

**PENGARUH TENDANGAN *PLAY ON* DENGAN TEKNIK *VOLLEY* KE
SAMPING DAN *VOLLEY* KE DEPAN TERHADAP AKURASI *LONG PASS*
PENJAGA GAWANG UKM SEPAKBOLA UNY**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Agung Hadi Pangesthu
NIM. 13602244016

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

**PENGARUH TENDANGAN *PLAY ON* DENGAN TEKNIK *VOLLEY* KE
SAMPING DAN *VOLLEY* KE DEPAN TERHADAP AKURASI *LONG PASS*
PENJAGA GAWANG UKM SEPAKBOLA UNY**

Oleh :

**Agung Hadi Pangesthu
13602244016**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tendangan *play on* dengan teknik *volley* ke samping dan *volley* ke depan terhadap akurasi *long pass* penjaga gawang UKM Sepakbola UNY.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen, dengan menggunakan “*Two Group Pre-test-Post-test Design*”. Subjek penelitian adalah Penjaga Gawang UKM Sepakbola UNY yang berjumlah 6 peserta. Instrumen menggunakan tes tendangan lambung Bobby Charlton (Danny Mielke, 2007: 26) untuk mengetahui akurasi *long pass*. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji t (*paired sample t test*).

Berdasarkan hasil analisis uji t pada data akurasi *long pass* dengan teknik *volley* ke samping diperoleh nilai $t_{hitung} (10,351) > t_{tabel} (2,517)$, dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$. Hasil analisis data pada akurasi *long pass* dengan teknik *volley* ke depan diperoleh nilai $t_{hitung} (6,708) > t_{tabel} (2,517)$, dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh tendangan *play on* dengan teknik *volley* ke samping dan *volley* ke depan terhadap akurasi *long pass* penjaga gawang UKM Sepakbola UNY.

Kata kunci : Pengaruh Tendangan Play On, Volley ke samping, Volley ke depan, Akurasi Long Pass

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH TENDANGAN *PLAY ON* DENGAN TEKNIK *VOLLEY* KE SAMPING DAN *VOLLEY* KE DEPAN TERHADAP AKURASI *LONG PASS* PENJAGA GAWANG UKM SEPAKBOLA UNY

Disusun Oleh:

Agung Hadi Pangesthu
13602244016

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

Yogyakarta

Pada tanggal 29 Januari 2018

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Danardono, M.Or
Ketua Penguji/Pembimbing



14/2/2018

Subagyo Irianto, M.Pd
Sekretaris



14/2/2018

Dr. Or. Mansur, MS
Penguji

9/2 2018

Yogyakarta, Februari 2018
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



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

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Agung Hadi Pangesthu

NIM : 13602244016

Progam Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Pengaruh Tendangan *Play On* dengan Teknik *Volley*
Ke samping dan *Volley* Ke depan Terhadap Akurasi *Long*
Pass Penjaga Gawang

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

.

Yogyakarta, 29 Januari 2018

Yang menyatakan

Agung Hadi Pangesthu

MOTTO

1. Hidup Ini Perlu Berjuang, Hati Ini Merasa Teduh (Peneliti).
2. “Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakan lah dengan sesungguhnya (urusan) yang lain” (Alam Insyiroh: 6-7).

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan kepada orang-orang yang berada dalam hati saya diantaranya:

1. Allah SWT yang selalu memberi petunjuk dan kenikmatan bagi umat-Nya.
2. Kepada orang tua yang tercinta yaitu Bapak Hariri dan Ibu Nenawati yang senantiasa memberikan kasih sayang dan doa yang tak pernah lelah dan selalu memberikan semangat.
3. Kakaku Pradiansari Ayuningthyas yang selalu memberi semangat dan motivasi untuk selalu belajar dan kerja keras.
4. Kekasihku Happy Permata Youdani yang sudah memberi semangat kepada saya agar tetap terpacu menyelesaikan studi.
5. Teman-teman PKO A 2013.
6. Almamater tercinta.

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 Tendangan *Play On* Dengan Teknik *Volley* ke samping Dan *Volley* ke depan Terhadap Akurasi Penjaga Gawang” 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 terimakasih kepada yang terhormat:

1. Danardono, S.PD., M.Or, selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
2. Dr. Or. Mansur. MS selaku Ketua Penguji dan Drs. Subagyo Irianto, M.Pd selaku Sekertaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Ibu CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or, selaku Ketua Jurusan PKL Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

5. Komarudin, M.A., selaku Kepala UKM Sepakbola UNY yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Para pelatih dan staff pelatih UKM Sepakbola UNY yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Seluruh Penjaga Gawang UKM Sepakbola UNY yang telah bersedia menjadi objek penelitian TAS ini.
8. Teman-teman PKO A 2013 yang telah menjadi keluarga kecil sehingga dapat berbagi ilmu dan selalu menjaga kekompakan untuk menyongsong masa depan yang lebih baik.
9. 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 bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 29 Januari 2018

Penulis

Agung Hadi Pangesthu

13602244016

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A.Latar Belakang Masalah.....	1
B.Identifikasi Masalah	7
C.Pembatasan Masalah	8
D.Rumusan Masalah	8
E.Tujuan Penelitian	8
F.Manfaat Penelitian	9
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	 10
A.Kajian Teori	10
B.Penelitian yang Relevan	37
C.Kerangka Berfikir.....	37
D.Hipotesis.....	39
 BAB III METODE PENELITIAN	 40
A.Desain Penelitian.....	40
B.Variabel Penelitian	41
C.Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel Penelitian	41
D.Instrumen dan Teknik Pengambilan Data	42
E.Teknik Analisis Data	48
F.Tempat dan Waktu Penelitian.....	49
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	 50
A.Hasil Penelitian	50
B.Pembahasan	58
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	 61
A.Kesimpulan	61
B.Implikasi.....	61
C.Keterbatasan Penelitian	61
D.Saran.....	62

DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data <i>Volley</i> ke samping Pretest	50
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data <i>Volley</i> ke samping Posttest.....	51
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data <i>Volley</i> ke depan Pretest	53
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data <i>Volley</i> ke depan posttest.....	54
Tabel 5. Hasil Persentase Peningkatan.....	55
Tabel 6. Uji Normalitas.....	56
Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas.....	57
Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tendangan menggunakan kaki bagian dalam	18
Gambar 2. Tendangan menggunakan kura-kura kaki bagian luar	18
Gambar 3. Tendangan menggunakan kura-kura kaki penuh	19
Gambar 4. Tendangan menggunakan ujung jari	19
Gambar 5. Tendangan menggunakan ujung kaki sebelah dalam	20
Gambar 6. Gambar Rancangan Penelitian	40
Gambar 7. Gambar Proses Pengumpulan Data	46
Gambar 8. Diagram Data Akurasi Long Pass dengan Teknik Volley ke samping Pretest	51
Gambar 9. Diagram Akurasi <i>Long Pass</i> dengan Teknik <i>Volley</i> ke samping posttest	52
Gambar 10. Diagram Data Akurasi Long Pass dengan Teknik <i>Volley</i> ke depan <i>Pretest</i> ..	53
Gambar 11. Diagram Hasil Penelitian Data Akurasi <i>Long Pass</i> dengan Teknik <i>Volley</i> ke depan <i>Posttest</i>	54

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Keterangan Sesudah Penelitian	66
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	67
Lampiran 3. Keterangan Bimbingan Tugas Akhir	68
Lampiran 4. Absensi	69
Lampiran 5. Data Penelitian.....	70
Lampiran 6. Statistik Data Penelitian <i>Frequencies</i>	72
Lampiran 7. Uji Normalitas	74
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	75
Lampiran 9. Uji t.....	76
Lampiran 10. Program Latihan	78

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat. Saat ini semua orang senang berolahraga. Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dunia saat ini. Tujuan seseorang berolahraga bermacam-macam, ada yang bertujuan untuk sekedar mengisi waktu, rekreasi, kesehatan, kebugaran ataupun pencapaian prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Salah satu tujuan orang berolahraga adalah untuk mencapai prestasi dan mengharumkan nama bangsa. Untuk mencapai prestasi puncak pada usia emas memerlukan proses latihan yang cukup lama tidak mudah untuk mendapatkannya dilakukan dari proses pembinaan usia dini baik secara teknik, taktik, mental maupun fisik dan perkembangan olahraga di Indonesia sangatlah pesat. Hal ini dibuktikan dengan semakin diakuinya olahraga sebagai wadah yang tepat untuk mengekspresikan kreatifitas seseorang.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu dimana masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain. Adapun tujuan masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri supaya tidak kemasukan, yang dilakukan secara sportif dan sesuai peraturan permainan. Kesebelasan yang lebih banyak membuat gol dinyatakan sebagai pemenang dalam pertandingan. Perkembangan sepakbola modern di dunia telah mengalami perkembangan yang sangat pesat terlihat dengan para pemain sepakbola yang memiliki bakat-bakat yang baik dalam bermain sepakbola seperti Lionel Messi, C. Ronaldo, Neymar Jr,

Van Persie, Robben, Rooney dan masih banyak lagi pemain-pemain yang memiliki teknik sepakbola yang mumpuni, baik dari teknik *dribble*, *passing*, dan *shooting*.

Permainan sepakbola sebenarnya mudah dalam pelaksanaannya. Seseorang hanya cukup bisa berlari dan menendang agar bisa dikatakan bahwa orang tersebut bermain bola. Namun dalam sepakbola prestasi perlu diperhatikan hal-hal yang meliputi teknik-teknik dasar dalam sepakbola. Salah satu teknik dasar sepakbola adalah *passing*. *Passing* merupakan salah satu bagian dari teknik menendang bola. Menendang bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, karena berdasarkan fungsinya, menendang bola dapat digunakan sebagai cara memberikan atau mengoper bola kepada teman dalam berbagai jarak dan menembak bola ke gawang. Jika kemampuan menendang bola ini kurang baik maka seorang pemain dapat dikatakan tidak dapat bermain sepakbola dengan baik. Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting*), menyapu untuk menggagalkan serangan lawan, tendangan bebas ke gawang (*free kick*) (Sucipto dkk, 2000:17).

Setelah seorang pemain sudah menguasai teknik dasar sepakbola, tidak serta merta prestasi baik akan dicapainya. Seorang pemain agar bisa mencapai puncak karir haruslah tahu bagaimana caranya untuk mencapai target yang diraihinya. Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang ditargetkan,

olahragawan haruslah memiliki empat kelengkapan pokok yaitu pembinaan teknik atau ketrampilan, pembinaan fisik (kesegaran jasmani), pembinaan taktik (mental, daya ingatan, kecerdasan), kematangan juara (Sukatamsi, 1984;11). Empat kelengkapan pokok tersebut hanya dapat dicapai dengan latihan dan pertandingan yang terencana, dilakukan terus menerus dan berkesinambungan. Artinya teknik dasar harus benar-benar dikuasai oleh pemain sepakbola, tanpa menguasai teknik dasar sepakbola dengan benar maka ketrampilan bermain dilapangan tidak akan berkembang pula. Penguasaan teknik dasar merupakan syarat yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar permainannya dapat dilakukan dengan baik.

Untuk mendapatkan hasil operan bola yang baik, kuat, dan terarah perlu untuk dipelajari dan dianalisis tentang gerakan teknik menendang bola, yang perlu dipelajari dan dianalisis gerak teknik dasar menendang bola tersebut adalah bagaimana sikap tubuh atau badan saat melakukan passing, otot mana saja yang berperan membantu gerakan menendang bola (Sukatamsi 1994:44) mengatakan bahwa menendang merupakan kegiatan yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Mengingat menendang adalah faktor yang penting dan utama dalam permainan sepakbola, maka sangat perlu pemain mengembangkan kemampuan dalam menendang bola. Menendang yang baik dalam permainan sepakbola memerlukan kemampuan memperkirakan jarak dan arah bola sehingga arah bola bisa tepat kepada tujuan atau sasaran yang kita tuju. Dalam ilmu sepakbola, ada beberapa teknik dasar yang harus anda kuasai, seperti misalnya teknik menendang bola yang benar. Teknik menendang bola dasar ada 4 yaitu: 1) menendang bola dengan kaki bagian dalam, 2) menendang bola dengan kaki

bagian tengah (kura-kura), 3) menendang bola dengan kaki bagian luar, 4) menendang bola dengan kaki bagian ujung depan.

Salah satu teknik permainan sepakbola adalah menendang bola. Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki (A. Sarumpaet 1992:20). Menurut Sucipto dkk (2000:17) menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan diam, menggelinding maupun melayang diudara. Menendang bola bertujuan antara lain: 1) untuk memberikan bola kepada teman atau mengoper bola, 2) dalam usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan, 3) untuk menghidupkan kembali bola setelah terjadi pelanggaran seperti tendangan bebas, tendangan penjur, tendangan hukuman, tendangan gawang dan sebagainya, 4) untuk melakukan *clearing* atau pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada daerah pertahanan sendiri (A. Sarumpaet, 1992:20). Menendang merupakan kegiatan yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola tidak menguasai teknik menendang dengan baik, tidak akan menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah kesebelasan yang semua pemainnya menguasai tendangan bola dengan baik. Mengingat menendang merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepakbola maka untuk menjadi pemain yang baik, perlulah pemain mengembangkan kemahiran dalam menendang. Menendang yang baik dalam permainan sepakbola memerlukan kemampuan memperkirakan jarak dan arah mana bola harus dihantarkan. Oleh karena itu, seorang pemain yang akan menendang bola hendaknya memperkirakan

sejauh mana tendanganya dan kearah mana bola yang ditendang akan dituju. Sehingga seorang pemain disamping menguasai teknik dasar menendang juga harus mempunyai kaki yang kuat guna memperoleh hasil yang kuat guna memperoleh hasil tendangan dengan jarak dan arah yang diinginkan (Engkos Kosasih, 1994:87).

Ketepatan atau akurasi merupakan hal yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Pemain yang memiliki tingkat ketepatan tendangan yang tinggi akan berpeluang lebih besar untuk mencetak gol dibandingkan pemain yang memiliki tingkat ketepatan rendah. Tujuan utama permainan sepakbola adalah mencetak gol, sehingga setiap pemain dituntut untuk memiliki tingkat ketepatan tinggi baik pemain depan, tengah, belakang, bahkan seorang penjaga gawang sekalipun. Seorang penjaga gawang juga harus memiliki tingkat ketepatan tendangan yang tinggi, hal ini dikarenakan awal serangan sebuah tim sering dimulai dari seorang penjaga gawang yang memberi umpan pada rekannya. Pada saat melakukan tendangan penalti juga bukan hanya pemain depan, tengah, belakang saja yang ditunjuk pelatih untuk menendang, bahkan penjaga gawang juga bisa ditunjuk pelatih untuk menendang penalti atau tendangan bebas (Stanis Kristiyanto Yuwono, 2016:6)

Tendangan lambung penjaga gawang ini terjadi biasanya pada saat penjaga gawang berhasil menangkap bola dari hasil tendangan lawan, lalu penjaga gawang langsung melakukan tendangan lambung jauh ke depan. Dalam sepakbola modern tidak hanya seorang gelandang atau pemain belakang yang dapat membantu seorang striker untuk melakukan penyerangan yang dapat

menghasilkan gol. Tetapi seorang penjaga gawang pun dalam permainan sepakbola zaman sekarang dapat berkontribusi dalam melakukan penyerangan. Misalkan dalam melakukan serangan balik atau *counter attack* pada saat serangan lawan dapat dipatahkan oleh penjaga gawang, dan seorang penjaga gawang dapat langsung membantu penyerangan dengan melakukan *long pass* dengan tepat sasaran melampaui jarak setengah lapangan yang mendekati posisi seorang *striker*, sehingga memudahkan seorang *striker* untuk melakukan penyerangan cepat yang dapat menghasilkan gol terhadap lawan sebelum para pemain lawan kembali pada posisi awalnya (Irfan Badissalam, 2016:2)..

Maka dari itu seorang penjaga gawang pun penting harus memiliki teknik tendangan lambung yang baik sehingga dapat menghasilkan *passing* yang dapat membantu dan memudahkan seorang striker dalam melakukan *counter attack* yang dapat menghasilkan gol terhadap tim. Tendang lambung yang sering terlihat oleh peneliti saat penjaga gawang melakukan tendangan lambung, yaitu teknik tendangan *volley* ke samping dan *volley* ke depan (Irfan Badissalam, 2016:5).

Dengan adanya berbagai macam teknik tendangan lambung yang sering dilakukan oleh seorang penjaga gawang. Oleh karena itu kita harus cari tahu teknik tendangan mana yang lebih baik untuk seorang penjaga gawang lakukan dalam permainan sepakbola. Untuk mengetahui hasil teknik tendangan lambung mana yang lebih baik dilakukan oleh seorang penjaga gawang antara *volley* ke samping, dan *volley* ke depan. Maka dari itu harus dilakukan analisis penelitian mengenai perbandingan teknik tendangan lambung penjaga gawang dalam permainan sepakbola.

Di Yogyakarta terdapat beberapa klub sepakbola salah satunya adalah Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Negeri Yogyakarta (UNY). yang memiliki jadwal latihan setiap hari Senin, Rabu, Jumat dimulai pukul 15.00-17.30 WIB. UKM UNY pernah menjurai berbagai turnamen di antaranya:

1. Juara Liga Pendidikan Indonesia Regional Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) tahun 2013.
2. Universitas Negeri Soedirman CUP tahun 2014.
3. Piala Rektor Universitas Negeri Yogyakarta 2015.

Perkembangan penguasaan teknik dasar yang sudah beberapa tahun berlatih bermain sepakbola di UKM UNY sudah semakin berkembang tetapi prestasi yang diraih masih harus ditingkatkan, hal tersebut bisa dilihat dari prestasinya UKM UNY saat ini.

Para penjaga gawang UKM UNY khususnya, sudah lama mendapatkan materi teknik dasar dan lanjutan sepakbola, akan tetapi kemajuan teknik tendangan penjaga gawang masih harus ditingkatkan agar membantu peningkatan prestasi. Dengan melihat latar belakang diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul: “Pengaruh Tendangan *Play on* dengan Teknik *Volley* ke samping dan *Volley* ke depan terhadap Akurasi *Long Pass* Penjaga Gawang UKM Sepakbola UNY”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, terdapat beberapa masalah pentingnya penjaga gawang melakukan tendangan pada bola hidup untuk menyerang untuk pertahanan lawan:

1. Penjaga gawang dituntut menguasai teknik tendangan *volley* ke samping dan *volley* ke depan.
2. Tendangan penjaga gawang sangat sering terjadi dan digunakan dalam permainan sepakbola.
3. Belum diketahui pengaruh latihan *volley* ke samping dan *volley* ke depan terhadap penjaga gawang.

C. Pembatasan Masalah

1. Peneiliti melakukan pengujian dan penelitian terhadap kemampuan melakukan tendangan *play on volley* ke samping pada penjaga gawang UKM UNY.
2. Peneiliti melakukan pengujian dan penelitian terhadap kemampuan melakukan tendangan *play on volley* ke depan pada penjaga gawang UKM UNY.
3. Teknik yang digunakan sebagai perlakuan dalam penelitian ini adalah *volley* ke samping dan *volley* ke depan pada penjaga gawang UKM UNY.

D. Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh latihan tendangan *play on* dengan teknik *volley* ke samping terhadap akurasi *long pass*?
2. Apakah ada pengaruh latihan tendangan *play on* dengan teknik *volley* ke depan terhadap akurasi *long pass*?
3. Diantara keduanya manakah yang lebih baik untuk akurasi penjaga gawang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dari kegiatan penelitian ini adalah

1. Mengetahui pengaruh latihan *volley* ke samping terhadap akurasi *long pass* penjaga gawang.
2. Mengetahui pengaruh latihan *volley* ke depan terhadap akurasi *long pass* penjaga gawang.
3. Mengetahui mana yang lebih baik akurasi *long pass* menggunakan latihan *volley* ke samping dan *volley* ke depan.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dari hasil penelitian ini bagi penjaga gawang, pelatih dan para peminat olahraga sepakbola pada khususnya, diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman atau dasar untuk memberi informasi ilmiah dalam pelaksanaan *long passing*. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai perbandingan untuk melakukan penelitian yang ada kaitannya dengan latihan *long passing* dengan *volley* ke samping dan *volley* ke depan terhadap ketepatan *long passing*, dan diharapkan memberi sumbangan yang positif pada pengembangan ilmu.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakekat Sepakbola

Sepakbola adalah permainan yang sederhana. Permainan ini bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan, tanpa menggunakan tangan atau lengan. Tim yang mencetak gol terbanyak menang (Gifford, 2007:7). Menurut Agus Salim (2008:10) sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Sedangkan menurut Sukatamsi (1984:11) permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan *team*, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerjasama *team* yang baik. Permainan sepakbola adalah permainan regu atau tim menggunakan bola besar dengan peraturan yang sudah baku (Faruq, 2008:52).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan pengertian sepakbola adalah olahraga beregu atau tim yang dimainkan oleh dua tim yang berlawanan dengan aturan yang sudah ditentukan, masing-masing tim terdiri dari sebelas pemain termasuk satu penjaga gawang. Setiap tim berusaha mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah gawang sendiri kemasukan gol, tim yang mencetak gol terbanyak sebagai pemenang.

2. Hakekat Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Teknik bermain sepakbola adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepakbola (Sukatamsi, 1984:33).

a. Teknik tanpa bola

Teknik tanpa bola yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola, terdiri dari: berlari tanpa bola dan gerakan menipu lawan dengan cara melakukan gerakan *check in* dan *check out*.

b. Gerakan-gerakan khusus penjaga gawang

Gerakan-gerakan khusus penjaga gawang pada umumnya merupakan sikap menunggu dari gerakan-gerakan pemain lawan. Maka sikap demikian dikatakan di dalam keadaan posisi start, start untuk menangkap bola atau berebut bola atau merampas bola dari lawan, dan seterusnya gerakan-gerakan setelah menguasai bola.

c. Teknik dengan bola

Teknik dengan bola yaitu semua gerakan-gerakan yang dilakukan dengan cara menggiring bola sambil melakukan gerakan *ball keeping*.

d. Mengenal bola

Untuk menjadi pemain yang baik, sebelum mempelajari teknik dengan bola terlebih dahulu harus mengenal sifat-sifat bola.

- 1) Bola berbentuk bundar, dengan demikian bola mudah bergulir atau bergerak ke arah mana saja.

2) Bola bagian dalamnya dibuat dari bahan karet dan di dalamnya diisi dengan udara, oleh karena itu bola bersifat kenyal, hingga mudah memantul atau melenting ke mana-mana.

Karena bola berbentuk bundar dan bersifat kenyal (lentur) maka akan mudah sekali bergerak, bergulir, dan memantul-mantul ke mana-mana sehingga sukar untuk dijinakkan atau dikuasai. Untuk menjinakkan (menguasai bola), maka perlu kepada anak-anak atau pemain pemula diperkenalkan terlebih dahulu dengan sifat-sifat bola.

e. Menendang bola

Menendang adalah tendangan langsung yang dilakukan oleh seorang pemain terhadap target sasaran (Tri Septa Agung Pamungkas, 2008:154). Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain yang menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan, pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efektif dan efisien. Menendang bola dapat dilakukan saat bola dalam keadaan diam, menggelinding, maupun melayang.

Dalam penelitian ini bola yang ditendang dalam keadaan diam. Mengingat menendang merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan sepakbola maka untuk menjadi pemain yang baik maka perlulah pemain mengembangkan kemahiran dalam menendang. Menendang yang baik dalam permainan sepakbola memerlukan kemampuan memperkirakan jarak dan arah mana bola harus diumpankan. Oleh karena itu seorang pemain yang akan menendang bola

hendaknya memperkirakan sejauh mana tendangannya dan ke arah mana bola yang ditendang akan dituju. Sehingga seorang pemain disamping menguasai teknik dasar menendang juga harus mempunyai kaki yang kuat guna memperoleh hasil tendangan dengan jarak dan arah yang diinginkan.

Prinsip teknik menendang dengan bola dan tanpa bola:

1) Kaki tumpu

Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada persiapan menendang dan merupakan letak titik berat badan. a) Posisi kaki tumpu atau di mana harus meletakkan kaki tumpu terhadap bola, posisi kaki tumpu terhadap bola akan menentukan arah lintasan bola dan tinggi rendahnya lambungan bola; b) Lutut kaki tumpu sedikit ditekuk kemudian diluruskan merupakan kekuatan mendorong ke depan.

2) Kaki yang menendang

Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. a) Pergelangan kaki yang menendang bola pada saat menendang dikuatkan atau ditegangkan, tidak boleh bergerak; b) Tungkai kaki yang menendang diangkat ke belakang kemudian diayunkan ke depan sehingga bagian kaki yang digunakan untuk menendang mengenai bola, kemudian diteruskan dengan gerak lanjutan ke depan, dan seterusnya beregrak lari untuk mencari posisi.

3) Bagian bola yang ditendang

Merupakan bagian bola sebelah mana yang ditendang, akan menentukan: a) arah dan jalannya bola dan b) tinggi rendahnya lambung bola.

4) Sikap badan

Sikap badan pada waktu menendang sangat dipengaruhi oleh posisi kaki tumpu terhadap bola. a) posisi kaki tumpu tepat di samping bola, maka pada saat menendang bola badan tetap diatas bola dan badan agak sedikit condong ke depan, sikap badan ini untuk tendangan bola menggulir rendah atau melambung sedang, b) posisi kaki tumpu berada di samping belakang bola, maka pada waktu menendang bola badan berada diatas belakang bola hingga sikap badan condong ke belakang, maka hasil tendangan bola melambung tinggi.

