

**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN BOLA JALAN DAN *PASS BACK PASS* TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PADA PEMAIN SSB
SATRIA PANDAWA KU 13-15 TAHUN**

SKRIPSI

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



Oleh:
Agung Setia Eko Nugroho
13601244012

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

2018

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

Pengaruh Latihan *Shooting* dengan Bola Jalan dan *Pass Back Pass* terhadap
Ketepatan *Shooting* pemain SSB Satria Pandawa KU 13-15 Tahun

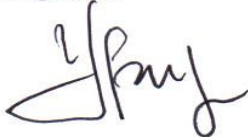
Disusun Oleh:

Agung Setia Eko Nugroho
NIM: 13602244012

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

Yogyakarta, Maret 2018

Mengetahui



Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
NIP 197112292000032001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Ratna Budiarti, M.Or
NIP 198105122010122003

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Bola Jalan dan *Pass Back Pass* Terhadap
Ketepatan *Shooting* Pemain SSB Satria Pandawa KU 13-15 Tahun

Disusun Oleh:

Agung Setia Eko Nugroho
Nim:13602244012

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

Pendidikan Kepelatihan Olahraga Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri

Yogyakarta

Pada tanggal 15 Maret 2018

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ratna Budiarti, M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		3/4 2018
Danang Wicaksono, M.Or. Sekretaris		12/4 2018
Nawan Primasoni, M.Or. Penguji		29/3 2018

Yogyakarta, April 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agung Setia Eko Nugroho

NIM : 13602244012

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul Tas : Pengaruh Latihan *Shooting* dengan Bola Jalan dan *Pass Back Pass* terhadap Ketepatan *Shooting* pada Pemain SSB Satria Pandawa KU 13-15 Tahun

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

Yogyakarta, Maret 2018
Yang menyatakan



Agung Setia Eko Nugroho
Nim 13602244012

MOTTO

1. Barang siapa keluar untuk mencari ilmu maka dia berada di jalan Allah (HR.Turmudzi).
2. Tetap semangat dan sukses selalu (Bambang Pamungkas)
3. Hidup adalah perjuangan (Penulis)
4. Pada dasarnya setiap manusia itu sama yang membedakan mereka adalah reaksi setiap individu terhadap segala permasalahan yang akan meghampiri hal tersebut akan mendeskripsikan siapa dia sebenarnya. (Bambang Pamungkas)
5. Kejarlah cita-citamu setinggi langit (Kedua Orangtua)
6. Sukses bukan tentang dimana kita belajar , tetapi tentang bagaimana kita mengembangkan kualitas diri. Soal sukses itu soal kita, bukan almamaternya (Ade Vitarani)

PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan untuk :

1. Kepada Allah swt, yang memberikan keberkahan hidayah dan dengan segala Kenikmatan-NYA.
2. Kedua orang tua saya Bapak Sugeng Raharjo dan Ibu Asih Ruslianawati yang telah mendukung dalam segala hal dan selalu menyayangiku, mendidiku, membiayaiku,menjadikanku hingga menjadi seperti saat ini dan masih banyak lagi. I LOVE YOU
3. Keluarga besar Alm. Bapak Tahat yang sangat kompak sekali hehehe
4. Kepada pacarku Ade Vitarani, yang telah membantu saya, memotivasi saya, dan mendukung saya.
5. Kepada sahabat-sahabat semuanya, keluarga kecil Salatiga Training Centre, PKO A 2013 terimakasih atas pelajaran hidupnya
6. Kepada para tetangga dirumah Kampung Baru kalian luar biasa

PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN BOLA JALAN DAN *PASS BACK PASS* TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING* PADA PEMAIN SSB SATRIA PANDAWA KU 13-15 TAHUN

Oleh

Agung Setia Eko Nugroho
NIM 13602244012

ABSTRAK

Tujuan peneliti ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* dengan bola jalan dan *pass back pass* terhadap ketepatan *shooting* pada pemain SSB Satria Pandawa KU 13-15 Tahun dan mengetahui mana yang lebih efektif

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan “*Two Group Pretest-Posttest Design*”. Instrumen yang digunakan adalah tes dan pengukuran Ketepatan *Shooting*. Subjek penelitian ini dengan populasi sebanyak 141 pemain teknik sample menggunakan *purposive sample* dan yang memenuhi kriteria sebanyak Tahun sebanyak 18 anak. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikan 5 %.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh uji t pada latihan *shooting* dengan bola jalan diperoleh nilai $t_{hitung} 8,854 > t_{tabel} (2,306)$, dan nilai $p (0,012) < \text{dari } 0,05$, dengan persentase peningkatan sebesar 38,87 %. Sedangkan hasil uji t latihan *shooting* dengan *pass back pass* diperoleh nilai $t_{hitung} 3,250 > t_{tabel} (2,306)$, dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$, dengan persentase peningkatan sebesar 15,11 %. Hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *shooting* dengan bola jalan dan *pass back pass* terhadap ketepatan *shooting* pemain SSB Satria Pandawa KU 13-15 Tahun. Dengan hasil di atas maka yang paling efektif adalah metode latihan bola jalan.

Kata kunci: Latihan Shooting, Bola Jalan, Pass back pass, Ketepatan Shooting

**THE IMPACT OF *SHOOTING* TRAINING BY USING WALKING BALL
AND PASS BACK PASS TOWARDS *SHOOTING* ACCURACY IN SATRIA
PANDAWA FOOTBALL SCHOOL PLAYER IN RANGE 13-15 YEARS
OLD**

By

Agung Setia Eko Nugroho
NIM 13602244012

ABSTRACK

This study aims to comprehend the impact of shooting training by using walking ball and pass back pass toward shooting accuracy in Satria Pandawa Football School player in range 13-15 years old players and decide which one is more effective.

This study is an experimental study which uses “Two Group Pretest-Posttest” design. There are two instruments which are used in this study. The instruments are test and measure shooting accuracy. The subject of this study are 141 players by using purposive sampling, and the result shows that there are 18 players who fulfil the criteria. Analysis technique which is applied in this study is T test with significant standard 5%.

The study presents some results, first T test in shooting training by using walking ball shows $t_{count} 8,854 > t_{table} (2, 306)$, and $p (0,012) < 0,05$ and the percentage increase 38,87%. Meanwhile, the result of the study of shooting training by using pass back pass shows $t_{count} 3,250 > t_{table} (2,306)$ and $p (0,000) < 0,05$ and the percentage increase to 15,11%. According to the result of the study, it can be determined that there is an impact in shooting training by using walking ball and pass back pass toward Satria Pandawa player in range 13-15 years old players' shooting accuracy. The results above shows that the most effective method is walking ball training.

Keywords: Shooting training, Walking ball, Passback pass, Shooting Accuracy

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Shooting* dengan Bola Jalan dan *Pass back pass* terhadap Ketepatan *Shooting* pemain SSB Satria Pandawa KU 13-15 Tahun” dengan baik.

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

1. Ibu Ratna Budiarti, M.Or Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah memberikan bimbingan selama penelitian berlangsung.
2. Ibu Ch. Fajar Sriwahyuniarti, M.Or, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan dan Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama prose penyusunan proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
3. Prof. Dr.Wawan S.Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memeberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
4. Bapak Medhi selaku Ketua Sekolah Sepak Bola (SSB) Satria Pandawa yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir
5. Para pelatih dan jajaran manajemen serta pengurus Sekolah Sepak Bola (SSB) Satria Pandawa yang telah member bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

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

Yogyakarta, Maret 2018
Penulis



Agung Setia Eko Nugroho
NIM 13602244012

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A.Latar Belakang	1
B.Identifikasi Masalah	4
C.pembatasan Masalah	4
D.Rumusan Masalah	5
E.Tujuan Masalah	5
F.Manfaat Penelitian	5
 BAB II KAJIAN TEORI	 7
A.Kajian Teori	7
B.Penelitian Relevan	31
C.Kerangka Berfikir	32
D.Hipotesis.....	34
 BAB III DESAIN PENELITIAN	 35
A.Desain Penelitian	35
B.Tempat dan Waktu Penelitian	36
C.Populasi dan Sample Penelitian	36
D.Definisi Operasional	37
E.Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	38
F.Validitas dan Realibilitas	41
G.Teknik Analisis Data	43
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 45
A.Hasil Penelitian	45
B.Pembahasan	54

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
A.Kesimpulan	57
B.Implikasi	57
C.Keterbatasan Penelitian	58
D.Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Prestasi Satria Pandawa	30
Tabel 2. Deskripsi data <i>pretest</i> ketepatan <i>shooting</i> bola jalan	46
Tabel 3. Deskripsi data <i>posttest</i> ketepatan <i>shooting</i> bola jalan	47
Tabel 4. Deskripsi data <i>pretest</i> ketepatan <i>shooting pass back pass</i>	48
Tabel 5. Deskripsi data <i>posttest</i> ketepatan <i>shooting pass back pass</i>	50
Tabel 6. Uji Normalitas	52
Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas	52
Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tendangan <i>shooting</i> Punggung Kaki	20
Gambar 2. Tendangan <i>shooting</i> Punggung Kaki Bagian Dalam	21
Gambar 3. Design Penelitian <i>Two Group Pretest-Posttest</i> Design	24
Gambar 4. Pembagian Wilayah Skoring	36
Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian <i>Pretest</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Dengan Bola Jalan	40
Gambar 6. Diagram Hasil Penelitian <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Shooting</i> dengan Latihan <i>Shooting</i> Dengan Bola Jalan	46
Gambar 7. Diagram Hasil Penelitian <i>Pretest</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Dengan <i>Pass</i> <i>Back Pass</i>	47
Gambar 8. Diagram Hasil Penelitian <i>Pretest</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Dengan <i>Pass</i> <i>Back Pass</i>	49
Gambar 9. . Diagram Hasil Penelitian <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Shooting</i> Dengan <i>Pass</i> <i>Back Pass</i>	50

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1.Surat Ijin Penelitian	61
Lampiran 2.Surat Keterangan Sudah Penelitian	62
Lampiran 3.Berkas Konsultasi	63
Lampiran 4 Struktur Organisasi SSB Satria Pandawa	63
Lampiran 5.Data siswa	65
Lampiran 6.Absensi Siswa	66
Lampiran 7.Data penelitian	67
Lampiran 8.Stastistik Data Penelitian	68
Lampiran 9.Uji Normalitas	71
Lampiran 10.Uji Homogenitas	72
Lampiran 11. Uji t	73
Lampiran 12.Program Latihan	77
Lampiran 13.Dokumen	115

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia olahraga sepakbola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, tetapi belum mampu bersaing di tingkat dunia. Menurut Luxbacher (2004: v), “lebih dari 200 juta orang di seluruh kawasan dunia memainkan permainan sepakbola”. Di Indonesia, sepakbola semakin semarak dengan diselenggarakannya kompetisi dalam negeri yaitu Liga Indonesia. Dimana kompetisi nasional ini dapat dijadikan sebagai even dalam meningkatkan kualitas sepakbola tanah air

Permainan sepakbola ini telah merambah ke semua lapisan dunia, termasuk Indonesia. Di wilayah Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta misalnya, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa setiap hari memainkan sepakbola walau dengan cara yang sederhana dan lapangan yang tidak standar serta terdapat banyak Sekolah Sepakbola (SSB) yang berada di Daerah Istimewa Yogyakarta. Akan tetapi dengan banyak nya SSB yang berada di Daerah Istimewa Yogyakarta hanya sedikit saja pemain yang muncul digemerlapnya liga Indonesia. Padahal dengan fasilitas dan pembinaan yang baik bukan tidak mungkin nantinya Kabupaten Sleman menjadi pemasok pemain-pemain terbaik. syarat untuk dapat bermain sepakbola dengan baik adalah mampu menguasai ke empat elemen utama. Teknik, taktik, fisik, dan mental (Rahmad Darmawan Ganesha P 2013:11). “Empat kelengkapan pokok tersebut hanya dapat dicapai dengan latihan dan

pertandingan yang direncanakan, dilakukan terus menerus dan berkesinambungan''. Artinya teknik dasar sepakbola dengan benar maka ketrampilan bermain di lapangan tidak akan berkembang pula. Penguasaan teknik dasar merupakan syarat yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar permainannya dapat dilakukan dengan baik.

Salah satu kemampuan dasar yang penting untuk dikuasai pemain yaitu kemampuan *shooting* baik dari jarak jauh maupun jarak dekat. Kemampuan *shooting* penting dimiliki pemain karena tidak mungkin bagi pemain untuk mencetak gol tanpa memiliki kemampuan tersebut. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian pemain melihat peluang dan melakukan *shooting* kearah target secara tepat. Kemampuan *shooting* dapat didukung dengan awalan pada saat melakukan *shooting* dengan akurasi yang tepat. Seperti contoh pada pemain profesional, pemain sepakbola yang menguasai teknik *shooting* yang bagus dengan akurasi yang tepat dapat mencetak goal ke gawang lawan. Kemampuan *shooting* tersebut dapat diasah melalui latihan dengan metode yang tepat sehingga pemain dapat menguasai teknik secara tepat.

SSB Satria Pandawa merupakan SSB yang berada di kabupaten Sleman, para pemain SSB tersebut dalam melaksanakan latihan sangat antusias dan bersemangat akan tetapi semangat yang besar tidak cukup untuk mendapatkan permainan yang berkualitas salah satunya yang perlu didukung penguasaan adalah keterampilan dasar sepakbola yaitu kemampuan *shooting* ke arah target secara tepat. Seperti yang telah peneliti kemukakan di depan, bahwa kemampuan *shooting* memiliki kontribusi yang besar bagi kemenangan sebuah tim. Model

latihan menendang dapat dilaksanakan dengan berbagai jenis metode. Pertama, dengan latihan *shooting* bola jalan dan yang kedua adalah *pass back pass*, karena peneliti mengamati gol terjadi melalui kedua metode tersebut, <https://www.youtube.com/watch?v=uEpi1nfNI0Y>) dan dari kedua jenis metode latihan di atas belum diketahui secara pasti metode bantu latihan mana yang memberikan hasil yang lebih baik dan efektif dalam meningkatkan ketepatan *shooting*. Metode *shooting* bola jalan dan *pass back pass* dapat diberikan pada pembinaan sepakbola usia dini yaitu pada sekolah sepak bola (SSB) seperti yang ada di daerah-daerah seluruh wilayah Indonesia.

Pada saat peneliti melaksanakan *micro teaching* dan magang di tempat tersebut dengan latihan tiga kali dalam satu Minggu yaitu pada hari Rabu, Jum'at, Minggu dan pada saat SSB tersebut melakukan *game* maupun uji coba, peneliti mengamati 8 pemain dalam melakukan *shooting* ke arah gawang dengan *shoot on target* yang sangat rendah dengan rata-rata 10-20 kali percobaan *shooting* hanya 4-7 yang *on target* dikarenakan teknik *shooting* mereka kurang bagus seperti, perkenaan kaki pada bola tidak tepat, badan terlalu condong ke belakang sehingga dalam melakukan *shooting* tidak tepat sasaran. Disisi lain pelatih yang bersangkutan juga mengatakan bahwa belum pernah dilakukan tes keterampilan dasar sepakbola dengan menggunakan instrumen yang valid. Pelatih menilai pemain hanya berdasarkan pengamatan saat melaksanakan latihan.

Program latihan yang di programkan pelatih untuk SSB Satria Pandawa KU 13-15, yaitu *passing support* dalam memberikan latihan untuk membangun kerja sama dalam mengembangkan sepakbola. Berdasarkan atas pertimbangan mengenai

kendala pemain dalam melakukan *shooting* ke arah target secara tepat dan pentingnya kemampuan *shooting* bagi kompetisi sepakbola, maka peneliti bermaksud membantu mengatasi kesulitan tersebut dengan suatu metode latihan yang cocok. Peneliti memiliki pandangan dan referensi yang mendukung bahwa untuk mengatasi persoalan tersebut diperlukan eksperimen terhadap metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* ke arah sasaran secara tepat dalam cabang olahraga sepakbola.

Permasalahan yang telah dikemukakan diatas merupakan dasar yang dapat menjadi latar belakang judul penelitian “Pengaruh Latihan *shooting* dengan Bola Jalan dan *Pass back pass* terhadap Ketepatan *Shooting* pada Pemain Satria Pandawa KU 13-15 ”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, terdapat beberapa permasalahan

1. Sasaran *shooting* SSB Satria Pandawa KU 13-15 Tahun masih kurang tepat
2. Belum diketahui pengaruh latihan *shooting* dengan bola jalan
3. Belum diketahui pengaruh latihan *shooting* dengan *pass back pass*

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan di atas peneliti tidak mampu meneliti semua permasalahan yang ada karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya maka peneliti memberi batasan penelitian yaitu latihan *shooting* dengan *bola jalan dan pass back pass* terhadap ketepatan *shooting* pada pemain SSB Satria Pandawa KU 13-15 Tahun

D. Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh latihan *shooting* dengan bola berjalan terhadap ketepatan *shooting*?
2. Apakah ada pengaruh latihan latihan *shooting* dengan *pass back pass* terhadap ketepatan *shooting*?
3. Diantara kedua tersebut manakah yang lebih baik untuk ketepatan *shooting*

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dari kegiatan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui pengaruh latihan *shooting* dengan bola jalan terhadap ketepatan *shooting*
2. Mengetahui pengaruh latihan *shooting* dengan *pass back pass* terhadap ketepatan *shooting*
3. Mengetahui mana yang lebih baik antara latihan *shooting* dengan bola jalan dengan latihan *shooting* dengan *pass back pass* terhadap ketepatan *shooting*

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Manfaat Teoretis Hasil penelitian ini secara teoritik dapat dijadikan acuan penelitian yang lain yang mempunyai objek penelitian yang sama.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih

Yaitu sebagai masukan materi untuk meningkatkan kemampuan *shooting*

- b. Bagi pemain

Bagi pemain Mengetahui tingkat kemampuan *shooting* pemain sehingga pemain dapat mengembangkan kemampuan *shooting*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Latihan

a. Pengertian latihan

Bompa (1994) mengartikan latihan sebagai program pengembangan olahragawan untuk even khusus, melalui keterampilan dan kapasitas energi. Latihan memiliki peran penting untuk peningkatan kemampuan individu baik itu fisik maupun teknik. Secara umum, latihan yang baik adalah latihan yang terencana dan terprogram secara teratur dengan tujuan yang telah ditetapkan. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 11-12) latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis dan reflektif sehingga gerak menjadi lebih efisien. Pemilihan model latihan yang tepat sangat mempengaruhi dalam peningkatan kemampuan individu secara optimal.

b. Prinsip latihan

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. 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 Bompa (1994:29-48) adalah sebagai berikut: (1) prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) prinsip pengembangan menyeluruh, (3) prinsip spesialisasi, (4) prinsip individual, (5) prinsip bervariasi, (6) model dalam proses latihan, dan (7) prinsip peningkatan beban. Selanjutnya Sukadiyanto (2005: 12), menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematis.

c. Tujuan latihan

Menurut Bompa (1994:4-5) tujuan latihan yaitu sebagai berikut

1) Mengembangkan kemampuan fisik secara multilateral

Tujuan dari mengembangkan kemampuan fisik secara multilateral adalah meningkatkan daya tahan umum meningkatkan kekuatan umum mengembangkan kecepatan lebih lanjut meningkatkan fleksibilitas (kelentukan) umum atau paling mendasar seperti melompat, berlari, dan masih banyak lainnya sehingga mendapatkan tingkat koordinasi yang tinggi sehingga memperoleh harmonisasi gerak tubuh.

2) Mengembangkan Komponen Spesifik Cabang Olahraga

Tujuan dari proses mengembangkan komponen spesifik cabang olahraga adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan komponen fisik kekuatan sesuai cabang olahraga dan meningkatkan kecepatan reaksi gerakan untuk mengembangkan dan meningkatkan koordinasi dan keluesan gerakan.

3) Meningkatkan Faktor Teknik

Spesifik teknik cabang olahraga telah dikembangkan dan disempurnakan pada saat ini. Tujuan latihan pada aspek teknik yang dapat berkembang diantaranya adalah mengembangkan kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan teknik dengan benar menyempurnakan teknik dasar yang lebih efektif dan efisien dalam melakukan teknik tersebut.

4) Meningkatkan Faktor Taktik

tujuan latihan pada faktor taktik adalah mempelajari taktik lawan memperluas taktik yang optimal dan berbagai macam variasi taktik sesuai dengan kemampuan atlet atau *team* untuk dipakai pada saat latihan dan pertandingan dengan tujuan memenangkan sebuah pertandingan.

5) Meningkatkan Aspek Psikologis

Psikologis atau mental sangat penting dalam diri atlet karena latihan psikis atau latihan mental dapat meningkatkan disiplin, ketekunan, tekad, percaya diri dalam diri atlet sehingga di alam diri atlet tertanam mental juara bisa dilatihkan sedini mungkin.

