

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP
PENINGKATAN KETEPATAN *PASSING* DENGAN
KAKI BAGIAN DALAM PADA SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
MTs ALI MAKSUM BANTUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Abdul Karim
NIM. 14601244010

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP
PENINGKATAN KETEPATAN *PASSING* DENGAN
KAKI BAGIAN DALAM PADA SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
MTS ALI MAKSUM BANTUL**


Disusun Oleh:

Abdul Karim
NIM. 14601244010


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

Yogyakarta, April 2018

Mengetahui,
Ketua Program Studi


Dr. Guntur M.Pd
NIP. 19810926 200604 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,


Komarudin, M.A
NIP. 19740928 200312 1 002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Abdul Karim
NIM : 14601244010
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* Dengan Kaki Bagian Dalam Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola MTs Ali Maksum Bantul.

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

Yogyakarta, 23 April 2018
Yang Menyatakan,



Abdul Karim
NIM. 14601244010

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP
PENINGKATAN KETEPATAN *PASSING* DENGAN
KAKI BAGIAN DALAM PADA SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
MTs ALI MAKSUM BANTUL**

Disusun Oleh:

Abdul Karim
NIM. 14601244010



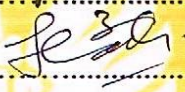
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri

Yogyakarta

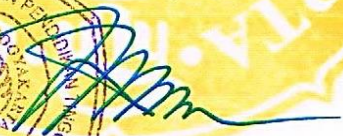
Pada tanggal 15 Mei 2018

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Komarudin, M.A Ketua Penguji/Pembimbing		23/5 2018
Fathan Nurcahyo, M.Or Sekretaris		23/5 2018
Nurhadi Santoso, M.Pd Penguji		23/5 2018

Yogyakarta, Mei 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


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

MOTTO

1. Karunia Allah yang paling lengkap adalah kehidupan didasarkan pada ilmu pengetahuan (Ali bin Abu Thalib)
2. Tidaklah penting dari mana anda berasal. Yang penting adalah ke mana anda melangkah (Brian Tracy)
3. Bila kita takut akan kegagalan, berarti kita telah membatasi kemampuan kita (Henry Ford)

PERSEMBAHAN

Puji syukur atas nikmat dan rahmat Allah SWT yang selalu memberi pikiran jernih, rasa sehat, kekuatan dan semua hal baik tiada tara, sehingga karya ini dapat terselesaikan. Shalawat serta salam semoga selalu tercurah kepada muara dari segala tuntunan yaitu nabi besar Muhammad SAW. Karya ini saya persembahkan kepada orang tua saya tercinta yaitu Bapak Darmono dan Ibu Ruloh.

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP
PENINGKATAN KETEPATAN *PASSING* DENGAN
KAKI BAGIAN DALAM PADA SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
MTs ALI MAKSUM BANTUL**

Oleh:

Abdul Karim
NIM. 14601244010

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum Bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum Bantul dengan jumlah 34 siswa. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes mengoper bola rendah yang disusun oleh Subagyo Irianto dalam Ganesha Septiadi dengan tingkat validitas sebesar 0,653 dan tingkat reabilitas sebesar 0,879. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikan 5%

Hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan ada perbedaan nilai rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* sebesar 0,90 dan nilai signifikansi $0,041 < 0,05$, hasil ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak sehingga terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum Bantul. Berdasarkan perbedaan hasil rata-rata (*mean difference*) dari *pretest* dan *posttest* maka dapat diketahui besarnya persentase peningkatan ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum sebesar 15,79%.

Kata kunci: *Small sided games*, Ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam, Sepakbola

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* dengan Kaki Bagian Dalam Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola MTs Ali Maksum Bantul” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Komarudin, M.A., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Fathan Nurcahyo, S.Pd. Jas. M.Or dan Yudanto, S.Pd. Jas. M.Pd selaku validator instrumen penelitian Tugas Akhir Skripsi yang memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian Tugas Akhir Skripsi dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Dr. Guntur M.Pd, Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
6. Kepala Sekolah MTs Ali Maksum Bantul, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Pelatih ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Semua teman-teman PJKR D 2014 yang selalu memberikan semangat, serta buat seseorang yang selalu memberikan motivasi, doa, dan dorongan.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 23 April 2018
Penulis,



Abdul Karim
NIM. 14601244010

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Latihan	9
2. Hakikat Keterampilan.....	18
3. Hakikat Sepakbola	21
4. Hakikat Teknik <i>Passing</i> dalam Sepakbola	36
5. Hakikat <i>Small Sided Game</i>	42
6. Hakikat Ketepatan/ Akurasi	47
7. Karakteristik Siswa SMP/MTs	50
8. Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Ali Maksum Bantul	54
B. Penelitian yang Relevan	58
C. Kerangka Berpikir	60
D. Hipotesis Penelitian.....	61
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	62
B. Tempat dan Waktu Penelitian	63
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	63
D. Populasi dan Sampel Penelitian	65
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	
1. Instrumen Penelitian	66

2. Teknik Pengumpulan Data	68
F. Teknik Analisis Data	68
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	71
1. Deskripsi Hasil Penelitian	71
2. Uji Prasyarat	73
3. Uji Hipotesis	74
B. Pembahasan	75
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	79
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	80
B. Implikasi.....	80
C. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN	87

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Menendang dengan Kaki Bagian Dalam	26
Gambar 2. Menendang dengan Kaki Bagian Luar.....	27
Gambar 3. Menendang dengan Punggung Kaki	27
Gambar 4. Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam.....	28
Gambar 5. Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Luar	29
Gambar 6. Menghentikan Bola dengan Telapak Kaki.....	29
Gambar 7. Menghentikan Bola dengan Dada	30
Gambar 8. Menghentikan Bola dengan Paha.....	30
Gambar 9. Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam	31
Gambar 10. Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar	31
Gambar 11. Menggiring Bola dengan Punggung Kaki.....	32
Gambar 12. Menyundul Bola.....	33
Gambar 13. <i>Block Tackle</i>	33
Gambar 14. <i>Poke Tackle</i>	34
Gambar 15. <i>Slide Tackle</i>	34
Gambar 16. Lemparan ke Dalam	35
Gambar 17. <i>Passing</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam	41
Gambar 18. Tes Mengoper Bola Rendah.....	67
Gambar 19. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Passing</i> dengan Kaki Bagian Dalam pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola MTs Ali Maksum Bantul.....	72

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Sarana dan Prasarana Penunjang Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Ali Maksum Bantul	2
Tabel 2. Dosis Latihan <i>Small-Sided Game</i> Menurut Kelompok Usia	44
Tabel 3. Data Prestasi, Data Pelatih, dan Sarana Prasarana Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Ali Maksum Bantul	58
Tabel 4. Desain Eksperimen <i>The One Group Pretest Posttest Design</i>	62
Tabel 5. Rincian Populasi	65
Tabel 6. Rincian Sampel	66
Tabel 7. Data Hasil Penelitian <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Passing</i> dengan Kaki Bagian Dalam	71
Tabel 8. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Passing</i> dengan Kaki Bagian Dalam	72
Tabel 9. Uji Normalitas	73
Tabel 10. Uji Homogenitas	73
Tabel 11. Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Ketepatan <i>Passing</i> dengan Kaki Bagian Dalam	74

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	88
Lampiran 2. Surat Keterangan dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik.....	89
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari MTs Ali Maksum Bantul.....	90
Lampiran 4. Surat Pernyataan <i>Expert Judgement</i>	91
Lampiran 5. Kalibrasi <i>Stopwatch</i>	93
Lampiran 6. Kalibrasi Meteran	94
Lampiran 7. Kartu Bimbingan TAS	96
Lampiran 8. Biodata Peserta	97
Lampiran 9. Daftar Hadir Peserta	98
Lampiran 10. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	99
Lampiran 11. Deskriptif Statistik	101
Lampiran 12. Uji Normalitas dan Homogenitas	102
Lampiran 13. Uji t	103
Lampiran 14. Tabel t	104
Lampiran 15. Program latihan.....	105
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian	150

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam dunia pendidikan Indonesia, selain kajian akademik, kajian non akademik juga diterapkan kepada siswa dalam bentuk ekstrakurikuler di sekolah. Melalui kegiatan ekstrakurikuler, di samping siswa memperdalam dan memperluas pengetahuan, juga dapat dimanfaatkan sebagai upaya untuk pembinaan, pemantapan, dan pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa yang meliputi: kerjasama, saling menghargai, sportivitas, semangat, dan percaya diri (Nurchahyo, 2013: 102).

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang sangat diminati oleh siswa adalah kegiatan ekstrakurikuler olahraga (Nurchahyo, 2013: 102). Hal tersebut sangat beralasan mengingat fenomena sepakbola yang menjadi olahraga rakyat di Indonesia. Di MTs Ali Maksum Bantul, ekstrakurikuler olahraga sepakbola menjadi salah satu ekstrakurikuler yang banyak diminati oleh siswa. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola berjumlah 34 siswa yang berasal dari kelas VII, VIII, dan IX.

Ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum Bantul dilaksanakan di dua lapangan yaitu di lapangan sepakbola Krapyak dan lapangan Patmasuri. Apabila lapangan Krapyak tidak layak dipakai karena pengaruh beberapa faktor, maka latihan akan pindah ke lapangan yang lain, yaitu lapangan sepakbola Patmasuri. Latihan dilakukan sebanyak tiga kali seminggu, yaitu pada hari Kamis, Jum'at, dan Minggu. Pada hari Kamis dan Minggu latihan dimulai pukul 15.30 sampai

17.00 WIB, sementara latihan hari Jum'at diadakan pada pukul 07.30 sampai pukul 09.00 WIB. Pelatih ekstrakurikuler sepakbola di MTs Ali Maksum Bantul yaitu Hakim, Bagas, dan Erti. Selama ini, pelatih tidak menerapkan program latihan dengan jelas, program latihan hanya bersifat insidental.

Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di MTs Ali Maksum Bantul memiliki beberapa pendukung, baik sarana dan prasarana demi kelancaran kegiatan. Adapun sarana dan prasarana yang ada di MTs Ali Maksum adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Sarana dan Prasarana Penunjang Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Ali Maksum Bantul

No.	Nama Sarana/Prasana	Jumlah	Kondisi
1	Lapangan sepakbola	2 lapangan	Kurang baik
2	Bola Sepak	8 buah	Kurang baik
3	<i>Cones</i>	20 buah	Baik

Sumber: Pelatih Ekstrakurikuler Sepakbola MTs Ali Maksum Bantul.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*out door*) dan di dalam ruangan tertutup (*in door*) (Sucipto, 2000: 7).

Untuk bermain sepakbola dengan baik, pemain dikenalkan dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik akan cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu

dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*) (Sucipto, 2000: 17). Materi-materi tersebut juga diberikan pelatih kepada siswa di MTs Ali Maksum Bantul.

Dalam permainan sepakbola, *passing* bola merupakan kemampuan teknik perseorangan yang setiap pemain harus menguasainya. Mengumpan bola harus disertai dengan kemampuan membebaskan diri dari hadangan lawan, melindungi bola sambil melakukan gerakan lari serta gerakan maju dan tipuan, namun bola tetap dalam penguasaannya. Jumlah penguasaan bola yang ditandai dengan banyaknya jumlah *passing* dalam La Liga Spanyol musim 2008/2009 berkorelasi positif dalam memenangkan pertandingan. Penguasaan bola sangat terkait dengan kualitas dan kuantitas *passing* dalam sebuah tim. Hal ini berarti bahwa akurasi *passing* sebuah tim sangat menentukan keberhasilan tim tersebut (Collet, 2012).

Penelitian Göral (2015) menyatakan bahwa:

Ball possession percentages of the successful teams vary between 50.32% and 56.71%. Among 17102 passing attempts of successful teams, it was determined that 13378 were successful having a high rate of passing success such as 78.22%. As a result, in the organizations such as World Cup which elite athletes participated, while successful teams had high rates of the ball possession it can be said that having the ball in midfield and offensive region and passing attempt, successful passing scores, passing success percent at a high level are the most basic principles that bring success.

Berdasarkan kutipan di atas, jelas bahwa *passing* yang baik sangat berperan penting untuk membuka ruangan yang diimbangi kontrol bola yang baik. Selain itu, *passing* yang baik, kuat, dan terarah dapat mendukung menciptakan gol

ke gawang. Untuk memperoleh kemampuan *passing* yang baik, maka harus dilakukan latihan secara teratur dan dilakukan secara berulang-ulang. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Adams, et.al., (2013) bahwa “*reported that approximately 80% of goals scored were the result of a short sequence of three or less passes*”. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa 80% terjadinya gol dalam sepakbola karena tiga operan *passing* atau lebih.

Selama ini, materi latihan yang diberikan pada ekstrakurikuler di MTs Ali Maksum Bantul hanya berupa latihan dasar seperti pemanasan, materi *passing* berpasangan, materi *dribbling* ringan, dan lain-lain. Menurut pengamatan penulis, materi yang diberikan tersebut kurang memberi hasil maksimal bagi kemampuan siswa di MTs Ali Maksum Bantul.

Berdasarkan pengamatan awal di MTs Ali Maksum Bantul, tingkat keterampilan dasar sepakbola yang dimiliki siswa berbeda-beda. Terdapat siswa yang telah memiliki keterampilan memuaskan, namun juga ada siswa yang memiliki tingkat keterampilan sepakbola cukup, atau bahkan kurang. Beberapa kemampuan yang kurang misalnya *passing* kepada teman yang kurang akurat, *passing* terlalu kencang atau kadang terlalu pelan, sehingga menyulitkan kepaduan *passing* antar teman/ pemain. Sebab yang dapat penulis perkirakan adalah karena dalam memberikan materi latihan, pelatih kurang memberikan variasi dalam latihan. Dalam setiap latihan, pelatih hanya memberikan pemanasan, materi secukupnya dan dilanjutkan dengan *game*. Sebab lain yang dapat penulis perkirakan adalah kondisi fisik lapangan yang kurang baik, disebabkan lapangan tergenang air sehingga laju bola saat di *passing* menjadi

terhalang oleh genangan air. Apabila terjadi hal yang demikian, ekstrakurikuler sepakbola di MTs Ali Maksum Bantul akan dipindahkan ke lapangan yang kedua. Lapangan yang kedua memiliki ukuran jauh lebih kecil dengan kondisi permukaan lapangan yang kurang rata. Hal ini juga menjadi faktor kendala siswa ekstrakurikuler dalam melakukan *passing* bola, sehingga menjadi kurang akurat atau kurang tepat. Masalah lain yang dihadapi pada siswa ekstrakurikuler sepakbola pada saat melakukan passing yaitu masalah teknik seperti (1) kaki tumpunya tidak sejajar dengan arah sasaran atau justru ujung kaki menuju arah sasaran, (2) bagian kaki siswa yang mengenai bola bukan bagian dalam melainkan telapak kaki, ditambah perkenaan pada bola bukan pada tengah-tengah belakang bola melainkan pada atas bola, dan (3) posisi tubuh tidak seimbang saat menendang.

Penulis berasumsi bahwa masalah-masalah tersebut dapat diatasi dengan latihan yang lebih bervariasi. Salah satu cara untuk meningkatkan ketepatan *passing* yaitu dengan pemberian metode latihan yang bervariasi seperti metode latihan *Small-Sided Games*. *Small sided games* adalah permainan yang dimainkan pada lapangan yang lebih kecil dengan pemain yang lebih sedikit dibandingkan permainan yang sesungguhnya 11 vs 11. Permainan 3 vs 3, 4 vs 3 dan 4 vs 4 adalah contoh dari *small sided games* (US Youth Soccer, 2014: 5). Permainan di lapangan skala kecil (*small sided games*) merupakan situasi tepat yang dikembangkan untuk para pemain muda, supaya mereka bisa belajar dan berkembang, setiap permainan merupakan bagian dari teknik khusus dalam sepakbola, misalnya menggiring, mengoper, atau menembakan bola, atau

berfokus pada kerjasama tim dan strategi, misalnya bertahan, menyerang, menciptakan ruang gerak, atau bergantian tugas (Charles & Rook, 2012: 105).

Small-side game yaitu suatu bentuk latihan yang dibuat ke dalam bentuk permainan sepakbola yang ukuran tempatnya diperkecil sehingga sentuhan terhadap bola semakin banyak. *small side game* suatu permainan yang dimainkan pada bidang lapangan dengan ukuran yang lebih kecil daripada sepakbola pada umumnya, menggunakan aturan yang dimodifikasi dan melibatkan sejumlah pemain yang lebih kecil daripada jumlah pemain yang sebenarnya. *Small side game* (SSG) atau permainan sisi kecil merupakan suatu permainan sepakbola yang dimainkan pada bidang yang lebih kecil dengan pemain kurang dari sebelas dan merupakan cara terbaik bagi pemain untuk menggabungkan hampir semua elemen permainan.

Dengan pemaparan tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian mengenai pengaruh *small sided games* terhadap kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Ali Maksum Bantul. Untuk mendapatkan hasil optimal, penelitian ini akan dikhususkan pada peningkatan kemampuan ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam. Maka dari itu, untuk membuktikannya, peneliti melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan ketepatan *Passing* dengan Kaki Bagian Dalam Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler SepakBola MTs Ali Maksum Bantul”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Tingkat ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum Bantul masih kurang baik.
2. Fasilitas sarana dan prasarana yang kurang memadai, seperti kondisi lapangan, ukuran lapangan dan kondisi bola yang digunakan masih kurang baik.
3. Kurangnya variasi latihan yang diberikan oleh pelatih.
4. Belum diketahui pengaruh latihan *Small Sided Games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Ali Maksum Bantul.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang muncul dan adanya keterbatasan masalah yang ada pada peneliti, perlu adanya batasan masalah agar ruang lingkup penelitian ini menjadi lebih jelas. Pokok permasalahan yang akan diteliti hanya mencakup tentang pengaruh metode *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum Bantul.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti merumuskan masalah yaitu “Adakah pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum Bantul?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang sudah dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games*

terhadap peningkatan ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum Bantul.

F. Manfaat Penelitian

Permasalahan yang akan diteliti diharapkan dapat memberikan suatu manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Dapat digunakan oleh pihak pelatih ekstrakurikuler MTs Ali Maksum Bantul sebagai pedoman untuk melaksanakan penelitian tingkat ketepatan *passing* dalam bermain sepakbola.
- b. Dapat digunakan sebagai referensi penelitian pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan tentang pengaruh metode *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum bantul.
- b. Bagi siswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan baru dan membantu siswa dalam melakukan ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam melalui metode latihan *small sided games*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2011: 7). Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya (Sukadiyanto, 2011: 8). Sukadiyanto (2011: 6) menambahkan latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dengan latihan, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti. Singh (2012: 26) menyatakan latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang.

Kemudian Lumintuarso (2013: 21) menjelaskan latihan adalah proses yang sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kondisi kebugaran sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Irianto (2002: 11) menyatakan latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan.

Berdasarkan pada berbagai pengertian latihan di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu bentuk aktivitas olahraga yang sistematis, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga masing-masing. Dari beberapa istilah latihan tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Keberhasilan seorang pemain dalam mencapai prestasi dapat dicapai melalui latihan jangka panjang dan dirancang secara sistematis.

b. Prinsip Latihan

Dalam suatu pembinaan olahraga hal yang dilakukan adalah pelatihan cabang olahraga tersebut. Sebelum memulai suatu pelatihan hal yang harus diketahui oleh seorang pelatih adalah prinsip dari latihan tersebut. Prinsip-prinsip latihan adalah yang menjadi landasan atau pedoman suatu latihan agar maksud dan tujuan latihan tersebut dapat tercapai dan memiliki hasil sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan (Sukadiyanto, 2011: 18).

Sukadiyanto (2011: 18-23) menyatakan prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up* dan *cool-down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematis. Prinsip-prinsip latihan dikemukakan Kumar (2012: 100) antara lain:

“Prinsip ilmiah (*scientific way*), prinsip individual (*individual deference*), latihan sesuai permainan (*coaching according to the game*), latihan sesuai dengan tujuan (*coaching according to the aim*), berdasarkan standar awal (*based on preliminary standard*), perbedaan kemampuan atlet (*deference between notice and experienced player*), observasi mendalam tentang pemain (*all round observation of the player*), dari dikenal ke diketahui (*from known to unknown*) dari sederhana ke kompleks (*from simple to complex*), tempat melatih dan literatur (*coaching venue and literature*), memperbaiki kesalahan atlet (*rectify the defects of the olayer immediately*), salah satu keterampilan dalam satu waktu (*one skill at a time*), pengamatan lebih dekat (*close observation*)”.

Berikut ini dijelaskan secara rinci masing-masing prinsip-prinsip latihan menurut Sukadiyanto (2011: 19), yaitu:

1) Prinsip kesiapan (*Readiness*)

Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia dan tingkatan olahragawan. Sebab kesiapan setiap olahragawan akan berbeda antara yang satu dengan yang lain meskipun di antaranya memiliki usia yang sama.

2) Prinsip kesadaran (*Awareness*)

Dalam prinsip kesiapan, pelatih mendidik atlet untuk dapat menyadari betapa pentingnya berlatih selain karena tuntutan kompetisi yang diikuti atau yang akan diikuti, dan juga kesadaran tentang kreativitas sehingga dapat berpartisipasi aktif dalam pelatihan itu sendiri.

3) Prinsip individual

Antara atlet yang satu dan atlet yang lain memiliki tingkat kemampuan yang berbeda-beda. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan perbedaan terhadap kemampuan seseorang dalam merespon beban yang diberikan oleh pelatih, di antaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, lingkungan, sakit cedera, dan motivasi.

4) Prinsip adaptasi

Pemberian latihan sangat perlu memperhatikan prinsip adaptasi, tidak bisa semata-mata pelatih memberikan latihan yang terlalu keras dan mendadak karena akan menyebabkan *over training* pada atlet. Latihan harus bertahap dan terus ditingkatkan melalui proses latihan agar tubuh dapat beradaptasi dengan baik pada program latihan yang diberikan pelatih.

5) Prinsip beban lebih (*Overload*)

Prinsip beban lebih dapat dicapai dengan cara pembebanan berada pada atau sedikit di atas ambang rangsang atlet agar tercipta super kompensasi bagi atlet. Pembebanan yang terlalu berat akan mengakibatkan tubuh tidak dapat beradaptasi dengan baik, dan bila beban terlalu ringan maka tidak akan berpengaruh terhadap peningkatan kualitas seseorang. Pembebanan diungkapkan Sukadiyanto (2011: 19) berkaitan dengan tiga faktor, yaitu frekuensi, intensitas, dan *volume*. Penambahan frekuensi dapat dilakukan dengan cara menambah sesi latihan. Untuk intensitas latihan dapat dilakukan dengan penambahan beban latihan. Untuk durasi dapat dilakukan dengan cara menambah jumlah jam latihan dalam satu sesi.

6) Prinsip progresif

Prinsip progresif artinya pelaksanaan latihan dilakukan secara bertahap dari mudah ke sukar, dari sederhana ke kompleks, dari umum ke khusus, dari bagian ke keseluruhan, dari ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas yang dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan.

7) Prinsip spesifikasi (kekhususan)

Setiap cabang olahraga memiliki cara kerja dan karakter masing-masing. Oleh karena itu pemberian latihan akan berbeda-beda sifatnya antara cabang olahraga yang satu dan yang lain dengan pertimbangan: (1) spesifikasi kebutuhan energi; (2) spesifikasi bentuk dan gerak latihan; (3) spesifikasi ciri gerak dan kelompok otot yang digunakan; dan (4) waktu dan periodisasi latihan.

8) Prinsip variasi

Latihan yang baik merupakan latihan yang disusun secara variatif agar atlet yang dilatih tidak mengalami kejenuhan, kebosanan, dan kelelahan secara psikologis lainnya. Hal ini bertujuan agar atlet tertarik berlatih sehingga tujuan dari latihan tersebut dapat tercapai.

