

**PENGARUH LATIHAN *BURPEE SMALL SIDED GAMES* DAN *DEPTH JUMP SMALL SIDED GAMES* TERHADAP PENINGKATAN
AKURASI *PASSING BAWAH* SSB MATRA
KU 13-14 TAHUN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Muhammad Akbar
NIM. 14602241023

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

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PENGARUH LATIHAN *BURPEE SMALL SIDED GAMES* DAN *DEPTH JUMP SMALL SIDED GAMES* TERHADAP PENINGKATAN AKURASI *PASSING BAWAH* SSB MATRA KU 13-14 TAHUN

Disusun Oleh:

Muhammad Akbar
NIM. 14602241023

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 31 Mei 2018

Mengetahui,
Ketua Program Studi



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

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Or. Mansur, MS.
NIP. 195705191985021001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Akbar

NIM : 14602241023

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan

Judul TAS : Pengaruh Latihan *Burpee Small Sided Games* dan *Depth Jump Small Sided Games* terhadap Peningkatan Akurasi *Passing* Bawah SSB Matra KU 13-14 Tahun

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

Yogyakarta, Mei 2018
Yang Menyatakan,



Muhammad Akbar
NIM. 14602241023

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH LATIHAN BURPEE SMALL SIDED GAMES DAN DEPTH
JUMP SMALL SIDED GAMES TERHADAP PENINGKATAN
AKURASI PASSING BAWAH SSB MATRA
KU 13-14 TAHUN**

Disusun Oleh:

Muhammad Akbar
NIM. 14602241023

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program
Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 26 Juni 2018

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. OR. Mansur, M.S Ketua Penguji/Pembimbing		2-07-2018
Dr. Abdul Alim, M.Or Sekretaris		2-07-2018
Nawan Primasoni, M.Or Penguji		2-07-2018

Yogyakarta, Juli 2018
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



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

MOTTO

1. Sabar bukan tentang berapa lama kau bisa menunggu, melainkan tentang bagaimana perilakumu saat menunggu (Muhammad Akbar).
2. Menyia-nyiakan waktu lebih buruk dari kematian. Karena kematian memisahkanmu dari dunia sementara menyia-nyiakan waktu memisahkanmu dari Allah (Imam bin Al Qayim)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Bapak H. Idham dan Ibunda Hj. Maryati tercinta, motivator terbesar dalam hidupku yang tak pernah jemu mendo'akan dan menyayangiku, atas semua pengorbanan dan kesabaran mengantarku sampai kini. Tak pernah cukup aku membalas cinta Ayah dan Bunda padaku. Empat tahun sudah anakmu ini yang dulunya manja, nakal, selalu membuat beban kalian kini mulai beranjak menjadi lelaki dewasa yang sedikit menemukan jati dirinya, anakmu kini telah bergelar “Sarjana”, gelar yang sepantasnya anakmu dapatkan dan kalian impikan. Gelar yang diimpikan oleh anak-anak lain, yang mungkin tidak seberuntung anakmu ini. Gelar Sarjana yang kini ada di pundak anakmu ini akan “Akbar” jadikan tanggung jawab untuk menjadi anak yang lebih berarti dan dapat dibanggakan oleh kalian. Ayah, Ibu...kini rambut kalian yang mulai beranjak memutih, sudah sepantasnya “Akbar” gantikan untuk membahagiakan dan membuat kalian bangga karena anakmu ini. Saat nanti...kalian akan tersenyum bahagia karena memiliki anak yang kalian beri nama “Muhammad Akbar”. Hanya Ini yang dapat anakmu berikan untuk saat ini.
2. Kakakku, Lana Sari S.Farm. terima kasih yang sebesar-besarnya adikmu ucapkan untuk bimbingan dan motivasi yang tidak henti-hentinya diberikan untuk adikmu yang nakal ini. Sekarang adikmu sama sepertimu, adikmu sekarang bergelar “Sarjana”, walau beda tingkatan :D

PENGARUH LATIHAN *BURPEE SMALL SIDED GAMES* DAN *DEPTH JUMP SMALL SIDED GAMES* TERHADAP PENINGKATAN AKURASI *PASSING* BAWAH SSB MATRA KU 13-14 TAHUN

Oleh:
Muhammad Akbar
NIM. 14602241023

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *burpee small sided games* dan *depth jump small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak Bola MATRA KU 13-14 Tahun.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*two groups pre-test-post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di SSB MATRA yang berjumlah 48 orang. Teknik *sampling* menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu: (1) daftar hadir latihan minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat *treatment*), (2) Siswa SSB MATRA KU 13-14 tahun, (3) Siswa bersedia untuk mengikuti perlakuan sampai akhir, (4) berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 20 orang. Instrumen akurasi *passing* bawah menggunakan tes mengoper bola rendah yang disusun oleh Irianto (1995: 9). Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *burpee small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun, dengan $t_{hitung} 8,835 > t_{tabel} 2,262$, nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 43,39%. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *depth jump small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun, dengan $t_{hitung} 5,237 > t_{tabel} 2,262$, dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 30,77%. (3) Latihan *burpee small sided games* lebih baik daripada latihan *depth jump small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 0,80.

Kata kunci: *burpee small sided games*, *depth jump small sided games*, akurasi *passing* bawah

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 *Burpee Small Sided Games* dan *Depth Jump Small Sided Games* terhadap Peningkatan Akurasi *Passing* Bawah SSB Matra KU 13-14 Tahun“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Or. Mansur, MS., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Pengurus, pelatih, dan siswa SSB Matra Yogyakarta, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam menyelesaikan tugas skripsi.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah 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, Mei 2018
Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Muhammad Akbar', with a small 'u' above the middle part of the signature.

Muhammad Akbar
NIM. 14602241023

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	10
C. Batasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	13
1. Hakikat Sepak Bola	13
2. Teknik <i>Passing</i> dalam Sepak Bola	17
3. Hakikat Latihan	22
4. Hakikat <i>Small Sided Game</i>	37
5. Hakikat Latihan <i>Burpee</i>	43
6. Hakikat Latihan <i>Depth Jump</i>	44
7. Hakikat Ketepatan/Akurasi	45
8. Karakteristik Siswa Usia 13-14 Tahun.....	48
9. Profil SSB MATRA Maguwoharjo	53
B. Penelitian yang Relevan	54
C. Kerangka Berpikir	57
D. Hipotesis Penelitian.....	61
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	63
B. Tempat dan Waktu Penelitian	64
C. Definisi Operasional Variabel	64
D. Populasi dan Sampel Penelitian	65
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	67

F. Teknik Analisis Data	68
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	71
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	71
2. Hasil Uji Prasyarat.....	73
3. Hasil Uji Hipotesis	74
B. Pembahasan	77
C. Keterbatasan Penelitian	81
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	82
B. Implikasi.....	82
C. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN	88

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Passing</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam	22
Gambar 2. <i>Burpee Exercise</i>	44
Gambar 3. <i>Depth Jump Exercise</i>	45
Gambar 4. Bagan Kerangka Pikir <i>Burpee Small Sided Games</i>	60
Gambar 5. Bagan Kerangka Pikir <i>Depth Jump Small Sided Games</i>	61
Gambar 6. <i>Two Group Pretest-Posttest Design</i>	63
Gambar 7. Tes Mengoper Bola Rendah.....	68
Gambar 8. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Akurasi <i>Passing</i> Bawah Kelompok Latihan <i>Burpee Small Sided Games</i>	72
Gambar 9. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Akurasi <i>Passing</i> Bawah Kelompok Latihan <i>Depth Jump Small Sided Games</i>	73

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Dosis Latihan <i>Small-Sided Game</i> Menurut Kelompok Usia.....	40
Tabel 2. Teknik Pembagian Sampel dengan <i>Ordinal Pairing</i>	66
Tabel 3. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Akurasi <i>Passing</i> Bawah Kelompok A	71
Tabel 4. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Akurasi <i>Passing</i> Bawah Kelompok B	72
Tabel 5. Uji Normalitas	73
Tabel 6. Uji Homogenitas.....	74
Tabel 7. Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Akurasi <i>Passing</i> Bawah Kelompok <i>Burpee Small Sided Games</i>	75
Tabel 8. Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Akurasi <i>Passing</i> Bawah Kelompok <i>Depth Jump Small Sided Games</i>	76
Tabel 9. Uji t Kelompok A dengan Kelompok B	77

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	89
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SSB MATRA Yogyakarta	90
Lampiran 3. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	91
Lampiran 4. Deskriptif Statistik	94
Lampiran 5. Uji Normalitas dan Uji Homogenitas.....	96
Lampiran 6. Uji t	97
Lampiran 7. Tabel t.....	99
Lampiran 8. Presensi Latihan	100
Lampiran 9. Program Latihan.....	101
Lampiran 10. Biodata Pemain KU 13-14 Tahun SSB MATRA	105
Lampiran 11. Dokumentasi	106

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan olahraga yang banyak diminati masyarakat karena sepak bola merupakan permainan yang sangat menarik, simpel dan mudah dimainkan. Sepak bola juga olahraga yang digemari masyarakat untuk ditonton karena didalamnya terdapat banyak kemampuan pemain yang bagus dari teknik dan kemampuan yang dimiliki oleh individu lainnya selama 2x45 menit berlangsung di lapangan hijau. Sepak bola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan maksud memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Irianto, 2010: 3). Selain kemampuan individu yang harus baik, sangat penting juga menjaga kekompakan tim dengan membangun kerja sama yang baik antar pemain, maka dari itu setiap pemain harus memiliki kemampuan mengolah bola dengan baik agar bisa tampil maksimal dalam pertandingan. Tujuan utama dari permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang sendiri agar jangan sampai kemasukan bola.

Pada era modern sekarang ini, banyak atlet yang memiliki teknik yang sangat baik serta didukung oleh kondisi fisik yang baik pula sebagai dasar untuk menunjang kemampuan lainnya dalam sepak bola. Kondisi fisik sendiri tidak dapat dikembangkan dan ditingkatkan dalam waktu yang singkat. Namun, mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik memerlukan waktu yang relatif

lama. Secara garis besar keadaan fisik seorang atlet dipengaruhi oleh 2 hal, yaitu: (1) kebugaran energi dan (2) kebugaran otot. Kebugaran energi terdiri dari kapasitas *aerobik* dan kapasitas *anaerobik*. Sedangkan kebugaran otot meliputi komponen dasar biomotor, yaitu: kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, kelincahan, ketahanan, power, dan keseimbangan (Sukadiyanto, 2011: 17).

Seseorang dengan kebugaran energi dan kebugaran otot yang baik, maka akan mendukung kemampuan teknik yang dimiliki oleh seorang atlet. Sedangkan teknik dalam sepak bola tidak dapat dikembangkan secara cepat, melainkan harus melewati tahapan proses latihan yang relatif lama. Menurut Herwin (2004: 21-24) teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola yaitu selama dalam sebuah permainan sepak bola 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. Sedangkan teknik dengan bola meliputi: pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), mengoper bola (*passing*), menendang bola ke gawang (*shooting*), menggiring bola (*dribbling*), menerima bola dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*), menyundul bola (*heading*), gerak tipu (*feinting*), merebut bola (*sliding tackle*), melempar bola kedalam (*throw in*), menjaga gawang (*goal keeping*). Hal yang sama juga dikemukakan oleh Muhajir (2007: 25) teknik tanpa bola adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan. Sedangkan teknik dengan bola meliputi: teknik menendang bola, teknik

menahan bola, teknik menggiring bola, teknik gerak tipu dengan bola, teknik menyundul bola, teknik merampas bola, teknik melempar bola ke dalam, teknik menjaga gawang.

Faktor penting yang berpengaruh dan dibutuhkan dalam permainan sepak bola adalah teknik dasar permainan sepak bola. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu persyaratan penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Bahkan pemain tersohor asal Belanda Johan Cryuff berkata, “bahwa pembentukan pemain sebagian besar terjadi sebelum anak berusia 14 tahun” (Scheunemann, 2008: 24). Teknik dasar sepak bola tersebut adalah teknik yang melandasi keterampilan bermain sepak bola pada saat pertandingan, meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Semua pemain sepak bola harus menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepak bola karena orang akan menilai sampai dimana teknik dan keterampilan para pemain dalam menendang bola, memberikan bola, menyundul bola, menembakkan bola ke gawang lawan untuk membuat gol. Oleh karena itu, tanpa menguasai teknik-teknik dasar dan keterampilan bermain sepak bola dengan baik untuk selanjutnya pemain tidak akan dapat melakukan prinsip-prinsip bermain, tidak dapat melakukan bermacam-macam sistem permainan atau pengembangan taktik modern dan tidak akan dapat pula membaca permainan (Sukatamsi, 2001: 12).

Sucipto (2000: 17) menyatakan bahwa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke

dalam (*throw-in*), dan penjaga gawang (*goal keeping*). Pendapat lain menurut Mielke (2007:1), kemampuan dasar bermain sepak bola antara lain menggiring (*dribbling*), mengoper (*passing*), menembak (*shooting*), menyundul bola (*heading*), menimang bola (*juggling*), menghentikan bola (*trapping*), dan lemparan ke dalam (*throw-in*).

Teknik *passing* dalam permainan sepak 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 Adam, 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 sepak bola karena tiga operan *passing* atau lebih.