6) Meningkatkan Kemampuan Tim

Pada beberapa cabang olahraga seperti olahraga beregu, sepakbola dll, persiapan tim yang cukup matang adalah salah satu tujuan utama dari seorang pelatih. Tujuan utama tersebut dapat tercapai jika terjadi harmonisasi dari anggota tim dari segi level fisik, teknik, dan persiapan strategi dapat meningkat dengan latihan yang terdapat unsur kompetisi di dalamnya dan sering berkumpul di luar kegiatan latihan untuk mempererat hubungan sosial anggota tim sehingga terjalin komunikasi yang erat di antara individu-individu dan seluruh anggota tim harus diberi main set bahwa setiap tindakan yang dilakukan harus berpikir sebagai sebuah kesatuan bukan berpikir individu.

7) Meningkatkan Faktor Kesehatan

Meningkatkan status kesehatan tiap atlet adalah hal yang sangat penting. Tingkat kesehatan yang baik bisa dikontrol dengan : pemeriksaan kesehatan secara berkala menyesuaikan intensitas latihan dengan kapasitas kerja individu masing-masing atlet sehingga atlet tetap dalam keadaan sehat.

8) Mencegah Terjadinya Cedera

Pencegahan cedera dapat dilakukan dengan memperhatikan segala tindakan yang dapat membuat aman atlet dalam melakukan olahraga diantaranya bisa dengan meningkatkan kualitas individunya seperti berikut ini : meningkatkan kapasitas fleksibilitas di atas level yang dibutuhkan untuk melakukan beberapa gerakan yang dibutuhkan pada saat melakukan olahraga menguatkan otot, tendon, dan ligamen, khususnya selama fase memulai gerakan bagi pemula mengembangkan kekuatan otot dan elastisitasnya untuk mengantisipasi ketika

melakukan gerakan yang tiba-tiba dan di luar dari teknik dasar. Sehingga atlet dalam keadaan yang sehat dengan resiko cedera yang minim.

9) Meningkatkan Pengetahuan Teori Atlet

Tujuan latihan juga termasuk di dalamnya adalah meningkatkan pengetahuan atlet mengenai beberapa keilmuan olahraga yang berkaitan dengan cabang olahraga yang ditekuninya. Keilmuan olahraga yang dapat ditingkatkan.

2. 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.

3. Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang pemain sepakbola yakni teknik badan dan teknik bola (Remmy Muchtar, 1992:54). Menurut Remmy Muchtar (1992:28), yang dimaksud dengan teknik badan disini adalah cara seorang pemain menguasai gerak tubuhnya dalam sebuah permainan, yaitu bagaimana cara berlari, cara melompat, dan gerak tipu badan. Sedangkan teknik dengan bola adalah cara penguasaan bola dengan menggunakan berbagai bagian tubuh, seperti teknik menendang, menerima bola, menggiring bola, gerak tipu dengan bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang (Remmy Muchtar, 1992: 54).

Sedangkan menurut Sukatamsi (1984:33). teknik tanpa bola teknik tanpa bola yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola, seperti contoh gerakan tanpa bola adalah lari secepat-cepatnya mencari posisi yang kosong untuk menerima umpan atau operan dari teman yang menguasai bola, melompat setinggi-tingginya untuk berebut bola dengan pemain lawan, lari zig-zag atau gerakan tipu untuk menghindari dari hadangan lawan.

Teknik dengan bola yaitu semua gerakan-gerakan yang dilakukan dengan bola, terdiri dari:

a. Mengenal bola

Untuk menjadi pemain yang baik, sebelum mempelajari teknik dengan bola terlebih dahulu harus mengenal sifat-sifat bola. bola berbentuk bundar, dengan demikian bola mudah bergulir atau bergerak ke arah mana saja. 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.

b. 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. Sedangkan menurut Sucipto (2000:17) menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan . pemain yang memiliki teknik menendang bola adalah, *passing*, *shooting*, *sweeping*

Dalam penelitian ini bola yang ditendang dalam keadaan berjalan. 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 berikut ini yang harus diperhatikan untuk teknik *shooting* menurut Sucipto (2000:18)

- 1) Kaki Tumpu, Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah pada persiapan menendang dan merupakan letak titik berat badan. 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, 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. Pergelangan kaki yang menendang bola pada saat menendang dikuatkan atau ditegangkan, tidak boleh bergerak, 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: arah dan jalannya bola; dan tinggi rendahnya lambung bola.

- 4) Sikap badan, Sikap badan pada waktu menendang sangat dipengaruhi oleh posisi kaki tumpu terhadap bola. 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, 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 berguna terutama untuk mengamati situasi atau keadaan permainan, akan tetapi pada saat akan menendang bola mata harus melihat pada bola dan kearah mana bola akan ditendang.

c. Menghentikan bola (*stopping*)

Menurut Sucipto (2000:22) menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihka laju permainan, dan memudahkan untuk *passing* .Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada

d. Menggiring bola

Menurut Sucipto (2000:28) Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Prinsip-prinsip menggiring bola: bola di dalam penguasaan pemain, tidak mudah direbut lawan, dan selalu terkontrol; di depan pemain terdapat daerah kosong artinya bebas dari lawan; bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, tiap langkah kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang, irama sentuhan pada bola tidak mengubah irama langkah kaki; pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, akan tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan; badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti pada waktu lari biasa.

e. Menyundul bola

Menurut Sucipto (2000:33) Menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol dan untuk mematahkan serangan lawan/membuang bola. Ditinjau dari posisi tubuhnya , menyundul bola dapat dilakukan dengan sambil berdiri melompat, dan sambil meloncat

Dasar-dasar teknik menyundul bola: lari menjemput arah datangnya bola, pandangan mata menuju kearah bola,otot-otot leher dikuatkan, untuk menyundul bola digunakan dahi yaitu daerah kepala atas kening di bawah rambut kepala,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, 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.

f. Melempar bola

Lemparan kedalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepak bola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan. Selain mudah untuk memainkan bola, dari lemparan ke dalam *off-side* tidak berlaku. Lemparan kedalam dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, baik dengan posisi kaki sejajar maupun salah satu kaki ke depan (Sucipto.2000:36)

g. Teknik gerak tipu dengan bola

Gerak tipu dilakukan apabila seorang pemain sedang menguasai bola berusaha melewati lawan dengan melakukan gerakan yang tidak sebenarnya (merupakan penafsiran yang salah). Dengan gerakan atau reaksi lawan yang salah ini, pemain pembawa bola segera melakukan gerakan yang sebenarnya. Gerakan tipu tidak bisa diseragamkan, karena sangat tergantung pada kecakapan atau keterampilan individu (perorangan). Walaupun demikian dasar-dasar dari teknik gerak tipu dapat diajarkan.

Dasar-dasar gerak tipu dengan bola. Perlu diperhatikan bahwa di dalam melakukan gerak tipu, gerakan permulaan yang bertujuan untuk mengganggu atau menghilangkan keseimbangan badan lawan, tidak boleh dilakukan dengan sepenuhnya sehingga akan kehilangan keseimbangan badan sendiri. berat badan jangan sampai terlalu jauh menyimpang dari bidang tumpuan. Dan setelah berhasil menipu lawan segera menutup lawan yaitu dengan menempatkan badan di antara bola dan lawan. berdasarkan letak pemain terhadap lawan maka gerak

tipu dapat dibedakan menjadi: gerak tipu posisi pemain berhadap-hadapan dengan lawan, gerak tipu posisi pemain membelakangi lawan dan gerak tipu posisi pemain di sisi lawan.

h. Merampas bola

Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur Sucipto (2000:34) Teknik ini sering dilakukan oleh pemain pertahanan (belakang) di dalam usahanya untuk mematahkan serangan lawan (pemain penyerang). Walaupun demikian sebaiknya semua pemain dapat melakukannya. Prinsip-prinsip merampas bola: menempatkan diri sedekat mungkin dengan pemain lawan yang sedang menguasai bola, pandangan selalu pada bola, sebab yang dirampas bolanya, perhatikan langkah kaki serta gerak tipu lawan, perhatikan kapan atau ketepatan waktu dalam merampas bola, yaitu pada saat lawan kehilangan keseimbangan badan atau jauh dari bola, waktu akan mengoperkan bola atau waktu akan menembakkan bola ke gawang, penggunaan bagian kaki yang akan digunakan untuk merampas bola.

Teknik merampas bola terdiri dari: merampas bola dengan memblok dengan cara (menggunakan kaki bagian dalam dari depan, menggunakan sol sepatu dari depan-samping, dan menggunakan kaki bagian dalam dari samping) merampas bola mendorong dengan bahu merampas bola dengan meluncur, merampas bola dengan meluncur memblok.

i. Teknik khusus penjaga gawang

Teknik khusus penjaga gawang adalah teknik-teknik yang dilakukan oleh penjaga gawang. Sikap dalam keadaan siaga, teknik menangkap bola bawah atau bola bergulir di atas tanah dengan sikap: berdiri kaki dirapatkan, jongkok berlutut ke arah depan, jongkok berlutut ke arah samping, dan berlutut kedua kaki rapat, menangkap bola dari atas: meninju bola, menepis bola, menerkam bola, melayang menangkap bola, melepar bola, menendang bola Sucipto (2000:38).

4. Teknik *shooting*

Shooting merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol, karena seluruh pemain dapat kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan atau permainan. Ada beberapa cara yang dapat ditempuh pemain dalam melakukan *shooting*. Dilihat dari perkenaan bola dengan bagian kaki, menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam antara lain menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian luar maupun dalam. Menurut Herwin (2004 :29-31), yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*). Berikut ini adalah teknik *shooting* dengan tendangan menggunakan punggung kaki dan *shooting*.

a. Teknik menggunakan punggung kaki

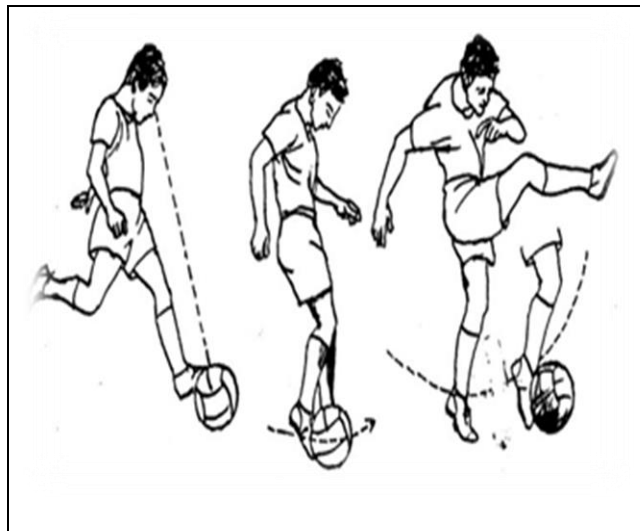
Menurut Sucipto (2000 :20) yaitu gerak *shooting* dengan punggung kaki yang dapat dilakukan dengan cara:

- 1) Menggunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*.

- 2) Mengkonsentrasikan pandangan ke arah bola tepat ditengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.
- 3) Mengunci atau kuatkan tumit agar saat sentuhan dengan bola lebih kuat.
- 4) Memposisi badan agak dicondongkan ke depan, apabila badan tidak dicondongkan maka kemungkinan besar perkenaan bola bagian bawah dan akan melambung tinggi. Meneruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melanjutkan *shooting* ayunan kaki jangan dihentikan.
- 5) Kaki tendang tarik kebelakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola
- 6) Perkenaan kaki tepat pada tengah bola

Berikut ini contoh gambar teknik *shooting* menggunakan punggung kaki

menurut (Sucipto,2000 : 20)



Gambar 1. Teknik *Shooting* Menggunakan Punggung Kaki

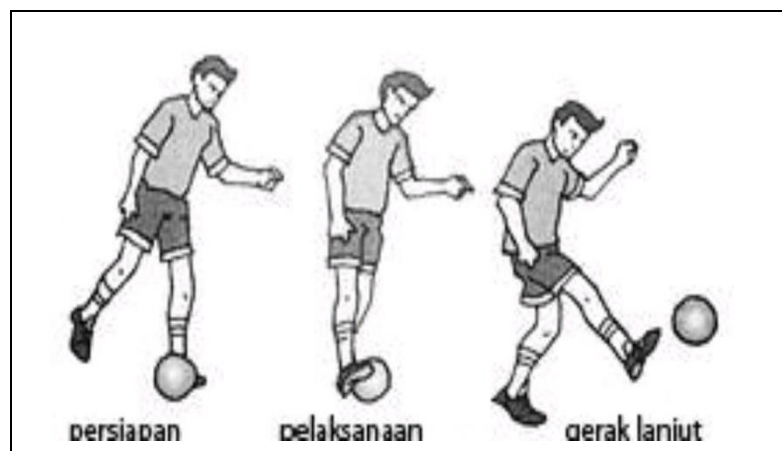
(Sucipto 2000 : 20)

b. *Shooting* dengan Punggung Kaki Bagian Dalam

Dalam permainan sepakbola tendangan kaki bagian dalam berfungsi untuk: memberi umpan jarak pendek dan jauh,membebaskan serangan lawan dalam daerah pertahanan, tendangan penjuru atau tendangan sudut,tendangan penjaga gawang, tendangan menggiring bola, tendangan bebas langsung untuk mencetak gol (Engkos Kosasih, 1994: 87). Menurut Sukatamsi (1984: 116) kegunaan menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam:

- 1) Untuk operan jarak jauh, untuk operan melambung (tinggi).
- 2) Untuk tendangan tepat ke mulut gawang.
- 3) Untuk tendangan bola melambung.
- 4) Untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain

Lebih lanjut menurut Sukatamsi dilakukan dengan cara : seperti pada gambar di bawah.



Gambar 2. Tendangan menggunakan kura-kura kaki sebelah dalam (Sukatamsi,1984:11)

- 1) Posisi badan menghadap sasaran di belakang bola.
- 2) Kaki tumpuan berada di samping bola, lutut sedikit ditekuk.
- 3) Kaki untuk menendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- 4) Tempatkan kaki tepat di area tengah bola.
- 5) Setelah menendang kaki tetap mengayun ke depan mengikuti arah bola

5. *Shooting* Dengan Bola Jalan

Menurut Robert Koger (2007:39) ada berbagai jenis bentuk latihan yang dapat diterapkan untuk peningkatan keterampilan menembak bola ke gawang yaitu latihan menggelindingkan/mengerakkan dan menendang bola, latihan menendang lima bola, latihan menendang bola dari samping gawang, latihan

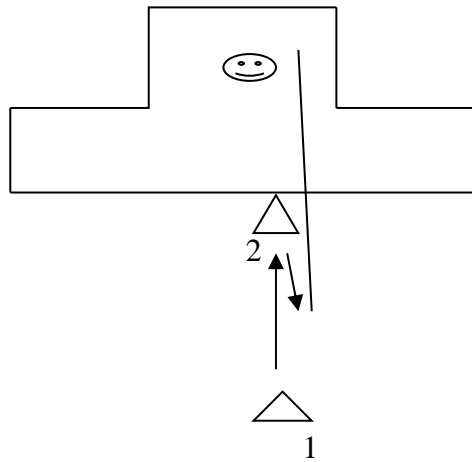
melompat dan menendang bola dan latihan menendang bola ke gawang secara bergiliran.

Robert Koger (2007:39) melalui buku latihan dasar andal sepak bola remaja menjelaskan keahlian menyangkan bola ke gawang sangat penting untuk mencetak angka. Jika pemain tidak memiliki keterampilan menembak bola ke gawang, mereka tidak dapat memenangkan pertandingan. Prinsip menendang bola ke gawang saat bola bergerak, harus memperhatikan kemana arah tendangan, dimana posisi penjaga gawang, kondisi lapangan, kecepatan lari dan kecepatan bola, mata tetap dalam keadaan terbuka, dan melihat pemain bertahan atau penjaga gawang. Saat melihat pemain gagal dalam melakukan *shooting* dengan bola bergerak, sontak seluruh penonton akan mengumpatnya, dengan kata-kata yang berbau kebodohan.

6. *Shooting* dengan *pass back pass*

Menurut danny (2007:70) keterampilan yang hebat untuk di kuasai adalah melakukan *shooting* dari *passing* pemain lain. Melakukan *shooting* dari bola *passing* bisa dimainkan menggunakan kepala, dada, atau kaki tergantung pada arah datangnya bola. sebuah *passing crisp* yang mendarat di tanah adalah jenis *passing* yang baik untuk melakukan *shooting*. Penembak bola harus mengantisipasi datangnya bola dan berada pada posisi yang tepat agar bisa melakukan *shooting* ke gawang. Usahakan selalu menjemput bola dan tidak menunggu bola mendaratimu jika kamu menunggu, orang lain mungkin akan mendapatkan bola tersebut terlebih dahulu. Langkah pertama adalah mengetahui pemain lain baik teman satu tim atau lawanmu. Jika seorang pemain belakang sedang menjaga

seorang pemain penyerang, maka pemain penyerang harus meloloskan diri dari penjagaan saat bola tersebut datang. Ketika bola dioperkan, pemain penyerang harus bergerak ke arah bola, bukan berdiri menunggunya. Peluang terbaik untuk mencetak gol akan muncul ketika pemain penyerang telah bergerak menuju ke arah bola dan melakukan *shooting* dengan menggunakan bagian tubuh manapun pada posisi yang paling tepat. Sering tidak ada waktu lagi untuk menghentikan bola. Tembakan harus dilakukan segera saat bola itu datang. Ketepatan waktu sangat penting dan pemain harus memutuskan secara cepat tendangan apa yang akan di pakai secara langsung di tanah atau di udara, seperti tendangan *volley* atau sundulan kepala. Pemain yang menerima bola perlu melihat ke sekeliling lapangan untuk menentukan seberapa dekat dengan gawang yang di tuju, posisi lawan, dan apakah ada cukup waktu untuk mendinginkan bola terlebih dahulu sebelum melakukan *shooting*. *Shooting* juga dapat dilakukan dengan *pass back pass*, dan *back pass* sendiri menurut Joe Luxbacher (2004: xix) *back pass* adalah pemain mengirim umpan ke belakang, ke arah gawangnya sendiri kepada rekan seregu yang memberikan dukungan (umpan belakang). Dengan demikian *shooting* dengan *pass back pass* dilakukan oleh dua pemain, pemain pertama *passing* kepada teman yang di depan selanjutnya pemain yang di depan *passing* dengan satu sentuhan kepada pemain yang di belakang dan selanjutnya pemain yang di belakang melakukan *shooting*. berikut ini gambar *pass back pass shooting*.



Gambar 3: *shooting dengan pass back pass*

Keterangan:

△ = pemain

→ = *Passing*

→ = *back pass*

—— = *Shooting*

7. 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.

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:

- 1) Frekuensi gerakan dan diulang-ulang agar otomatis.
- 2) Jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- 3) Gerakan dari yang lambat menuju yang cepat.
- 4) Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih.
- 5) 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) yang diinginkan.

8. Karakteristik Anak Usia 13-15 Tahun

Menurut Sukintaka dalam Afristian Ismadraga (1992: 45) tentang anak yang berumur antara 13-15 tahun mempunyai karakteristik sebagai berikut:

a. Jasmani

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

b. Psikis dan Mental

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

c. Sosial

- 1) Ingin diakui oleh kelompoknya
- 2) Mengetahui moral etika dari kehidupan
- 3) Persekawanan yang tetap makin berkembang

Serta menurut Hurlock (2000: 35) masa remaja usia 13- 15 tahun memiliki ciri-ciri yang terdiri atas:

- a. Masa remaja sebagai periode perubahan. Remaja mengalami perubahan penting dalam hidupnya baik dari segi fisik maupun mentalnya untuk menuju kedewasaan diri.
- b. Masa remaja sebagai periode peralihan. Dalam setiap periode peralihan, status individu tidaklah jelas dan terdapat keraguan akan perannya yang harus dilakukan. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan orang dewasa.
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan. Ada empat perubahan yang hampir bersifat universal. Pertama, meningginya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Kedua, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial, menimbulkan masalah baru. Bagi remaja masalah baru yang timbul tampaknya lebih banyak dan remaja akan tetap merasa ditimbuni masalah, sampai ia sendiri menyelesaikannya menurut kepuasannya. Ketiga, berubahnya nilai-nilai, apa yang di masa anak-anak dianggap penting sekarang setelah hampir dewasa tidak penting lagi. Keempat, seberapa besar remaja bersifat ambivalen terhadap setiap perubahan, menginginkan perubahan dan menuntut kebebasan, tetapi sering takut bertanggung jawab akan akibatnya.
- d. Masa remaja sebagai masa bermasalah. Masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi. Ketidakmampuan untuk mengatasi masalah membuat banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan.
- e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas. Pada periode ini remaja melakukan identifikasi dengan tokoh atau orang yang dikaguminya.
- f. Masa remaja sebagai masa yang menimbulkan ketakutan. Adanya stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang berperilaku merusak, mempengaruhi konsep diri dan sikap remaja terhadap dirinya sendiri dan akhirnya membuat peralihan ke masa dewasa menjadi sulit.
- g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis. Remaja cenderung melihat kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita.
- h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa. Remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status kedewasaan, yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan seks bebas.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa karakter anak usia 13-15 Tahun disimpulkan bahwa, manusia pada usia tersebut termasuk pada masa pra remaja. Masa dimana baik dari segi fisik, mental, emosi dan sosial sedang berkembang dengan pesat, oleh karena itu pada masa ini anak-anak cenderung lebih sensitif. Peran orang tua dan lingkungan sekitar diperlukan untuk mengontrol anak-anak pada usia ini, agar perkembangan anak pada masa pra remaja lebih mengarah kepada hal yang bersifat positif dan menjadikan diri mereka lebih baik untuk menjalani masa selanjutnya yaitu masa remaja.