9) Prinsip latihan jangka panjang (*Long term training*)

Meraih prestasi yang optimal dalam suatu cabang olahraga dibutuhkan proses latihan yang konsisten dalam waktu yang panjang. Pengaruh dari beban latihan yang diberikan oleh pelatih tidak serta merta dapat diadaptasi mendadak tapi memerlukan waktu dan dilakukan dalam proses yang bertahap dan berkelanjutan. Selain itu untuk dapat meraih prestasi yang optimal diperlukan latihan gerak yang berulang-ulang dalam proses yang panjang untuk mendapatkan gerakan yang otomatis.

10) Prinsip berkebalikan (*Reversibility*)

Prinsip berkebalikan (*reversibility*) artinya bila olahragawan berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu yang lama, maka kualitas organ tubuh akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Hal ini ditandai penurunan tingkat kebugaran rata-rata 10% setiap minggunya. Selain itu pada komponen biomotorik kekuatan (*strength*) akan mengalami penurunan secara bertahap yang diawali pada proses pengecilan otot (*atropi*). Untuk itu kemampuan olahragawan harus terus dipelihara melalui latihan yang konsisten dan kontinyu.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan antara lain; prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip kesadaran

(*awareness*) prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), prinsip sistematis, dan prinsip kejelasan (*clarity*).

c. Tujuan Latihan

Setiap latihan pasti akan terdapat tujuan yang akan dicapai baik oleh atlet maupun pelatih. Tujuan utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan demikian prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis. Ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani (Suharjana, 2013: 38).

Sukadiyanto (2011: 8) menyatakan bahwa tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Rumusan dan tujuan latihan dapat bersifat untuk latihan dengan durasi jangka panjang ataupun durasi jangka pendek. Untuk latihan jangka panjang merupakan sasaran atau tujuan latihan yang akan dicapai dalam waktu satu tahun ke depan. Tujuannya adalah untuk memperbaiki dan memperhalus teknik dasar yang dimiliki. Untuk latihan jangka pendek merupakan sasaran atau tujuan latihan yang dicapai dalam waktu kurang dari satu tahun. Untuk tujuan latihan jangka pendek kurang dari satu tahun lebih mengarah pada peningkatan unsur fisik. Tujuan latihan jangka pendek

adalah untuk meningkatkan unsur kinerja fisik, di antaranya kecepatan, kekuatan, ketahanan, kelincahan, *power*, dan keterampilan cabang (Sukadiyanto, 2011: 8).

Selain itu, Sukadiyanto (2011: 13) menyatakan bahwa tujuan latihan secara garis besar terdapat beberapa aspek, antara lain:

(1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (3) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, (4) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam berlatih dan bertanding.

Selain latihan memiliki tujuan untuk jangka panjang dan jangka pendek. Sebuah sesi latihan memiliki sebuah tujuan umum yang mencakup berbagai aspek dalam diri olahragawan. Seorang pelatih dalam membina atlet pasti memiliki sebuah tujuan yang khusus maupun umum. Dalam latihan terdapat beberapa sesi latihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan beberapa aspek. Sesi latihan psikis bertujuan untuk meningkatkan maturasi emosi (Irianto, 2002: 63). Pendapat lain dikemukakan Harsono (2015: 39) bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu; (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah arah atau hasil akhir dari sebuah latihan. Tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran jangka panjang dan

jangka pendek. Untuk mewujudkan tujuan dan sasaran tersebut, memerlukan latihan teknik, fisik, taktik, dan mental.

d. Frekuensi, Intensitas, Time, Tipe (FITT) Latihan

Seorang guru atau pelatih mampu memahami dan menyusun rencana program (sesi) olahraga/aktivitas jasmani bagi anak sekolah. Selain itu juga dapat memahami karakteristik dasar anak dasar, serta mampu menentukan (FITT) frekuensi, intensitas, *time*/waktu dan *tipe*/bentuk aktivitas jasmani sesuai dengan karakteristik dasar anak dalam rangka meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan kesehatan dan kebugarannya.

Frekuensi menurut Tohar (1992: 55) adalah ulangan gerak beberapa kali atlet harus melakukan gerak setiap giliran. Frekuensi dapat juga diartikan beberapa kali latihan per-hari atau berapa hari latihan per minggu. Intensitas adalah takaran yang menunjukkan kadar/tingkatan pengeluaran energi seorang olahragawan dalam aktivitas jasmani baik dalam latihan maupun pertandingan. Jadi intensitas secara sederhana dapat dirumuskan sebagai usaha yang dilakukan oleh seseorang anak dengan penuh semangat untuk mencapai tujuan. Namun usaha yang dilakukan harus sesuai dengan kemampuan anak. Menurut Suharto (2010: 98) menyatakan bahwa intensitas latihan merupakan komponen kualitatif yang mengacu pada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu. Intensitas latihan dapat diklasifikasikan tinggi rendahnya berdasarkan beberapa indikator, antara lain: (1) berdasarkan persentase kecepatan dan kekuatan yang digunakan dalam latihan, (2) berdasarkan jumlah denyut nadi dalam mereaksi beban latihan. Suharto (2010: 99), waktu (*time*) juga

sangat penting yaitu untuk menentukan lamanya latihan. Waktu yang efektif khususnya ekstrakurikuler dilakukan minimal 12 kali pertemuan. Latihan fisik pada intensitas yang lebih besar maka waktu yang dibutuhkan lebih pendek, dan jika intensitas latihan fisik lebih kecil maka waktu latihan yang dibutuhkan lebih lama, agar menghasilkan latihan yang lebih baik.

2. Hakikat Keterampilan

a. Pengertian Keterampilan

Keterampilan merupakan kemampuan menyelesaikan tugas, bisa juga kemampuan gerak dengan tingkat tertentu. Menurut Sukadiyanto (2005: 279), keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan suatu tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan. Menurut Ma'mun & Saputra (2000: 57-58), keterampilan merupakan derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Penggolongan keterampilan dapat dilakukan dengan cara mempertimbangkan (1) stabilitas lingkungan, (2) jelas tidaknya titik awal serta akhir dari gerakan, dan (3) ketepatan gerakan yang dimaksud. Keterampilan menurut Singer yang dikutip oleh Roji (2004: 17) adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan yang efektif dan efisien ditentukan oleh kecepatan, ketepatan, bentuk, dan kemampuan menyesuaikan diri.

Menurut Muhajir (2007: 13-14), keterampilan olahraga dapat dipahami dari dua dimensi pokok yaitu: pertama, keterampilan sebagai tugas gerak sehingga terampil dapat diartikan sebagai respon terhadap stimulus yang dapat dijabarkan secara kuantitatif dan kualitatif. Kedua adalah tipe respon yang terjadi terhadap

rangsang. Sedangkan menurut Bahagia (2000: 35), keterampilan gerak dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kategori yaitu: keterampilan tertutup (*closed skills*), keterampilan tertutup yang digunakan pada lingkungan yang berbeda-beda, keterampilan tertutup terbuka (*open skills*).

Menurut pendapat di atas mengenai pengertian keterampilan, maka dapat disimpulkan keterampilan ialah suatu derajat keberhasilan seseorang dalam melaksanakan tugas dengan efisien dan efektif untuk mencapai suatu tujuan tertentu atau tujuan yang diinginkan untuk menghasilkan hasil yang optimal dan sesuai apa yang diharapkan.

b. Faktor-Faktor yang Menentukan Keterampilan

Menurut Ma'mun & Saputra (2000: 69-74), pencapaian keterampilan dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor tersebut dibedakan menjadi tiga hal yaitu:

1) Faktor proses belajar (*learning process*)

Proses belajar bermanfaat untuk mengubah pengetahuan dan perilaku siswa. Dalam pembelajaran gerak, proses belajar yang harus diciptakan adalah yang dilakukan berdasarkan tahapan teori belajar. Teori-teori belajar tersebut mengarah pada pemahaman metode pembelajaran yang efektif untuk pencapaian keterampilan.

2) Faktor pribadi (*personal factor*)

Setiap siswa mempunyai pribadi yang berbeda, baik secara fisik, mental, maupun keterampilan. Keterampilan dapat dipahami dan dilakukan dalam waktu yang lama maupun secara singkat. Hal ini membuktikan bahwa bakat siswa

berbeda- beda. Semakin baik bakat dalam keterampilan tertentu, semakin mudah siswa menguasai suatu keterampilan.

3) Faktor Situasional (*situational factor*)

Faktor situasional dapat mempengaruhi kondisi pembelajaran yang tertuju pada keadaan lingkungan. Hal itu dipengaruhi oleh tugas belajar siswa dan peralatan yang digunakan atau media pembelajaran. Siswa akan mudah menguasai keterampilan jika tugas belajar dan media pembelajaran sesuai dengan usia siswa.

c. Jenis-jenis Keterampilan

Keterampilan bisa dibedakan antara keterampilan terbuka dan tertutup. Hal ini berkaitan dengan kondisi lingkungan (*environment*) pada saat keterampilan yang bersangkutan dilakukan. Menurut Schmidt & Lee (2008: 76) keterampilan terbuka (*open skill*) adalah keterampilan yang ketika dilakukan lingkungan yang berkaitan dengannya bervariasi dan tidak dapat diduga. Ini hampir sama seperti yang dikemukakan oleh Magil (2011: 79) yang menyebutkan bahwa keterampilan terbuka adalah keterampilan-keterampilan yang melibatkan lingkungan yang selalu berubah dan tidak bisa diperkirakan. Sebagai contoh dari keterampilan ini misalnya pukulan-pukulan pada *stroke* tenis atau pukulan pada *softball* yang kedatangan bolanya dari lawan sering tidak bisa diduga sebelumnya, baik dalam hal kecepatannya maupun dalam hal arahnya. Dalam hal ini Schmidt & Lee (2008: 76) mengatakan bahwa, “pelaku harus bertindak atas rangsangan yang datang”. Dengan demikian, pelaku tidak bisa menunggu atau berdiri di satu titik saja atau memukul bola dengan jenis pukulan tertentu saja, tetapi lebih ditentukan oleh arah dan kecepatan dari bola yang datang. Untuk bisa berhasil dengan baik,

maka pemain harus bergerak dan bertindak sesuai dengan lokasi ruang dari bola serta tuntutan kecepatannya. Keterampilan terbuka ini dibatasi sebagai keterampilan yang pelaksanaannya lebih ditentukan oleh lingkungan yang tidak tetap dan tidak bisa diduga. Keterampilan Tertutup (*closed skill*) menunjukkan keterampilan yang sebaliknya. Schmidt dan Magill sama-sama mendefinisikan keterampilan tertutup ini sebagai keterampilan yang dilakukan dalam lingkungan yang relatif stabil dan dapat diduga. Contohnya seperti keterampilan-keterampilan yang menjadi ciri olahraga *bowling*, golf, panahan, senam, atau renang.

Semua keterampilan dalam olahraga di atas merupakan keterampilan yang ditentukan oleh pemain atau pelaku, tanpa harus dibatasi oleh lingkungan sekitar. Olahraga panahan misalnya. Si pemanah hanya melepaskan anak panahnya dari busur pada saat yang dirasa tepat. *Pegolf* hanya memukul bola kapan saja diinginkan. Oleh karena itu kedua keterampilan ini sering juga dipertukarkan dengan mudah dengan istilah *self-paced skill (closed skill)* dan *external-paced skill (open skill)*. Dalam hal ini Schmidt & Lee mengatakan bahwa kedua keterampilan di atas bukanlah merupakan suatu dikotomi, melainkan lebih merupakan sebuah kontinum, yaitu adanya keterhubungan yang semakin berubah dari ujung satu ke ujung yang lain, namun tidak terpisahkan.

3. Hakikat Sepakbola

a. Permainan Sepakbola

Sepakbola berkembang pesat di tengah masyarakat, karena olahraga ini cukup memasyarakat, artinya sepakbola dapat diterima oleh masyarakat karena bisa dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orang tua.

Oleh karena itu permainan sepakbola menjadi olahraga yang sangat diminati oleh sebagian besar masyarakat. Perkembangan sepakbola diharapkan dapat ikut meningkatkan minat masyarakat terhadap olahraga. Sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang, hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan mengolah bola dengan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan seluruh anggota badan dengan kaki dan tangannya. Sepakbola merupakan olahraga yang hampir keseluruhan permainannya menggunakan tungkai, namun sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang kompleks. Karena untuk dapat melakukan setiap gerakan dengan benar dibutuhkan koordinasi antara organ-organ tubuh.

Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Irianto, 2010: 3). Selaras dengan hal tersebut, Sucipto (2000: 7) menyatakan bahwa, “Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang”. Sucipto (2000: 22) menambahkan sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengangnya di daerah tendangan hukumannya. Untuk mencapai kerjasama *team* yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam

teknik dasar dan keterampilan sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang energi dan waktu”.

Luxbacher (2011: 2) menjelaskan bahwa sepakbola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Sepakbola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, baik dengan kaki maupun tangan. Jenis permainan ini bertujuan untuk menguasai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola (Rohim, 2008: 13).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu yang terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang. Oleh karena itu kekompakan dan kerjasama tim yang baik di antara para pemain sangat dibutuhkan. Karena dimainkan di atas lapangan yang luas, maka seorang pemain harus memiliki kemampuan teknik dasar dan juga kondisi kesegaran tubuh yang baik. Oleh karena itu, untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dibutuhkan latihan sesuai dengan prosedur yang telah ada.

b. Macam-Macam Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Ditinjau dari pelaksanaan permainan sepakbola bahwa, gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan adalah gerakan-gerakan dari badan dan macam-macam cara memainkan bola. Gerakan badan dan cara memainkan bola adalah dua komponen yang saling berkaitan dalam pelaksanaan permainan sepakbola. Gerakan-gerakan maupun cara memainkan bola tersebut terangkum dalam teknik dasar bermain sepakbola. Sucipto (2000: 17) menyatakan teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut.

- 1) Menendang (*kicking*)
Bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian dalam.
- 2) Menghentikan (*stopping*)
Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.
- 3) Menggiring (*dribbling*)
Bertujuan untuk mendekati jarak kesarasan untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.
- 4) Menyundul (*heading*)
Bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.
- 5) Merampas (*tackling*)
Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.
- 6) Lempar ke dalam (*throw-in*)
Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.
- 7) Menjaga gawang (*kipper*)
Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

Herwin (2004: 21) menyatakan permainan sepakbola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

1) Gerak atau teknik tanpa bola

Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.

2) Gerak atau teknik dengan bola

Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) bola (*passing*), (b) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (e) Menyundul bola (*heading*), (f) Gerak tipu (*feinting*), (g) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (h) Melempar bola ke dalam (*throw-in*), (i) Menjaga gawang (*goal keeping*).

Menurut Sucipto (2000: 17) untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar sepakbola yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

1) Teknik Tanpa Bola

Dalam sebuah permainan sepakbola, seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, berbalik dan berhenti tiba-tiba, yang semua ini harus dimiliki

oleh pemain. Semua gerak ini sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola dan biasanya disebut juga dengan gerak/teknik tanpa bola (Herwin, 2004: 21)

2) Teknik dengan bola

a) Mengoper-menendang (*passing*)

Passing adalah seni memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain. Dengan *passing* yang baik, kamu akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan (Mielke, 2007: 19). Menurut Sucipto (2007: 17) tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Dilihat dari perkenaan kaki ke bola, menendang dibedakan beberapa macam, yaitu:

(1) Menendang dengan kaki sebelah dalam

Menurut Abdoelah (1981: 421) tendangan dengan kaki sebelah dalam banyak dimanfaatkan untuk memberikan bola jarak pendek antara pemain dengan pemain. Posisi langsung dari depan dekat bola, kaki tumpu di samping bola, kaki ayun membuka keluar membentuk sudut 90°, badan hampir tegak dan mata melihat rendah ke arah bola.



Gambar 1. Menendang dengan kaki bagian dalam
(Sumber: Remmy Muchtar, 1992: 30)

(b) Menendang dengan kaki bagian luar.

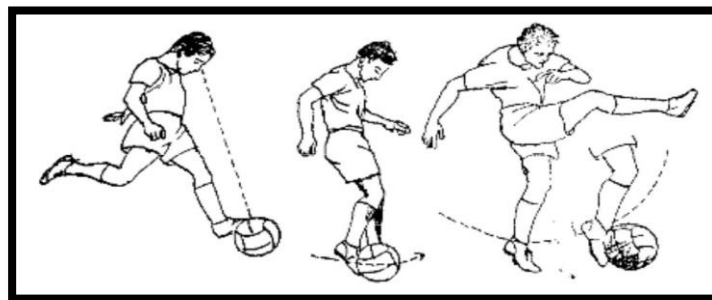
Menurut Fadillah (2009: 26) dalam pelaksanaannya, posisi kaki agak ditekuk ke dalam sehingga kalau dari depan posisi kaki bagian luar akan kelihatan. Selanjutnya adalah gerakan mendorong kaki ke depan dengan perkenaan bola pada kaki bagian luar. Usahakan kaki menendang mata terfokus kepada arah pemain yang akan dituju.



Gambar 2. Menendang dengan kaki bagian luar
(Sumber: Muhajir, 2016: 5)

(c) Menendang dengan punggung kaki.

Menurut Abdoelah (1981: 422) tendangan dengan punggung kaki digunakan untuk menembakkan bola dengan keras, kelemahan tendangan dengan punggung kaki adalah arah bola kurang terkontrol. Posisi kaki saat menendang posisi badan langsung dari depan di belakang bola, setelah tendangan kaki ayun terayun lurus ke depan.



Gambar 3. Tendangan dengan Punggung Kaki
Sumber :Remmy Muchtar (1992: 31)

b) Menghentikan bola (*stopping*)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, termasuk didalamnya untuk mengatur

tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki (Sucipto, 2000: 22). Beberapa macam teknik menghentikan bola adalah sebagai berikut:

(1) Menghentikan/ mengontrol bola dengan kaki bagian dalam

Menurut Sutrisno (2010: 4) cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- (a) Pandangan mata ke arah datangnya bola.
- (b) Badan condong sedikit ke arah datangnya bola.
- (c) Berat badan berada di atas kaki tumpu.
- (d) Lutut dan kaki yang akan menahan bola, bengkok sedikit ke arah luar.
- (e) Kaki bagian dalam dan kaki penahan sedikit menghadap ke tanah dan mengurung bola antara kaki dan tanah.



Gambar 4. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam
Sumber: Roji (2014: 4)

(2) Menghentikan/ mengontrol bola dengan kaki bagian luar.

Menurut Sutrisno (2010: 4) cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- (a) Berat badan di atas kaki tumpu, bola dikontrol di depan kaki tumpu, tangan dibuka, mata melihat bola.
- (b) Kaki tumpu menahan, ujung kaki ditarik dan seluruh kaki depan poros lutut menembak sudut dengan tanah, bola dikontrol sewaktu hendak mental kembali ke udara dengan kaki sebelah luar dan mengenai sedikit atas tanah.



Gambar 5. Menghentikan/ mengontrol bola dengan kaki bagian luar.
(Sumber: Roji, 2014: 4)

(3) Menghentikan/ mengontrol bola dengan telapak kaki.

Menurut Fadillah (2009: 32) dalam melakukan teknik ini, posisi kaki atau sikap kaki dengan ujung kaki menghadap ke atas sehingga telapak kaki tampak kalau dilihat dari depan. Ketika bola datang menuju ke arah kita, tahan bola atau kontrol bola dengan mengangkat ujung kaki ke atas.



Gambar 6. Menghentikan/ mengontrol bola dengan telapak kaki.
(Sumber: Roji, 2014: 5)

(4) Menghentikan/ mengontrol bola dengan dada.

Menurut Sutrisno (2010: 4) cara melakukannya adalah sebagai berikut :

- (a) Pandangan mata ke arah datangnya bola.
- (b) Badan condong sedikit ke belakang mulai dari lutut.
- (c) Mengontrol dengan dada dilakukan dengan membuka tangan ke samping, dada dikembangkan dan bola diterima dengan tengah-tengah dada, buka jatuh pada tulang rusuk.



Gambar 7. Menghentikan/ mengontrol bola dengan dada.
(Sumber: Sutrisno, 2010: 4)

(5) menghentikan/ mengontrol bola dengan paha.

Menurut Fadillah (2009: 32) teknik ini dilakukan apabila bola tersebut masih dalam keadaan melayang. Dalam pelaksanaannya, ketika bola datang angkat paha sejajar dengan tanah dan lutut ditekuk. Pada saat bola mengenai paha, turunkan kembali paha mengikuti alur bola yang datang dari atas. Hal tersebut dilakukan untuk mengurangi tahanan yang dilakukan oleh paha terhadap bola sehingga bola dapat dikontrol oleh paha.



Gambar 8. Menghentikan/ mengontrol bola dengan paha.
(Sumber: Fadillah, 2009: 32)

c) Menggiring bola (*dribbling*)

Menurut Fadillah (2009: 33) teknik menggiring bola adalah teknik membawa bola atau menguasai bola dalam suatu permainan. Teknik ini bertujuan untuk membuka peluang dalam mencetak gol ke gawang lain. Teknik menggiring bola merupakan suatu keterampilan yang harus dikuasai oleh setiap pemain.

Menurut Sutrisno dan Khafadi (2010: 6) pada dasarnya menggiring bola dapat dilakukan dengan tiga cara, sebagai berikut:

- (1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam
 - (a) Pandangan mata ke arah bola.
 - (b) Kepala dan badan di atas bola.
 - (c) Bola didorong dengan kaki bagian dalam dan tetap dalam penguasaan bola.
 - (d) Bola didorong lurus ke depan.



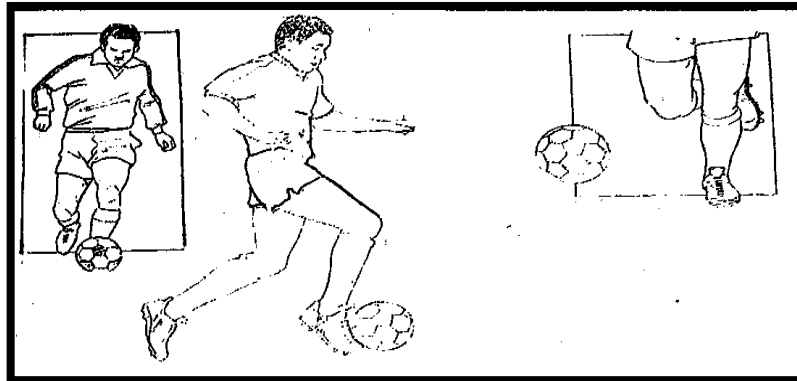
Gambar 9. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam
(Sumber: Roji, 2014: 4)

- (2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar.
 - (a) Pandangan mata ke arah bola.
 - (b) Kepala dan badan di atas bola.
 - (c) Bola didorong dengan kaki bagian luar.
 - (d) Kaki yang digunakan untuk mendorong bola diputar ke dalam, sehingga bagian kaki yang menyentuh bola adalah bagian kaki yang dekat dengan kelingking.
 - (e) Bola didorong ke depan dengan jarak yang masih dalam penguasaan.



Gambar 10. Menggiring bola dengan kaki bagian luar.
Sumber: Roji (2014: 4)

- (3) Menggiring bola dengan punggung kaki.
- (a) Pandangan mata ke arah bola.
 - (b) Kepala dan badan di atas bola.
 - (c) Bola didorong dengan punggung kaki.
 - (d) Ujung kaki yang mendorong bola menghadap ke tanah.
 - (e) Ketika berlari, kaki melangkah pendek.
 - (f) Jarak bola masih dalam penguasaan pemain



Gambar 11. Menggiring Bola dengan Punggung Kaki
(Sumber: Sucipto, 2000: 31)

d) Menyundul bola (*heading*)

Menurut Fadillah (2009: 29) teknik menyundul bola adalah teknik perkenaan bola yang dilakukan dengan menggunakan kepala sebagai media, teknik ini bisa digunakan untuk mengumpan atau memasukan bola ke gawang lawan. Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat, dan sambil meloncat. Menurut Herwin (2004: 42), gerakan menyundul bola melibatkan seluruh tubuh dengan posisi melengkung, leher ditegangkan, perkenaan bola tepat pada dahi, mata terbuka, kepala di dorong ke depan atau samping, dan menjaga stabilitas dengan kedua tangan di samping badan.