Maguwo Putra (MATRA) adalah salah satu Sekolah Sepak bola (SSB) di Kabupaten Sleman yang berada di daerah Maguwoharjo, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, D.I. Yogyakarta yang terletak di dusun Sambilegi, desa Maguwoharjo yang berdiri pada tahun 1998. *Home Base* SSB MATRA terletak di lapangan Kradenan Sambego Maguwoharjo. Tim seniornya sendiri bernama Persada Muda Indonesia (PIM) . SSB MATRA terdiri dari beberapa KU, yaitu KU 7-16 tahun. Jumlah muridnya adalah 115 siswa dari semua KU kecuali tim seniornya. MATRA juga merupakan salah satu SSB dengan prestasi yang bagus baik kelompok usia dini dan tim seniornya. Untuk mempertahankan dan meningkatkan prestasi tersebut, maka perlu adanya pembinaan siswa atau atlet melalui latihan yang terstruktur dengan baik. Salah satu teknik yang perlu ditingkatkan dalam sepak bola di SSB MATRA adalah akurasi *passing* bawah.

Berdasarkan hasil evaluasi beberapa kali laga ujicoba dan kompetisi KU 13-14 terakhir ditemukan bahwa pemain SSB MATRA banyak melakukan kesalahan *passing* dan secara umum tingkat akurasi *passing* pemain masih kurang. Berdasarkan hal tersebut, perlu adanya perubahan metode latihan dalam

membina siswa SSB MATRA untuk meningkatkan akurasi *passing* dalam bermain sepak bola guna mencapai prestasi yang lebih baik lagi.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara dengan pelatih sepak bola di SSB MATRA Yogyakarta, masih ada siswa yang belum tepat melakukan *short passing* kepada temannya, siswa dalam melakukan *passing* bolanya terlalu jauh ke samping maupun ke depan, sehingga teman yang menerima bola sulit untuk menjangkau bola yang diterimanya karena terlalu jauh dari jangkauan kedua kaki. Hal ini bisa berdampak negatif pada saat tim bermain, dikarenakan jika *passing* tidak tepat maka akan mudah direbut lawan dan apabila *passing* terlalu melebar atau jauh dari jangkauan kaki, akan mudah cepat kehilangan bola yang sulit dikontrol dan berakibat bola *out* atau keluar lapangan. Pelatih menyebutkan bahwa untuk program latihan *passing* sudah ada namun untuk variasi latihannya masih kurang. Porsi untuk latihan *passing* juga dirasa kurang jika dibandingkan dengan porsi latihan teknik yang lain. Maka dengan demikian harapan pelatih dan penulis menginginkan setiap siswa dapat melakukan *short passing* dengan baik, dengan akurasi yang tepat.

Masalah lain yang dihadapi pada siswa SSB MATRA Yogyakarta pada saat melakukan *passing* yaitu: (1) kaki tumpunya tidak sejajar dengan arah sasaran atau ujung kaki menuju arah sasaran, (2) bagian kaki siswa yang mengenai bola bukan bagian dalam melainkan telapak kaki, dan perkenaan pada bola bukan pada tengah-tengah belakang bola melainkan pada atas bola, (3) posisi tubuh tidak seimbang saat menendang. Mengumpan atau (*passing*) merupakan hal yang pokok dalam permainan sepak bola, tanpa mengabaikan pentingnya gerakan-

gerakan yang lain. Kemampuan mengoper atau mengumpan bola yang baik sangat berguna dalam mempertahankan daerah pertahanan dan membangun penyerangan yang baik, selain itu umpan juga membutuhkan teknik yang sangat penting, agar nanti bola tetap dalam penguasaan yang baik pula oleh rekan satu tim. Umpan yang baik akan membawa arah yang terbuka dan dapat mengendalikan permainan saat akan membangun strategi pertahanan maupun penyerangan.

Mengatasi hal tersebut, perlu diberikan suatu metode latihan yang tepat agar ketepatan *short passing* meningkat. Metode latihan adalah prosedur dan cara pemilihan jenis latihan dan penataannya menurut kadar kesulitan kompleksitas dan berat badan (Nossek, 1982: 15). Tujuan dari perencanaan suatu latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan dan performa atlet. Beberapa media nasional maupun internasional akhir-akhir ini ramai membicarakan tentang latihan menggunakan metode *Small Sided Games (SSG)*. *SSG* merupakan salah satu bentuk latihan sepak bola yang sedang berkembang pada saat ini. *SSG* adalah suatu bentuk latihan permainan sepak bola dengan jumlah pemain disesuaikan dengan luas grid yang digunakan (WCCYCL, 2003: 1). Ukuran maksimal grid yang digunakan 30 x 40 yards atau 27,522 X 36,697 meter.

Small Sided Games adalah suatu bentuk latihan yang dibuat kedalam bentuk permainan sepak bola dengan ukuran lapangan diperkecil serta jumlah pemain lebih sedikit dari permainan sepak bola biasanya sehingga sentuhan terhadap bola akan lebih banyak. Dalam latihan ini banyak unsur yang dilatih meliputi teknik, fisik, dan mental sehingga pelatih praktis memberikan latihan ini kepada atlet. Kaitannya dengan akurasi *passing* bawah ialah dalam *SSG* ukuran

lapangan diperkecil serta jumlah pemain lebih sedikit dari sepak bola biasanya sehingga kemungkinan untuk melakukan umpan jauh / *long pass* itu sangat kecil bahkan tidak memungkinkan untuk melakukan itu karena lapangan lebih sempit dan pemain dituntut untuk melakukan *passing secara* cepat dan tepat agar tidak dipotong pemain lawan. Disinilah akurasi *passing* bawah akan dilatih dengan banyak sentuhan terhadap bola dan banyak melakukan *passing* bawah secara cepat dan tepat karena jika tidak, bola akan mudah direbut oleh pemain lawan dikarenakan ukuran lapangan yang lebih kecil daripada lapangan permainan sepak bola pada umumnya.

Di samping *Small sided Games*, akan ditambahkan dengan latihan *Burpee* dan *Depth Jump* untuk mengetahui apakah ada perbandingan antara kelompok *Burpee Small Sided Games* dan *Depth Jump Small Sided Games*. *Burpee* juga dikenal sebagai *squat thrust*, adalah salah satu latihan olahraga tanpa peralatan yang melatih seluruh badan dan merupakan latihan kardiovaskular yang baik dan efektif untuk dilakukan. Pemberian pelatihan *burpee's* akan meningkatkan unsur kebugaran jasmani seperti kekuatan otot tungkai, fleksibilitas, koordinasi serta keseimbangan dinamis sehingga berdampak terhadap peningkatan kelincahan kaki. Latihan ini menyebabkan peningkatan aktivitas otot-otot baik anggota gerak atas maupun anggota gerak bawah, dengan kombinasi dari gerakan *standing*, *squat down*, dan *plank* saat latihan berlangsung akan meningkatkan kontraksi otot (Tamakrin, 2014). Pada posisi *squat down* akan terjadi kontraksi otot tungkai yang menyebabkan meningkatnya massa otot sehingga kekuatan otot akan meningkat. Posisi *plank* menuju posisi *squat down* keseimbangan dinamis akan

terlatih akibat adanya koordinasi antar otak dan otot. Otot-otot yang berkontraksi searah akan berkontraksi lebih cepat, dan akan meningkatkan inhibisi dari otot-otot yang berkontraksi namun menghasilkan gerak yang berlawanan. Pada posisi squat down juga dapat meningkatkan fleksibilitas sendi, sehingga sendi menjadi lebih lentur dan lingkup gerak sendi menjadi lebih baik (Govind, et al, 2014). *Burpee* dilakukan dengan awalan berdiri, kemudian melakukan posisi *push up* dan melompat secara vertikal ke atas dengan cepat.

Depth Jump merupakan latihan *plyometric* yang efektif untuk melatih variasi otot. Secara anatomi gerakan depth jump melibatkan otot tungkai bagian atas dan otot tungkai bagian bawah sehingga semua otot yang ada pada bagian tersebut bekerja menerima beban latihan. Latihan *depth jump* meningkatkan kekuatan kelompok otot di sendi pinggul, sendi lutut, dan sendi pergelangan kaki (Hsieh et.al, 2008). Latihan ini melatih kekuatan dan kecepatan otot tungkai atau sering disebut *power* otot tungkai untuk mencapai gerak *vertical jump* yang maksimal. Secara kinematis, latihan *depth jump* mencakup komponen dari gerakan tungkai atas dan tungkai bawah. *Depth Jump* dilakukan dengan awalan berdiri kemudian jongkok menyentuh tanah, lalu melompat secara vertikal ke atas dengan cepat.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Burpee Small Sided Games* dan *Depth Jump Small Sided Games* terhadap Peningkatan Akurasi *Passing* Bawah Siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, teridentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut.

1. Rendahnya tingkat akurasi *passing* bawah siswa SSB MATRA KU 13-14 tahun.
2. Latihan untuk meningkatkan akurasi *passing* bawah siswa SSB MATRA KU 13-14 tahun kurang bervariasi.
3. Belum diketahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa SSB MATRA KU 13-14 tahun.
4. Belum diketahui perbandingan antara latihan *burpee small sided games* dan *depth jump small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa SSB MATRA KU 13-14 tahun.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu luas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah. Masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada pengaruh latihan *burpee small sided games* dan *depth jump small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu:

1. Adakah pengaruh latihan *burpee small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun?
2. Adakah pengaruh latihan *depthjump small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun?
3. Manakah yang lebih baik antara latihan *burpee small sided games* dan *depth jump small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Pengaruh latihan *burpee small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun
2. Pengaruh latihan *depth jump small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun
3. Pengaruh yang lebih baik antara latihan *burpee small sided games* dan *depth jump small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat ke berbagai pihak baik secara teoretis maupun praktis, manfaat tersebut sebagai berikut.

1. Manfaat Teoretis

- a. Sebagai salah satu referensi, khususnya bagi pelatih sepak bola supaya dapat memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan dalam melatih.
- b. Sebagai salah satu bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi para pemerhati sepak bola maupun se-profesi dalam membahas peningkatan ketepatan *short passing* sepak bola.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai salah satu pedoman perkembangan pelatih dalam berlatih melatih.
- b. Bagi siswa, pembetulan terhadap keterampilan *short passing* sepak bola yang salah sehingga kemampuan *short passing* sepak bola akan meningkat.
- c. Bagi sekolah, dengan penelitian ini dan hasilnya sudah diketahui, pihak sekolah harus lebih mengoptimalkan prestasi siswanya.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Sepak bola

a. Permainan Sepak bola

Sepak bola berkembang pesat di tengah masyarakat, karena olahraga ini cukup memasyarakat, artinya sepak bola dapat diterima oleh masyarakat karena bisa dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orang tua. Oleh karena itu permainan sepak bola menjadi olahraga yang sangat diminati oleh sebagian besar masyarakat. Perkembangan sepak bola diharapkan dapat ikut meningkatkan minat masyarakat terhadap olahraga. Sepak bola 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. Sepak bola merupakan olahraga yang hampir keseluruhan permainannya menggunakan tungkai, namun sepak bola merupakan salah satu olahraga permainan yang kompleks. Karena untuk dapat melakukan setiap gerakan dengan benar dibutuhkan koordinasi antara organ-organ tubuh.

Sepak bola 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, “Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang”. Sucipto (2000: 22) menambahkan sepak bola 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 sepak bola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu”.

Luxbacher (2011: 2) menjelaskan bahwa sepak bola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Sepak bola 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 sepak bola 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 sepak bola dengan baik dibutuhkan latihan sesuai dengan prosedur yang telah ada.

b. Macam-Macam Teknik Dasar Permainan Sepak bola

Ditinjau dari pelaksanaan permainan sepak bola 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 sepak bola. Gerakan-gerakan maupun cara memainkan bola tersebut terangkum dalam teknik dasar bermain sepak bola. *The principal technical skills are shooting, passing, ball control, and dribbling* (Huijgen, et.al., 2010).

Sucipto (2000: 17) menyatakan teknik dasar dalam permainan sepak bola 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 kasaran 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 (*kiper*)
Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepak bola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

Herwin (2004: 21) menyatakan permainan sepak bola 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 sepak bola 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*).

Berdasarkan pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam permainan sepak bola mencakup dua kemampuan dasar gerak yang harus dimiliki

dan dikuasai oleh pemain. Apabila pemain memiliki teknik dasar dengan baik, maka pemain tersebut dapat bermain sepakbola dengan baik.

2. Teknik *Passing* dalam Sepak bola

a. Pengertian *Passing* Sepak bola

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

Sepak bola sejatinya adalah permainan tim. Walaupun pemain yang memiliki keterampilan tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu, seorang pemain sepak bola 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 sepak bola harus mengasah keterampilan *passing*.

Pendapat tersebut menunjukkan sebaik apapun keterampilan seorang pemain sepak bola, keberhasilan atau kemenangan sebuah tim sepak bola 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 sepak bola. 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 sepak bola 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 sepak bola 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* Sepak bola

Passing dalam permainan sepak bola 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 sepak bola 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 menguasainya 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 sepak bola, 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 sepak bola 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 90⁰ 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.
- 6) 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 1. *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam
(Sumber: Mielke, 2007: 20)

3. 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 (*atrofi*). 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. Efek 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).

Latihan yang bersifat aerobik dapat memperbesar volume jantung sehingga volume sekuncup dan volume semenit akan menjadi lebih besar akibatnya O_2 yang terlepas ke otot menjadi lebih banyak. Latihan yang melibatkan otot-otot besar juga akan memacu peningkatan kualitas otot. Hal ini terjadi karena dengan latihan, maka mitokondria dalam selsel otot akan meningkat, baik jumlah maupun ukurannya (Bompa, 1994).

