LATIHAN 11**  
**LONGPASS DENGAN MEDIA BANTU LATIHAN GAWANG DAN SIMPAI**

Tempat : Lapangan Persopi Piyungan  
 Objek Penelitian : Siswa SSB Persopi Elti Usia 13-15 Tahun  
 Jumlah Siswa : 30 Siswa  
 Perlengkapan : Peluit, bola sepak, gawang, simpai, *cone*, dan *stopwatch*  
 Durasi Waktu : 90 Menit  
 Jenis Latihan : *Longpass* jarak 25 meter dengan media bantu gawang dan simpai

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	<b>PENDAHULUAN</b> 1. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> </ul> 2. Pemanasan	20 Menit		a. Menggunakan area 35m <sup>2</sup> b. Pemanasan langsung dengan bola c. Siswa memainkan game bola tangan 7v7 dan 8v8 d. <i>Passing</i> dilakukan dengan cara melepas bola dari tangan lalu di <i>passing</i> menggunakan kaki.

				<p>e. Setiap 1 menit sekali melakukan stretching dinamis</p> <p>f. Diakhiri stretching statis</p>
2	<p><b>LATIHAN INTI</b></p> <p>1. Latihan dengan sasaran</p> <p>Kelompok A melakukan <i>long passing</i> kearah gawang dengan sasaran bergerak</p> <p>Kelompok B melakukan <i>long passing</i> dengan sasaran sampai yang bergerak</p>	<p><b>50 Menit</b></p> <p>30 menit</p> <p>Repetisi: 4</p> <p>Set: 5</p> <p>Recovery: 1 menit</p>	 	<p>Kelompok A: Siswa diberikan <i>treatment</i> latihan <i>longpass</i> dengan media sasaran gawang dan ada sasaran bergerak yang menjadi titik ketepatan. Kedua kaki digunakan secara bergantian. Hasil bola yang di <i>longpass</i> harus masuk dalam kotak yang bergerak tersebut.</p> <p>Kelompok B: Siswa diberikan <i>treatment</i> latihan <i>longpass</i> dengan media sasaran</p>

	ISTIRAHAT	5 Menit		simpai yang bergerak. Kedua kaki digunakan secara bergantian. Hasil bola yang di <i>longpass</i> harus masuk ke simpai yang bergerak
	2. Games	15 Menit		<p>a. Bermain games kelompok memasukkan bola ke gawang yang telah diberi point menggunakan teknik <i>longpass</i></p> <p>b. Kelompok terbagi dari kelompok sasaran gawang (A) dan kelompok sasaran simpai (B)</p> <p>c. Setiap kelompok mendapatkan kesempatan 15 bola</p> <p>d. Kelompok yang paling banyak mengumpulkan poin menjadi pemenangnya.</p>

<b>3</b>	<b>PENUTUP</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Pendinginan</li> <li>Evaluasi</li> <li>Berdoa</li> </ol>	<b>20 Menit</b>	<p style="text-align: center;"><b>P</b></p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Lakukan pelepasan otot yang telah digunakan untuk latihan</li> <li><i>Coolingdown</i> berpasangan</li> <li>Lakukan evaluasi dan motivasi.</li> </ol>
----------	--	-----------------	---	---

## SESI LATIHAN 12

### **LONGPASS DENGAN MEDIA BANTU LATIHAN GAWANG DAN SIMPAI**

Tempat : Lapangan Persopi Piyungan

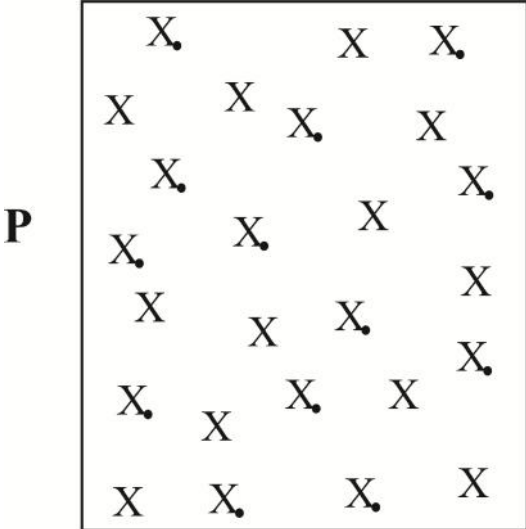
Objek Penelitian : Siswa SSB Persopi Elti Usia 13-15 Tahun