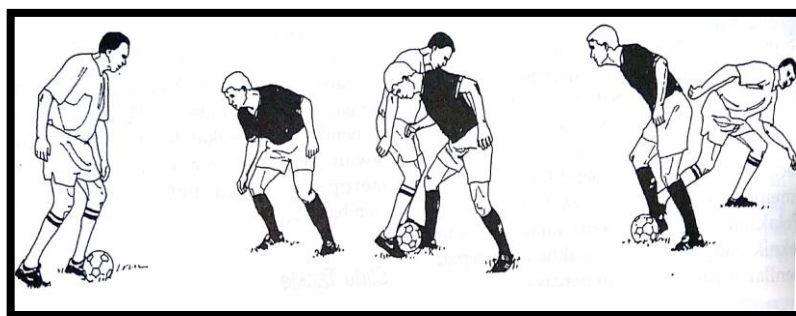
Gambar 12. Menyundul Bola
(Sumber: Sutrisno, 2010: 34)

e) Merampas bola (*tackling*)

Menurut Luxbacher (2004: 53) salah satu metode untuk menguasai bola adalah merebutnya dari lawan. Kenalilah tiga teknik dasar *tackle* yaitu *block tackle* (memblok), *poke tackle* (menyodok), dan *slide tackle* (meluncur).

(1) *Block tackle* (memblok)

Condongkan tubuh ke depan dengan satu kaki sedikit di depan kaki lainnya. Bungkukkan badan sedikit dengan lutut ditekukkan dan rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan. Dari posisi ini pemain yang melakukan *block tackle* bereaksi dengan cepat terhadap gerakan yang tiba-tiba. Rebut bola dengan membloknnya menggunakan *inside of the foot*. Tempatkan kaki menyamping dan tetap kuat saat menggerakkannya ke arah bola. Saat men-*tackle*, pemain harus menendang bola buka lawan.



Gambar 13: *Block tackle* (memblok)
(Sumber: Luxbacher, 2004: 54)

(2) *Poke Tackle* (menyodok)

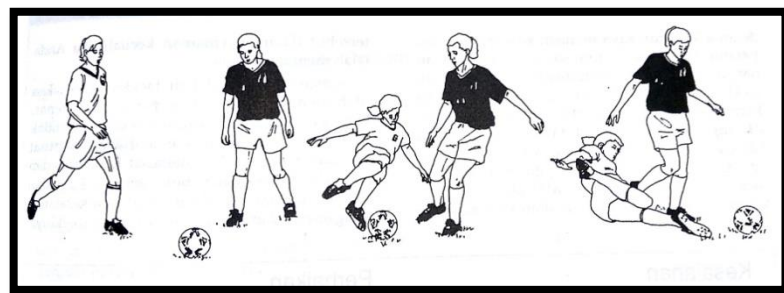
Gunakan *poke tackle* saat lawan mendekti dari samping atau sedikit di belakang. Saat lawan mendekati, gapailah dengan kaki, julurkan, dan sodok bola jengan jari kaki/ ujung kaki. Pemain menendang bola bukan lawan.



Gambar 14 : *Poke tackle* (menyodok)
(Sumber: Luxbacher, 2004: 54)

(3) *Slide Tackle* (meluncur)

Teknik ini hampir sama dengan pemain *baseball* yang menerobos pangkalan. Keluarkan kaki saat mendekati bola dan luncurkan tubuh ke samping ke posisi yang sedikit lebih maju dari lawan. Pada saat yang bersamaan, sentakkan kaki dan tendang bola menjauh dengan menggunakan kura-kura kaki.



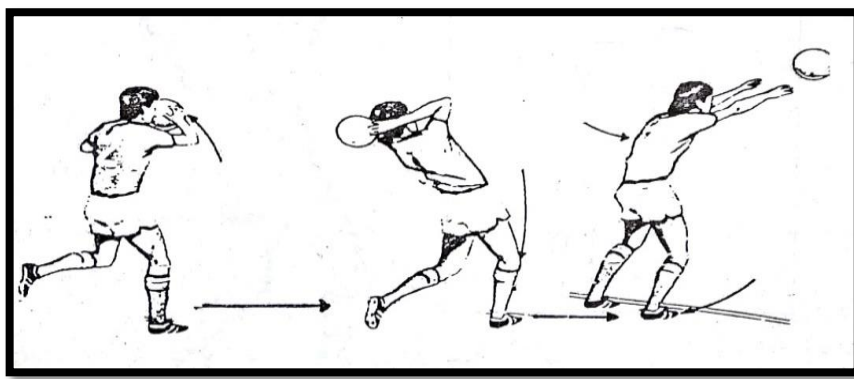
Gambar 15: *slide tackle* (memblok)
(Sumber: Luxbacher, 2004: 55)

f) Lemparan ke dalam (*throw-in*)

Trow-in adalah satu keterampilan yang sering diabaikan dalam sepakbola. Penggunaan *trow-in* yang benar dapat menciptakan banyak peluang untuk mengontrol bola dan mencetak gol selama pertandingan. Salah satu kunci keberhasilan dalam melakukan *trow-in* adalah komunikasi. *Trow-in* dapat dilakukan dengan awalan dan tanpa awalan (Mielke, 2007: 40).

Herwin (2004: 48) menerangkan bagaimana cara melakukan lemparan ke dalam sebagai berikut: (1) Melakukan lemparan ke dalam menggunakan kedua

tangan memegang bola. (2) Kedua siku menghadap ke depan. (3) Kedua ibu jari saling bertemu. (4) Bola berada di belakang kepala. (5) Kedua kaki sejajar atau depan belakang dengan keduanya menapak pada tanah dan berada di luar garis samping saat akan melakukan maupun selama melakukan lemparan. (6) Mata tetap dalam keadaan terbuka, dengan arah tubuh searah dengan sasaran yang akan dituju.



Gambar 16. Lemparan ke Dalam
(Sumber: Sucipto, 2000: 38)

g) Menjaga gawang (*goal keeping*)

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola. Penjaga gawang harus memiliki banyak keterampilan dan sering harus bertindak sebagai lini pertahanan terakhir. Para pemain lain mungkin gagal menghadang pemain penyerang atau salah mengontrol bola dan bisa merebut bola kembali, tetapi ketika seorang penjaga gawang membuat kesalahan, biasanya kesalahan itu akan berakibat terciptanya gol bagi tim lain (Mielke, 2007: 103). Menurut Herwin (2004: 49) menjaga gawang dari serangan yang menguasai bola dapat dilakukan dengan memperhatikan awal (*steady position*) dengan memperhatikan sikap kaki dan tangan, yaitu:

- (1) Kedua kaki agak dibuka selebar bahu.
- (2) Kedua lutut menekuk dan rileks.
- (3) Mata tetap dalam keadaan terbuka dan tertuju pada bola.
- (4) Konsentrasi.
- (5) Memperhatikan bola dalam keadaan bergulir, atau melayang.
- (6) Merencanakan dengan tepat waktu untuk menangkap, meninju atau menepis bola.

4. Hakikat Teknik *Passing* dalam Sepakbola

a. Pengertian *Passing* Sepakbola

Passing merupakan teknik dasar menendang bola yang berperan penting dalam permainan sepakbola. Melalui *passing* yang cermat dan akurat akan meningkatkan kualitas permainan suatu tim sepakbola. Mielke (2007: 19) menyatakan bahwa:

Sepakbola sejatinya adalah permainan tim. Walaupun pemain yang memiliki keterampilan tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu, seorang pemain sepakbola harus saling bergantung pada setiap anggota tim untuk menciptakan permainan cantik dan membuat keputusan yang tepat. Agar bisa berhasil di dalam lingkungan tim ini, seorang pemain sepakbola harus mengasah keterampilan *passing*.

Pendapat tersebut menunjukkan sebaik apapun keterampilan seorang pemain sepakbola, keberhasilan atau kemenangan sebuah tim sepakbola dibutuhkan kerjasama yang kompak. Kerjasama tim yang kompak dibutuhkan kemampuan *passing* yang baik dari setiap pemainnya. *Passing* adalah operan bola yang diberikan seorang pemain kepada rekan setim (Pamungkas, 2009: 131). *Passing* menurut Mielke (2007: 19) adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan *passing*. *Passing* membutuhkan kemampuan teknik yang sangat baik agar dapat tetap menguasai bola. Dengan *passing* yang baik seorang pemain bisa berlari ke ruang

terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi permainan. *Passing* dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang di antara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. Selain itu keterampilan mengontrol bola pada penerima bola dari *passing* teman juga perlu dilatih agar pemain yang akan melakukan *passing* punya rasa percaya diri untuk melakukan *passing* yang tegas dan terarah kepada teman yang tidak dijaga lawan.

Menurut Scheunemann, (2008: 33) memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepakbola. Mengingat *passing* begitu sering dilakukan dalam sebuah pertandingan, pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki kemampuan *passing* para pemainnya. Keterampilan mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain dalam sebuah tim ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah dan waktu pelepasan bola merupakan bagian penting dari kombinasi *passing* bola yang berhasil. Oleh sebab itu seorang pemain sepakbola harus mampu mengoper dan mengontrol bola dengan baik setelah temannya memberikan bola kepadanya, agar bola tidak terlepas dan hilang dan berarti membuang kesempatan menciptakan gol (Luxbacher, 2011: 11).

Passing pada prinsipnya bertujuan sebagai umpan atau operan kepada teman seregunya. Laju bola dari *passing* pada umumnya menyusur tanah atau lapangan. Rohim (2008: 149) menyatakan, tendangan lurus adalah tendangan yang jalannya bola lurus menuju sasaran”. *Passing* yang dilakukan menyusur tanah akan memudahkan teman seregunya untuk menguasai atau mengontrol bola.

Passing yang cermat dan akurat banyak manfaatnya terhadap kualitas permainan. Hal terpenting dalam melakukan *passing* harus diimbangi kontrol bola yang baik. Kemampuan pemain sepakbola melakukan *passing* dengan cermat dan kontrol bola yang baik dapat digunakan sebagai serangan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Mielke (2007: 20) menyatakan:

Passing yang baik dimulai ketika tim sedang menguasai bola menciptakan ruang di antara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. Keterampilan dasar mengontrol bola perlu dilatih secara berulang-ulang, sehingga pemain yang melakukan *passing* mempunyai rasa percaya diri untuk melakukan *passing* yang tegas dan terarah kepada teman satu tim yang tidak dijaga lawan. *Passing* yang efektif juga memberikan peluang yang lebih baik untuk mencetak gol, karena pemain yang menerima *passing* tersebut berada pada lokasi yang lebih menguntungkan jika dibandingkan dengan *passing* yang dilakukan dengan lemah atau tidak terarah.

Pendapat tersebut menunjukkan, *passing* yang baik sangat berperan penting untuk membuka ruangan yang diimbangi kontrol bola yang baik. Selain itu, *passing* yang baik, kuat, dan terarah dapat mendukung menciptakan gol ke gawang. Untuk memperoleh kemampuan *passing* yang baik, maka harus dilakukan latihan secara teratur dan dilakukan secara berulang-ulang.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *passing* adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain, *passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan *passing*. *Passing* membutuhkan kemampuan teknik yang sangat baik agar dapat tetap menguasai bola, *passing* yang baik pemain bisa berlari ke ruang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi permainan.

b. Teknik Pelaksanaan *Passing* Sepakbola

Passing dalam permainan sepakbola memiliki kontribusi besar dalam usaha menjalin kerjasama tim yang kompak untuk mencetak gol ke gawang lawan. Untuk memperoleh kemampuan *passing* yang baik, maka setiap pemain sepakbola harus mampu menggunakan bagian-bagian kaki untuk melakukan *passing* dengan baik dan benar. Menurut Muchtar (1992: 29-30) bagian kaki yang dapat digunakan untuk menendang bola, yaitu “(1) kaki bagian dalam (*inside-foot*), (2) punggung kaki (*instep-foot*), (3) punggung kaki bagian dalam (*inside-instep*), (4) punggung kaki bagian luar (*outside-instep*)”.

Hampir semua pemain pemula mengalami kesulitan pada saat mengoper bola, untuk itu diperlukan latihan teknik yang baik untuk mengusainya dengan latihan yang baik dan benar. Cara melakukan *passing* ada beberapa macam. Menurut Mielke (2007: 20-22) ada beberapa cara melakukan *passing* yang biasa dilakukan oleh para pemain sepakbola, terdiri atas beberapa teknik seperti: (1) *passing* menggunakan kaki bagian dalam, (2) *passing* menggunakan punggung sepatu, (3) *passing* menggunakan *drop pass*, (4) *passing* dengan lari *overlap*, (5) *passing* dengan *give and go*. Sementara Luxbacher, (2011: 11-23) menjelaskan tentang beberapa teknik *passing* di atas permukaan ada tiga teknik yaitu: (1) operan *inside-of-the-foot* (dengan bagian dalam kaki), (2) operan *outside-of-the-foot* (dengan bagian luar kaki), (3) operan *instep* (dengan kura-kura kaki), (4) operan *short chip*, (5) operan *long chip*.

Berdasarkan bagian-bagian kaki yang digunakan menendang bola, *passing* dalam permainan sepakbola pada umumnya dilakukan dengan kaki bagian dalam.

Hal ini karena tendangan (*passing*) dengan kaki bagian dalam banyak manfaatnya.

Sukatamsi (2001: 101) menyatakan kegunaan menendang bola dengan kaki bagian dalam antara lain:

- 1) Untuk operan jarak pendek
- 2) Untuk operan bawah (rendah)
- 3) Untuk operan lambung atas (tinggi)
- 4) Untuk tendangan tepat ke mulut gawang
- 5) Untuk tendangan bola melengkung (*slice*)
- 6) Untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain.

Berdasarkan kegunaan menendang bola dengan kaki bagian dalam yaitu untuk operan jarak pendek dan operan bawah (rendah). Jika ditinjau dari peranan *passing*, yaitu sebagai operan rendah atau menyusur tanah, maka kaki yang baik untuk melakukan *passing*, yaitu menggunakan kaki bagian dalam. Untuk memperoleh kualitas *passing* ada beberapa hal yang harus diperhatikan, Muchtar (1992: 30) menyatakan hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukan *passing* yaitu: (1) sikap tubuh keseluruhan, (posisi kaki tumpu, gerakan kaki ayun, posisi togok, dan sikap tangan), (2) kontak antara bagian kaki dan bagian bola, (3) pandangan mata, dan (4) *followthrough*”.

Dalam melakukan *passing* harus memperhatikan hal-hal seperti di atas agar diperoleh kualitas *passing* yang baik dan benar. Adapun teknik pelaksanaan *passing* dengan kaki bagian dalam menurut Muchtar (1992: 30) yaitu:

- 1) Kaki tumpu ditempatkan sejajar dan dekat dengan bola. Lutut sedikit dibengkokkan.
- 2) Kaki tendang datang dari arah belakang, dengan lutut berputar arah keluar. Kaki (sepatu) membentuk sudut 90^0 dengan kaki tumpu pada saat terjadi kontak antara kaki dengan kaki tendang dengan bola.
- 3) Posisi badan berada di atas bola (menutup)
- 4) Tangan membentang ke samping untuk menjaga keseimbangan tubuh.

- 5) Bola ditendang pada bagian tengah-tengah bola. Bagian kaki menyentuh bola adalah tengah kaki bagian dalam, dan mata melihat bola.

Penelitian ini menggunakan *passing* dengan bagian dalam kaki (*inside-of the-foot*). Keterampilan *passing* bola yang paling besar adalah *pushpass* (operan dorongan) karena bagian samping dalam kaki sebenarnya pendorong bola. Teknik *passing* ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 15 yard. Cara pelaksanaannya cukup sederhana. Kaki yang menahan keseimbangan tubuh, yang tidak digunakan untuk menendang diletakkan di samping bola dan arahkan ke target. Tempatkan kaki yang akan menendang dalam posisi menyamping dan jari kaki ke atas menjauh dari garis tengah tubuh. Bola yang ditendang adalah bagian tengah dan ditendang dengan bagian dalam kaki. Pastikan kaki tetap lurus pada gerak lanjutan dari tendangan tersebut (Luxbacher, 2011: 12). Menurut Mielke (2007: 20) kebanyakan *passing* dilakukan menggunakan kaki bagian dalam karena di kaki bagian itulah terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola, memberikan kontrol bola yang lebih baik. Selain itu, kaki bagian dalam merupakan permukaan yang lebih tepat untuk melakukan *passing*.



Gambar 17. *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam
(Sumber: Mielke, 2007: 20)

5. Hakikat *Small-Sided Game*

Small sided game (SSG) menurut Bondarev (2011: 115) adalah setiap permainan yang dimainkan dengan pemain kurang dari sebelas dan di lapangan yang berukuran lebih kecil. Pendaoat lain menurut Hill-Haas, dkk., (2011: 199) mendefinisikan *small sided game* suatu permainan yang dimainkan pada bidang lapangan dengan ukuran yang lebih kecil daripada sepakbola pada umumnya, menggunakan aturan yang dimodifikasi dan melibatkan sejumlah pemain yang lebih kecil daripada jumlah pemain yang sebenarnya.

Permainan di lapangan skala kecil (*small sided games*) merupakan situasi tepat yang dikembangkan untuk para pemain muda, supaya mereka bisa belajar dan berkembang. Setiap permainan merupakan gabungan dari teknik khusus dalam sepakbola, misalnya menggiring, mengoper, atau menembakkan bola, atau berfokus pada kerja sama tim dan strategi, misalnya bertahan, menyerang, menciptakan ruang gerak, atau bergantian tugas. Permainan ini dirancang secara khusus untuk menampilkan kemampuan terbaik para pemain dalam situasi pertandingan yang sebenarnya. Jika pemain menjalani pertandingan yang lebih lama, pemahaman mereka terhadap pentingnya kerja sama tim, pemosisian diri yang benar, dan pengambilan keputusan mereka akan berkembang pesat (Charles & Rook, 2012: 105).

Hill-Haas, dkk., (2011: 199) mendefinisikan *small side game* suatu permainan yang dimainkan pada bidang lapangan dengan ukuran yang lebih kecil daripada sepakbola pada umumnya, menggunakan aturan yang dimodifikasi dan melibatkan sejumlah pemain yang lebih kecil daripada jumlah pemain yang

sebenarnya. *Small side game* (SSG) atau permainan sisi kecil merupakan suatu permainan sepakbola yang dimainkan pada bidang yang lebih kecil dengan pemain kurang dari sebelas dan merupakan cara terbaik bagi pemain untuk menggabungkan hampir semua elemen permainan.

Small-side game merupakan salah satu latihan dalam cabang olahraga sepakbola yang menurut makalah yang dikeluarkan oleh *West Contra Costa Youth Soccer League* (WCCYSL) (2003: 1) adalah “bentuk permainan dengan jumlah pemain kurang dari 11 pemain dalam satu lapangan tanpa penjaga gawang. Ukuran lapangan maksimal 30 X 40 yards”. 30 X 40 yards sama dengan 27,522 X 36,697 meter ([http://www.wccysl.com/U6 Small-side Game for 2003/2004](http://www.wccysl.com/U6%20Small-side%20Game%20for%202003/2004)). *Small-side game* yaitu suatu bentuk latihan yang dibuat ke dalam bentuk permainan sepakbola yang ukuran tempatnya diperkecil sehingga sentuhan terhadap bola semakin banyak. Kelemahan metode *small-side games*: (1) pada saat latihan kelebihan/kekurangan satu pemain akan ada yang menganggur sehingga anak tidak latihan, (2) lebih tergantung dengan lawan bermain, (3) latihan *skill* individu kurang fokus terhadap satu orang cenderung bersifat global bukan personal. Kelebihan dalam metode *small-side games*: (1) banyak terkandung unsur teknik, taktik, dan fisik dalam satu latihan *small-side games*, (2) dalam latihan ini terdapat lawan bermain sehingga seperti permainan sesungguhnya dan terdapat unsur latihan mental sehingga pelatih praktis memberikan latihan ini kepada atlet, (3) latihan bersifat menyenangkan, (4) mudah diawasi oleh pelatih karena latihan berbentuk kotak-kotak kecil.

Pembatas area (daerah) dapat digunakan pembatas (*cones*) sebagai media yang menentukan besar-kecilnya ukuran lapangan sesuai kebutuhan daerah latihan untuk pembelajaran, misalnya dengan ukuran 10 x 10 meter. Dalam WCCYSL (2003: 1) ada beberapa keuntungan yang dapat diperoleh dengan menggunakan latihan *small-side games*, yaitu:

- 1) Sentuhan terhadap bola lebih banyak.
- 2) Waktu untuk bermain lebih banyak.
- 3) Dapat meningkatkan keterampilan (*skill*).
- 4) Lebih banyak mengambil keputusan dalam suatu permainan.
- 5) Banyak memainkan bertahan dan menyerang.
- 6) Keterlibatan pemain dalam permainan lebih banyak.
- 7) Dapat meningkatkan kondisi fisik.

Menerapkan latihan *small-side game* diperlukan pemahaman yang benar mengenai dosis latihan yang akan diberikan. Untuk tiap kelompok usia, tentu saja dosis yang diberikan akan berbeda, hal itu mengacu pada kemampuan tubuh yang berbeda-beda sesuai dengan usianya. Menurut *Delta Youth Soccer Association* (2009: 11) dosis latihan untuk tiap kelompok usia dan kesesuaian durasi latihan dan jumlah set yang dilakukan, digambarkan pada tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2. Dosis Latihan *Small-Sided Game* Menurut Kelompok Usia

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

(*Delta Youth Soccer Association*, 2009: 11)

Menurut Putera (2010: 12) latihan *small-sided game* merupakan suatu latihan yang berkembang, dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus. Latihan *small-sided game* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan fisik, teknik,

dan taktik dalam sebuah permainan (*games*), yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah dalam situasi permainan yang sesungguhnya.

Penerapan latihan *small-side game* dalam proses latihan keterampilan dipandang mampu memberikan peningkatan penguasaan pelatihan yang lebih efektif, karena dengan menggunakan kotak-kotak latihan yang berukuran kecil, dan dilakukan oleh beberapa orang pemain akan mudah diawasi oleh pelatih. *Small-side game* juga merupakan suatu latihan yang menyenangkan untuk olahraga permainan dengan pemanfaatan latihan fisik dan teknik dalam bentuk permainan dengan ukuran yang diperkecil ukurannya dengan jumlah pemain yang dibatasi pada ukuran tersebut. Bentuk dan ukuran lapangan didesain pada ukuran tertentu, dan pemain yang terlibat latihan dalam jumlah tertentu, sehingga pelatih akan mampu melihat, mengobservasi dan memberikan koreksi atau evaluasi secara detail terhadap kesalahan yang terjadi.

Small-side game pada umumnya digunakan oleh pelatih untuk mengembangkan kemampuan teknis dan kebugaran aerobik pemain. Kendala keterbatasan waktu yang tersedia untuk pelatihan kebugaran dalam olahraga tim seperti sepakbola dapat diatasi dengan mengoptimalkan metode pelatihan ini sebagai stimulus pengkondisian dan bagi pelatih dirasa sangat efektif. Penggunaan *small-side game* sebagai instrumen khusus untuk meningkatkan kondisi fisik, mengembangkan taktis dan teknis pemain, meningkatkan spesifisitas dari stimulus pelatihan memang sangat efektif dilihat dari kemajuan yang berhasil dicapai (Kelly & Drust, 2009: 475). Secara praktis, permainan dengan sejumlah pemain

yang besar digunakan untuk perbaikan taktis dan teknis, sedangkan permainan dengan sejumlah kecil pemain digunakan untuk perbaikan kondisi fisik dan ketahanan.