Menurut Harsono (2015: 134) kegiatan mempengaruhi semua komponen kebugaran kondisi atlet. Latihan yang bersifat aerobik dan an-aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan kondisi fisik. Dengan melakukan latihan olahraga atau kegiatan fisik yang baik dan benar berarti seluruh organ dipicu untuk menjalankan fungsinya sehingga mampu beradaptasi terhadap setiap beban yang diberikan. Latihan fisik akan menyebabkan otot menjadi kuat. Perbaikan fungsi otot, terutama otot pernapasan menyebabkan pernapasan lebih efisien pada saat istirahat

Menurut Sajoto (2001: 23) ventilasi paru-paru pada orang yang terlatih dan tidak terlatih relatif sama besar, akan tetapi orang yang berlatih akan bernapas lebih lambat dan lebih dalam dari yang tidak berlatih dan menyebabkan oksigen yang diperlukan untuk kerja otot pada proses ventilasi berkurang. Dengan jumlah oksigen yang sama otot yang terlatih akan lebih efektif kerjanya, pada orang yang dilatih intensif selama beberapa bulan terjadi perbaikan dalam pengaturan dalam proses pernapasan, perbaikan ini terjadi karena menurunnya kadar asam laktat

yang berada didalam darah yang seimbang dengan proses pengurangan penggunaan oksigen oleh jaringan tubuh. Latihan fisik akan mempengaruhi organ tubuh sedemikian rupa sehingga kerja organ yang ada lebih efisien dan kapasitas kerja maksimum yang akan dicapai lebih besar. Faktor yang paling penting dalam perbaikan kemampuan pernapasan tingkat optimal adalah kesanggupan untuk meningkatkan *capillary bed* yang aktif, sehingga jumlah darah yang mengalir di paru lebih banyak, dan darah yang berikatan dengan oksigen per menit waktu juga akan meningkat. Peningkatan ini digunakan untuk memenuhi kebutuhan jaringan terhadap oksigen. Penurunan fungsi paru orang yang tidak berolahraga atau usia tua terutama disebabkan oleh hilangnya elastisitas paru-paru dan otot dinding dada. Hal ini menyebabkan penurunan nilai kapasitas vital dan nilai *forced expiratory volume*, serta meningkatkan volume residual paru. Ada sejumlah keuntungan penting bagi organ tubuh vital akibat dari latihan yang teratur dalam penjelasan Sharkey (2003: 106) yaitu:

- 1) Pengaruh latihan terhadap kesehatan umum otot jantung. Bukti yang ada menunjukkan bahwa otot jantung ukurannya meningkat karena digunakan dengan tuntutan yang lebih besar diletakkan pada jantung sebagai akibat dari aktivitas tubuh, terjadi pembesaran jantung.
- 2) Pengaruh latihan terhadap isi perdenyut hasil penelitian pada atlet, pada umumnya disepakati bahwa jumlah isi darah perdenyut jantung lebih besar dipompakan ke seluruh tubuh dari pada orang yang tidak terlatih. Atlet terlatih dapat memompakan sebanyak 22 liter darah sedangkan individu yang tidak terlatih hanya 10,2 liter darah saja.

- 3) Pengaruh latihan terhadap denyut jantung hasil tes dari atlet olimpiade, diperoleh bukti bahwa individu yang terlatih mempunyai denyut jantung yang tidak cepat bila dibandingkan dengan orang yang tidak terlatih. Diperkirakan bahwa jantung manusia berdenyut 6 sampai 8 kali lebih sedikit bila seseorang terlatih. Pada kebanyakan atlet jantungnya berdenyut 10, 20 sampai 30 kali lebih sedikit dari pada denyut jantung yang tidak terlatih.
- 4) Pengaruh latihan terhadap tekanan arteri. Banyak eksperimen menunjukkan bahwa peningkatan tekanan darah pada orang terlatih lebih sedikit dari pada orang yang tidak terlatih. Hal ini akan terjadi sebaliknya jika latihan yang dilakukan mengalami overload.
- 5) Pengaruh latihan terhadap kardiovaskuler antara lain; a) Dada bertambah luas. Hal ini terjadi semasa pertumbuhan, tetapi tidak pada masa dewasa. b) Jumlah pernafasan per menit berkurang. Orang terlatih bernafas 6 sampai 8 kali per menit, sedangkan pada orang yang tidak terlatih sebanyak 18 sampai 20 kali per menit. c) Pernafasan lebih pada orang yang tidak terlatih diafragma bergerak sedikit sekali. d) Dalam mengerjakan pekerjaan yang sama, individu yang terlatih menghirup udara dalam jumlah yang lebih kecil, dan mengambil oksigen lebih besar dari pada individu yang tidak terlatih. e) Pengaruh latihan terhadap sistem otot.

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.

Lebih lanjut menurut Sukadiyano (2005: 13-15) penjabaran terkait masing-masing unsur dari tujuan latihan secara umum dijelaskan sebagai berikut.

1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh

Setiap sesi latihan selalu berorientasi untuk meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh. Kualitas fisik dasar ditentukan oleh tingkat kebugaran energi dan kebugaran otot. Kebugaran energi meliputi sistem aerobik dan anerobik baik laktik maupun alaktik. Sedang untuk kebugaran otot adalah keadaan seluruh komponen biomotor yang terdiri dari ketahanan, kekuatan, kecepatan, *power*, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi. Dalam semua cabang olahraga memiliki kebutuhan kualitas fisik dasar yang sama sehingga harus ditingkatkan sebagai landasan dasar dalam pengembangan unsur fisik.

2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus

Pengembangan peningkatan latihan fisik secara khusus dalam cabang olahraga sasarannya berbeda. Hal ini disesuaikan dengan karakteristik tiap cabang

olahraga tersebut. Karakteristik tersebut meliputi jenis predomnan energi yang digunakan, jenis teknik, dan lama pertandingan.

3) Menambah dan menyempurnakan teknik

Sasaran latihan di antaranya adalah untuk meningkatkan dan menyempurnakan teknik yang benar. Teknik yang benar dikuasai dari awal selain mampu untuk menghemat tenaga juga mampu bekerja lebih lama. Hal tersebut menjadi landasan menuju prestasi gerak yang lebih tinggi.

4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain

Dalam proses latihan seorang pelatih pasti mengajarkan strategi, taktik, dan pola bermain. Untuk dapat menyusun strategi diperlukan ketajaman dan kejelian dalam menganalisis kelebihan serta kekurangan baik atletnya maupun lawan. Untuk dapat menguasai taktik yang baik maka harus menguasai praktik terkait pola bermain. Dengan latihan seperti ini atlet akan bertambah variasi pola strategi dalam bermain.

5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding

Selain aspek fisik dalam latihan juga harus melibatkan aspek psikologis atlet. Aspek psikis merupakan salah satu faktor penopang pencapaian prestasi atlet. Aspek psikis perlu disiapkan sebelum masa kompetisi. Aspek psikis dapat diberikan bersamaan dengan latihan fisik dan teknik. Aspek psikis memiliki peranan 90% dalam sebuah pertandingan.

Bompa & Haff (2009: 4-5) menyatakan bahwa untuk dapat mencapai tujuan latihan tersebut, ada beberapa aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara maksimal oleh seorang atlet, antara lain yaitu:

1) *Multilateral Physical Development*

Latihan fisik merupakan proses suatu latihan untuk meningkatkan kondisi fisik seorang atlet. Perkembangan kondisi fisik atlet sangat penting, tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti proses latihan dengan maksimal. Beberapa komponen biomotor yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan *kardiovaskular*, *power*, kekuatan otot (*strenght*), kelenturan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), dan koordinasi. Komponen-komponen tersebut harus dilatih dan dikembangkan oleh seorang atlet sebelum melakukan proses latihan teknik.

2) Latihan Teknik

Latihan teknik (*technique training*) adalah latihan untuk meningkatkan kualitas teknik-teknik gerakan yang diperlukan dalam cabang olahraga tertentu yang dilakukan oleh atlet. Latihan teknik merupakan latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular* pada suatu gerak cabang olahraga tertentu. Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan akan menentukan gerak keseluruhan. Oleh karena itu, gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna.

3) Latihan Taktik

Tujuan latihan taktik (*tactical training*) adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-

pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta strategi-strategi, dan taktik-taktik pertahanan dan penyerangan, sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna. Setiap pola penyerangan dan pertahanan haruslah dikenal dan dikuasai oleh setiap anggota tim, sehingga dengan demikian hampir tidak mungkin regu lawan akan mengacaukan regu dengan suatu bentuk serangan atau pertahanan yang tidak dikenal.

4) Latihan Mental

Latihan mental (*mental training*) tidak kalah penting dari perkembangan ketiga latihan tersebut di atas, sebab berapapun tingginya perkembangan fisik, teknik, dan taktik, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tidak mungkin akan dicapai. Latihan mental merupakan latihan yang menekankan pada perkembangan emosional dan psikis atlet, misalnya konsentrasi, semangat bertanding, pantang menyerah, sportivitas, percaya diri, dan kejujuran. Latihan mental ini untuk mempertinggi efisiensi mental atlet, keseimbangan emosi terutama apabila atlet berada dalam situasi *stress*. Latihan mental selain berperan secara psikologis juga dapat meningkatkan performa seorang atlet.

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 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.

4. 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. Sedangkan Hill-Haas, dkk., (2011: 199)

mendefinisikan *small sided game* suatu permainan yang dimainkan pada bidang lapangan dengan ukuran yang lebih kecil daripada sepak bola 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 sepak bola, 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 (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 sepak bola 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 menurut Rapids, (2010: 8) merupakan suatu permainan sepak bola 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 sepak bola 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 sepak bola 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 1 sebagai berikut.

Tabel 1. 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 sepak bola 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).

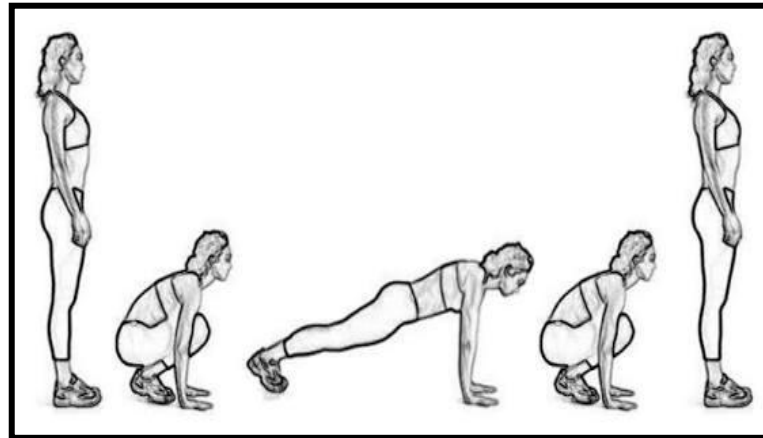
Prinsip-prinsip dan aturan *small side game* sama dengan permainan sepak bola yang sebenarnya yaitu 11 lawan 11 kecuali ukuran lapangan lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit pada setiap tim. Tergantung pada kelompok usia, jumlah pemain, ukuran lapangan dan tujuan permainan bisa bervariasi 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.

5. Hakikat Latihan *Burpee*

Burpee juga dikenal sebagai *squat thrust*, adalah salah satu latihan olah raga tanpa peralatan yang melatih seluruh badan dan merupakan latihan kardiovaskular yang baik dan efektif untuk dilakukan. Pemberian pelatihan *burpee's* akan meningkatkan unsur kebugaran jasmani seperti kekuatan otot tungkai, fleksibilitas, koordinasi serta keseimbangan dinamis sehingga berdampak terhadap peningkatan kelincahan kaki. Latihan ini menyebabkan peningkatan aktivitas otot-otot baik anggota gerak atas maupun anggota gerak bawah, dengan kombinasi dari gerakan *standing*, *squat down*, dan *plank* saat latihan berlangsung akan meningkatkan kontraksi otot (Tamakrin, 2014). Pada posisi *squat down* akan terjadi kontraksi otot tungkai yang menyebabkan meningkatnya massa otot sehingga kekuatan otot akan meningkat. Posisi *plank* menuju posisi *squat down* keseimbangan dinamis akan terlatih akibat adanya koordinasi antar otak dan otot. Otot-otot yang berkontraksi searah akan berkontraksi lebih cepat, dan akan meningkatkan inhibisi dari otot-otot yang berkontraksi namun menghasilkan gerak yang berlawanan. Pada posisi *squat down* juga dapat meningkatkan fleksibilitas sendi, sehingga sendi menjadi lebih lentur dan lingkup gerak sendi menjadi lebih baik (Govind, et al, 2014). Bentuk latihan ini menggunakan teknik isotonik yang dilakukan dengan prinsip resisten atau beban konstan dan ada perubahan panjang otot. Karena latihan ini merupakan latihan yang bersifat dinamik, maka latihan ini dapat meningkatkan tekanan intramuskuler dan menyebabkan peningkatan aliran darah, sehingga bentuk latihan ini tidak mudah

menimbulkan kelelahan. *Burpee* dilakukan dengan awalan berdiri, kemudian melakukan posisi *push up* dan melompat secara vertikal keatas dengan cepat.