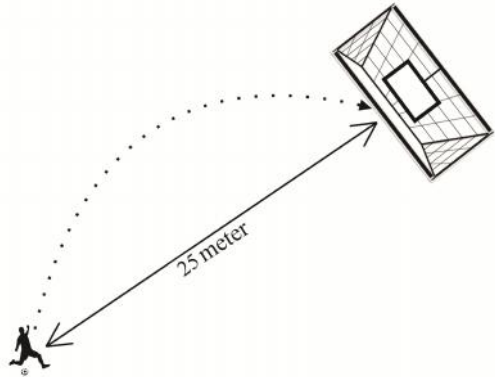
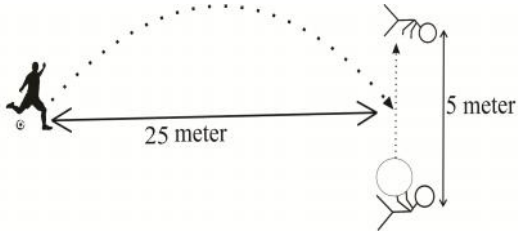
Jumlah Siswa : 30 Siswa

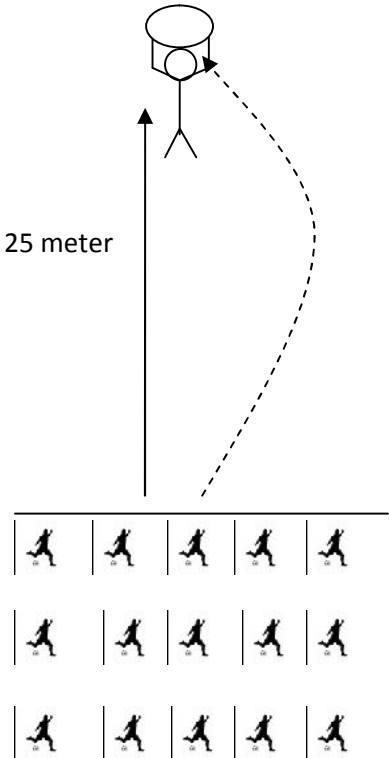
Perlengkapan : Peluit, bola sepak, gawang, simpai, *cone*, dan *stopwatch*

Durasi Waktu : 100 Menit

Jenis Latihan : *Longpass* jarak 25 meter dengan media bantu gawang dan simpai

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	<b>PENDAHULUAN</b> a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> </ul> b. Pemanasan	20 Menit		c. Menggunakan area setengah lapangan sepakbola. d. Didalam area siswa melakukan <i>passing</i> bawah dan selalu bergerak untuk meminta bola e. Setiap 30 detik sekali, melakukan <i>stretching</i> dinamis f. Terakhir, lakukan <i>stretching</i> statis
2	<b>LATIHAN INTI</b> 1. Latihan dengan	60 Menit 25 menit		

	<p>sasaran</p> <p>Kelompok A melakukan <i>long passing</i> kearah gawang dengan sasaran bergerak</p> <p>Kelompok B melakukan <i>long passing</i> dengan sasaran simpai yang bergerak</p>	<p>Repetisi: 5</p> <p>Set: 5</p> <p>Recovery: 1 menit</p>	 	<p>Kelompok A: Siswa diberikan <i>treatment</i> latihan <i>longpass</i> dengan media sasaran gawang dan ada sasaran bergerak yang menjadi titik ketepatan. Kedua kaki digunakan secara bergantian. Hasil bola yang di <i>longpass</i> harus masuk dalam kotak yang bergerak tersebut.</p> <p>Kelompok B: Siswa diberikan <i>treatment</i> latihan <i>longpass</i> dengan media sasaran simpai yang bergerak. Kedua kaki digunakan secara bergantian. Hasil bola</p>
--	--	---	---	---