Ada beberapa keuntungan yang dapat diperoleh dengan menggunakan latihan *small sided games*, yaitu: (1) Sentuhan terhadap bola lebih banyak; (2) Waktu untuk bermain lebih banyak; (3) Dapat meningkatkan keterampilan (skill); (4) Mengambil keputusan dalam suatu permainan; (5) banyak memainkan bertahan dan menyerang; (6) Keterlibatan pemain dalam permainan lebih banyak; (7) Dapat meningkatkan kondisi fisik (Komarudin, 2013: 60).

Prinsip-prinsip dan aturan *small side game* sama dengan permainan sepakbola yang sebenarnya yaitu 11 lawan 11 kecuali ukuran lapangan lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit pada setiap tim. Tergantung pada kelompok usia, jumlah pemain, ukuran lapangan dan tujuan permainan bisa bervariasi dari 3 lawan 3 untuk termuda dan 8 lawan 8 untuk kelompok tertua pada usia 12 tahun (Delta Youth Soccer Association, 2009: 3).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan penerapan latihan *small sided games* dalam proses latihan keterampilan dipandang mampu memberikan peningkatan penguasaan latihan yang lebih efektif, karena dengan menggunakan kotak-kotak latihan yang berukuran kecil, dan dilakukan oleh beberapa pemain akan mudah diawasi oleh pelatih. *Small sided games* juga merupakan suatu latihan yang menyenangkan untuk olahraga permainan dengan pemanfaatan latihan fisik dan teknik dalam bentuk permainan dengan ukuran lapangan yang diperkecil dengan jumlah pemain yang dibatasi pada ukuran tersebut. Bentuk dan ukuran lapangan

didesain pada ukuran tertentu, dan pemain yang terlibat dalam jumlah tertentu, sehingga pelatih akan mampu melihat, mengobservasi dan memberikan koreksi atau evaluasi secara detail terhadap kesalahan yang terjadi.

6. Hakikat Ketepatan/Akurasi

a. Pengertian Ketepatan

Ketepatan merupakan komponen penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet. Wahjoedi (Palmizal, 2011: 143) menyatakan bahwa akurasi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Artinya saat tubuh melakukan suatu gerakan seperti *smash* dalam bulutangkis atau *shooting* dalam sepakbola tentu sangat membutuhkan akurasi, sebab kalau tidak akurat maka hasilnya tentu tidak sesuai dengan yang diharapkan. Sementara itu Sikumbang, dkk., (Palmizal, 2011: 143) mengemukakan bahwa ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang mengontrol gerakan-gerakan *volunter* untuk tujuan. Seperti dalam pelaksanaan *shooting* bola basket, menendang bola ke arah gawang, panahan, golf, dan lain-lain. Hal senada diungkapkan oleh Moeslim (Palmizal, 2011: 143) bahwa ketepatan (*accuracy*) diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan gerakan-gerakan *volunter* untuk suatu tujuan. Gerakan *volunter* dimaksudkan di sini adalah gerakan merubah arah untuk menempatkan posisi yang pas, sehingga sasaran yang diharapkan tercapai.

Suharno (1985: 32) menyatakan 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. Lebih lanjut Suharno (1985: 35) menyatakan bahwa manfaat ketepatan dalam yaitu; (1) meningkatkan prestasi atlet, (2) gerakan anak latihan dapat efektif dan efisien, (3) mencegah terjadinya cedera, (4) mempermudah menguasai teknik dan taktik.

Berdasarkan pendapat di atas 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. Suharno (1985: 32) menyatakan bahwa faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) adalah: (a) koordinasi tinggi berarti ketepatan baik, (b) besar kecilnya sasaran, (c) ketajaman indera, (d) jauh dekatnya jarak sasaran, (e) penguasaan teknik, (f) cepat lambatnya gerakan, (g) *feeling* dari atlet dan ketelitian, (h) kuat lemahnya suatu gerakan.

Dari uraian di atas dapat digolongkan antara faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal antara lain koordinasi ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, *feeling* 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. Sukadiyanto (2005: 102-104) mengemukakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak.

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.

Suharno (1985: 36) menyatakan bahwa 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.

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 (*feeling*, ketelitian, ketajaman indera). Sedangkan faktor eksternal antara lain tingkat kesulitan (besar kecilnya sasaran, jarak), dan keadaan lingkungan.

7. Karakteristik Siswa SMP/MTS

Siswa SMP/MTS tergolong dalam usia remaja. Masa remaja merupakan peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Dewi (2012: 4) menyatakan bahwa fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri. Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk masa remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir. Desminta (2009: 190) menyatakan bahwa fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir. Dengan demikian atlet remaja dalam penelitian ini digolongkan sebagai fase remaja awal, karena memiliki rentang usia tersebut.

Masa remaja perkembangan sangat pesat dialami seseorang. Seperti yang diungkapkan Desminta (2009: 36) beberapa karakteristik pemain sekolah menengah pertama (SMP) antara lain: (1) terjadi ketidak seimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan; (2) mulai timbul ciri-ciri seks sekunder; (3) kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua; (4) senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa;

(5) mulai mempertanyakan secara *skeptic* mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan; (6) reaksi dan ekspresi emosi masih labil; (7) mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial; dan (8) kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas. Dewi (2012: 5) menambahkan periode remaja awal (12-18) memiliki ciri-ciri: (1) anak tidak suka diperlakukan seperti anak kecil lagi; dan (2) anak mulai bersikap kritis.

Remaja merupakan fase antara fase anak-anak dengan fase dewasa, dengan demikian perkembangan-perkembangan terjadi pada fase ini. Seperti yang diungkapkan oleh Desminta (2009: 190-192) secara garis besar perubahan/perkembangan yang dialami oleh remaja meliputi perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan psikososial. Yusuf (2012: 193-209) menyatakan bahwa perkembangan yang dialami remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama. Jahja (2011: 231-234) menambahkan aspek perkembangan yang terjadi pada remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan kepribadian, dan sosial.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa perkembangan yang mencolok yang dialami oleh remaja adalah dari segi perkembangan fisik dan psikologis. Berdasarkan perkembangan-perkembangan yang dialami oleh remaja, diketahui ada beberapa perbedaan perkembangan yang dialami antara remaja putra dan putri memiliki perkembangan yang berbeda.

Karakteristik perkembangan remaja dilihat dari perkembangan fisik dan perkembangan psikologis, dijelaskan sebagai berikut.

a. Perkembangan Fisik

Perkembangan pada fisik sudah dimulai dari tahap pra remaja dan akan bertambah cepat pada usia remaja awal yang akan makin sempurna pada remaja akhir dan dewasa. Yusuf (2012: 194) mengemukakan dalam perkembangan remaja secara fisik ditandai dengan dua ciri, yaitu ciri-ciri seks primer dan ciri-ciri seks sekunder. Hal senada diungkapkan Jahja (2011: 231) bahwa perubahan pada tubuh ditandai dengan penambahan tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Desminta (2009: 191-194) menyatakan bahwa perubahan yang terjadi pada aspek fisik remaja antara lain perubahan dalam tinggi dan berat badan, perubahan dalam proporsi tubuh, perubahan pubertas, perubahan ciri-ciri seks primer dan perubahan ciri-ciri seks sekunder. Dengan perkembangan fisik yang meningkat akan memudahkan seorang atlet untuk dapat mengikuti latihan yang bersifat eksploif. Perubahan dan perkembangan secara fisik yang dialami oleh remaja, antara lain: perubahan pada ciri-ciri seks primer dan sekunder.

b. Perkembangan Psikologis

Perkembangan psikologis yang dialami oleh remaja merupakan bagian dari pembelajaran yang dialami setiap individu. Secara kejiwaan pada saat fase remaja, seorang remaja mulai menemukan kematangan dalam hal kejiwaan atau psikologis. Seperti yang diungkapkan oleh Yusuf (2012: 195) bahwa “Remaja, secara mental telah dapat berpikir logis tentang berbagai gagasan yang abstrak.

Dengan kata lain berpikir operasi formal lebih bersifat hipotesis dan abstrak, serta sistematis dan ilmiah dalam memecahkan masalah daripada berpikir kongkret”. Senada dengan hal tersebut Jahja (2011: 231) menyatakan “Remaja telah mampu membedakan antara hal-hal atau ide-ide yang lebih penting dibanding ide lainnya, lalu remaja juga menghubungkan ide-ide ini.” Selanjutnya Desminta (2009: 194) menyatakan bahwa pada masa ini remaja sudah mulai memiliki kemampuan memahami pikirannya sendiri dan pikiran orang lain, remaja mulai membayangkan apa yang dipikirkan oleh orang tentang dirinya.

Dalam hal emosional, remaja masih tampak berapi-api atau remaja masih kesulitan dalam mengatur emosi yang ada dalam dirinya. Seperti yang diungkapkan oleh Yusuf (2012: 197) “Pada usia remaja awal, perkembangan emosinya menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial, emosinya bersifat negatif dan temperamental (mudah tersinggung/marah, atau mudah sedih/murung)”. Faktor-faktor yang mempengaruhi emosi seorang remaja dikarenakan faktor perubahan jasmani, perubahan pola interaksi dengan orang tua, perubahan interaksi dengan teman sebaya, perubahan pandangan luar, dan interaksi dengan sekolah.

Pola emosi pada remaja bersifat abstrak dan berbeda-beda di setiap individu, akan tetapi secara garis besar memiliki kesamaan cara mengekspresikannya. Seperti yang diungkapkan oleh Hurlock (2000: 213) bahwa remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dan dengan cara gerakan amarah yang meledak-ledak, melainkan dengan menggerutu, tidak mau bicara, atau dengan suara keras mengkritik orang-orang yang menyebabkan amarah.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tentang remaja dan meskipun emosi yang dimiliki oleh remaja agak kuat, tidak terkendali dan tampak irasional, akan tetapi pada umumnya akan selalu ada perbaikan perilaku emosional yang dilakukan oleh remaja dari tahun ke tahun hingga menuju kematangan (kedewasaan). Berdasarkan perkembangan psikologis yang telah dikemukakan, atlet pada usia ini sudah mulai dapat berpikir yang rasional akan tetapi memiliki tingkat sensitifitas yang cukup tinggi, hal ini akan berdampak pada motivasi latihan yang akan diikuti oleh anak didik pada usia ini.

8. Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Ali Maksum Bantul

a. Hakikat Ekstrakurikuler

Sebuah pendidikan kegiatan sekolah terdiri dari intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari sekolah yang dijadikan tempat untuk peserta didik mengembangkan bakat dan minatnya. Menurut Hernawan (2013: 4) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional. Ekstrakurikuler digunakan untuk memperluas pengetahuan peserta didik. Peserta didik membutuhkan keterlibatan langsung dalam cara, kondisi, dan peristiwa pendidikan di luar jam tatap muka di kelas. Pengalaman ini yang akan membantu proses pendidikan nilai-nilai sosial melalui kegiatan yang sering disebut ekstrakurikuler (Mulyana, 2011: 214).

Ekstrakurikuler adalah program kurikuler yang alokasinya tidak dicantumkan dikurikulum. Kegiatan ekstrakurikuler menjembatani kebutuhan

perkembangan peserta didik yang berbeda; seperti perbedaan sense akan nilai moral dan sikap, kemampuan, dan kreativitas. Melalui partisipasi peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat belajar dan mengembangkan kemampuan berkomunikasi, bekerja sama dengan orang lain, serta menemukan dan mengembangkan potensin dalam diri setiap individu. Kegiatan ekstrakurikuler juga memberikan manfaat sosial yang besar (Depdikbud, 2013: 10).

Menurut Usman (1993: 22) ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi. Menurut Hastuti (2008: 63), bahwa ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan lokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

Penjelasan para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat belajarnya peserta didik diluar jam belajar sekolah dengan minat dan bakat yang dimiliki masing-masing. Selain itu, juga alat untuk menambah nilai dalam rapor dan nilai yang akan menjadi bekal dalam kehidupan di masyarakat nanti. Selain itu, ekstrakurikuler dapat dijadikan tempat untuk

bersosialisasi dan berinteraksi secara langsung dan rutin karena ada beberapa ekstrakurikuler yang terprogram.

b. Tujuan Esktrakurikuler

Setiap sekolah memiliki tujuan dan target dari kegiatan ekstrakurikuler yang berbeda antara sekolah satu dengan yang lainnya. Beberapa sekolah mengunggulkan ekstrakurikuler olahraga saja, dan disisi yang lain terdapat beberapa sekolah yang hendak mencapai prestasi pada semua kegiatan ekstrakurikuler. Suatu kegiatan yang dilakukan tanpa jelas tujuan nya, kegiatan tersebut akan sia-sia. Begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler pasti memiliki tujuan tertentu. Adapun tujuan kegiatan ekstrakurikuler menurut Suryosubroto (2009: 288) adalah:

- 1) Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan siswa beraspek kognitif, afektif, dan psikomotor.
- 2) Mengembangkan bakat dan minat siswa dalam upaya pengembangan manusia seutuhnya menuju yang positif.
- 3) Dapat mengetahui, mengenal seta membedakan antara hubungan satu pelajaran dengan mata pelajaran lain.

Kegiatan ekstrakurikuler mempunyai fungsi: (1) pengembangan, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreatifitas siswa sesuai dengan potensi, bakat dan minat siswa, (2) sosial, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial siswa, (3) rekreatif, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, menggembarakan dan menyenangkan bagi siswa yang menunjang proses perkembangan, (4) persiapan karier, yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk kesiapan karier siswa (Muhaimin, 2009: 75).

Menurut Depdikbud (2013: 7), tujuan ekstrakurikuler adalah (1) meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa, (2) mengembangkan bakat, (3) mengenal hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan ekstrakurikuler yang diadakan setiap sekolah adalah sama pada umumnya. Untuk mencapai kemandirian, kepribadian, dan kerjasama dapat dikembangkan melalui ekstrakurikuler kepramukaan, sedangkan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, maupun kerjasama, maka dapat melalui ekstrakurikuler pilihan yang isinya bermacam-macam.

c. Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Ali Maksum

Ekstrakurikuler sepakbola di MTs Ali Maksum yang beralamatkan di Panggunharjo, Sewon, Bantul merupakan salah satu lembaga pendidikan yang peduli terhadap olahraga sepakbola. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola cukup diminati siswa, meskipun belum ada prestasi yang terlihat diluar sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler dilakukan 3 kali dalam seminggu yang dilaksanakan setiap hari Kamis, Jum'at, dan Minggu. Hari Kamis dan Minggu latihan dimulai dari pukul 15.30 - 17.00 WIB, sedangkan untuk hari Jum'at latihan dimulai jam 07.30 – 09.00 WIB. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler sepakbola di MTs Ali Maksum Bantul sebagai salah satu lembaga pendidikan yang ikut berpartisipasi dalam persepakbolaan di Bantul khususnya dengan penyelenggaraan ekstrakurikuler sepakbola di sekolah. Secara rinci, data prestasi, data pelatih, dan sarana prasarana ekstrakurikuler sepakbola di MTs Ali Maksum Bantul disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Data Prestasi, Data Pelatih, dan Sarana Prasarana Ekstrakurikuler Sepakbola di MTs Ali Maksum Bantul

Data Prestasi	Data Pelatih	Data Sarpras
Juara III bersama Pekan Olahraga Remaja Kabupaten Bantul tahun 2018	Pelatih ada tiga, yaitu Hakim, Bagas, dan Erta	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lapangan sepakbola: 2 (kurang baik) ➤ Bola Sepak: 8 buah (kurang baik) ➤ Cones: 20 buah (baik)

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian Effendy (2015) yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Small-Sided Games* terhadap Ketepatan Umpan pada Pemain Klub Melati Muda Bantul”. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah pemain sepak bola klub Melati Muda Bantul senior. Pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan syarat bahwa semua subjek merupakan pemain Melati Muda Bantul senior yang masih aktif berlatih. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 pemain. Teknik pengambilan data menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan teknik umpan atau *passing* yang diadaptasi dari tes potensi sepak bola David Lee, dengan validitas sebesar 0,963 dan reliabilitas 0,900. Analisis data menggunakan uji t. Hasil uji-t memperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6,430 > 2,09$) pada taraf signifikan 5%.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *Small-sided game* terhadap ketepatan umpan pada pemain klub sepak bola Melati Muda Bantul. Apabila dilihat dari angka mean *difference* sebesar 2,100, hal ini menunjukkan bahwa latihan *small-sided games* memberikan perubahan terhadap ketepatan umpan yakni lebih banyak 2,650 dibandingkan sebelum diberikan latihan dengan besarnya peningkatan 30,45 %.

2. Penelitian oleh Gunawan (2013) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small Side Games* terhadap Peningkatan Kemampuan VO_2 Maks Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Kecamatan Ampibabo Kabupaten Parigi Moutong”. Permasalahan utama penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan VO_2 max pemain sepakbola SMA Negeri 1 Ampibabo Kabupaten Parigi Moutong. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan VO_2 Maks dengan latihan *small side games*. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SMA Negeri 1 Ampibabo Kabupaten Parigi Moutong yang berjumlah 25 orang siswa yang diambil dengan menggunakan *total sampling*. Penelitian ini bersifat eksperimen lapangan dengan satu variabel bebas yaitu latihan *small side games* serta satu variabel terikat yaitu kemampuan VO_2 Maks. Berdasarkan hasil analisis uji-t tentang kemampuan VO_2 Maks pemain sepakbola SMA Negeri Ampibabo Kabupaten Parigi Moutong dapat diperoleh nilai $t_{\text{observasi}}$ sebesar 8,761 lebih besar dari t_{tabel} 2,045 dengan tingkat probabilitas (P) 0,000 atau lebih kecil dari nilai α 0,05 dengan taraf signifikansi 5%, berarti ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah perlakuan latihan *small side games*. Untuk membuktikan peningkatan kemampuan VO_2 Maks dibuktikan dengan

nilai rata-rata 38,573:41,887 dengan hasil tersebut menunjukkan peningkatan nilai rata-rata 3,314 setelah perlakuan latihan *small side games* pemain sepakbola SMA Negeri Ampibabo Kabupaten Parigi Moutong.

C. Kerangka Berpikir

Sebuah bentuk latihan bernama *small sided games* diharapkan dapat meningkatkan ketepatan passing peserta ekstrakurikuler sepakbola di Mts Ali Maksum Bantul karena bentuk latihan ini menekankan pada sebuah bentuk permainan yang hampir sama dengan permainan sebenarnya dengan lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit dari permainan sepakbola sesungguhnya. Semakin kecil ukuran grid yang digunakan dan semakin sedikit jumlah pemain yang terlibat, maka setiap pemain dituntut untuk selalu bergerak dengan cepat baik gerakan-gerakan tanpa bola atau gerakan-gerakan dengan bola. Selain itu dengan latihan *small sided games* ini, dalam pelaksanaannya akan lebih banyak menekankan pada sentuhan bola dan aliran bola yang cepat berpindah dari satu pemain ke pemain yang lain. Pada saat bermain tidak ada pembatasan sentuhan dengan bola pada awalnya, kemudian berangsur dipersempit lapangan dan jumlah sentuhan dengan bola sehingga pemain akan lebih banyak melakukan passing. Jika latihan ini dilakukan terus secara kontinyu maka pemain akan melakukan *passing* secara baik dan akurat sehingga membuat permainan dalam sepakbola berkembang, alur yang dimiliki sebuah tim akan semakin kompak, baik dalam penyerangan maupun mengembangkan pola permainan.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis yaitu:

Ha : Tidak ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum Bantul

Ho : Ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum Bantul

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk pra-eksperimen. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Causal-effect relationship*) (Sukardi, 2015: 178). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The One Group Pretest Posttest Design*” atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2015: 184). Penelitian ini akan membandingkan *pretest* dan *posttest* ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum. Adapun rancangan tersebut sebagai berikut:

Tabel 4. Desain Eksperimen *The One Group Pretest Posttest Design*

<i>Pretest</i>	Variabel Terikat	<i>Posttest</i>
Y₁	X	Y₂

(Sukardi, 2015: 184)

Keterangan:

Y₁ : Pengukuran Awal (*Pretest*)

X : Perlakuan (*Treatment*)

Y₂ : Pengukuran Akhir (*Posttest*)

Dalam penelitian ini, sebelum perlakuan tersebut diberikan *pretest*, kemudian diberikan perlakuan berupa bermain target dengan 8 kombinasi latihan *small-sided games*, sesudah itu ditest kembali/ diberi *posttest* dengan tes yang sama. Setelah diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan dilakukan tes kembali/diberi *post-test* dengan tes yang sama pada saat *pretest*. Hasil yang diperoleh dari kelompok tersebut, kemudian dibandingkan antara *pre-test* dengan *posttest* yang selanjutnya dianalisis dengan menggunakan uji-t.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di MTs Ali Maksum Bantul. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan sepakbola Krapyak dan lapangan sepakbola Patmasuri, Bantul. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 1 Maret 2018-8 April 2018. *Pretest* dilaksanakan pada tanggal 1 Maret 2018, *treatment* atau perlakuan dilakukan pada tanggal 2 Maret 2018-6 April 2018, *Posttest* dilaksanakan pada tanggal 8 April 2018. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu Minggu, yaitu hari Kamis, Jum'at dan Minggu.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2013: 38), variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek kegiatan atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Terdapat 2 variabel dalam penelitian ini, yaitu variabel *independen* (bebas) dan variabel *dependen* (terikat). Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel Independen (bebas)

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubnahan atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Sugiyono, 2013: 39). Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu latihan *small sided games*. *Small Sided Games* dalam cabang olahraga sepakbola adalah bentuk permainan dengan jumlah pemain kurang dari 11 pemain dalam satu lapangan tanpa penjaga gawang. Ukuran lapangan maksimal 30 x 40 yards".

30 x 40 yards sama dengan 27.522 x 3697 meter (WCCYSL dalam Komarudin, 2013:60), atau dimulai dengan ukuran 10 x 10 meter, 15 x 15 meter, 20 x 20 meter, dan seterusnya sesuai kebutuhan dan tujuan latihan (Herwin, 2004:54). Sedangkan jumlah pemainnya kurang dari 11, yaitu bisa 10 lawan 10, 8 lawan 8, 7 lawan 7 dan seterusnya. Jumlah pemain yang berbeda ini karena menyesuaikan jumlah sampel yang diambil sebagai objek penelitian. Penelitian *small-side games* ini diperlakukan untuk peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum Bantul yang berumur 8-14 ,dengan jumlah set 3-5 set dengan durasi 2 menit dan *recovery* 3 menit. Untuk menghindari rasa bosan ketika latihan,maka latihan *small sided games* yang akan diberikan berbeda-beda di setiap beberapa pertemuan sekali.

2. Variabel Dependen atau Terikat

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2013: 39). Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam. Ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam merupakan teknik dasar permainan sepak bola yaitu yang bertujuan untuk mengoperkan bola ke sasaran dengan arah sasaran yang akan dituju. Setelah mendapatkan *treatment* atau perlakuan, para pemain diukur kemampuannya dalam melakukan *passing* menggunakan kaki bagian dalam dengan menggunakan tes untuk mengukur kemampuan teknik ketepatan *passing* dengan mengadopsi tes mengoper bola rendah yang disusun oleh Subagyo Irianto (1995) dalam Septiadi (2015: 58).