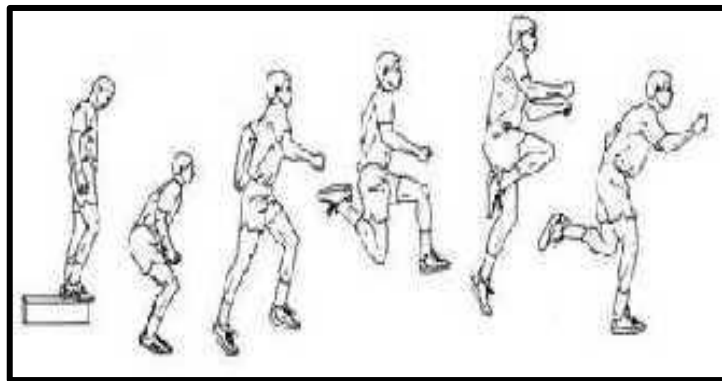


Gambar 2. *Burpee Exercise*
(Sumber: www.google.com)

6. Hakikat *Depth Jump*

Depth Jump merupakan latihan *plyometric* yang efektif untuk melatih variasi otot. Gerakan *plyometrics* dirancang untuk menggerakkan otot pinggul dan tungkai, karena otot ini merupakan pusat power gerakan untuk *vertical jump*. Gerakan otot dipengaruhi oleh *bounding*, *hopping*, *jumping*, *leaping*, *skipping*, dan *ricochet* (Sari & Rahayu, 2008). Gerakan-gerakan dalam *plyometrics* hampir sama antara beberapa teknik. Teknik *depth jump* adalah teknik dengan gerakan melompat dari ketinggian, mendarat ke permukaan yang lunak. Latihan ini memerlukan kotak atau bangku dengan ketinggian kira-kira 25-45 inchi. Permukaan pendaratan agal lunak seperti rumput atau matras. Latihan ini sangat baik untuk otot-otot *quadriceps* dan *hip girdle*, serta punggung bagian bawah dan *hamstring*. *Depth jump* dapat diterapkan untuk berbagai cabang olah raga, karena untuk mengeksposif kekuatan dan kecepatan tungkai, sehingga menghasilkan power yang maksimal.

Secara anatomi gerakan *depth jump* melibatkan otot tungkai bagian atas dan otot tungkai bagian bawah sehingga semua otot yang ada pada bagian tersebut bekerja menerima beban latihan. Latihan *depth jump* meningkatkan kekuatan kelompok otot di sendi pinggul, sendi lutut, dan sendi pergelangan kaki (Hsieh dkk, 2008). Latihan ini melatih kekuatan dan kecepatan otot tungkai atau sering disebut power otot tungkai untuk mencapai gerak *vertical jump* yang maksimal. Secara kinematis, latihan *depth jump* mencakup komponen dari gerakan tungkai atas dan tungkai bawah. *Depth Jump* dilakukan dengan awalan berdiri kemudian jongkok menyentuh tanah, lalu melompat secara vertikal ke atas dengan cepat.



Gambar 3. *Depth Jump Exercise*
(Sumber: www.google.com)

7. 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 sepak bola 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 latih 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). Faktor eksternal antara lain tingkat kesulitan (besar kecilnya sasaran, jarak), dan keadaan lingkungan.

Latihan *burpee small sided games* dan *depth jump small sided games* dapat meningkatkan *power* otot tungkai. Berdasarkan penjelasan di atas, salah satu faktor yang mempengaruhi ketepatan adalah kuat lemahnya gerakan, dengan meningkatnya *power* otot tungkai, maka diharapkan ketepatan dalam melakukan *passing* juga akan semakin meningkat.

8. Karakteristik Siswa Usia 13-14 Tahun

Usia 13-14 tahun 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 perubahan 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.

9. Profil SSB Matra Maguwoharjo

SSB MATRA adalah salah satu SSB di Kabupaten Sleman yang berada di daerah Maguwoharjo Kecamatan Depok Kabupaten Sleman. Sekretariat SSB MATRA berada di Kantor Balai Desa Maguwoharjo Jl. Arteri KM 01 Maguwoharjo Sleman telp. (0274) 488739. SSB MATRA Yogyakarta merupakan salah satu SSB yang cukup terkenal dan mempunyai nama di kalangan masyarakat Yogyakarta khususnya di kota Sleman. Oleh karena itu banyak orang tua yang memasukkan anak-anaknya ke SSB ini karena selain mempunyai prestasi yang cukup membanggakan, SSB ini juga menjadi salah satu tolak ukur persepak bolaan di kota Yogyakarta.

SSB MATRA adalah sebuah lembaga pendidikan sepak bola yang bergerak pada pembinaan pemain sepak bola untuk usia dini atau muda. Dalam pembinaannya SSB MATRA dibina oleh pelatih yang mempunyai lisensi nasional. Selain itu dibantu oleh pelatih-pelatih muda dari lulusan dan mahasiswa kepelatihan universitas negeri Yogyakarta. Dengan mengacu dengan sistem *Players First, Winning Second!*, yaitu fokus pembinaan usia muda adalah mencetak pemain berkualitas, bukan mencetak tim pemenang turnamen. Bagi SSB MATRA, turnamen adalah sarana, bukan tujuan. Mencetak pemain level nasional ialah tujuannya namun bukan tanpa prestasi. SSB MATRA kerap menjadi juara di

berbagai kompetisi di DIY Jawa Tengah. Prestasi tertinggi saat ini adalah Mewakili D.I. Yogyakarta di *Danone Nations Cup* di Jakarta, juni 2012, dan berhasil menembus peringkat 9 nasional. Peringkat terbaik yang diperoleh wakil D.I. Yogyakarta sampai saat ini. Jadwal Latihan:

- a. Usia 7-12 Tahun: Selasa, Rabu, Sabtu di Lapangan Kradenan, Maguwoharjo.
- b. Usia 13-16 Tahun: Senin, Kamis, Jumat di Lapangan Kradenan Maguwoharjo.
- c. Minggu di Lapangan Angkasa Pura Jl Jogja Solo KM 7 Maguwoharjo.

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 yang dilakukan oleh Prasetyomo (2014) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) dan mengumpan bola (*passing*) siswa kelas bakat istimewa olahraga di SMA Negeri 1 Tanjungsari tahun ajaran 2013/2014”. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas Bakat Istimewa Olahraga SMA N 1 Tanjungsari dengan sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* dan *passing* siswa kelas bakat istimewa olahraga di SMA Negeri 1 Tanjungsari. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes menggiring bola dan mengumpan bola rendah yang dibuat oleh Subagyo Irianto. Teknik analisis penelitian ini menggunakan Uji-t pada taraf signifikansi 5%. Hasil Uji-t yang

dilakukan menunjukkan bahwa ada pengaruh positif latihan *small sided games* terhadap keterampilan *dribbling* dan *passing* siswa kelas bakat istimewa olahraga di SMA Negeri 1 Tanjungsari. nilai t hitung keterampilan *dribbling* sebesar 4,109 dan t hitung *passing* sebesar 5,217 sedangkan t tabel sebesar 2,024.

2. Penelitian oleh Trianto (2013) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small-Side Games* 3 Versus 3 terhadap Kecepatan Pemain Sepak bola Usia Dini”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *small sided games* 3 lawan 3 kecepatan pemain sepak bola usia dini. Desain penelitian ini adalah *experiment randomized control group pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah siswa SSB Bima Amora Menganti Gresik berjumlah 33, populasi dibagi secara *random* dalam 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen diberi pelatihan *small sided games* 3 lawan 3 dan kelompok kontrol dengan pelatihan konvensional. Setiap kelompok melakukan tes kecepatan sebelum dan sesudah perlakuan dengan tes lari 40 meter. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan uji t . Dari uji t diperoleh data pada kelompok eksperimen hasil kecepatan t hitung = 3,012 dan t tabel = 2.898231, pada kelompok kontrol diperoleh hasil kecepatan t hitung = 3,012 dan t tabel = 2.97684. Dengan demikian t hitung $>$ t tabel yang berarti terdapat peningkatan hasil pelatihan antara tes awal dan tes akhir dari kedua kelompok. Berdasarkan analisis beda antar kelompok dengan t tabel $(0,05;31) = 2.738481$ dan t hitung = 3,972 maka t hitung $<$ t tabel. Dengan demikian ada beda peningkatan kecepatan antara kedua kelompok. Simpulan

pada penelitian ini adalah terdapat peningkatan kecepatan setelah diberikan pelatihan *small sided games* 3 lawan 3 dari hasil uji t.

3. Penelitian yang relevan dilakukan oleh Septiadi (2016) yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Small Sided Game* dan Metode Latihan *Passing Drill* terhadap Keterampilan Teknik Dasar *Passing* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak bola SMP Negeri 3 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta”. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 3 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta dengan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 orang. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan *small sided game* dan metode latihan *passing drill* terhadap keterampilan teknik passing siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 3 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes mengoper bola rendah yang disusun oleh Subagyo Irianto. Teknik analisis penelitian ini menggunakan Uji-t pada taraf signifikansi 5%. Hasil Uji-t yang dilakukan menunjukkan bahwa ada pengaruh positif latihan *small sided game* terhadap keterampilan teknik dasar *passing* siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 3 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. Nilai t hitung keterampilan *passing* menggunakan *small sided game* sebesar 9,727 dan t hitung *passing* menggunakan *passing drill* sebesar 12,486 sedangkan t tabel sebesar 1,809.

C. Kerangka Berpikir

1. Pengaruh Latihan *Burpee Small Sided Games* terhadap Akurasi *Passing Bawah*

Pemberian pelatihan *burpee's* akan meningkatkan unsur kebugaran jasmani seperti kekuatan otot tungkai, fleksibilitas, koordinasi, serta keseimbangan dinamis sehingga berdampak terhadap peningkatan kelincahan kaki. Latihan ini menyebabkan peningkatan aktivitas otot-otot baik anggota gerak atas maupun anggota gerak bawah, dengan kombinasi dari gerakan *standing*, *squat down*, dan *plank* saat latihan berlangsung akan meningkatkan kontraksi otot (Tamakrin, 2014). Pada posisi *squat down* akan terjadi kontraksi otot tungkai yang menyebabkan meningkatnya massa otot sehingga kekuatan otot akan meningkat. Posisi *plank* menuju posisi *squat down* keseimbangan dinamis akan terlatih akibat adanya koordinasi antar otak dan otot. Otot-otot yang berkontraksi searah akan berkontraksi lebih cepat, dan akan meningkatkan inhibisi dari otot-otot yang berkontraksi namun menghasilkan gerak yang berlawanan. Pada posisi *squat down* juga dapat meningkatkan fleksibilitas sendi, sehingga sendi menjadi lebih lentur dan lingkup gerak sendi menjadi lebih baik (Govind, et al, 2014). Bentuk latihan ini menggunakan teknik isotonik yang dilakukan dengan prinsip resisten atau beban konstan dan ada perubahan panjang otot. Karena latihan ini merupakan latihan yang bersifat dinamik, maka latihan ini dapat meningkatkan tekanan intramuskuler dan menyebabkan peningkatan aliran darah, sehingga bentuk latihan ini tidak mudah menimbulkan kelelahan. *Burpee* dilakukan dengan

awalan berdiri, kemudian melakukan posisi *push up* dan melompat secara vertikal keatas dengan cepat.

2. Pengaruh Latihan *Depth Jump Small Sided Games* terhadap Akurasi *Passing Bawah*

Depth Jump merupakan latihan *plyometric* yang efektif untuk melatih variasi otot. Gerakan *plyometrics* dirancang untuk menggerakkan otot pinggul dan tungkai, karena otot ini merupakan pusat power gerakan untuk *vertical jump*. Gerakan otot dipengaruhi oleh *bounding, hopping, jumping, leaping, skipping*, dan *ricochet* (Sari & Rahayu, 2008). Gerakan-gerakan dalam *plyometrics* hampir sama antara beberapa teknik. Teknik *depth jump* adalah teknik dengan gerakan melompat dari ketinggian, mendarat ke permukaan yang lunak. Latihan ini memerlukan kotak atau bangku dengan ketinggian kira-kira 25-45 inchi. Permukaan pendaratan agal lunak seperti rumput atau matras. Latihan ini sangat baik untuk otot-otot *quadriceps* dan *hip girdle*, serta punggung bagian bawah dan *hamstring*. *Depth jump* dapat diterapkan untuk berbagai cabang olah raga, karena untuk mengeksplorisif kekuatan dan kecepatan tungkai, sehingga menghasilkan power yang maksimal.