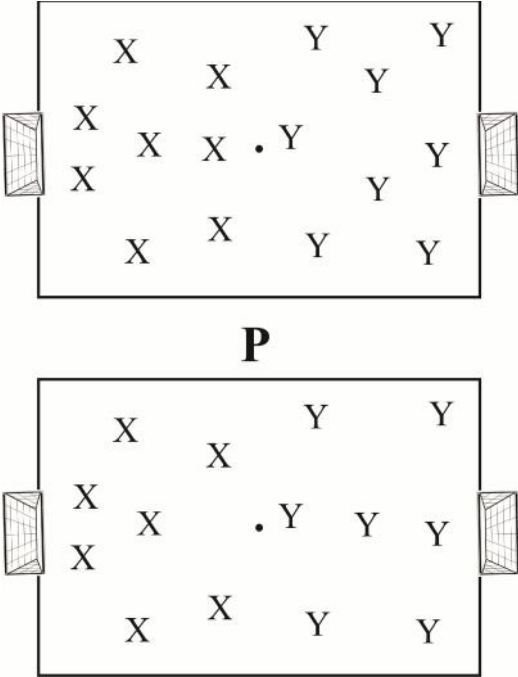
	ISTIRAHAT	5 Menit		yang di <i>longpass</i> harus masuk ke dalam simpai yang bergerak
	2. Games	15 Menit	 <p>25 meter</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Bermain games memasukkan bola hasil <i>longpass</i> ke sasaran simpai yang dipegang</li> <li>b. Kelompok terbagi dari kelompok sasaran gawang (A) dan kelompok sasaran simpai (B)</li> <li>c. Setiap kelompok diberikan masing-masing 15 bola</li> <li>d. Kelompok yang paling banyak memasukan bola hasil <i>longpass</i> ke dalam gawang menjadi pemenangnya</li> </ul>
3	<b>PENUTUP</b> a. Pendinginan b. Evaluasi	20 Menit		a. Lakukan pelepasan otot yang telah

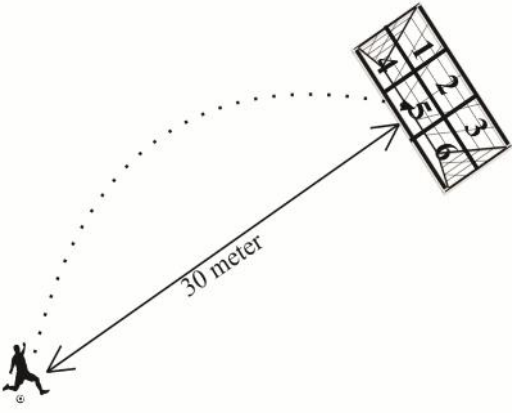
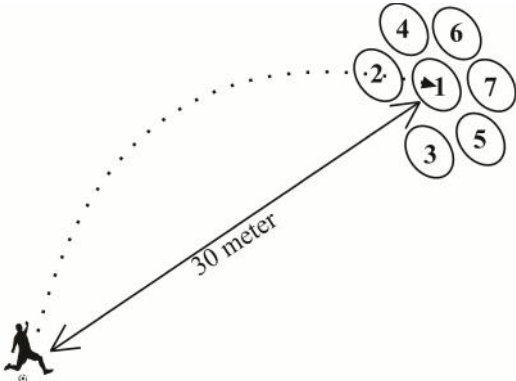


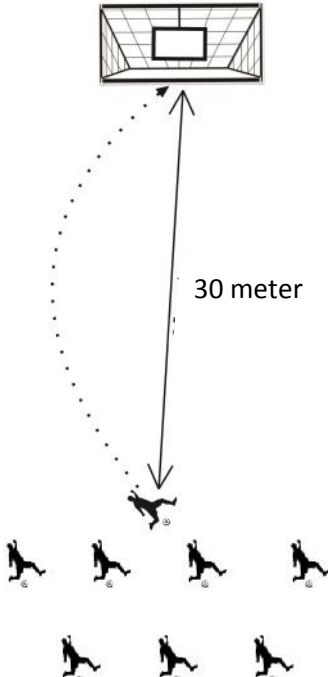
	c. Berdoa		<p><b>P</b></p> <p>X X X X X X</p> <p>X X X X X X</p>	<p>digunakan untuk latihan</p> <p>b. <i>Coolingdown</i> berpasangan</p> <p>c. Lakukan evaluasi dan motivasi.</p>
--	-----------	--	---	--