5) Pandangan mata

Pandangan mata terutama untuk mengamati situasi atau keadaan permainan, akan tetapi pada saat akan menendang bola mata harus melihat pada bola dan kearah mana mana bola akan ditendang

6) Kaki Tumpu berada di depan, kemudian kaki terkuat yang akan menendang di ayunkan ke belakang. Posisi badan agak menyamping lalu tangan berada di depan badan seolah-olah tangan memegang bola, Posisi tangan sekiranya setinggi perut. Lalu kaki terkuat anyunkan ke depan satu irama dengan jatuhnya bola.

f. Menerima bola

Menerima bola diartikan sebagai cara menangkap bola, menghentikan bola atau menguasai bola. Menerima bola dapat dilakukan dengan seluruh bagian badan dari kaki sampai dahi (kepala), kecuali dengan lengan dan tangan. Dalam menerima bola atau menghentikan bola pada dasarnya adalah dengan cara mengurangi kekuatan atau kecepatan bola hingga bola berhenti untuk kemudian

dikuasai. Prinsip menerima bola: 1) lari menjemput arah datangnya bola, pandangan mata tertuju ke arah bola, 2) kaki tumpu menerima seluruh berat badan, lutut sedikit ditekuk, 3) bagian badan atau bagian kaki yang dipergunakan untuk menerima bola, apad waktu kontak dengan bola digerakkan mengikuti arah lintasan bola hingga bola berhenti atau bola tidak memantul dan berhenti dekat badan, selanjutnya bola dikuasai, dan 4) sebelum menerima bola harus segera dipikirkan bola akan diapakan setelah dikuasai, dioperkan kepada teman, digiring atau ditembakkan ke arah mulut gawang lawan.

g. Menyundul bola

Dasar-dasar teknik menyundul bola: 1) lari menjemput arah datangnya bola, pandangan mata menuju kearah bola; 2) otot-otot leher dikuatkan, untuk menyundul bola digunakan dahi yaitu daerah kepala atas kening di bawah rambut kepala; 3) badan digerakkan, ditarik ke belakang melengkung pada daerah pinggang, kemudian dengan gerakan seluruh tubuh yaitu kekuatan otot-otot perut, dorongan panggul dan kaki (lutut bengkok diluruskan) badan diayunkan atau dihentakkan ke depan hingga dahi tepat mengenai bola; 4) pada waktu menyundul bola mata tetap terbuka tidak boleh dipejamkan dan selalu mengikuti arah datangnya bola dan mengikuti kemana bola diarahkan dan selanjutnya diikuti gerak lanjutan untuk segera mencari posisi.

h. Melempar bola

Menurut peraturan, melemparkan bola ke dalam lapangan harus dilakukan: 1) dengan kedua belah tangan melalui di atas kepala; 2) kedua kaki dari pemain yang melemparkan bola harus berada di luar garis samping batas lapangan dan

ketika melemparkan bola kedua kakinya harus berada di tanah, tidak boleh diangkat.

Dan di dalam melempar bola tidak dibenarkan langsung membuat gol, dan keuntungannya di dalam melempar bola tidak ada hukuman bagi pemain yang berdiri *offside*, jadi pemain penyerang bebas berdiri di muka gawang lawan.

Prinsip-prinsip melemparkan bola: 1) sikap berdiri, kedua kaki rapat atau kedua kaki kangkang ke muka-belakang atau kedua kaki kangkang ke samping kiri-kanan, dengan kedua lutut kaki sedikit ditekuk; 2) cara memegang bola, kedua tangan memegang bola dengan jari-jari dijarangkan (diregangkan), jari-jari yang di belakang bola ialah ibu jari tangan kanan bertemu ibu jari tangan kiri, dan ujung jari telunjuk tangan kanan bertemu ujung telunjuk tangan kiri, sedang jari-jari yang lain memegang bola di bagian samping bola; 3) kedua tangan diangkat di atas belakang kepala, pandangan mata ke arah teman yang akan diberi operan bola, waktu akan melemparkan bola badan ditarik ke belakang sehingga badan melengkung pada perut, waktu melemparkan bola dengan kekuatan otot-otot perut, panggul, bahu, dan kedua tangan diayunkan ke depan dibantu kedua lutut yang diluruskan, badan digerakkan seolah-olah dijatuhkan ke depan bersamaan bola dilepaskan.

i. Teknik khusus penjaga gawang

Teknik khusus penjaga gawang adalah teknik-teknik yang dilakukan oleh penjaga gawang. Ada beberapa teknik khusus penjaga gawang, diantaranya terdiri dari: 1) sikap dalam keadaan siaga; 2) teknik menangkap bola bawah atau bola bergulir di atas tanah dengan sikap: berdiri kaki dirapatkan, jongkok berlutut kea

rah depan, jongkok berlutut kea rah samping, dan berlutut kedua kaki rapat; 3) menangkap bola dari atas; 4) meninju bola; 5) menepis bola; 6) menerkam bola; 7) melayang menangkap bola; 8) melepar bola; 9) menendang bola.

Dalam penelitian ini teknik khusus penjaga gawang yang harus dimiliki penjaga gawang yaitu tangkapan dan menendang dengan akurasi yang baik

3. Hakekat Teknik Menendang Bola

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

a. Macam-macam tendangan

Dalam permainan sepakbola teknik yang paling sering digunakan adalah menendang bola. Menendang bola dapat digunakan untuk memberi umpan kepada teman, untuk menghalau bola, dan dapat juga untuk usaha memasukkan bola ke gawang. Ada berbagai macam tendangan yang dilakukan dalam permainan sepakbola. Menurut Sukatamsi (1984:47) beberapa macam tendangan tersebut diantaranya sebagai berikut:

1) Atas dasar bagian mana dari kaki yang digunakan untuk menendang bola:

Dalam melakukan tendangan, ada beberapa bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menurut Sukatamsi (1984:47) bagian kaki tersebut diantaranya yaitu:

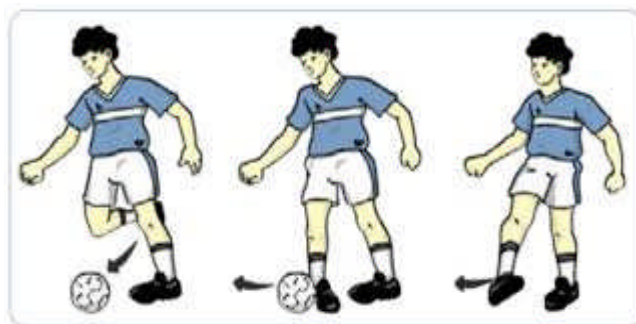
a) Dengan kaki bagian dalam



**Gambar 1. Tendangan menggunakan kaki bagian dalam
(Sukatamsi, 1984:52)**

Keterangan: Posisi kaki tumpu berada di samping bola, kemudian kaki yang terkuat di ayunkan ke belakang. Posisi badan sedikit membungkuk atau condong ke depan, lalu kaki yang terkuat di ayunkan ke depan dan perkenaan kaki bagian dalam.

b) Dengan kura-kura bagian luar



**Gambar 2. Tendangan menggunakan kura-kura kaki bagian luar
(Sukatamsi, 1984:103)**

Keterangan: Posisi kaki tumpu berada di samping bola, kemudian kaki yang terkuat di ayunkan ke belakang. Posisi badan sedikit membungkuk atau condong ke depan, lalu kaki yang terkuat di ayunkan ke depan sedikit condong menyamping dan perkenaan kaki kura-kura bagian luar.

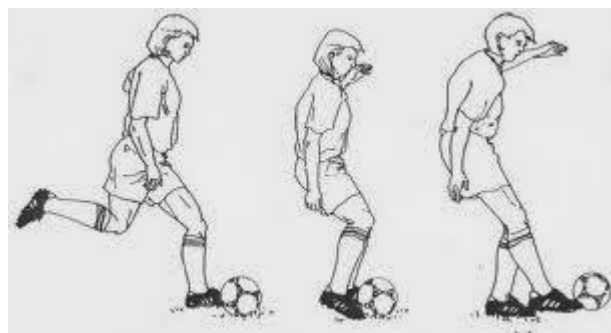
c) Dengan kura-kura kaki penuh



**Gambar 3. Tendangan menggunakan kura-kura kaki penuh
(Sukatamsi, 1984:108)**

Keterangan: Posisi kaki tumpu berada di samping bola, kemudian kaki yang terkuat di ayunkan ke belakang. Posisi badan ditegakkan, lalu kaki yang terkuat di ayunkan ke depan sedikit condong menyamping dan perkenaan kaki bagian kura-kura penuh.

d) Dengan ujung jari

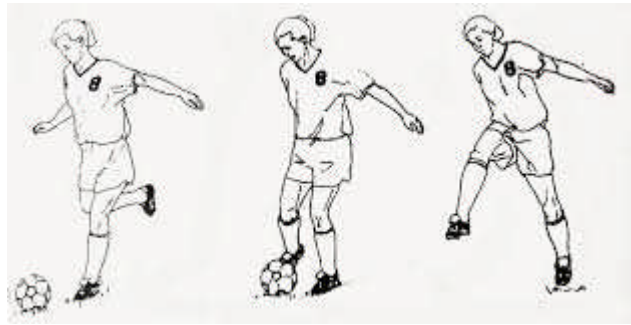


Gambar 4. Tendangan menggunakan ujung jari (Sukatamsi, 1984:11)

Keterangan: Posisi kaki tumpu berada di samping bola, kemudian kaki yang terkuat di ayunkan ke belakang. Posisi badan di condogkan ke depan, lalu kaki

yang terkuat di ayunkan ke depan sedikit condong menyamping dan perkenaan kaki bagian ujung jari kaki.

e) Dengan ujung kaki bagian dalam



Gambar 5. Tendangan menggunakan ujung kaki sebelah dalam (Sukatamsi, 1984:118)

Keterangan: Kaki tumpu berada disamping bola, kemudian kaki terkuat di ayunkan kebelakang, posisi badan tegak. Lalu kaki terkuat di ayunkan ke depan dan perkenaan ujung kaki.

2) Atas dasar kegunaan atau fungsi dari tendanga

Ada beberapa kegunaan atau fungsi dari tendangan, diantaranya:

- a) untuk memberikan operan bola kepada teman;
- b) untuk menembakkan bola kearah mulut gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan;
- c) untuk membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan, biasa dilakukan oleh pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan; dan
- d) untuk melakukan bermacam-macam tendangan khusus yaitu untuk tendangan bebas, tendangan sudut, tendangan hukuman (penalti).

3) Atas dasar tinggi rendahnya lambungan bola

Atas dasar tinggi rendahnya lambungan bola, tendangan dibedakan menjadi tiga macam yaitu:

- a) tendangan bola rendah, bola menggulir datar di atas permukaan tanah sampai setinggi lutut;
- b) tendangan bola melambung lurus atau melambung sedang, bola melambung paling rendah setinggi lutut dan paling tinggi setinggi kepala; dan
- c) tendangan bola melambung tinggi, bola melambung paling rendah setinggi kepala.

4) Atas dasar arah putaran dan jalannya bola, tendangan dibedakan menjadi dua macam yaitu:

- a) tendangan lurus (langsung), bola setelah ditendang tidak berputar, sehingga bola melambung lurus dan jalannya kencang;
- b) tendangan melengkung (*slice*), bola setelah ditendang berputar ke arah berlawanan dengan arah tendangan dan arah bola, bila bola melambung.

4. Pengertian Tendangan *Play On*

Play on merupakan istilah untuk kejadian pada saat pemain yang sedang menyerang dilanggar oleh pemain lawan tetapi permainan tidak dihentikan oleh wasit karena menguntungkan serangan tim tersebut. Pada *play on*, wasit juga berhak memberikan kartu kepada pelanggar ketika bola sudah keluar lapangan.

5. Pengertian Tendangan Jauh (*long pass*)

Dalam permainan sepakbola *passing* merupakan teknik yang paling banyak dilakukan sepanjang pertandingan jika dibandingkan dengan teknik-teknik

yang lain. Passing dapat diarahkan ke mana saja dan keras lemahnya tendangan dapat diatur menurut kehendak pemain tersebut dengan menguasai bermacam-macam cara mengoper bola yang baik. Menurut Sardjono (1982:19) Menendang bola menjadi unsur dasar dalam permainan sepakbola, dan unsur utama dalam permainan sepakbola.

Salah satu teknik menendang bola adalah dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam. Menurut Sucipto, dkk (2000:21) Menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam umumnya digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long pass*). Pendapat lain mengatakan menendang bola atas atau melambung (*long pass*) sering dilakukan saat terjadi pelanggaran di lapangan tengah, saat tendangan gawang, dan saat tendangan sudut, hanya dapat dilakukan dengan sikap awal kedua kaki dan arah tubuh yang baik (Herwin, 2004:30).

Menurut Sucipto, dkk (2000:21) analisis gerak untuk melakukan tendangan menggunakan punggung kaki atau *long pass* adalah sebagai berikut:

- a. Posisi badan berada di belakang bola, sedikit serong $\pm 40^\circ$ dari garis lurus bola, kaki tumpu di letakkan di samping belakang bola ± 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut 40° dengan garis lurus bola,
- b. Kaki tendang berada di belakang bola dengan ujung kaki serong $\pm 40^\circ$ ke arah luar. Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola, pergelangan kaki di tegangkan,
- c. Gerak lanjutan kaki tendang diangkat dan diarahkan ke depan,
- d. Pandangan mengikuti arah bola ke sasaran,

- e. Lengan dibuka di samping badan sebagai keseimbangan.

Menurut Sardjono (1982:28) analisis gerak untuk memperoleh tendangan *long pass* yang baik adalah:

- a. awalan kira-kira 5-6 meter, menyudut tidak lebih 45° dari arah tendangan yang akan diambil,
- b. telapak kaki tumpu diletakan disamping belakang bola,
- c. kaki yang dipakai menendang diayunkan ke belakang. Telapak kaki diputar keluar dari sumbu memanjang telapak kaki dan arah bola yang membentuk sudut kira-kira 30° – 40° ,
- d. batang badan pada waktu kaki diayunkan ke belakang sedikit bongkok ke depan untuk menjaga keseimbangan.

Menurut Herwin (2004:30-31), ada beberapa hal yang harus diperhatikan untuk dapat melakukan tendangan *long pass* yang baik, yaitu sebagai berikut:

- a. Kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), untuk dapat menghasilkan tendangan bola bawah, kaki tumpu berada di samping agak dibelakang bola dan ujung kaki mengarah ke sasaran. Kaki ayun ditarik ke belakang ke arah paha bagian belakang dan agak ditekuk ke belakang.
- b. Bagian bola. Bagian bola yang dikenakan oleh kaki ayun adalah bagian bawah bola,
- c. Perkenaan kaki dengan bola (*impact*). Bagian kaki ayun yang mengenai bola harus terkunci dan kaku, perkenaan pada bagian punggung kaki bagian dalam,
- d. Akhir gerakan (*follow through*). Sebagai tindak lanjut gerakan menendang dan memberi hasil tendangan naik atau melambung dan keras, maka kaki ayun

harus betul-betul optimal ke depan. Semua gerakan tersebut dilakukan berulang-ulang guna memperoleh gerakan yang dinamis dan hasil yang maksimal.

Kendala yang sering terjadi saat melakukan tendangan *long pass* adalah masalah ketepatan (*accuracy*), karena tendangan *long pass* digunakan untuk memberikan umpan jarak jauh. Dalam melakukan tendangan *long pass* pada saat pertandingan dipengaruhi tiga faktor yaitu teknik, fisik, dan mental. Ketiganya saling berkaitan erat dan tidak dapat dipisahkan. Apabila salah satunya diabaikan maka ketepatan *passing long pass* akan terpengaruh. Misalnya, seorang pemain dalam pertandingan sepakbola sudah dibekali dengan teknik dan fisik yang bagus tetapi tidak didukung dengan kondisi mental yang bagus maka ketepatan (*accuracy* bola pun akan berkurang). Hal ini terjadi karena 15 dalam pertandingan, pada saat kita akan memberikan umpan *long pass* pasti akan mendapatkan (*pressing*) tekanan dari lawan. Apabila mentalnya kurang bagus maka konsentrasi pun ikut berkurang. Sehingga umpan *long pass* yang diberikan bisa direbut oleh lawan, melenceng, maupun tidak sampai ke pemain yang akan dituju. Dalam penelitian ini ketepatan tendangan *long pass* yang dimaksud adalah ketepatan pemain UKM sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta dalam melakukan tendangan jarak jauh atau *long pass* ke daerah sasaran yang telah dibuat sebelumnya.

6. Hakekat Latihan

Bompa (1994) seperti yang dikutip oleh Djoko Pekik Iriyanto (2002:11) mengartikan latihan sebagai program pengembangan olahragawan untuk even

khusus, melalui keterampilan dan kapasitas energi. Latihan adalah segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan semakin hari semakin bertambah jumlah beban, waktu atau intensitasnya (<http://www.blogger.com/profile>). Menurut Djoko Pekik Iriyanto (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 efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali.

Latihan, atlet, dan pelatih adalah tiga hal yang saling terkait dalam sebuah pembinaan prestasi olahraga. Latihan merupakan sebuah program pengembangan kondisi fisik atlet yang diberikan oleh pelatih, sehingga atlet akan cenderung meniru hal-hal yang dikerjakan pelatihnya. Segala sesuatu yang diutarakan pelatih akan dipandang sebagai prinsip oleh atlet dan atlet akan berupaya menaati. Demikian pula ekspresi emosi pelatih terhadap atletnya akan banyak berpengaruh terhadap perilaku atlet (Anshel dalam Monty P. Satiadarma, 2000:31).

Pada dasarnya latihan yang dilakukan pada setiap cabang olahraga harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Proses latihan yang menyimpang sering mengakibatkan kerugian bagi atlet maupun pelatih. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan

mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Prinsip-prinsip latihan menurut Bempa (1994:29-48) adalah sebagai berikut: a. prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, b. prinsip pengembangan menyeluruh, c. prinsip spesialisasi, d. prinsip individual, e. prinsip bervariasi, f. model dalam proses latihan, dan g. prinsip peningkatan beban. Selanjutnya Sukadiyanto (2005: 12), menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: a. prinsip kesiapan, b. individual, c. adaptasi, d.. beban lebih, e. progresif, f. spesifik, g. variasi, h. pemanasan dan pendinginan, i. latihan jangka panjang, j. prinsip berkebalikan, k. tidak berlebihan, dan l. sistematis.

Menurut Bempa (1994:5) bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Rumusan dan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk jangka panjang maupun jangka pendek. Untuk tujuan jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun ke depan atau lebih. Sedangkan tujuan dan sasaran latihan jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun

7. Hakekat Latihan Tendangan *Volley* Ke samping

Yaitu menggunakan tendangan lambung dengan cara posisi badan dan kaki menyamping ke arah bola. Yaitu dengan cara melakukan tendangan lambung dengan cara posisi punggung kaki lurus menendang bola ke arah depan tanpa adanya pantulan bola dengan tanah.

a. Kelebihan latihan tendangan *volley* ke samping

Penjaga gawang dapat mengarahkan bola yang akan dituju kepada teman, sehingga teman dapat mengontrol bola dengan baik dan langsung mengarah dengan pemain belakang.

b. Kekurangan latihan tendangan *volley* ke samping

Jika teman tidak terlalu bagus untuk mengontrol bolanya, maka bola tersebut akan liar dan mudah di *intercept* lawan.

8. Hakekat Latihan Tendangan *Volley* Ke depan

Menurut Irfan Mulia Badissalam (2016:3) *Volley* Ke samping adalah gerakan penjaga gawang untuk melakukan tendangan lambung dengan cara posisi kaki menyamping ke arah bola. Sedangkan *Volley* Ke depan adalah gerakan penjaga gawang untuk melakukan tendangan lambung dengan cara posisi punggung kaki lurus menendang bola ke arah depan tanpa adanya pantulan bola dengan tanah.

Cara melakukan tendangan lambung dengan cara posisi punggung kaki lurus menendang bola ke arah depan tanpa adanya pantulan bola dengan tanah.

a. Kelebihan latihan tendangan *volley* ke depan

Lebih mudah karena posisi badan dan kaki tidak menyamping dan bola lebih tinggi teman juga bisa nyaman mengontrol bolanya.

b. Kekurangan latihan tendangan *volley* ke depan

Ketika bola di tendang bola hanya melambung tinggi dan mudah di *heading* atau *intercept* lawan.

9. Ketepatan

a. Pengertian ketepatan

Menurut Suharno (1985:32) bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya.

Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Suharno (1985:32) menyatakan bahwa manfaat ketepatan dalam sepakbola meliputi; 1) Meningkatkan prestasi atlet, 2) Gerakan anak latihan dapat efektif dan efisien, 3) Mencegah terjadinya cedera, 4) Mempermudah menguasai teknik dan taktik.

Dan pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan

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

Menurut Suharno (1985:32) faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) adalah;

(a) koordinasi tinggi, (b) besar kecilnya sasaran, (c) ketajaman indera dan pengaturan saraf, (d) jauh dekatnya sasaran, (e) penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan mengarahkan gerakan, (f) cepat lambatnya gerakan, (g) *felling* dan ketelitian, (h) kuat lemahnya suatu gerakan.

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

Menurut Sukadiyanto (2005:10-104) ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menentukan ketepatan adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang (internal) dan faktor yang berasal dari luar diri seseorang (eksternal). Faktor internal antara lain keterampilan (koordinasi, kuat lemah gerakan, cepat lambatnya gerakan, penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak), dan perasaan (*felling* ketelitian, ketajaman indera). Sedangkan faktor eksternal antara lain tingkat kesulitan (besar kecilnya sasaran, jarak), dan keadaan lingkungan.

Agar seseorang memiliki ketepatan (*accuracy*) yang baik perlu diberikan latihan-latihan tertentu. Suharno (1985:32) menyatakan bahwa latihan ketepatan mempunyai ciri-ciri, antara lain harus ada target tertentu untuk sasaran gerak, kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan), waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dengan peraturan, adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Menurut Suharno (1985:32) cara-cara pengembangan ketepatan adalah sebagai berikut:

- a) Frekuensi gerakan dan diulang-ulang agar otomatis.
- b) Jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- c) Gerakan dari yang lambat menuju yang cepat.
- d) Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih.
- e) Sering diadakan penilaian dalam pertandingan-pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.

Dengan demikian yang dimaksud ketepatan dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke sesuatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil).

10. Goalkeeping (Penjagaan Gawang)

Para penjaga gawang harus memiliki banyak keterampilan dan sering harus bertindak sebagai lini pertahanan terakhir. Seorang penjaga gawang yang baik bisa menjadi inspirasi bagi tim. Sebuah penyelamatan bola yang cantik bisa mengubah situasi permainan, bisa menyegarkan kembali para pemain belakang agar berusaha lebih keras, atau mungkin bisa memotivasi seorang pemain penyerang untuk lain kali berjuang lebih keras ketika sedang membawa bola.

Menurut Amung Maknun (2016) Teknik dasar Penjaga gawang

Sebagai berikut :

- a. Posisi berdiri seorang penjaga gawang

Jika lawan yang menguasai bola berada di jarak tembak. Maka lakukan posisi siap. Dengan posisi siap, seorang penjaga gawang dapat bergerak cepat ke segala arah. Yaitu Posisi seperti:

- a) Kaki dilebarkan selebar bahu
 - b) Jaga agar kepala dan badan tetap tegak
 - c) Tekukan lututnya sedikit
 - d) Pusatkan berat badan mu ke depan ada bantalan telapak kaki
 - e) Dengan demikian, tumit diangkat sedikit terangkat dari permukaan tanah.
 - f) Tempatkan posisi bokong dan pingulmu seolah-olah sedang duduk
- b. Menerima bola dipermukaan lapangan
- a) Bola yang menggelinding ke arah penjaga gawang.

Untuk menerima bola ini seorang penjaga gawang bisa menggunakan teknik Standing Save. Standing Save adalah teknik menyelamatkan bola dengan berdiri. Yaitu posisi tubuhnya adalah sebagai berikut. Ketika bola datang badan dibungkukan dengan pandangan mengikuti arah bola dan apabila bola sudah dekat ulurkan kedua tangan dan mengambil posisi bola dan kembali dalam posisi berdiri.

- b) Tembakan rendah yang langsung ke arah penjaga gawang.

Untuk menerima teknik tendangan yang rendah dan kuat seorang penjaga gawang bisa menggunakan teknik *Forward Vault*. Urutan teknik ini adalah ketika bola datang kaki kiri langkahkan satu langkah kedepan dan posisi tangan terbuka seolah-olah menunggu bola datang. Dan ketika bola datang badan dijatuhkan kedepan, kemudian kepit bola diantara dada dan lengan bawah. Posisi kaki lurus ke belakang.

- c) Bola yang menggelinding ke arah samping penjaga gawang.