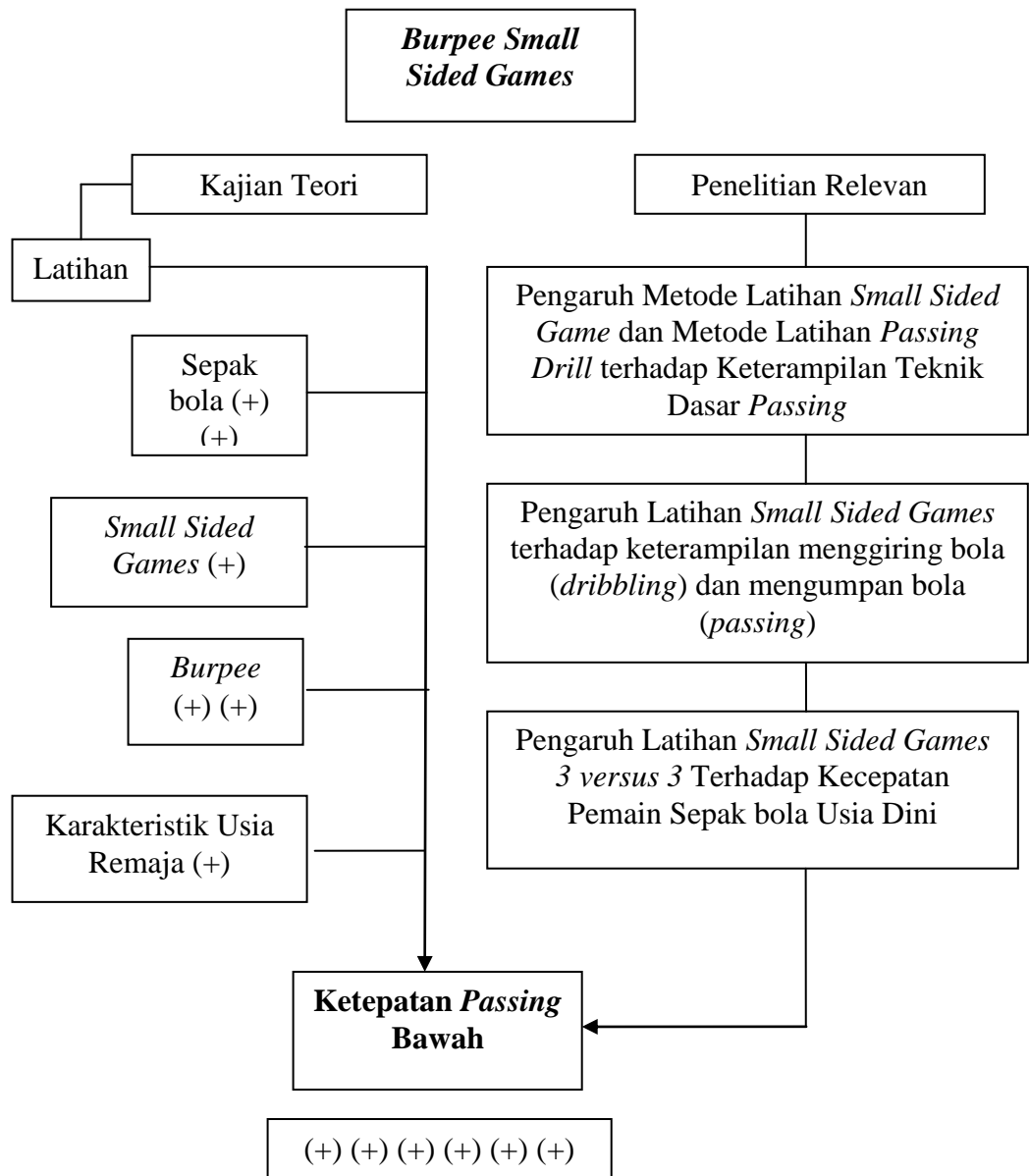
Secara anatomi gerakan *depth jump* melibatkan otot tungkai bagian atas dan otot tungkai bagian bawah sehingga semua otot yang ada pada bagian tersebut bekerja menerima beban latihan. Latihan *depth jump* meningkatkan kekuatan kelompok otot di sendi pinggul, sendi lutut, dan sendi pergelangan kaki (Hsieh dkk, 2008). Latihan ini melatih kekuatan dan kecepatan otot tungkai atau sering disebut power otot tungkai untuk mencapai gerak *vertical jump* yang maksimal.

Secara kinematis, latihan *depth jump* mencakup komponen dari gerakan tungkai atas dan tungkai bawah. *Depth Jump* dilakukan dengan awalan berdiri kemudian jongkok menyentuh tanah, lalu melompat secara vertikal ke atas dengan cepat.

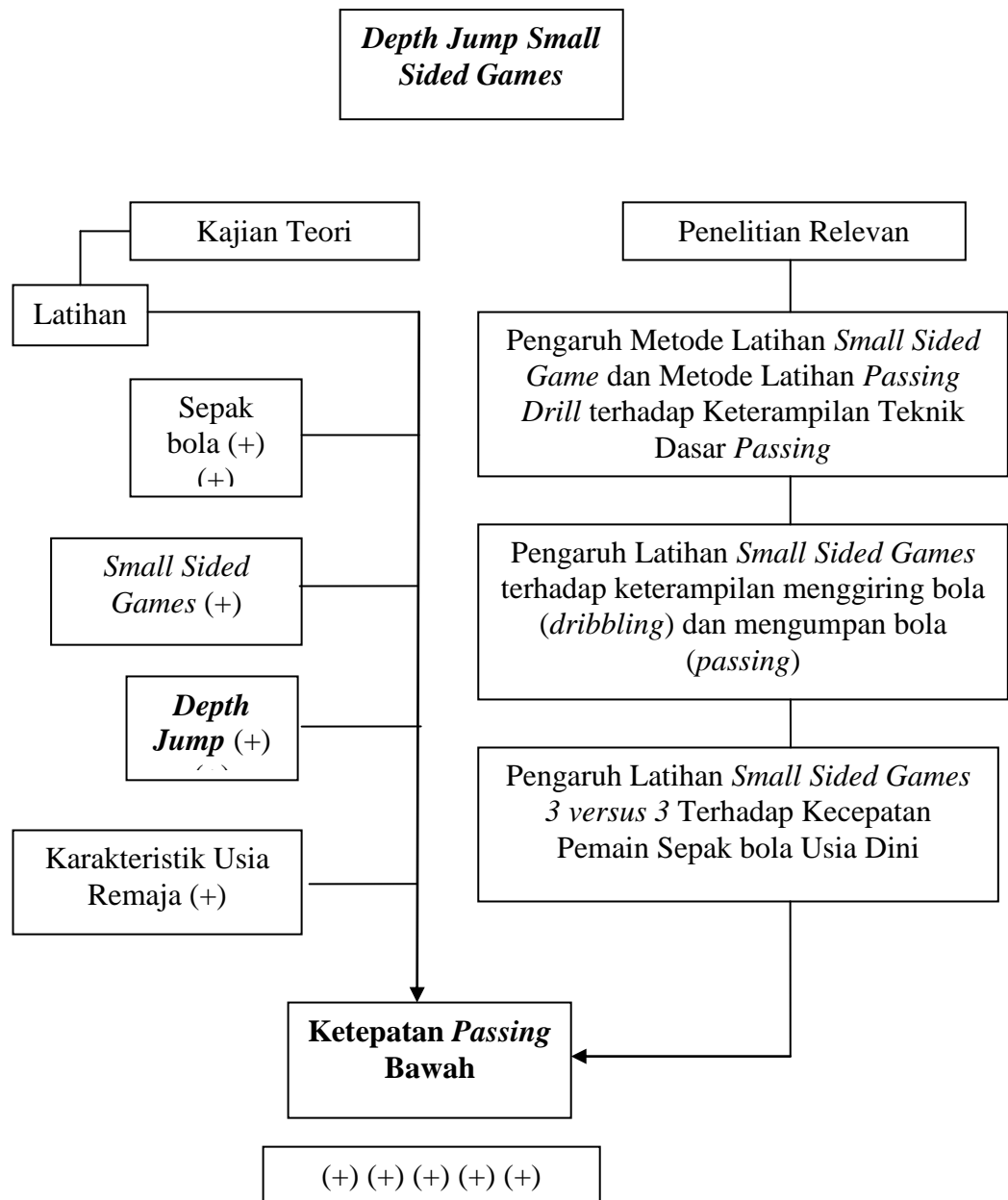
3. Perbedaan Latihan *Burpee* dan *DepthJump* terhadap Akurasi *Passing Bawah*

Burpee's Exercise termasuk kedalam bentuk latihan *full body exercise* dimana anggota gerak atas dan anggota gerak bawah ikut andil dalam melakukan gerakan-gerakan pada pelatihan ini. Latihan ini menggunakan teknik isotonik yang dilakukan dengan prinsip resisten atau beban konstan dan ada perubahan panjang otot. Sedangkan *depth jump* termasuk bentuk latihan plyometrik yang merupakan jenis pelatihan yang disesuaikan untuk menghasilkan suatu gerakan yang kuat dan cepat serta dapat meningkatkan fungsi dari sistem saraf. Meningkatnya fungsi sistem saraf akan mendorong sel saraf untuk saling berhubungan dengan sebuah kekuatan yang besar yang terpusat. Akibatnya, otot akan berkontraksi lebih cepat dan kuat. Selain itu, *Burpee's Exercise* memiliki keunggulan dibandingkan *depth jump* dikarenakan *Burpee's Exercise* berdampak secara fisiologis bagi banyak otot khususnya otot tungkai dan otot core (Waghmare et. al, 2012). Dengan meningkatnya unsur kebugaran jasmani seperti kekuatan otot tungkai yang didapatkan dari adanya pelatihan yang dilakukan secara berulang-ulang akan menyebabkan kekuatan otot menjadi meningkat, sedangkan kecepatan akan meningkat oleh karena adanya penyesuaian otot terhadap pelatihan, fleksibilitas juga akan meningkat terutama pada sendi lutut dan pinggul karena *burpee's exercise* terjadi gerakan yang berubah-ubah, selain itu unsure lain yang ditingkatkan dari pelatihan ini yaitu elastisitas otot dan

keseimbangan dinamis karena saat elatihan ini berlangsung otot akan melakukan penyesuaian untuk mempertahankan keseimbangan.



Gambar 4. Bagan Kerangka Pikir *Burpee Small Sided Games*



Gambar 5. Bagan Kerangka Pikir *Depth Jump Small Sided Games*

D. Hipotesis Penelitian

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

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *burpee small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU

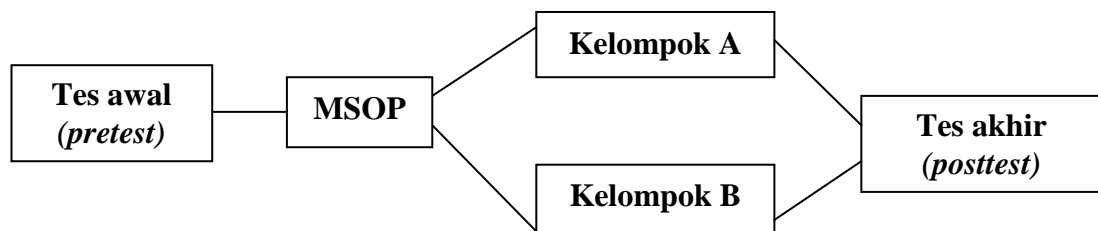
13-14 Tahun.

2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *depth jump small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun.
3. Latihan *burpee small sided games* lebih baik daripada latihan *depth jump small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Menurut Arikunto (2010: 272) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan. Desain penelitian yang digunakan adalah "*Two Groups Pre-Test-Post-Test Design*", yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Adapun desain penelitian sebagai berikut:



**Gambar 6. Two Group Pretest-Posttest Design
(Sugiyono, 2007: 32)**

Keterangan:

- MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*
- Pre-test* : Tes awal dengan tes akurasi *passing* bawah
- Kelompok A : Perlakuan (*treatment*) yang menggunakan metode latihan *burpee small sided game*
- Kelompok B : Perlakuan (*treatment*) yang menggunakan metode latihan *depth small sided game*
- Post-test* : Tes akhir dengan tes akurasi *passing* bawah setelah mendapat perlakuan eksperimen selama 16 kali

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di SSB MATRA yang beralamat di di daerah Maguwoharjo Kecamatan Depok Kabupaten Sleman. Sekretariat SSB MATRA berada di Kantor Balai Desa Maguwoharjo Jl. Arteri KM 01 Maguwoharjo Sleman telp. (0274) 488739. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 9 Maret 2018 pengambilan data *pre-test*, kemudian penelitian dimulai pada tanggal 12 Maret 2018 sampai dengan 20 April 2018 diakhiri pada tanggal 23 April 2018 pengambilan data *post-test*, dan untuk program latihan dilakukan 16 kali tatap muka dilakukan 3 kali dalam 1 minggu, yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Jumat.

C. Definisi Operasional Variabel

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode latihan *burpee small sided game* dan *depth jump small sided game*, sedangkan variabel terikat adalah akurasi *passing* bawah. Adapun definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Metode latihan *burpee small sided game* adalah salah satu latihan olahraga tanpa peralatan yang melatih seluruh badan dan merupakan latihan kardiovaskular yang baik dan efektif untuk dilakukan. Latihan *burpee small sided game* merupakan kombinasi latihan antara *burpee* dengan *small sided game*. *Burpee* dilakukan dengan awalan berdiri, kemudian melakukan posisi *push up* dan melompat secara vertikal ke atas dengan cepat. Setelah melakukan gerakan *burpee*, kemudian dilanjutkan latihan *small sided game* yaitu dengan latihan *passing* bawah menggunakan lapangan ukuran kecil. Latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan.

2. Metode latihan *depth jump small sided game* adalah latihan *plyometric* yang efektif untuk melatih variasi otot. Latihan *depth jump small sided game* merupakan kombinasi latihan antara *depth jump* dengan *small sided game*. *Depth Jump* dilakukan dengan awalan berdiri kemudian jongkok menyentuh tanah, lalu melompat secara vertikal ke atas dengan cepat. Setelah melakukan gerakan *depth jump*, kemudian dilanjutkan latihan *small sided game* yaitu dengan latihan *passing* bawah menggunakan lapangan ukuran kecil. Latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan.
3. Ketepatan *short passing* adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien menggunakan teknik *short passing*. Diukur menggunakan instrumen tes mengoper bola rendah, yaitu dengan melakukan tendangan sebanyak 10 kali hasilnya sebagai *pretest* dan *posttest*.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Arikunto (2010: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Pendapat lain, menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di SSB MATRA yang berjumlah 48 orang.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2010: 109). Menurut Sugiyono (2007: 56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2007: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) daftar hadir latihan minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan pada saat *treatment*), (2) Siswa SSB MATRA KU 13-14 tahun, (3) Siswa bersedia untuk mengikuti perlakuan sampai akhir, (4) berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 20 orang.

Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 10 siswa. Teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata, (Sugiyono, 2007: 61). Tahap ini sebelumnya melakukan *pre test* terhadap keseluruhan sampel, setelah itu hasil *pre test* disusun berdasarkan peringkat. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A diberi perlakuan metode latihan *burpee small sided game* dan kelompok B diberi perlakuan metode latihan *depth small sided game*. Hasil pengelompokkan berdasarkan *ordinal pairing* adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Teknik Pembagian Sampel dengan *Ordinal Pairing*

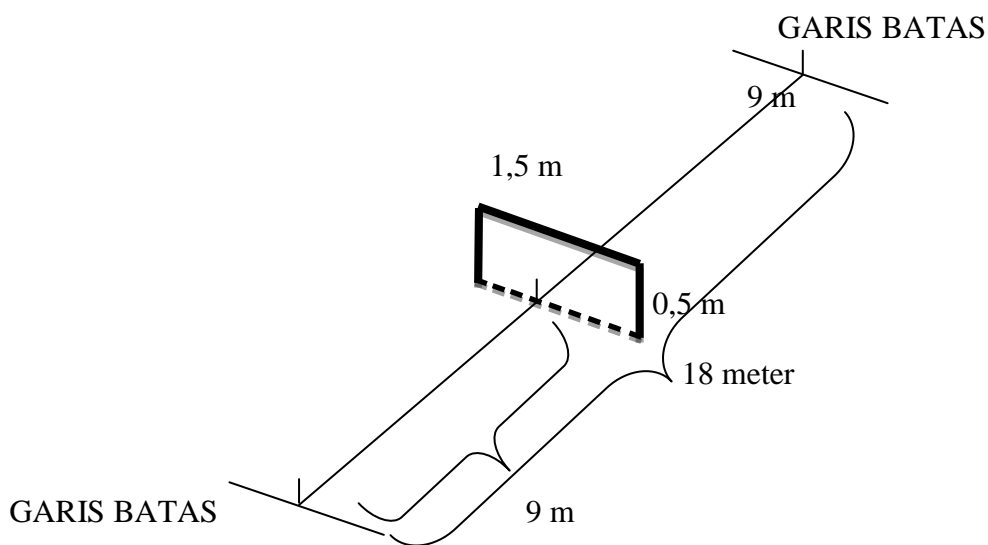
Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
11	12
13	Dst

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah (Arikunto, 2010: 136). Menurut Mahmud (2011: 185) “tes adalah rangkaian pertanyaan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan, atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes keterampilan bermain sepak bola 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 0,812 dan reliabilitas sebesar 0,856. *Passing* dikatakan tepat apabila masuk pada sasaran yang telah ditentukan melewati garis sah yang telah ditentukan.

Tes ini dimaksudkan untuk mengukur ketepatan *passing* bawah menggunakan kaki bagian dalam. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Alat yang digunakan adalah gawang kecil dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi 0,5 m dengan jarak penendang dari gawang 9 m, garis di belakang gawang juga 9 m, dan garis sah panjangnya 1,5 m. Tendangan sah dan dianggap masuk apabila masuk pada bidang sasaran, mengenai batas atas dan atau mengenai pancang, dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas belakang gawang (jarak 9 m). Penilaian adalah jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan.



Gambar 7. Tes Mengoper Bola Rendah
(Sumber: Irianto, 1995: 34)

2. Teknik Pengumpulan Data

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre-test* yang didapat dari jumlah kemampuan siswa melakukan tes ketepatan *passing* bawah sebelum sampel diberikan perlakuan, sedangkan data *post-test* akan didapatkan

dari jumlah kemampuan atlet melakukan tes ketepatan *passing* bawah setelah sampel diberi perlakuan.

F. Teknik Analisis Data

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

1. Uji Prasyarat

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. Jika nilai $p >$ dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p <$ dari 0,05 maka data tidak normal. Menurut Sugiyono (2011: 107) dengan rumus:

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

Keterangan :

X^2 : Chi Kuadrat

F_o : Frekuensi yang diobservasi

F_h : Frekuensi yang diharapkan

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. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *ANOVA test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai $p > 0.05$, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p < 0.05$, maka data tersebut tidak homogen.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan *mean* antara *pretest* dan *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. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 16. Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Hadi, 1991: 34)

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

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

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data *pretest* dan *posttest* akurasi *passing* bawah menggunakan instrumen tes akurasi *passing* bawah. Setiap atlet melakukan tes ketepatan *passing* sebanyak 10 kali kesempatan kemudian dijumlahkan. Hasil penelitian akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun dideskripsikan sebagai berikut:

a. *Pretest dan Posttest Akurasi Passing Bawah Kelompok Burpee SSG*

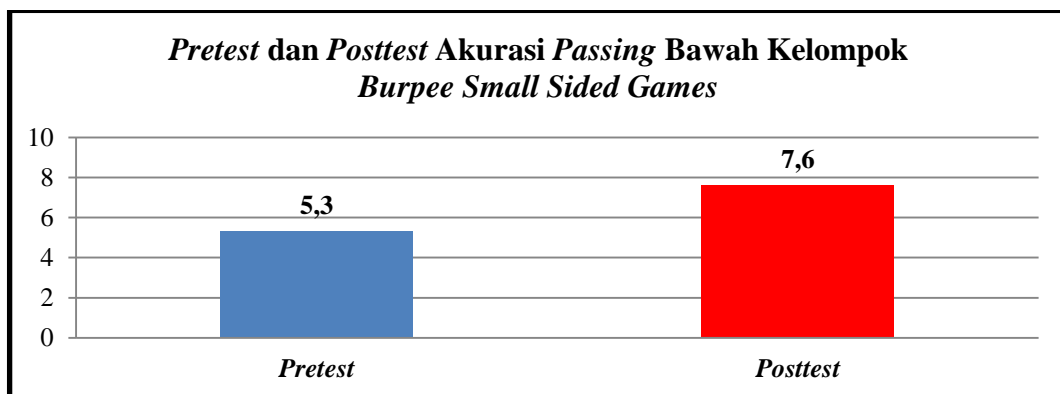
Hasil penelitian untuk hasil *pretest* nilai minimal = 4,00, nilai maksimal = 6,00, rata-rata = 5,30, simpang baku = 0,67, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 7,00, nilai maksimal = 9,00, rata-rata = 7,60, simpang baku = 0,69.

Hasil selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Passing* Bawah Kelompok A

No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	6	8	2
2	6	8	2
3	6	8	2
4	6	7	1
5	5	9	4
6	5	8	3
7	5	7	2
8	5	7	2
9	5	7	2
10	4	7	3
Mean	5.3000	7.6000	
SD	.67495	.69921	
Minimal	4.00	7.00	
Maksimal	6.00	9.00	

Berdasarkan data pada tabel 3 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* akurasi *passing* bawah kelompok latihan *burpee small sided games* dapat disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Passing* Bawah Kelompok Latihan *Burpee Small Sided Games*

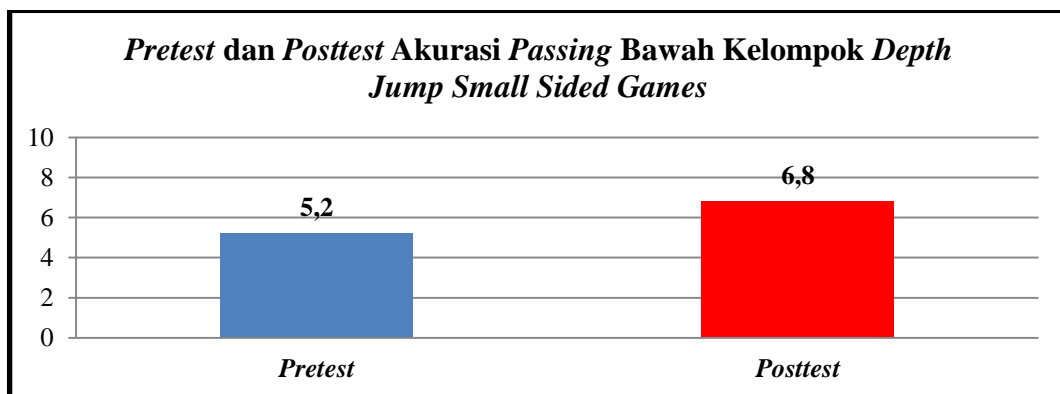
b. *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Passing* Bawah Kelompok *Depth Jump SSG*

Hasil penelitian untuk hasil *pretest* nilai minimal = 4,00, nilai maksimal = 6,00, rata-rata = 5,20, simpang baku = 0,78, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 5,00, nilai maksimal = 8,00, rata-rata = 6,8, simpang baku = 0,91. Hasil selengkapnya sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Passing* Bawah Kelompok B

No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	6	8	2
2	6	7	1
3	6	7	1
4	6	6	0
5	5	6	1
6	5	7	2
7	5	8	3
8	5	7	2
9	4	7	3
10	4	5	1
Mean	5.2000	6.8000	
SD	.78881	.91894	
Minimal	4.00	5.00	
Maksimal	6.00	8.00	

Berdasarkan data pada tabel 4 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* akurasi *passing* bawah kelompok latihan *depth jump small sided games* dapat disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Passing* Bawah Kelompok latihan *Depth Jump Small Sided Games*

2. Hasil 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 5 sebagai berikut.

Tabel 5. Uji Normalitas

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i> Kelompok A	0,452	0.05	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok A	0,312	0.05	Normal
<i>Pretest</i> Kelompok B	0,587	0.05	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok B	0,386	0.05	Normal

Dari hasil tabel 5 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 . maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi

normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 92.

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 6 berikut:

Tabel 6. Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	1	18	0.635	Homogen
<i>Posttest</i>	1	18	0.701	Homogen

Dari tabel 6 di atas dapat dilihat nilai *pretest-posttest* sig. $p > 0.05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 92.

3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan *paired t test* dan *independent t test* dengan menggunakan bantuan SPSS 16, hasil uji hipotesis sebagai berikut:

a. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Passing* Bawah Kelompok *Burpee Small Sided Games*

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *burpee small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun”, Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *burpee small sided games*

memberikan pengaruh terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah sepak bola. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $> t$ tabel dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ($\text{Sig} < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 7. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Akurasi *Passing* Bawah Kelompok *Burpee Small Sided Games*

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	5.3000	8,835	2,262	0.000	2,30	43,39%
<i>Posttest</i>	7.6000					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 8,835 dan $t_{\text{table (df 9)}}$ 2,262 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 8,835 $> t_{\text{tabel}}$ 2,262, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *burpee small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun”. diterima. Dari data *pretest* memiliki rerata 5,30, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 7,60. Besarnya peningkatan akurasi *passing* bawah tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 2,30 dengan kenaikan persentase sebesar 43,39%.

b. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Passing* Bawah Kelompok *Depth Jump Small Sided Games*

Hipotesis yang kedua berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *depth jump small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun”, Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *depth jump small sided*

games memberikan pengaruh terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah sepak bola. 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 sebagai berikut.

Tabel 8. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Akurasi *Passing* Bawah Kelompok *Depth Jump Small Sided Games*

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	5.2000	5,237	2,262	0.001	1,60	30,77%
<i>Posttest</i>	6.8000					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 5,237 dan $t_{table (df 9)}$ 2,262 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,001. Oleh karena $t_{hitung} 5,237 > t_{tabel} 2,262$, dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$. maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *depth jump small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun”. diterima. Dari data *pretest* memiliki rerata 5,20, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 6,8. Besarnya peningkatan akurasi *passing* bawah tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 1,60 dengan kenaikan persentase sebesar 30,77%.

c. Perbandingan *Posttest* Akurasi *Passing* Bawah Kelompok *Burpee Small Sided Games* dan *Depth Jump Small Sided Games*

Hipotesis ketiga yang berbunyi “Latihan *burpee small sided games* lebih baik daripada latihan *depth jump small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun”, dapat

diketahui melalui selisih *mean* antara kelompok A dengan kelompok B. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 9. Uji t Kelompok A dengan Kelompok B

Kelompok	Persentase	t-test for Equality of means			
		t ht	t tb	Sig,	Selisih
<i>Burpee SSG</i>	43,39%	2,191	2,101	0,042	0,80
<i>Dept Jump SSG</i>	30,77%				

Dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t_{hitung} sebesar 2,191 dan $t_{tabel} (df = 18) = 2,101$, sedangkan besarnya nilai signifikansi $p = 0,042$. Karena $t_{hitung} = 2,191 > t_{tabel} = 2,101$ dan $sig, 0,042 < 0,05$, berarti ada perbedaan yang signifikan akurasi *passing* bawah antara *posttest* kelompok latihan *burpee small sided games* dengan *posttest* kelompok latihan *depth jump small sided games*. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rerata selisih *posttest* kelompok latihan *burpee small sided games* sebesar 7,60, nilai rerata *posttest* kelompok latihan *depth jump small sided games* sebesar 6,80, dilihat dari selisih nilai *posttest* sebesar 0,80. Dengan demikian menunjukkan bahwa hipotesis (H_a) yang berbunyi “Latihan *burpee small sided games* lebih baik daripada latihan *depth jump small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun”, diterima.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada peningkatan akurasi *passing* bawah setelah mengikuti latihan *burpee small sided games* dan *depth jump small sided games* selama 16 kali pertemuan. Hasil penelitian dibahas secara rinci sebagai berikut:

1. Pengaruh Latihan *Burpee* SSG terhadap Akurasi *Passing* Bawah

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *burpee small sided games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun, dengan peningkatan persentase sebesar 43,39%. Pemberian pelatihan *burpee* akan meningkatkan unsur kebugaran jasmani seperti kekuatan otot tungkai, fleksibilitas, koordinasi serta keseimbangan dinamis sehingga berdampak terhadap peningkatan kelincahan kaki. Latihan ini menyebabkan peningkatan aktivitas otot-otot baik anggota gerak atas maupun anggota gerak bawah, dengan kombinasi dari gerakan *standing*, *squat down*, dan *plank* saat latihan berlangsung akan meningkatkan kontraksi otot (Tamakrin, 2014). Pada posisi *squat down* akan terjadi kontraksi otot tungkai yang menyebabkan meningkatnya massa otot sehingga kekuatan otot akan meningkat. Posisi *plank* menuju posisi *squat down* keseimbangan dinamis akan terlatih akibat adanya koordinasi antar otak dan otot. Otot-otot yang berkontraksi searah akan berkontraksi lebih cepat, dan akan meningkatkan inhibisi dari otot-otot yang berkontraksi namun menghasilkan gerak yang berlawanan. Pada posisi *squat down* juga dapat meningkatkan fleksibilitas sendi, sehingga sendi menjadi lebih lentur dan lingkup gerak sendi menjadi lebih baik (Govind, et al, 2014). Bentuk latihan ini menggunakan teknik isotonik yang dilakukan dengan prinsip resisten atau beban konstan dan ada perubahan panjang otot. Karena latihan ini merupakan latihan yang bersifat dinamik, maka latihan ini dapat meningkatkan tekanan intramuskuler dan menyebabkan peningkatan aliran darah, sehingga bentuk latihan ini tidak mudah

menimbulkan kelelahan. *Burpee* dilakukan dengan awalan berdiri, kemudian melakukan posisi *push up* dan melompat secara vertikal keatas dengan cepat.