Adapun prosedur dalam penelitian ini adalah pada pertemuan pertama seluruh sampel melakukan *pretest* dengan tes mengoper bola rendah. Perlakuan diberikan

selama 16 kali pertemuan latihan ketepatan *passing* dengan latihan *small sided games*. Kemudian pada pertemuan terakhir seluruh sampel melakukan *posttest* dengan tes mengoper bola rendah kembali. Bentuk latihan yang diberikan selama 90 menit dalam setiap sesi latihan

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2010: 115). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum Bantul dengan jumlah 34 siswa. Secara rinci, populasi penelitian disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Rincian Populasi

No	Kelas Populasi	Jumlah
1	VII	23
2	VIII	6
3	IX	5
Jumlah		34

2. Sampel

Menurut Sugiyono, (2013: 61) sampel adalah sebagian jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013: 85). Adapun pertimbangan *sampling* tersebut adalah: (1) siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum, (2) bukan penjaga gawang, (3) siswa peserta ekstrakurikuler MTs Ali Maksum yang berusia 8-14 tahun. (4) siswa peserta ekstrakurikuler MTs Ali Maksum yang aktif dan bersedia mengikuti *treatment* dari awal sampai akhir. Berdasarkan pertimbangan di atas

jumlah sampel yang memenuhi kriteria tersebut berjumlah 20 siswa. Secara rinci, sampel penelitian disajikan pada tabel 6 berikut:

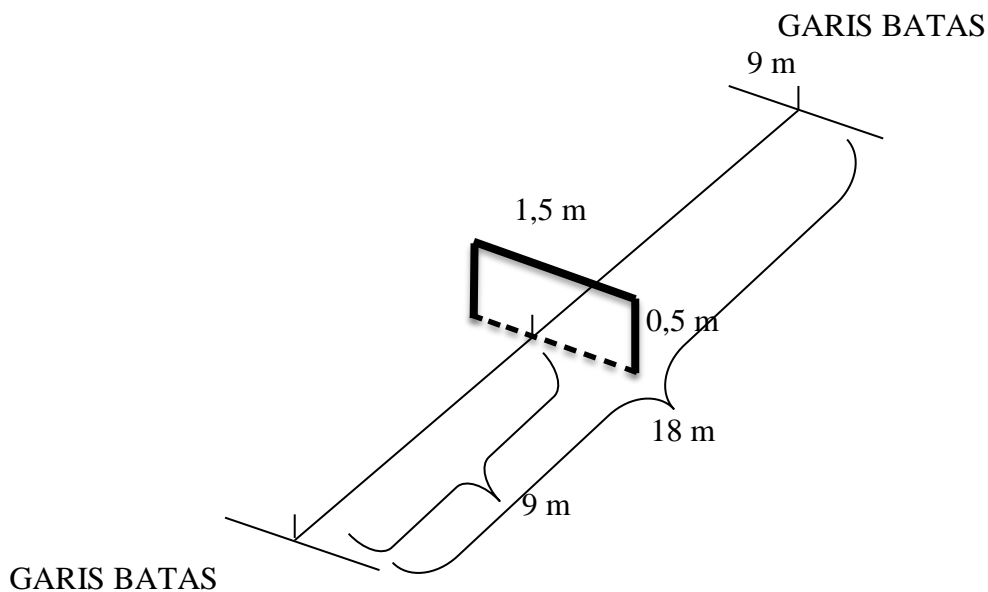
Tabel 6. Rincian Sampel

No	Kelas Populasi	Jumlah	Jumlah Sampel	Keterangan
1	VII	23	16	a. 2 siswa merupakan penjaga gawang b. 3 siswa tidak bersedia mengikuti latihan sampai akhir dikarenakan ada kegiatan c. 2 siswa dalam keadaan sakit
2	VIII	6	4	a. 1 siswa merupakan penjaga gawang b. 1 siswa dalam keadaan sakit
3	IX	5	0	a. 5 siswa berusia lebih dari 14 tahun b. Siswa sedang mengikuti persiapan UAS
Jumlah		34	20	14

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2010: 134) instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes keterampilan bermain sepakbola yang disusun oleh Irianto (1995: 9) pada bagian “melakukan *passing* rendah menuju sasaran”, yaitu gawang kecil yang berbentuk bidang yang menjadi sasaran dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi pancang 0,5 m dengan jarak penendang dari gawang 9 m dan garis di belakang gawang juga 9 m dan garis batas sah 1,5 m. Validitas tes tersebut adalah 0,653 dan reliabilitas sebesar 0,879. *Passing* dikatakan tepat apabila masuk pada sasaran yang telah ditentukan melewati garis sah yang telah ditentukan.



Gambar 18. Tes Mengoper Bola Rendah
(Sumber: Irianto, 1995 dalam Septiadi, 2015)

a. Pelaksanaan

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

b. Penilaian adalah jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan.

2. Teknik Pengumpulan Data

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test* dan *posttest* ketepatan *passing* menggunakan kaki bagian dalam. Langkah-langkah atau proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Melakukan persiapan tes atau persiapan pengumpulan data. Persiapan pengumpulan data adalah memberikan pengertian kepada siswa tentang tes yang akan dilakukan. Tujuan persiapan pengumpulan data adalah untuk melakukan pengumpulan data disesuaikan dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan adalah menyiapkan alat-alat tes dan menyiapkan bahan-bahan untuk tes. Di antaranya adalah *stopwatch*, peluit, gawang, bola, *roll meter*, dan alat tulis.
- b. Pelaksanaan tes. Dalam tahap pelaksanaan tes, terlebih dahulu siswa dikumpulkan/ dibariskan untuk berdoa, dilanjutkan dengan pemberian penjelasan petunjuk pelaksanaan tes, pemanasan. Siswa diinstruksikan untuk melakukan tes ketepatan *passing* menggunakan kaki bagian dalam secara bergantian. Data yang diperoleh kemudian dicatat secara sistematis.
- c. Pencatatan data tes. Pada tahap ini merupakan proses terakhir dari pengumpulan data, di mana data dalam pengukuran dicatat secara sistematis. Penelitian ini dibantu oleh 2 orang testor, yaitu sebagai berikut: 1 orang, yaitu Hakim dan peneliti sebagai pencatat skor, dan Agus sebagai dokumentasi.

F. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh

peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2010: 299).

1. Uji Prasyarat

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.

$$x^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - f_h)}{f_h}$$

Keterangan :

X^2 : Chi Kuadrat

F_o : Frekuensi yang diobservasi

(Sumber: Sugiyono 2011: 107)

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. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.

$$F = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Keterangan:

F : Nilai f yang dicari

(Sumber: Sugiyono, 2011: 125)

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 (*pretest*) dan

kelompok 2 (*posttest*). 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.

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

Keterangan:

\bar{x}_1 : rata-rata sampel 1

\bar{x}_2 : rata-rata sampel 2

s_1 : simpangan baku sampel 1

s_2 : simpangan baku sampel 2

s_1^2 : varians sampel 1

s_2^2 : varians sampel 2

r : korelasi antara dua sampel

(Sumber: Sugiyono, 2011: 122)

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

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

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

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Hasil Penelitian

Hasil *pretest* dan *posttest* ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum Bantul disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Data Hasil Penelitian *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Passing* dengan Kaki Bagian Dalam

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	FMF	6	4	-2
2	NA	4	6	2
3	MKR	6	8	2
4	NA	6	8	2
5	RAJN	4	7	3
6	DZA	7	9	2
7	IFH	6	8	2
8	MAYAF	7	9	2
9	MAK	6	4	-2
10	ATL	5	7	2
11	ARAS	6	5	-1
12	MH	4	7	3
13	MDI	6	9	3
14	ANH	6	7	1
15	RA	6	8	2
16	TM	6	4	-2
17	FAA	6	5	-1
18	RFR	6	8	2
19	RFR	5	4	-1
20	YAS	6	5	-1

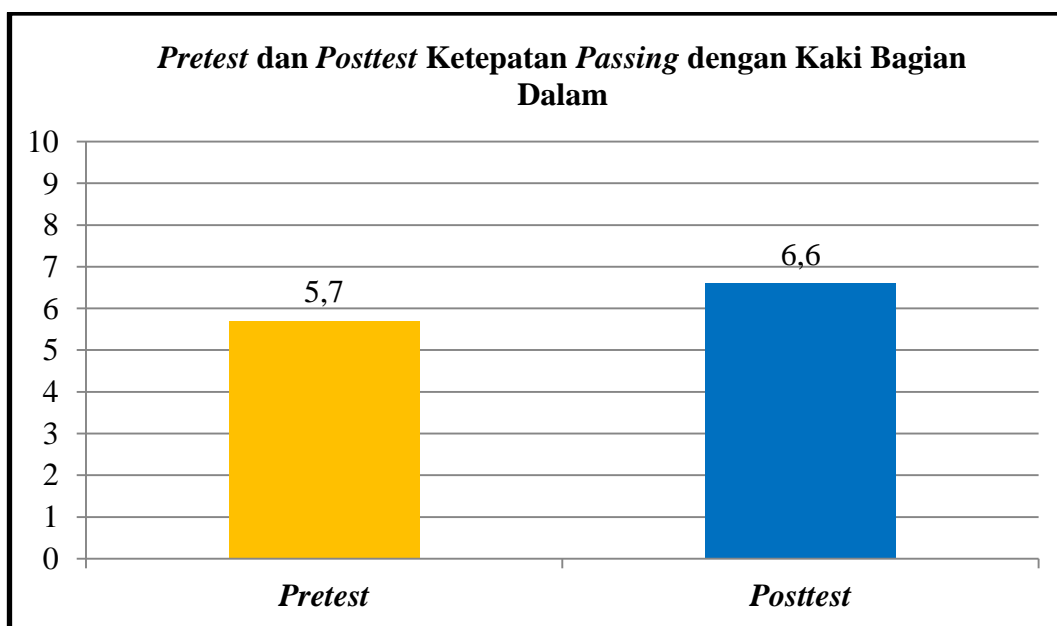
Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum Bantul, didapat nilai minimal = 4,00, nilai maksimal = 7,00, rata-rata (*mean*) =

5,70, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 0,86, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 4,00, nilai maksimal = 9,00, rata-rata (*mean*) = 6,60, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 1,82. Hasil selengkapnya pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Passing* dengan Kaki Bagian Dalam

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	20	20
<i>Mean</i>	5,7000	6,6000
<i>Median</i>	6,0000	7,0000
<i>Mode</i>	6,00	8,00
<i>Std. Deviation</i>	,86450	1,81804
<i>Minimum</i>	4,00	4,00
<i>Maximum</i>	7,00	9,00

Berdasarkan deskriptif pada tabel 8 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum Bantul dapat disajikan pada gambar 22 sebagai berikut:



Gambar 19. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Passing* dengan Kaki Bagian Dalam pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola MTs Ali Maksum Bantul

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya disajikan pada tabel 9 sebagai berikut.

Tabel 9. Uji Normalitas

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,105	0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,486	0,05	Normal

Dari hasil tabel 9 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka data berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Uji Homogenitas

Kelompok	df ₁	df ₂	Sig.	Keterangan
<i>Pretest-Posttest</i>	1	38	0,100	Homogen

Dari tabel 10 di atas dapat dilihat nilai *pretest-posttest* sig. $p\ 0,100 > 0,05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

3. Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum Bantul”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka penggunaan metode latihan *small sided games* memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0,05 ($Sig < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 11 sebagai berikut.

Tabel 11. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Ketepatan *Passing* dengan Kaki Bagian Dalam

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t_{ht}	t_{tb}	Sig,	Selisih	%
<i>Pretest</i>	5,7000	2,196	2,093	0,041	0,90	15,79%
<i>Posttest</i>	6,6000					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 2,196 dan t_{tabel} 2,093 ($df\ 19;0,05$) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,041. Oleh karena t_{hitung} 2,196 $>$ t_{tabel} 2,093, dan nilai signifikansi $0,041 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta

ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum Bantul”, diterima. Artinya metode latihan *small sided games* memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam. Dari data *pretest* memiliki rerata 5,70, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 6,60. Besarnya peningkatan ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 0,90, dengan kenaikan persentase sebesar 15,79%.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan latihan *small sided games* selama 16 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum Bantul. Untuk mengetahui adanya perbedaan atau pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum Bantul dapat dibuktikan dengan uji-t. Uji-t akan menampilkan besar nilai t_{hitung} dan signifikansinya. Ada tidaknya peningkatan ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum Bantul setelah diberi perlakuan metode latihan *small sided games* dapat diketahui dari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pada uji-t tersebut.

Hasil uji-t menunjukkan bahwa metode latihan *small sided games* memberikan peningkatan yang signifikan terhadap ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum

Bantul, dengan nilai $t_{hitung} 2,196 > t_{tabel (0,05)(19)} 2,093$, nilai signifikansi $0,041 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 15,79%,. Ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum Bantul mengalami peningkatan setelah melakukan latihan latihan *small sided games* dengan ditunjukkan oleh nilai *post-test* lebih besar dari pada nilai *pre-test*.

Menurut Putera (2010: 12) latihan *small-sided games* merupakan suatu latihan yang berkembang dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus, latihan *small-sided games* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan fisik, teknik, dan taktik dalam sebuah permainan (*games*), yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah dalam situasi permainan yang sesungguhnya. *Small-sided games* pada umumnya digunakan oleh pelatih untuk mengembangkan kemampuan teknis dan kebugaran aerobik pemain. Kendala keterbatasan waktu yang tersedia untuk pelatihan kebugaran dalam olahraga tim seperti sepakbola dapat diatasi dengan mengoptimalkan metode pelatihan ini sebagai stimulus pengkondisian dan bagi pelatih dirasa sangat efektif. Penggunaan *small-sided games* sebagai instrumen khusus untuk meningkatkan kondisi fisik, mengembangkan taktis dan teknis pemain, meningkatkan spesifisitas dari stimulus pelatihan memang sangat efektif dilihat dari kemajuan yang berhasil dicapai (Kelly & Drust, 2009: 475).

Ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum Bantul dapat meningkat apabila latihan dilakukan secara terprogram, terencana, dan dilakukan dengan benar.

Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga, merupakan akibat adanya stimulus yang diproses di dalam otak dan selanjutnya direspon melalui kontraksi otot, setelah menerima perintah dari sistem komando syaraf, yaitu otak. Oleh karena itu keterampilan gerak selalu berhubungan dengan sistem motorik internal tubuh manusia yang hasilnya dapat diamati sebagai perubahan posisi sebagian badan atau anggota badan (Schmidt & Lee, 2008: 334). Belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak. Selanjutnya gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama. Untuk itu, keterampilan gerak dalam olahraga harus selalu dilatihkan secara berulang-ulang agar tidak mudah hilang dari memori, sehingga individu tetap terampil dalam setiap melakukan gerakan.

Menurut Ma'mun & Saputra (2000: 69-74), pencapaian keterampilan dipengaruhi oleh banyak faktor, yaitu:

4) Faktor proses belajar (*learning process*)

Proses belajar/latihan bermanfaat untuk mengubah pengetahuan dan perilaku siswa. Dalam pembelajaran gerak, proses belajar yang harus diciptakan adalah yang dilakukan berdasarkan tahapan teori belajar. Teori-teori belajar

tersebut mengarah pada pemahaman metode pembelajaran/latihan yang efektif untuk pencapaian keterampilan. Proses latihan yang diberikan pada ekstrakurikuler di MTs Ali Maksum Bantul hanya berupa latihan dasar seperti pemanasan, materi *passing* berpasangan, materi *dribbling* ringan, dan lain-lain. Menurut pengamatan penulis, materi yang diberikan tersebut kurang memberi hasil maksimal bagi kemampuan siswa di MTs Ali Maksum Bantul, sehingga kondisi tersebut dirasa kurang ideal. Sarana dan prasarana, seperti lapangan yang digunakan kondisinya kurang baik, rumput terlalu tinggi, dan kurang rata.

5) Faktor pribadi (*personal factor*)

Setiap siswa mempunyai pribadi yang berbeda, baik secara fisik, mental, maupun keterampilan. Keterampilan dapat dipahami dan dilakukan dalam waktu yang lama maupun secara singkat. Hal ini membuktikan bahwa bakat siswa berbeda-beda. Semakin baik bakat dalam keterampilan tertentu, semakin mudah siswa menguasai suatu keterampilan. Motivasi siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di MTs Ali Maksum Bantul berbeda-beda, hal tersebut terlihat dari antusiasme siswa pada saat latihan. Ada siswa yang antusias mengikuti latihan, tetapi sebagian besar siswa kurang antusias mengikuti latihan.

6) Faktor Situasional (*situational factor*)

Faktor situasional dapat mempengaruhi kondisi latihan yang tertuju pada keadaan lingkungan. Hal itu dipengaruhi oleh tugas belajar siswa dan peralatan yang digunakan atau media yang digunakan untuk latihan. Siswa akan mudah menguasai keterampilan jika tugas belajar dan media yang digunakan sesuai dengan usia siswa. Pada saat pembelajaran olahraga khususnya *rounders*, guru

tidak pernah menggunakan media untuk untuk menerangkan gerakan teknik dasar pada permainan *rounders*, sehingga siswa kurang dapat melakukan gerakan teknik dasar permainan *rounders* dengan baik.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar *law of exercise* yang dikemukakan oleh Thondrike (Rahyubi, 2012: 164) yang menyatakan bahwa “prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai”.

C. Keterbatasan Penelitian

Walaupun penelitian ini telah dilakukan dengan sepenuh hati, namun tetap disadari bahwa penelitian ini tetap tidak terlepas dari segala keterbatasan yang ada, baik dari faktor internal maupun faktor eksternal. Keterbatasan penelitian ini antara lain adalah:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*, meskipun peneliti sudah menghimbau sebelumnya untuk tidak melakukan kegiatan dengan aktivitas yang tinggi di luar latihan.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
3. Lapangan yang digunakan kondisinya kurang baik, sehingga dapat mempengaruhi tes.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksum Bantul, dengan nilai $t_{hitung} 2,196 > t_{tabel (0,05)(19)} 2,093$, nilai signifikansi $0,041 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 15,79%, sehingga H_a diterima.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu:

1. Secara teoretis dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai kajian ilmiah yang dapat dikembangkan lebih lanjut lagi tentang latihan *small sided games* untuk meningkatkan ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam.
2. Secara praktis
 - a. Bagi pelatih penelitian ini dapat menjadi suatu referensi atau pilihan yang efektif untuk melatih teknik ketepatan *passing* sepakbola.
 - b. Bagi atlet penelitian ini dapat berguna untuk menambah wawasan tentang suatu bentuk latihan untuk meningkatkan teknik ketepatan *passing* sepakbola.

C. Saran

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

1. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel pembanding.
2. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, D, Morgans, R, Sacramento, J, Morgan, S, & Williams, M.D. (2013). Successful short passing frequency of defenders differentiates between top and bottom four English Premier League teams. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, Vol 13, pp. 653-668.
- Arma Abdoelah. (1991). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: PT Sastra Budaya.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik*. (Edisi revisi) Jakarta: Rineka Cipta.
- Bahagia, Y. (2000). *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Bondarev, D.V. (2011). "Factors influencing cardiovascular responses during small-sided games performed with recreational purposes". *Journal of Physical Education Ukraine*, 2011, 2, 115-118.
- Charles, T & Rook, S. (2012). *1001 sesi latihan sepak bola untuk pemain muda*. Jakarta Barat: PT Indeks.
- Collet, C. (2012). The possession game? a comparative analysis of ball retention and team succes in european and international football. *Journal Of Sports Scienses*, Vol 1/14.
- Delta Youth Soccer Association. (2009). *Small sided games coaches guide 2008-2009*. Diakses dari www.deltayouthsoccer.com. Diunduh 03 Februari 2018.
- Depdikbud. (2013). *Permendikbud no 81 A tentang implementasi kurikulum*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Desminta. (2009). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, H.E. (2012). *Memahami perkembangan fisik remaja*. Yogyakarta: Kanisius.
- Effendy, D. (2015). *Pengaruh metode latihan small-sided games terhadap ketepatan umpan pada pemain klub melati muda Bantul*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Fadillah, Rachmat (2009). *Ayo, Bermain Sepakbola*. Banten: Kenanga Pustaka Indonesia.
- Göral, K. (2015). Passing success percentages and ball possession rates of successful teams in 2014 FIFA World Cup. *International Journal of*

Science Culture and Sport (IntJSCS), Vol 3(1), pp. 86-95.

- Gunawan. (2013). Pengaruh latihan *small side games* terhadap peningkatan kemampuan vo2max pemain sepakbola SMA Negeri 1 Kecamatan Ampibabo Kabupaten Parigi Moutong. *Tadulako Physical, Health and Recreation Ejournal*. Vol 1, No 2 (2013).
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hastuti, T.A. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket Terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani* (Nomor 1 tahun 2008). Hlm. 63.
- Hernawan, A.H. (2013). *Pengembangan kurikulum dan pembelajaran*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Herwin. (2004). *Pembelajaran keterampilan sepakbola dasar*. Yogyakarta: UNY Press.
- Hill-Haas, S.V; Dawson, B.; Impellizzeri, F.M. & Coutts, A.J. (2011). "Physiology of small-sided games training in football a systematic review". *Journal of Sport Medicine*, 2011; 41 (3): 199-220.
- Hurlock, E.B. (2000). *Jilid 1. perkembangan anak (Edisi keenam)*. (Terjemahan Meitasari Tjandrasa). Jakarta: Erlangga. (Buku asli diterbitkan tahun 1998).
- Irianto, D.P. (2002). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Irianto, S. (2010). *Pengembangan tes kecakapan david lee untuk sekolah sepakbola (SSB) kelompok umur 14-15 tahun*. Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Group.
- Kelly, D.M. & Drust, B. (2009). "The effect of pitch dimensions on heart rate responses and technical demands of small-sided soccer games in elite players". *Journal of Science and Medicine in Sport*, Volume 12, 475-479.
- Komarudin. (2013). *Dasar Gerak Sepakbola. Diktat*. FIK UNY.
- Kumar, R. (2012). *Scientific methods of coaching and training*. Delhi : Jain Media Graphics.

- Lumintuarso, R. (2013). *Pembinaan multilateral bagi atlet pemula*. Yogyakarta: UNY Press.
- Luxbacher, J.A. (2011). *Sepakbola langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- _____. (2004). *Sepakbola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Magill, A.R. (2011). *Motor learning and control: concepts and applications*. California: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Ma'mun, A & Saputra, Y.M. (2000). *Perkembangan gerak dan belajar gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar sepakbola*. Jakarta: PT. Intan Sejati.
- Muchtar, R. (1992). *Olahraga pilihan sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Yudistira. Bandung.
- _____. (2016). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Kemdikbud.
- Nurchayyo, F. (2003). Pengelolaan dan pengembangan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMA/MAN/Sederajat Se-Kabupaten Sleman. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, volume 9, Nomor 2, November 2013 hal 102.
- Palmizal, A. (2011). Pengaruh metode latihan global terhadap akurasi *ground stroke forehand* dalam permainan tenis. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Volume 1. Edisi 2. Desember. (pp.112-117).
- Pamungkas, T,S,A. (2009). *Kamus pintar sepak bola*. Malang: Dioma.
- Putera, G. (2010). *Mengelola organisasi small-sided games*. Yogyakarta: Kickoff.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Rohim, A. (2008). *Bermain sepakbola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Roji. (2004). *Pendidikan jasmani*. Jakarta: Erlangga.
- Roji & Yulianti, Eva (2014). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kemdikbud

- Scheunemann, T. (2008). *Dasar-dasar sepak bola modern*. Malang: Dioma.
- Schmidt, R.A & Lee, T.D. (2008). *Motor learning and performance (5th ed)*. Champaign: Human Kinetics.
- Septiadi, G. (2015). *Pengaruh metode latihan small sided game dan metode latihan passing drill terhadap keterampilan teknik dasar passing siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP negeri 3 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Singh, A.B. (2012). *Sport training*. Delhi: Chawla Offset Printers.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2011). *Statistik untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Suharno. (1985). *Ilmu coaching umum*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta.
- Suharto. (2010). *Pedoman dan modul pelatihan kesehatan olahraga bagi pelatih olahragawan pelajar*. Jakarta: Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: UNY Press.
- _____. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukardi. (2015). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukatamsi. (2001). *Teknik dasar bermain sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.
- Suryobroto, S. (2009). *Psikologi pendidikan*. Bandung: PT. Rajagrafindo Persada.
- Sutrisno, Budi & Khadafi, M Bazin (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: CV. Putra Nugraha
- Tohar. (1992). *Olahraga pilihan bulutangkis*. Semarang: IKIP Semarang.
- Usman, M.U. (1993). *Upaya optimalisasi kegiatan belajar mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

US Youth Soccer. (2014). *Small sided games manual*. US Youth Soccer.