**SESI LATIHAN 13**  
**LONG PASS DENGAN MEDIA BANTU LATIHAN GAWANG DAN SIMPAI**

Tempat : Lapangan Persopi Piyungan  
 Objek Penelitian : Siswa SSB Persopi Elti Usia 13-15 Tahun  
 Jumlah Siswa : 30 Siswa  
 Perlengkapan : Peluit, bola sepak, gawang, simpai, *cone*, dan *stopwatch*  
 Durasi Waktu : 90 Menit  
 Jenis Latihan : *Long Passing* jarak 30 meter dengan media bantu gawang dan simpai

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	<b>PENDAHULUAN</b> a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> </ul> b. Pemanasan	20 Menit	 <p style="text-align: center;"><b>P</b></p>	e. Menggunakan area 35m <sup>2</sup> f. Siswa memainkan game bola tangan 7v7 dan 8v8 g. Sasaran adalah gawang h. Setiap 1 menit sekali melakukan stretching dinamis i. Diakhiri stretching statis
2	<b>LATIHAN INTI</b> 1. Latihan dengan	50 Menit 30 menit		

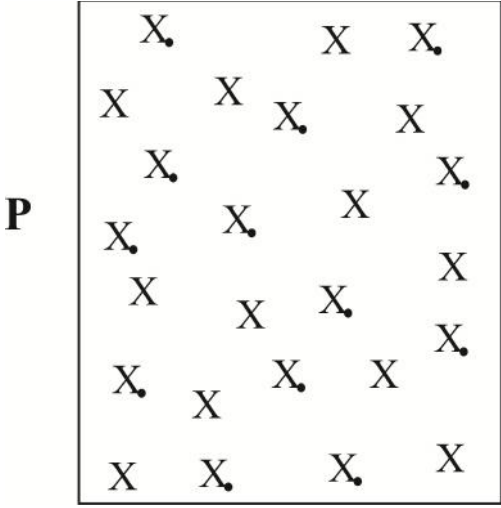
	<p>sasaran</p> <p>Kelompok A melakukan <i>longpass</i> menggunakan media bantu sasaran gawang yang bernomor</p> <p>Kelompok B melakukan <i>longpass</i> menggunakan media bantu sasaran simpai yang terletak ditanah dan bernomor</p>	<p>Repetisi: 6</p> <p>Set: 4</p> <p>Recovery: 1 menit</p>	 	<p>Kelompok A: Siswa diberikan <i>treatment</i> latihan <i>longpass</i> dengan media sasaran gawang yang bernomor. Nomor yang dijadikan sasaran <i>longpass</i> adalah nomor yang disebutkan oleh siswa sebelum bola di <i>passing</i> lambung. Kaki yang digunakan adalah kaki kanan dan kiri secara bergantian.</p> <p>Kelompok B: Siswa diberikan <i>treatment</i> latihan <i>longpass</i> dengan media sasaran simpai yang diletakkan di tanah dan diberi nomor. Nomor yang dijadikan sasaran <i>longpass</i> adalah nomor yang disebutkan oleh siswa sebelum bola</p>
--	---	---	--	--

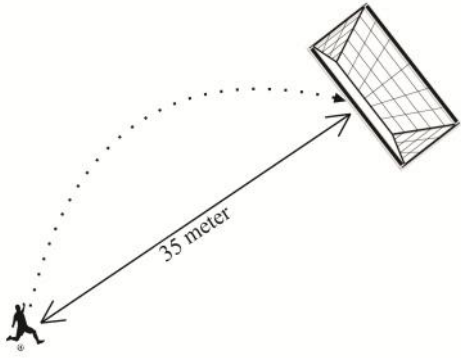
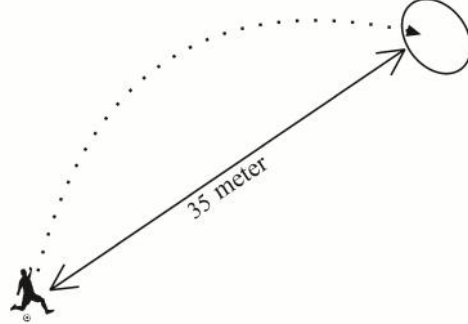
	ISTIRAHAT	5 Menit		di <i>passing</i> lambung. Kaki yang digunakan adalah kaki kanan dan kiri secara bergantian.
	2. Games	15 Menit		<p>e. Bermain games kelompok memasukkan bola ke gawang menggunakan teknik <i>longpass</i></p> <p>f. Kelompok terbagi dari kelompok sasaran gawang (A) dan kelompok sasaran simpai (B)</p> <p>g. Dalam waktu 1 menit setiap kelompok melakukan <i>longpas</i> dan harus masuk ke sasaran persegi yang bergerak</p> <p>h. Kelompok yang paling banyak memasukan bola hasil <i>longpass</i> ke dalam gawang menjadi pemenangnya.</p>
3	<b>PENUTUP</b> d. Pendinginan e. Evaluasi	20 Menit		a. Lakukan pelepasan otot yang telah