Untuk menerima bola yang mengarah kesamping seorang penjaga gawang bisa menggunakan teknik *Tweener*. Ketika posisi siap penjaga gawang sebelum melangkah terlebih dahulu harus membaca arah bola agar pas melangkah tidak terjadi mati langkah. Apabila arah bola sudah tepat contohnya arah bola ke arah kiri maka badan condongkan ke arah kiri sehingga kaki kanan berada posisi lurus. Ketika bola datang menggelinding biarkan bola menggelinding hingga ke pergelangan tangan dan lengan bawah sebelum di kepit ke dada.

c. Menjadi seorang kiper, ini beberapa teknik menangkap bola yang dipraktekkan, yaitu: teknik tangkapan bola atas, tangkapan bola bawah, menepis bola, dan tangkapan dengan menjatuhkan badan. Tentu saja sudah harus menguasai beberapa teknik-teknik dasar. Berikut beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh sang kiper:

a) Keberanian

Tentu teknik pertama adalah tidak ada rasa takut akan tendangan keras dari pemain lawan. Karena memang harus diakui, pemain lawan akan berusaha untuk melakukan tembakan keras ke arah gawang. Sehingga, teknik pertama yakni adalah keberanian untuk menghalau bola, meskipun datang dengan cepat.

b) Determinasi

Setelah berani untuk menghalau tembakan keras, teknik selanjutnya yang harus dikuasai oleh sang penjaga gawang adalah determinasi, yaitu pengambilan keputusan yang cepat. Permainan sepakbola identik dengan cepat dan dengan intensitas yang tinggi. Sehingga, keputusan harus diambil secepat mungkin.

Determinasi diperlukan oleh kiper untuk memutuskan sejumlah keadaan yang tak terduga ketika permainan sudah dimulai.

c) Penglihatan Tajam

Dua teknik sudah dikuasai, teknik berikutnya yang juga sangat penting adalah kiper harus memiliki penglihatan yang tajam. Dengan penglihatan yang baik, maka penjaga gawang dapat membaca arah bola, gerakan para pemain dan memberikan umpan.

d) Posisi

Kiper harus berdiri di posisi yang tepat disaat pemain lawan melesakkan tendangan keras ke arah gawang. Dengan menempatkan posisi yang tepat, maka akan mempersempit sudut tembakan, sehingga akan menyulitkan lawan.

e) Refleks

Teknik terpenting bagi penjaga gawang adalah memiliki refleks yang cepat. Memiliki kecepatan dalam bereaksi terhadap bola yang tak dapat diprediksi sebelumnya. (<http://www.wbartmuseum.com> 13/02/2018 Pukul 23.25 WIB)

d. Tangkapan Bola Atas

Teknik ini dipakai saat arahan bola berada di atas pinggang atau kepala si kiper. Cara menangkap bola, tangan mengelilingi bola tersebut dan posisi jari-jari berbentuk huruf W dibagian belakang bola. Jika seorang kiper bisa mempraktekkan cara yang benar berikut ini, sudah pasti ia akan menjadi kiper handal dalam menangkap bola.

Pertama, posisikan diri berada diantara bola dan gawang, hal ini guna agar tidak ada ruang kosong yang terlalu lebar. Buka kaki Anda selebar bahu. Kedua,

Bungkukkan badan dengan posisi tangan siap di depan. Ketiga, Ketika bola mulai menghampiri dan menyentuh telapak tangan, tarik lengan Anda ke dalam mengikuti alur bola tersebut lalu *HAP*-tangkap-tahan. Keempat, Tahan dengan badan sedikit mundur mengikuti alur arah bola tadi. Terakhir, yang paling penting, pastikan bola berada diantara tangan dan dada.

e. Tangkapan Bola Bawah

Teknik ini sering disebut juga dengan tangkapan basket, digunakan bila bola mengarah ke bawah pinggang. Posisi telapak tangan Anda berada dibelakang bola dan saat menangkap jari-jari Anda turun bersamaan dengan arah bola. Begini langkah-langkah teknik tangkapan bola bawah:

Pertama, badan Anda maju ke depan berada diantara bola dan gawang. Kaki dibuka selebar bahu. Kedua, posisi badan dibungkukkan dan telapak tangan dibuka. Terakhir, Saat bola mulai menghampiri Anda, tangan pun bersiap menangkap dan jangan lupa salah satu kaki ditekuk untuk mengantisipasi bola yang lolos lewat kaki Anda.

f. Menepis Bola

Penjaga gawang harus berani dan pintar-pintar menutup setiap sudut gawang dan akurat dalam perhitungan menepis bola. Teknik ini bisa mengantisipasi tendangan bola kencang, yaitu dengan teknik menepis atau memblok bola. teknik ini bisa dibantu menggunakan tangan, kaki, atau badan. Sebelum tau bagaimana menepis bola, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam mengantisipasi bola dilihat dari arah datangnya bola:

Jika bola hadir dari ruang tembak sempit, misal dari daerah samping gawang, lakukan satu gerakan saja, yaitu entah itu gerakan kaki, tangan, ataupun badan.

Jika ruang tembak luas, misal dari depan gawang, maka sebagai seorang kiper harus cepat mendatangi dan mengejar bola itu dengan tangan dan kaki terbuka, agar mengurangi ruang sudut tembakan yang mengarah ke gawang.

Teknik pelaksanaan menepis atau memblok bola itu sendiri, ada blok bawah dan blok atas atau kanan-kiri:

- a) Blok Bawah: Pertama, posisi badan berdiri tegak dan kaki terbuka selebar bahu. Buka lebar kedua tangan. lalu Pandangan mengarah ke bola dengan posisi kepala tegak. Jika bola datang dari arah bawah dengan cepat, gunakanlah kaki untuk menghadang bola. terakhir, tepis bola ke arah luar, jauhkan dari area gawang.
- b) blok atas, kanan, dan kiri: Diawali dengan posisi badan berdiri tegak dan kaki dibuka selebar bahu. Buka lebar kedua tangan. lalu pandangan mengarah ke bola dengan posisi kepala tegak. Kemudian, saat bola datang dengan cepat gunakan tangan untuk menepisnya. Diakhiri dengan tepis atau blok bola menjauh dari area gawang.

g. Tangkapan dengan Menjatuhkan Badan

Tangkapan dengan menjatuhkan badan dipakai saat ada bola mendarat berada disamping kanan atau kiri dari tubuh menghampiri dengan cepat. Posisi seperti ini sangat memungkinkan bagi kiper untuk menjatuhkan badannya dalam menangkap bola. Dalam hal ini seorang kiper harus menangkap bola

dengan tangkapan W sambil menjatuhkan badan dan punya kecepatan kaki dalam melangkah agar bisa menghentikan laju bola. (<http://nysnmedia.com> 13/02/2018 Pukul 23.25 WIB).

11. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM)

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) adalah lembaga kemahasiswaan tempat berhimpunnya para mahasiswa yang memiliki kesamaan minat, kegemaran, kreativitas, dan orientasi aktivitas penyaluran kegiatan ekstrakurikuler di dalam kampus. UKM merupakan organisasi kemahasiswaan yang mempunyai tugas merencanakan, melaksanakan, dan mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler kemahasiswaan yang bersifat penalaran, minat dan kegemaran, kesejahteraan, dan minat khusus sesuai dengan tugas dan tanggung jawabnya. Kedudukan lembaga ini berada pada wilayah universitas yang secara aktif mengembangkan system pengelolaan organisasi secara mandiri.

UKM UNY dikelompokkan dalam empat bidang, yaitu Bidang Penalaran, Bidang Olah Raga, Bidang Seni, dan Bidang Kesejahteraan/Khusus. Bidang Penalaran berkonsentrasi pada pengembangan cara berpikir yang sistematis, komprehensif, dan tepat. Dengan demikian, penalaran merupakan cara berpikir yang tepat bagi mahasiswa yang mampu mempersiapkan dirinya menjadi manusia penganalisis. Setiap problem, baik dari diri sendiri maupun dari masyarakat, akan dapat dipecahkan bila seorang mahasiswa memiliki kemampuan berpikir analitik. Realisasi pembinaan bidang penalaran di antaranya dengan melakukan penelitian, mengikuti Lomba Inovasi dan Teknologi Mahasiswa (LITM), Lomba Karya Tulis

Mahasiswa (LKTM), Program Kreativitas Mahasiswa (PKM), jurnalistik, dan debat bahasa Inggris.

Bidang Olahraga berkonsentrasi pada peningkatan mutu pembinaan minat dan kegemaran mahasiswa dalam bidang olahraga. Tujuannya, agar dapat mengembangkan kemampuan berorganisasi, kepemimpinan, kesehatan jiwa dan kesegaran jasmani, sportivitas, kedisiplinan, dan pencapaian prestasi dalam berbagai cabang olahraga.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan sehingga dapat dipergunakan sebagai landasan untuk pengujian hipotesis. Penelitian oleh Didik Asyanto (2001) yang berjudul “Pengaruh Tendangan *Play On* dengan Teknik *Volley* ke samping dan *Volley* ke depan Terhadap Akurasi *Long Pass* Penjaga Gawang UKM Universitas Negeri Yogyakarta”. Memberikan pertimbangan yang dilakukan dalam penelitian yang terkait tersebut. Dari hasil penelitian diketahui sebagai berikut: 1) Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan hasil tendangan penjaga gawang antara teknik *volley* ke samping, dan *volley* ke depan dalam permainan sepakbola.

C. Kerangka Berfikir

Sepakbola merupakan olahraga beregu atau tim yang terdiri dari dua tim yang berlawanan. Masing-masing tim terdiri dari sebelas orang pemain termasuk satu penjaga gawang. Tujuan dari permainan sepakbola yaitu mencetak gol

sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah gawangnya sendiri kemasukan gol, tim yang mencetak gol terbanyak sebagai pemenang.

Ketepatan atau akurasi merupakan hal yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Pemain yang memiliki tingkat ketepatan tendangan yang tinggi akan berpeluang lebih besar untuk mencetak gol dibandingkan pemain yang memiliki tingkat ketepatan rendah.

Tujuan utama permainan sepakbola adalah mencetak gol, sehingga setiap pemain dituntut untuk memiliki tingkat ketepatan tinggi baik pemain depan, tengah, belakang, bahkan seorang penjaga gawang sekalipun. Seorang penjaga gawang juga harus memiliki tingkat ketepatan tendangan yang tinggi, hal ini dikarenakan awal serangan sebuah tim sering dimulai dari seorang penjaga gawang yang memberi umpan pada rekannya. Pada saat melakukan tendangan penalti juga bukan hanya pemain depan, tengah, belakang saja yang ditunjuk pelatih untuk menendang, bahkan penjaga gawang juga bisa ditunjuk pelatih untuk menendang penalti atau tendangan bebas.

Tingkat ketepatan tendangan penjaga gawang yang tinggi dapat diperoleh dengan latihan yang rutin. Latihan rutin yang dibutuhkan untuk memperoleh tingkat ketepatan yang tinggi misalnya:

1. Latihan tendangan *volley* ke samping

Yaitu menggunakan tendangan dengan cara posisi badan dan kaki menyamping ke arah bola.

2. Latihan tendangan *volley* ke depan

Yaitu dengan cara melakukan tendangan lambung dengan cara posisi punggung kaki lurus menendang bola ke arah depan tanpa adanya pantulan bola dengan tanah.

D. Hipotesis

Hipotesis berarti kebenaran yang masih bersifat sementara, yakni masih harus dibuktikan (Suharsimi Arikunto, 1989:57), karena masih bersifat sementara, maka dalam pembuktiannya secara nyata dapat diterima dapat juga ditolak.

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir yang telah dibahas maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu adakah pengaruh tendangan play on dengan teknik *volley* ke samping dan *volley* ke depan terhadap akurasi penjaga gawang UKM sepakbola UNY.

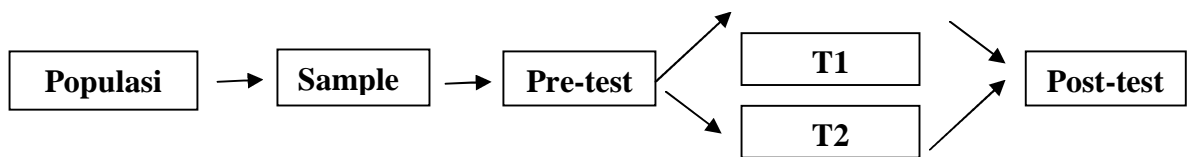
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan “*Two Group Pre-test-Post-test Design*”, dengan pengertian yaitu eksperimen yang menggunakan dua kelompok yang di pilih seacara total sampling kemudian di beri *pre test* untuk mengetahui perbedaan keadaan. Desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan, Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). *Pre test* bertujuan untuk membagi dua kelompok dan membandingkan dengan hasil *post-test*.

Adapun rancangan penelitian tersebut digambarkan sebagai berikut:



Gambar 6. Gambar Rancangan Penelitian

Keterangan :

- Populasi : Obyek yang akan diteliti yaitu UKM UNY
- Sample : Penjaga Gawang
- Pre-test : *Volley* ke samping dan *Volley* ke depan *test*
- Treatmen : Latihan *Long pass* dengan sasaran tetap
- Post-test : *Volley* ke samping dan *Volley* ke depan *test*

B. Variabel Penelitian

Variabel adalah suatu atribut atau sifat nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010: 61). Dalam penelitian ini yang merupakan variabel bebas dan terikat sebagai berikut. 1) Variabel bebas yaitu teknik *Volley* ke samping dan *Volley* ke depan. 2) Variabel terikat yaitu akurasi tendangan penjaga gawang.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2010: 117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik terbentuk yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan, Populasi yang digunakan dala penelitian ini adalah penjaga gawang Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta.

2. Sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan total sampling. Hal ini dikarenakan populasi dalam penelitian ini terdiri dari semua individu yang mengikuti tes atau peneliti yang diteliti.

Total sampling yang digunakan jika populasi dari suatu penelitian tidak terlalu banyak. Peneliti menggunakan total sampling dikarenakan jumlah sampel yang akan diteliti sangat minim atau terbatas jumlahnya (Sugiyono, 2007). Apabila dilakukan dengan pemilihan atau pengurangan jumlah sampel, maka

tidak akan memenuhi syarat signifikan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah penjaga gawang yang berjumlah 6 orang.

D. Instrumen dan Teknik Pengambilan Data

1. Instrumen Penelitian Menurut Suharsimi Arikunto (2010:192), instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan pada waktu penelitian dengan menggunakan suatu metode. Manfaat dari instrumen penelitian ini mempermudah pekerjaan peneliti dalam mengumpulkan data dan hasilnya pun lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Dalam penelitian ini instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam mengambil data yaitu tes tendangan lambung Bobby Charlton (Danny Mielke, 2007: 26). Jarak bola yang ditendang sejauh 45 meter, semua tendangan dihitung dari garis 16 besar sasaran yang paling dalam (terkecil). Masing-masing pemain diberi 15 kali kesempatan menendang. Jarak dan Target Tes Tendangan Lambung Bobby Charlton Petunjuk Pelaksanaan:
 - a. Pemain berkumpul dan diberi penjelasan untuk menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam 30 poin, 20 poin, 10 poin.
 - b. Pemain melakukan pemanasan dan peregangan.
 - c. Petugas meletakkan 5 bola di garis batas 45 meter.
 - d. Setiap pemain diberi kesempatan melakukan tendangan sebanyak 15 kali.
 - e. Petugas mencatat setiap poin yang didapat untuk setiap bola yang ditendang.
2. Validitas Instrumen Suharsimi Arikunto (2010:211) mengemukakan pengertian validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuai instrumen. Suatu instrumen dikatakan valid apabila benar-

benar mengukur apa yang seharusnya diukur. Dalam proses penelitian, pernyataan yang dinilai absah itu dianggap benar atau teruji bila pernyataan tersebut telah melalui pembuktian atau serangkaian pembuktian. Instrumen tendangan lambung Bobby Charlton juga dipakai oleh (Ahyarudin Setiawan, 2009:50), diperoleh Validitas *long pass* besar 0,845. Secara sederhana validitas adalah ukuran yang menyatakan ketepatan tujuan tes (alat ukur) dan memenuhi persyaratan pembuatan tes. Validitas tes menunjukkan derajat kesesuaian antara tes dan atribut yang akan diukur. Validitas menggambarkan kemampuan tes dalam mengukur apa yang ingin diukur. Alat ukur dapat dikatakan valid apabila alat ukur tersebut mengukur objek dengan tepat dan sesuai dengan gejala yang diukurnya. (Ismaryati, 2008:14). 363. Reliabilitas Instrumen Instrumen sebagai alat ukur diperlukan pula disamping validitasnya. Tingkat reliabilitas instrumen tes tendangan lambung Bobby Charlton adalah 0,910.(Ahyarudin Setiawan, 2009:50). Menurut Ismaryati (2008:19) tes yang reliabel adalah tes yang dapat menghasilkan ukuran secara ajeg dan tepat sesuai dengan gejala yang hendak diukur. sama. Reliabilitas atau keterandalan suatu instrumen sebagai alat ukur dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana kebenaran alat ukur tersebut cocok digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur sesuatu. Widiastuti (2011:11) menyatakan bahwa: Reliabilitas merupakan terjemahan dari kata *reliability* yang mempunyai asal kata *rely* dan *ability*. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel (*reliable*). Walaupun reliabilitas mempunyai berbagai nama lain seperti keterpercayaan, keterandalan, keajegan, kestabilan,

konsistensi, dan sebagainya. Namun ide pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauhmana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya.

3. Reliabilitas Instrumen sebagai alat ukur diperlukan pula disamping validitasnya. Tingkat reliabilitas instrumen tes tendangan lambung Bobby Charlton adalah 0,910.(Ahyarudin Setiawan, 2009:50).

Menurut Ismaryati (2008:19) tes yang reliabel adalah tes yang dapat menghasilkan ukuran secara ajeg dan tepat sesuai dengan gejala yang hendak diukur sama reliabilitas atau keterandalan suatu instrumen sebagai alat ukur dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana kebenaran alat ukur tersebut cocok digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur sesuatu. Widiastuti (2011:11) menyatakan bahwa: Reliabilitas merupakan terjemahan dari kata *reliability* yang mempunyai asal kata *rely* dan *ability*. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel (*reliable*). Walaupun reliabilitas mempunyai berbagai nama lain seperti keterpercayaan, keterandalan, keajegan, kestabilan, konsistensi, dan sebagainya. Namun ide pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya.

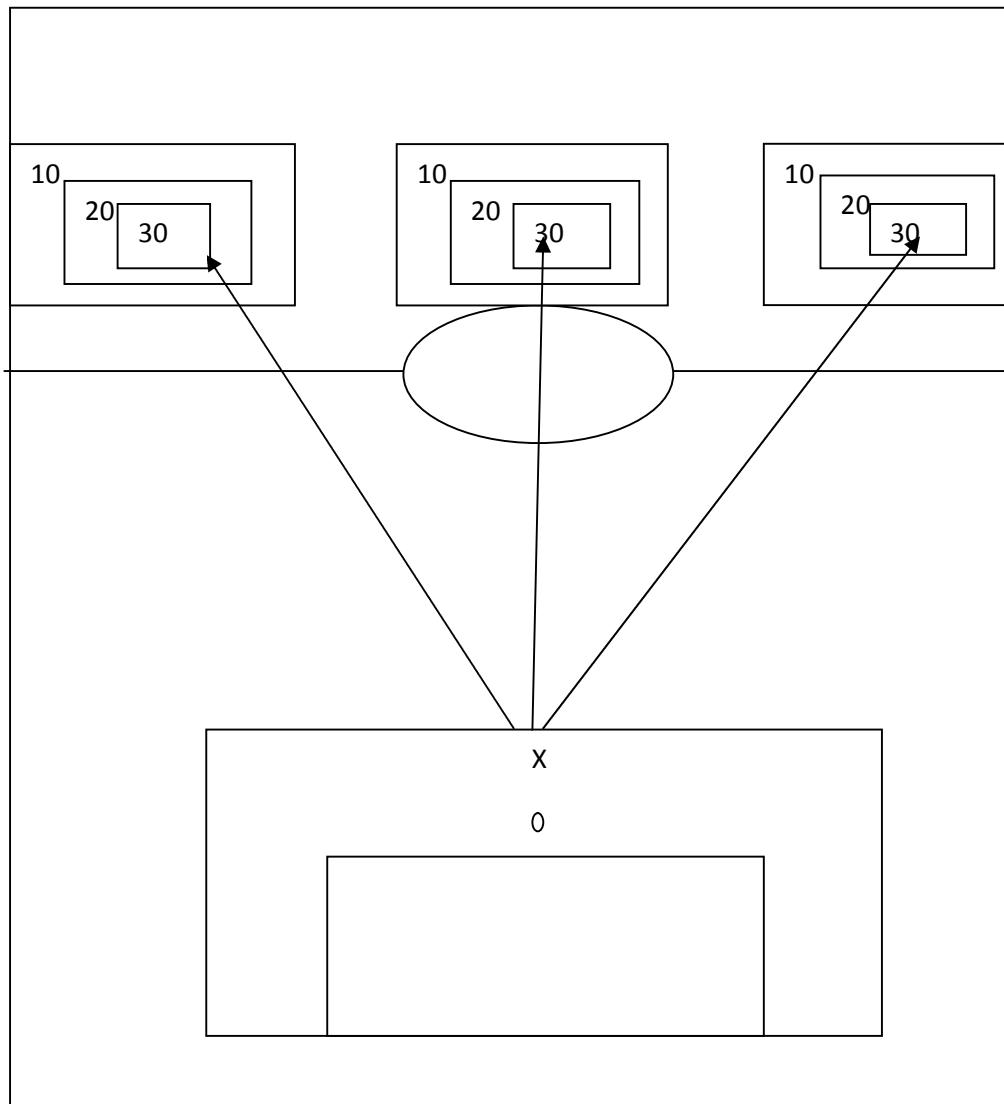
4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Tes adalah suatu instrumen yang digunakan untuk mendapatkan suatu informasi tentang individu atau objek (Ismaryati 2008: 1). Pengukuran adalah suatu proses pengumpulan informasi atau data yang dilakukan secara objektif. Melalui kegiatan pengukuran, segala program yang menyangkut perkembangan dalam bidang apa saja dapat dikontrol dan di evaluasi. Hasil dari

pengukuran dinyatakan 37 dalam bentuk angka yang dapat diolah secara statistik (Ismaryati, 2008: 1). Adapun proses pengumpulan datanya sebagai berikut :

- a. Petugas datang lebih awal menyiapkan alat dan membuat lapangan bidang sasaran.
- b. Pemain berkumpul dibariskan dua bersaf dan diberi penjelasan untuk menendang bola menggunakan kura-kura kaki bagian dalam.
- c. Pemain melakukan pemanasan dan peregangan secara individu.
- d. Petugas meletakan 4 bola digaris batas 30 meter.
- e. Pemain dipanggil satu per satu dan setiap pemain diberi kesempatan melakukan tendangan sebanyak 4 kali.
- f. Petugas mencatat setiap poin yang didapat untuk setiap bola yang ditendang.

Pengukuran adalah suatu proses pengumpulan informasi atau data yang dilakukan secara objektif. Melalui kegiatan pengukuran, segala program yang menyangkut perkembangan dalam bidang apa saja dapat dikontrol dan di evaluasi. Hasil dari pengukuran dinyatakan dalam bentuk angka yang dapat diolah secara statistik (Ismaryati, 2008: 1).



Keterangan:

X : Posisi penjaga gawang

30 : Poin dengan nilai tertinggi

20 : Poin dengan nilai sedang

10 : Poin dengan nilai terendah

Kotak pada poin yang bernilai 30 yaitu berukuran 10m x 10m

Kotak pada poin yang bernilai 20 yaitu berukuran 5m x 5m

Kotak pada poin yang bernilai 10 yaitu 2m x 2m

Jarak dari posisi penjaga gawang ke kotak yang berisi poin yaitu 45m

5. Teknik Pengumpulan Data

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

a. *Pre-test* atau tes awal

Tes awal rencana akan dilakukan di lapangan stadion UNY pada awal pertemuan sebelum diberikan perlakuan. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan *long pass* dalam sepakbola dengan kaki bagian dalam, dan kaki bagian kura-kura. Sebelum tes awal dimulai, sampel diberi pemanasan terlebih dahulu setelah itu dijelaskan mengenai pelaksanaan tes *passing* bola lambung dalam sepakbola. Sesudah diberi penjelasan baru dilaksanakan tes awal.

b. *Treatment* (Perlakuan)

Setelah didapatkan hasil tes awal subyek dipisahkan menjadi kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2 dengan latihan *half kick* dan *volley* ke depan. Penelitian ini dilaksanakan 16 kali pertemuan. *Treatment* (Perlakuan) dilaksanakan sesuai dengan program latihan yang sudah di buat oleh peneliti.

c. *Post-test* atau tes akhir

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

E. Teknik Analisis Data

Sebelum melakukan pengujian hipotesis maka dilakukan uji persyaratan. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji homogenitas data.

1. Uji Persyaratan 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 *Kalmogorov Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 23. Menurut Metode *Kalmogorov Smirnov Test*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- 1) Jika signifikan di bawah 0,05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
- 2) Jika signifikan di atas 0,05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Gempur Safar, 2010).