9. Profil Sekolah Sepakbola Satria Pandawa

Sekolah SSB merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Tujuan SSB untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan SSB lainnya, dapat memuaskan masyarakat, dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi (Soedjono, 1999: 2). SSB merupakan wadah pembinaan sepakbola usia dini yang paling cepat. Saat ini sekolah-sekolah sepakbola kebanyakan pemain.

Hal ini merupakan fenomena bagus mengingat peran sekolah sepakbola sebagai akar pembinaan prestasi sekolah sepakbola nasional yang mampu menjadi penyuplai pemain bagi klub yang membutuhkan. Selain itu tujuan utama SSB sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi para pemainnya dalam mengembangkan bakatnya. Disamping itu, juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepakbola yang benar, termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian, dan perilaku yang baik. Sedangkan

prestasi merupakan tujuan jangka panjang (Soedjono,1999: 3). Dengan demikian yang dimaksud SSB dalam penelitian ini adalah suatu organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi atlet, agar mampu menghasilkan atlet yang berkualitas dalam sepakbola.

Sekolah Sepakbola Satria Pandawa beralamat di Desa Gawar RT 02/RW 36 Pandowoharjo Sleman DIY, Dengan kelompok umur 8-10 , 11-12, dan 13-15 dengan berjumlah seluruhnya 141 pemain. Sedangkan untuk usia 13-15 Tahun berjumlah 18 pemain dengan 2 kiper terbentuknya SSB Satria Pandawa pada Tahun 2013 SSB ini dibentuk karena di daerah ini anak-anak sangat antusias untuk bermain sepakbola dari situlah bapak agus selaku kepala SSB mendirikan SSB ini dan berikut ini prestasi SSB Satria Pandawa KU 13-15.

Tabel 1. Prestasi Satria Pandawa KU 13-15 Tahun

NO	KEJUARAAN	PERINGKAT	TAHUN
1	Trofeo Baturetno	Juara 2	2016
2	Piala Rektorat UNY	Juara 3	2016
3	Piala Handayani	Juara 2	2016
4	Kemenpora Sleman	Juara 3	2016
5	Koni Sleman	Juara 2	2016
6	IKA Sleman	Juara 2	2017
7	Piala Ismangoen	Juara Harapan	2017
8	Trofeo Kabupaten dan Kota Cilacap	Juara 3	2017
9	Piala Dandim Temanggung	Juara 2	2017

10	Trofeo Satria Pandawa	Juara 1	2017
----	-----------------------	---------	------

Sumber (wawancara dengan Pelatih Alfanda Cestren)

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritik yang dikemukakan sehingga dapat dipergunakan sebagai landasan untuk pengujian hipotesis. Penelitian oleh Choirul Umam (2015) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Wall pass* Terhadap Kemampuan *Shooting* Permainan Sepakbola Pada Pemain Penjaskesrek Putra Kelas A Angkatan 2014 FKIP Universitas Lampung”. Memberikan pertimbangan yang dilakukan dalam penelitian yang terkait tersebut. Dari hasil penelitian diketahui sebagai berikut: (1) Ada pengaruh yang *signifikan* antara latihan *wall pass* terhadap kemampuan *shooting* permainan 11 sepakbola pada mahapemain Penjaskesrek putra kelas A tahun angkatan 2014 FKIP Universitas Lampung (2) Ada Perbedaan yang *signifikan* pada tes kemampuan *shooting* sepakbola antara mahapemain yang diberi perlakuan latihan *wall pass* dengan mahapemain yang tidak diberi perlakuan latihan *wall pass* pada mahapemain Penjaskesrek putra kelas A tahun angkatan 2014 FKIP Universitas Lampung yaitu dengan hasil penelitian menunjukan bahwa T_{hitung} (4,314) lebih besar dari pada T_{tabel} (2,11). Dan $Sig.$ (0,001) lebih kecil dari pada $\alpha = 0,05$ [$sig.=0,001 \leq \alpha=0,05$]. Dengan demikian H_0 di tolak dan H_1 diterima. Artinya terdapat pengaruh yang *signifikan* antara latihan *wall pass* dengan kemampuan *shooting* sepakbola dan penelitian oleh Edwin Vasaloga (2014) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Punggung Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Penuh Terhadap Ketepatan *Shooting* Di

Akademi Sepakbola Sriwijaya FC (ASSFC)” (1) latihan *shooting* punggung kaki bagian dalam memberikan pengaruh yang *signifikan* terhadap ketepatan *shooting* pemain Akademi Sepakbola Sriwijaya Football Club (ASSFC) Palembang (2) *shooting* punggung kaki penuh memberikan pengaruh yang *signifikan* terhadap ketepatan *shooting* pemain Akademi Sepakbola Sriwijaya Football Club (ASSFC) Palembang dengan hasil dengan t hitung $7.178 > t$ tabel 2.20, dan nilai *signifikansi* $0.000 < 0.05$, dengan peningkatan persentase sebesar 39.29%. (2) Ada pengaruh latihan *shooting* punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* pemain Akademi Sepakbola Sriwijaya FC (ASSFC) Palembang, dengan t hitung $3.240 > t$ tabel 2.20, dan nilai *signifikansi* $0.008 < 0.05$, dengan peningkatan persentase sebesar 17.73%. (3) Latihan *shooting* dengan punggung kaki bagian dalam lebih baik daripada latihan *shooting* dengan punggung kaki penuh terhadap ketepatan *shooting* pemain Akademi Sepakbola Sriwijaya FC (ASSFC) Palembang, dengan t hitung $3.669 > t$ tabel = 2.07 dan sig. $0.001 < 0.05$, dan selisih nilai *posttest* sebesar 5.25.

C. Kerangka Berfikir

Kemampuan *shooting* sangat dibutuhkan dalam sepakbola karena tujuan sepakbola yaitu memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya, langkah perbuatan yang dimaksud berupa melakukan sebuah tendangan sederhana secara umum lebih keras dari sebuah operan dan mempunyai peluang untuk menghasilkan gol di mana kiper tidak mampu menjangkau bola. *Shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang penting dalam sepakbola yang harus dilatihkan dengan harapan kualitas permainan individu dan tim untuk

menciptakan peluang dan kesempatan menciptakan gol lebih besar semakin dapat mendukung tercapainya tujuan permainan sepakbola. Melakukan *shooting* dengan tepat sasaran bukan hal yang mudah, ini dikarenakan kurangnya variasi latihan *shooting* dan keterampilan dasar *shooting* yang dikuasai oleh pemain. Variasi latihan dan kemampuan pemain dalam menguasai teknik *shooting* menentukan keberhasilan dalam melakukan *shooting*. Pemain yang kurang menguasai teknik *shooting*, tentu dapat mengalami kesulitan ketika melakukan *shooting*. Oleh sebab itu, dibutuhkan variasi metode latihan yang dapat mendukung kemampuan *shooting*, yaitu metode bola jalan dan *pass back pass*

Metode bola jalan dan *pass back pass* adalah variasi yang cocok untuk pemain karena metode ini pasti terjadi dalam lapangan dan banyak gol yang tercipta melalui kedua metode tersebut, dari segi teknis dengan karakteristik usia 13-15 Tahun yang berkembang pesat, dari segi fisik para pemain memiliki power yang mampu untuk melakukan *shooting* dengan kedua metode tersebut dan dari aspek psikologi metode ini mudah, menyenangkan, menarik, sederhana, tidak membosankan. Secara logis *shooting* bola jalan dapat dilihat dari seringnya digunakan saat mengumpan dan melakukan tendangan langsung secara cepat ke arah gawang dari pada *shooting* dengan *pass back pass* digunakan saat seorang pemain depan *pass back pass* dengan teman nya yang berada di belakang. Kelebihan metode latihan tersebut menjadi alasan bagi penggunaan metode latihan bola jalan dan *pass back pass* untuk meningkatkan ketepatan *shooting*.

D. Hipotesis

Berdasarkan pada uraian dalam landasan teori maka diajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan *shooting* dengan bola jalan terhadap ketepatan *shooting*
2. Ada pengaruh latihan *shooting* dengan *pass back pass* terhadap ketepatan *shooting*
3. Terdapat pengaruh lebih besar diantara kedua metode latihan *shooting* terhadap ketepatan *shooting*

BAB III

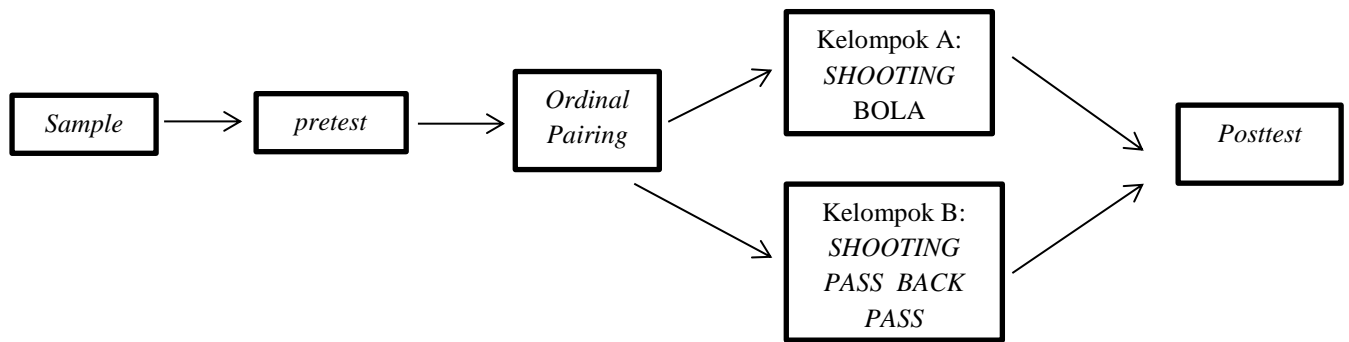
METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

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

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan teknik tes dalam pengambilan datanya. Desain penelitian yang digunakan adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *post-test* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64).

Pretest bertujuan untuk membagi dua kelompok dan membandingkan dengan hasil *posttest*. Pemberian treatment atau latihan dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Setelah diberikan treatment selama 16 kali, seluruh sampel baik kelompok A maupun kelompok B diberikan *post-test* dengan tes ketepatan menendang atau *shooting*. Proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap (Tjaliek Soegiardo, 1991: 2) di bawah ini merupakan desain penelitian



Gambar 4 . Design Penelitian” Two Group Pretest-Posttest Design”

B. Tempat dan waktu

Tempat penelitian berada di lapangan sepakbola Jl. Pandawaharjo Kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. dan waktu penellitian yaitu Januari sampai dengan Februari, hari rabu sore jum’at sore dan minggu pagi

C. Populasi dan Sample Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2002:108). serta Menurut Sugiyono (2009: 117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Satria Pandawa yang berjumlah 141 dari semua kelompok umur

2. Sampel

Burhan Nurgiantoro,dkk (2004: 21) menjelaskan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi yang kemudian dijadikan sumber data. Serta menurut sugiyono (2009:118) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dari penelitian adalah menggunakan teknik sample *purposive sampling*, di peroleh 18 pemain yaitu dengan kriteria

1. Pemain berusia 13-15 tahun
2. Pemain dengan segala posisi terkecuali penjaga gawang

3. Sanggup mengikuti minimal 12x pertemuan dari 16x pertemuan

Seluruh sampel tersebut dikenai *Pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*, dirangking nilai *pretestnya*, kemudian dipasangkan (*matced*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 9 pemain. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A diberi perlakuan latihan *shooting* dengan bola jalan dan Kelompok B diberi latihan *shooting* dengan *pass back pass*.

D. Definisi Operasional

Variabel Penelitian Sugiyono (2009:60) merupakan segala sesuatu yang *menjadi* objek pengamatan penelitian. Variabel yang akan diungkap dalam penelitian ini yaitu

1. Ketepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak kesesuatu sasaran sesuai dengan tujuannya.
2. *Shooting* merupakan tujuan seseorang menendang bola ke arah gawang dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan atau untuk mencetak gol.
3. Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang secara berulang ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.
4. *Shooting* dengan bola jalan yaitu menendang bola menggunakan punggung kaki ke arah gawang dengan cara bola didorong sendiri oleh individu tersebut, jaraknya adalah di tengah di luar garis 16 besar .

5. *Shooting* dengan *pass back pass* latihan *shooting* menggunakan dua pemain, pemain satu melakukan *passing* ke pemain dua pemain ke dua *passing* kembali ke pemain satu, dan pemain satu *shooting* ke arah gawang

E. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data

1. Teknik pengumpulan data

Menurut Sugiyono (2009: 193) pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai cara, berbagai sumber dan berbagai *setting* 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) sedangkan Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan metode sebagai berikut :

a. *Pretest* atau tes awal

Tes awal dilakukan di lapangan pandawaharjo sleman, pada awal pertemuan sebelum diberikan perlakuan. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan *shooting* dalam sepakbola dengan metode bola jalan Sebelum tes awal dimulai, sampel diberi pemanasan terlebih dahulu setelah itu dijelaskan mengenai pelaksanaan tes *shooting* dengan bola jalan dan *pass back pass* sejauh 16 meter. 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 *shooting* bola jalan dan *pass back pass*. Penelitian ini dilaksanakan 16 kali pertemuan. *Treatment* (Perlakuan)

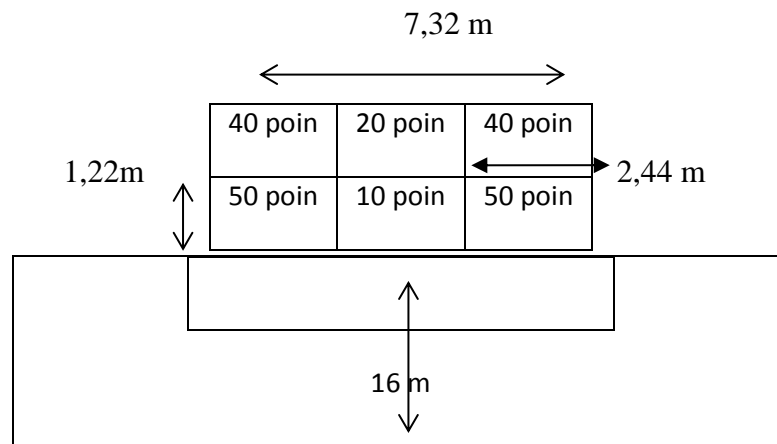
dilaksanakan sesuai dengan program latihan yang sudah di buat oleh peneliti yaitu pada hari Rabu, Jum'at dan Minggu.

c. *Posttest* 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.

2. Instrument penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002 : 136) "Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaanya lebih mudah dan lebih baik". Tes diberikan 2 kali, yaitu sebelum dan sesudah treatment. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan oleh peneliti dalam mengambil data yaitu tes *shooting* Bobby Charlton yang di kemukakan oleh Danny Mielke, yaitu tes *shooting* kearah sasaran gawang yang di bagi dalam 6 dengan koefisien Validitas sebesar 0,771 dan Reliabilitas sebesar 0,898. Adapun tata pelaksanaan dalam melaksanakan instrumen tes tendangan *shooting* Booby Charlton dari Danny Mieleke yaitu sebagai berikut.



Gambar 5 . Pembagian Wilayah Skoring *shooting* Booby Chralton (Danny Mielke, 2007:76)

Keterangan

a. Tujuan

Mengukur ketrampilan ketepatan *shooting* yang ditujukan untuk pemain KU 13-15 tahun.

b. Alat yang digunakan

- 1) Bola
- 2) Gawang
- 3) Tali
- 4) Kertas skor
- 5) Meteran

c. Cara pelaksanaan

1. Petugas datang lebih awal menyiapkan alat dan membagi bidang gawang menjadi enam wilayah skor. Sudut atas bernilai 40 poin, sudut bawah bernilai 50 poin. Bagian atas tengah bernilai 20 poin, bagian bawah tengah bernilai 10 poin.
2. Pemain berkumpul dibariskan dua bersaf dan diberi penjelasan

3. Pemain melakukan pemanasan dan peregangan secara individu.
 4. Petugas meletakkan 4 bola digaris batas 16 meter.
 5. Pemain dipanggil satu per satu dan setiap pemain diberi kesempatan melakukan tendangan sebanyak 4 kali.
 6. Pemain di berikan waktu 15 detik untuk menendang keempat bola tersebut
 7. 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).

F. Validitas dan Realibilitas

1. Validitas

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 *shooting* Bobby Charlton yang dikemukakan oleh Danny Mielke juga dipakai oleh (Ahmad Zukifly 2014:67), diperoleh validitas *shooting* besar 0,967 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.

2. Realibilitas

Reliabilitas Instrumen sebagai alat ukur diperlukan pula disamping validitasnya. Tingkat reliabilitas instrumen tes *shooting* Bobby Charlton yang di kemukakan oleh Danny Mielke adalah 0,771.(Ahmad Zukifly 2014:67). 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.

G. Teknik analisis data

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

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

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

1. Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
2. Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Gempur Safar, 2010).

b. Uji Homogenitas

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

dari data *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.

2. Uji Hipotesis

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

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$
$$\text{Mean Different} = \text{mean post-test} - \text{mean pretest}$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* dengan bola jalan dan *pass back pass* terhadap ketepatan *shooting* pemain SSB Satria Pandawa KU 13-15 Tahun. Pelaksanaan pengambilan data *pertest* dilakukan pada tanggal 10 Januari 2018 diteruskan dengan perlakuan latihan *shooting* dengan bola jalan dan *pass back pass* yang dilaksanakan pada 10 Januari 2018 sampai 14 Februari 2018 dan pengambilan data *posttest* dilakukan pada tanggal 14 Februari 2018 Subjek penelitian adalah pemain SSB Satria Pandawa KU 13-15 Tahun dengan jumlah 18 pemain. Hasil penelitian data *pertest* dan *posttest* ketepatan *shooting* pemain SSB Satria Pandawa KU 13-15 Tahun dideskripsikan sebagai berikut:

1. Latihan *Shooting* Dengan Bola Jalan

a. *Pretest* Ketepatan *Shooting* Dengan Bola Jalan

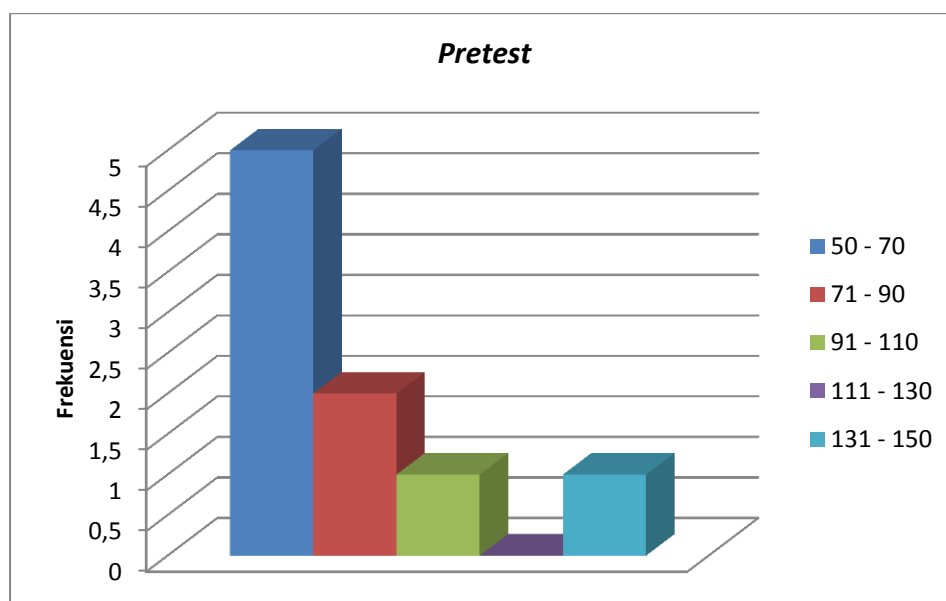
Setelah pengambilan data dilakukan, maka data ditabulasi, diskor, dan dianalisis, sehingga diperoleh statistik data *pretest* ketepatan *shooting* dengan bola jalan pemain SSB Satria Pandawa KU 13-15 Tahun. Deskripsi hasil penelitian dari 9 pemain diperoleh nilai minimum = 50; nilai maksimum = 150; rata-rata (*mean*) = 80; median = 70; modus sebesar = 50; *standard deviasi* = 32,78. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak

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

Tabel 2. Deskripsi Data *Pretest* Ketepatan *Shooting* Dengan Bola Jalan

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	50 – 70	5	55,56
2	71 – 90	2	22,22
3	91 – 110	1	11,11
4	111 – 130	0	0
5	131 – 150	1	11,11
Jumlah		9	100

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



Gambar 6. Diagram Hasil Penelitian *Pretest* Ketepatan *Shooting* Dengan Bola Jalan

b. *Posttest* Data Ketepatan *Shooting*

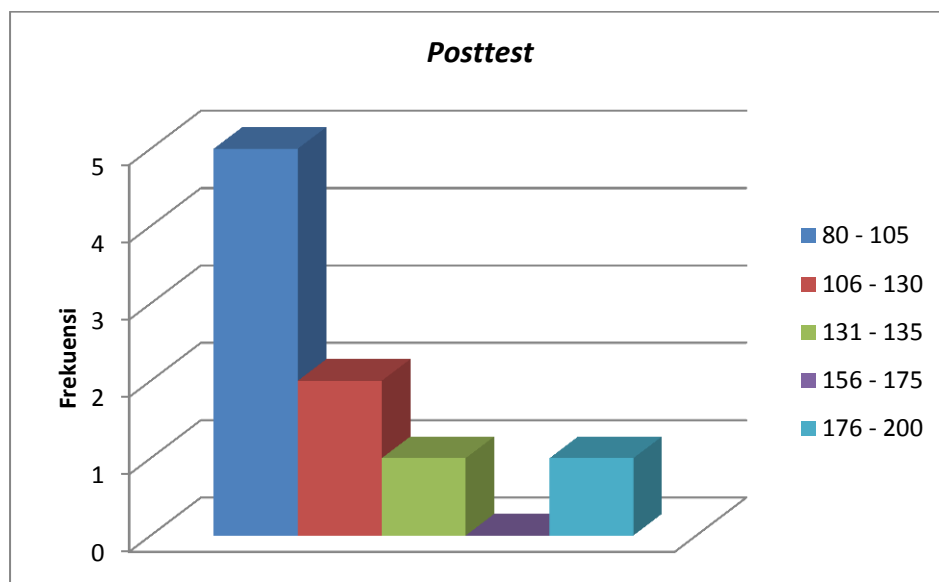
Deskripsi hasil penelitian data *posttest* ketepatan *shooting* dengan bola jalan diperoleh nilai minimum = 80; nilai maksimum = 200; rata-rata (*mean*) = 111,11; median = 100; modus sebesar = 80; *standard deviasi* = 41,06. Deskripsi

hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Deskripsi Data *Posttest* Ketepatan *Shooting* Dengan Bola Jalan

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	80 – 105	5	55,56
2	106 – 130	2	22,22
3	131 – 155	1	11,11
4	156 – 175	0	0
5	176 – 200	1	11,11
Jumlah		9	100

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



Gambar 7. Diagram Hasil Penelitian *Posttest* Ketepatan *Shooting* dengan Latihan *Shooting* Dengan Bola Jalan

2. Latihan *Shooting* Dengan *Pass back pass*

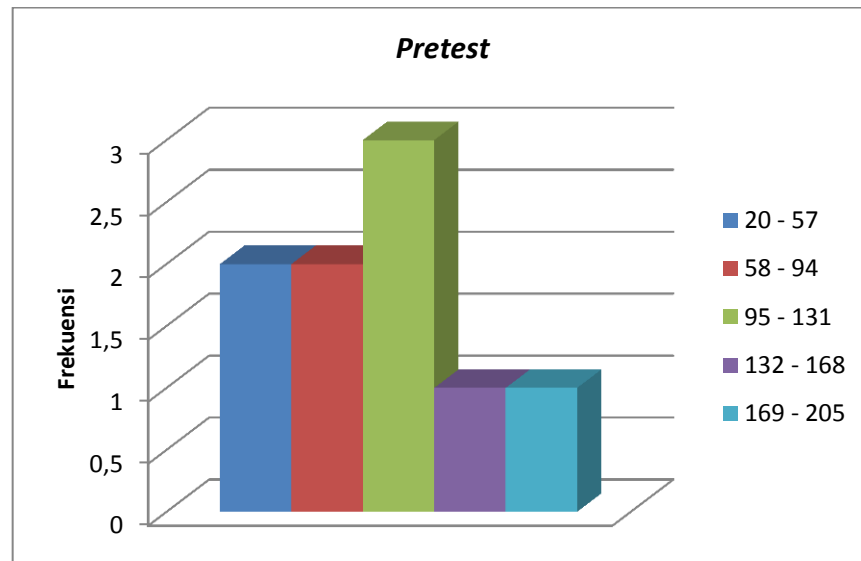
a. *Pretest* Ketepatan *Shooting*

Setelah pengambilan data dilakukan, maka data ditabulasi, diskor, dan dianalisis, sehingga diperoleh statistik data *pretest* ketepatan *shooting* pemain SSB Satria Pandawa KU 13-15 Tahun. Deskripsi hasil penelitian dari 9 pemain diperoleh nilai minimum = 20; nilai maksimum = 200; rata-rata (*mean*) = 87,78; median = 75; modus sebesar = 60; *standard deviasi* = 47,34. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Deskripsi Data *Pretest* Ketepatan *Shooting* Dengan *Pass back pass*

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	20 – 57	2	22,22
2	58 – 94	2	22,22
3	95 – 131	3	33,33
4	132 – 168	1	11,11
5	169 – 205	1	11,11
Jumlah		9	100

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



Gambar 8. Diagram Hasil Penelitian *Pretest* Ketepatan *Shooting* Dengan *Pass back pass*

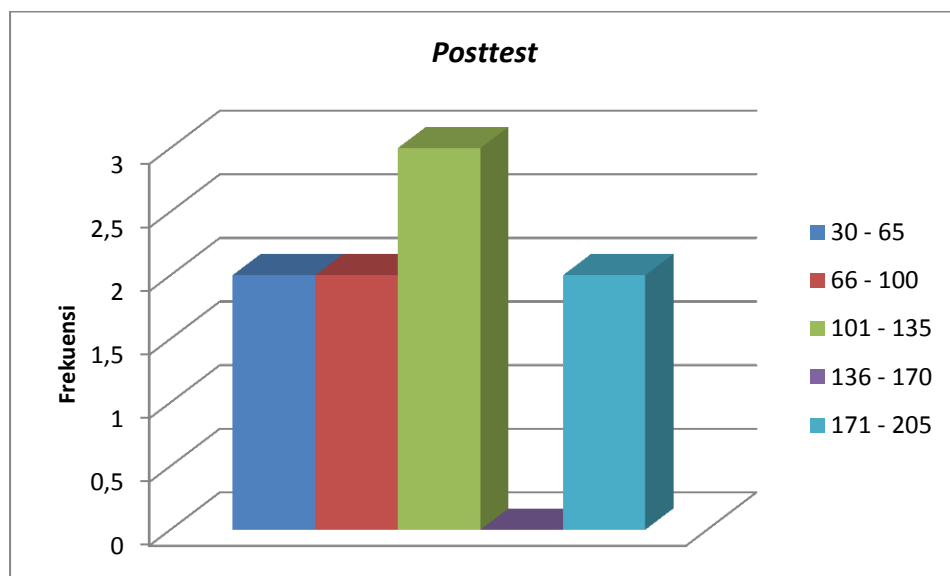
b. *Posttest* Data Ketepatan *Shooting*

Deskripsi hasil penelitian data *posttest* ketepatan dengan *pass back pass* diperoleh nilai minimum = 30; nilai maksimum = 200; rata-rata (*mean*) = 110,56; median = 105; modus sebesar = 80; *standard deviasi* = 47,58. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Deskripsi Data posttest Ketepatan *Shooting* Dengan *Pass back pass*

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	30 – 65	2	22,22
2	66 – 100	2	22,22
3	101 – 135	3	33,33
4	136 – 170	0	0
5	171 – 205	2	22,22
Jumlah		9	100

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



Gambar 9. Diagram Hasil Penelitian *Posttest* Ketepatan *Shooting* Dengan *Pass back pass*

3. Persentase Peningkatan

Untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan *shooting* dengan bola jalan terhadap ketepatan *shooting* pemain SSB Satria Pandawa KU 13-15 Tahun dalam penelitian ini menggunakan besarnya persentase peningkatan yang diperoleh. Hasil *pretest* diperoleh 80 sedangkan pada hasil *posttest* diperoleh

sebesar 111,11. Dengan hasil tersebut maka peningkatan persentasenya dapat dihitung sebagai berikut:

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

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{31,11}{80} \times 100 \%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 38,87 \%$$

Hasil peningkatan persentasenya sebesar 38,87 %, dengan ada peningkatan tersebut maka dapat diartikan ada latihan *shooting* dengan bola jalan memberi pengaruh terhadap ketepatan *shooting* sebesar 38,87 %.

Untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan *shooting* dengan *pass back pass* terhadap ketepatan *shooting* pemain SSB Satria Pandawa KU 13-15 Tahun dalam penelitian ini menggunakan besarnya persentase peningkatan yang diperoleh. Hasil *pretest* diperoleh 95,56 sedangkan pada hasil *posttest* diperoleh sebesar 110. Dengan hasil tersebut maka peningkatan persentasenya dapat dihitung sebagai berikut:

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

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{14,44}{95,56} \times 100 \%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 15,11\%$$

Hasil peningkatan persentasenya sebesar 15,11 %, dengan ada peningkatan tersebut maka dapat diartikan ada latihan *shooting* dengan *pass back pass* memberi pengaruh terhadap ketepatan *shooting* sebesar 15,11 %.

4. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan.

Uji analisis yaitu dengan uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis menggunakan uji t. Hasil analisis data 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
Latihan <i>Shooting</i> dengan Bola Jalan	Pretest	0,540	0,932	0,05	Normal
	Posttest	0,673	0,756	0,05	Nrmal
Latihan <i>Shooting</i> dengan <i>Pass back pass</i>	Pretest	0,507	0,959	0,05	Normal
	Posttest	0,446	0,989	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
latihan <i>shooting</i> dengan bola jalan	1 : 17	4,45	0,301	0,591	Homogen
latihan <i>shooting</i> dengan <i>pass back pass</i>	1 : 17	4,45	0,134	0,756	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data diketahui data ketepatan *shooting* diperoleh nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$, dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

c. Uji Hipotesis (Uji t)

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan, uji hipotesis menggunakan uji-t pada taraf signifikan 5 %. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Hasil Uji t Ketepatan *Shooting*

<i>Pretest – posttest</i>	Df	T tabel	T hitung	P	Sig 5 %
latihan <i>shooting</i> dengan bola jalan	8	2,306	8,854	0,000	0,05
latihan <i>shooting</i> dengan <i>pass back pass</i>	8	2,306	3,250	0,012	0,05

Berdasarkan hasil uji t latihan *shooting* dengan bola jalan diperoleh nilai $t_{hitung} 8,854 > t_{tabel} (2,306)$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$, hal tersebut diartikan

“ada pengaruh latihan *shooting* dengan bola jalan terhadap ketepatan *shooting* pemain SSB Satria Pandawa KU 13-15 Tahun”.

Sedangkan hasil uji *t* latihan *shooting* dengan *pass back pass* diperoleh nilai $t_{hitung} 3,250 > t_{tabel} (2,306)$, dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$, hal tersebut diartikan “ada pengaruh latihan *shooting* dengan *pass back pass* terhadap ketepatan *shooting* pemain SSB Satria Pandawa KU 13-15 Tahun”.

B. Pembahasan

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu atau tim yang berbeda dan masing-masing regunya beranggotakan dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang. Untuk memperoleh hasil yang maksimal maka seorang pemain sepakbolaharus mempunyai keterampilan bermain sepakbolayang baik, dengan kereampilan yang baik dapat mendukung penguasaan teknik dasar sepak bola. Untuk mendapatkan keterampilan sepakbolayang baik dibutuhkan metode latihan yang baik dan efektif.

Bagi seorang pemain sepakbola harus menguasai beberapa teknik dasar dalam permainan sepakboladiantaranya yaitu: menendang bola, mengontrol bola, menggiring bola, menyundul bola dan merebut bola. Untuk mengetahui bakat atau kemampuan anak dalam permainan sepakbolatentu saja harus di bina sejak usia dini, sehingga perlu diketahui kemampuan teknik dasar keterampilan bermain sepak bola.

SSB Satria Pandawa merupakan salah satu lahan pembinaan bagi pemain yang minat dan mengembangkann bakat dalam olahraga sepaka bola. Berdasarkan atas pertimbangan mengenai kendala pemain dalam melakukan

shooting ke arah target secara tepat dan pentingnya kemampuan *shooting* bagi kompetisi sepakbola, maka penting bagi peneliti untuk membantu mengatasi kesulitan tersebut dengan suatu metode latihan yang cocok. Peneliti memiliki pandangan dan referensi yang mendukung bahwa untuk mengatasi persoalan tersebut diperlukan eksperimen terhadap metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* ke arah sasaran secara tepat dalam cabang olahraga sepakbola. Melihat hasil tersebut perlu adanya pelatihan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* pemain SSB Satria Pandawa KU 13-15 Tahun. Dalam penelitian ini peneliti bermaksud untuk meningkatkan ketepatan *shooting* dengan latihan *shooting* dengan bola jalan dan *pass back pass*.

Latihan *shooting* dengan bola jalan dan *pass back pass* adalah salah satu metode latihan dalam sepakbola yang berkaitan dengan latihan teknik dasar dilakukan berulang-ulang dan meningkat untuk mendapatkan gerak otomatis dan meningkatkan ketepatan *shooting* sepakbola. Lebih dari itu keterampilan dapat meningkat dan akan menjadi permanen yang digunakan atlet dalam menunjang performanya di dalam lapangan. Dengan latihan tersebut anak dilatih untuk mengulang secara terus-menerus latihan yang diberikan dengan bola dengan berbagai macam teknik dasar menggunakan bola dalam teknik dasar sepak bola.

Berdasarkan hasil uji t latihan *shooting* dengan bola jalan diperoleh nilai $t_{hitung} 8,854 > t_{tabel} (2,306)$, dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$, dengan persentase peningkatan sebesar 38,87 %. Sedangkan hasil uji t latihan *shooting* dengan *pass back pass* diperoleh nilai $t_{hitung} 3,250 > t_{tabel} (2,306)$, dan nilai $p (0,012) < \text{dari } 0,05$, dengan persentase peningkatan sebesar 15,11 %. Hasil tersebut dapat

diartikan bahwa latihan shooting dengan bola jalan hasilnya lebih efektif untuk meningkatkan ketepatan atau akurasi pada *shooting* hasil tersebut dikarenakan latihan dengan bola jalan, posisi bola berada didepan pemain sehingga pemain akan lebih mudah menempatkan posisi kaki saat melakukan *shooting*, sedangkan latihan dengan *pass back pass* posisi bola, bergulir dari teman lain, sehingga bola tidak pas berada pada posisi yang nyaman untuk melakukan sehingga mempengaruhi ketepatan tendangan.

Hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada pengaruh latihan *shooting* dengan bola jalan dan *pass back pass* terhadap ketepatan *shooting* pemain SSB Satria Pandawa KU 13-15 Tahun. Model latihan *shooting* dengan bola jalan dan *pass back pass* merupakan salah satu latihan yang efektif dan efisien dalam meningkatkan ketepatan *shooting* sepak bola.

Faktor frekuensi dalam proses latihan, alokasi waktu sangat penting. Dengan intensitas tersebut menjadi penunjang bagi kemampuan pemain dalam mengembangkan ketepatan *shooting* sepakbola anak. Beberapa pemain yang merasa intensitas waktu latihan kurang mereka melakukan latihan sendiri dengan latihan tanding anatar sesama teman. Dalam hal ini waktu dapat menjadi kendala jika saat latihan kondisi lapangan yang hujan dan becek mengakibatkan latihan kurang maksimal, dengan hal tersebut banyak pemain yang ikut dalam klub sepakbola pada hari minggu untuk mengembangkan keterampilan sepakbolanya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh uji t pada latihan *shooting* dengan bola jalan diperoleh nilai $t_{hitung} 8,854 > t_{tabel} (2,306)$, dan nilai $p (0,012) < 0,05$, dengan persentase peningkatan sebesar 38,87 %. Sedangkan hasil uji t latihan *shooting* dengan *pass back pass* diperoleh nilai $t_{hitung} 3,250 > t_{tabel} (2,306)$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$, dengan persentase peningkatan sebesar 15,11 %. Hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *shooting* dengan bola jalan dan *pass back pass* terhadap ketepatan *shooting* pemain SSB Satria Pandawa KU 13-15 Tahun. Berdasarkan hasil uji t latihan *shooting* dengan bola jalan diperoleh nilai $t_{hitung} 8,854 > t_{tabel} (2,306)$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$, dengan persentase peningkatan sebesar 38,87 %. Sedangkan hasil uji t latihan *shooting* dengan *pass back pass* diperoleh nilai $t_{hitung} 3,250 > t_{tabel} (2,306)$, dan nilai $p (0,012) < 0,05$, dengan persentase peningkatan sebesar 15,11 %

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih mengenai data ketepatan *shooting* pemain SSB Satria Pandawa KU 13-15 Tahun.
2. Hasil penelitian diketahui ada pengaruh latihan *shooting* dengan bola jalan dan *pass back pass* terhadap ketepatan *shooting*, dengan demikian dapat menjadi acuan bagi pelatih untuk membuat program latihan dalam meningkatkan ketepatan *shooting* pemain

3. Sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan ke depannya.

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 pemain diluar, yang dapat mempengaruhi kondisi fisik pemain saat melakukan tes.
2. Ada beberapa pemain yang tidak rutin mengikuti kegiatan latihan sehingga hasilnya ada yang kurang maksimal.
3. Kurangnya area lapangan karena di pakai beberapa kelompok usia sehingga latihan kurang maksimal

D. Saran

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

1. Bagi pemain yang masih mempunyai ketepatan *shooting* yang masih rendah dapat meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin salah satunya menggunakan latihan *shooting* dengan bola jalan dan *pass back pass*.
2. Bagi pelatih agar memberikan metode latihan yang efektif dengan salah satunya dengan latihan *shooting* dengan bola jalan dan *pass back pass* terhadap ketepatan *shooting*.
3. Bagi peneliti hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas dan ditambah dengan kelompok pembandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Salim. (2008). *Buku Pintar Sepak Bola*. Bandung: NUANSA.
- Afristian Ismadraga. (2011). Profil Mondisi Fisik Siswa Kelas Khusus Olahraga di SMP Negeri 1 Ngawen Kabupaten Gunung Kidul. *Skripsi*, Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bompa, T. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Kendal: Low Publishing Company.
- Burhan,et al. (2004). *Statistik Terapan untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Madha University Press
- Chouril Umam. (2014). Pengaruh Latihan *Wall Pass* Terhadap Kemampuan *Shooting* Permainan Sepakbola Pada Pemain Penjaskesrek Putra Kelas A Angkatan 2014. *Skripsi*.FKIP UNILA
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Edwin Vasaloga. (2014). Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Kaki Punggung Bagian Dalam dan Kaki Punggung Terhadap Ketepatan *Shooting* di Akademi Sriwijaya FC. *Skripsi*.FIK UNY
- Engkos Kosasih .(1983). *Olahraga Teknik & Progam Latihan* Jakarta:Akademika Presindo
- Faruq Muhammad Muhyi. (2008). *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan dan Olahraga Sepak Bola*. Surabaya: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Gifford, C. (2007). *Sepakbola Panduan Lengkap untuk Permainan yang Indah*. Klaten: PT.Erlangga.
- Hurlock & Elizabth.(2000).*Perkembangan Anak*. Jakarta:PT.Erlangga.
- Herwin. (2004). Keterampilan Dasar Sepakbola. *Diktat*.:FIK UNY
- Ismaryati. 2008. *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Luxbacher,J. (2004). *Sepak Bola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Rahmad Darmawan & Ganesha. (2012). *Jadi Juara dengan Sepak Bola Possesion*. Jakarta: KickOff Media – RD Books

- Remmy Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Robert, Koger. (2007). *Latihan Andal Sepak Bola Remaja*. Klaten: Macanan Jaya Cemerlang.
- Sucipto, et al. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- . (2009). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- . (2011). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno, HP. 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: ANDI OFFSET.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Latihan Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukatamsi. (1984). *Teknik Dasar Permainan Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Tajliek Soegiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Tri Septa Agung Pamungkas. (2009). *Kamus Pintar Sepak Bola*. Jakarta: Trisan Grafika Jakarta.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Rajawali Press
- Zulkifly Yahya, Ahmad (2014) Uji Validitas dan Realibilitas Tes Keterampilan Teknik Sepakbola Usia Dini : Studi Deskriptif Bobby Charlton Skill Test. *skripsi*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia

Lampiran

Lampiran 1



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

Nomor: 03.23/UN.34.16/PP/2018.

11 Januari 2018.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Kepala SSB Satria Pandawa KU 13-15

Pandawaharjo Sleman Yogyakarta.

di Tempat.

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

Nama : Agung Setia Eko Nugroho
NIM : 13602244012
Program Studi : PKO
Dosen Pembimbing : Ratna Budiarti, M.Or.
NIP : 198105122010122003
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 10 Januari 2018 s/d 14 Februari 2018
Tempat/Objek : **SSB Satria Pandawa KU 13-15 Pandawaharjo.**
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Shooting Bola Jalan dan Pass Back Pass terhadap Ketepatan Shooting SSb Satria Pandawa KU 13-15 Tahun

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



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

Tembusan :

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

Lampiran 2



SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) "SATRIA PANDAWA"

Sekretariat : Gawar RT02/RW 36 Pandowoharjo Sleman DIY, Telp. (0274) 4538553

Nomor : 04/ssb.sps/2018
Hal : Surat Keterangan

Kepada, Yth :
Bp/Ibu Dosen Pembimbing
Program Studi PKO UNY Yogyakarta
Di tempat.

Yang bertanda tangan dibawah ini, kami pengurus Sekolah Sepak Bola (SSB) Satria Pandawa Sleman DIY, dengan ini menerangkan :

1. Nama : Agung Setia Eko Nugroho
2. NIM : 13602244012
3. Program Studi : PKO
4. Asal Universitas : UNY Yogyakarta

Bahwa saudara diatas telah melakukan penelitian di SSB kami dari tanggal 10 Januari s.d 14 Februari 2018 dengan materi Pengaruh latihan shooting bola jalan dan pass back pass terhadap ketepatan shooting SSB Satria Pandawa Kelompok Umur 13-15 tahun. Dan selama melakukan peneltian saudara tersebut berkelakuan baik dan dapat menambah pengetahuan serta ilmu pada anak-anak kami,

Demikian surat keterangan ini kami buat, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Hprmat kami;

Ketua

MEDHI ARYANTO

SSB SATRIA PANDAWA



SLEMAN YOGYAKARTA

Sekretaris

AGUS NURWIBOWO,S.IP.

Lampiran 3



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

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Agung Setia Eko Nugroho
NIM : 13602244012
Pembimbing : Ratna Budiarti, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
	kamis 01/06/17	Penyerahan proposal	
	kamis 08/06/17	Revisi Bab I + Penambahan judul	
	jumat 10/06/17	Koreksi Bab II, + Revisi	
	kamis 12/06/17	Penambahan kajian teori	
	kamis 15/06/17	Revisi Bab II dan III	
	senin 06/07/17	Program latihan	
	rabu 15/07/17	Revisi program latihan	
	jumat 23/07/18	Konsistensi penulisan Ditambah karakteristik anal Pembahasan & kesimpulan	

Kajur PKL,

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

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

Lampiran 4



SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB)
SATRIA PANDAWA SLEMAN YOGYAKARTA

Sekretariat : gawar RT 02 RW 36 Pandowoharjo sleman
Kode pos : 55512 Tlp.(0274)4538553



STRUKTUR ORGANISASI SSB SATRIA PANDAWA 2018

Penanggung jawab	: 1. Kepala desa pandowoharjo
	2. Ketua BPD Desa pandowoharjo
Penasehat	: Anung barata
Ketua	: Medhi aryanto
Sekretaris	: Agus nurwibowo S.ip
Bendahara	: Dwi fitriyani
Perlengkapan	: AG.Budi sumarjana
Koordinator wali	: 1. Hermawan prasetya
	2. Jaka sampun prasetya
	3. Nur widiyati
	4. Fatqul huda
	5. Feri iudiantara, SE.
	6. Afandi devy pratama
Penasihat pelatih	: M.ikhshan
Pelatih	: 1. Usia 10 tahun ke bawah : Evan dwi risky darmawan
	2. Usia 11 tahun : a. Dedi effriyanto
	b. M.nur huda

Lampiran 5

Data Siswa

No	Nama	Tempat tanggal lahir
1	Cikal Elian Dangol Sinaga	Magelang 11 Mei 2005
2	Alfinda Rizqia Dharma Putra	Sleman 28 April 2005
3	Paulus Wisang Surya Budi.E	Sleman 03 Oktober 2005
4	Ryan Dio Yunanta	Sleman 04 Juli 2005
5	M.Dzamar.R	Sleman 2 November 2003
6	Khaidar Naufal.P	Sleman 22 Juni 2004
7	Adetya Satria	Sleman 24 Oktober 2003
8	Elbertius Joan Ega	Sleman 06 Mei 2003
9	Aji Prastyo	Gunung Kidul 8 Januari 2003
10	Rizky Era	Sleman 04 Mei 2004
11	Fernando Sinaga	Bantul 10 Januari 2004
12	Desta Anggara	Sleman 24 September 2003
13	Bima Aji	Klaten 14 Agustus 2004
14	Andre Pratama Putra	Sleman 05 Januari 2005
15	Rakka Naufan	Magelang 23 Februari 2003
16	M.Ichan Nurdi	Sleman 23 Sembtember 2003
17	Nano Malindo Puttra	Lamongan 28 Juli 2003
18	Alvin Yudistira	Sleman 26 Mei 2003

Lampiran 6

Daftar Hadir

Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Cikal Elian Dangol Sinaga	✓	✓	✓	-	✓	-	-	✓	-	✓		✓	✓	✓	✓	✓
Alfinda Rizqia Dharma P	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓
Paulus Wisang Surya	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓
Ryan Dio Yunanta	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
M.Dzamar.R	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Khaidar Naufal.P	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓
Adetya Satria	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓		✓	✓	-	✓
Elbertius Joan Ega	✓	-	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓		-	✓
Aji Prastyo	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓
Rizky Era	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Fernando Sinaga	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	-	-	✓
Desta Anggara	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Bima Aji	✓	-	-	-	-	✓	✓	✓	-	-	-	✓	✓	✓	✓	✓
Andre Pratama Putra	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Rakka Naufan	✓	✓	-	✓	-	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓
M.Ichan Nurdi	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓
Nano Malindo Putra	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Alvin Yudistira	✓	-	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Lampiran 7

Data Penelitian

Kelompok A		
Pemain	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Cikal Elian Dangol Sinaga	80	100
Alfinda Rizqia Dharma P	50	80
Paulus Wisang Surya	70	110
Ryan Dio Yunanta	110	150
M.Dzamar.R	60	80
Khaidar Naufal.P	150	200
Adetya Satria	90	120
Elbertius Joan Ega	60	80
Aji Prastyo	50	80
Kelompok B		
Rizky Era	30	70
Fernando Sinaga	100	120
Desta Anggara	120	120
Bima Aji	60	60
Andre Pratama Putra	60	80
Rakka Naufan	200	200
M.Ichan Nurdi	20	30
Nano Malindo Putra	160	180
Alvin Yudistira	110	130

Lampiran 8

Statiistik Data Penelitian

Warning # 849 in column 23. Text: in_ID

The LOCALE subcommand of the SET command has an invalid parameter. It could not be mapped to a valid backend locale.

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004

/STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM

/ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

	Bola Jalan (pretest)	Bola Jalan (Posttest)	<i>Pass back pass</i> (Pretest)	<i>Pass back pass</i> (posttest)
N				
Valid	9	9	9	9
Missing	0	0	0	0
Mean	80,0000	111,1111	95,5556	110,0000
Median	70,0000	100,0000	100,0000	120,0000
Mode	50,00 ^a	80,00	60,00	120,00
Std. Deviation	32,78719	41,06228	59,60518	55,90170
Minimum	50,00	80,00	20,00	30,00
Maximum	150,00	200,00	200,00	200,00
Sum	720,00	1000,00	860,00	990,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Bola Jalan (pretest)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
50,00	2	22,2	22,2	22,2
60,00	2	22,2	22,2	44,4
70,00	1	11,1	11,1	55,6
80,00	1	11,1	11,1	66,7
Valid 90,00	1	11,1	11,1	77,8
110,00	1	11,1	11,1	88,9
150,00	1	11,1	11,1	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Bola Jalan (Posttest)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
80,00	4	44,4	44,4	44,4
100,00	1	11,1	11,1	55,6
110,00	1	11,1	11,1	66,7
Valid 120,00	1	11,1	11,1	77,8
150,00	1	11,1	11,1	88,9
200,00	1	11,1	11,1	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Pass back pass (Pretest)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
20,00	1	11,1	11,1	11,1
30,00	1	11,1	11,1	22,2
60,00	2	22,2	22,2	44,4
100,00	1	11,1	11,1	55,6
Valid 110,00	1	11,1	11,1	66,7
120,00	1	11,1	11,1	77,8
160,00	1	11,1	11,1	88,9
200,00	1	11,1	11,1	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Pass back pass (posttest)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
30,00	1	11,1	11,1	11,1
60,00	1	11,1	11,1	22,2
70,00	1	11,1	11,1	33,3
80,00	1	11,1	11,1	44,4
Valid 120,00	2	22,2	22,2	66,7
130,00	1	11,1	11,1	77,8
180,00	1	11,1	11,1	88,9
200,00	1	11,1	11,1	100,0
Total	9	100,0	100,0	

Lampiran 9

Uji Normalitas

NPAR TESTS

/K-S(NORMAL)=VAR00001 VAR00002

/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Bola Jalan (pretest)	Bola Jalan (Posttest)
N		9	9
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	80,0000	111,1111
	Std. Deviation	32,78719	41,06228
	Absolute	,180	,224
Most Extreme Differences	Positive	,175	,220
	Negative	-,180	-,224
Kolmogorov-Smirnov Z		,540	,673
Asymp. Sig. (2-tailed)		,932	,756

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

NPAR TESTS

/K-S(NORMAL)=VAR00003 VAR00004

/MISSING ANALYSIS

NPar Testt

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		<i>Pass back pass</i> (Pretest)	<i>Pass back pass</i> (posttest)
N		9	9
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	95,5556	110,0000
	Std. Deviation	59,60518	55,90170
	Absolute	,169	,149
Most Extreme Differences	Positive	,169	,149
	Negative	-,102	-,127
Kolmogorov-Smirnov Z		,507	,446
Asymp. Sig. (2-tailed)		,959	,989

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 10

Uji Homogrnitas

ONEWAY VAR00001 VAR00002 BY VAR00003

/STATISTICS HOMOGENEITY

/MISSING ANALYSIS

Oneway

[DataSet0]

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Bola Jalan	,301	1	16	,591
<i>Pass back pass</i>	,134	1	16	,756

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Bola Jalan	Between Groups	4355,556	1	4355,556	3,155	,095
	Within Groups	22088,889	16	1380,556		
	Total	26444,444	17			
<i>Pass back pass</i>	Between Groups	938,889	1	938,889	,281	,603
	Within Groups	53422,222	16	3338,889		
	Total	54361,111	17			

Lampiran 11

Uji T

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Bola Jalan (pretest)	80,0000	9	32,78719	10,92906
	Bola Jalan (Posttest)	111,1111	9	41,06228	13,68743

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Bola Jalan (pretest) & Bola Jalan (Posttest)	9	,984	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	Bola Jalan (pretest) - Bola Jalan (Posttest)	31,11111	10,54093	3,51364	39,21358

Paired Samples Test

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Bola Jalan (pretest) - Bola Jalan (Posttest)	23,00864	8,854	8	,000

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	<i>Pass back pass</i> (Pretest)	95,5556	9	59,60518	19,86839
	<i>Pass back pass</i> (posttest)	110,0000	9	55,90170	18,63390

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
--	---	-------------	------

Pair 1	<i>Pass back pass</i> (Pretest) & <i>Pass back pass</i> (posttest)	9	,975	,000
--------	---	---	------	------

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	<i>Pass back pass</i> (Pretest) - <i>Pass back pass</i> (posttest)	14,44444	13,33333	4,44444	24,69335

Paired Samples Test

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	<i>Pass back pass</i> (Pretest) - <i>Pass back pass</i> (posttest)	4,19554	3,250	8	,012

Lampiran 12

Program latihan

Microcycle 1

Intensitas								
90-100%	T							
80-90%	S							
50-79%	R							
0	I							
Hari		Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	sabtu	minggu

Waktu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Pagi			Rest		Rest		1.warp up
	Rest	Rest		Rest		Rest	2.shooting
							3.cooling down
Sore			1. Warm up		1.warm up		Rest
	Rest	Rest	2.shooting	Rest	2.shooting	Rest	
			3.Cooling down		3.cooling down		

Microcycle 2

Intensitas								
90-100%	T							
80-90%	S							
50-79%	R							
0	I							
Hari		Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu

Waktu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Pagi			Rest		Rest		1.warp up
	Rest	Rest		Rest		Rest	2.shooting
							3.cooling down
Sore			1. Warm up		1.warm up		Rest
	Rest	Rest	2.shooting	Rest	2.shooting	Rest	
			3.Cooling down		3.cooling down		

Microcycle 3

Intensitas								
90-100%	T							
80-90%	S							
50-79%	R							
0	I							
Hari		Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu

Waktu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Pagi			Rest		Rest		1.warp up
	Rest	Rest		Rest		Rest	2.shooting
							3.cooling down
Sore			1. Warm up		1.warm up		Rest
	Rest	Rest	2.shooting	Rest	2.shooting	Rest	
			3.Cooling down		3.cooling down		

Microcycle 4

Intensitas								
90-100%	T							
80-90%	S							
50-79%	R							
0	I							
Hari		Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu

Waktu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Pagi			Rest		Rest		1.warp up
	Rest	Rest		Rest		Rest	2.shooting
							3.cooling down
Sore			1. Warm up		1.warm up		Rest
	Rest	Rest	2.shooting	Rest	2.shooting	Rest	
			3.Cooling down		3.cooling down		

Microcycle 5

Intensitas								
90-100%	T							
80-90%	S							
50-79%	R							
0	I							
Hari		Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu

Waktu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Pagi			Rest		Rest		1.warp up
	Rest	Rest		Rest		Rest	2.shooting
							3.cooling down
Sore			1. Warm up		1.warm up		Rest
	Rest	Rest	2.shooting	Rest	2.shooting	Rest	
			3.Cooling down		3.cooling down		

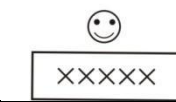
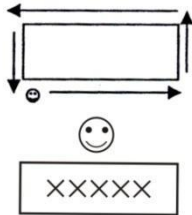
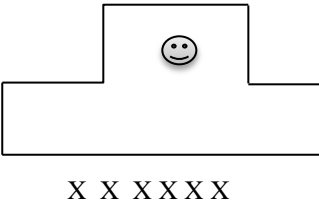
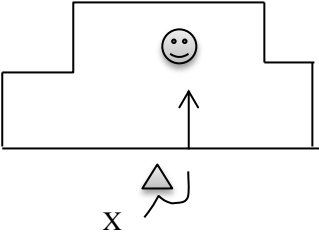

Microcycle 6

Intensitas								
90-100%	T							
80-90%	S							
50-79%	R							
0	I							
Hari		Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	sabtu	minggu

Waktu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Pagi			Rest		Rest		1.warp up
	Rest	Rest		Rest		Rest	2.shooting
							3.cooling down
Sore			1. Warm up		1.warm up		Rest
	Rest	Rest	2.shooting	Rest	2.shooting	Rest	
			3.Cooling down		3.cooling down		

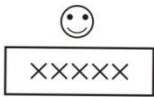
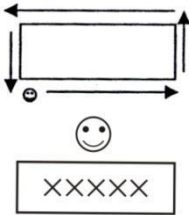
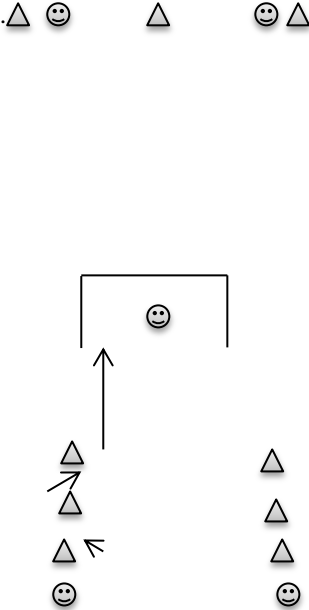
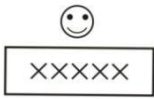
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal : RABU 10 JANUARI 2018	Periodisasi :
Klub/SSB :SSB Satria Pandawa	Kelompok: A. <i>Shooting</i> dengan bola jalan
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :1
Jumlah atlet : 9 orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ rendah
Tujuan Latihan : <i>Passing</i> dan <i>shooting</i>	Peralatan Latihan : bola, <i>cones</i> , peluit, <i>stop-watch</i> .

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	10'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ <i>Jogging</i> ▪ <i>Stretching Statis</i> ▪ <i>Stretching Dinamis</i>	15'		<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
C	INTI ▪ <i>passing</i> dan tehnik <i>shooting</i> ▪ gulirkan dan <i>shooting</i> ▪ <i>Game</i>	50' Rec : aktif Set : 2 Rep : 4 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 2 Rep : 4 Inter : 2 10'	 	Pemain melakukan <i>shooting</i> bola secara diam , di kotak 16 besar Melakukan <i>shooting</i> dengan bola berjalan, bola didorong ke <i>cones</i> yang terdapat didepan seperti gambar disamping, dilakukan <i>shooting</i> saat bola masih keadaan bergulir bergantian seterusnya
D	PENUTUP ▪ <i>Stretching</i> Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		<i>Stretching</i> dengan gerakan <i>rileks</i> dan diberi evaluasi dan motivasi

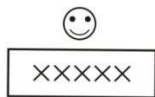
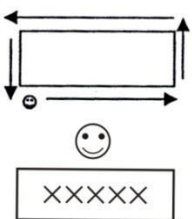
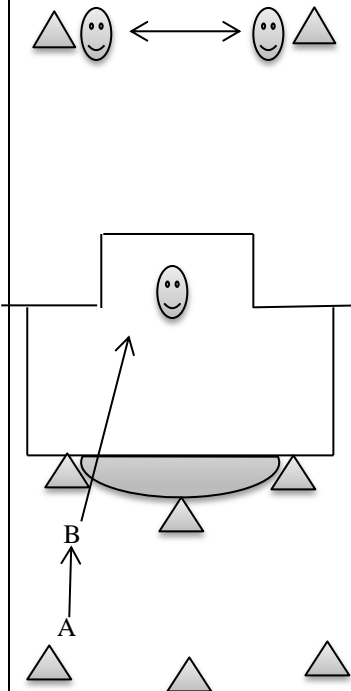
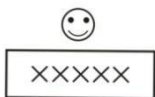
SESILATIHAN

Hari/Tanggal : JUM'AT 12 JANUARI 2018	Periodisasi :
Klub/SSB :SSB Satria Pandawa	Kelompok : A. <i>Shooting</i> dengan bola jalan
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :2
Jumlah atlet : 9 orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Sedang
Tujuan Latihan : <i>ball feeling</i> dan <i>shooting</i> .	Peralatan Latihan :bola, <i>cones</i> , peluit, <i>stop-watch</i> .

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ <i>Jogging</i> ▪ <i>Stretching Statis</i> ▪ <i>Stretching Dinamis</i>	15'		<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
C	INTI ▪ <i>dribble</i> dan <i>keping</i> ▪ kombinasi <i>dribble</i> dan <i>shooting</i> . ▪	60' Rec : aktif Set : 4 Rep : 4 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 2 Rep : 4 Inter : 2		Merubah arah secara bersamaan ke arah tengah dengan gerakan tiba-tiba sesuai intruksi pelatih Pemain di bagi menjadi 2 tempat, <i>dribble</i> melewati <i>cones</i> lalu bola di dorong untuk melakukan <i>shooting</i> bergantian kaki kanan dan kiri
D	PENUTUP ▪ <i>Stretching Ringan</i> ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		<i>Stretching</i> dengan gerakan <i>rileks</i> dan diberi evaluasi dan motivasi

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal : MINGGU 14 JANUARI 2018	Periodisasi :
Klub/SSB SSB Satria Pandawa	Kelompok: A. <i>Shooting</i> dengan bola jalan
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :3
Jumlah atlet : 9 orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Sedang
Tujuan Latihan : <i>passing</i> ,kontrol , dan <i>shooting</i> .	Peralatan Latihan :bola, <i>cones</i> , peluit, <i>stop-watch</i> .

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ <i>Jogging</i> ▪ <i>Stretching Statis</i> ▪ <i>Stretching Dinamis</i>	15'		<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
C	INTI ▪ <i>Passing</i> ▪ <i>Passing</i> , kontrol dan <i>shooting</i> .	60' Int : maks Rec : aktif Set : 3 Rep : 6 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 6 Rep : 4 Inter : 2		Anak latih dibariskan menjadi 2 baris kemudian berhadapan. Melakukan <i>long pass</i> berpasangan dengan jarak 20m. Anak ‘ A ‘ melakukan <i>passing</i> ke anak ‘B’ , lalu anak B kontrol dorong ke arah lalu <i>shooting</i> ke gawang.
D	PENUTUP ▪ <i>Stretching</i> Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		<i>Stretching</i> dengan gerakan <i>rileks</i> dan diberi evaluasi dan motivasi

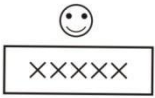
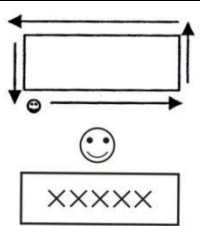
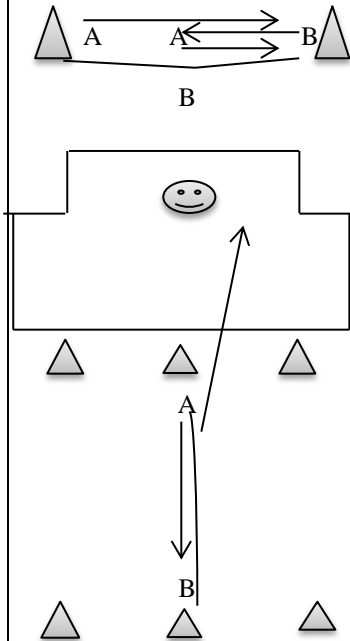
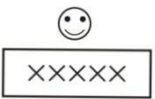
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal : RABU 17 JANUARI 2018	Periodisasi :
Klub/SSB :SSB Satria Pandawa	Kelompok : A. <i>Shooting</i> dengan bola jalan
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :4
Jumlah atlet : 9 orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Sedang
Tujuan Latihan : <i>passing</i> kontrol dan <i>shooting</i> .	Peralatan Latihan :bola, <i>cones</i> , peluit, <i>stop-watch</i> .

[illegible]

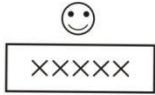
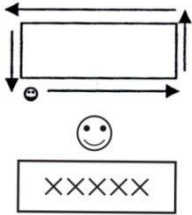
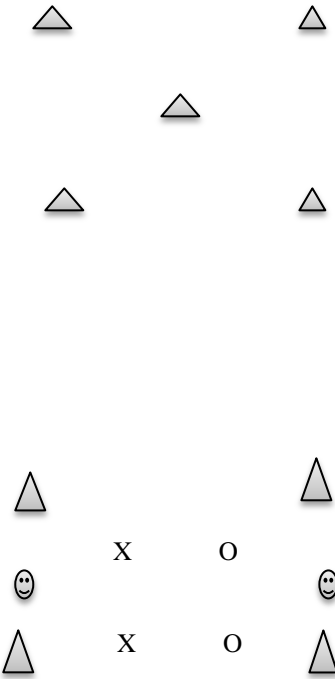
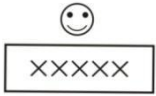
‘SESI LATIHAN

Hari/Tanggal JUM’AT 19 JANUARI 2018	Periodisasi :
Klub/SSB :SSB Satria Pandawa	Kelompok: A. <i>Shooting</i> dengan bola jalan
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :5
Jumlah atlet : 9 orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Sedang
Tujuan Latihan : <i>passing</i> kontrol <i>Dribling</i> dan <i>Shooting</i>	Peralatan Latihan :bola, <i>cones</i> , peluit, <i>stop-watch</i> .

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5’		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ <i>Jogging</i> ▪ <i>Stretching</i> Statis ▪ <i>Stretching</i> Dinamis	15’		<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
C	INTI ▪ <i>passing</i> kontrol <i>dribble</i> ▪ <i>passing</i> dan <i>shooting</i> ▪ <i>Game</i>	50’ Int : maks Rec aktif Set : 3 Rep : 5 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 3 Rep : 5 Inter : 2 10’		satu cones berjumlah 2 anak berhadapan pemain a <i>passing</i> ke pemain b pemain a berlari menuju pemain b pemain b <i>passing</i> kembali ke pemain a, lalu pemain a kembalikan ke pemain b, pemain b drible ke cones Semua anak latih baris di cones a bola <i>passing</i> ke anak cones b, anak cones b kontrol dan melewati anak cones a lalu <i>shooting</i> ke arah gawang
D	PENUTUP ▪ <i>Stretching</i> Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10’		<i>Stretching</i> dengan gerakan <i>rileks</i> dan diberi evaluasi dan motivasi

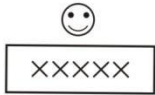
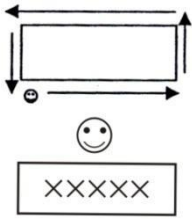
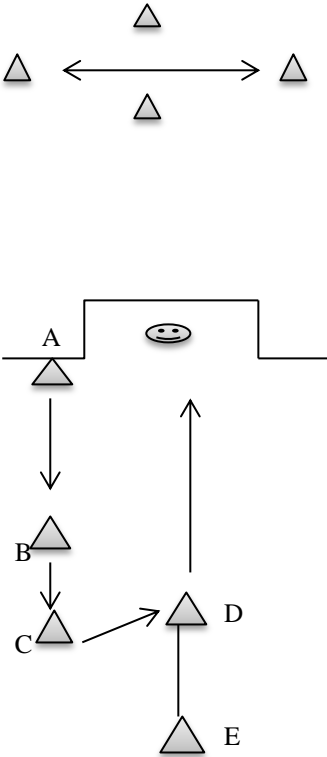
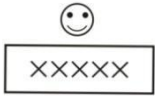
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal : MINGGU 21 JANUARI 2018	Periodisasi :
Klub/SSB :SSB Satria Pandawa	Kelompok : A. <i>Shooting</i> dengan bola jalan
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :6
Jumlah atlet : 9 orang	Waktu/intensitas : 90 menit/tinggi
Tujuan Latihan : <i>Dribbling</i> , merubah arah, <i>passing</i> dan <i>shooting</i> .	Peralatan Latihan :bola, <i>cones</i> , peluit, <i>stop-watch</i> .

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ <i>Jogging</i> ▪ <i>Stretching Statis</i> ▪ <i>Stretching Dinamis</i>	15'		<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
C	INTI ▪ <i>Dribbling</i> , merubah arah, dan <i>shooting</i> . ▪ 2 vs 2 ▪ <i>Game</i>	50' Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 5 Inter : 3 Int : maks Rec : aktif Set : 2 Rep : 6 Inter : 2 10'		Terdiri dari 5 pos, setiap pos terdiri dari 1 orang melakukan bal felling (injak-injak bola, sentuhan dengan kaki dalam bergantian kiri dan kanan) dilakukan sambil berjalan kearah <i>cones</i> yang tengah kemudian balik lagi ke pos masing-masing Dua lawan dua menggunakan kiper ukuran lapangan 10 meter fokus untuk <i>shooting</i> sebisa mungkin untuk merebut
D	PENUTUP ▪ <i>Stretching Ringan</i> ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		<i>Stretching</i> dengan gerakan <i>rileks</i> dan diberi evaluasi dan motivasi

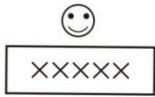
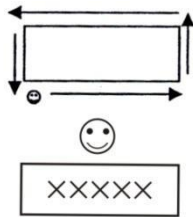
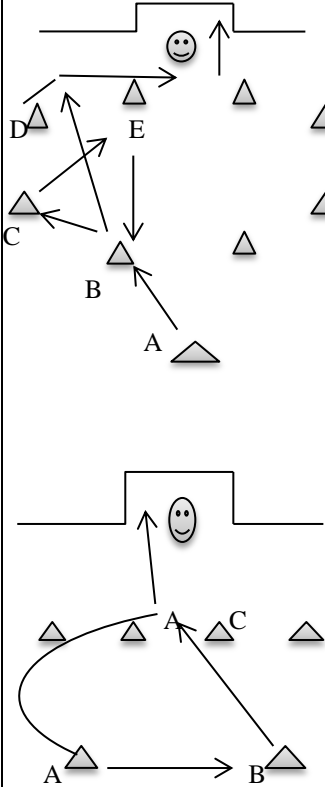
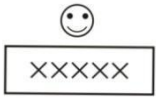
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal : RABU 24 JANUARI 2018	Periodisasi :
Klub/SSB :SSB Satria Pandawa	Kelompok : A. <i>Shooting</i> dengan punggung kaki dalam.
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :7
Jumlah atlet : 9 orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ sedang
Tujuan Latihan : <i>passing</i> , dan <i>shooting</i>	Peralatan Latihan :bola, <i>cones</i> , peluit, <i>stop-watch</i> .

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ <i>Jogging</i> ▪ <i>Stretching Statis</i> ▪ <i>Stretching Dinamis</i>	15'		<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
C	INTI ▪ <i>passing</i> ▪ <i>passing dan Shooting</i>	60' Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 4 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 4 Inter : 2		Satu pos berisi dua anak dan melakukan <i>passing passing</i> menggunakan tehnik <i>shooting</i> dan <i>long pass</i> melewati gawang yang beradaddi teggah pos Anak-anak berkumpul di <i>cones</i> A, <i>cones</i> B C E di isi satu anak.untuk <i>cones</i> D di kosongkan , anak dari <i>Cones</i> A <i>passing</i> ke <i>cones</i> B dan di teruskan ke anak <i>cones</i> C selanjutnya <i>cones</i> C <i>passing</i> ke <i>cones</i> D selanjutnya <i>cones</i> E berlari ke <i>cones</i> D untuk di teruskan <i>shooting</i> ke arah gawang
D	PENUTUP ▪ <i>Stretching Ringan</i> ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		<i>Stretching</i> dengan gerakan <i>rileks</i> dan diberi evaluasi dan motivasi

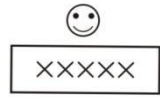
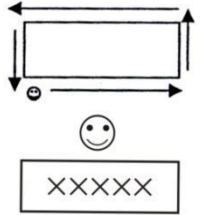
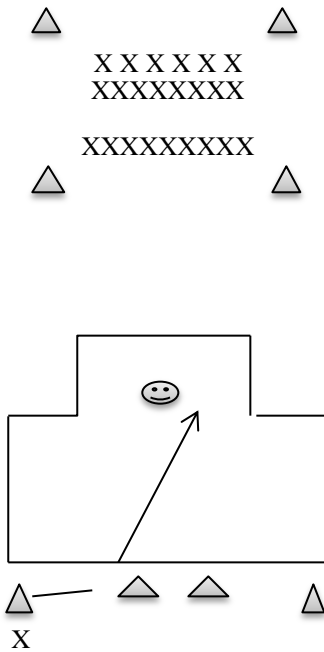
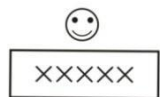
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal : JUM'AT 26 JANUARI 2018	Periodisasi :
Klub/SSB :SSB Satria Pandawa	Kelompok : A. <i>Shooting</i> dengan bola jalan
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :8
Jumlah atlet : 9 orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ tinggi
Tujuan Latihan : <i>Finishing</i>	Peralatan Latihan :bola, <i>cones</i> , peluit, <i>stop-watch</i> .

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ <i>Jogging</i> ▪ <i>Stretching Statis</i> ▪ <i>Stretching Dinamis</i>	15'		<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
C	INTI ▪ <i>Finishing</i> dengan kerja sama ▪ <i>Finishing</i> dengan truepass ▪ <i>Game</i>	50' Int : maks Rec : aktif Set : 3 Rep : 5 Inter : 3 Int : maks Rec : aktif Set : 3 Rep : 5 Inter : 3		Pemain di bagi sesuai dengan posisi masing-masing A sebagai gelandang bertahan/stoper B Sebagai gelandang serang C sebagai wing back D sebagai winger, Serta E sebagai striker , A <i>passing</i> ke B B <i>Passing</i> ke C C ke E E kembali ke B B umpan trobosan ke D D umpan ke tengah untuk di selesaikan Semua anak berkumpul di <i>cones</i> A di <i>cones</i> B di isi satu anak, anak <i>cones</i> A <i>Passing</i> ke <i>cones</i> B <i>cones</i> B <i>passing</i> trobosan ke <i>cones</i> C anak <i>cones</i> A berlari menuju <i>cones</i> C untuk menyamnut <i>passing</i> dari <i>cones</i> untuk shhoting ke arah gawang
D	PENUTUP ▪ <i>Stretching</i> Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		<i>Stretching</i> dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi

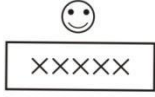
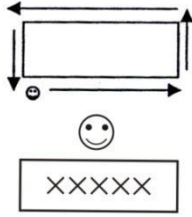
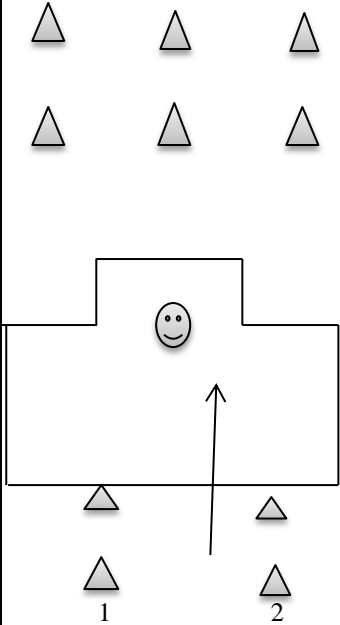
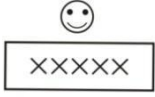
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal : MINGGU 28 JANUARI 2018	Periodisasi :
Klub/SSB :SSB Satria Pandawa	Kelompok : A. <i>Shooting</i> dengan punggung bola jalan
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :9
Jumlah atlet : 9 orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ sedang
Tujuan Latihan : <i>Dribbling</i> dan <i>shooting</i>	Peralatan Latihan bola, <i>cones</i> , peluit, <i>stop-watch</i> .

No	Materi Latihan	Dosis	Formas	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ <i>Jogging</i> ▪ <i>Stretching Statis</i> ▪ <i>Stretching Dinamis</i>	15'		<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
C	INTI ▪ <i>Dribbling</i> ▪ <i>Dribbling</i> dan <i>shooting</i>	60' Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 6 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 3 Rep : 5 Inter : 2		Anak semua berada dalam kotak , kotak luas 10X10 dengan membawa bola melakukan <i>drible</i> di dalam kotak tersebut sebelum mendengar peluit di lakukan secara perlahan setelah mendengar peluit yang kedua dengan kecepatan mendengar peluit kembali di lakukan secara perlahan Anak berada di <i>cones</i> samping kotak setelah itu <i>drible</i> ke <i>cones</i> yang berada di tengah selanjutnya <i>shooting</i> ke arah gawang.
D	PENUTUP ▪ <i>Stretching Ringan</i> ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		<i>Stretching</i> dengan gerakan <i>rileks</i> dan diberi evaluasi dan motivasi

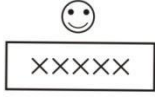
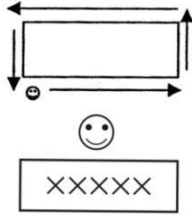
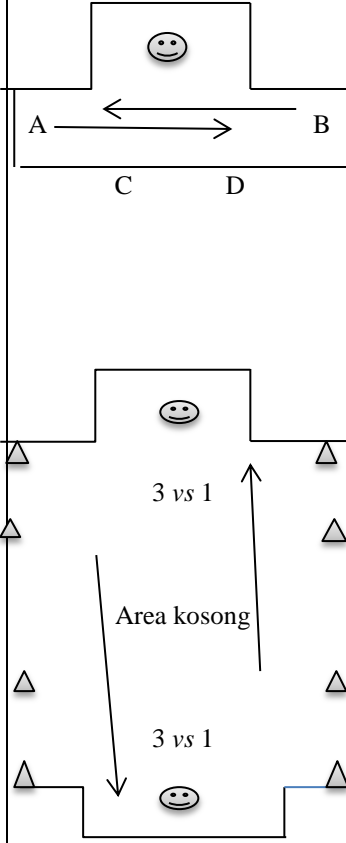
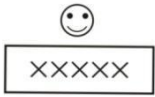
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal : RABU 31 JANUARI 2018	Periodisasi :
Klub/SSB :SSB Satria Pandawa	Kelompok : A. <i>Shooting</i> dengan bola jalan
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :10
Jumlah atlet : 9 orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ rendah
Tujuan Latihan : <i>jugling</i> dan <i>Shooting</i> .	Peralatan Latihan :bola, <i>cones</i> , peluit, <i>stop-watch</i> .

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ <i>Jogging</i> ▪ <i>Stretching</i> Statis ▪ <i>Stretching</i> Dinamis	15'		<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
C	INTI ▪ <i>jugling</i> dan <i>ball feeling</i> ▪ <i>jugling</i> dan <i>Shooting</i> ▪ <i>Game</i>	50' Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 4 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 3 Rep : 5 Inter : 2 10'		<i>Jugling</i> berpasangan, dan <i>ball feeling</i> atas <i>Jugling</i> setelah itu <i>shooting</i> dan <i>ball feeling shooting</i> pada luar kotak 16 besar
D	PENUTUP ▪ <i>Stretching</i> Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		<i>Stretching</i> dengan gerakan <i>rileks</i> dan diberi evaluasi dan motivasi


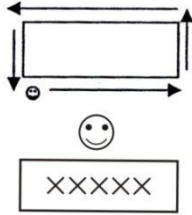
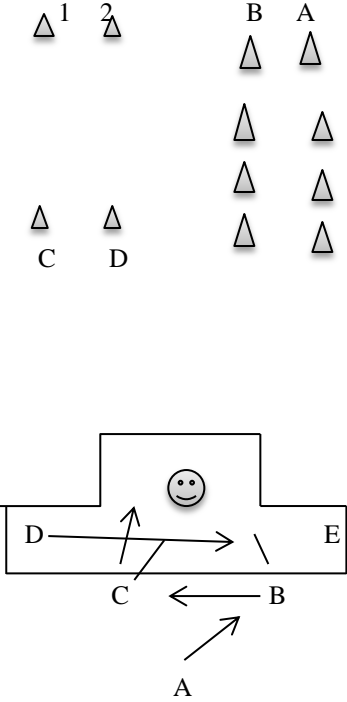

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal : JUMAT 2 FEBRUARI 2018	Periodisasi :
Klub/SSB :SSB Satria Pandawa	Kelompok : A. <i>Shooting</i> dengan bola jalan
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :11
Jumlah atlet : 9 orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ sedang
Tujuan Latihan : <i>passing, shooting dan small side</i>	Peralatan Latihan :bola, <i>cones</i> , peluit, <i>stop-watch</i> .

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ <i>Jogging</i> ▪ <i>Stretching Statis</i> ▪ <i>Stretching Dinamis</i>	15'		<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
C	INTI ▪ <i>passing dan shooting</i> ▪ <i>small side game</i> ▪ <i>Game</i>	<div>50'</div> <div>Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 4 Inter : 2</div> <div>10'</div> <div>Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 5 Inter : 2</div>		<div>A <i>Passing</i> ke D, B <i>passing</i> ke C ,C dan D <i>shooting</i></div> <div>Pada kotak di gawang 3 orang ini sebisa mungkin nguasai bola setelah mendapatkan momen, salah satu anak membawa bola ke area kosong untuk,di <i>shooting</i> sesuai arah panah, area 20 m</div>
	PENUTUP ▪ <i>Stretching Ringan</i> ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		<i>Stretching</i> dengan gerakan <i>rileks</i> dan diberi evaluasi dan motivasi


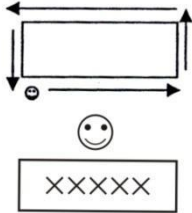
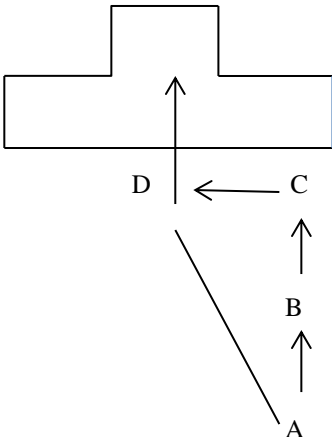
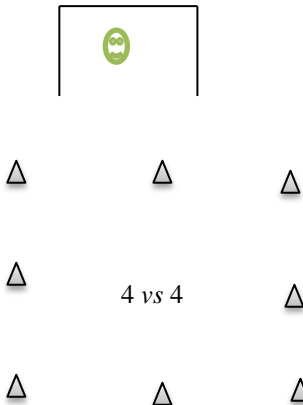
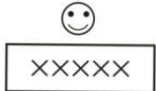
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal : MINGGU FEBRUARI 2018	Periodisasi :
Klub/SSB :SSB Satria Pandawa	Kelompok : A. <i>Shooting</i> dengan bola jalan
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :12
Jumlah atlet : 9 orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ tinggi
Tujuan Latihan :kelincahan, <i>Shooting</i> dan <i>finishing</i>	Peralatan Latihan :bola, <i>cones</i> , peluit, <i>stop-watch</i> .

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ <i>Jogging</i> ▪ <i>Stretching</i> Statis ▪ <i>Stretching</i> Dinamis	15'		<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
C	INTI ▪ Koordinasi <i>passing</i> dan <i>dribble</i> <i>shooting.dan finishing</i>	60' Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 10 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 3 Rep : 4 Inter : 2		Pemain di bagi dalam A Dan B, <i>cones</i> 1 dan 2 di isi satu orang anak , anak <i>cones</i> A dan B melakukan koordinasi selanjutnya anak <i>cones</i> A pindah ke <i>cones</i> D anak <i>cones</i> B ke C setelah itu anak <i>cones</i> 1 dan 2 <i>passing</i> ke <i>cones</i> C dan D setelah itu anak <i>cones</i> C dan D <i>Dribble</i> ke <i>cones</i> 1 2 untuk bergantian Pemain di bagi di <i>cones</i> ABCD dan E di <i>cones</i> A di isi oleh coach, coach <i>passing</i> ke <i>cones</i> B anak <i>cones</i> B <i>passing</i> ke anak <i>cones</i> C, setelah itu anak <i>cones</i> C <i>shooting</i> ke gawang begitu sebaliknya, setelah itu D dan E bergantian <i>passing</i> ke tengah untuk B dan C <i>Shooting</i> kembali
D	PENUTUP ▪ <i>Stretching</i> Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		<i>Stretching</i> dengan gerakan <i>rileks</i> dan diberi evaluasi dan motivasi

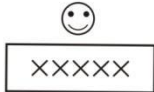
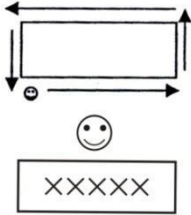
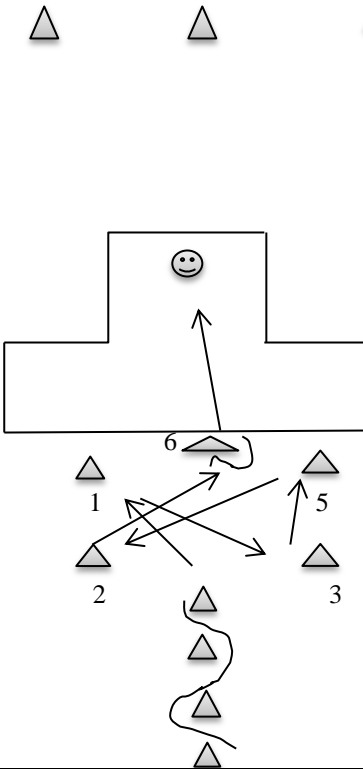
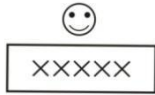
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal : RABU 7 FEBRUARI 2018	Periodisasi :
Klub/SSB :SSB Satria Pandawa	Kelompok : A. <i>Shooting</i> dengan bola jalan
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :13
Jumlah atlet : 9 orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Sedang
Tujuan Latihan : <i>Shooting</i> dan <i>small side game</i>	Peralatan Latihan :bola, <i>cones</i> , peluit, <i>stop-watch</i> .

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	K
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ <i>Jogging</i> ▪ <i>Stretching</i> Statis ▪ <i>Stretching</i> Dinamis	15'		<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
C	INTI ▪ <i>Shooting</i> ▪ <i>Small game</i>	60' Int :maks Rec : aktif Set : 2 Rep : 8 Inter : 2 Int :maks Rec : aktif Set : 2 Rep : 2 Inter : 1	 	A <i>passing</i> ke B, lalu B back pass ke A, A <i>passing</i> ke C sedangkan C menjemput bola dan <i>shooting</i> ke gawang seperti gambar disamping secara bergantian dengan jarak A ke B 10m, C ke gawang 20m. Anak bermain <i>game</i> dengan menggunakan tangan, anak membawa bola hanya sebanyak tiga langkah lalu beri ketemannya, cara mencetak gol nya anak melakukan dengan <i>heading</i> didepan gawang lawan.
D	PENUTUP ▪ <i>Stretching</i> Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		<i>Stretching</i> dengan gerakan <i>rileks</i> dan diberi evaluasi dan motivasi

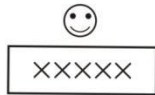
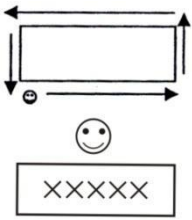
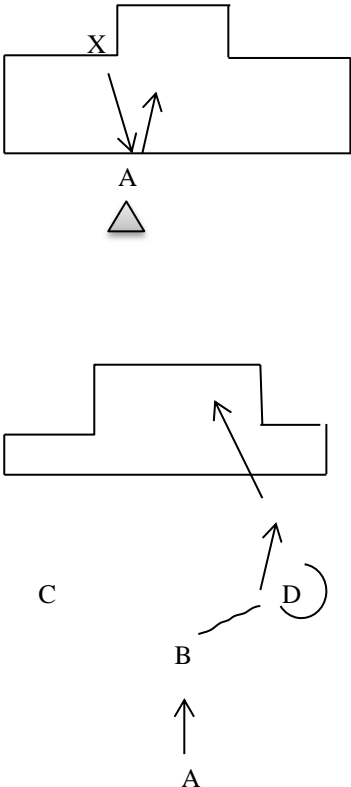
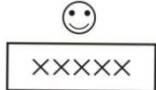
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal : JUM'AT 9 FEBRUARI 2018	Periodisasi :
Klub/SSB :SSB Satria Pandawa	Kelompok : A. <i>Shooting</i> dengan bola jalan
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :14
Jumlah atlet : 9 orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ tinggi
Tujuan Latihan : <i>Shooting</i>	Peralatan Latihan :bola, <i>cones</i> , peluit, <i>stop-watch</i> .

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ <i>Jogging</i> ▪ <i>Stretching Statis</i> ▪ <i>Stretching Dinamis</i>	15'		<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
C	INTI ▪ <i>Shooting</i> ▪ <i>Dribble dan shootig</i>	50' Int : maks Rec : aktif Set : 2 Rep : 6 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 2 Rep : 6 Inter : 2		Melakukan fenting dan keping sesuai dengan intruksi pelatih jarak 10 meter Di mulai dari melewati <i>cones</i> panjang selanjutnya di area kota melakukan <i>dribble</i> dan fenting serta keping, di mulai dengan ke <i>cones</i> nomor 1,3,5,2 dan 6 selanjutnya <i>shooting</i> ke gawang jarak 20 meter
D	PENUTUP ▪ <i>Stretching Ringan</i> ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		<i>Stretching</i> dengan gerakan <i>rileks</i> dan diberi evaluasi dan motivasi

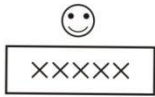
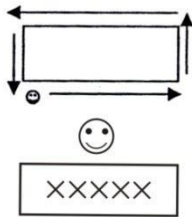
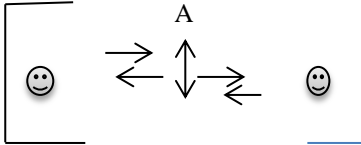
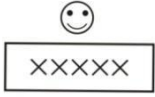
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal : MINGGU 11 FEBRUARI 2018	Periodisasi :
Klub/SSB :SSB Satria Pandawa	Kelompok : A. <i>Shooting</i> dengan bola jalan
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :15
Jumlah atlet : 9 orang	Waktu/intensitas : 90 menit/Tinggi
Tujuan Latihan : Kelincahan dan <i>shooting</i>	Peralatan Latihan :bola, <i>cones</i> , peluit, <i>stop-watch</i> .

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ke
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ <i>Jogging</i> ▪ <i>Stretching Statis</i> ▪ <i>Stretching Dinamis</i>	15'		<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
C	INTI ▪ Kelincahan ▪ <i>Shooting</i>	60' Int : maks Rec : aktif Set : 2 Rep : 4 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 4 Inter : 2		X sebagai pelatih, dan di <i>cones</i> A adalah anak bola di <i>passing</i> ke anak lalu anak <i>shooting</i> ke gawang selesai melakukan <i>shooting</i> si anak sprint ke pelatih dan mundur untuk <i>shooting</i> kembali. <i>A passing</i> ke B sedangkan B <i>drible</i> ke <i>cones</i> C dan D secara bergantian selanjutnya <i>passing</i> ke depan, untuk selanjutnya C atau D <i>shooting</i> , seperti pada gambar
D	PENUTUP ▪ <i>Stretching</i> Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		<i>Stretching</i> dengan gerakan <i>rileks</i> dan diberi evaluasi dan motivasi

SESI LATIHAN

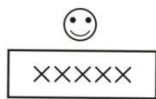
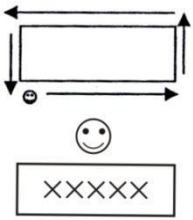
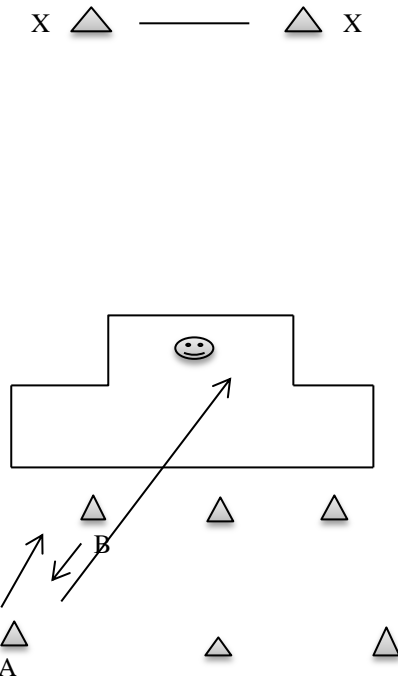
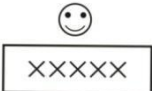
Hari/Tanggal : RABU 14 FEBRUARI 2018	Periodisasi :
Klub/SSB :SSB Satria Pandawa	Kelompok : A. <i>Shooting</i> dengan bola jalan
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :16
Jumlah atlet : 9 orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ rendah
Tujuan Latihan : <i>Passing</i> , <i>backpass</i> , dan <i>shooting</i>	Peralatan Latihan :bola, <i>cones</i> , peluit, <i>stop-watch</i> .

	Materi Latihan	Dosis	Formasi	K
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ <i>Jogging</i> ▪ <i>Stretching Statis</i> ▪ <i>Stretching Dinamis</i>	15'		<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
C	INTI ▪ <i>Passing</i> dan <i>shooting</i> . ▪ <i>Game</i>	30' Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 4 Inter : 2 30'		Dari <i>cones</i> A anak melakukan <i>passing</i> melewati <i>cones</i> seperti gambar disamping ke <i>cones</i> B, lalu anak berlari melewati seperti gambar disamping dan anak B memberikan <i>passing</i> lalu anak A melakukan <i>shooting</i> ke gawang secara bergantian begitu seterusnya.
D	PENUTUP ▪ <i>Stretching</i> Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		<i>Stretching</i> dengan gerakan <i>rileks</i> dan diberi evaluasi dan motivasi

KELOMPOK B

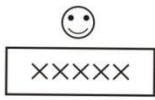
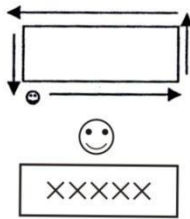
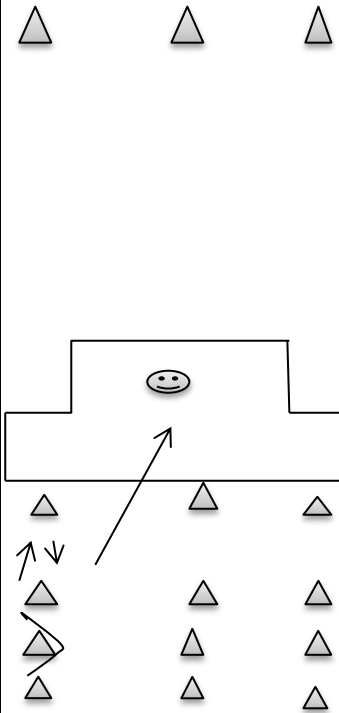
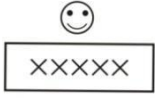
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal : RABU 10 JANUARI 2018	Periodisasi :
Klub/SSB : SSB Satria Pandawa	Kelompok : B. <i>Shooting dengan pass back pass</i>
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan : 1
Jumlah atlet : 9 orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Rendah
Tujuan Latihan : <i>Shooting</i>	Peralatan Latihan : bola, cones, peluit, stop-watch.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ <i>Jogging</i> ▪ <i>Stretching Statis</i> ▪ <i>Stretching Dinamis</i>	15'		<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
C	INTI ▪ <i>Shooting dengan pass back pass</i> ▪ <i>Game</i>	50 Int : maks Rec : aktif Set : 2 Rep : 4 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 3 Rep : 4 Inter : 2 10'		<i>Passing</i> berpasangan dilakukan oleh 2 anak set pertama dengan sekali yang kedua dengan kontrol Melakukan <i>shooting</i> , dengan <i>pass back pass</i> , pada cones A anak berkumpul cones B di isi satu anak, A <i>passing</i> ke B selanjutnya <i>shooting</i> ke arah gawang sehabis <i>shooting</i> ke cones B jarak 18 Meter
D	PENUTUP ▪ <i>Stretching Ringan</i> ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		<i>Stretching</i> dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi

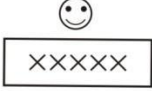
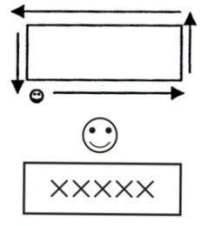
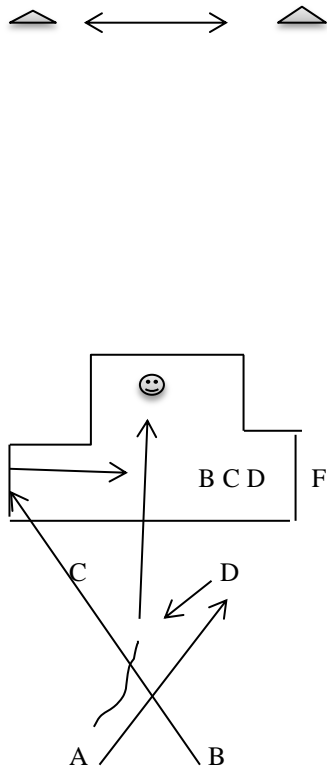
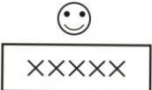
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal : JUM'AT 12 JANUARI 2018	Periodisasi :
Klub/SSB :SSB Satria Pandawa	Kelompok : B. <i>Shooting</i> dengan <i>pass back pass</i>
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :2
Jumlah atlet : 9 orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Sedang
Tujuan Latihan : <i>Passing</i> , <i>backpass</i> , dan <i>shooting</i>	Peralatan Latihan : bola, <i>cones</i> , peluit, <i>stop-watch</i> .

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ <i>Jogging</i> ▪ <i>Stretching Statis</i> ▪ <i>Stretching Dinamis</i>	15'		<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
C	INTI ▪ <i>Passing</i> dan <i>shooting</i> . ▪ <i>Shooting</i>	60' Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 4 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 4 Inter : 2		Dari <i>cones</i> A anak melakukan <i>passing</i> melewati <i>cones</i> seperti gambar disamping ke <i>cones</i> B, lalu anak berlari melewati seperti gambar disamping dan anak B memberikan <i>passing</i> lalu anak A melakukan <i>shooting</i> ke gawang secara bergantian begitu seterusnya. Anak di <i>cones</i> A melakukan <i>passing</i> ke <i>cones</i> B, anak <i>cones</i> B melakukan sodoran kedepan dan anak A berlari menjemput bola dan melakukan <i>shooting</i> ke gawang begitu seterusnya secara bergantian.
D	PENUTUP ▪ <i>Stretching</i> Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		<i>Stretching</i> dengan gerakan <i>rileks</i> dan diberi evaluasi dan motivasi

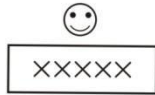
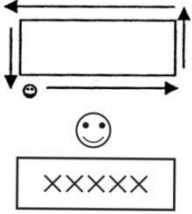
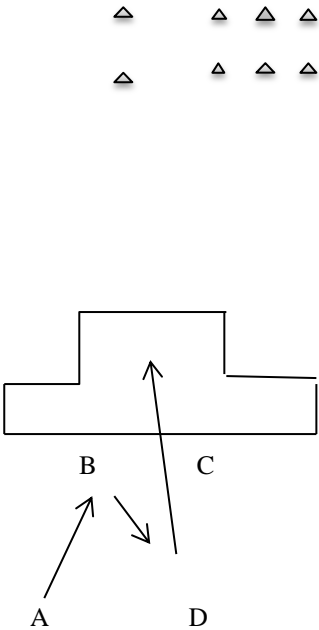
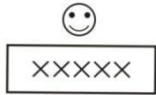
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal : MINGGU 14 JANUARI 2018	Periodisasi :
Klub/SSB :SSB Satria Pandawa	Kelompok : B. <i>Shooting</i> dengan <i>pass back pass</i>
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :3
Jumlah atlet : 9 orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ sedang
Tujuan Latihan : <i>Finishing</i>	Peralatan Latihan : bola, <i>cones</i> , peluit, <i>stop-watch</i> .

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ke
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ <i>Jogging</i> ▪ <i>Stretching Statis</i> ▪ <i>Stretching Dinamis</i>	15'		<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
C	INTI ▪ <i>Finishing</i> dengan kerja sama ▪ <i>Finishing</i> dengan <i>wall pass</i>	60' Int : maks Rec : aktif Set : 3 Rep : 5 Inter : 2 Int : maks Rec: aktif Set : 6 Rep : 4 Inter : 2		Terdiri dari dua orang, kemudian pasang bergiliran, yang telah melakukan <i>passing</i> berlari melalui belakang pemain yang akan mengambil bola, yang terdekat dengan <i>cones</i> terakhir melakukan <i>finishing</i> . C dan D sebagai striker, A dan B sebagai sebagai stoper dan gelandang, E dan F sebagai <i>wing back</i> dan gelandang serang . A <i>passing</i> ke D back pass A <i>shooting</i> ke gawang selanjutnya B <i>long pass</i> ke E selanjutnya untuk di crosing C D B menyambut umpan
D	PENUTUP ▪ <i>Stretching Ringan</i> ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		<i>Stretching</i> dengan gerakan <i>rileks</i> dan diberi evaluasi dan motivasi

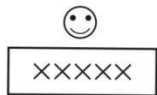
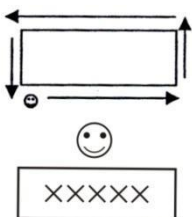
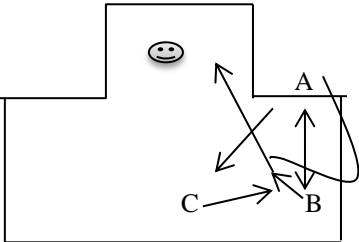
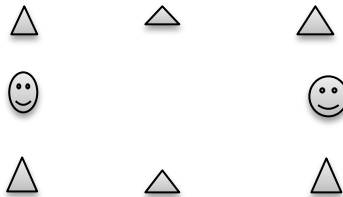
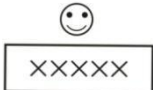
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal : RABU 17 JANUARI 2018	Periodisasi :
Klub/SSB : SSB Satria Pandawa	Kelompok : B. <i>Shooting</i> dengan <i>pass back pass</i>
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan : 4
Jumlah atlet : 9 orang	Waktu/intensitas : 90 menit/sedang
Tujuan Latihan : Kelincahan dan <i>shooting</i>	Peralatan Latihan : bola, <i>cones</i> , peluit, <i>stop-watch</i> .

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ <i>Jogging</i> ▪ <i>Stretching Statis</i> ▪ <i>Stretching Dinamis</i>	15'		<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
C	INTI ▪ Kelincahan ▪ <i>Shooting</i> ▪ <i>Game</i>	<div>50'</div> <div>Int : maks Rec : aktif Set : 2 Rep : 6 Inter : 2</div> <div>10'</div>		<div>Di <i>cones</i> pertama anak mengitari setengah <i>cones</i> dengan cara mundur lalu sprint ke <i>cones</i> kedua, di <i>cones</i> kedua anak melakukan sama seperti di <i>cones</i> pertama lalu sprint ke <i>cones</i> ketiga begitu seterusnya secara bergantian.</div> <div>A <i>passing</i> ke B sedangkan B memberikan back pass kedepan D, lalu D <i>shooting</i> ke gawang seperti gambar disamping secara bergantian. Dengan jarak A ke B 20m dan B ke D 10m, D ke gawang 20m. selanjutnya bergantian</div>
D	PENUTUP ▪ <i>Stretching Ringan</i> ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		<i>Stretching</i> dengan gerakan <i>rileks</i> dan diberi evaluasi dan motivasi

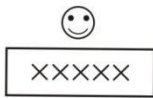
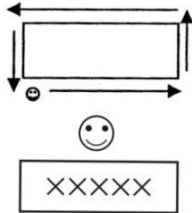
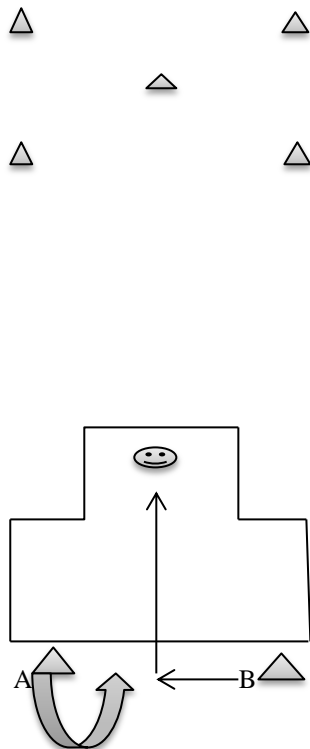
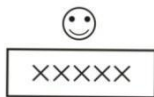
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal JUM'AT 19 JANUARI 2018	Periodisasi :
Klub/SSB :Ekstrakurikuler SMP N 1Kalasan	Kelompok : B. <i>Shooting</i> dengan <i>pass back pass</i> .
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :5
Jumlah atlet : 9 orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Sedang
Tujuan Latihan : <i>Dribbling</i> dan <i>shooting</i>	Peralatan Latihan : bola, <i>cones</i> , peluit, <i>stop-watch</i> .

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	10'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ Jogging ▪ Stretching Statis ▪ Stretching Dinamis	15'		Jogging keliling lapangan, Stretching statis dan dinamis
C	INTI ▪ Shooting kegawang Game	50' Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 5 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 4 Inter : 2 10'	 	Semua anak berada di cones A, cones B dan C di isi satu anak, anak cones A passing cones B back pass ke cones A selanjutnya di passing cones C, cones C pass ke B anak cones B mendorong bola ke arah kegawang untuk anak cones A berlari menjemput bola ke Dua lawan dua dengan tujuan utama shooting - Jarak : 10m
D	PENUTUP ▪ Stretching Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		Stretching dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi

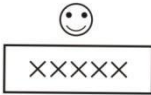
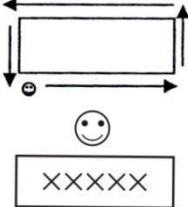
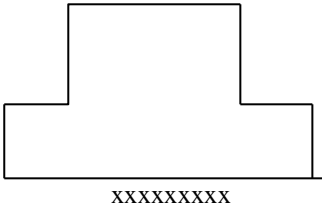
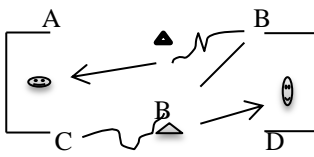
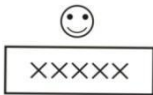
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal : MINGGU 21 JANUARI 2018	Periodisasi :
Klub/SSB :SSB Satria Pandawa	Kelompok : B. <i>Shooting</i> denga <i>pass back pass</i>
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :6
Jumlah atlet : 9 orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ tinggi
Tujuan Latihan : <i>Ball feeling</i> dan <i>shooting</i>	Peralatan Latihan :bola, <i>cones</i> , peluit, <i>stop-watch</i> .

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ <i>Jogging</i> ▪ <i>Stretching Statis</i> ▪ <i>Stretching Dinamis</i>	15'		<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
C	INTI ▪ <i>Ball feeling</i> ▪ <i>Shooting</i> ▪ <i>Game</i>	50' 10'		Terdiri dari 5 pos, setiap pos terdiri dari 1 orang melakukan <i>ball feeling</i> (injak-injak bola, sentuhan dengan kaki dalam bergantian kiri dan kanan) dilakukan sambil berjalan ke arah <i>cones</i> yang tengah kemudian balik lagi ke pos masing-masing B sebagai pelatih dengan membawa bola 4 satu anak 4 bola , pelatih <i>passing</i> pelan selanjutnya anak dari <i>cones</i> A menjemput bola lalu <i>shooting</i> tanpa kontrol .
D	PENUTUP ▪ <i>Stretching Ringan</i> ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		<i>Stretching</i> dengan gerakan <i>rileks</i> dan diberi evaluasi dan motivasi


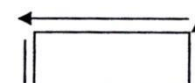
SESI LATIHAN

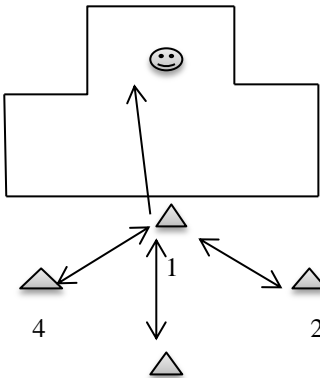

Hari/Tanggal :RABU 24 JANUARI 2018	Periodisasi :
Klub/SSB :SSB Satria Pandawa	Kelompok : B. <i>Shooting</i> dengan <i>pass back pass</i>
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :7
Jumlah atlet : 9 orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Sedang
Tujuan Latihan : <i>Shooting</i> dan <i>small side game</i>	Peralatan Latihan :bola, <i>cones</i> , peluit, <i>stop-watch</i> .

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ <i>Jogging</i> ▪ <i>Stretching Statis</i> ▪ <i>Stretching Dinamis</i>	15'		<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
C	INTI ▪ <i>Shooting</i> ▪ <i>Small game</i>	60' Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 8 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 2 Rep : 2 Inter : 1	 	<i>Shooting</i> dengan bola diam <i>B drible</i> ke arah <i>cones</i> dan <i>shooting</i> ke arah gawang selanjutnya B defence untuk C <i>shooting</i> seperti pada gambar di samping dan bergantian A Dan D
D	PENUTUP ▪ <i>Stretching Ringan</i> ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		<i>Stretching</i> dengan gerakan <i>rileks</i> dan diberi evaluasi dan motivasi

SESI LATIHAN

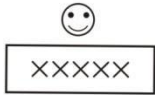
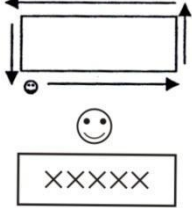
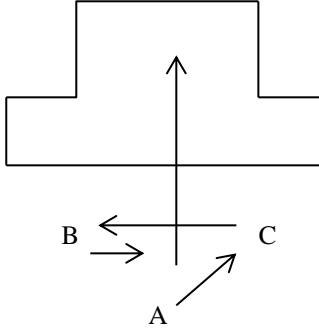
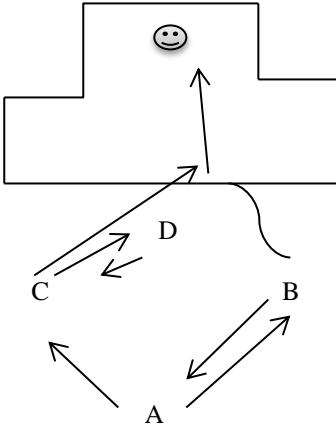
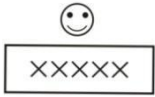
Hari/Tanggal :JUMAT 26 JANUARI 2018	Periodisasi :
Klub/SSB :SSB Satria Pandawa	Kelompok : B. <i>Shooting</i> dengan <i>pass back pass</i>
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :8
Jumlah atlet : 9 orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ tinggi
Tujuan Latihan : <i>Feinting</i> dan kombinasi <i>passing, dribbling</i> , kontrol dan <i>shooting</i> .	Peralatan Latihan : <i>bola,cones</i> , peluit, <i>stop-watch</i> .

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Jogging</i> ▪ <i>Stretching Statis</i> ▪ <i>Stretching Dinamis</i> 	15'		<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis

C	<p>INTI</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>feinting</i> kombinasi <i>passing</i>, <i>dribbling</i>, kontrol, dan <i>shooting</i>. <i>Game</i> 	<p>50'</p> <p>Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 4 Inter : 2</p> <p>Int : maks Rec : aktif Set : 3 Rep : 4 Inter : 2</p> <p>10'</p>		<p>Merubah arah secara bersamaan ke arah tengah dengan gerakan tiba-tiba berbalik ke tempat semula</p> <p>Anak <i>dribling</i> dari <i>cones</i> no 1 ke 2 <i>fenting</i> kembali ke <i>cones</i> no 1 selanjutnya ke no 2 dan 4, selanjutnya <i>shooting</i> ke arah gawang</p>
D	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Stretching</i> Ringan Evaluasi Ditutup dengan doa 	<p>10'</p>		<p><i>Stretching</i> dengan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi</p>

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal : MINGGU 28 JANUARI 2018	Periodisasi :
Klub/SSB : SSB Satria Pandawa	Kelompok : B. <i>Shooting</i> dengan <i>pass back pass</i>
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan : 9
Jumlah atlet : 9 orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Sedang
Tujuan Latihan : <i>Dribbling</i> , merubah arah, <i>passing</i> dan <i>shooting</i> .	Peralatan Latihan : bola, <i>cones</i> , peluit, <i>stop-watch</i> .

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	K
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ <i>Jogging</i> ▪ <i>Stretching Statis</i> ▪ <i>Stretching Dinamis</i>	15'		<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
C	INTI ▪ <i>Dribbling</i> , merubah arah, dan <i>shooting</i> . ▪ <i>Passing</i> dan <i>shooting</i>	60' Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 5 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 5 Inter : 2	 	Dari <i>cones</i> A anak <i>dribbling</i> ke <i>cones</i> B, lalu di <i>cones</i> B anak merubah arah dan <i>shooting</i> ke gawang dilakukan secara bergantian. A melakukan <i>passing</i> ke B lalu kontrol dan <i>passing</i> ke C, C melakukan <i>dribbling</i> sedikit lalu <i>shooting</i> ke gawang begitu seterusnya secara bergantian A pindah ke B ke C.
D	PENUTUP ▪ <i>Stretching</i> Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		<i>Stretching</i> dengan gerakan <i>rileks</i> dan diberi evaluasi dan motivasi


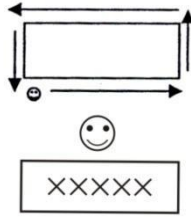
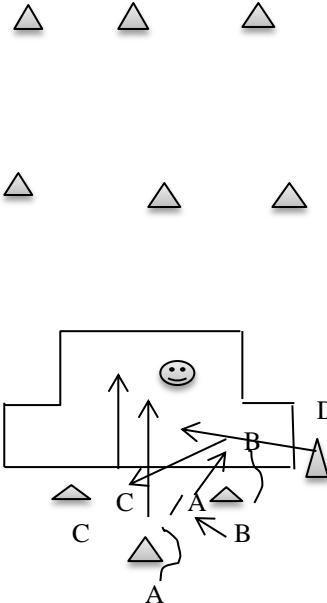

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal : RABU 31 JANUARI 2018	Periodisasi :
Klub/SSB : SSB Satria Pandawa	Kelompok : B. <i>Shooting</i> dengan <i>pass back pass</i>
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan : 10
Jumlah atlet : 9 orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ rendah
Tujuan Latihan : <i>Long pass</i> dan <i>passing</i> , <i>backpass</i> , dan <i>shooting</i> .	Peralatan Latihan : bola, <i>cones</i> , peluit, <i>stop-watch</i> .

[illegible]

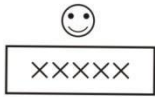
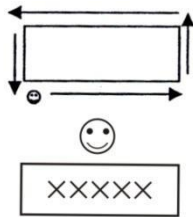
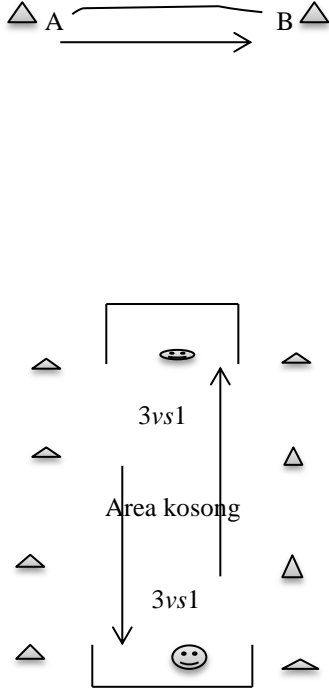
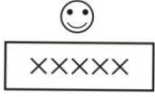
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal : JUMAT 2 FEBRUARI 2018	Periodisasi :
Klub/SSB : SSB Satria Pandawa	Kelompok : B. <i>Shooting</i> dengan <i>pass back pass</i> .
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :11
Jumlah atlet : 9 orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Sedang
Tujuan Latihan : <i>Passing</i> dan <i>Shooting</i> .	Peralatan Latihan : bola, <i>cones</i> , peluit, <i>stop-watch</i> .

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ <i>Jogging</i> ▪ <i>Stretching Statis</i> ▪ <i>Stretching Dinamis</i>	15'		<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
C	INTI ▪ <i>Passing</i> ▪ Melewati lawan dan <i>shooting</i> . ▪ <i>Game</i>	50' Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 10 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 3 Rep : 4 Inter : 2 10'		<i>passing</i> berpasangan, 2 set pertama dengan kaki kanan dan 2 set terakhir dengan kaki kiri dengan jarak 10m. Anak A melewati <i>cones</i> selanjutnya <i>shooting</i> ke gawang selanjutnya menerima <i>passing</i> dari <i>cones</i> B dan melakukan <i>wall pass</i> selanjutnya <i>cones</i> B <i>passing</i> ke <i>cones</i> C untuk selanjutnya <i>shooting</i> ke gawang , dan setelah <i>cones</i> C <i>shooting</i> baru <i>cones</i> D croosing ke tengah dan selesaikan
	PENUTUP ▪ <i>Stretching</i> Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		<i>Stretching</i> dengan gerakan <i>rileks</i> dan diberi evaluasi dan motivasi


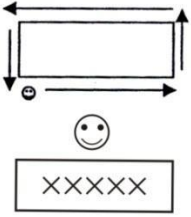
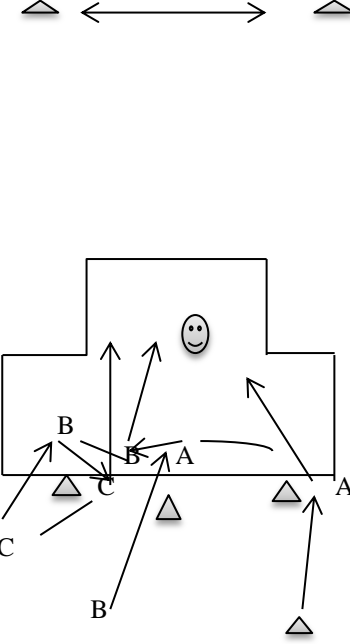

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal : MINGGU 4 FEBRUARI 2018	Periodisasi :
Klub/SSB : SSB Satria Pandawa	Kelompok : B. <i>Shooting</i> dengan <i>pass back pass</i>
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :12
Jumlah atlet : 9 orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Tinggi
Tujuan Latihan :Kecepatan dan <i>Shooting</i> .	Peralatan Latihan :bola, <i>cones</i> , peluit, <i>stop-watch</i> .

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ <i>Jogging</i> ▪ <i>Stretching Statis</i> ▪ <i>Stretching Dinamis</i>	15'		<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
C	INTI ▪ Sprint ▪ <i>Shooting</i>	60' Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 4 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 3 Rep : 5 Inter : 2		Dibagi 3 kelompok, kelompok B melakukan <i>long pass</i> ke A, sedangkan kelompok A menerima bola lalu <i>dribbling</i> sampai ke kelompok B begitu seterusnya secara bergantian Anak melakukan <i>dribbling</i> dari <i>cones</i> A sampai ke B, setelah di <i>cones</i> B anak melakukan gerakan tipu lalu <i>shooting</i> ke gawang seterusnya bergantian.
D	PENUTUP ▪ <i>Stretching</i> Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		<i>Stretching</i> dengan gerakan <i>rileks</i> dan diberi evaluasi dan motivasi

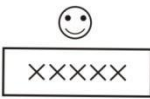
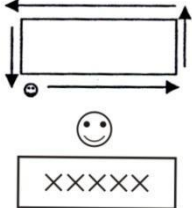
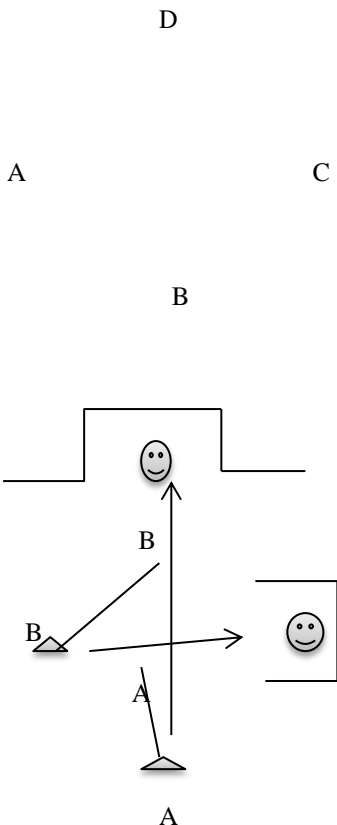
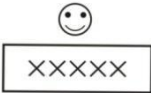
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal RABU 7 FEBRUARI 2018	Periodisasi :
Klub/SSB :SSB Satria Pandawa	Kelompok : B. <i>Shooting</i> dengan <i>pass back pass</i> penuh.
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :13
Jumlah atlet : 9 orang	Waktu/intensitas : 90 menit/ Sedang
Tujuan Latihan : <i>passing</i> , kontrol dan <i>shooting</i> .	Peralatan Latihan : bola, <i>cones</i> , peluit, <i>stop-watch</i> .

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ket
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ <i>Jogging</i> ▪ <i>Stretching Statis</i> ▪ <i>Stretching Dinamis</i>	15'		<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
C	INTI ▪ <i>Passing</i> dan kontrol ▪ <i>Passing</i> dan <i>shooting</i>	60' Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 5 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 3 Rep : 4 Inter : 2		Melakukan gerakan <i>passing</i> dan kontrol terhadap teman yang berada dis eberangnya, dilakukan bergiliran <i>passing</i> dan kontrol. Di mulai pada anak <i>cones</i> A , menerima <i>passing</i> lalu anak A kontrol selanjutnya <i>shooting</i> kearah gawang lalu si anak A bergeser ke tengah untuk <i>back pass</i> ke anak B untk selanjutnya <i>shooting</i> ke arah gawang , anak B bergeser lagi setelah <i>shooting</i> untuk memberikan backk pass pada anak C, ysnng selanjutnya <i>shooting</i> ke arahy gawang seperti gambar dissamping
D	PENUTUP ▪ <i>Stretching</i> Ringan ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		<i>Stretching</i> dengan gerakan <i>rileks</i> dan diberi evaluasi dan motivasi

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :JUM'AT 9 FEBRUARI 2018	Periodisasi :
Klub/SSB :SSB Satria Pandawa	Kelompok : B. <i>Shooting</i> dengan <i>pass back pass</i>
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :14
Jumlah atlet : 9 <i>orang</i>	Waktu/intensitas : 90 menit/ tinggi
Tujuan Latihan : <i>Dribbling</i> dan <i>shooting</i>	Peralatan Latihan bola, <i>cones</i> , peluit, <i>stop-watch</i> .

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	K
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ <i>Jogging</i> ▪ <i>Stretching Statis</i> ▪ <i>Stretching Dinamis</i>	15'		<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
C	INTI ▪ <i>Dribbling</i> ▪ <i>Dribbling dan shooting</i> ▪ <i>Game</i>	50' Int : maks Rec : aktif Set : 4 Rep : 6 Inter : 2 Int : maks Rec : aktif Set : 3 Rep : 5 Inter : 2 10'		Terdiri dari 4 pos, A, B, C, D, pada posisi A melakukan dribell biasa, B melakukan dribell zig- zag, C melakukan dribell cepat. Dan D melakukan juglling, begitu seterusnya bergantian. Pemain berdiri pada seperti formasi di samping, kemudian melakukan <i>dribling</i> pelan kearah gawang di mulai dari A <i>shooting</i> lalu si anak B driblling <i>shooting</i> ke arah gawang si anak A menjadi lawan, begitu sebaliknya.
D	PENUTUP ▪ <i>Stretching Ringan</i> ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		<i>Stretching</i> dengan gerakan <i>rileks</i> dan diberi evaluasi dan motivasi

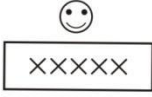
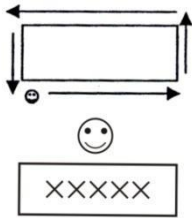
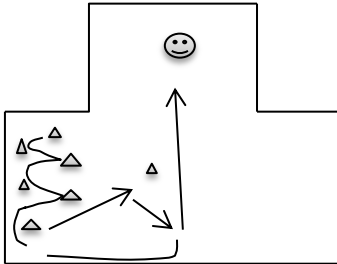
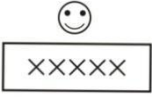
SESI LATIHAN

Hari/Tanggal :MINGGU 11 FEBRUARI 2018	Periodisasi :
Klub/SSB :SSB Satria Pandawa	Kelompok : B. <i>Shooting</i> dengan <i>pass back pass</i> .
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan :15
Jumlah atlet : 9 <i>orang</i>	Waktu/intensitas : 90 menit/ Tinggi
Tujuan Latihan :Kelincahan dan <i>shooting</i>	Peralatan Latihan : bola, <i>cones</i> , peluit, <i>stop-watch</i> .

[illegible]

SESI LATIHAN

Hari/Tanggal : RABU 14 FEBRUARI 2018	Periodisasi :
Klub/SSB : SSB Satria Pandawa	Kelompok : B. <i>Shooting</i> dengan <i>pass back pass</i>
Kategori umur : 13-15 tahun	No. Sesi Latihan : 16
Jumlah atlet : 9 orang	Waktu/intensitas : 90 menit/rendah
Tujuan Latihan : <i>Dribling</i> dan <i>Shooting</i>	Peralatan Latihan : bola, <i>cones</i> , peluit, <i>stop-watch</i> .

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Ke
A	PENGANTAR : Dibariskan, doa, penjelasan materi latihan	5'		Singkat dan jelas
B	PEMANASAN : ▪ <i>Jogging</i> ▪ <i>Stretching Statis</i> ▪ <i>Stretching Dinamis</i>	15'		<i>Jogging</i> keliling lapangan, <i>Stretching</i> statis dan dinamis
C	INTI ▪ <i>Dribling</i> dan <i>shooting</i> ▪ <i>Game</i>	60'		Semua anak latih baris dan memegang bola masing-masing 1 buah, anak pertama <i>mendribling</i> bola kemudian zig-zag dengan bola melewati <i>cones</i> yang ada di depannya dan melakukan <i>Shooting</i> dengan punggung kaki bagian dalam.
D	PENUTUP ▪ <i>Stretching Ringan</i> ▪ Evaluasi ▪ Ditutup dengan doa	10'		<i>Stretching</i> dengan gerakan <i>rileks</i> dan diberi evaluasi dan motivasi

Lampiran 13

Dokumen

Instrument



Pretest





treatment



Post test