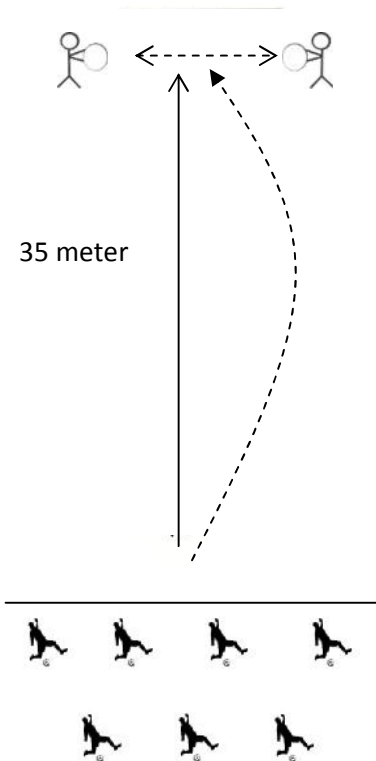
	f. Berdoa		<p><b>P</b></p> <p><b>X X X X X X</b></p> <p><b>X X X X X X</b></p>	<p>digunakan untuk latihan</p> <p>b. <i>Coolingdown</i> berpasangan</p> <p>c. Lakukan evaluasi dan motivasi</p>
--	-----------	--	---	---

**SESI LATIHAN 14**  
**LONGPASS DENGAN MEDIA BANTU LATIHAN GAWANG DAN SIMPAI**

Tempat : Lapangan Persopi Piyungan  
 Objek Penelitian : Siswa SSB Persopi Elti Usia 13-15 Tahun  
 Jumlah Siswa : 30 Siswa  
 Perlengkapan : Peluit, bola sepak, gawang, simpai, *cone*, rompi 2 set dan *stopwatch*  
 Durasi Waktu : 90 Menit  
 Jenis Latihan : *Longpass* jarak 35 meter dengan media bantu gawang dan simpai

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	<b>PENDAHULUAN</b> a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa</li> <li>• Penjelasan materi latihan</li> </ul> b. Pemanasan	20 Menit		a. Menggunakan area setengah lapangan sepakbola b. Siswa melakukan <i>dribbling</i> 4 kali sentuhan lalu di <i>passing</i> c. Setiap 20 detik sekali, melakukan <i>stretching</i> dinamis d. Terakhir, melakukan <i>stretching</i> statis
2	<b>LATIHAN INTI</b> 1. Latihan dengan sasaran	50 Menit 30 menit Repetisi: 5		Kelompok A: Siswa

	Kelompok A melakukan <i>longpassing</i> dengan sasaran gawang	Set: 5 Recovery: 1 menit		diberikan <i>treatment</i> latihan <i>longpass</i> dengan media sasaran gawang. Kaki yang digunakan adalah kaki kanan dan kiri secara bergantian. Bola yang di <i>passing</i> lambung harus bisa masuk ke gawang.
	Kelompok B melakukan <i>longpassing</i> dengan sasaran simpai yang diletakkan ditengah			Kelompok B: Siswa diberikan <i>treatment</i> latihan <i>longpass</i> dengan media sasaran simpai. Kaki yang digunakan adalah kaki kanan dan kiri secara bergantian. Bola yang di <i>passing</i> lambung harus bisa masuk ke simpai.
	ISTIRAHAT	5 menit		
2. Games		15 Menit		a. Bermain games kelompok memasukkan