2. Pengaruh Latihan *Depth Jump* SSG terhadap Akurasi *Passing* Bawah

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *depth jump small sided games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun, dengan peningkatan persentase sebesar 30,77%. *Depth Jump* merupakan latihan *plyometric* yang efektif untuk melatih variasi otot. Gerakan *plyometrics* dirancang untuk menggerakkan otot pinggul dan tungkai, karena otot ini merupakan pusat power gerakan untuk *vertical jump*. Gerakan otot dipengaruhi oleh *bounding*, *hopping*, *jumping*, *leaping*, *skipping*, dan *ricochet* (Sari & Rahayu, 2008). Gerakan-gerakan dalam *plyometrics* hampir sama antara beberapa teknik. Teknik *depth jump* adalah teknik dengan gerakan melompat dari ketinggian, mendarat ke permukaan yang lunak. Latihan ini memerlukan kotak atau bangku dengan ketinggian kira-kira 25-45 inchi. Permukaan pendaratan agal lunak seperti rumput atau matras. Latihan ini sangat baik untuk otot-otot *quadriceps* dan *hip girdle*, serta punggung bagian bawah dan *hamstring*. *Depth jump* dapat diterapkan untuk berbagai cabang olah raga, karena untuk mengeksposif kekuatan dan kecepatan tungkai, sehingga menghasilkan power yang maksimal.

Secara anatomi gerakan *depth jump* melibatkan otot tungkai bagian atas dan otot tungkai bagian bawah sehingga semua otot yang ada pada bagian tersebut bekerja menerima beban latihan. Latihan *depth jump* meningkatkan kekuatan kelompok otot di sendi pinggul, sendi lutut, dan sendi pergelangan kaki (Hsieh

dkk, 2008). Latihan ini melatih kekuatan dan kecepatan otot tungkai atau sering disebut power otot tungkai untuk mencapai gerak *vertical jump* yang maksimal. Secara kinematis, latihan *depth jump* mencakup komponen dari gerakan tungkai atas dan tungkai bawah. *Depth Jump* dilakukan dengan awalan berdiri kemudian jongkok menyentuh tanah, lalu melompat secara vertikal ke atas dengan cepat.

3. Perbedaan Latihan *Burpee* dan *Depth Jump* terhadap Akurasi *Passing* Bawah

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *burpee small sided games* lebih baik daripada latihan *depth jump small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 0,80. *Burpee's Exercise* termasuk kedalam bentuk latihan *full body exercise* dimana anggota gerak atas dan anggota gerak bawah ikut andil dalam melakukan gerakan-gerakan pada pelatihan ini. Latihan ini menggunakan teknik isotonik yang dilakukan dengan prinsip resisten atau beban konstan dan ada perubahan panjang otot. Sedangkan *depth jump* termasuk bentuk latihan *plyometric* yang merupakan jenis pelatihan yang disesuaikan untuk menghasilkan suatu gerakan yang kuat dan cepat serta dapat meningkatkan fungsi dari sistem saraf. Meningkatnya fungsi sistem saraf akan mendorong sel saraf untuk saling berhubungan dengan sebuah kekuatan yang besar yang terpusat. Akibatnya, otot akan berkontraksi lebih cepat dan kuat. Selain itu, *Burpee's Exercise* memiliki keunggulan dibandingkan *depth jump* dikarenakan *Burpee's Exercise* berdampak secara fisiologis bagi banyak otot khususnya otot tungkai dan otot *core* (Waghmare et. al, 2012). Dengan meningkatnya unsur kebugaran jasmani seperti kekuatan otot tungkai yang

didapatkan dari adanya pelatihan yang dilakukan secara berulang-ulang akan menyebabkan kekuatan otot menjadi meningkat, sedangkan kecepatan akan meningkat oleh karena adanya penyesuaian otot terhadap pelatihan, fleksibilitas juga akan meningkat terutama pada sendi lutut dan pinggul karena *burpee's exercise* terjadi gerakan yang berubah-ubah, selain itu unsure lain yang ditingkatkan dari pelatihan ini yaitu elastisitas otot dan keseimbangan dinamis karena saat elatihan ini berlangsung otot akan melakukan penyesuaian untuk mempertahankan keseimbangan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.
2. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti masih sangat sedikit, sebatas pada siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun.
3. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil akurasi *passing* bawah sepak bola, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *burpee small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun, dengan $t_{hitung} 8,835 > t_{tabel} 2,262$, nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 43,39%.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *depth jump small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun, dengan $t_{hitung} 5,237 > t_{tabel} 2,262$, dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 30,77%.
3. Latihan *burpee small sided games* lebih baik daripada latihan *depth jump small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* bawah siswa Sekolah Sepak bola MATRA KU 13-14 Tahun, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 0,80.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian yaitu: hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih, maupun Pembina olahraga sepak bola dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan akurasi *passing* bawah sepak bola. Dengan demikian latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pelatih.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan karantina, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan secara penuh.
2. Bagi para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen.
3. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa metode latihan *burpee small sided games* lebih baik daripada kelompok latihan *depth jump small sided games*. Untuk itu disarankan kepada pelatih, untuk menggunakan metode latihan latihan *burpee small sided games* dalam melatih akurasi *passing* bawah.

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.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik*. (Edisi revisi) Jakarta: Rineka Cipta.
- 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.
- 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*. www.deltayouthsoccer.com. Diunduh 03 Februari 2015.
- Desminta. (2009). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, H.E. (2012). *Memahami perkembangan fisik remaja*. Yogyakarta: Kanisius.
- 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.
- Govind, B. T. J., Tapadia, V. M., & Bhutkar. (2014). *An assessment of strenght, power and agility in volleyball players*. *Medical Science*. Vol. 3(8). pp. 490-492.
- Hadi, S. (1991). *Statistika jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- 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.



- Hsieh & Hsiu-Mei. (2008). Kinetic Effects On The Lower Extremity During Plyometric Jump. Available from URL: <https://ojs.ub.uni-konstanz.de/cpa/article/viewFile/1899/1768>, diakses 15 Februari 2015.
- Huijgen, Gemser, Post, & Visscher. (2010). Development of dribbling in talented youth soccer players aged 12–19 years: A longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*, Vol. 28(7): pp.689–698.
- 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.
- Mahmud. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- 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.

- Nosseck, Y. (1982). *Teori umum latihan*. (Terjemahan M. Furqon). Logos: Pan African Press Ltd. (Buku asli diterbitkan tahun 1992).
- 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.
- Prasetyomo, N. (2014). *Pengaruh latihan small sided games terhadap keterampilan menggiring bola (dribbling) dan mengumpan bola (passing) siswa kelas bakat istimewa olahraga di SMA Negeri 1 Tanjungsari tahun ajaran 2013/2014*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Putra, A.UK, Sudjana, I.N, Amiq, F. (2015). Pengaruh latihan small sided games terhadap peningkatan kemampuan vo2max pemain sepakbola u-17 di persatuan sepakbola smuba junior Kota Batu. *Jurnal Pendidikan Jasmani (ISSN 0853-5043)*. Vol. 25, No. 1 2015.
- Putera, G. (2010). *Mengelola organisasi small-sided games*. Yogyakarta: Kickoff.
- Rohim, A. (2008). *Bermain sepakbola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Sari, D.R.K & Rahayu, U.B. (2008). Pengaruh latihan plyometrics “depth jump” terhadap peningkatan *vertical jump* pada atlet bola voli putri yunior di klub vita Surakarta. *Jurnal Fisioterapi Indonusa*. Vol. 8 No. 2.
- Scheunemann, T. (2008). *Dasar-dasar sepak bola modern*. Malang : Dioma.
- Septiadi, G. (2016). *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. (2007). *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.
- Sukatamsi. (2001). *Teknik dasar bermain sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.
- Tamakrin, S. (2014). *A brief history of the burpee*. (diakses tanggal:30 November 2016). http://www.huffingtonpost.com/2014/05/02/burpee-history_n_5248575.html.
- Tohar. (1992). *Olahraga pilihan bulutangkis*. Semarang: IKIP Semarang.
- Trianto, A.S. (2013). Pengaruh latihan *small-side games* 3 versus 3 terhadap kecepatan pemain sepakbola usia dini. *Jurnal Pendidikan Jasmani UNESA Vol. 25, No. 2 2013*.
- Waghmare, R. A, Bondade, K. A., Surdi, D. A. (2012). Study of flexibility, agility and reaction time in handball players. *Indian Medical Gazette*. pp. 23 – 31
- WCCYSL. (2003). <http://www.wccysl.com/U6> *Small-sided Games for 2003/2004*. Diakses pada tanggal 12 Januari 2015.
- 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) 513092, 586168 psu: 282, 299, 291, 541	
Nomor : 4.46/UN.34.16/PP/20118	18 April 2018.
Lamp. : 1Eks	
Hal : Permohonan Izin Penelitian.	
 Kepada Yth. Ketua Pelatih SSB Matra Lapangan Kradenan Maguwoharjo di Tempat.	
<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	: Muhammad Akbar
NIM	: 14602241023
Program Studi	: PKO.
Dosen Pembimbing	: Dr. Or. Mansur
NIP	: 195705191985021001
Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Waktu	: 17 Maret s/d 23 April 2018.
Tempat	: SSB Matra K U 13 -14 Tahun, Lapangan Kradenan Maguwoharjo.
Judul Skripsi	: Pengaruh Latihan Burpee Small Sided Games dan Deep Jump Small Sided Games Terhadap Peningkatan Akurasi Passing Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Matra K U 13 – 14 Tahun.
<p>Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.</p>	
 Prof. Dr. Mansur, M.Ed. NIP. 19640707 198812 1 001	
Tembusan :	
1. Kaprodi PKO.	
2. Pembimbing TAS.	
3. Mahasiswa ybs.	

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SSB MATRA Yogyakarta

SSB MATRA
Maguwoharjo Putra

Sekretariat : Kantor Desa Maguwo, Ringroad Utara, Sleman

N0 : 27/SSBMATRA/VI/2018

Sleman 5 Juli 2018

Hal : Surat keterangan

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah ketua SSB MATRA, menyatakan bahwa
Saudara,

Nama : MUHAMMAD AKBAR

NIM : 14602241023

Prodi : PKO

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini telah melakukan penelitian di Sekolah Sepakbola Maguwoharjo Putra
(MATRA), adapun penelitian tersebut adalah sebagai berikut :

Judul : Pengaruh Latihan Burpee Small Sided Games dan Deep Jump Sided Games
Terhadap Peningkatan Akurasi Passing Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Matra
KU 13 – 14 Tahun.

Pelaksanaan : 17 Maret s.d 23 April 2018

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk bisa digunakan sebagaimana mestinya.
Atas perhatian Saudara kami ucapkan terimakasih.

Ketua SSB MATRA

Wazi Sumono

Lampiran 3. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

**DATA *PRETEST* AKURASI *PASSING* BAWAH
SISWA SSB MATRA KU 13-14 TAHUN**

No	Nama	Repetisi										Σ
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Aan Apriyanto S	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	5
2	Angga Ariesta Vito	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	4
3	Choirul Sandi P	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	6
4	Christofer Aldo	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	6
5	Damian Gesit A	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	4
6	Faldiyanah M	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	5
7	Falih Viantoro	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	6
8	Handit Fajar R	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	5
9	Jil Fender Kaleb	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	6
10	Muh Bintang Rifai	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	5
11	Muhammad Farhan	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	5
12	M Pahlevi D	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	4
13	Rafael Bagus	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	6
14	Rayvansyah Romeo	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	6
15	Rifki Atalla	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	5
16	Rifqi Muafii	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	6
17	Rizky Tolu	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	5
18	Prakas	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	6
19	Seto Setyo Nugroho	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	5
20	Taufik Agus M	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	5

ORDINAL PAIRING

No	Nama	Kelompok	Hasil Tes
1	Aan Apriyanto S	A	6
2	Angga Ariesta Vito	B	6
3	Choirul Sandi P	B	6
4	Christofer Aldo	A	6
5	Damian Gesit A	A	6
6	Faldiyansah M	B	6
7	Falih Viantoro	B	6
8	Handit Fajar R	A	6
9	Jil Fender Kaleb	A	5
10	Muh Bintang Rifai	B	5
11	Muhammad Farhan	B	5
12	M Pahlevi D	A	5
13	Rafael Bagus	A	5
14	Rayvansyah Romeo	B	5
15	Rifki Atalla	B	5
16	Rifqi Muafii	A	5
17	Rizky Tolu	A	5
18	Prakas	B	4
19	Seto Setyo Nugroho	B	4
20	Taufik Agus M	A	4

DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN

Berdasarkan Hasil Tes Awal Serta Mean dari Tiap-tiap Kelompok

No	Nama Kelompok Eksperimen A	Hasil	No	Nama Kelompok Eksperimen B	Hasil
1	Aan Apriyanto S	6	1	Angga Ariesta Vito	6
2	Christofer Aldo	6	2	Choirul Sandi P	6
3	Damian Gesit A	6	3	Faldiyansah M	6
4	Handit Fajar R	6	4	Falih Viantoro	6
5	Jil Fender Kaleb	5	5	Muh Bintang Rifai	5
6	M Pahlevi D	5	6	Muhammad Farhan	5
7	Rafael Bagus	5	7	Rayvansyah Romeo	5
8	Rifqi Muafii	5	8	Rifki Atalla	5
9	Rizky Tolu	5	9	Prakas	4
10	Taufik Agus M	4	10	Seto Setyo Nugroho	4
	Jumlah	53		Jumlah	52
	Mean	5,3		Mean	5,2

DATA POSTTEST

Kelompok Eksperimen A *Burpee Small Sided Games*

No	Nama	Repetisi										Σ
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Aan Apriyanto S	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8
2	Christofer Aldo	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8
3	Damian Gesit A	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	8
4	Handit Fajar R	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	7
5	Jil Fender Kaleb	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
6	M Pahlevi D	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	8
7	Rafael Bagus	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	7
8	Rifqi Muafii	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	7
9	Rizky Tolu	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	7
10	Taufik Agus M	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	7
Jumlah												76
Mean												7,6

Kelompok Eksperimen B *Deep Jump Small Sided Games*

No	Nama	Repetisi										Σ
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Angga Ariesta Vito	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8
2	Choirul Sandi P	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	7
3	Faldiysah M	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	7
4	Falih Viantoro	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	6
5	Muh Bintang Rifai	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	6
6	Muhammad Farhan	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	7
7	Rayvansyah Romeo	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8
8	Rifki Atalla	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	7
9	Prakas	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	7
10	Seto Setyo Nugroho	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	5
Jumlah												68
Mean												6,8

Lampiran 4. Deskriptif Statistik

Statistics

		Pretest Kelompok A	Posttest Kelompok A	Pretest Kelompok B	Posttest Kelompok B
N	Valid	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0
Mean		5.3000	7.6000	5.2000	6.8000
Median		5.0000	7.5000	5.0000	7.0000
Mode		5.00	7.00	5.00 ^a	7.00
Std. Deviation		.67495	.69921	.78881	.91894
Minimum		4.00	7.00	4.00	5.00
Maximum		6.00	9.00	6.00	8.00
Sum		53.00	76.00	52.00	68.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest Kelompok A

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	1	10.0	10.0	10.0
	5	5	50.0	50.0	60.0
	6	4	40.0	40.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

Posttest Kelompok A

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	5	50.0	50.0	50.0
	8	4	40.0	40.0	90.0
	9	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

Pretest Kelompok B

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	2	20.0	20.0	20.0
	5	4	40.0	40.0	60.0
	6	4	40.0	40.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	

Posttest Kelompok B

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	1	10.0	10.0	10.0
	6	2	20.0	20.0	30.0
	7	5	50.0	50.0	80.0
	8	2	20.0	20.0	100.0
Total		10	100.0	100.0	

Lampiran 5. Uji Normalitas dan Homogenitas

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Kelompok A	Posttest Kelompok A	Pretest Kelompok B	Posttest Kelompok B
N		10	10	10	10
Normal Parameters ^a	Mean	5.3000	7.6000	5.2000	6.8000
	Std. Deviation	.67495	.69921	.78881	.91894
Most Extreme Differences	Absolute	.272	.305	.245	.286
	Positive	.272	.305	.200	.214
	Negative	-.250	-.216	-.245	-.286
Kolmogorov-Smirnov Z		.859	.963	.774	.905
Asymp. Sig. (2-tailed)		.452	.312	.587	.386
a. Test distribution is Normal.					

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	.233	1	18	.635
Posttest	.153	1	18	.701

Lampiran 6. Uji t

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Kelompok A	5.3000	10	.67495	.21344
	Posttest Kelompok A	7.6000	10	.69921	.22111
Pair 2	Pretest Kelompok B	5.2000	10	.78881	.24944
	Posttest Kelompok B	6.8000	10	.91894	.29059

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Kelompok A & Posttest Kelompok A	10	.283	.429
Pair 2	Pretest Kelompok B & Posttest Kelompok B	10	.368	.296

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 Kelompok A - Posttest Kelompok A	-2.30000	.82327	.26034	-2.88893	-1.71107	-8.835	9	.000
Pair 2	Pretest Kelompok B - Posttest Kelompok B	-1.60000	.96609	.30551	-2.29110	-.90890	-5.237	9	.001

PERBEDAAN LATIHAN *BURPEE* DAN *DEPTH JUMP* TERHADAP AKURASI PASSING BAWAH

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Posttest	1	10	7.6000	.69921	.22111
	2	10	6.8000	.91894	.29059

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Posttest	Equal variances assumed	.153	.701	2.191	18	.042	.80000	.36515	.03285	1.56715
	Equal variances not assumed			2.191	16.805	.043	.80000	.36515	.02892	1.57108

Lampiran 7. 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	3,480
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 8. Daftar Presensi Latihan

No	Nama	Pretest	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Posttest
1	AA	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
2	AB	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3	AC	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√
4	AD	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
5	AE	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√
6	AF	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
7	AG	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
8	AH	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
9	AI	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
10	AJ	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
11	BB	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	-	√	√	√
12	BC	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
13	BD	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√
14	BE	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
15	BF	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
16	BG	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√
17	BH	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
18	BI	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
19	BJ	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
20	BK	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√

Lampiran 9. Program Latihan

Hari	Burpee + SSG	Deep Jump + SSG
1-3	a. Warming Up b. Burpee Intensitas: Sub Maksimal Volume: 2 set Repetisi: 4x Recovery: 2 menit Interval: 3 menit	a. Warming Up b. Deep Jump Intensitas: Sub Maksimal Volume: 2 set Repetisi: 4x Recovery: 2 menit Interval: 3 menit
	c. SSG I Volume: 1 menit Repetisi: 4x Set: 2 set Recovery: 2 menit Pemain: 1 vs 1 d. SSG II Volume: 2 menit Repetisi: 4x Set: 2 set Recovery: 3 menit Pemain: 2 vs 2	c. SSG I Volume: 1 menit Repetisi: 4x Set: 2 set Recovery: 2 menit Pemain: 1 vs 1 d. SSG II Volume: 2 menit Repetisi: 4x Set: 2 set Recovery: 3 menit Pemain: 2 vs 2
4-6	a. Warming Up b. Burpee Intensitas: Sub Maksimal Volume: 3 set Repetisi: 4x Recovery: 2 menit Interval: 3 menit	a. Warming Up b. Deep Jump Intensitas: Sub Maksimal Volume: 3 set Repetisi: 4x Recovery: 2 menit Interval: 3 menit
	c. SSG 1 Volume: 1 menit Repetisi: 4x Set: 2 set Recovery: 2 menit Pemain: 1 vs 1 d. SSG II Volume: 2 menit Repetisi: 4x Set: 2 set Recovery: 3 menit Pemain: 2 vs 2 e. SSG III Volume: 4 menit Repetisi: 4x Set: 2 set Recovery: 3 menit	c. SSG 1 Volume: 1 menit Repetisi: 4x Set: 2 set Recovery: 2 menit Pemain: 1 vs 1 d. SSG II Volume: 2 menit Repetisi: 4x Set: 2 set Recovery: 3 menit Pemain: 2 vs 2 e. SSG III Volume: 4 menit Repetisi: 4x Set: 2 set Recovery: 3 menit

	Pemain: 4 vs 4	Pemain: 4 vs 4
7-9	a. Warming Up b. Burpee Intensitas: Sub Maksimal Volume: 2 set Repetisi: 4x Recovery: 2 menit Interval: 3 menit	a. Warming Up b. Deep Jump Intensitas: Sub Maksimal Volume: 2 set Repetisi: 4x Recovery: 2 menit Interval: 3 menit
	c. SSG I Volume: 1 menit Repetisi: 5x Set: 2 set Recovery: 2 menit Pemain: 1 vs 1 d. SSG II Volume: 2 menit Repetisi: 5x Set: 2 set Recovery: 3 menit Pemain: 2 vs 2 e. SSG III Volume: 4 menit Repetisi: 5x Set: 2 set Recovery: 3 menit Pemain: 4 vs 4	c. SSG I Volume: 1 menit Repetisi: 5x Set: 2 set Recovery: 2 menit Pemain: 1 vs 1 d. SSG II Volume: 2 menit Repetisi: 5x Set: 2 set Recovery: 3 menit Pemain: 2 vs 2 e. SSG III Volume: 4 menit Repetisi: 5x Set: 2 set Recovery: 3 menit Pemain: 4 vs 4
10-12	a. Warming Up b. Burpee Intensitas: Sub Maksimal Volume: 2 set Repetisi: 6x Recovery: 2 menit Interval: 3 menit	a. Warming Up b. Deep Jump Intensitas: Sub Maksimal Volume: 2 set Repetisi: 6x Recovery: 2 menit Interval: 3 menit
	c. SSG I Volume: 1 menit Repetisi: 6x Set: 2 set Recovery: 2 menit Pemain: 1 vs 1 d. SSG II Volume: 2 menit Repetisi: 6x Set: 2 set Recovery: 3 menit	c. SSG I Volume: 1 menit Repetisi: 6x Set: 2 set Recovery: 2 menit Pemain: 1 vs 1 d. SSG II Volume: 2 menit Repetisi: 6x Set: 2 set Recovery: 3 menit

	Pemain: 2 vs 2 e. SSG III Volume: 4 menit Repetisi: 6x Set: 2 set Recovery: 3 menit Pemain: 4 vs 4	Pemain: 2 vs 2 e. SSG III Volume: 4 menit Repetisi: 6x Set: 2 set Recovery: 3 menit Pemain: 4 vs 4
13-14	a. Warming Up b. Burpee Intensitas: Sub Maksimal Volume: 2 set Repetisi: 7x Recovery: 1 menit Interval: 3 menit	a. Warming Up b. Deep Jump Intensitas: Sub Maksimal Volume: 2 set Repetisi: 7x Recovery: 1 menit Interval: 3 menit
	c. SSG I Volume: 1 menit Repetisi: 6x Set: 2 set Recovery: 2 menit Pemain: 1 vs 1 d. SSG II Volume: 2 menit Repetisi: 6x Set: 2 set Recovery: 3 menit Pemain: 2 vs 2 e. SSG III Volume: 4 menit Repetisi: 6x Set: 2 set Recovery: 3 menit Pemain: 4 vs 4	c. SSG I Volume: 1 menit Repetisi: 6x Set: 2 set Recovery: 2 menit Pemain: 1 vs 1 d. SSG II Volume: 2 menit Repetisi: 6x Set: 2 set Recovery: 3 menit Pemain: 2 vs 2 e. SSG III Volume: 4 menit Repetisi: 6x Set: 2 set Recovery: 3 menit Pemain: 4 vs 4
15	a. Warming Up b. Burpee Intensitas: Sub Maksimal Volume: 2 set Repetisi: 2x Recovery: 2 menit Interval: 3 menit	a. Warming Up b. Deep Jump Intensitas: Sub Maksimal Volume: 2 set Repetisi: 2x Recovery: 2 menit Interval: 3 menit
	c. SSG I Volume: 1 menit Repetisi: 2x	c. SSG I Volume: 1 menit Repetisi: 2x

	Set: 2 set Recovery: 2 menit Pemain: 1 vs 1 d. SSG II Volume: 2 menit Repetisi: 2x Set: 2 set Recovery: 3 menit Pemain: 2 vs 2 e. SSG III Volume: 4 menit Repetisi: 2x Set: 2 set Recovery: 3 menit Pemain: 4 vs 4	Set: 2 set Recovery: 2 menit Pemain: 1 vs 1 d. SSG II Volume: 2 menit Repetisi: 2x Set: 2 set Recovery: 3 menit Pemain: 2 vs 2 e. SSG III Volume: 4 menit Repetisi: 2x Set: 2 set Recovery: 3 menit Pemain: 4 vs 4
16	<i>Posttest</i>	

Lampiran 10. Biodata Pemain KU 13-14 Tahun SSB MATRA

No	Nama	TTL
1	Aan Apriyanto	Sleman, 16-04-2004
2	Angga Ariesta Vito	Sleman, 24-03-2004
3	Choirul Sandi Pratama	Sleman, 02-12-2004
4	Christofer Aldo Ramli	Sleman, 15-12-2004
5	Damian Gesit Aditya	Klaten, 27-10-2005
6	FaldiYansah Miftahul Huda	Sukabumi, 04-09-2004
7	Falih Viantoro	Sleman, 12-02-2004
8	Handit Fajar Ramadhan	Sleman, 31-10-2004
9	Jil Fender Kaleb Adii	Sleman, 24-11-2004
10	Muh. Bintang R	Sleman, 19-04-2004
11	Muhammad Farhan Darmawan	Sleman, 25-07-2005
12	M. Pahlevi Deka Sandova	Sleman, 25-08-2004
13	Rafael Bagus Wicaksono	Sleman, 27-07-2005
14	Rayvansyah Romeo SW	Mojokerto, 02-04-2004
15	Rifki Attala	Sleman, 23-03-2005
16	Rifqi Mu'afii	Temanggung, 13-03-2004
17	Rizky Tolu Nugroho	Sleman, 03-07-2004
18	Sagat Prakas Santosa	Sleman, 13-03-2005
19	Seto Setyo Nugroho	Sleman, 13-05-2005
20	Taufik Agus M	Klaten, 21-08-2004

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian

PRETEST AKURASI PASSING BAWAH



TREATMENT BURPEE



TREATMENT DEPTH JUMP



POSTTEST AKURASI PASSING BAWAH