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas

menggunakan uji F data *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok tersebut dengan menggunakan bantuan program SPSS 23.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji t dengan menggunakan bantuan program SPSS 20, yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 dan kelompok 2, Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_a ditolak, jika t hitung lebih besar dibandingkan t tabel maka H_a diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan SPSS 23, untuk mengetahui presentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan presentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan presentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno, 1991: 37).

$$\text{Presentase peningkatan} = \frac{\text{mean diferend}}{\text{mean pretest}} \times 100 \%$$

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

F. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di UKM Sepakbola UNY yang berlangsung dari 8 Desember sampai dengan 8 Januari, latihannya setiap hari senin, rabu, jumat, dan sabtu, untuk hari sabtu mulai pukul 07.30-09.00 sedangkan hari senin, rabu, jumat pukul 15.30-17.30 yang bertempat di stadion UNY.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh tendangan *play on* dengan teknik *volley* ke samping dan *volley* ke depan terhadap akurasi *long pass* penjaga gawang UKM Sepakbola UNY. Hasil penelitian diperoleh berdasarkan pada hasil *pretest* dan *posttest* data kecepatan, kelentukan, power dan kelincahan. Hasil dari masing-masing tes tersebut diuraikan sebagai berikut:

1. Data Akurasi *Long Pass* dengan Teknik *Volley* ke samping

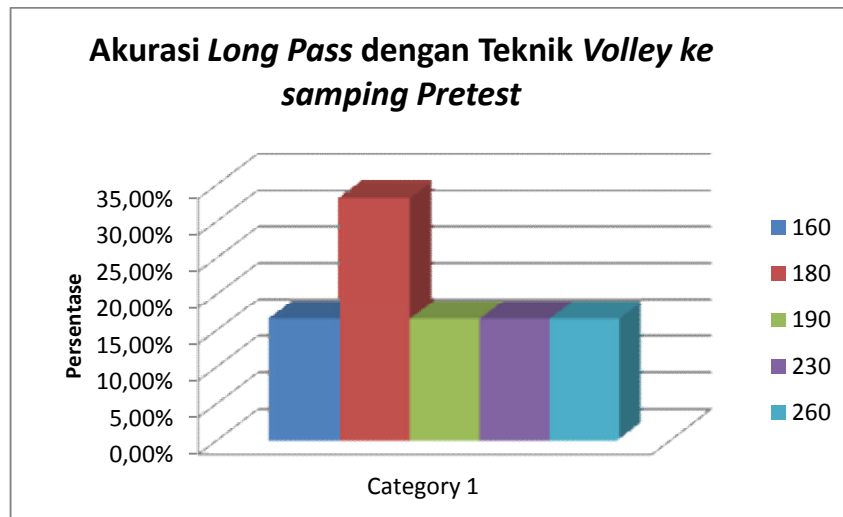
Hasil data akurasi *long pass* dengan teknik *volley* ke samping saat *pretest*, diperoleh nilai minimum: 160; nilai maksimum: 260; rerata: 200; median: 185; modus: 180 dan *standard deviasi*: 7,41. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Akurasi Long Pass dengan Teknik Volley ke samping Pretest

No	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	160	1	16,7
2	180	2	33,3
3	190	1	16,7
4	230	1	16,7
5	260	1	16,7
Jumlah		6	100

Berdasarkan hasil pada tabel di atas dapat diketahui hasil akurasi *long pass* dengan teknik *volley* ke samping pada saat *pretest* yang memperoleh nilai 160 sebanyak 1 anak, nilai 180 sebanyak 2 anak, yang memperoleh nilai 190 sebanyak 1 anak, nilai 230 sebanyak 1 anak dan nilai 260 sebanyak 1 anak.

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



Gambar 8.Diagram Data Akurasi Long Pass dengan Teknik Volley ke samping Pretest

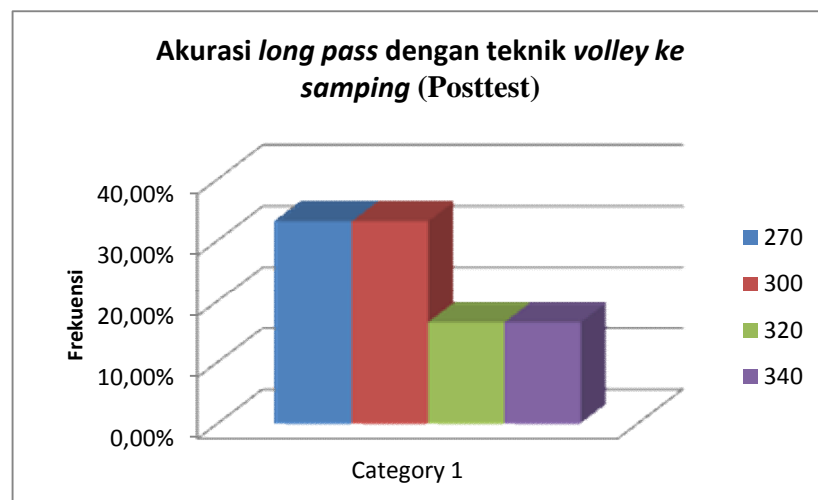
Sedangkan hasil penelitian data akurasi *long pass* dengan teknik *volley* ke samping saat *posttest*, diperoleh nilai minimum: 270; nilai maksimum: 340; rerata: 300; median: 300; modus: 270 dan *standard deviasi*: 27,56. Hasil tersebut dapat dilihat di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Akurasi *Long Pass* dengan Teknik *Volley* ke samping *Posttest*

No	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	270	2	33,3
2	300	2	33,3
3	320	1	16,7
4	340	1	16,7
Jumlah		6	100

Berdasarkan hasil pada tabel di atas dapat diketahui hasil akurasi *long pass* dengan teknik *volley* ke samping pada saat *posttest* yang memperoleh nilai 270 sebanyak 2 anak, nilai 300 sebanyak 2 anak, yang memperoleh nilai 320 sebanyak 1 anak dan nilai 340 sebanyak 1 anak.

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



Gambar 9. Diagram Akurasi Long Pass dengan Teknik Volley ke samping saat Posttest

2. Data Akurasi Long Pass dengan Teknik Volley ke depan

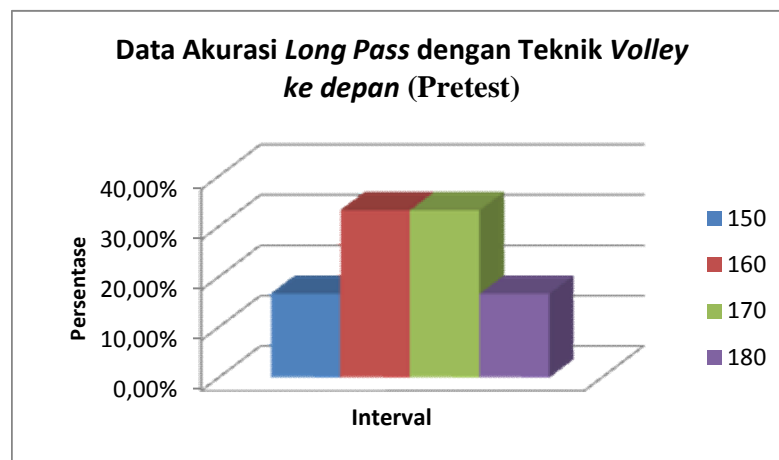
Hasil penelitian data akurasi *long pass* dengan teknik *volley* ke depan saat *pretest*, diperoleh nilai minimum: 150; nilai maksimum: 180; rerata: 165,00; median: 165; modus: 160 dan *standard deviasi*: 10,48. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Akurasi *Long Pass* dengan Teknik *Volley* ke depan *Pretest*

No	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	150	1	16,7
2	160	2	33,3
3	170	2	33,3
4	180	1	16,7
Jumlah		6	100

Berdasarkan hasil pada tabel di atas dapat diketahui hasil akurasi *long pass* dengan teknik *volley* ke depan pada saat *pretest* yang memperoleh nilai 150 sebanyak 1 anak, nilai 160 sebanyak 2 anak, yang memperoleh nilai 170 sebanyak 2 anak dan nilai 180 sebanyak 1 anak.

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



Gambar 10. Diagram Data Akurasi Long Pass dengan Teknik *Volley* ke depan Saat *Pretest*

Sedangkan hasil penelitian data akurasi *long pass* dengan teknik *volley* ke depan saat *posttest*, diperoleh nilai minimum: 200; nilai maksimum: 280; rerata:

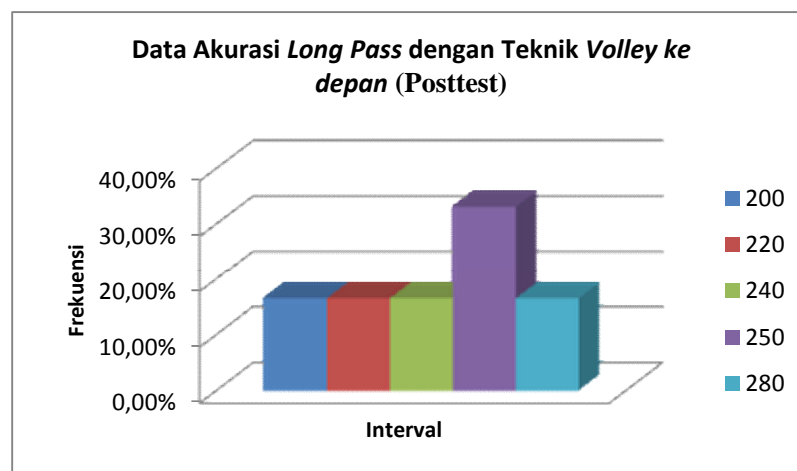
240; median: 245; modus: 250 dan *standard deviasi*: 27,56. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Akurasi *Long Pass* dengan Teknik *Volley* ke depan Saat *Posttest*

No	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	200	1	16,7
2	220	1	16,7
3	240	1	16,7
4	250	2	33,3
5	280	1	16,7
Jumlah		6	100

Berdasarkan hasil pada tabel di atas dapat diketahui hasil akurasi *long pass* dengan teknik *volley* ke depan pada saat *posttest* yang memperoleh nilai 200 sebanyak 1 anak, nilai 220 sebanyak 1 anak, yang memperoleh nilai 240 sebanyak 1 anak, nilai 250 sebanyak 2 anak dan nilai 280 sebanyak 1 anak.

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



Gambar 11. Diagram Hasil Penelitian Data Akurasi *Long Pass* dengan Teknik *Volley* ke depan Saat *Posttest*

3. Persentase Peningkatan Pengaruh Tendangan *Play On* dengan Teknik *Volley* ke samping dan *Volley* ke depan terhadap Akurasi *Long Pass*

Sebelumnya telah diuraikan statistik dekriptif hasil data akurasi *long pass* penjaga gawang UKM sepak bola UNY. Untuk mengetahui besarnya peningkatan pengaruh latihan tendangan *play on* dengan teknik *volley* ke samping dan *volley* ke depan dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

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

Tabel 5. Hasil Persentase Peningkatan

<i>Variabel</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Mean different</i>	<i>%</i>
Akurasi <i>Long Pass</i> Dengan Teknik <i>Volley</i> ke samping	200	300	100	50
Akurasi <i>Long Pass</i> Dengan Teknik <i>Volley</i> ke depan	165	240	75	45,45

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh ada peningkatan pada hasil akurasi *long pass* dengan teknik *volley* ke samping dan *volley* ke depan. Hasil peningkatan pada data akurasi *long pass* dengan teknik *volley* ke samping diperoleh sebesar 50 %, peningkatan pada akurasi *long pass* dengan teknik *volley* ke depan sebesar 45,45 %.

4. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya. Uji analisis yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesisi (uji t). Hasil uji normalitas, uji homogenitas dan uji t dapat dilihat sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

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

Tabel 6. Uji Normalitas

Variabel		Z	p	Sig.	Keterangan
Akurasi <i>Long Pass</i> Dengan Teknik <i>Volley</i> ke samping	Pretest	0,666	0,766	0,05	Normal
	Posttest	0,478	0,976	0,05	Normal
Akurasi <i>Long Pass</i> Dengan Teknik <i>Volley</i> ke depan	Pretest	0,449	0,988	0,05	Normal
	Posttest	0,470	0,980	0,05	Normal

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

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ test dinyatakan homogen, jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas

Test	df	F tabel	F hit	P	Keterangan
Akurasi deangn teknik Volley ke samping	1:10	4,96	1,000	0,341	Homogen
Akurasi dengan teknik Volley ke depan	1:10	4,96	2,663	0,134	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data kemampuan koordinasi diperoleh nilai-nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ (4,96), dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

c. Uji t

Uji t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan, uji hipotesis menggunakan uji-t (*paired sample t test*) pada taraf signifikan 5 %. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)

<i>Pretest – posttest</i>	Df	T tabel	T hitung	P	Sig 5 %
Data Teknik Volley ke samping	6	2,517	10,351	0,000	0,05
Data Teknik Volley ke depan	6	2,517	6,708	0,000	0,05

Berdasarkan hasil analisis uji t telah diperoleh nilai t hitung dari masing-masing tes. Hasil analisis pada data akurasi *long pass* dengan teknik *volley* ke samping diperoleh nilai t_{hitung} (10,351) $> t_{tabel}$ (2,517), dan nilai p (0,000) $<$ dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} .

Sedangkan hasil analisis data akurasi *long pass* dengan teknik *volley* ke depan juga diperoleh nilai $t_{hitung} (6,708) > t_{tabel} (2,517)$, dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan ada pengaruh tendangan *play on* dengan teknik *volley* ke samping dan *volley* ke depan terhadap akurasi *long pass* penjaga gawang UKM Sepakbola UNY.

B. Pembahasan

Sepakbola merupakan olahraga beregu atau tim yang dimainkan oleh dua tim yang berlawanan dengan aturan yang sudah ditentukan, masing-masing tim terdiri dari sebelas pemain termasuk satu penjaga gawang. Setiap tim berusaha mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah gawang sendiri kemasukan gol, tim yang mencetak gol terbanyak sebagai pemenang.

Para penjaga gawang harus memiliki banyak keterampilan dan sering harus bertindak sebagai lini pertahanan terakhir. Seorang penjaga gawang yang baik bisa menjadi inspirasi bagi tim. Sebuah penyelamatan bola yang cantik bisa mengubah situasi permainan, bisa menyegarkan kembali para pemain belakang agar berusaha lebih keras, atau mungkin bisa memotivasi seorang pemain penyerang untuk lain kali berjuang lebih keras ketika sedang membawa bola. Penjaga gawang merupakan unsur pemain yang sangat penting dalam sebuah tim, oleh karena itu seorang penjaga gawang harus mempunyai teknik dasar sepak bola yang baik. Salah satunya adalah akurasi dalam melakukan tendangan *long pass*, karena dengan akurasi yang baik bola hasil tendangan jarak jauh akan tepat pada sasaran pada pemain satu timnya. Seperti halnya Dalam melakukan tendangan *play on* seorang penjaga gawang harus mempunyai akurasi yang sangat baik.

Selama ini kadang dalam melakukan tendangan *play on* yang kurang akurat membuat bola jatuh pada pemain lawan, sehingga bola mudah direbut oleh lawan. Ketepatan atau akurasi merupakan hal yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Pemain yang memiliki tingkat ketepatan tendangan yang tinggi akan berpeluang lebih besar untuk mencetak gol dibandingkan pemain yang memiliki tingkat ketepatan rendah. Oleh karena itu perlu adanya latihan dengan dengan melakukan tendangan *play on*, salah satunya dapat menggunakan teknik *Volley* ke samping dan Teknik *Volley* ke depan.

Berdasarkan hasil analisis uji t diperoleh pada data akurasi *long pass* dengan teknik *volley* ke samping diperoleh nilai $t_{hitung} (10,351) > t_{tabel} (2,517)$, dengan peningkatan sebesar 50 %. Sedangkan hasil analisis data Akurasi *Long Pass* Dengan Teknik *Volley* ke depan diperoleh nilai $t_{hitung} (6,708) > t_{tabel} (2,517)$, dengan persentase peningkatan sebesar 45,45 %.

Melihat dari hasil diatas diketahui bahwa kedua latihan memberi pengaruh terhadap akurasi *long pass*. Hasil dari latihan dengan teknik *volley* ke samping mempunyai peningkatan yang lebih baik dibandingkan *volley* ke depan. Hal tersebut dikarenakan latihan dengan *volley* ke samping lebih menitik beratkan ayunan kaki dengan posisi bola melayang, sehingga bola akan melayang lebih jauh.

Dengan hasil tersebut dapat diartikan bahwa latihan *volley* ke samping dan *volley* ke depan dapat meningkatkan kemampuan akurasi tendangan *play on*. Tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum

latihan. Rumusan dan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk jangka panjang maupun jangka pendek. Untuk tujuan jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun ke depan atau lebih. Sedangkan tujuan dan sasaran latihan jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun. Dengan latihan yang dilakukan secara terus menerus keterlatihan pemain dalam menepatkan bola akan terlatih dengan baik, sehingga akan meningkatkan akurasi yang baik dalam melakukan tendangan baik dengan *volley* ke samping ataupun dengan *volley* ke depan.

Dengan latihan secara terus menerus, penjaga gawang terlatih untuk mengontrol bola, kekuatan kaki dalam menendang dan juga mampu mengkoordinasikan antara mata dan kaki. Jika seorang pemain mampu melakukan koordinasi antara kaki dan mata dengan baik dan mengontrol kekuatan kaki dalam menendang bola maka akan tercipta akurasi dalam melakukan *long pass*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh:

1. Berdasarkan hasil analisis uji t pada data akurasi *long pass* dengan teknik *volley* ke samping diperoleh nilai $t_{hitung} (10,351) > t_{tabel} (2,517)$, dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$.
2. Hasil analisis data pada akurasi *long pass* dengan teknik *volley* ke depan diperoleh nilai $t_{hitung} (6,708) > t_{tabel} (2,517)$, dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh tendangan *play on* dengan teknik *volley* ke samping dan *volley* ke depan terhadap akurasi *long pass* penjaga gawang UKM Sepakbola UNY.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih di UKM Sepakbola UNY mengenai data akurasi *long pass* penjaga gawang UKM Sepakbola UNY.
2. Adanya pengaruh latihan dengan teknik *volley* ke samping dan *volley* ke depan terhadap akurasi *long pass*, dengan demikian dapat menjadi acuan bagi pelatih untuk membuat program latihan yang baik untuk meningkatkan akurasi *long pass* penjaga gawang.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Terbatasnya waktu peneliti tidak mengontrol dan mengawasi aktivitas testi diluar, yang dapat mempengaruhi kondisi fisik testi saat melakukan tes.
2. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya latihan yang rutin dilakukan.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta yang masih mempunyai akurasi *long pass* yang kurang, agar dapat meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin menggunakan latihan dengan teknik *volley* ke samping dan *volley* ke depan secara intensif.
2. Bagi pelatih agar memberikan latihan dengan berbagai metode latihan yang efektif dengan harapan siswa mempunyai akurasi *long pass* yang baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian di atas dapat dijadikan sebagai bahan catatan dan sebagai kajian teori untuk penelitian selanjutnya.
4. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga latihan yang berpengaruh terhadap akurasi *long pass* dapat teridentifikasi lebih luas.


DAFTAR PUSTAKA

- A. Sarumpaet dkk. (1992). *Permainan Bola Dasar*. Padang: Depdikbud
- Agus salim. (2008). *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung: Nuansa
- Ahyarudin Setiawan. (2009). *Pengaruh Latihan Kombinasi Plyometric Front Jump dan Ball Terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Long pass Siswa Sepakbola KU 14-15 di SSB Baturetno Yogyakarta*. (Skripsi) Yogyakarta: FIK UNY
- Bompa. (1994) *Theory and Methodology of Training*. Iowa: Kendal Hunt Publishing Company
- Clive Gifford. (2003). *Sepakbola Jakarta* PT.Gelora Aksara Pratama
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: PT. Pakar Raya
- Depdikbud. (1994). *Kurikulum Pendidikan Dasar (GBPP) Depdikbud*. Jakarta
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeatihan*. Yogyakarta: FIK UNY
- Engkos Kosasih. (1994). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Penerbit Erlangga, Jakarta
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar (Diktat)*. Yogyakarta: PKO.FIK.UNY
- Irfan Mulia Badissalam. (2016). *Perbandingan Hasil Tendangan Penjaga Gawang Antara Teknik Volley ke samping, Drop kick, dan Volley ke depan dalam Permainan Sepakbola*
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press
- Sardjono. (1982). *Pedoman Mengajar Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Satiadarma Monty P. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Sinar Harapan
- Sucipto. (2000). *Sepakbola Latihan dan Strategi*. Jakarta: Jaya Putra
- Sucipto dkk. (2000). *Sepakbola Jakarta* Depdikbud

- Sukatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharno. (1985) *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FKIP IKIP
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sukatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai
- Tri Septa Agung Pamungkas. (2008). *Kamus Pintar Sepakbola*. Jakarta: PT Grafika
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta. PT.Bumi Tmur Jaya

LAMPIRAN

Lampiran 1. Keterangan Sesudah Penelitian

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
UNIT KEGIATAN MAHASISWA
SEPAK BOLA
Sekretariat: Student Center UNY lantai 2 sayap barat, Yogyakarta. Telp. 085648310555


Nomor : 1/UKM/SB/I/2018 Yogyakarta, 3 Januari 2018
Lampiran : -
Hal : Surat Keterangan


Bersama ini kami selaku pembina dari UKM Sepakbola UNY menyatakan bahwa :

Nama : Agung Hadi Pangesthu
NIM : 13602244016
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah selesai melaksanakan penelitian di UKM Sepakbola UNY pada tanggal 8 Desember 2017 – 8 Januari 2018 sebagai syarat untuk menyelesaikan Studi S-1.


Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.


Ketua
UKM Sepakbola
Tegar Satya Haprabu
NIM. 15602241030


Sekretaris
UKM Sepakbola UNY
Ikhsan Syarifudin
NIP. 14602244004

Mengetahui,

Pembina
UKM Sepakbola UNY


Komarudin, M.A
NIP. 19740928 200312 1 002

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psu: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fk@uny.ac.id Website : fk.uny.ac.id

Nomor : 07.5/UN.34.16/PP/2017

4 Desember 2017

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

**Ketua Pengelola Stadion Sepak Bola UNY
di Tempat.**

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

Nama : Agung Hadi Pangestu
NIM : 13602244016
Program Studi : PKO
Dosen Pembimbing : Danardono, M.Or.
NIP : 197611052002121002

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 8 Desember 2017 s/d 8 Januari 2018
Tempat/Objek : Stadion Sepak Bola UNY.
Judul Skripsi : Pengaruh Tendangan Play On Dengan Teknik Half Volley dan Forward Kick terhadap Akurasi Long Pass Penjaga Gawang UKM Sepak Bola UNY

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




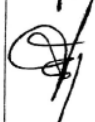


Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

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

LEMBAR KONSULTASI

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
	13/6/17	<ul style="list-style-type: none"> - judul - halaman - pemilihan - persuratan - kutipan langsung & tidak langsung 	
	21/8/17	<ul style="list-style-type: none"> - plagiarisme - Referensi (daftar pustaka) - referensi? - meeting bulatbulat 	
	20/9/17	<ul style="list-style-type: none"> - kutipan langsung & tidak langsung - model hasil wawancara & hasil observasi 	
	25/11/17	<ul style="list-style-type: none"> - gambar & cara menggambar - Caption - cek ulang kependidikan - Alasannya FA → duplikasi & tidak ada - Png or 	

7. Mengajar ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL
dan saat KAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali

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

Lampiran 4. Absensi

DAFTAR HADIR

NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Tifa Alfian	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
Miftakhul Faiz Purwiramadhan	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
Adhitya Iswahyudi	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
Eridani Kartiko Adi	v	v	v	.	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
Ari Kuswanto	v	v	v	.	v	v	v	.	v	v	v	v	.	v	v	v
Havid Anugrah Pratama	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v

Lampiran 5. Data Penelitian

Akurasi *Long Pass* dengan Teknik *Volley* ke samping *Pretest*

Resp	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah
1	20	10	10	10	10	20	10	10	10	10	20	10	10	10	10	180
2	30	30	20	10	10	30	20	10	10	10	30	20	10	10	10	260
3	20	20	10	10	10	20	20	10	10	10	30	20	20	10	10	230
4	20	10	10	10	10	20	20	10	10	10	20	10	10	10	10	190
5	20	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	20	10	10	10	180
6	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	10	10	10	10	160

Akurasi *Long Pass* dengan Teknik *Volley* ke samping *Posttest*

Resp	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah
1	20	30	10	30	10	20	20	10	20	10	30	10	30	30	20	300
2	30	30	20	20	20	30	20	20	10	30	30	20	20	20	20	340
3	20	20	10	20	30	20	20	10	30	20	30	20	20	20	10	300
4	30	20	30	10	20	20	20	30	30	10	20	10	30	10	30	320
5	20	10	20	10	20	20	30	10	10	10	20	20	30	30	10	270
6	10	30	10	10	30	10	20	10	20	10	30	10	20	20	30	270

Akurasi *Long Pass* dengan Teknik *Volley* ke depan *Pretest*

Resp	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah
1	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	150
2	20	10	10	10	10	20	10	10	10	10	10	20	10	10	10	180
3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	20	10	10	10	170
4	10	10	10	10	10	20	10	10	10	10	20	10	10	10	10	170
5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	10	10	10	160
6	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	10	10	10	160

Akurasi *Long Pass* dengan Teknik *Volley* ke depan *Posttest*

Resp	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah
1	20	10	20	10	10	20	10	10	10	20	10	20	10	10	10	200
2	20	10	10	10	10	20	20	10	20	30	10	20	30	10	10	240
3	10	10	10	10	10	10	10	10	30	10	20	30	10	20	20	220
4	10	10	10	20	20	20	30	10	30	10	20	20	10	10	20	250
5	10	10	10	20	10	10	30	10	30	20	20	20	10	20	20	250
6	10	30	20	10	10	30	10	10	20	10	10	30	30	20	30	280

Lampiran 6. Statistik Data Penelitian *Frequencies*

Statistics					
		<i>Volley ke samping (pretest)</i>	<i>Volley ke samping (posttest)</i>	<i>Volley ke depan (pretest)</i>	<i>Volley ke depan (Posttest)</i>
<i>N</i>	<i>Valid</i>	6	6	6	6
	<i>Missing</i>	0	0	0	0
<i>Mean</i>		200,0000	300,0000	165,0000	240,0000
<i>Median</i>		185,0000	300,0000	165,0000	245,0000
<i>Mode</i>		180,00	270,00 ^a	160,00 ^a	250,00
<i>Std. Deviation</i>		37,41657	27,56810	10,48809	27,56810
<i>Minimum</i>		160,00	270,00	150,00	200,00
<i>Maximum</i>		260,00	340,00	180,00	280,00
<i>Sum</i>		1200,00	1800,00	990,00	1440,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Volley ke samping (pretest)

	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	160,00	1	16,7	16,7
	180,00	2	33,3	50,0
	190,00	1	16,7	66,7
	230,00	1	16,7	83,3
	260,00	1	16,7	100,0
	Total	6	100,0	

Volley ke samping (posttest)

	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	270,00	2	33,3	33,3
	300,00	2	33,3	66,7
	320,00	1	16,7	83,3
	340,00	1	16,7	100,0
	Total	6	100,0	

Volley ke depan (*pretest*)

	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid 150,00	1	16,7	16,7	16,7
160,00	2	33,3	33,3	50,0
170,00	2	33,3	33,3	83,3
180,00	1	16,7	16,7	100,0
Total	6	100,0	100,0	

Volley ke depan (*Posttest*)

	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid 200,00	1	16,7	16,7	16,7
220,00	1	16,7	16,7	33,3
240,00	1	16,7	16,7	50,0
250,00	2	33,3	33,3	83,3
280,00	1	16,7	16,7	100,0
Total	6	100,0	100,0	

Lampiran 7. Uji Normalitas

NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		<i>Volley ke samping (pretest)</i>	<i>Volley ke samping (posttest)</i>	<i>Volley ke depan (pretest)</i>	<i>Volley ke depan (Posttest)</i>
N		6	6	6	6
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	200,0000	300,0000	165,0000	240,0000
	<i>Std. Deviation</i>	37,41657	27,56810	10,48809	27,56810
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	,272	,195	,183	,192
	<i>Positive</i>	,272	,195	,183	,192
	<i>Negative</i>	-,143	-,167	-,183	-,167
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>		,666	,478	,449	,470
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		,766	,976	,988	,980

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 8. Uji Homogenitas

Oneway

[DataSet0]

Test of Homogeneity of Variances

	<i>Levene Statistic</i>	df1	df2	Sig.
Volley ke samping	1,000	1	10	,341
Volley ke depan	2,663	1	10	,134

ANOVA

		<i>Sum of Squares</i>	df	<i>Mean Square</i>	F	Sig.
Volley ke samping	<i>Between Groups</i>	30000,000	1	30000,000	27,778	,000
	<i>Within Groups</i>	10800,000	10	1080,000		
	<i>Total</i>	40800,000	11			
Volley ke depan	<i>Between Groups</i>	16875,000	1	16875,000	38,793	,000
	<i>Within Groups</i>	4350,000	10	435,000		
	<i>Total</i>	21225,000	11			

Lampiran 9. Uji t

T-TEST PAIRS=VAR00001 WITH VAR00002 (PAIRED)
 /CRITERIA=CI(.9500)
 /MISSING=ANALYSIS.