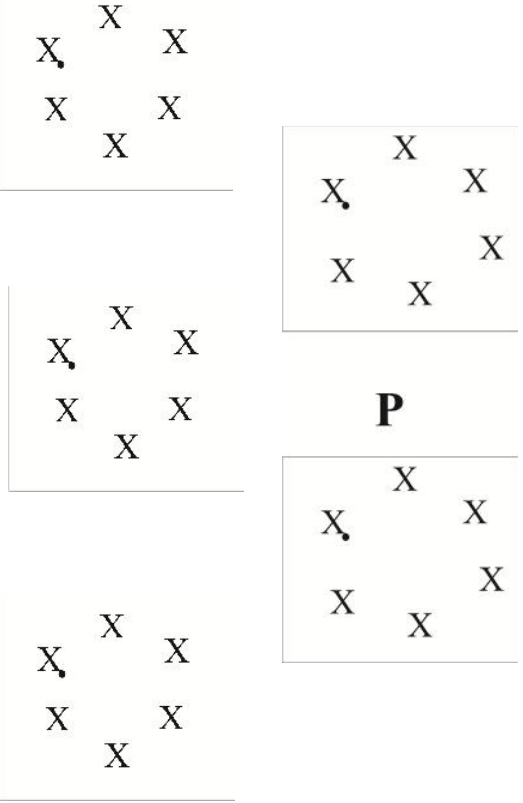
				<p>bola ke gawang menggunakan teknik <i>longpass</i></p> <p>b. Kelompok terbagi dari kelompok sasaran gawang (A) dan kelompok sasaran simpai (B)</p> <p>c. Setiap kelompok diberikan masing-masing 15 bola.</p> <p>d. Satu orang mempunyai satu kesempatan untuk melakukan <i>longpass</i> ke sasaran</p> <p>e. Kelompok yang paling banyak memasukan bola hasil <i>longpass</i> ke dalam gawang menjadi pemenangnya.</p>
3	<b>PENUTUP</b> a. Pendinginan	20 Menit		a. Lakukan pelepasan otot



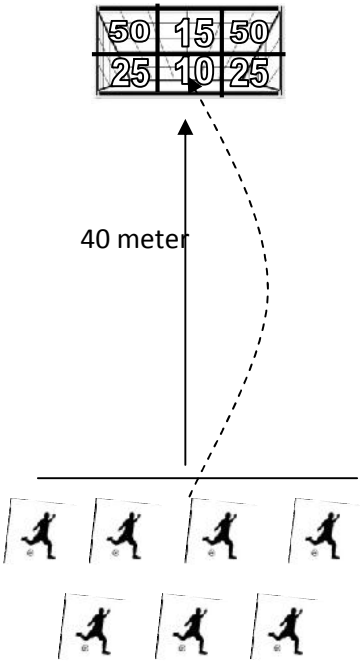
	b. Evaluasi c. Berdoa		<p style="text-align: center;"><b>P</b></p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p>	yang telah digunakan untuk latihan b. <i>Coolingdown</i> berpasangan c. Lakukan evaluasi dan motivasi setelah siswa dalam kondisi semula
--	--------------------------	--	---	--

**SESI LATIHAN 15**  
**LONGPASS DENGAN MEDIA BANTU LATIHAN GAWANG DAN SIMPAI**

Tempat : Lapangan Persopi Piyungan  
 Objek Penelitian : Siswa SSB Persopi Elti Usia 13-15 Tahun  
 Jumlah Siswa : 30 Siswa  
 Perlengkapan : Peluit, bola sepak, gawang, simpai, *cone*, dan *stopwatch*  
 Durasi Waktu : 90 Menit  
 Jenis Latihan : *Longpass* jarak 40 meter dengan media bantu gawang dan simpai

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	<b>PENDAHULUAN</b> a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdoa</li> <li>• Penjelasan materi latihan</li> </ul> b. Pemanasan	20 Menit		a. Siswa membuat kelompok beranggotakan 6 orang b. Setiap kelompok melakukan <i>juggling</i> bola secara bergantian c. Setelah bola di <i>passing</i> sebanyak 15 kali, dilanjutkan melakukan <i>stretching</i> dinamis. d. Terakhir, melakukan <i>stretching</i> statis.