WCCYSL. (2003). *Small sided games*. Diakses dari <http://www.wccysl.com/U6>
Small-sided Games for 2003/2004. Diunduh pada tanggal 12 Januari 2018.

Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung: PT Remaja
Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

	KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 511092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541	
Nomor : 02.104/UN.34.16/PP/2018.	23 Februari 2018.
Lamp. : 1Eks	
Hal : Permohonan Izin Penelitian.	
Kepada Yth.	
Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik	
Daerah Istimewa Yogyakarta.	
Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta.	
<p>Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi. kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:</p>	
Nama	: Abdul Karim
NIM	: 14601244010
Program Studi	: PJKR
Dosen Pembimbing	: Komarudin, M.A.
NIP	: 197409282003121002
Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Waktu	: Maret s/d April 2018.
Tempat/Objek	: MTS Ali Maksum, Jln. Dongkelan No. 325 Panggung Harjo Sewon Bantul.
Judul Skripsi	: Pengaruh Latihan Small Sided Game Terhadap Peningkatan Ketepatan Passing Dengan Kaki Bagian Dalam Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola MTS Ali Maksum Bantul.
<p>Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.</p>	
	
Wawan S. Suherman, M.Ed. 196-10707 198812 1 001	
Tembusan :	
1. Kepala MTS Ali Maksum.	
2. Kaprodi PJKR.	
3. Pembimbing TAS.	
4. Mahasiswa ybs.	

Lampiran 2. Surat Keterangan dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 26 Februari 2018

Kepada Yth. :

Nomor : 074/2268/Kesbangpol/2018
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepala Kementerian Agama RI Kanwil DIY
di Yogyakarta

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta
Nomor : 02.104/UN.34.16/PP/2018
Tanggal : 23 Februari 2018
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal : **"PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAMES TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN PASSING DENGAN KAKI BAGIAN DALAM PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA MTs ALI MAKSUM BANTUL"** kepada:

Nama : ABDUL KARIM
NIM : 14601244010
No.HP/Identitas : 0856443104324/3329152108950003
Prodi/Jurusan : PJKR / POR
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Lokasi Penelitian : MTs Ali Maksum Bantul
Waktu Penelitian : 1 Maret 2018 s.d 30 April 2018

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan:

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.


Demikian untuk menjadikan maklum.



Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan)
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta;
3. Yang bersangkutan.

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari MTs Ali Maksum Bantul

 **مدرسة علي مخطوم الثانوية التابعة لمؤسسة علي مخطوم كرايباك الإسلامية يوغياكارتا**
YAYASAN ALI MAKSUM PONDOK PESANTREN KRAPYAK YOGYAKARTA
MADRASAH TSANAWIYAH ALI MAKSUM
TERAKREDITASI A
Jl. Dongkelan 325 Krapyak Panggungharjo Sewon Bantul Telp. (0274) 376500, email: mtsalimaksum@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 199/K.MTs/S.Ket/IV/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini,


Nama : **H. Zaky Muhammad, Lc.**
Jabatan : Kepala Madrasah
Madrasah/sekolah : MTs Ali Maksum PP. Krapyak Sewon Bantul

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **ABDUL KARIM**
NIM : 14601244010
Pendidikan : S-1 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Prodi : PJKR

benar-benar telah melakukan Penelitian di MTs Ali Maksum dengan judul penelitian : "Pengaruh Latihan Small Sided Game Terhadap Peningkatan Ketepatan Passing Dengan Kaki Bagian Dalam Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola MTs Ali Maksum Bantul" yang dilaksanakan pada tanggal 1 Maret – 8 April 2018.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 15 April 2018
Kepala Madrasah,

H. Zaky Muhammad, Lc.

Lampiran 4. Surat Pernyataan *Expert Judgement*

SURAT PERNYATAAN *EXPERT JUDGEMENT*

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fathan Nurcahyo, S.Pd. Jas. M.Or.

NIP : 198207 11200812 1 003

Jabatan : Dosen FIK UNY

Bersedia menjadi *expert judgement* pada program latihan bagi penelitian:

Nama : Abdul Karim

NIM : 14601244010

Prodi : PJKR

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap
Peningkatan Ketepatan *Passing* Dengan Kaki Bagian Dalam
Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola MTs Ali
Maksum Bantul.

Demikian surat ini dibuat, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 08 Februari 2018



Fathan Nurcahyo, S.Pd. Jas. M.Or.
NIP. 198207 11200812 1 003

SURAT PERNYATAAN *EXPERT JUDGEMENT*

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yudanto, S.Pd. Jas. M.Pd.

NIP : 198107 0220050 1 001

Jabatan : Dosen FIK UNY

Bersedia menjadi *expert judgement* pada program latihan bagi penelitian:

Nama : Abdul Karim

NIM : 14601244010

Prodi : PJKR

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap
Peningkatan Ketepatan *Passing* Dengan Kaki Bagian
Dalam Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola
MTs Ali Maksum Bantul.


Demikian surat ini dibuat, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 08 Februari 2018



Yudanto, S.Pd. Jas. M.Pd
NIP. 198107 0220050 1 001

Lampiran 5. Kalibrasi Stopwatch



UNIVERSITAS GADJAH MADA
LABORATORIUM PENELITIAN DAN PENGUJIAN TERPADU

DP /5.10.1/K/LPPT
Rev 1
Halaman 1 dari 1

LAPORAN HASIL KALIBRASI
CALIBRATION REPORT
Nomor / Number : 142A/LPPT-UGM/K/VII/2017

IDENTITAS ALAT
Instrument Identification

Nama alat : Stopwatch	Nomor pesanan : 17070300142A
Merek /Pabrik : Casio / -	Tanggal pesanan : 05 Juli 2017
Tipe /Model : Casio HS-3	Bidang kalibrasi : Timer
No. Seri : - / -	Tanggal kalibrasi : 11 Juli 2017
Range ukur : -	Kondisi lingkungan
Resolusi : 0,01 Detik	Suhu ruangan : $26,2 \pm 0,4$ °C
Tempat kalibrasi : LPPT-UGM	Kelembaban : $42,5 \pm 1,5$ %RH

IDENTITAS PEMILIK
Owner Identification

Nama : Devi Windriyani


Alamat : Paten, Celungan RT 002 RW 001 Sumberagung, Moyudan, Sleman, Yogyakarta

HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Timer Dikalibrasi menit	Timer Standard menit'detik	Koreksi detik
1	01'00"02	00"02
5	05'00"01	00"01
10	10'00"02	00"02
15	15'00"01	00"01
30	20'00"01	00"01
<i>Ketidakpastian (\pm detik)</i>		0,12
<i>Faktor cakupan, k</i>		2,00

Timer tersebut dikalibrasi menggunakan standar Stopwatch no. sertifikat : S.017.005 735 Tertelusur ke satuan SI LK-032-IDN.

Yogyakarta, 24 Juli 2017
Pejabat Penandatanganan Sertifikat,



Yusuf Umardani, S.T., M. Eng.

Laporan hasil kalibrasi ini hanya dapat diperbanyak/dikopi secara utuh

Sekip Utara, Jl. Kalurang Km. 4 Yogyakarta 55281 - Telp. (0274) 546348, 546868 - Fax (0274) 548348
E-mail : lppt_info@mail.ugm.ac.id - Website : www.lppt.ugm.ac.id

Lampiran 6. Kalibrasi Meteran

 PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN UPT METROLOGI LEGAL Jl. Sisingamangaraja 21 C Yogyakarta, Kode pos 555122 Telp. (0274) sms : 085643491009 EMAIL : metrologilegal@jogjakota.go.id					
SERTIFIKAT PENGUJIAN CALIBRATION CERTIFICATE					
Nomor : 532 / MET / UP - 77 / II/2018 <i>Number</i>					
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>No. Order</td> <td>: A 00124</td> </tr> <tr> <td>Diterima tgl</td> <td>: 23 Februari 2018</td> </tr> </table>		No. Order	: A 00124	Diterima tgl	: 23 Februari 2018
No. Order	: A 00124				
Diterima tgl	: 23 Februari 2018				
ALAT <i>Equipment</i>					
Nama	: Ukuran Panjang				
<i>Name</i>					
Kapasitas	: 100 m				
<i>Capacity</i>					
Tipe/Model	:				
<i>Type/Model</i>					
Nomor Seri	:				
<i>Serial number</i>					
Merek/Buatan	: Fame				
<i>Brand / Made in</i>					
Daya Baca	: 1 mm				
<i>Readability</i>					
PEMILIK <i>Owner</i>					
Nama	: Abdul Karim				
<i>Name</i>					
Alamat	: Larangan, Kabupaten Brebes				
<i>Address</i>					
METODE, STANDART, TELUSURAN <i>Method, Standard, Traceability</i>					
Metode	: SK DJ PDN No. 32 / PDN / KEP / 3 / 2010				
<i>Method</i>					
Standard	: Meter kuning standar 1 meter				
<i>Standard</i>					
Telusuran	: Ke satuan SI melalui LK-045-IDN				
<i>Traceability</i>					
TANGGAL PENGUJIAN <i>Date of Calibrated</i>					
: 27 Februari 2018					
LOKASI PENGUJIAN <i>Location of Calibrated</i>					
: Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta					
KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN <i>Environment condition of Calibrated</i>					
: Suhu : 30°C ± 3°C ; Kelembaban : 55% ± 3%					
HASIL <i>Result</i>					
: Lihat sebaliknya					
DISARANKAN UNTUK DIUJI ULANG <i>Recalibration</i>					
: 27 Februari 2019					
Yogyakarta, 27 Februari 2018 Ptt. Kepala UPT Metrologi Legal  Mohammad Ashari S Kom NIP. 19630126 198202 1 001					
Halaman 1 dari 1 Halaman					
DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA UPT METROLOGI LEGAL KOTA YOGYAKARTA					

LAMPIRAN SERTIFIKAT PENGUJIAN
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. DATA PENGUJIAN

Calibration data

1. Referensi : Abdul Karim

2. Diuji oleh : Yetni Sulisty NIP. 19630629 1985031003
Calibrated by

II. HASIL

Result

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)	Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)	Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)	Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (m)
0 - 1	1.0000	0 - 31	31.0110	0 - 61	61.0185	0 - 91	91.0255
0 - 2	2.0010	0 - 32	32.0110	0 - 62	62.0185	0 - 92	92.0255
0 - 3	3.0020	0 - 33	33.0110	0 - 63	63.0190	0 - 93	93.0255
0 - 4	4.0030	0 - 34	34.0110	0 - 64	64.0195	0 - 94	94.0255
0 - 5	5.0030	0 - 35	35.0115	0 - 65	65.0195	0 - 95	95.0260
0 - 6	6.0030	0 - 36	36.0120	0 - 66	66.0195	0 - 96	96.0265
0 - 7	7.0035	0 - 37	37.0125	0 - 67	67.0200	0 - 97	97.0270
0 - 8	8.0040	0 - 38	38.0130	0 - 68	68.0200	0 - 98	98.0275
0 - 9	9.0045	0 - 39	39.0135	0 - 69	69.0205	0 - 99	99.0280
0 - 10	10.0045	0 - 40	40.0135	0 - 70	70.0205	0 - 100	100.0280
0 - 11	11.0045	0 - 41	41.0135	0 - 71	71.0205		
0 - 12	12.0055	0 - 42	42.0135	0 - 72	72.0210		
0 - 13	13.0065	0 - 43	43.0140	0 - 73	73.0210		
0 - 14	14.0065	0 - 44	44.0140	0 - 74	74.0215		
0 - 15	15.0065	0 - 45	45.0145	0 - 75	75.0215		
0 - 16	16.0070	0 - 46	46.0150	0 - 76	76.0215		
0 - 17	17.0075	0 - 47	47.0155	0 - 77	77.0215		
0 - 18	18.0080	0 - 48	48.0155	0 - 78	78.0220		
0 - 19	19.0085	0 - 49	49.0155	0 - 79	79.0225		
0 - 20	20.0085	0 - 50	50.0155	0 - 80	80.0225		
0 - 21	21.0085	0 - 51	51.0160	0 - 81	81.0225		
0 - 22	22.0085	0 - 52	52.0160	0 - 82	82.0225		
0 - 23	23.0090	0 - 53	53.0165	0 - 83	83.0230		
0 - 24	24.0095	0 - 54	54.0170	0 - 84	84.0235		
0 - 25	25.0095	0 - 55	55.0175	0 - 85	85.0240		
0 - 26	26.0095	0 - 56	56.0180	0 - 86	86.0245		
0 - 27	27.0095	0 - 57	57.0180	0 - 87	87.0245		
0 - 28	28.0100	0 - 58	58.0180	0 - 88	88.0245		
0 - 29	29.0100	0 - 59	59.0185	0 - 89	89.0250		
0 - 30	30.0105	0 - 60	60.0185	0 - 90	90.0255		

Penerima Penyalah



Yetni Sulisty






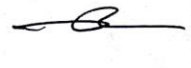


NIP.19630629 1985031003

Halaman 2 dari 1 Halaman

Lampiran 7. Kartu Bimbingan TAS

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Abdul Karim
 NIM : 14601244010
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Komarudin, M.A

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
	15 Januari 2018	Letter blasey how sesuai fakta masalah di lapangan.	
		- Foto profil literatur buku	
	18 Januari 2018	- Pahami penelitian TAS	
		- Bina program Lth SSB	
		- 14 program	
		- Temukan buku literatur SSB	
	29 Januari 2018	- Tambah literatur tentang prinsip latihan, set, durasi, repetisi, intensitas.	
	6 Februari 2018	- Teori dan prinsip latihan harus di jelaskan dan di pahami benar	
		- Program latihan juga di jelaskan lebih lanjut	
	12 Februari 2018	- Siapkan surat validasi program latihan	
	28 Februari	- Siapkan surat izin penelitian	
	16 April 2018	- Cek data masalah	
		- Buat ir di kelas lebih rinci	
		- Manula pindai + lampir	

Ketua Jurusan POR,



Dr. Guntur M.Pd.
 NIP. 19810926 200604 1 001.



Lampiran 8. Biodata Peserta

**BIODATA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
DI MTS ALI MAKSUM**

No	Nama	Kelas	TTL
1	Fadhil M. Fachrullozzi Nur	8	Merauke, 23/03/2005
2	Naufal Abdilah	7	Subang, 11/06/2004
3	M. Kafin Robbani	8	Jakarta, 01/03/2005
4	Nasywan Ardiansyah	8	Bekasi, 12/06/2005
5	Ryadh Azka Johari Nove	8	Cilacap, 24/11/2003
6	Dzaki Zaidan Ali	7	Bantul, 23/08/2005
7	Infantri Farchan Hakiki	7	Magelang, 15/12/2004
8	Mas Arya Yudha Al Firdaus	7	Purwokerto, 05/10/2004
9	M. Alwi Khaidar	7	Jakarta, 19/09/2004
10	Agung Tri Laksono	7	Indramayu, 05/04/2004
11	Ahmad Rasyid Artha S.	7	Bantul, 15/04/2005
12	M. Habiburrahman	7	Depok, 05/07/2004
13	M. David Ibrahim	7	Jakarta, 12/02/2005
14	Alifian Naufal Hanif	7	Purworejo, 25/09/2004
15	Reynaldi Arvian	7	Bantul, 25/02/2005
16	Teguh Mubarok	7	Indramayu, 16/12/2003
17	Fathan Abiyyu Akbar	7	Jakarta, 27/11/2004
18	Rizky Filla Ramadhan	7	Bantul, 03/11/2004
19	Rizky Fitra Ramadhan	7	Bantul, 03/11/2004
20	Yusuf Alfian Suprayoga	7	Bantul, 10/01/2005

Lampiran 9. Daftar Hadir Peserta

DAFTAR HADIR PESERTA PENELITIAN SKRIPSI

NO	NAMA	Pretest	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Posttest
1	FADHIL M. FACHRUROZZI NUR	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	NAUFAL ABDILAH	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	M. KAFIN ROBBANI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	NASYWAN ARDIANSYAH	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	RYADH AZKA JOHARI NOVE	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	DZAKI ZAIDAN ALI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	INFANTRI FARCHAN HAKIKI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	MAS ARYA YUDHA AL FIRDAUS	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	M. ALWI KHAIDAR	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	AGUNG TRI LAKSONO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11	AHMAD RASYID ARTHA SAPUTRA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	M. HABIBURRAHMAN	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13	M. DAVID IBRAHIM	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	ALIFIAN NAUFAL HANIF	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15	REYNALDI ARVIAN	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16	TEGUH MUBAROK	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17	FATHAN ABIYU AKBAR	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18	RIZKY FILLA RAMADHAN	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
19	RIZKY FITRA RAMADHAN	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
20	YUSUF ALFAN SUPRAYOGA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Lampiran 10. Data *Pretest* dan *Posttest*

PRETEST

No	Nama	Kesempatan Menendang										JUMLAH
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Fadhil M. Fachrurozzi Nur	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	6
2	Naufal Abdilah	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	4
3	M. Kafin Robbani	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	6
4	Nasywan Ardiansyah	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	6
5	Ryadh Azka Johari Nove	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	4
6	Dzaki Zaidan Ali	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	7
7	Infantri Farchan Hakiki	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	6
8	Mas Arya Yudha Al Firdaus	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	7
9	M. Alwi Khaidar	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	6
10	Agung Tri Laksono	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	5
11	Ahmad Rasyid Artha Saputra	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	6
12	M. Habiburrahman	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	4
13	M. David Ibrahim	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	6
14	Alifian Naufal Hanif	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	6
15	Reynaldi Arvian	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	6
16	Teguh Mubarak	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	6
17	Fathan Abiyyu Akbar	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	6
18	Rizky Filla Ramadhan	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	6
19	Rizky Fitra Ramadhan	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	5
20	Yusuf Alfian Suprayoga	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	6

POSTTEST

No	Nama	Kesempatan Menendang										JUMLAH
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Fadhil M. Fachrurozzi Nur	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	4
2	Naufal Abdilah	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	6
3	M. Kafin Robbani	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	8
4	Nasywan Ardiansyah	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	8
5	Ryadh Azka Johari Nove	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	7
6	Dzaki Zaidan Ali	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
7	Infantri Farchan Hakiki	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8
8	Mas Arya Yudha Al Firdaus	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9
9	M. Alwi Khaidar	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	4
10	Agung Tri Laksono	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	7
11	Ahmad Rasyid Artha Saputra	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	5
12	M. Habiburrahman	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	7
13	M. David Ibrahim	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
14	Alifian Naufal Hanif	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	7
15	Reynaldi Arvian	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	8
16	Teguh Mubarok	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	4
17	Fathan Abiyyu Akbar	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	5
18	Rizky Filla Ramadhan	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	8
19	Rizky Fitra Ramadhan	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	4
20	Yusuf Alfian Suprayoga	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	5

Lampiran 11. Deskriptif Statistik

Statistics

		Pretest	Posttest
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		5.7000	6.6000
Median		6.0000	7.0000
Mode		6.00	8.00
Std. Deviation		.86450	1.81804
Minimum		4.00	4.00
Maximum		7.00	9.00
Sum		114.00	132.00

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	3	15.0	15.0	15.0
	5	2	10.0	10.0	25.0
	6	13	65.0	65.0	90.0
	7	2	10.0	10.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	4	20.0	20.0	20.0
	5	3	15.0	15.0	35.0
	6	1	5.0	5.0	40.0
	7	4	20.0	20.0	60.0
	8	5	25.0	25.0	85.0
	9	3	15.0	15.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Lampiran 12. Uji Normalitas dan Homogenitas

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		20	20
Normal Parameters ^a	Mean	5.7000	6.6000
	Std. Deviation	.86450	1.81804
Most Extreme Differences	Absolute	.386	.187
	Positive	.264	.161
	Negative	-.386	-.187
Kolmogorov-Smirnov Z		1.725	.837
Asymp. Sig. (2-tailed)		.105	.486
a. Test distribution is Normal.			

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Pretest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
17.649	1	38	.100

ANOVA

Pretest					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	8.100	1	8.100	3.997	.053
Within Groups	77.000	38	2.026		
Total	85.100	39			

Lampiran 13. Uji t

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	5.7000	20	.86450	.19331
	Posttest	6.6000	20	1.81804	.40653

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	20	.221	.349

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	-.90000	1.83246	.40975	-1.75762	-.04238	-2.196	19	.041

Lampiran 14. Tabel t

Tabel IV
Tabel Nilai-Nilai t

d.b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,711	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,658
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,460
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
∞	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,290

Lampiran 15. Program Latihan

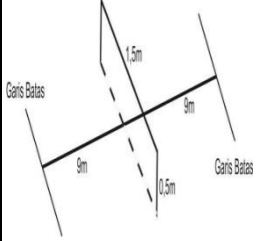
PROGRAM LATIHAN

Cabor : Sepakbola
 Jumlah Siswa : 20 Siswa
 Sasaran : *Passing*

Hari/ jam : Kamis/ 15.30 – 17.00 WIB
 Pertemuan : 1
 Fasilitas : *Cone, bola, rompi, stopwatch*

No	Materi	Durasi	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan 2 bersap • Berdoa • Penjelasan <i>preetest</i> 	5'	O xxxxxxxx xxxxxxxx	<ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan menjadi 2 bersap. • Diawali dengan berdoa. • Dilanjut dengan penjelasan <i>preetest</i> yang akan dilakukan.
2	<i>Warming- up</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Stretching</i> • Lari samba 	10'		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan lari keliling lapangan 1 putaran. <i>Stretching</i> : • Meregangkan/ menarik kedua tangan keatas. • Mencondongkan badan kesamping kanan dan ke samping kiri. • Menekuk lutut kaki kanan dan kiri ke atas secara bergantian dan ditempelkan ke dada dengan ditahan oleh kedua tangan. • Menekuk kaki kanan dan kiri secara bergantian ke belakang dengan ditahan menggunakan tangan. • Masing - masing gerakan 1 x 8 hitungan. • Melakukan lari samba:

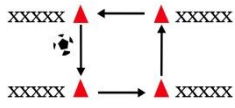
				<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dibagi menjadi 4 banjar. ➤ Lari ringan dengan mengangkat paha ke atas sampai rata-rata air. ➤ Lari ringan dengan dengan menekukan kaki kebelakang dan tumit mengenai pantat. ➤ Lari ringan menyamping dengan memutar badan dari pinggul ke kanan dan ke kiri dengan kaki menyilang saat melangkah. ➤ Lari ringan dengan irama 3 langkah pada saat langkah ke 3 salah satu kaki diangkat dengan posisi paha rata-rata air kemudian di putar kearah luar. Lakukan pada kedua kaki secara bergantian. ➤ Lari ringan dengan irama 3 langkah pada saat langkah ke 3 salah satu kaki diangkat dengan posisi paha rata-rata air kemudian di putar kearah ke dalam. Lakukan pada kedua kaki secara bergantian. ➤ Masing-masing gerakan dilakukan 1 kali dengan Jarak lari 5 meter dan dibatasi dengan
--	--	--	--	---

				<i>cone.</i>
3	<i>Pretest</i> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan Pretest ketepatan umpan/ <i>passing</i> 	65'		<ul style="list-style-type: none"> • Bola diletakkan di garis batas, testi berdiri dibelakang bola, boleh mengambil awalan. • Tendangan dianggap sah dan dapat dihitung apabila: • Masuk bidang sasaran • Mengenai tali (batas atas) atau mengenai pancang. • Kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas dari arah bersebrangan (jarak 18 meter) • Penilaian adalah numlah tendangan yang masuk sah dari 10 kali tendangan.
4.	Penutup <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cooling down</i> • Evaluasi • Do'a penutup 	10'	O xxxxxxxx xxxxxxxx	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan <i>cooling down</i> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Jogging</i> 1 putaran setengah lapangan. ➤ Baris berpasangan dan saling berhadapan. Masing-masing memegang pundak pasangannya dan condongkan ke depan atau dorong ke bawah, 1 x 8 hitungan. ➤ Berpasangan dan bersampingan, saling memegang tangan,tangan satu diatas dn satunya dibawah, lalu tarik ke samping kanan dan kiri, 1 x 8

				<p>hitungan.</p> <p>➤ Posisi duduk kedua kaki dibuka lebar dan kedua tangan meraih ujung kaki dan mencium lutut, lakukan pada kaki kanan dan kiri secara bergantian, masing-masing 1 x 8 hitungan.</p> <p>• Memberikan evaluasi <i>preetest</i> yang telah dilakukan.</p> <p>• Berdo'a</p>
--	--	--	--	--

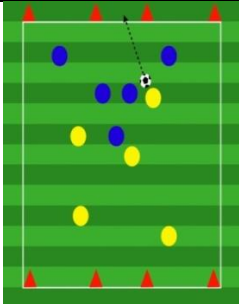





PROGRAM LATIHAN

Cabor : Sepakbola
 Hari/ jam : Jum'at/ 07.30 – 09.00 WIB
 Minggu/ 15.30 – 17.00 WIB
 Jumlah Siswa : 20 Siswa
 Pertemuan : 2 dan 3
 Sasaran : *Passing*
 Fasilitas : *Cone, bola, rompi, stopwatch*

No	Materi	Durasi	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan 2 bersap • Berdoa • Penjelasan materi 	5'	O xxxxxxxx xxxxxxxx	<ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan menjadi 2 bersap. • Diawali dengan berdoa. • Dilanjut dengan penjelasan materi yang akan dipraktikan.
2	<i>Warming- up</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Stretching</i> • Lari samba • <i>Passing exercise</i> 	15'	<i>Passing exercise</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan lari keliling lapangan 1 putaran. • <i>Stretching</i> : • Meregangkan/ menarik kedua tangan keatas. • Mencondongkan badan kesamping kanan dan ke samping kiri. • Menekuk lutut kaki kanan dan kiri ke atas secara bergantian dan ditempelkan ke dada dengan ditahan oleh kedua tangan. • Menekuk kaki kanan dan kiri secara bergantian ke belakang dengan ditahan menggunakan tangan. • Masing - masing gerakan 1 x 8 hitungan. • Melakukan lari samba <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dibagi menjadi 4 banjar.