T-Test

[DataSet0]

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Volley ke samping (pretest)	200,0000	6	37,41657	15,27525
Volley ke samping (posttest)	300,0000	6	27,56810	11,25463

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Volley ke samping (pretest) & Volley ke samping (posttest)	6	,776	,070

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	Volley ke samping (pretest) - Volley ke samping (posttest)	100,00000	23,66432	9,66092	124,83418

Paired Samples Test

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Volley ke samping (pretest) - Volley ke samping (posttest)	75,16582	10,351	5	,000

T-Test

[DataSet0]

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Volley ke depan (pretest)	165,0000	6	10,48809	4,28174
	Volley ke depan (Posttest)	240,0000	6	27,56810	11,25463

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Volley ke depan (pretest) & Volley ke depan (Posttest)	6	,208	,693

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	Volley ke depan (pretest) - Volley ke depan (Posttest)	75,00000	27,38613	11,18034	103,73998

Paired Samples Test

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Volley ke depan (pretest) - Volley ke depan (Posttest)	46,26002	6,708	5	,001

Lampiran 10. Program Latihan





PROGRAM LATIHAN <i>LONG PASS VOLLEY</i> KE SAMPING TERHADAP AKURASI <i>LONG PASS</i> UNTUK PENJAGA GAWANG UKM UNY							
PER	SET	REP	RECOV	INTENSITAS	WAKTU	SASARAN LATIHAN	VAR. LAT
1.	2	10X	1'	SEDANG	90'	<i>Volley</i> ke samping	3 point
2.	2	14X	1'	SEDANG	90'	<i>Volley</i> ke samping	3 point
3.	3	14X	1'	SEDANG	90'	<i>Volley</i> ke samping	3 point
4.	3	16X	1'	SEDANG	90'	<i>Volley</i> ke samping	3 point
5.	3	16X	1'	SEDANG	90'	<i>Volley</i> ke samping	3 point
6.	4	16X	1'	SEDANG	90'	<i>Volley</i> ke samping	3 point
7.	4	20X	1'	SEDANG	90'	<i>Volley</i> ke samping	3 point
8.	4	20X	30"	MAX	90'	<i>Volley</i> ke samping	3 point
9.	5	20X	30"	MAX	90'	<i>Volley</i> ke samping	3 point
10.	5	24X	30"	MAX	90'	<i>Volley</i> ke samping	3 point
11.	5	24X	30"	MAX	90'	<i>Volley</i> ke samping	3 point
12.	6	28X	40"	MAX	90'	<i>Volley</i> ke samping	3 point
13.	6	28X	30"	MAX	90'	<i>Volley</i> ke samping	3 point
14.	6	24X	30"	MAX	90'	<i>Volley</i> ke samping	3 point

PROGRAM LATIHAN <u>LONG PASS VOLLEY KE DEPAN</u> TERHADAP AKURASI <u>LONG PASS</u> UNTUK PENJAGA GAWANG UKM UNY							
PER	SET	REP	RECOV	INTENSITAS	WAKTU	SASARAN LATIHAN	VAR. LAT
1.	2	10X	1'	SEDANG	90'	<i>Volley</i> ke depan	3 point
2.	2	14X	1'	SEDANG	90'	<i>Volley</i> ke depan	3 point
3.	3	14X	1'	SEDANG	90'	<i>Volley</i> ke depan	3 point
4.	3	16X	1'	SEDANG	90'	<i>Volley</i> ke depan	3 point
5.	3	16X	1'	SEDANG	90'	<i>Volley</i> ke depan	3 point
6.	4	16X	1'	SEDANG	90'	<i>Volley</i> ke depan	3 point
7.	4	20X	1'	SEDANG	90'	<i>Volley</i> ke depan	3 point
8.	4	20X	30"	MAX	90'	<i>Volley</i> ke depan	3 point
9.	5	20X	30"	MAX	90'	<i>Volley</i> ke depan	3 point
10.	5	24X	30"	MAX	90'	<i>Volley</i> ke depan	3 point
11.	5	24X	30"	MAX	90'	<i>Volley</i> ke depan	3 point
12.	6	28X	40"	MAX	90'	<i>Volley</i> ke depan	3 point
13.	6	28X	30"	MAX	90'	<i>Volley</i> ke depan	3 point
14.	6	24X	30"	MAX	90'	<i>Volley</i> ke depan	3 point

KELOMPOK A
(*VOLLEY* KE SAMPING)

SESI LATIHAN I

LONG PASS VOLLEY KE SAMPING DAN ***VOLLEY*** KE DEPAN

Cabang olahraga : sepak bola

Waktu : 90 menit

Sasaran latihan : *long pass volley* ke samping

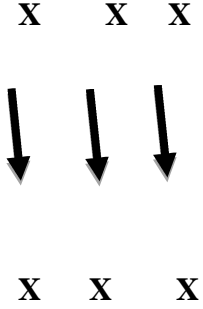
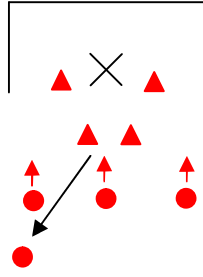
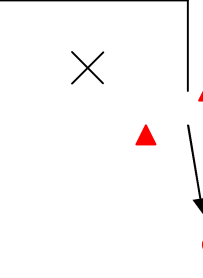
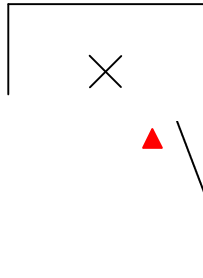
Jumlah atlet : 6 atlet

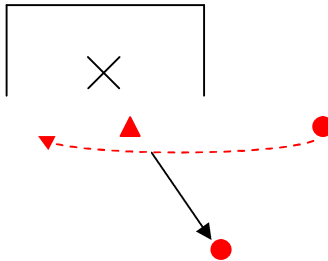
Hari / tanggal : **senin**

Tingkatan atlet : 18-22 tahun

Mikro : 1

N O	MATERI LATIHAN	DOSI S	FORMASI	KETERANGA N & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	XXXXXX ●●	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar (stretching	(25') 5' 5' 5' 5' 5'	1. XXXXXXXXX ↓ ↓	Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar dilakukan bersama sama. Untuk formasi 2

	<p>dinamis atau sambil bergerak)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passing berpasangan ➤ Passing di kombinasi tangkapan ➤ Ball feeling 		<p>2.</p> 	<p>adalah formasi untuk melakukan passing berpasangan, passing kombinasi tangkapan, dan ball feeling. jarak 2 meter – 5 meter.</p>
3	<p>LATIHAN INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jatuhan menyamping dengan kombinasi tendangan play on ➤ Kontrol gawang dengan tangkapan dan tendangan play on ➤ Antisipasi bola cut back dan di kombinasikan dengan tendangan play on 	<p>(50')</p> <p>10'</p> <p>20'</p> <p>20'</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p>  <p>3.</p> 	<p>untuk formasi 1 kiper melakukan jatuhan menyamping bola dasar, sedang, dan terbang dengan kombinasi tendangan play on.</p> <p>untuk formasi 2 Kiper menutup sudut gawang agar sudut gawang makin sempit dan menangkap bola tanpa jatuhan, kemudian kiper menendang bola dengan tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 3 Kiper melakukan jatuhan dengan</p>

			<p>4.</p> 	<p>mengantisipasi bola cut back dan ditengah – tengah gawang menggunakan 1 cone. Pelatih passing ke cone tersebut, setelah ditangkap kemudian bola ditendang dengan menggunakan tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 4 kiper melakukan antisipasi bola crossing setelah ditangkap bola tersebut langsung menendang dengan tendangan play on</p>
4	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Senam dinamis ➤ Peregangan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa 	<p>(10')</p> <p>5'</p> <p>3'</p> <p>2'</p>	<p>1.</p> <p>XXX</p> <p>XXX</p> <p>••</p>	<p>Untuk formasi 1 kiper melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa.</p>

SESI LATIHAN II

***LONG PASS VOLLEY* KE SAMPING DAN *VOLLEY* KE DEPAN**

Cabang olahraga : sepak bola

Waktu : 90 menit


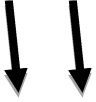
Sasaran latihan : *long pass volley* ke samping

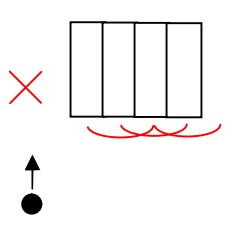
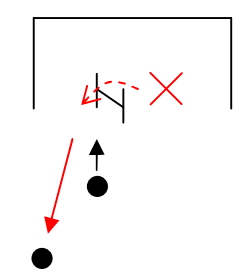
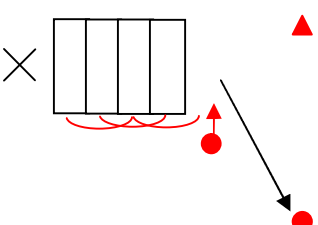
Jumlah atlet : 6 atlet

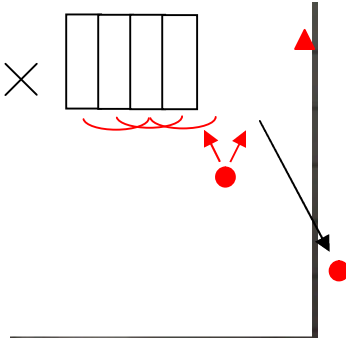
Hari / tanggal : **rabu**

Tingkatan atlet : 18 - 22 tahun

Mikro : 1

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	XXXXXXX 	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para penjaga gawang berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar (stretching dinamis atau sambil bergerak)	(25') 15'	1. <div style="text-align: center;"> X X X  X X X </div>	peregangan senam dan gerak dasar lakukan bersama sama, pass control satu kali dst, dan passing tangkap mulai dari bawah, sedang, dan long pass. Jaraknya 2

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pass control satu kali ➤ Pass tangkap ➤ Long pass tangkap 	10'		meter-10 meter
3	LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 kali langkah menyamping, 2 kali langkah menyamping, 2 kali langkah dan mundur ➤ Lompatan 2 kaki menyamping dan tangkapan ➤ 1 kali langkah menyamping, 2 kali langkah menyamping, zig-zag 	(50') 10' 25' 15'	1.  2.  3. 	<p>untuk formasi 1 kiper melakukan 1-2step menyamping, 2 maju dan 2 kali mundur. Kemudian di kombinasikan dengan tangkapan.</p> <p>Untuk formasi 2 ini kiper melakukan lompatan 2 kaki menyamping, dan tangkapan bola bawah, sedang, dan tinggi. Kemudian kombinasi tendangan play on.</p> <p>untuk formasi 3 kiper melakukan 1-2step menyamping, 2 maju dan 2 kali mundur. Kemudian di kombinasikan dengan tangkapan dimulai bola bawah, sedang,</p>

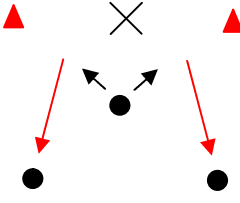
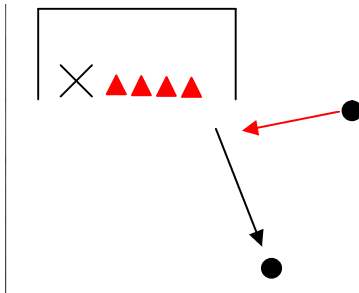
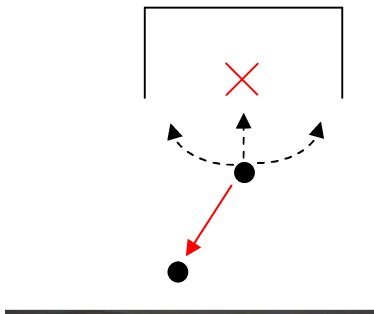
			<p>4.</p> 	<p>dan tinggi. Kemudian di kombinasikan dengan tendangan play on.</p> <p>untuk formasi 4 kiper melakukan 1-2step menyamping, dan zig-zag. Kemudian di kombinasikan dengan jatuhan menyamping dimulai bola bawah, sedang, dan tinggi. Kemudian di kombinasikan dengan tendangan play on.</p>
4	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Senam dinamis ➤ Peregangan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa 	<p>(10')</p> <p>5'</p> <p>2'</p> <p>3'</p>	<p>1.</p> <p>XXX</p> <p>XXX</p> <p>■ ■ ■</p>	<p>Untuk formasi 1 kiper melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa</p>

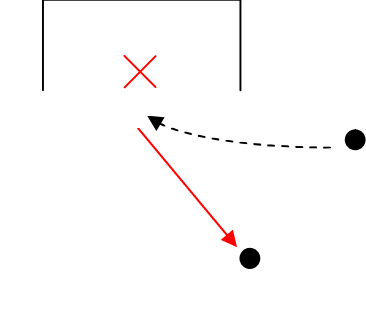

SESI LATIHAN III

LONG PASS VOLLEY KE SAMPING DAN *VOLLEY* KE DEPAN

Cabang olahraga : sepak bola
 Waktu : 90 menit
 Sasaran latihan : *long pass volley* ke samping
 Jumlah atlet : 6 atlet
 Hari / tanggal : **jumat**
 Tingkatan atlet : 18 - 22 tahun
 Mikro : 1

N O	MATERI LATIHAN	DOSI S	FORMASI	KETERANGA N & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAA N Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	<p>XXXXXX</p> <p>••</p>	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja.
2	PEMANASAN ➤ Gerak dasar (streching dinamis atau sambil bergerak) ➤ Passing, long pass 1-2 kali	(25') 5' 15'	<p>1.</p> <p>X X X</p> <p>↓ ↓</p> <p>X X X</p>	Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam, passing pendek, long pass, dan ball feeling. Di kombinasikan

	<p>sentuh di kombinasikan dengan tangkapan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ball feeling ➤ Catch and handling 	5'	<p>2.</p> 	<p>dengan tangkapan.</p> <p>Untuk formasi 2 adalah formasi untuk melakukan tangkapan dan jatuhan menyamping dengan kombinasi tendangan play on.</p>
3	<p>LATIHAN INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Skip ke depan dan antisipasi cut back ➤ Antisipasi bola dasar dengan jatuhan ➤ Antisipasi bola crossing 	<p>(50')</p> <p>10'</p> <p>20'</p> <p>20'</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 	<p>untuk formasi 1 kiper melakukan skip ke depan dengan 1-2 langkah. Kemudian mengantisipasi bola cut back dan di kombinasikan dengan tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 2 kiper melakukan 2 kali jatuhan mnyamping, dan 1 kali jatuhan ke depan kemudian di kombinasikan tendangan p;ay on.</p> <p>Untuk formasi 3 kiper melakukan permainan antisipasi bola crossing dan di</p>

			3. 	kombinasikan tendangan play on.
4	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> ➤ Senam dinamis ➤ Peregangan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa 	(10') 5' 2' 3'	1. XXX XXX 	Untuk formasi 1 kiper melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa.

SESI LATIHAN IV

LONG PASS VOLLEY KE SAMPING DAN *VOLLEY* KE DEPAN

Cabang olahraga : sepak bola

Waktu : 90 menit


Sasaran latihan : *long pass volley* ke samping

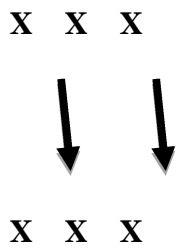
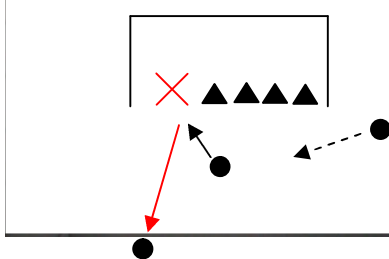
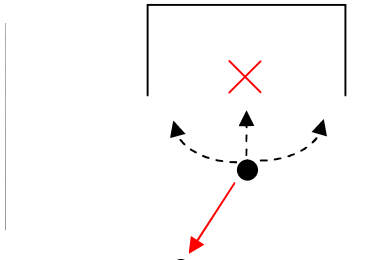
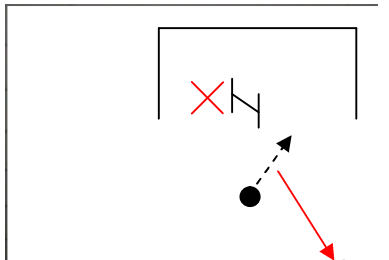
Jumlah atlet : 6 atlet

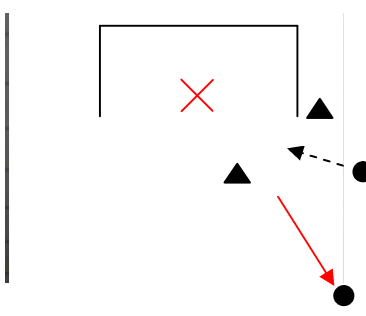
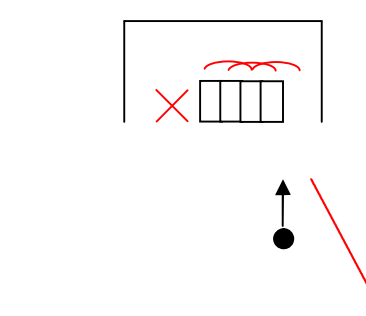
Hari / tanggal : **senin**

Tingkatan atlet : 18 - 22 tahun

Mikro : 2

N O	MATERI LATIHAN	DOSI S	FORMASI	KETERANGA N & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAA N Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	<p style="text-align: center;">XXXXXX</p> 	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar (stretching	(25') 5'	<p>1.</p> 	Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar.

	<p>dinamis atau sambil bergerak)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passing, long pass 1-2 kali sentuh di kombinasikan dengan tangkapan ➤ Ball feeling ➤ Catch and handling 	<p>10'</p> <p>10'</p>	<p>2.</p> 	<p>Untuk formasi 2 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam, passing pendek, long pass, dan ball feeling. Di kombinasikan dengan tangkapan.</p>
3	<p>LATIHAN INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Skip ke depan dan antisipasi cut back ➤ Antisipasi bola dasar dengan jatuhan ➤ Loncatan 2 kaki menyamping dan antisipasi bola dasar ➤ Menutup sudut gawang ➤ Skip menyamping dan zig-zag kombinasi tangkapan dan tendangan play on 	<p>(50')</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p>  <p>3.</p> 	<p>untuk formasi 1 kiper melakukan skip ke depan dengan 1-2 langkah. Kemudian mengantisipasi bola cut back dan di kombinasikan dengan tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 2 kiper melakukan 2 kali jatuhan menyamping, dan 1 kali jatuhan ke depan kemudian di kombinasikan tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 3 kiper melakukan lompatan 2 kaki menyamping</p>

			<p>4.</p>  <p>5.</p> 	<p>melewati tali 3 kali lompatan kemudian jatuhan menyamping dan kombinasi tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 4 kiper melakukan menutup sudut gawang, dan menangkap bola tanpa jatuhan kemudian di kombinasikan dengan tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 5 kiper melakukan zig-zag dan skip menyamping kemudian melakukan tangkapan bola dasar, sedang, dan atas. Selanjutnya di kombinasikan tendangan play on.</p>
4	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peregangan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa 	<p>(10')</p> <p>5'</p> <p>5'</p>	<p>1.</p> <p>XXX</p> <p>XXX</p> <p>■■■</p>	<p>melakukan senam dinamis , peregangan dan berdoa.</p>

SESI LATIHAN V

LONG PASS VOLLEY KE SAMPING DAN *VOLLEY* KE DEPAN

Cabang olahraga : sepak bola

Waktu : 90 menit

Sasaran latihan : *long pass volley* ke samping

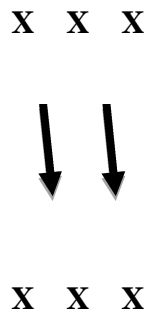
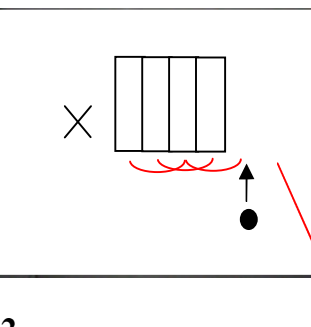
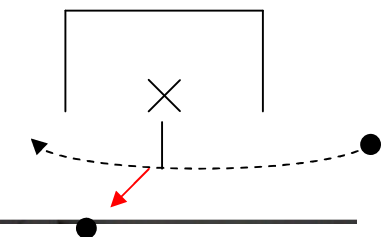
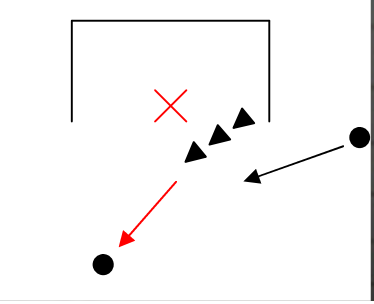
Jumlah atlet : 6 atlet

Hari / tanggal : **rabu**

Tingkatan atlet : 18 - 22 tahun

Mikro : 2

N O	MATERI LATIHAN	DOSI S	FORMASI	KETERANG AN & INTENSITA S LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	XXXXXX ••	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja

2	PEMANASAN <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar (stretching dinamis atau sambil bergerak) ➤ Ball feeling, passing, dan long pass kombinasi tangkapan 	(25') 5' 10' 10'	2. 	Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam, passing pendek, long pass, dan ball feeling. Di kombinasikan dengan tangkapan.
3	LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"> ➤ Skip ke depan dan zig-zag kombinasi tangkapan dan tendangan play on ➤ Antisipasi bola crossing ➤ Antisipasi bola cut back 	(50') 15' 20' 15'	1.  2.  3. 	Untuk formasi 1 kiper melakukan skip ke depan dan zig-zag dengan memegang bola di dada, kemudian melempar ke arah pelatih dan pelatih menendang bola tersebut dari bola dasar, sedang dan atas. Selanjutnya di kombinasikan dengan tendangan play on. Untuk formasi 2 kiper melakukan

				<p>antisipasi tetapi kali ini seolah-olah ada lawan kemudian bola tersebut di kombinasi tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 3 kiper melakukan skip menyamping dan menangkap bola sambil jatuhkan ke samping atau antisipasi bola cut back dan di kombinasikan dengan tendangan play on.</p>
4	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> ➤ Senam dinamis ➤ Peregangan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa 	(10') 5' 2' 3'	1. XXX XXX ••	<p>Untuk formasi 1 kiper melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa.</p>

SESI LATIHAN VI

LONG PASS VOLLEY KE SAMPING DAN *VOLLEY* KE DEPAN

Cabang olahraga : sepak bola

Waktu : 90 menit

Sasaran latihan : *long pass volley* ke samping

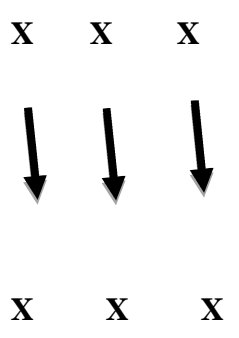
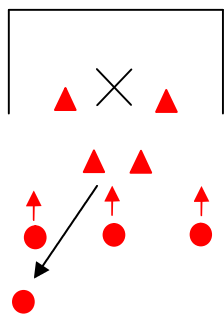
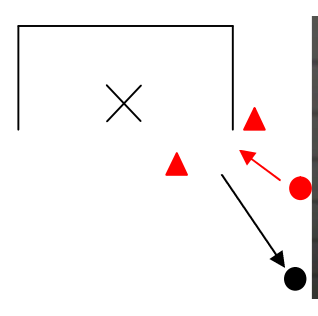
Jumlah atlet : 6 atlet

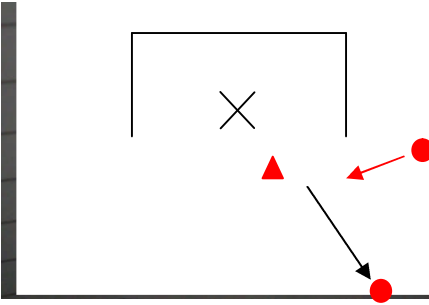
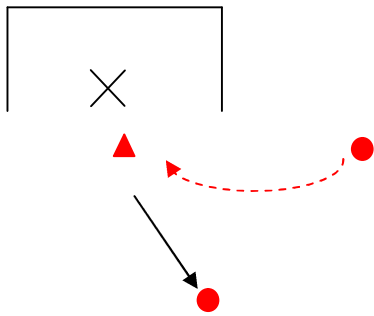
Hari / tanggal : **jumat**

Tingkatan atlet : 18 - 22 tahun

Mikro : 2

N O	MATERI LATIHAN	DOSI S	FORMASI	KETERANG AN & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKA AN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	<p style="text-align: center;">XXX</p> <p style="text-align: center;">XXX</p> <p style="text-align: center;">●●</p>	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASA N ➤ Pereganga n / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar ((25') 5' 5'	<p>1.</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">↓ ↓</p>	Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi dilakukan bersama sama.