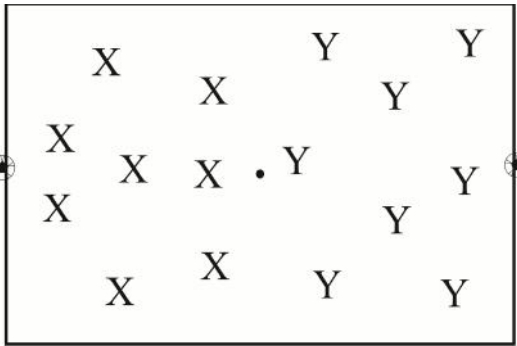
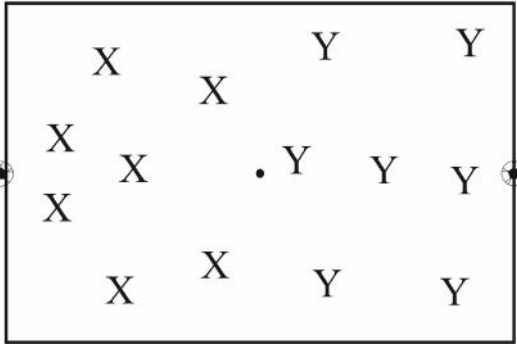


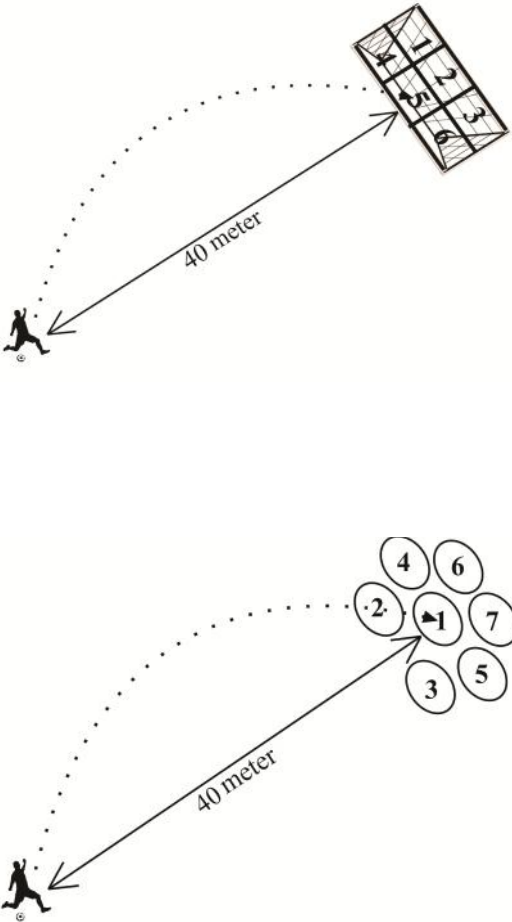
	ISTIRAHAT	5 Menit		bergantian.
	2. Games	15 Menit		<p>a. Bermain games kelompok memasukkan bola ke gawang yang telah diberi point menggunakan teknik <i>longpass</i></p> <p>b. Kelompok terbagi dari kelompok sasaran gawang (A) dan kelompok sasaran simpai (B)</p> <p>c. Dalam waktu 1 menit melakukan sebanyak mungkin.</p> <p>d. Kelompok yang paling banyak mengumpulkan poin menjadi pemenangnya.</p>
3	<b>PENUTUP</b> a. Pendinginan b. Evaluasi c. Berdoa	20 Menit	<p style="text-align: center;"><b>P</b></p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p>	<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah digunakan untuk latihan</p> <p>b. <i>Coolingdown</i></p>

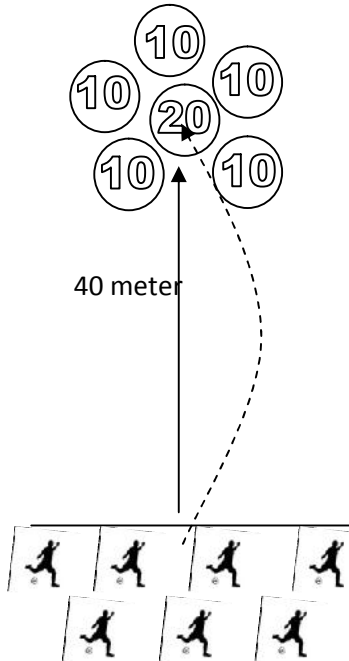
				berpasangan c. Lakukan evaluasi dan motivasi setelah siswa dalam kondisi semula
--	--	--	--	---

**SESI LATIHAN 16**  
**LONGPASS DENGAN MEDIA BANTU LATIHAN GAWANG DAN SIMPAI**

Tempat : Lapangan Persopi Piyungan  
 Objek Penelitian : Siswa SSB Persopi Elti Usia 13-15 Tahun  
 Jumlah Siswa : 30 Siswa  
 Perlengkapan : Peluit, bola sepak, gawang, simpai, *cone*, dan *stopwatch*  
 Durasi Waktu : 90 Menit  
 Jenis Latihan : *Longpass* jarak 40 meter dengan media bantu gawang dan simpai

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Keterangan
1	<b>PENDAHULUAN</b> a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> </ul> b. Pemanasan	20 Menit	 <p style="text-align: center;"><b>P</b></p> 	a. Menggunakan area 35m <sup>2</sup> b. Pemanasan langsung dengan bola c. Siswa memainkan game 7v7 dan 8v8, <i>passing</i> bawah d. Sasarannya adalah bola. e. Setiap 1 menit sekali melakukan stretching dinamis f. Diakhiri stretching statis

2	<p><b>LATIHAN INTI</b></p> <p>1. Latihan dengan sasaran</p> <p>Kelompok A melakukan <i>longpass</i> menggunakan media bantu sasaran gawang yang bernomor</p> <p>Kelompok B melakukan <i>longpass</i> menggunakan media bantu sasaran simpai yang terletak ditanah dan bernomor</p> <p><b>ISTIRAHAT</b></p>	<p><b>50 Menit</b></p> <p>30 Menit</p> <p>Repetisi: 6</p> <p>Set: 3</p> <p>Recovery: 1 menit</p> <p>5 Menit</p>	 <p>The diagram illustrates two longpass training exercises. In the top exercise (Group A), a player is shown kicking a ball towards a goal with numbered targets (1-6) at a distance of 40 meters. In the bottom exercise (Group B), a player is shown kicking a ball towards a cluster of numbered targets (1-7) on the ground at a distance of 40 meters.</p>	<p>Kelompok A: Siswa diberikan <i>treatment</i> latihan <i>longpass</i> dengan media sasaran gawang yang bernomor. Nomor yang dijadikan sasaran <i>longpass</i> adalah nomor yang disebutkan oleh siswa sebelum bola di <i>passing</i> lambung. Kaki kanan dan kiri digunakan secara bergantian.</p> <p>Kelompok B: Siswa diberikan <i>treatment</i> latihan <i>longpass</i> dengan media sasaran simpai yang diletakkan di tanah dan diberi nomor. Nomor yang dijadikan sasaran <i>longpass</i> adalah nomor yang disebutkan oleh siswa sebelum bola di <i>passing</i> lambung. Kaki kanan dan kiri digunakan secara bergantian.</p>
---	--	---	---	---

	2. Games	15 Menit		<p>a. Bermain games kelompok memasukkan bola ke gawang yang telah diberi point menggunakan teknik <i>longpass</i></p> <p>i. Kelompok terbagi dari kelompok sasaran gawang (A) dan kelompok sasaran simpai (B)</p> <p>j. Dalam waktu 1 menit melakukan sebanyak mungkin.</p> <p>k. Kelompok yang paling banyak mengumpulkan poin menjadi pemenangnya.</p>
3	<b>PENUTUP</b> a. Pendinginan b. Evaluasi c. Berdoa	20 Menit	<p style="text-align: center;"><b>P</b></p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p> <p style="text-align: center;">X X X X X X</p>	<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah digunakan untuk latihan</p> <p>b. <i>Coolingdown</i> berpasangan</p>



				c. Lakukan evaluasi dan motivasi setelah siswa dalam kondisi semula
--	--	--	--	---

## Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian



Penjelasan Teknis Pelaksanaan *Pretest Long Pass*



Pelaksanaan *Pretest Long Pass*

Pelaksanaan *treatment*





Pelaksanaan *treatment*



Pelaksanaan *treatment*







Penjelasan Teknis Pelaksanaan *Posttest Long Pass*



Pelaksanaan *Posttest Long Pass*