				<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lari ringan dengan mengangkat paha ke atas sampai rata-rata air. ➤ Lari ringan dengan dengan menekukan kaki kebelakang dan tumit mengenai pantat. ➤ Lari ringan menyamping dengan memutar badan dari pinggul ke kanan dan ke kiri dengan kaki menyilang saat melangkah. ➤ Lari ringan dengan irama 3 langkah pada saat langkah ke 3 salah satu kaki diangkat dengan posisi paha rata-rata air kemudian di putar kearah luar. Lakukan pada kedua kaki secara bergantian. ➤ Lari ringan dengan irama 3 langkah pada saat langkah ke 3 salah satu kaki diangkat dengan posisi paha rata-rata air kemudian di putar kearah ke dalam. Lakukan pada kedua kaki secara
--	--	--	--	---

				<p>bergantian.</p> <p>➤ Masing-masing gerakan dilakukan 1 kali dengan Jarak lari 5 meter dan dibatasi dengan <i>cone</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan <i>passing</i> sebelum memulai latihan inti <i>small sided games</i>. • Dibagi menjadi 4 kelompok. • Area latihan berbentuk persegi 4 x 4 meter yang ditandai dengan cone disetiap sudutnya. • Masing-masing cone di tempati oleh masing-masing kelompok. • Pemain yang pertama memegang bola/ pemain yang berada di paling depan melakukan passing ke arah teman kelompok dikanannya, setelah passing pemain jogging pindah ke barisan yang menjadi target passing. • Dan begitu selanjutnya.
--	--	--	--	---

3	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> • <i>Small sided games</i> • Game lapangan penuh 	45' Durasi: 2 menit/ repetisi Jumlah set: 3 set Repetisi: 3 kali/ set recovery: 3 menit/ repetisi	 <p>Ket : Area : 40 x 30 meter Gawang cone : 2 meter</p> <p>  : cone  : pemain A  : pemain B  : bola  : arah passing </p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dibagi menjadi 4 kelompok, satu kelompok terdiri dari 5 pemain. • Bermain 5 vs 5, setiap tim harus berusaha mencetak goal sebanyak mungkin ke gawang kecil. • Sentuhan terhadap bola bebas. • Pemain harus mengoperkan bola secara mendatar.
	<ul style="list-style-type: none"> • Game lapangan penuh 	Game : 15 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Game lapangan penuh sentuhan bola bebas • 11 vs 11
4.	Penutup <ul style="list-style-type: none"> • <i>Colling down</i> • Evaluasi • Do'a penutup 	10'	O xxxxxxxx xxxxxxxx	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan <i>colling down</i> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Jogging</i> 1 putaran setengah lapangan. ➤ Baris berpasangan dan saling berhadapan. Masing-masing memegang pundak pasangannya dan condongkan ke depan atau dorong ke bawah, 1 x 8 hitungan. ➤ Berpasangan dan bersampingan, saling memegang

				<p>tangan,tangan satu diatas dn satunya dibawah, lalu tarik ke samping kanan dan kiri, 1 x 8 hitungan.</p> <p>➤ Posisi duduk kedua kaki dibuka lebar dan kedua tangan meraih ujung kaki dan mencium lutut, lakukan pada kaki kanan dan kiri secara bergantian, masing-masing 1 x 8 hitungan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan evaluasi terhadap latihan yang sudah dilakukan, dan memberikan semangat agar pemain lebih semangat. • Menutup latihan dengan berdoa
--	--	--	--	--

PROGRAM LATIHAN

Cabor : Sepak bola

Hari/ jam : Kamis/ 15.30 – 17.00 WIB

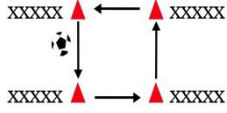
Jum'at/ 07.30 – 09.00 WIB

Jumlah Siswa : 20 Siswa

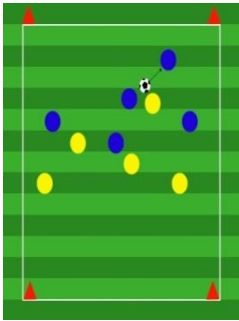
Pertemuan : 4 dan 5



Sasaran : *Passing*

Fasilitas : *Cone*, bola, rompi, stopwatch

No	Materi	Durasi	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> •Dibariskan 2 bersap •Berdoa •Penjelasan materi 	5'	O xxxxxxxx xxxxxxxx	<ul style="list-style-type: none"> •Dibariskan menjadi 2 bersap. •Diawali dengan berdoa. •Dilanjut dengan penjelasan materi yang akan dipraktikan.
2	<i>Warming- up</i> <ul style="list-style-type: none"> •<i>Stretching</i> •Lari samba •<i>Passing exercise</i> 	15'	<i>Passing exercise</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan lari keliling lapangan 1 putaran. • <i>Stretching</i> : • Meregangkan/ menarik kedua tangan keatas. • Mencondongkan badan kesamping kanan dan ke samping kiri. • Menekuk lutut kaki kanan dan kiri ke atas secara bergantian dan ditempelkan ke dada dengan ditahan oleh kedua tangan. • Menekuk kaki kanan dan kiri secara bergantian ke belakang dengan ditahan menggunakan tangan. • Masing - masing gerakan 1 x 8 hitungan. • Melakukan lari samba <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dibagi menjadi 4 banjar.

				<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lari ringan dengan mengangkat paha ke atas sampai rata-rata air. ➤ Lari ringan dengan dengan menekukan kaki kebelakang dan tumit mengenai pantat. ➤ Lari ringan menyamping dengan memutar badan dari pinggul ke kanan dan ke kiri dengan kaki menyilang saat melangkah. ➤ Lari ringan dengan irama 3 langkah pada saat langkah ke 3 salah satu kaki diangkat dengan posisi paha rata-rata air kemudian di putar kearah luar. Lakukan pada kedua kaki secara bergantian. ➤ Lari ringan dengan irama 3 langkah pada saat langkah ke 3 salah satu kaki diangkat dengan posisi paha rata-rata air kemudian di putar kearah ke dalam. Lakukan pada kedua kaki secara bergantian. ➤ Masing-masing gerakan dilakukan 1 kali dengan Jarak lari 5 meter dan dibatasi dengan <i>cone</i>. <p>• Melakukan latihan</p>
--	--	--	--	---

				<p>passing sebelum memulai latihan inti small sided games.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dibagi menjadi 4 kelompok. • Area latihan berbentuk persegi 4 x 4 meter yang ditandai dengan cone di setiap sudutnya. • Masing-masing cone di tempati oleh masing-masing kelompok. • Pemain yang pertama memegang bola/ pemain yang berada di paling depan melakukan passing ke arah teman kelompok dikanannya, setelah passing pemain jogging pindah ke barisan yang menjadi target passing. • Dan begitu selanjutnya.
3	<p>Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Small sided games</i> • Game lapangan penuh 	<p>45'</p> <p>Durasi: 2 menit/ repetisi</p> <p>Jumlah set : 3 set</p> <p>Repetisi: 3 kali/ set</p> <p>recovery : 3 menit/ repetisi</p>	 <p>Ket : Area : 10 x 10 meter</p> <p>▲ : cone ● : pemain A ● : pemain B</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dibagi menjadi 4 kelompok/tim. • Menggunakan 2 area. • Bermain 5 vs 5 • Para pemain bermain sebagai tim. • Untuk mendapatkan point tiap tim harus melakukan operan sebanyak 10 kali. • Sentuhan bola bebas • Pemain harus mengoperkan bola secara mendatar

			 : bola  : arah <i>passing</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Game lapangan penuh 	Game : 15 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Game lapangan penuh sentuhan bola bebas • 11 vs 11
4.	Penutup <ul style="list-style-type: none"> • <i>Colling down</i> • Evaluasi • Do'a penutup 	10'	O xxxxxxxx xxxxxxxx	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan <i>colling down</i> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Jogging</i> 1 putaran setengah lapangan. ➤ Baris berpasangan dan saling berhadapan. Masing-masing memegang pundak pasangannya dan condongkan ke depan atau dorong ke bawah, 1 x 8 hitungan. ➤ Berpasangan dan bersampingan, saling memegang tangan, tangan satu diatas dn satunya dibawah, lalu tarik ke samping kanan dan kiri, 1 x 8 hitungan. ➤ Posisi duduk kedua kaki dibuka lebar dan kedua tangan meraih ujung kaki dan mencium lutut, lakukan pada kaki kanan dan kiri secara bergantian, masing-masing 1 x 8 hitungan. • Memberikan evaluasi terhadap latihan yang sudah dilakukan, dan

				<p>memberikan semangat agar pemain lebih semangat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menutup latihan dengan berdoa
--	--	--	--	--

PROGRAM LATIHAN

Cabor : Sepakbola

Hari/ jam : Minggu/ 15.30 – 17.00 WIB

Kamis/ 15.30 – 17.00 WIB

Jumlah Siswa : 20 Siswa

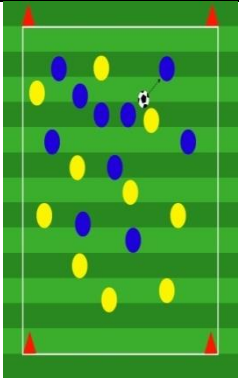
Pertemuan : 6 dan 7

Sasaran : *Passing*

Fasilitas : *Cone*, bola,rompi,stopwatch

No	Materi	Durasi	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan 2 bersap • Berdoa • Penjelasan materi 	5'	o xxxxxxxx xxxxxxxx	<ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan menjadi 2 bersap. • Diawali dengan berdoa. • Dilanjut dengan penjelasan materi yang akan dipraktikan.
2	<i>Warming- up</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>stretching</i> • Lari samba • <i>Passing exercise</i> 	15'	Latihan <i>passing exercise</i> xxxxx ▲ ⇌ ▲ xxxxx xxxxx ▲ ⇌ ▲ xxxxx	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pemasaran lari keliling lapangan 1 putaran. • <i>Stretching</i> : • Meregangkan/ menarik kedua tangan keatas. • Mencondongkan badan kesamping kanan dan ke samping kiri. • Menekuk lutut kaki kanan dan kiri ke atas secara bergantian dan ditempelkan ke dada dengan ditahan oleh kedua tangan. • Menekuk kaki kanan dan kiri secara bergantian ke belakang dengan ditahan menggunakan tangan. • Masing - masing gerakan 1 x 8 hitungan. • Melakukan lari samba <ul style="list-style-type: none"> ➢ Dibagi menjadi 4 banjar. ➢ Lari ringan dengan

				<p>mengangkat paha ke atas sampai rata-rata air.</p> <p>➤ Lari ringan dengan dengan menekukan kaki kebelakang dan tumit mengenai pantat.</p> <p>➤ Lari ringan menyamping dengan memutar badan dari pinggul ke kanan dan ke kiri dengan kaki menyilang saat melangkah.</p> <p>➤ Lari ringan dengan irama 3 langkah pada saat langkah ke 3 salah satu kaki diangkat dengan posisi paha rata-rata air kemudian di putar kearah luar. Lakukan pada kedua kaki secara bergantian.</p> <p>➤ Lari ringan dengan irama 3 langkah pada saat langkah ke 3 salah satu kaki diangkat dengan posisi paha rata-rata air kemudian di putar kearah ke dalam. Lakukan pada kedua kaki secara</p>
--	--	--	--	---

				<p>bergantian.</p> <p>➤ Masing-masing gerakan dilakukan 1 kali dengan Jarak lari 5 meter dan dibatasi dengan <i>cone</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan <i>passing</i> sebelum memulai latihan inti <i>small sided games</i>. • Pemain dibagi menjadi 4 kelompok. • Pemain melakukan <i>passing</i> gerak secara berhadapan.
3	<p>Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Small sided games</i> 	<p>45'</p> <p>Durasi: 2 menit/ repetisi</p> <p>Jumlah set: 3 set</p> <p>Repetisi: 3 kali/ set</p> <p>recovery: 3 menit/ repetisi</p>	 <p>Ket : Lapangan : 40 x 40 meter</p> <p>▲ : <i>cone</i> ● : pemain A ● : pemain B ⚽ : bola -----> : arah <i>passing</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bermain 10 vs 10 • Para pemain bermain sebagai tim. • Untuk mendapatkan point tiap tim harus melakukan operan sebanyak 10 kali. • Bermula dengan sentuhan bola bebas pada set pertama dan kedua, kemudian 3 kali sentuh pada set ketiga. • Pemain hanya boleh mengoperkan bola secara mendatar.
	<ul style="list-style-type: none"> • Game lapangan penuh 	<p>Game : 15 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Game lapangan penuh sentuhan bebas • 11 vs 11

4.	Penutup • <i>Colling down</i> • Evaluasi • Do'a penutup	10'	O xxxxxxxx xxxxxxxx	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan <i>colling down</i> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Jogging</i> 1 putaran setengah lapangan. ➤ Baris berpasangan dan saling berhadapan. Masing-masing memegang pundak pasangannya dan condongkan ke depan atau dorong ke bawah, 1 x 8 hitungan. ➤ Berpasangan dan bersampingan, saling memegang tangan, tangan satu diatas dn satunya dibawah, lalu tarik ke samping kanan dan kiri, 1 x 8 hitungan. ➤ Posisi duduk kedua kaki dibuka lebar dan kedua tangan meraih ujung kaki dan mencium lutut, lakukan pada kaki kanan dan kiri secara bergantian, masing-masing 1 x 8 hitungan. • Memberikan evaluasi terhadap latihan yang sudah dilakukan, dan memberikan semangat agar pemain lebih semangat. • Menutup latihan dengan berdoa
----	--	-----	---------------------------	---

PROGRAM LATIHAN

Cabor : Sepakbola

Hari/ jam : Jum'at/ 07.30 – 09.00 WIB

Minggu/ 15.30 – 17.00 WIB

Jumlah Siswa : 20 Siswa

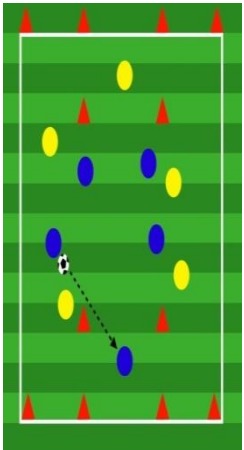





Pertemuan : 8 dan 9

Sasaran : *Passing*

Fasilitas : *Cone*, bola,rompi,stopwatch

No	Materi	Durasi	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> •Dibariskan 2 bersap •Berdoa •Penjelasan materi 	5'	O xxxxxxxx xxxxxxxx	<ul style="list-style-type: none"> •Dibariskan menjadi 2 bersap •Diawali dengan berdoa. •Dilanjut dengan penjelasan materi yang akan dipraktikan.
2	<i>Warming- up</i> <ul style="list-style-type: none"> •<i>Stretching</i> •Lari samba •<i>Passing exercise</i> 	15'	<i>Passing exercise</i> xxxxx ▲ ↔ ▲ xxxxx xxxxx ▲ ↔ ▲ xxxxx	<ul style="list-style-type: none"> •Melakukan lari keliling lapangan 1 putaran. •<i>Stretching</i> : •Meregangkan/ menarik kedua tangan keatas. •Mencondongkan badan kesamping kanan dan ke samping kiri. •Menekuk lutut kaki kanan dan kiri ke atas secara bergantian dan ditempelkan ke dada dengan ditahan oleh kedua tangan. •Menekuk kaki kanan dan kiri secara bergantian ke belakang dengan ditahan menggunakan tangan. •Masing - masing gerakan 1 x 8 hitungan. •Melakukan lari samba <ul style="list-style-type: none"> ➢ Dibagi menjadi 4 banjar. ➢ Lari ringan dengan

				<p>mengangkat paha ke atas sampai rata-rata air.</p> <p>➤ Lari ringan dengan dengan menekukan kaki kebelakang dan tumit mengenai pantat.</p> <p>➤ Lari ringan menyamping dengan memutar badan dari pinggul ke kanan dan ke kiri dengan kaki menyilang saat melangkah.</p> <p>➤ Lari ringan dengan irama 3 langkah pada saat langkah ke 3 salah satu kaki diangkat dengan posisi paha rata-rata air kemudian di putar kearah luar. Lakukan pada kedua kaki secara bergantian.</p> <p>➤ Lari ringan dengan irama 3 langkah pada saat langkah ke 3 salah satu kaki diangkat dengan posisi paha rata-rata air kemudian di putar kearah ke dalam. Lakukan pada kedua kaki secara bergantian.</p> <p>➤ Masing-masing gerakan dilakukan 1 kali dengan Jarak lari 5 meter dan dibatasi dengan <i>cone</i>.</p>
--	--	--	--	--

				<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan passing sebelum memulai latihan inti small sided games. • Pemain dibagi menjadi 4 kelompok. • Pemain melakukan passing gerak secara berhadapan.
3	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> • <i>Small sided games</i> • Game lapangan penuh 	45' Durasi: 2 menit/ repetisi Jumlah set : 3 set Repetisi: 3 kali/ set recovery: 3 menit/ repetisi	 <p>Ket : Area lapangan : 30 x 20 meter Area target : 3 x 3 meter</p> <p>  : cone  : pemain A  : pemain B  : bola  : arah passing </p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dibagi menjadi 4 kelompok, satu kelompok terdiri dari 5 pemain. • Dilakukan di dua larea dan bermain 5 vs 5. • 1 dari masnig-masing kelompok berada di area kecil yang sudah ditentukan sebagai target operan. • Setiap tim/kelompok harus mengoper bola ke pemain yang berada di area target untuk mendapatkan nilai. • Setelah itu, pemain yang berhasil mengoper bola bertukar tempat dengan pemain yang ada di dalam area target. • Bermula dengan sentuhan bola bebas pada set pertama, dan 3 kali sentuh pada set kedua dan ketiga. • Pemain harus mengoperkan bola secara mendatar.

	<ul style="list-style-type: none"> • Game lapangan penuh 	Game : 15 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Game lapangan penuh sentuhan bola bebas • 11 vs 11
4.	Penutup <ul style="list-style-type: none"> • <i>Colling down</i> • Evaluasi • Do'a penutup 	10'	O xxxxxxxx xxxxxxxx	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan <i>colling down</i> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Jogging</i> 1 putaran setengah lapangan. ➤ Baris berpasangan dan saling berhadapan. Masing-masing memegang pundak pasangannya dan condongkan ke depan atau dorong ke bawah, 1 x 8 hitungan. ➤ Berpasangan dan bersampingan, saling memegang tangan, tangan satu diatas dn satunya dibawah, lalu tarik ke samping kanan dan kiri, 1 x 8 hitungan. ➤ Posisi duduk kedua kaki dibuka lebar dan kedua tangan meraih ujung kaki dan mencium lutut, lakukan pada kaki kanan dan kiri secara bergantian, masing-masing 1 x 8 hitungan. • Memberikan evaluasi terhadap latihan yang sudah dilakukan, dan memberikan semangat agar pemain lebih semangat. • Menutup latihan dengan berdoa

PROGRAM LATIHAN

Cabor : SepakBola

Hari/ jam : Kamis/ 15.30 – 17.00 WIB

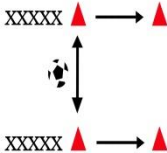
Jum'at/ 07.30 – 09.00 WIB

Jumlah Siswa : 20 Siswa

Pertemuan : 10 dan 11

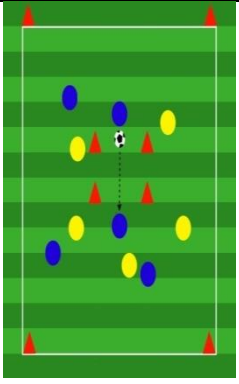





Sasaran : *Passing*

Fasilitas : *Cone*, bola,rompi,stopwatch

No	Materi	Durasi	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan 2 bersap • Berdoa • Penjelasan materi 	5'	o xxxxxxxx xxxxxxxx	<ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan menjadi 2 bersap. • Diawali dengan berdoa. • Dilanjut dengan penjelasan materi yang akan dipraktikan.
2	<i>Warming- up</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Stretching</i> • Lari samba • <i>Passing exercise</i> 	15'	<i>Passing exercise</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan lari keliling lapangan 1 putaran. • <i>Stretching</i> : • Meregangkan/ menarik kedua tangan keatas. • Mencondongkan badan kesamping kanan dan ke samping kiri. • Menekuk lutut kaki kanan dan kiri ke atas secara bergantian dan ditempelkan ke dada dengan ditahan oleh kedua tangan. • Menekuk kaki kanan dan kiri secara bergantian ke belakang dengan ditahan menggunakan tangan. • Masing - masing gerakan 1 x 8 hitungan. • Melakukan lari samba

				<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dibagi menjadi 4 banjar. ➤ Lari ringan dengan mengangkat paha ke atas sampai rata-rata air. ➤ Lari ringan dengan dengan menekukan kaki kebelakang dan tumit mengenai pantat. ➤ Lari ringan menyamping dengan memutar badan dari pinggul ke kanan dan ke kiri dengan kaki menyilang saat melangkah. ➤ Lari ringan dengan irama 3 langkah pada saat langkah ke 3 salah satu kaki diangkat dengan posisi paha rata-rata air kemudian di putar kearah luar. Lakukan pada kedua kaki secara bergantian. ➤ Lari ringan dengan irama 3 langkah pada saat langkah ke 3 salah satu kaki diangkat dengan posisi paha rata-rata air kemudian di putar kearah ke dalam. Lakukan pada kedua kaki secara bergantian. ➤ Masing-masing gerakan dilakukan 1 kali dengan Jarak
--	--	--	--	--

				<p>lari 5 meter dan dibatasi dengan <i>cone</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan passing sebelum memulai latihan inti small sided games. • 2 kelompok berpasangan dan berbari di belakang <i>cone</i>. • Pemain yang berada di depan / pemain yang memegang bola melakukan passing ke teman yang baris di sampingnya dan kemudian lari ke arah <i>cone</i> di depan dan kembali lagi ke barisan. • Pemain yang menerima passing mengontrol bola dan melakukan passing lagi ke teman yang baris di sampingnya dan lari ke arah <i>cone</i> di depan dan kembali ke barisan • Semua pemain harus melakukannya.
--	--	--	--	--

3	Latihan Inti • <i>Small sided games</i>	45' Durasi: 2 menit/ repetisi Jumlah set : 3 set Repetisi: 3 kali/ set recovery: 3 menit/ repetisi	 <p> Ket : Area : 30 x 20 meter Area target : 3 x 3 meter </p> <p>  : cone  : pemain A  : pemain B  : bola  : arah passing </p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dibagi menjadi 4 kelompok, satu kelompok terdiri dari 5 pemain. • Bermain 5 vs 5 dengan target mencetak point kedalam area kecil ditengah lapangan • Setiap tim berusaha mencetak point sebanyak mungkin dengan cara mengoper bola kedalam area kecil dan diterima oleh teman se-kelompok. • Pemain hanya boleh menyentuh bola 3 kali sentuh. • Pemain harus mengoperkan bola secara mendatar.
	• Game lapangan penuh	Game : 15 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Game lapangan penuh sentuhan bola bebas • 11 vs 11
4.	Penutup • <i>Colling down</i> • Evaluasi • Do'a penutup	10'	O xxxxxxxx xxxxxxxx	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan <i>colling down</i> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Jogging</i> 1 putaran setengah lapangan. ➤ Baris berpasangan dan saling berhadapan. Masing-masing memegang pundak pasangannya dan condongkan ke depan atau dorong ke bawah, 1 x 8 hitungan.