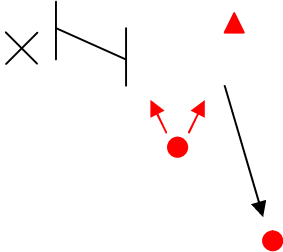
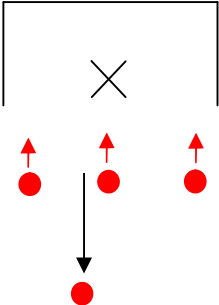
	<p>stretching dinamis atau sambil bergerak)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passing berpasangan ➤ kombinasi tangkapan ➤ Long pass berpasangan ➤ kombinasi tangkapan ➤ Ball feeling 	<p>5'</p> <p>10'</p>	<p>2.</p> 	<p>Untuk formasi 2 adalah melakukan passing pendek, long pass, dan ball feeling. Di kombinasikan dengan tangkapan. jarak 2 meter – 5 meter.</p>
3	<p>LATIHAN INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Reaksi dan tangkapan dikombinasikan tendangan play on ➤ Menutup sudut gawang ➤ Antisipasi bola cut back ➤ Antisipasi bola crossing 	<p>(50')</p> <p>15'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>15'</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 	<p>untuk formasi 1 kiper melakukan 2 bola tangkapan dengan jatuhan menyamping dan 1 bola terakhir yaitu bola atas tanpa jatuhan. dan dikombinasikan dengan tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 2 kiper melakukan menutup sudut gawang, dan menangkap bola tanpa jatuhan kemudian di kombinasikan dengan</p>

			<p>3.</p>  <p>4.</p> 	<p>tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 3 kiper melakukan menutup sudut gawang terlebih dahulu, dan menangkap bola dengan jatuhnya ke samping kemudian di kombinasikan dengan tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 4 kiper melakukan antisipasi tetapi kali ini seolah-olah ada lawan kemudian bola tersebut di kombinasi tendangan play on.</p>
4	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Senam dinamis ➤ Peregangangan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa 	<p>(10')</p> <p>5'</p> <p>2'</p> <p>3'</p>	<p>1.</p> <p>XXX</p> <p>XXX</p> <p>•••</p>	<p>Untuk formasi 1 kiper melakukan senam dinamis , peregangangan evaluasi dan berdoa.</p>

SESI LATIHAN VII
PASSING LAMBUNG SASARAN TETAP DAN PASSING LAMBUNG
SASARAN BERPINDAH

Cabang olahraga : sepak bola
 Waktu : 90 menit
 Sasaran latihan : *long pass volley* ke samping
 Jumlah atlet : 6 atlet
 Hari / tanggal : **senin**
 Tingkatan atlet : 18 - 22 tahun
 Mikro : 3

N O	MATERI LATIHAN	DOSI S	FORMASI	KETERANGA N & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAA N Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	XXXXXX ■■	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASA N ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar	(25') 5'	1. XXXXXX ↓ ↓	Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi dilakukan bersama sama.

			<p>4.</p>  <p>5.</p> 	<p>menyamping dan zig-zag. Kemudian di kombinasikan dengan tangkapan, jatuhan ke depan, dan tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 4 kiper melakukan lompatan 2 kaki menyamping melewati tali 3 kali lompatan kemudian melakukan tangkapan tanpa jatuhan, dan jatuhan menyamping serta dikombinasikan dengan tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 5 kiper melakukan antisipasi shooting 2 bola dengan jatuhan menyamping dan 1 bola tanpa jatuhan. Kemudian di kombinasikan dengan tendangan play on.</p>
--	--	--	--	---

4	PENUTUP	(10')	1.	Untuk formasi 1
	➤ Senam dinamis	5'	XXX	kipper melakukan senam dinamis,
	➤ Peregangan	2'	XXX	peregangan
	➤ Evaluasi	3'	••	evaluasi dan berdoa.
	➤ Berdoa			

SESI LATIHAN VIII

LONG PASS VOLLEY KE SAMPING DAN *VOLLEY* KE DEPAN

Cabang olahraga : sepak bola

Waktu : 90 menit

Sasaran latihan : *long pass volley* ke samping

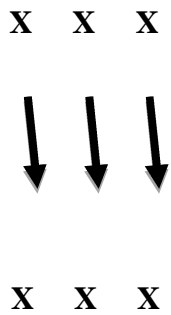
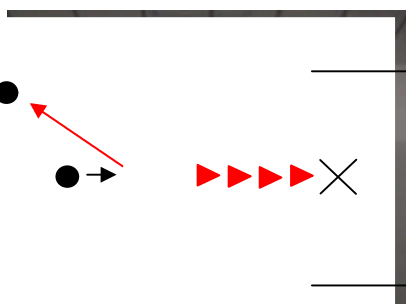
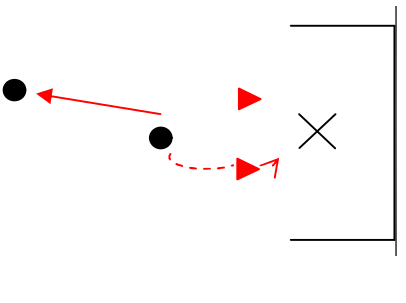
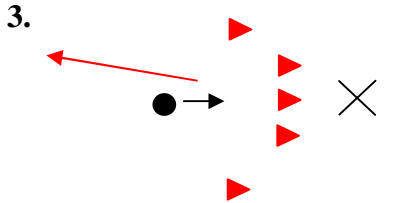
Jumlah atlet : 6 atlet

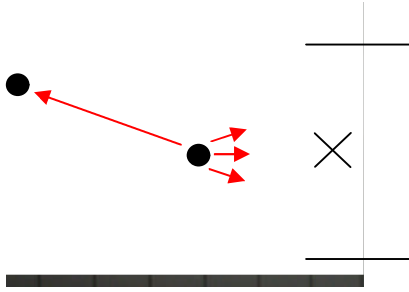
Hari / tanggal : **rabu**

Tingkatan atlet : 18 - 22 tahun

Mikro : 3

N O	MATERI LATIHAN	DOSI S	FORMASI	KETERANG AN & INTENSITA S LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	XXXXXX ••	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar (streching	(25') 5' 5' 5' 10'	1. XXXXXX ↓ ↓	Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar

	<p>dinamis atau sambil bergerak)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passing berpasangan ➤ Pass move ➤ Pass wall pass 		<p>2.</p> 	<p>jadi dilakukan bersama sama.</p> <p>Untuk formasi 2 adalah melakukan passing pendek, long pass, dan ball feeling. Di kombinasikan dengan tangkapan. jarak 2 meter – 5 meter.</p>
3	<p>LATIHAN INTI (50')</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Skip ke depan siap menerima bola dasar, sedang, dan atas ➤ Antisipasi bola atas dan kombinasi tendangan play on ➤ Back pass kombinasi skip, tangkapan, dan tendangan play on ➤ Antisipasi bola bawah dan di kombinasikan tendangan play on 	<p>(50')</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>10'</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p>  <p>3.</p> 	<p>untuk formasi 1 kiper melakukan skip ke depan dan siap menerima bola tanpa ada jatuhnya. kemudian di kombinasikan dengan tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 2 kiper berlari ke depan dan menempel bola kemudian mundur siap menerima bola atas. Kemudian di kombinasikan dengan</p>

			<p>4.</p> 	<p>tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 3 kiper geser ke samping lalu siap back pass umpan dari pelatih, kemudian skip menyamping dan menerima bola dasar dengan jatuhan ke depan. Di kombinasikan dengan tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 4 kiper siap antisipasi bola dasar dengan jatuhan menyamping dan jatuhan ke depan. Kemudian di kombinasikan dengan tendangan play on.</p>
4	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Senam dinamis ➤ Peregangan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa 	<p>(10')</p> <p>5'</p> <p>2'</p> <p>3'</p>	<p>1.</p> <p>XXX</p> <p>XXX</p> <p>■ ■</p>	<p>melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa.</p>

SESI LATIHAN IX

LONG PASS VOLLEY KE SAMPING DAN *VOLLEY* KE DEPAN

Cabang olahraga : sepak bola

Waktu : 90 menit

Sasaran latihan : *long pass volley* ke samping

Jumlah atlet : 6 atlet

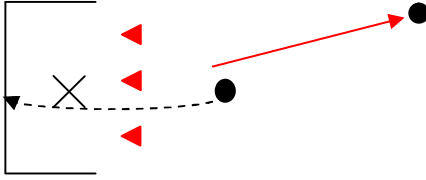

Hari / tanggal : **jumat**

Tingkatan atlet : 18 - 22 tahun

Mikro : 3

N O	MATERI LATIHAN	DOSI S	FORMASI	KETERANG AN & INTENSITA S LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	XXXXXX ••	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, kemudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas	(25') 5'	1. XXXXXX ↓ ↓	Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan

	<p>sampai bawah</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gerak dasar (streching dinamis atau sambil bergerak) ➤ Pass control satu kali ➤ Tangkapan dan tendangan play on 	<p>10'</p> <p>10'</p>	<p>2.</p>	<p>senam dan gerak dasar jadi melebar lakukan bersama sama.</p> <p>Untuk formasi 2 adalah formasi untuk melakukan pass control satu kali dan kombinasi tangkapan mulai dari bawah, sedang, atas.</p>
3	<p>LATIHAN INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lompatan 2 kaki menyamping, kombinasi tangkapan, jatuhan dan tendangan play on ➤ Skip menyamping kombinasi tangkapan dan tendangan play on ➤ Pass back pass kombinasi tangkapan dan tendangan play on 	<p>(50')</p> <p>10'</p> <p>10'</p> <p>15'</p>	<p>1.</p> <p>2.</p>	<p>untuk formasi 1 kiper melakukan lompatan 2 kaki dan melompati tali di kombinasi dengan tangkapan, jatuhan ke depan dan tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 2 kiper melakukan lompatan skip menyamping lalu siap menerima</p>

	Antisipasi bola atas dan kombinasi tendangan play on	15'	3. 	bola bawah, sedang, dan atas. Dan di kombinasikan dengan tendangan play on. Untuk formasi 4 kiper menyentuh cones terlebih dahulu kemudian mundur kembali ke posisi awal dan siap menerima bola atas di kombinasikan dengan tendangan play on.
4	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> ➤ Senam dinamis ➤ Peregangan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa 	(10') 5' 2' 3'	1. XXX XXX 	Untuk formasi 1 kiper melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa.

SESI LATIHAN X

LONG PASS VOLLEY KE SAMPING DAN *VOLLEY* KE DEPAN

Cabang olahraga : sepak bola

Waktu : 90 menit

Sasaran latihan : *long pass volley* ke samping

Jumlah atlet : 6 atlet

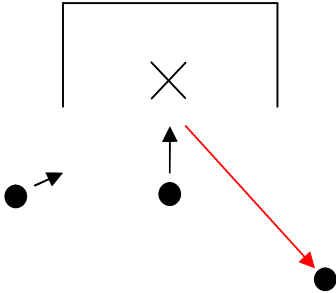
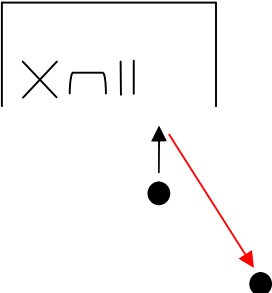
Hari / tanggal : **senin**

Tingkatan atlet : 18 - 22 tahun

Mikro : 4

N O	MATERI LATIHAN	DOSI S	FORMASI	KETERANGA N & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	<p>XXX</p> <p>XXX</p> <p>••</p>	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar (streching	(25') 5'	<p>1.</p> <p>XXXXXX</p> <p>↓ ↓</p>	Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar sampai

	<p>dinamis atau sambil bergerak)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pass control satu kali ➤ Tangkapan dan tendangan play on teknik volley ke samping 	<p>5'</p> <p>10'</p>	<p>2.</p>	<p>setengah lapangan lakukan bersama sama.</p> <p>Untuk formasi 2 adalah formasi untuk melakukan kombinasi skip dengan menggunakan ladder</p>
3	<p>LATIHAN INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Antisipasi bola crossing ➤ Antisipasi bola dasar ➤ Mentup sudut sempit dan antisipasi bola dasar ➤ Kecepatan reaksi menerima bola dasar 	<p>(50')</p> <p>10'</p> <p>15'</p> <p>15'</p> <p>10'</p>	<p>1.</p> <p>2.</p>	<p>untuk formasi 1 kiper melakukan antisipasi bola crossing yang berada di dalam cones tersebut. Kemudian di kombinasikan dengan tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 2 kiper menyentuh cones dan kembali ke posisi awal siap menerima bola dasar dengan jatuhan menyamping kemudian di kombinasikan dengan tendangan play</p>

			<p>3.</p>  <p>4.</p> 	<p>on.</p> <p>Untuk formasi 3 kiper menutup sudut gawang siap menerima bola shooting, dan kembali ke posisi awal siap menerima bola dasar dengan jatuhan ke depan dan di kombinasikan dengan tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 4 kiper meloncat ke samping dengan 2 kaki lalu maju mundur melewati pancang dan siap menerima bola bawah dengan jatuhan ke depan. Kemudian di kombinasikan dengan tendangan play on.</p>
--	--	--	--	---

4	PENUTUP	(10')	1.	Untuk formasi
	➤ Senam dinamis	5'	XXX	1 kiper
	➤ Peregangan	2'	XXX	melakukan
	➤ Evaluasi	3'	••	senam dinamis
	➤ Berdoa			, peregangan
				evaluasi dan
				berdoa.

SESI LATIHAN XI

LONG PASS VOLLEY KE SAMPING DAN *VOLLEY* KE DEPAN

Cabang olahraga : sepak bola

Waktu : 90 menit

Sasaran latihan : *long pass volley* ke samping

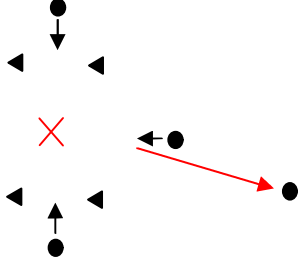
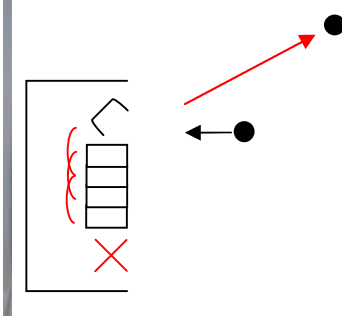
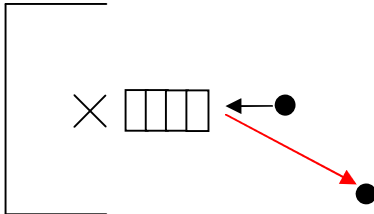
Jumlah atlet : 6 atlet

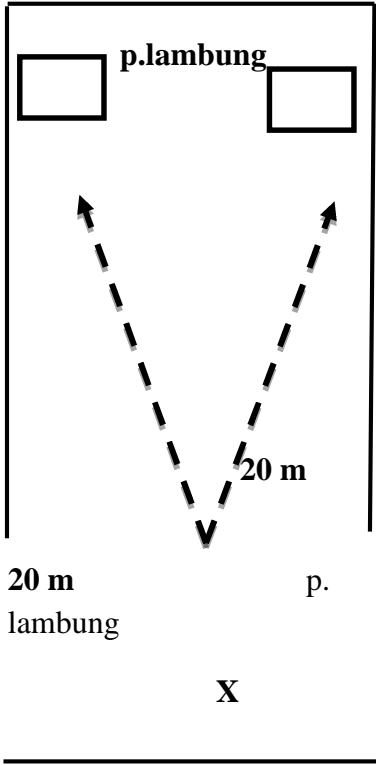
Hari / tanggal : **rabu**

Tingkatan atlet : 18 - 22 tahun

Mikro : 4

N O	MATERI LATIHAN	DOSI S	FORMASI	KETERANG AN & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	XXXXXX ●●	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar (streching dinamis atau	(25') 5' 5'	1. <div style="text-align: center;"> X X X ↓ ↓ X X X </div>	Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar sampai

	<p>sambil bergerak)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pass control satu kali ➤ Tangkapan dan tendangan play on 	10'	<p>2.</p> 	<p>setengah lapangan lakukan bersama sama.</p> <p>Untuk formasi 2 pemain melakukan pass jadi lawan. Jarak 5 m</p>
3	<p>LATIHAN INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Skip menyamping kombinasi lompatan 2 kaki ➤ Skip ke depan ➤ Permainan long pass 3 kali sentuh 	<p>(50')</p> <p>15'</p> <p>20'</p> <p>15'</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 	<p>untuk formasi 1 kiper melakukan skip menyamping dan melompat dengan 2 kaki, kemudian siap menerima bola dasar dengan jatuhan ke samping dan di kombinasikan dengan tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 2 kiper melakukan skip ke depan dan zig-zag, siap menerima bola bawah dengan jatuhan ke depan dan di kombinasikan dengan tendangan play on</p>

			<p>3.</p> 	<p>Untuk formasi 3 kiper melakukan tendangan long pass setengah lapangan dengan ketentuan target atau poinnya adalah gol.</p>
4	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Senam dinamis ➤ Peregangan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa 	<p>(10')</p> <p>5'</p> <p>2'</p> <p>3'</p>	<p>1.</p> <p>XXX</p> <p>XXX</p> <p>••</p>	<p>Untuk formasi 1 kiper melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa.</p>

SESI LATIHAN XII

LONG PASS VOLLEY KE SAMPING DAN *VOLLEY* KE DEPAN

Cabang olahraga : sepak bola

Waktu : 90 menit


Sasaran latihan : *long pass volley* ke samping

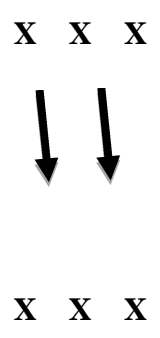
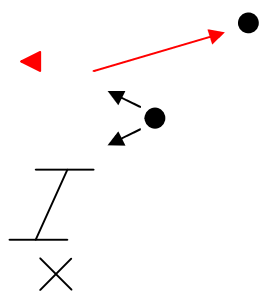
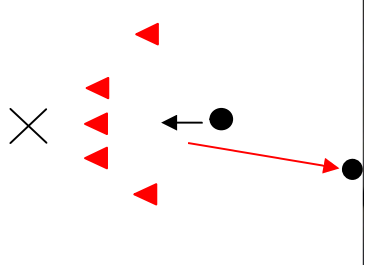
Jumlah atlet : 6 atlet

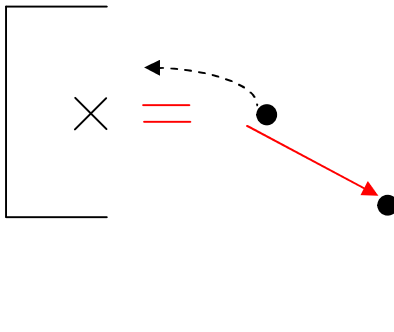
Hari / tanggal : **jumat**

Tingkatan atlet : 18 - 22 tahun

Mikro : 4

N O	MATERI LATIHAN	DOSI S	FORMASI	CATATAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	<div style="text-align: center;"> XXX XXX •• </div>	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar (streching dinamis atau	(25') 5'	1. <div style="text-align: center;"> XXXXXX  </div>	Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar


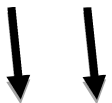
	<p>sambil bergerak)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passing dan long pass 1-2 kali sentuh kombinasi tangkapan ➤ Ball feeling 	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>10'</p>	<p>2.</p> 	<p>dilakukan bersama sama.</p> <p>Untuk formasi 2 adalah formasi untuk melakukan passing berpasangan kombinasi tangkapan, long pass berpasangan kombinasi tangkapan dan ball feeling. jarak 2 meter – 5 meter</p>
3	<p>LATIHAN INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lompatan 2 kaki menyamping ➤ Kombinasi back pass, tangkapan, dan long pass ➤ Antisipasi bola lob 	<p>(50')</p> <p>10'</p> <p>20'</p> <p>20'</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 	<p>untuk formasi 1 kiper melakukan lompatan 2 kaki melewati tali dan siap menerima 2 bola. Bola pertama tanpa jatuhan dan yang kedua dengan jatuhan menyamping kemudian di kombinasikan dengan tendangan play on. dengan</p>

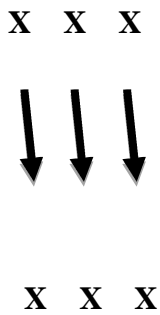
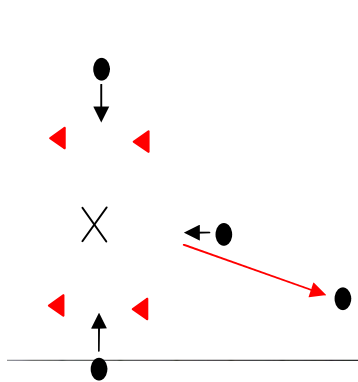
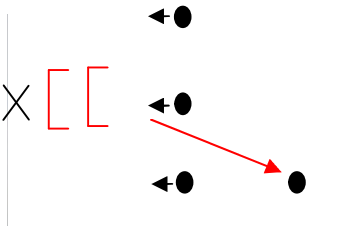
			<p>3.</p> 	<p>Untuk formasi 2 kiper melewati cones dairi samping, dan siap menerima bola bawah dengan jatuhan ke depan. Kemudian di kombinasikan dengan tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 3 kiper maju di antara ting pancang untuk melakukan back pass, dan kembali ke posisi awal untuk siap menerima bola atas. Kemudian di kombinasikan dengan tendangan play on.</p>
4	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Senam dinamis ➤ Peregangan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa 	<p>(10')</p> <p>5'</p> <p>2'</p> <p>3'</p>	<p>1.</p> <p>XXX</p> <p>XXX</p> <p>■ ■</p>	<p>Untuk formasi 1 kiper melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa.</p>

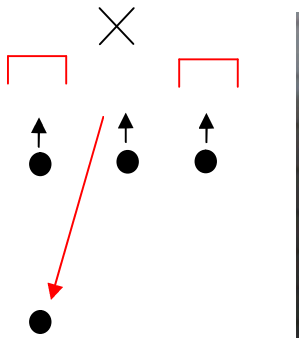
SESI LATIHAN XIII

LONG PASS VOLLEY KE SAMPING DAN VOLLEY KE DEPAN

Cabang olahraga : sepak bola
 Waktu : 90 menit
 Sasaran latihan : *long pass volley* ke samping
 Jumlah atlet : 6 atlet
 Hari / tanggal : **senin**
 Tingkatan atlet : 18 - 22 tahun
 Mikro : 5

N O	MATERI LATIHAN	DOSI S	FORMASI	KETERANGA N & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	<p style="text-align: center;">XXXXXXX</p> 	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar (streching	(25') 5'	<p>1.</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXX</p> 	Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi

	<p>dinamis atau sambil bergerak)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passing dan long pass 1-2 kali sentuh kombinasi tangkapan ➤ Ball feeling 	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p>	<p>2.</p> 	<p>melebar lakukan bersama sama.</p> <p>Untuk formasi 2 adalah formasi untuk melakukan passing berpasangan kombinasi tangkapan, long pass berpasangan kombinasi tangkapan dan ball feeling. jarak 2 meter – 5 meter</p>
3	<p>LATIHAN INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tangkapan kombinasi tendangan play on dengan teknik volley ke samping ➤ Loncatan dan jatuhan menyamping ➤ Reaksi kecepatan 	<p>(50')</p> <p>10'</p> <p>20'</p> <p>20'</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 	<p>untuk formasi 1 kiper melakukan tangkapan kombinasi dengan tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 2 kiper melakukan loncatan 2 kaki dan siap menerima bola dasar dan atas sambil jatuhan menyamping, dan ke depan kemudian di kombinasikan</p>

			<p>3.</p> 	<p>dengan tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 2 kiper melakukan antisipasi agar 2 bola tidak menjadi gol ke gawang kecil tersebut, kemudian bola yang ke 3 siap untuk di kombinasikan dengan tendangan play on.</p>
4	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Senam dinamis ➤ Peregangan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa 	<p>(10')</p> <p>5'</p> <p>2'</p> <p>3'</p>	<p>1.</p> <p>XXX</p> <p>XXX</p> <p>•••</p>	<p>Untuk formasi 1 senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa.</p>

SESI LATIHAN XIV

LONG PASS VOLLEY KE SAMPING DAN *VOLLEY* KE DEPAN

Cabang olahraga : sepak bola

Waktu : 90 menit

Sasaran latihan : *long pass volley* ke samping

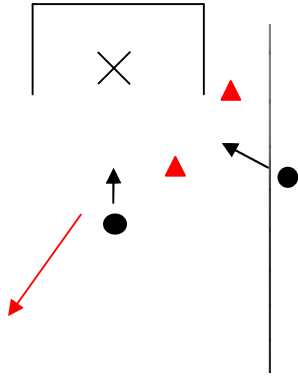
Jumlah atlet : 6 atlet

Hari / tanggal : **rabu**

Tingkatan atlet : 18 - 22 tahun

Mikro : 5

N O	MATERI LATIHAN	DOSI S	FORMASI	KETERANGA N & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	XXX XXX ••	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar (stretching dinamis atau	(25') 5'	1. XXXXXX ↓ ↓	Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar

			<p>3.</p> 	<p>melakukan skip menyamping dan siap menerima bola dengan jatuhan ke depan. Kemudian di kombinasikan dengan tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 3 kiper melakukan menutup sudut sempit, dan siap menerima bola shooting. Kemudian di kombinasikan dengan tendangan play on</p>
4	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Senam dinamis ➤ Peregangan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa 	<p>(10')</p> <p>5'</p> <p>2'</p> <p>3'</p>	<p>1.</p> <p>XXX</p> <p>XXX</p> <p>**</p>	<p>formasi 1 senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa</p>

KELOMPOK B
(VOLLEY KE DEPAN)

SESI LATIHAN I

LONG PASS VOLLEY KE SAMPING DAN *VOLLEY* KE DEPAN

Cabang olahraga : sepak bola

Waktu : 90 menit

Sasaran latihan : long pass volley ke depan

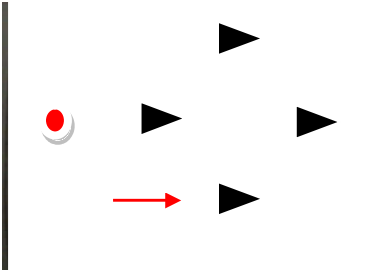
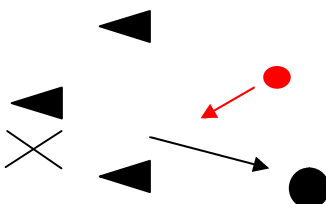
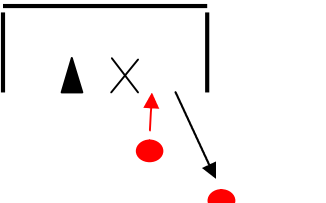
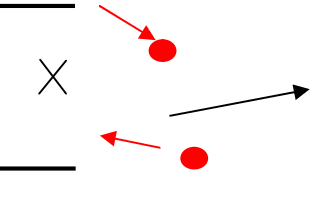
Jumlah atlet : 6 atlet

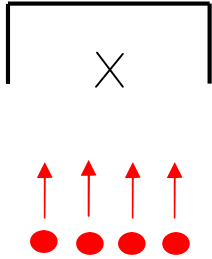
Hari / tanggal : **senin**

Tingkatan atlet : 18 - 22 tahun

Mikro : 1

N O	MATERI LATIHAN	DOSI S	FORMASI	KETERANGA N & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	XXXXXX ••	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar (streching dinamis atau sambil	(25') 5' 5'	1. X X X ↓ ↓ X X X	Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan passing berpasangan, passing kombinasi tangkapan, dan ball feeling. jarak 2 meter – 5 meter.

	<p>bergerak)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passing berpasangan ➤ Passing di kombinasikan tangkapan ➤ Ball feeling ➤ Tangkapan bola dasar, sedang, atas 	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p>	<p>2.</p> 	<p>Untuk formasi 2 adalah formasi untuk melakukan tangkapan dan passing. Dengan menyentuh cones terlebih dahulu kemudian siap untuk menerima bola passing dan siap meneima bola tangkapan.</p>
3	<p>LATIHAN INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Kecepatan reaksi reflek ➤ Antisipasi bola sudut gawang ➤ Antisipasi bola cut back ➤ Antisipasi bola shooting dan latihan tendangan teknik volley ke depan 	<p>(50')</p> <p>5'</p> <p>15'</p> <p>15'</p> <p>15'</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p>  <p>3.</p> 	<p>untuk formasi 1 kiper melakukan menempel terlebih dahulu cones sebelah kiri dan kemudian siap menerima bola dasar dan atas dengan jatuhan menyamping. Lalu melakukan kombinasi tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 2 kiper melakukan mnempel cones kemudian siap menerima bola atas tanpa jatuhan dan bola dasar menggunakan jatuhan menyamping,</p>

			<p>4.</p> 	<p>kemudian di kombinasikan dengan tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 3 kiper melakukan antisipasi bola cut back dengan jatuhan menyamping, kemudian siap melakukan bola atas tanpa jatuhan dan kemudian siap melakukan kombinasi tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 4 kiper siap menerima bola tendangan play on dengan teknik forwad kick.</p>
4	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Senam dinamis ➤ Peregangan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa 	<p>(10')</p> <p>2'</p> <p>3'</p> <p>5'</p>	<p>1.</p> <p>XXX</p> <p>XXX</p> <p>••</p>	<p>kiper melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa</p>

SESI LATIHAN II

LONG PASS VOLLEY KE SAMPING DAN *VOLLEY* KE DEPAN

Cabang olahraga : sepak bola

Waktu : 90 menit

Sasaran latihan : long pass volley ke depan

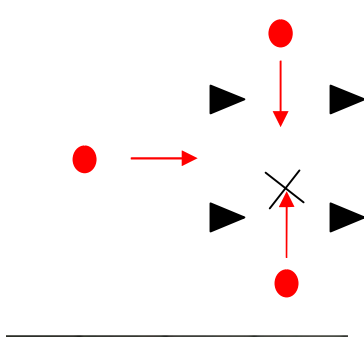
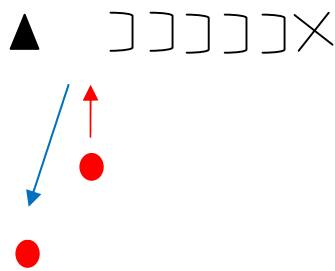
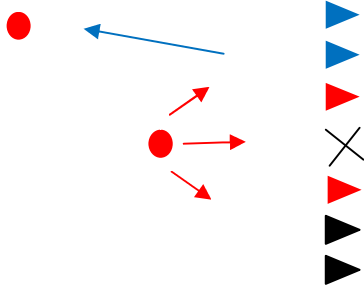
Jumlah atlet : 6 atlet

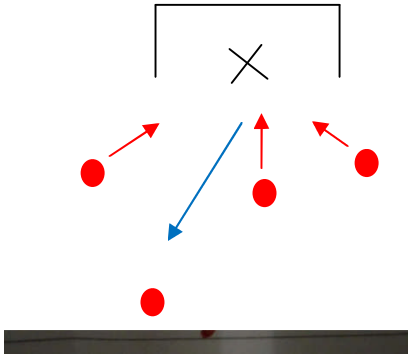
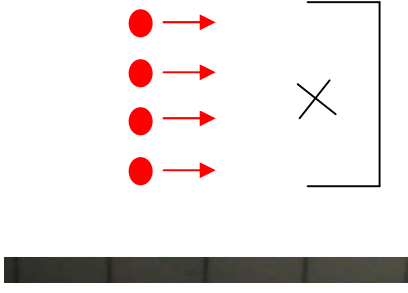
Hari / tanggal : **rabu**

Tingkatan atlet : 18 - 22 tahun

Mikro : 1

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	XXXXXX ●●	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar (stretching dinamis atau sambil bergerak) ➤ Passing, tangkapan berhadapan secara memutar	(25') 5' 5' 5'	1. XXXXXX ↓ ↓	Untuk formasi ini adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar dilakukan bersama sama. Untuk formasi 2 adalah formasi untuk melakukan


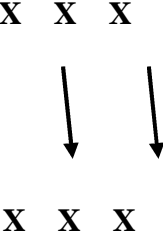
		10'	<p>2.</p> 	<p>passing berhadapan dan tangkapan bola atas, sedang.</p>
3	<p>LATIHAN INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Skip menyamping, ke depan dan loncatan 2 kaki ➤ Kecepatan reaksi ➤ Antisipasi sudut gawang ➤ Antisipasi bola shooting dan latihan tendangan teknik volley ke depan 	<p>(50')</p> <p>5'</p> <p>15'</p> <p>15'</p> <p>15'</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 	<p>untuk formasi 1 kiper melakukan skip menyamping, ke depan dan loncatan 2 kaki dan siap menerima bola dasar dengan jatuhnya ke depan dan di kombinasikan dengan tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 2 kiper melakukan tangkapan bola atas dan siap menerima bola dasar dengan jatuhnya menyamping kemudian di kombinasikan dengan tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 3 kiper menutup sudut gawang dan</p>

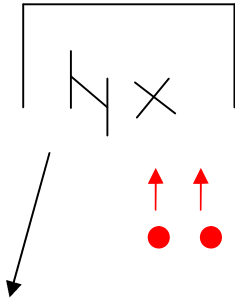

			<p>3.</p>  <p>4.</p> 	<p>siap menerima bola shooting, kemudian siap menerima bola atas tanpa jatuhan, dan di kombinasikan dengan tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 4 kiper siap menerima bola tendangan play on dengan teknik forwad kick</p>
4	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Senam dinamis ➤ Peregangan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa 	<p>(10')</p> <p>2'</p> <p>3'</p> <p>5'</p>	<p>1.</p> <p>XXX</p> <p>XXX</p> <p>⚽</p>	<p>kemudian untuk formasi 1 kiper melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa</p>

SESI LATIHAN III

LONG PASS VOLLEY KE SAMPING DAN *VOLLEY* KE DEPAN

Cabang olahraga : sepak bola
 Waktu : 90 menit
 Sasaran latihan : long pass volley ke depan
 Jumlah atlet : 6 atlet
 Hari / tanggal : **jumat**
 Tingkatan atlet : 18 - 22 tahun
 Mikro : 1

N O	MATERI LATIHAN	DOSI S	FORMASI	KETERANGA N & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAA N Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	<p>XXXXXX</p> 	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar (streching dinamis atau sambil bergerak)	(25') 5' 5'	<p>1.</p> 	Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan passing berpasangan, passing kombinasi tangkapan, dan ball feeling. jarak 2 meter – 5 meter.

			3. 	Untuk formasi 3 kiper melakukan jatuhan menyamping dengan bola dasar dan atas kemudian di kombinasikan dengan tendangan play on
4	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> ➤ Senam dinamis ➤ Peregangan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa 	(10') 2' 3' 5'	1. 	kemudian untuk formasi 1 kiper melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa.

SESI LATIHAN IV

LONG PASS VOLLEY KE SAMPING DAN *VOLLEY* KE DEPAN

Cabang olahraga : sepak bola

Waktu : 90 menit

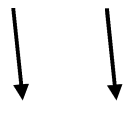
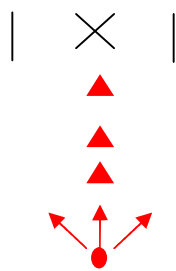
Sasaran latihan : long pass volley ke depan

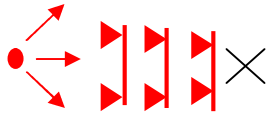
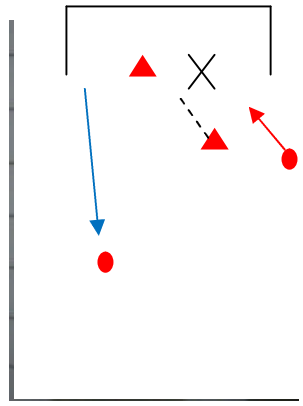
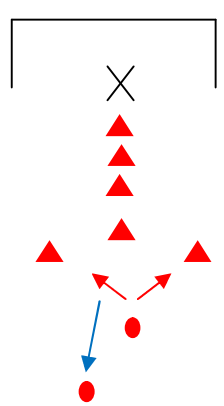
Jumlah atlet : 6 atlet

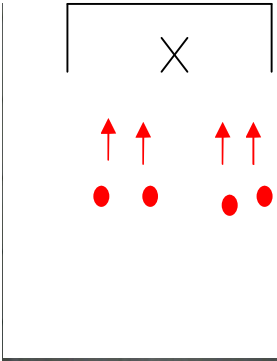

Hari / tanggal : **senin**

Tingkatan atlet : 18 - 22 tahun

Mikro : 2

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	XXXXXX 	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar (stretching dinamis atau sambil bergerak) ➤ Skip kombinasi passing,tangkapan dan jatuhan ➤ Kecepatan reaksi	(25') 5' 10'	1. XXXXXX  2. 	Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar dilakukan bersama sama. Untuk formasi 2 kiper melakukan skip ke depan kemudian siap back pass dan siap menerima bola dasar tanpa jatuhan kombinasi dengan jatuhan menyamping

		10'	<p>3.</p> 	<p>Untuk formasi 3 kiper melakukan zig-zag dan lompatan 2 kaki siap menerima bola dasar tanpa jatuhan kombinasi dengan jatuhan menyamping</p>
3	<p>LATIHAN INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Antisipasi sudut gawang ➤ Kecepatan reaksi ➤ Antisipasi bola shooting dan latihan tendangan teknik volley ke depan 	<p>(50')</p> <p>10'</p> <p>20'</p> <p>20'</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 	<p>untuk formasi 1 kiper melakukan sprint ke depan melewati cones lalu siap menerima bola shooting dan di kombinasikan dengan tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 2 kiper melakukan skip ke depan dan menyamping siap menerima bola dasar dan atas dengan jatuhan menyamping kemudian di kombinasikan dengan tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 3 kiper siap menerima bola tendangan play on dengan teknik forwad kick.</p>

			3. 	
4	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> ➤ Senam dinamis ➤ Peregangan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa 	(10') 2' 3' 5'	1. XXX XXX 	kemudian untuk formasi 1 kiper melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa

SESI LATIHAN V

LONG PASS VOLLEY KE SAMPING DAN *VOLLEY* KE DEPAN

Cabang olahraga : sepak bola

Waktu : 90 menit

Sasaran latihan : long pass volley ke depan

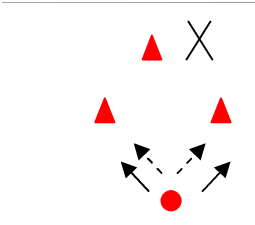
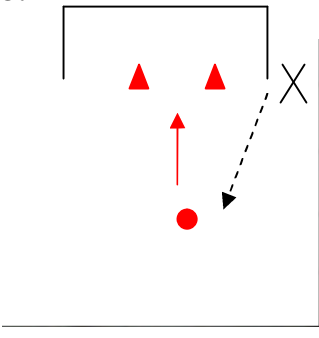
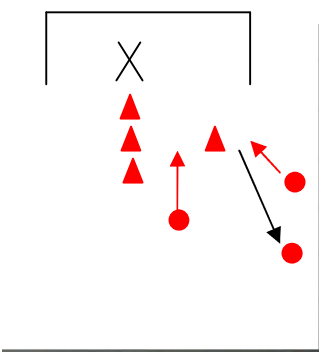
Jumlah atlet : 6 atlet

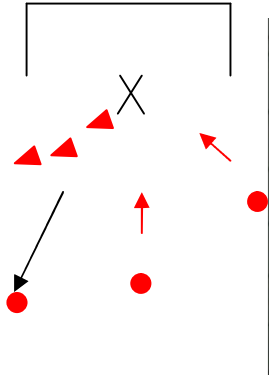
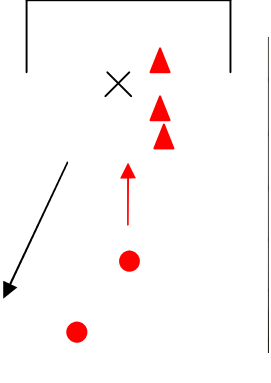
Hari / tanggal : **rabu**

Tingkatan atlet : 18 - 22 tahun

Mikro : 2

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	XXXXXX ●●	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar (stretching dinamis atau sambil bergerak) ➤ Jaungkauan jatuhan menyamping ➤ Pass back pass	(25') 5' 5' 5'	1. XXXXXX ↓ ↓	Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar dilakukan bersama sama Untuk formasi 2 kiper melakukan sprint ke depan menempel cones dan siap meneima bola dasar dengan jatuhan

		10'	<p>2.</p>  <p>3.</p> 	<p>menyamping.</p> <p>Untuk formasi 3 kiper melakukan passing back pass kemudian siap bola bawah, sedang atas dan di kombinasikan dengan tendangan play on.</p>
3	<p>LATIHAN INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Single multiple jump dan frog jump kombinasi menutup sudut gawang ➤ Menutup sudut gawang dan gawang antisipasi bola shooting ➤ Kecepatan reaksi 	<p>(50')</p> <p>10'</p> <p>20'</p> <p>20'</p>	<p>1.</p> 	<p>untuk formasi 1 kiper melakukan skip ke depan kemudian siap menerima bola dasar, sedang dan atas. Siap lagi untuk menutup sudut gawang kemudian di kombinasikan dengan tendangan play on.</p>

			<p>2.</p>  <p>3.</p> 	<p>Untuk formasi 2 kiper melakukan menutup sudut gawang siap menerima bola shooting dan siap menerima bola atas tanpa jatuhan kombinasi tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 3 kiper menjatuhkan cones kerucut terlebih dahulu kemudian siap menerima bola shooting dan di kombinasikan dengan tendangan play on.</p>
4	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Senam dinamis ➤ Peregangan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa 	<p>(10')</p> <p>2'</p> <p>3'</p> <p>5'</p>	<p>1.</p> <p>XXX</p> <p>XXX</p> <p>...</p>	<p>kemudian untuk formasi 1 kiper melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa</p>

SESI LATIHAN VI

LONG PASS VOLLEY KE SAMPING DAN *VOLLEY* KE DEPAN

Cabang olahraga : sepak bola

Waktu : 90 menit



Sasaran latihan : long pass volley ke depan

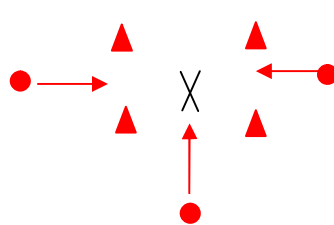
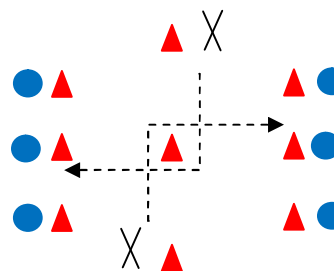
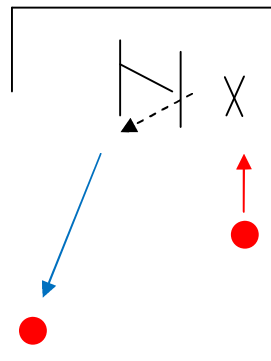
Jumlah atlet : 6 atlet

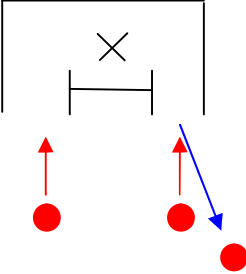
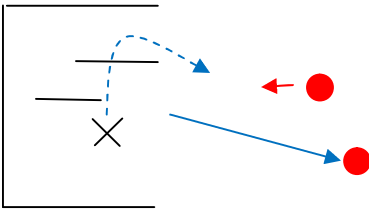
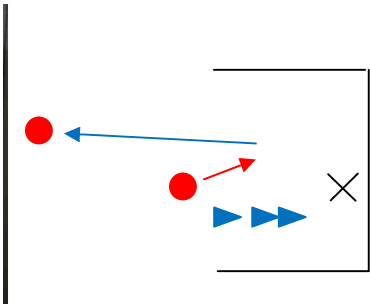
Hari / tanggal : **Jumat**

Tingkatan atlet : 18 - 22 tahun

Mikro : 2

N O	MATERI LATIHAN	DOSI S	FORMASI	KETERANGA N & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	XXXXXX 	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar (streching	(25') 5' 5'	1. XXXXXXXXX 	Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar dilakukan bersama sama.

	<p>dinamis atau sambil bergerak)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passing, tangkapan berhadapan secara memutar ➤ Kecepatan reaksi 	<p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p>	<p>2.</p>  <p>3.</p> 	<p>Untuk formasi 2 adalah formasi untuk melakukan passing berhadapan dan tangkapan bola atas, sedang.</p> <p>Untuk formasi 3 kiper sprint ke depan dan melewati cones, kemudian pelatih memberi aba-aba dengan menyebutkan no bola yang akan di tangkap</p>
3	<p>LATIHAN INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jaungkauan jatuhan menyamping ➤ Loncatan 2 kaki kombinasi kecepatan reaksi ➤ Jaungkauan jatuhan menyamping dengan terbang ➤ Kecepatan reaksi 	<p>(50')</p> <p>10'</p> <p>15'</p> <p>15'</p> <p>10'</p>	<p>1.</p> 	<p>untuk formasi 1 pemain melakukan jatuhan menyamping dan siap melakukan tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 2 kiper melakukan loncatan 2 kaki dan siap menerima bola dasar dan atas dengan jatuhan mnyamping,</p>

			<p>2.</p>  <p>3.</p>  <p>4.</p> 	<p>kemudian di kombinasikan dengan tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 3 kiper melewati tiang pancang dengan sprint kemudian siap menyongsong bola dasar dan atas dengan jatuhan menyamping lalu di kombinasikan dengan tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 4 kiper menjatuhkan cones kerucut terlebih dahulu kemudian siap menerima bola shooting dan di kombinasikan dengan tendangan play on.</p>
--	--	--	---	--

4	PENUTUP	(10')	1.	Kemudian untuk formasi 2
	➤ Senam dinamis		XXX	pemain
	➤ Peregangan	2'	XXX	melakukan
	➤ Evaluasi	3'	••	senam dinamis ,
	➤ Berdoa	5'		peregangan
				evaluasi dan
				berdoa

SESI LATIHAN VII

LONG PASS VOLLEY KE SAMPING DAN *VOLLEY* KE DEPAN

Cabang olahraga : sepak bola

Waktu : 90 menit

Sasaran latihan : long pass volley ke depan

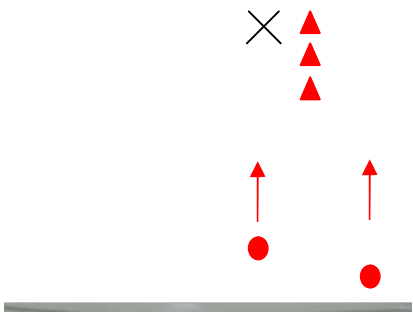
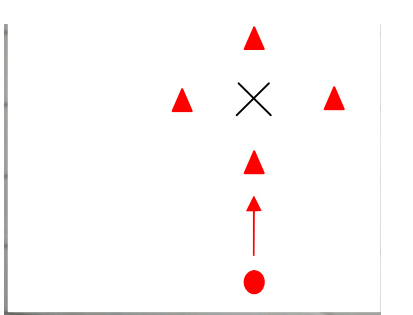
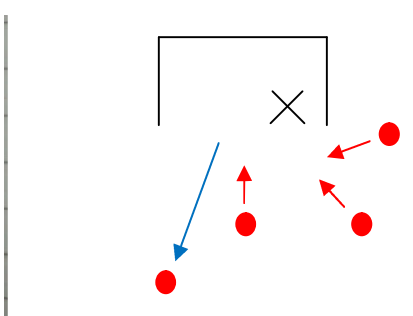
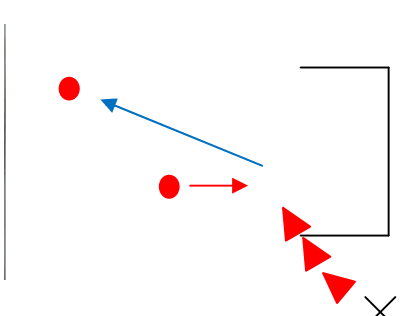
Jumlah atlet : 6 atlet

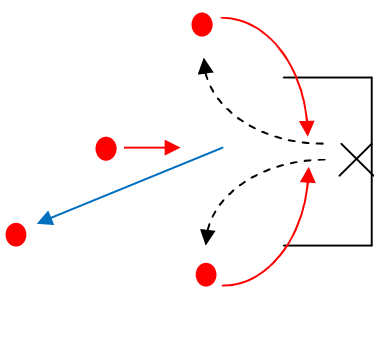
Hari / tanggal : **senin**

Tingkatan atlet : 18 - 22 tahun

Mikro : 3

N O	MATERI LATIHAN	DOSI S	FORMASI	KETERANGA N & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	XXXXXX ●●	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar (stretching	(25') 5' 5'	1. XXXXXX ↓ ↓	Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar dilakukan bersama sama.

	<p>dinamis atau sambil bergerak)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passing kombinasi tangkapan dan jatuhnya menyamping ➤ Tangkapan 	<p>10'</p> <p>5'</p>	<p>2.</p>  <p>3.</p> 	<p>Untuk formasi 2 adalah formasi untuk melakukan kombinasi passing dan tangkapan dengan jatuhnya menyamping maupun tanpa jatuhnya</p> <p>Untuk formasi 3 kiper melakukan tangkapan bola dasar, sedang, atas dengan menyentuh cones terlebih dahulu.</p>
3	<p>LATIHAN INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Antisipasi bola cut back dan rebound ➤ Kecepatan reaksi ➤ Antisipasi bola shooting, crossing dan build up 	<p>(50')</p> <p>10'</p> <p>20'</p> <p>20'</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 	<p>untuk formasi 1 kiper melakukan menutup sudut gawang dan siap menerima bola dengan jatuhnya menyamping dan bola terakhir sambil terbang kemudian di kombinasikan dengan tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 2 kiper melakukan skip ke depan dan siap</p>

			<p>3.</p> 	<p>menerima bola atas sambil jatuhan menyamping dan di kombinasikan dengan tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 3 kiper melakukan siap menerima bola crossing, build up, dan siap menerima bola shooting, kemudian di kombinasikan dengan tendangan play on.</p>
4	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Senam dinamis ➤ Peregangan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa 	<p>(10')</p> <p>2'</p> <p>3'</p> <p>5'</p>	<p>1.</p> <p>XXX</p> <p>XXX</p> <p>■ ■ ■</p>	<p>Kemudian untuk formasi 1 pemain melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa</p>

SESI LATIHAN VIII

LONG PASS VOLLEY KE SAMPING DAN *VOLLEY* KE DEPAN

Cabang olahraga : sepak bola

Waktu : 90 menit

Sasaran latihan : long pass volley ke depan

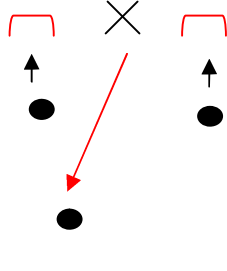
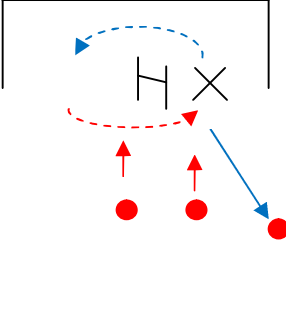
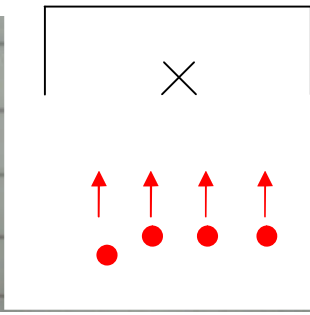
Jumlah atlet : 6 atlet

Hari / tanggal : **rabu**

Tingkatan atlet : 18 - 22 tahun

Mikro : 3

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	XXXXXX ●●	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Gerak dasar (stretching dinamis atau sambil bergerak) ➤ Passing berpasangan ➤ Passing di kombinasikan tangkapan ➤ Ball feeling ➤ Tangkapan	(25') 5' 5' 5' 10'	1. X X X ↓ ↓ X X X	Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan passing berpasangan, passing kombinasi tangkapan, dan ball feeling. jarak 2 meter – 5 meter

3	LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"> ➤ Kecepatan reflek ➤ Tangkapan dengan jatuhnya bola atas dan dasar ➤ Antisipasi bola shooting dan latihan teknik tendangan volley ke depan 	(50') 20' 20' 10'	<p>1.</p>  <p>2.</p>  <p>3.</p> 	<p>untuk formasi 1 kiper melakukan membelakangi pelatih kemudian siap menerima bola dasar, sedang, atas dan siap menerima bola dasar dengan jatuhnya menyamping, di kombinasikan dengan tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 2 kiper melakukan jatuhnya menyamping dengan terbang sambil menangkap bola atas kemudian siap lagi untuk bola yang kedua dengan jatuhnya menyamping bola dasar, di kombinasikan dengan tendangan tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 3 kiper siap menerima bola tendangan play on dengan teknik forwad kick.</p>
4	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> ➤ Senam dinamis ➤ Peregangan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa 	(10') 2' 3' 5'	<p>1.</p> <p>XXX</p> <p>XXX</p> <p>..</p>	<p>untuk formasi 1 kiper melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa</p>

SESI LATIHAN IX

LONG PASS VOLLEY KE SAMPING DAN *VOLLEY* KE DEPAN

Cabang olahraga : sepak bola

Waktu : 90 menit

Sasaran latihan : long pass volley ke depan

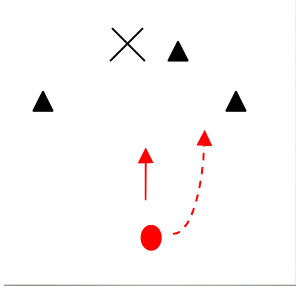
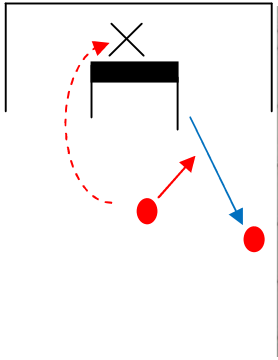
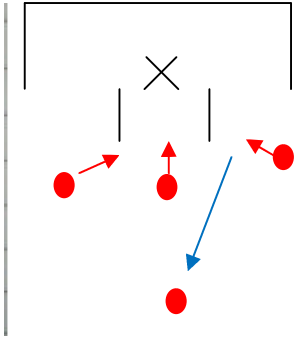
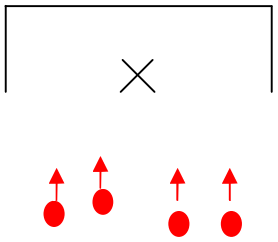
Jumlah atlet : 6 atlet

Hari / tanggal : **jumat**

Tingkatan atlet : 18 - 22 tahun

Mikro : 3

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	XXXXXX ••	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Gerak dasar (stretching dinamis atau sambil bergerak) ➤ Passing berpasangan ➤ Passing di kombinasikan tangkapan ➤ Ball feeling ➤ Bola atas kombinasi dasar jatuhan menyamping	(25') 5' 5' 5'	1. <div style="text-align: center;"> X X X ↓ ↓ X X X </div>	Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan passing berpasangan, passing kombinasi tangkapan, dan ball feeling. jarak 2 meter – 5 meter. Untuk formasi 2 kiper melakukan loncatan dengan menangkap bola atas dan setelah itu jatuhan menyamping bola dasar.

		10'	2. 	
3	LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"> ➤ Antisipasi bola lob ➤ Menutup sudut gawang dan ruang shooting ➤ Antisipasi bola shooting dan latihan teknik tendangan volley ke depan 	(50') 20' 20' 20'	1.  2.  3. 	<p>untuk formasi 1 kiper melakukan tepisan bola atas yang sudah diberikan penghalang, dan siap menerima bola dasar jatuhan menyamping di kombinasikan dengan tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 2 kiper melakukan menutup sudut gawang, dan siap menerima bola sedang tanpa jatuhan setelah melewati tiang pancang di kombinasikan dengan tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 3 kiper siap menerima bola tendangan play on dengan teknik forwad kick.</p>

4	PENUTUP ➤ Senam dinamis ➤ Peregangan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa	(10') 2' 3' 5'	1. . XXX XXX ••	kemudian untuk formasi 1 kiper melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa
---	---	------------------------------------	---	--

SESI LATIHAN X

LONG PASS VOLLEY KE SAMPING DAN *VOLLEY* KE DEPAN

Cabang olahraga : sepak bola

Waktu : 90 menit


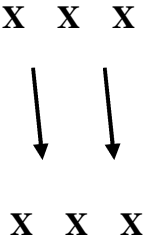
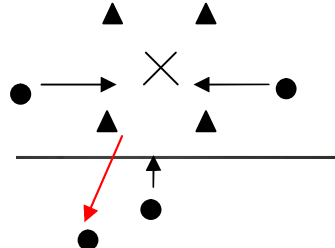
Sasaran latihan : long pass volley ke depan

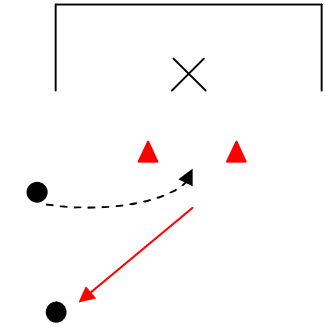
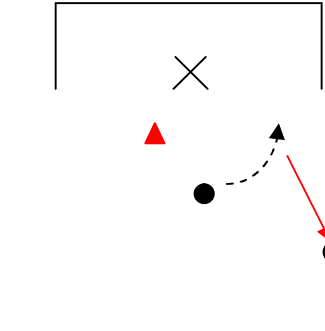
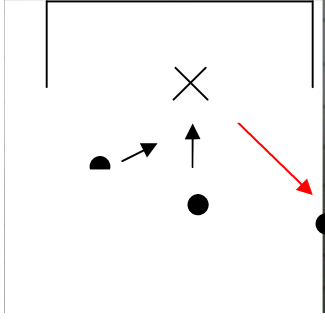

Jumlah atlet : 6 atlet

Hari / tanggal : **senin**

Tingkatan atlet : 18 - 22 tahun

Mikro : 4

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	XXXXXX 	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar (stretching dinamis atau sambil bergerak) ➤ Pass control satu kali ➤ Tangkapan dan tendangan play on teknik volley ke samping	(25') 5' 5' 10' 5'	1.  2. 	Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan kombinasi skip dengan menggunakan ladder Untuk formasi 2 adalah formasi untuk melakukan passing berhadapan dan tangkapan bola atas, sedang.

3	LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"> ➤ Antisipasi bola crossing ➤ Antisipasi bola dasar ➤ Mentup sudut sempit dan antisipasi bola dasar ➤ Kecepatan reaksi menerima bola dasar 	(50') 10' 15' 15' 10'	1.  2.  3. 	<p>untuk formasi 1 kiper melakukan antisipasi bola crossing yang berada di dalam cones tersebut. Kemudian di kombinasikan dengan tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 2 kiper menyentuh cones dan kembali ke posisi awal siap menerima bola dasar dengan jatuhan menyamping kemudian di kombinasikan dengan tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 3 kiper menutup sudut gawang siap menerima bola shooting, dan kembali ke posisi awal siap menerima bola dasar dengan jatuhan ke depan dan di kombinasikan dengan tendangan play on.</p>
4	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> ➤ Senam dinamis ➤ Peregangan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa 	(10') 2' 3' 5'	1. XXX XXX 	<p>untuk formasi 1 pemain melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa</p>

SESI LATIHAN XI

LONG PASS VOLLEY KE SAMPING DAN ***VOLLEY*** KE DEPAN

Cabang olahraga : sepak bola

Waktu : 90 menit

Sasaran latihan : long pass volley ke depan

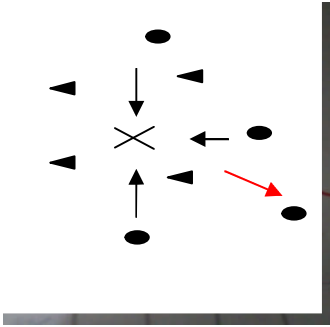
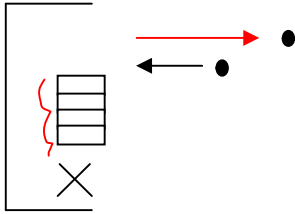
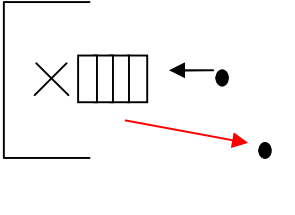
Jumlah atlet : 6 atlet

Hari / tanggal : **rabu**

Tingkatan atlet : 18 - 22 tahun

Mikro : 4

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	XXXXXX ••	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar (stretching dinamis atau sambil bergerak) ➤ Pass control satu kali ➤ Tangkapan dan tendangan play on	(25') 5' 5' 10'	1. <div style="text-align: center;"> X X X ↓ ↓ X X X </div>	Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar sampai setengah lapangan lakukan bersama sama. Untuk formasi 2 pemain melakukan

		5'	<p>2.</p> 	<p>pass jadi lawan. Jarak 5 m</p>
3	<p>LATIHAN INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Skip menyamping kombinasi loncatan 2 kaki ➤ Skip ke depan ➤ Permainan long pass 3 kali sentuh 	<p>(50')</p> <p>15'</p> <p>20'</p> <p>15'</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 	<p>untuk formasi 1 kiper melakukan skip menyamping dan melompat dengan 2 kaki, kemudian siap menerima bola dasar dengan jatuhnya ke samping dan di kombinasikan dengan tendangan play on.</p> <p>Untuk formasi 2 kiper melakukan skip ke depan dan zig-zag, siap menerima bola bawah dengan jatuhnya ke depan dan di kombinasikan dengan tendangan play on</p> <p>Untuk formasi 3 kiper melakukan tendangan long pass setengah lapangan dengan ketentuan target atau poinnya adalah gol</p>

			<p>3.</p>	
4	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Senam dinamis ➤ Peregangan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa 	<p>(10')</p> <p>2'</p> <p>3'</p> <p>5'</p>	<p>1.</p>	<p>Untuk formasi 1 pemain melakukan sprint dari cepat ke sedang ke berjalan, kemudian untuk formasi 2 pemain melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa</p>

SESI LATIHAN XII

LONG PASS VOLLEY KE SAMPING DAN *VOLLEY* KE DEPAN

Cabang olahraga : sepak bola

Waktu : 90 menit




Sasaran latihan : long pass volley ke depan

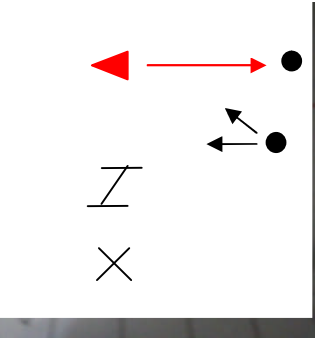
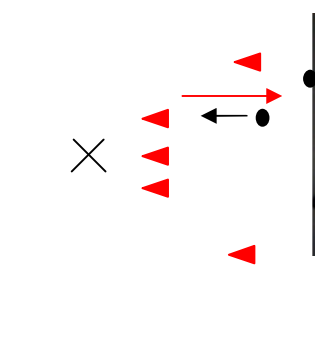
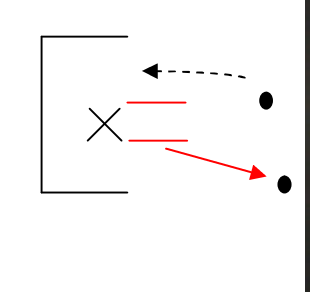
Jumlah atlet : 6 atlet

Hari / tanggal : **Jumat**

Tingkatan atlet : 18 - 22 tahun

Mikro : 4

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	XXXXXX 	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar (stretching dinamis atau sambil bergerak) ➤ Passing dan long pass 1-2 kali sentuh kombinasi tangkapan ➤ Ball feeling	(25') 5' 5' 5' 10'	1. XXXXXX  2. X X X  X X X	Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar lakukan bersama sama. Untuk formasi 2 adalah formasi untuk melakukan passing berpasangan kombinasi tangkapan, long pass berpasangan kombinasi tangkapan dan ball feeling. jarak

3	LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lompatan 2 kaki menyamping ➤ Kombinasi back pass, tangkapan, dan long pass ➤ Antisipasi bola lob 	(50') 10' 20' 20'	1.  2.  3. 	<p>untuk formasi 1 kiper melakukan lompatan 2 kaki melewati tali dan siap menerima 2 bola. Bola pertama tanpa jatuhnya dan yang kedua dengan jatuhnya menyamping kemudian di kombinasikan dengan tendangan play on. dengan</p> <p>Untuk formasi 2 kiper melewati cones dairi samping, dan siap menerima bola bawah dengan jatuhnya ke depan. Kemudian di kombinasikan dengan tendangan play on</p> <p>Untuk formasi 3 kiper maju di antara ting pancang untuk melakukan back pass, dan kembali ke posisi awal untuk siap menerima bola atas. Kemudian di kombinasikan dengan tendangan play on.</p>
4	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> ➤ Senam dinamis ➤ Peregangan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa 	(10') 2' 3' 5'	1. XXX XXX •••	<p>Untuk formasi 1 kiper melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa.</p>

SESI LATIHAN XIII

LONG PASS VOLLEY KE SAMPING DAN VOLLEY KE DEPAN

Cabang olahraga : sepak bola

Waktu : 90 menit

Sasaran latihan : long pass volley ke depan

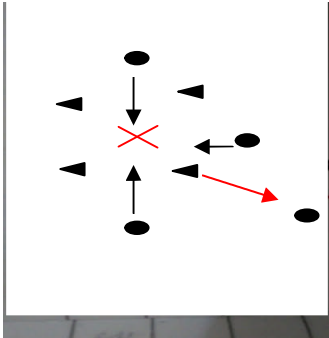
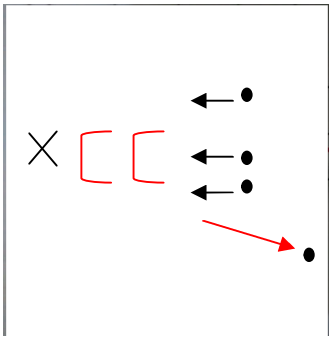
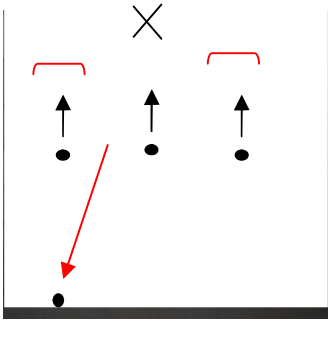
Jumlah atlet : 6 atlet

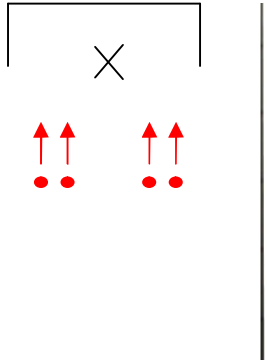

Hari / tanggal : **senin**

Tingkatan atlet : 18 - 22 tahun

Mikro : 5

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	<p style="text-align: center;">XXX</p> <p style="text-align: center;">XXX</p> <p style="text-align: center;">●●</p>	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar (strechng dinamis atau sambil bergerak) ➤ Passing dan long pass 1-2 kali sentuh kombinasi tangkapan ➤ Ball feeling ➤ Tangkapan dan	<p>(25')</p> <p>5'</p> <p>5'</p> <p>5'</p>	<p>1.</p> <p style="text-align: center;">XXXXXX</p> <p style="text-align: center;">↓ ↓</p> <p>2.</p> <p style="text-align: center;">X X X</p> <p style="text-align: center;">↓ ↓</p> <p style="text-align: center;">X X X</p>	<p>Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar lakukan bersama sama.</p> <p>Untuk formasi 2 adalah formasi untuk melakukan passing berpasangan kombinasi tangkapan, long pass</p>

	tendangan play on volley ke samping	5' 5'	3. 	berpasangan kombinasi tangkapan dan ball feeling. jarak 2 meter – 5 meter Untuk formasi 3 adalah formasi untuk melakukan pass control satu kali dan kombinasi tangkapan mulai dari bawah, sedang, atas.
3	LATIHAN INTI <ul style="list-style-type: none"> ➤ Loncatan dan jatuhan menyamping ➤ Reaksi kecepatan ➤ Antisipasi bola shooting dan latihan teknik tendangan volley ke depan 	(50') 10' 20' 20'	1.  2. 	Untuk formasi 1 kiper melakukan loncatan 2 kaki dan siap menerima bola dasar dan atas sambil jatuhan menyamping, dan ke depan kemudian di kombinasikan dengan tendangan play on. Untuk formasi 2 kiper melakukan antisipasi agar 2 bola tidak menjadi gol ke gawang kecil tersebut, kemudian bola yang ke 3 siap untuk di kombinasikan dengan tendangan play on. Untuk formasi 3 kiper siap menerima bola tendangan play on dengan teknik

			3. 	forwad kick. .
4	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> ➤ Senam dinamis ➤ Peregangan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa 	(10') 2' 3' 5'	1. XXX XXX 	untuk formasi 1 pemain melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa

SESI LATIHAN XIV

LONG PASS VOLLEY KE SAMPING DAN *VOLLEY* KE DEPAN

Cabang olahraga : sepak bola

Waktu : 90 menit

Sasaran latihan : long pass volley ke depan

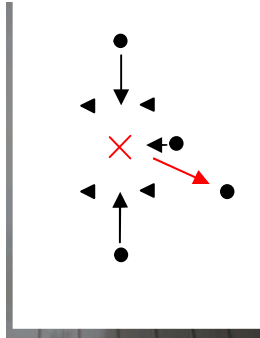
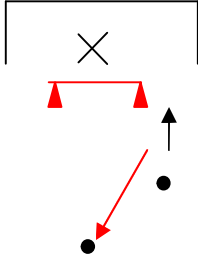
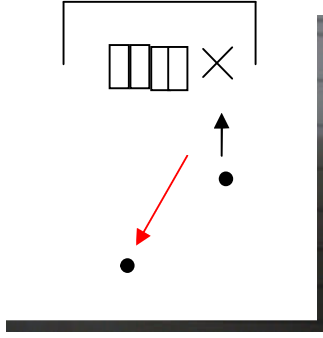
Jumlah atlet : 6 atlet

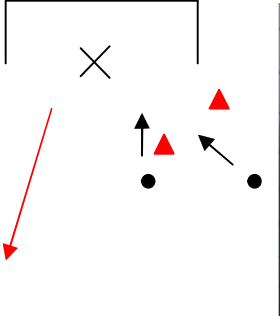

Hari / tanggal : **rabu**

Tingkatan atlet : 18 - 22 tahun

Mikro : 5

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	KETERANGAN & INTENSITAS LATIHAN
1	PEMBUKAAN Di bariskan, berdoa, memberikan materi	(5')	XXXXXX ••	Pelatih memberikan penjelasan materi yang akan di berikan setelah para pemain berdoa, keudian lanjut ke tahan berkerja
2	PEMANASAN ➤ Peregangan / senam mulai dari atas sampai bawah ➤ Gerak dasar (stretching dinamis atau sambil bergerak) ➤ Passing dan long pass 1-2 kali sentuh kombinasi tangkapan ➤ Ball feeling ➤ Tangkapan dan tendangan play on volley ke samping	(25') 5' 5'	1. XXXXXX ↓ ↓ 2. X X X ↓ ↓ X X X	Untuk formasi 1 adalah formasi untuk melakukan peregangan senam dan gerak dasar jadi melebar lakukan bersama sama. Untuk formasi 2 adalah formasi untuk melakukan passing berpasangan kombinasi tangkapan, long pass berpasangan kombinasi tangkapan

		10' 5'	3. 	dan ball feeling. jarak 2 meter – 5 meter Untuk formasi 3 adalah formasi untuk melakukan pass control satu kali dan kombinasi tangkapan mulai dari bawah, sedang, atas.
3	LATIHAN INTI ➤ Loncatan menggunakan pemberat bola 5kg ➤ Skip menyamping kombinasi tangkapan dan tendangan ➤ Menutup sudut sempit dan antisipasi shooting	(50') 15' 20' 15'	1.  2. 	untuk formasi 1 Kiper melakukan lompatan ke depan dengan menggunakan 2 kaki sambil memegang bola yang beratnya 5kg, dan siap menerima bola dasar, sedang, dan atas. Kemudian di kombinasikan dengan tendangan play on. Untuk formasi 2 kiper melakukan skip menyamping dan siap menerima bola dengan jatuhnya ke depan. Kemudian di kombinasikan dengan tendangan play on.

			3. 	Untuk formasi 3 kiper melakukan menutup sudut sempit, dan siap menerima bola shooting. Kemudian di kombinasikan dengan tendangan play on.
4	PENUTUP <ul style="list-style-type: none"> ➤ Senam dinamis ➤ Peregangan ➤ Evaluasi ➤ Berdoa 	(10') 2' 3' 5'	1. 	untuk formasi 1 pemain melakukan senam dinamis , peregangan evaluasi dan berdoa