				<ul style="list-style-type: none"> ➤ Berpasangan dan bersampingan, saling memegang tangan, tangan satu diatas dn satunya dibawah, lalu tarik ke samping kanan dan kiri, 1 x 8 hitungan. ➤ Posisi duduk kedua kaki dibuka lebar dan kedua tangan meraih ujung kaki dan mencium lutut, lakukan pada kaki kanan dan kiri secara bergantian, masing-masing 1 x 8 hitungan. • Memberikan evaluasi terhadap latihan yang sudah dilakukan, dan memberikan semangat agar pemain lebih semangat. • Menutup latihan dengan berdoa
--	--	--	--	---

PROGRAM LATIHAN

Cabor : Sepak bola

Hari/ jam : Minggu/ 15.30 – 17.00 WIB

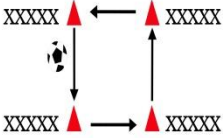
Kamis/ 15.30 – 17.00 WIB

Jumlah Siswa : 20 Siswa

Pertemuan : 12 dan 13

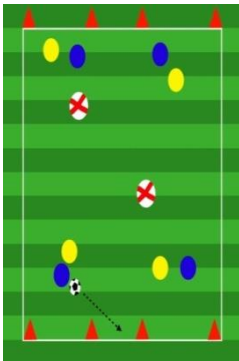
Sasaran : *Passing*

Fasilitas : *Cone*, bola,rompi,stopwatch

No	Materi	Durasi	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> •Dibariskan 2 bersap •Berdoa •Penjelasan materi 	5'	O xxxxxxxx xxxxxxxx	<ul style="list-style-type: none"> •Dibariskan menjadi 2 bersap. •Diawali dengan berdoa. •Dilanjut dengan penjelasan materi yang akan dipraktikan.
2	<i>Warming- up</i> <ul style="list-style-type: none"> •<i>Stretching</i> •Lari samba •<i>Passing exercise</i> 	15'	<i>Passing exercise</i> 	<ul style="list-style-type: none"> •Melakukan lari keliling lapangan 1 putaran. •<i>Stretching</i> : •Meregangkan/ menarik kedua tangan keatas. •Mencondongkan badan kesamping kanan dan ke samping kiri. •Menekuk lutut kaki kanan dan kiri ke atas secara bergantian dan ditempelkan ke dada dengan ditahan oleh kedua tangan. •Menekuk kaki kanan dan kiri secara bergantian ke belakang dengan ditahan menggunakan tangan. •Masing - masing gerakan 1 x 8 hitungan. •Melakukan lari samba <ul style="list-style-type: none"> ➢ Dibagi menjadi 4 banjar. ➢ Lari ringan dengan

				<p>mengangkat paha ke atas sampai rata-rata air.</p> <p>➤ Lari ringan dengan dengan menekukan kaki kebelakang dan tumit mengenai pantat.</p> <p>➤ Lari ringan menyamping dengan memutar badan dari pinggul ke kanan dan ke kiri dengan kaki menyilang saat melangkah.</p> <p>➤ Lari ringan dengan irama 3 langkah pada saat langkah ke 3 salah satu kaki diangkat dengan posisi paha rata-rata air kemudian di putar kearah luar. Lakukan pada kedua kaki secara bergantian.</p> <p>➤ Lari ringan dengan irama 3 langkah pada saat langkah ke 3 salah satu kaki diangkat dengan posisi paha rata-rata air kemudian di putar kearah ke dalam. Lakukan pada kedua kaki secara bergantian.</p> <p>➤ Masing-masing gerakan dilakukan 1 kali dengan Jarak lari 5 meter dan dibatasi dengan <i>cone</i>.</p>
--	--	--	--	--

				<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan passing sebelum memulai latihan inti <i>small sided games</i>. • Dibagi menjadi 4 kelompok. • Area latihan berbentuk persegi 4 x 4 meter yang ditandai dengan cone di setiap sudutnya. • Masing-masing cone di tempati oleh masing-masing kelompok. • Pemain yang pertama memegang bola/ pemain yang berada di paling depan melakukan passing ke arah teman kelompok di depannya, setelah passing pemain jogging pindah ke barisan yang menjadi target passing. • Dan begitu selanjutnya
--	--	--	--	---

3	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> • <i>Small sided games</i> 	45' Durasi: 2 menit/ repetisi Jumlah set : 3 set Repetisi: 3 kali/ set recovery: 3 menit/repetisi	 <p> Ket : Area : 30 x 30 meter Gawang cone : 1 meter </p> <p> ▲ : cone ● : pemain A ● : pemain B ✕ : pemain netral ⚽ : bola -----> : arah passing </p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dibagi menjadi 4 kelompok. • Dan dilakukan di dua area lapangan. • Bermain 4 vs 4 dengan 2 pemain netral yang membela tim penyerang. • Setiap tim harus berusaha mencetak goal sebanyak mungkin • Ketika menyerang pemain netral ikut membantu penyerangan. • Pemain hanya boleh menyentuh bola 3 kali sentuh. • Pemain harus mengoperkan bola dan mencetak goal secara mendatar.
	<ul style="list-style-type: none"> • Game lapangan penuh 	Game : 15 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Game lapangan penuh sentuhan bola bebas • 11 vs 11
4.	Penutup <ul style="list-style-type: none"> • <i>Colling down</i> • Evaluasi • Do'a penutup 	10'	O xxxxxxxx xxxxxxxx	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan <i>colling down</i> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Jogging</i> 1 putaran setengah lapangan. ➤ Baris berpasangan dan saling berhadapan. Masing-masing memegang pundak pasangannya dan condongkan ke depan atau dorong ke bawah, 1 x 8 hitungan.

				<ul style="list-style-type: none"> ➤ Berpasangan dan bersampingan, saling memegang tangan, tangan satu diatas dn satunya dibawah, lalu tarik ke samping kanan dan kiri, 1 x 8 hitungan. ➤ Posisi duduk kedua kaki dibuka lebar dan kedua tangan meraih ujung kaki dan mencium lutut, lakukan pada kaki kanan dan kiri secara bergantian, masing-masing 1 x 8 hitungan. ● Memberikan evaluasi terhadap latihan yang sudah dilakukan, dan memberikan semangat agar pemain lebih semangat. ● Menutup latihan dengan berdoa
--	--	--	--	---

PROGRAM LATIHAN

Cabor : Sepak bola

Hari/ jam : Jum'at/ 07.30 – 09.00 WIB

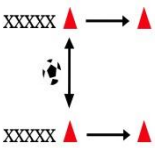
Minggu/ 15.30 – 17.00 WIB

Jumlah Siswa : 20 Siswa

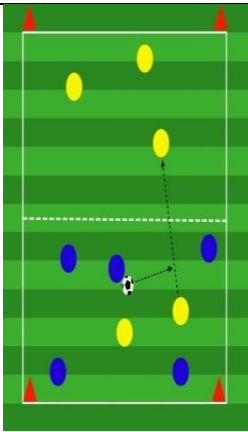
Pertemuan : 14 dan 15






Sasaran : *Passing*

Fasilitas : *Cone*, bola,rompi,stopwatch

No	Materi	Durasi	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> •Dibariskan 2 bersap •Berdoa •Penjelasan materi 	5'	O xxxxxxxx xxxxxxxx	<ul style="list-style-type: none"> •Dibariskan menjadi 2 bersap. •Diawali dengan berdoa. •Dilanjut dengan penjelasan materi yang akan dipraktikan.
2	<i>Warming- up</i> <ul style="list-style-type: none"> •<i>Stretching</i> •Lari samba •<i>Passing exercise</i> 	15'	<i>Passing exercise</i> 	<ul style="list-style-type: none"> •Melakukan lari keliling lapangan 1 putaran. •<i>Stretching</i> : •Meregangkan/ menarik kedua tangan keatas. •Mencondongkan badan kesamping kanan dan ke samping kiri. •Menekuk lutut kaki kanan dan kiri ke atas secara bergantian dan ditempelkan ke dada dengan ditahan oleh kedua tangan. •Menekuk kaki kanan dan kiri secara bergantian ke belakang dengan ditahan menggunakan tangan. •Masing - masing gerakan 1 x 8 hitungan. •Melakukan lari samba <ul style="list-style-type: none"> ➢ Dibagi menjadi 4 banjar. ➢ Lari ringan dengan

				<p>mengangkat paha ke atas sampai rata-rata air.</p> <p>➤ Lari ringan dengan dengan menekukan kaki kebelakang dan tumit mengenai pantat.</p> <p>➤ Lari ringan menyamping dengan memutar badan dari pinggul ke kanan dan ke kiri dengan kaki menyilang saat melangkah.</p> <p>➤ Lari ringan dengan irama 3 langkah pada saat langkah ke 3 salah satu kaki diangkat dengan posisi paha rata-rata air kemudian di putar kearah luar. Lakukan pada kedua kaki secara bergantian.</p> <p>➤ Lari ringan dengan irama 3 langkah pada saat langkah ke 3 salah satu kaki diangkat dengan posisi paha rata-rata air kemudian di putar kearah ke dalam. Lakukan pada kedua kaki secara bergantian.</p> <p>➤ Masing-masing gerakan dilakukan 1 kali dengan Jarak lari 5 meter dan dibatasi dengan <i>cone</i>.</p>
--	--	--	--	--

				<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan <i>passing</i> sebelum memulai latihan inti <i>small sided games</i>. • 2 kelompok berpasangan dan berbaris di belakang cone. • Pemain yang berada di depan / pemain yang memegang bola melakukan <i>passing</i> ke teman yang baris di sampingnya dan kemudian lari ke arah cone di depan dan kembali lagi ke barisan. • Pemain yang menerima <i>passing</i> mengontrol bola dan melakukan <i>passing</i> lagi ke teman yang baris di sampingnya dan lari ke arah cone di depan dan kembali ke barisan • Semua pemain harus melakukannya.
3	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> • <i>Small sided games</i> • Game lapangan penuh 	45' Durasi: 2 menit/ repetisi Jumlah set : 3 set Repetisi: 3 kali/ set recovery: 3 menit/ repetisi	 <p>Ket : Area : 30 x 20 meter</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dibagi menjadi 4 kelompok, satu kelompok terdiri dari 5 pemain. • Dilakukan di dua area lapangan yang telah dibuat. • Bermain 5 vs 2 didalam area. • Jika pemain bertahan (kuning) berhasil merebut bola harus penidah ke areanya, sehingga kembali bermain 5 vs 2 dalam

			 : <i>cone</i>  : pemain A  : pemain B  : bola  : arah <i>passing</i>	<p>area yang berbeda, dan 2 pemain biru harus ada di area pemain kuning sebagai pemain bertahan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermula 3 kali sentuh bola pada set pertama dan kedua, kemudian 2 kali sentuh pada set ke tiga. • Pemain harus mengoperkan bola secara mendatar.
	<ul style="list-style-type: none"> • Game lapangan penuh 	Game : 15 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Game lapangan penuh sentuhan bola bebas • 11 vs 11
4.	Penutup <ul style="list-style-type: none"> • <i>Colling down</i> • Evaluasi • Do'a penutup 	10'	O XXXXXXXX XXXXXXXX	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan <i>colling down</i> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Jogging</i> 1 putaran setengah lapangan. ➤ Baris berpasangan dan saling berhadapan. Masing-masing memegang pundak pasangannya dan condongkan ke depan atau dorong ke bawah, 1 x 8 hitungan. ➤ Berpasangan dan bersampingan, saling memegang tangan, tangan satu diatas dn satunya dibawah, lalu tarik ke samping kanan dan kiri, 1 x 8 hitungan. ➤ Posisi duduk kedua kaki dibuka lebar dan kedua tangan meraih ujung kaki

				<p>dan mencium lutut, lakukan pada kaki kanan dan kiri secara bergantian, masing-masing 1 x 8 hitungan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan evaluasi terhadap latihan yang sudah dilakukan, dan memberikan semangat agar pemain lebih semangat. • Menutup latihan dengan berdoa
--	--	--	--	---

PROGRAM LATIHAN

Cabor : Sepak bola

Hari/ jam : Kamis/ 15.30 – 17.00 WIB

Jum'at/ 07.30 – 09.00 WIB

Jumlah Siswa : 20 Siswa

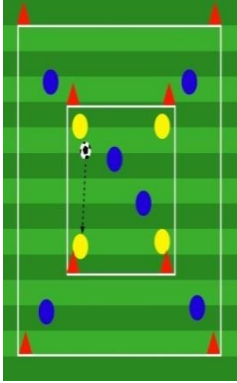
Pertemuan : 16 dan 17

Sasaran : *Passing*

Fasilitas : *Cone*, bola, rompi, stopwatch

No	Materi	Durasi	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> •Dibariskan 2 bersap •Berdoa •Penjelasan materi 	5'	O xxxxxxxx xxxxxxxx	<ul style="list-style-type: none"> •Dibariskan menjadi 2 bersap. •Diawali dengan berdoa. •Dilanjut dengan penjelasan materi yang akan dipraktikan.
2	<i>Warming- up</i> <ul style="list-style-type: none"> •<i>stretching</i> •Lari samba •<i>Passing exercise</i> 	15'	<i>Passing exercise</i> xxxxx ▲ ↔ ▲ xxxxx xxxxx ▲ ↔ ▲ xxxxx	<ul style="list-style-type: none"> •Melakukan lari keliling lapangan 1 putaran. •<i>Stretching</i> : •Meregangkan/menarik kedua tangan keatas. •Mencondongkan badan kesamping kanan dan ke samping kiri. •Menekuk lutut kaki kanan dan kiri ke atas secara bergantian dan ditempelkan ke dada dengan ditahan oleh kedua tangan. •Menekuk kaki kanan dan kiri secara bergantian ke belakang dengan ditahan menggunakan tangan. •Masing - masing gerakan 1 x 8 hitungan. •Melakukan lari samba <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dibagi menjadi 4 banjar. ➤ Lari ringan dengan

				<p>mengangkat paha ke atas sampai rata-rata air.</p> <p>➤ Lari ringan dengan dengan menekukan kaki kebelakang dan tumit mengenai pantat.</p> <p>➤ Lari ringan menyamping dengan memutar badan dari pinggul ke kanan dan ke kiri dengan kaki menyilang saat melangkah.</p> <p>➤ Lari ringan dengan irama 3 langkah pada saat langkah ke 3 salah satu kaki diangkat dengan posisi paha rata-rata air kemudian di putar kearah luar. Lakukan pada kedua kaki secara bergantian.</p> <p>➤ Lari ringan dengan irama 3 langkah pada saat langkah ke 3 salah satu kaki diangkat dengan posisi paha rata-rata air kemudian di putar kearah ke dalam. Lakukan pada kedua kaki secara bergantian.</p> <p>➤ Masing-masing gerakan dilakukan 1 kali dengan Jarak lari 5 meter dan dibatasi dengan <i>cone</i>.</p>
--	--	--	--	--

				<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan latihan <i>passing</i> sebelum memulai latihan inti <i>small sided games</i>. • Pemain dibagi menjadi 4 kelompok. • Pemain melakukan <i>passing</i> gerak secara berhadapan.
3	Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> • <i>Small sided games</i> 	45' Durasi: 2 menit/ repetisi Jumlah set : 3 set Repetisi: 3 kali/ set recovery: 3 menit/ repetisi	 <p>Ket : Area luar : 30 x 30 meter Area dalam : 10 x 10 meter</p> <p>▲ : cone ● : pemain A ● : pemain B ⚽ : bola -----> : arah passing</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bermain 4 vs 2 dalam area kecil dan 6 vs 4 dalam area besar. • Jika pemain bertahan dalam area kecil berhasil merebut bola, segera pindahkan bola keluar area kecil sehingga dapat dikuasai oleh 6 pemain • Jika 4 pemain dalam area besar berhasil merebut bola kembali ke area kecil sehingga terjadi situasi 4 vs 2 kembali. • Sentuhan bola dibatasi 3 kali sentuh pada set pertama dan 2 kali sentuh pada set kedua dan ketiga. • Pemain hanya boleh mengoperkan bola secara mendatar.
	<ul style="list-style-type: none"> • Game lapangan penuh 	Game : 15 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Game lapangan penuh sentuhan bola bebas • 11 vs 11
4.	Penutup <ul style="list-style-type: none"> • <i>Colling down</i> • Evaluasi • Do'a penutup 	10'	O xxxxxxxx xxxxxxxx	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan <i>colling down</i> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Jogging</i> 1 putaran setengah lapangan. ➤ Baris berpasangan dan saling berhadapan.

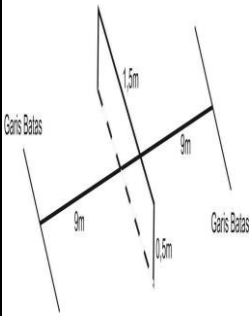
				<p>Masing-masing memegang pundak pasangannya dan condongkan ke depan atau dorong ke bawah, 1 x 8 hitungan.</p> <p>➤ Berpasangan dan bersampingan, saling memegang tangan, tangan satu diatas dn satunya dibawah, lalu tarik ke samping kanan dan kiri, 1 x 8 hitungan.</p> <p>➤ Posisi duduk kedua kaki dibuka lebar dan kedua tangan meraih ujung kaki dan mencium lutut, lakukan pada kaki kanan dan kiri secara bergantian, masing-masing 1 x 8 hitungan.</p> <p>• Memberikan evaluasi terhadap latihan yang sudah dilakukan, dan memberikan semangat agar pemain lebih semangat.</p> <p>• Menutup latihan dengan berdoa</p>
--	--	--	--	---

PROGRAM LATIHAN

Cabor : Sepakbola
 Jumlah Siswa : 20 Siswa
 Sasaran : *Passing*
 Hari/ jam : Minggu/ 15.30 – 17.00 WIB
 Pertemuan : 18
 Fasilitas : *Cone*, bola, rompi, stopwatch

No	Materi	Durasi	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan 2 bersap • Berdoa • Penjelasan <i>posttest</i> 	5'	O xxxxxxxx xxxxxxxx	<ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan menjadi 2 bersap. • Diawali dengan berdoa. • Dilanjut dengan penjelasan <i>posttest</i> yang akan dilakukan.
2	<i>Warming- up</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Stretching</i> • Lari samba 	10'		<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan lari keliling lapangan 1 putaran. <i>Stretching</i> : • Meregangkan/ menarik kedua tangan keatas. • Mencondongkan badan kesamping kanan dan ke samping kiri. • Menekuk lutut kaki kanan dan kiri ke atas secara bergantian dan ditempelkan ke dada dengan ditahan oleh kedua tangan. • Menekuk kaki kanan dan kiri secara bergantian ke belakang dengan ditahan menggunakan tangan. • Masing - masing gerakan 1 x 8 hitungan. • Melakukan lari samba <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dibagi menjadi 4 banjar. ➤ Lari ringan dengan mengangkat paha ke atas sampai rata-rata air.

				<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lari ringan dengan dengan menekukan kaki kebelakang dan tumit mengenai pantat. ➤ Lari ringan menyamping dengan memutar badan dari pinggul ke kanan dan ke kiri dengan kaki menyilang saat melangkah. ➤ Lari ringan dengan irama 3 langkah pada saat langkah ke 3 salah satu kaki diangkat dengan posisi paha rata-rata air kemudian di putar kearah luar. Lakukan pada kedua kaki secara bergantian. ➤ Lari ringan dengan irama 3 langkah pada saat langkah ke 3 salah satu kaki diangkat dengan posisi paha rata-rata air kemudian di putar kearah ke dalam. Lakukan pada kedua kaki secara bergantian. ➤ Masing-masing gerakan dilakukan 1 kali dengan Jarak lari 5 meter dan dibatasi dengan <i>cone</i>.
--	--	--	--	--

3	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan <i>Posttest</i> ketepatan umpan/passing 	65'		<ul style="list-style-type: none"> Bola diletakkan di garis batas, testi berdiri dibelakang bola, boleh mengambil awalan. Tendangan dianggap sah dan dapat dihitung apabila: <ul style="list-style-type: none"> Masuk bidang sasaran Mengenai tali (batas atas) atau mengenai pancang. Kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas dari arah bersebrangan (jarak 18 meter) Penilaian adalah numlah tendangan yang masuk sah dari 10 kali tendangan.
4.	Penutup <ul style="list-style-type: none"> <i>Colling down</i> Evaluasi Do'a penutup 	10'	O xxxxxxxx xxxxxxxx	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan <i>cooling down</i> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Jogging</i> 1 putaran setengah lapangan. ➤ Baris berpasangan dan saling berhadapan. Masing-masing memegang pundak pasangannya dan condongkan ke depan atau dorong ke bawah, 1 x 8 hitungan. ➤ Berpasangan dan bersampingan, saling memegang tangan,tangan satu diatas dn satunya dibawah, lalu tarik ke samping kanan dan kiri, 1 x 8 hitungan. ➤ Posisi duduk kedua kaki dibuka lebar

				<p>dan kedua tangan meraih ujung kaki dan mencium lutut, lakukan pada kaki kanan dan kiri secara bergantian, masing-masing 1 x 8 hitungan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan evaluasi <i>preetest</i> yang telah dilakukan. • Berdo'a
--	--	--	--	---

Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian



Profil Sekolah MTs Ali Maksum Bantul



Pretest ketepatan passing dengan kaki bagian dalam



Passing exercise sebeum latihan small sided games



Latihan inti small sided games



Latihan inti small sided games



Latihan inti *small sided games*



Latihan inti *small sided games*



Latihan inti *small sided games*



Latihan inti *small sided games*



Posttest ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam