

**Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Ketepatan  
*Passing* Pemain Akademi *Football Club* UNY**

**SKRIPSI**

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



Oleh:  
M Iqbal Aditya  
NIM. 14602241004

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2018**

**Halaman Persetujuan**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Ketepatan  
Passing Pemain Akademi FC UNY**

Disusun oleh:

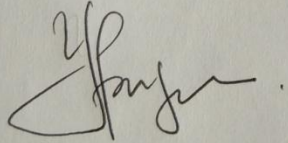
M Iqbal Aditya

NIM 14602241004

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

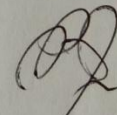
Yogyakarta, 4 Juni 2018

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



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

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS.  
NIP 19600824 198601 1 001

## Surat Pernyataan

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : M Iqbal Aditya

NIM : 14602241004

PRODI: Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

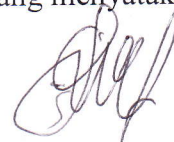
Judul : Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap

Peningkatan Ketepatan *Passing* Pemain Akademi FC UNY.

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, 2 Juni 2018

Yang menyatakan,



M Iqbal Aditya  
14602241004

**Halaman Pengesahan**

Tugas Akhir Skripsi

**Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan  
Ketepatan Passing Pemain Akademi Football Club UNY**

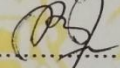
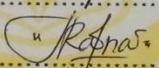
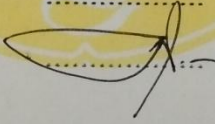
Disusun oleh:

M Iqbal Aditya  
NIM 14602241004

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

Pada Kamis, 19 Juli 2018

**Tim Penguji**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S</b>		14/8-2018
Ketua Penguji/Pembimbing	.....	.....
<b>Ratna Budiarti, S.Pd., M.Or</b>		24/7-2018
Sekretaris	.....	.....
<b>Subagyo Irianto, M.Pd</b>		24/7-2018
Penguji I	.....	.....

Yogyakarta, 20-8-2018  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Wayan Sundawan Suherman, M.Ed.  
196407071988121001 ✶

## **MOTTO**

Hati nurani tidak dapat dibohongi ( M Iqbal Aditya )

## **Persembahan**

Saya persembahkan karya tulis ini untuk kampus tercinta FIK UNY sebagai syarat untuk kelulusan yang telah saya perjuangkan selama 8 semester. Kepada kedua orang tua, ayah saya Sam Windartono (Alm) dan ibu saya Suryanti. Terimakasih untuk segala yang telah bapak ibuk perjuangkan demi anakmu. Kepada mbak Fatin Nuha Astini sebagai kakak yang selalu menginspirasi dan selalu memberi semangat.

# **Pengaruh Latihan *Small Sided Game* Terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* Pemain Akademi FC UNY**

Oleh

M Iqbal Aditya  
NIM 14602241004

## **Abstrak**

*Passing* merupakan teknik dasar dalam bermain sepakbola, ada banyak metode latihan untuk meningkatkan ketepatan *passing* dalam bermain sepakbola. *Small sided games* merupakan salah satu bentuk latihan sepakbola yang memungkinkan pemain untuk melakukan lebih banyak *passing*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing*

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*, populasi penelitian ini adalah pemain Akademi FC UNY. Pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan syarat semua objek adalah pemain Akademi FC UNY yang masih aktif berlatih minimal satu tahun. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 pemain. *Instrument* yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes untuk mengukur ketepatan *passing* yang diadaptasi dari tes *passing* sepakbola Suparjo dengan validitas sebesar 0.963 dan reliabilitas 0.900. Analisis data menggunakan uji T.

Hasil analisis data penelitian menunjukkan ada perubahan nilai rata-rata hasil nilai *posttest* dan *pretest* sebesar 2,65 dan nilai  $p(0,000) < 0,05$ . Hasil ini menunjukkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga dikatakan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain Akademi FC UNY. Berdasarkan perbedaan hasil rata-rata (*mean difference*) dari *pretest* dan *posttest* maka dapat diketahui besarnya *percent* peningkatan ketepatan *passing* pemain Akademi FC UNY sebesar 31%.

**Kata kunci :** Sepakbola, *Small Sided Games*, Ketepatan *Passing*

## **Kata Pengantar**

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunianya, tugas akhir skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* Pemain Akademi FC UNY” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas akhir skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS., Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan dan waktunya kepada penulis selama menyusun skripsi ini hingga selesai
2. Bapak Drs. Herwin, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing Akademik
3. Kepada Tim Penguji, bapak Subagyo Irianto, M.Pd selaku Penguji I, ibu Ratna Budiarti, S.Pd.Kor., M.Or selaku Sekretaris Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
4. Ibu CH. Fajar Sri Wahyuniati, S.Pd., M.Or. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan dan Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan masukan dalam penelitian ini
5. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi

6. Seluruh manajemen dan pemain UKM Sepakbola UNY serta Akademi FC UNY
7. Segenap teman-teman Organisasi Mahasiswa UNY yang telah bersedia berbagi ilmu dengan saya
8. Keluarga besar BEM FIK UNY periode 2015 yang telah bersedia membantu saya dalam belajar berorganisasi
9. Keluarga Ikatan Mahasiswa Nganjuk yang berada di Yogyakarta
10. Teman-teman penghuni Asrama Mahasiswa Olahraga FIK UNY
11. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga semua pihak yang sudah membantu dan melancarkan proses penyusunan TAS ini mendapat imbalan yang setinggi-tingginya dari Allah SWT dan semoga karya tulis ini dapat bermanfaat bagi pembaca serta bisa dijadikan bahan referensi bagi para pejuang skripsi

Yogyakarta, 2 Juni 2018

M Iqbal Aditya  
NIM 1460224104

## Daftar Isi

Halaman

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN SURAT PERNYATAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori.....	
1. Hakikat Latihan .....	7
2. Hakikat Sepakbola .....	12
3. Hakikat <i>Small Sided Games</i> .....	14
4. Hakikat Ketepatan <i>Passing</i> .....	17
5. Hubungan <i>SSG</i> dengan Ketepatan <i>Passing</i> .....	22
6. Akademi FC UNY .....	23
B. Penelitian Yang Relevan .....	24
C. Kerangka Berpikir .....	25
D. Hipotesis .....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian .....	27
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	29
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	29
1. Instrumen Penelitian .....	29
2. Teknik Pengumpulan Data .....	31
3. Program Latihan ( <i>Treatment</i> ).....	32
E. Teknik Analisis Data .....	33

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	36
1. Deskripsi Hasil Penelitian .....	36
2. Hasil Uji Prasyarat .....	36
3. Analisis Data .....	39
B. Pembahasan .....	41
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	44
B. Keterbatasan Penelitian .....	44
C. Saran .....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>49</b>

## Daftar Tabel

Tabel 1. Dosis Latihan <i>Small Sided Games</i> .....	16
Tabel 2. Hasil Penghitungan Uji Normalitas .....	37
Tabel 3. Hasil Penghitungan Uji Homogenitas .....	38
Tabel 4. Uji T .....	40
Tabel 5. Presentase Peningkatan .....	41

## Daftar Gambar

Gambar 1. <i>Passing</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	20
Gambar 2. Bentuk Tes Awal dan Akhir .....	30

## **Daftar Lampiran**

Lampiran 1. Pembimbing Proposal TAS .....	49
Lampiran 2. Permohonan Izin Penelitian .....	50
Lampiran 3. Kartu Bimbingan Skripsi .....	51
Lampiran 4. Hasil <i>Pretest</i> .....	52
Lampiran 5. Hasil <i>Posttest</i> .....	53
Lampiran 6. Deskriptif Statistik.....	54
Lampiran 7. Surat Telah Melakukan Penelitian.....	55
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	58
Lampiran 9. Presensi Kehadiran .....	59
Lampiran 10. Program Latihan.....	63

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang sangat populer di dunia. Olahraga ini dimainkan di seluruh benua di dunia, induk organisasi olahraga ini adalah FIFA (*Federation Internasional Football Association*). Olahraga sepakbola tidak hanya digemari oleh kalangan laki-laki saja, olahraga ini juga digemari para perempuan tidak hanya orang tua, muda bahkan anak-anak. Sejak tahun 1990, olahraga ini mulai dilakukan oleh para wanita meskipun sebelumnya olahraga ini hanya diperuntukkan bagi kaum adam saja Soedjono (1995:7).

Sepakbola di Indonesia dibawah naungan PSSI (Persatuan Sepakbola Indonesai) di Indonesia telah banyak mengadakan pertandingan sepakbola, baik kompetisi amatir maupun profesional. Kasta tertinggi kompetisi sepakbola Indonesia adalah Liga 1 yang diikuti oleh 18 klub profesional Indonesia. Dalam mengikuti sebuah kompetisi, tentunya diperlukan kematangan dalam bermain sepakbola

Sepakbola merupakan olahraga beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah dalam kotak pinalti. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (*outdoor*) dan didalam ruangan (*indoor*). Sepakbola berkembang

dengan pesat dikalangan masyarakat, karena permainan ini dapat dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orangtua. Sepakbola menjadi salah satu olahraga favorit dikalangan masyarakat, karena sepakbola sudah dikenal di seluruh lapisan masyarakat. Hal ini terbukti dengan munculnya klub sepakbola di berbagai daerah juga munculnya klub-klub tangguh di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi.

Universitas Negeri Yogyakarta merupakan salah satu universitas yang memiliki Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memiliki kontribusi penting dalam memajukan dunia olahraga di Indonesia, khususnya cabang olahraga sepakbola. Salah satu tim sepakbola yang terbentuk di UNY adalah tim sepakbola Akademi FC Universitas Negeri Yogyakarta. Tim Akademi *Football Club* UNY (AFC UNY) dikelola oleh para pengurus UKM sepakbola UNY di bawah bimbingan pembina UKM sepakbola UNY. Perekrutan dilakukan pada setiap enam bulan sekali melalui proses seleksi. Siswa tim Akademi FC UNY memiliki usia rata-rata 15 sampai 17 tahun.

Akademi FC UNY memiliki siswa yang terdaftar sekitar 40 siswa yang berasal dari berbagai sekolah di daerah Yogyakarta dan sekitarnya. Proses seleksi pemain yang dilakukan setiap enam bulan sekali dilakukan dengan melalui tiga tahap, yang pertama administrasi, dimana tim akan melihat usia dan latar belakang prestasi calon siswa Akademi FC UNY. Kedua, kondisi fisik, dimana pada tahap seleksi kondisi fisik akan dilihat apakah calon siswa Akademi FC UNY memiliki kondisi fisik yang baik sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan oleh manajemen. Ketiga, tes keterampilan, tes tersebut

bertujuan untuk melihat seberapa besar tingkat keahlian mengolah bola calon peserta didik Akademi FC UNY.

Tim Akademi FC UNY akan dipersiapkan untuk menghadapi Piala Soeratin usia 17 Tahun. Piala Soeratin U17 adalah sebuah turnamen kompetisi sepakbola di Indonesia yang diperuntukkan bagi pemain sepakbola yang berusia 18 tahun ke bawah. Pada tahun 2012 PSSI meregulasi kompetisi Piala Soeratin diperuntukkan bagi pemain sepakbola yang berusia 17 tahun ke bawah. Konsep yang akan digunakan dalam gelaran Piala Soeratin 2018 setiap provinsi memiliki wakilnya masing-masing, dan merupakan pemenang dari babak kualifikasi yang pengelolaannya sudah diberikan kepada masing-masing Asosiasi Provinsi (Asprov). Nantinya, dari 8 tim peserta Piala Soeratin DIY, semuanya akan diurutkan berdasarkan ranking, dan juara pertama berhak mewakili DIY dalam Piala Soeratin tingkat nasional.

Pemain yang terpilih dalam tim Akademi FC UNY dalam menghadapi Piala Soeratin 2018 tentunya harus siap secara teknik maupun taktik. Berdasarkan evaluasi para pelatih pada gelaran piala soeratin tahun 2017 ditemukan bahwa pemain Akademi FC UNY melakukan banyak kesalahan *passing* dan secara umum tingkat akurasi *passing* pemain masih dikatakan kurang. Berdasarkan hal tersebut perlu perubahan latihan dalam membina pemain Akademi FC UNY untuk meningkatkan akurasi *passing* dalam bermain sepakbola guna mencapai prestasi yang lebih baik. Akhir-akhir ini sering dibicarakan latihan *small sided games*. Menurut Iwan Setyawan (2004: 6), latihan *small sided games* adalah suatu latihan sepakbola dengan menggunakan

lapangan yang lebih kecil dengan pemain yang lebih sedikit dari permainan sesungguhnya.

Dalam latihan *small sided games* yang lapangannya diperkecil dari lapangan yang sesungguhnya, maka sentuhan terhadap bola semakin banyak. Latihan *small sided games* banyak terkandung unsur teknik, fisik, dan mental sehingga pelatih praktis memberikan latihan ini kepada atlet, kaitannya dengan ketepatan *passing* bawah yaitu dalam *small sided games* ukuran lapangan diperkecil sehingga kemungkinan untuk *longpass* kecil / tidak memungkinkan karena lapangan yang sempit dan pemain dituntut untuk melakukan *passing* secara tepat karena jika tidak tepat akan mudah untuk dipotong lawan karena ukuran lapangan yang lebih kecil.

Berdasarkan permasalahan dilapangan saat pelaksanaan Piala Soeratin 2017 ditemukan banyak sekali para pemain Akademi FC UNY yang melakukan kesalahan *Passing*, maka peneliti ingin mengetahui pengaruh latihan *small sided games* untuk meningkatkan ketepatan *passing* dalam bermain sepakbola. Pertanyaan yang timbul kaitannya dengan ketepatan *passing* adalah apakah ada pengaruh dari latihan *small sided games* dalam meningkatkan ketepatan *passing* pemain Akademi FC UNY.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Tingkat akurasi *passing* pemain Akademi FC UNY kurang baik.

2. Belum diketahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain Akademi FC UNY.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi permasalahan yang ada, maka permasalahan yang di bahas dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain Akademi FC UNY dengan tidak menggunakan kelompok kontrol.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : Seberapa besar pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain Akademi FC UNY?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah diatas tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain Akademi FC UNY.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis
  - a. Dapat digunakan oleh pihak UNY sebagai pedoman untuk melaksanakan penelitian tingkat ketepatan *passing* dalam bermain sepakbola.

b. Dapat digunakan sebagai referensi penelitian pengaruh latihan *Small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing*.

2. Manfaat praktis

a. Bagi pelatih dapat digunakan sebagai pedoman untuk meningkatkan ketepatan *passing*.

b. Bagi pemain dapat digunakan sebagai masukan untuk meningkatkan ketepatan *passing*.

c. Bagi masyarakat dapat mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing*.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Latihan**

##### **a. Pengertian Latihan**

Kata latihan berasal dari beberapa kata bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *exercises* atau *training*. Ketiga kata tersebut dalam bahasa Indonesia mempunyai arti yang sama, yaitu Latihan, namun ketiga kata tersebut mempunyai makna yang berbeda-beda.

Menurut Sukadiyanto (2011: 5), *practice* adalah aktifitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan bermacam-macam alat yang disesuaikan dengan cabang olahraganya. *Exercise* adalah perangkat utama dalam suatu proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya (Sukadiyanto, 2011: 6). Menurut Nossek dalam Sukadiyanto (2011: 6), *training* adalah suatu proses penyempurnaan berolahraga dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang teratur dan terencana, sehingga dapat meningkatkan kemampuan olahragawan. Bumpa (1994: 4) mengartikan latihan sebagai program pengembangan

olahragawan untuk event khusus, melalui peningkatan keterampilan dan kapasitas energi.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang menganut prinsip pendidikan yang berisikan praktik maupun teori dan dilakukan secara teratur, terukur dan berkelanjutan. Pada penelitian ini latihan akan dilakukan sebanyak 16 kali tatap muka atau sesi. Menurut Tjaliek Sugiardo (1991: 25), latihan sebanyak 16 kali sudah terdapat adanya perubahan yang menetap. Dalam penelitian ini diharapkan ada perubahan yang lebih baik terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain Akademi FC UNY.

#### **b. Tujuan Latihan**

Bompa (1994: 5) menerangkan bahwa latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat keterampilan maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatih untuk mencapai tujuan umum latihan. Menurut Sukadiyanto (2011: 8-9) tujuan latihan secara garis besar adalah:

1. Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh
2. Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus
3. Menambah dan menyempurnakan keterampilan teknik
4. Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, dan

5. Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Menurut Pate dkk (dalam Kasiyo, 1993: 317) tujuan latihan adalah meningkatkan penampilan olahraga. Harsono (1993: 37) mengemukakan tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet dengan maksimal. Bersumber dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan adalah untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki atlet agar dapat meraih prestasi yang maksimal dan setinggi-tingginya.

### **c. Prinsip Latihan**

Menurut M. Furqon H (1995: 4) prinsip latihan adalah garis pedoman suatu latihan terorganisasi dengan baik yang harus digunakan. Berdasarkan pendapat tersebut untuk melakukan suatu latihan diperlukan petunjuk pelaksanaan atau program latihan agar proses latihan dapat berjalan dengan baik.

Terkait dengan prinsip latihan, Sukadiyanto (2011: 14) membagi 12, yaitu: (1) prinsip kesiapan, pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia olahragawan (2) individual, dalam merespon beban latihan untuk setiap olahragawan tentu akan berbeda-beda, sehingga beban latihan beban latihan setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan yang lainnya. (3) adaptasi, latihan menyebabkan proses adaptasi pada organ tubuh, namun tubuh memerlukan jangka waktu tertentu agar dapat beradaptasi seluruh beban

selama proses latihan. (4) beban lebih, beban latihan harus melampaui atau mencapai sedikit diatas ambang batas ambang rangsang (5) progressif, artinya dalam pelaksanaan proses latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, (6) spesifik, setiap bentuk latihan harus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga (7) variasi, program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kebosanan (8) pemanasan dan pendinginan, untuk meminimalisir cedera pada saat proses latihan (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip kebalikan, bila atlet berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu yang lama, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis (11) tidak berlebihan, pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan atlet, sehingga beban latihan yang diberikan benar-benar tepat (12) sistematis, Prestasi atlet sifatnya labil dan sementara, sehingga prinsip ini berkaitan dengan ukuran pembebanan dan skala prioritas sasaran latihan. Skala prioritas latihan berhubungan dengan urutan sasaran dan materi latihan utama yang disesuaikan dengan periodisasi latihan..

Dalam penelitian ini menggunakan spesifik dan variasi. Prinsip spesifik adalah prinsip dimana setiap bentuk latihan yang dilakukan olahragawan mempunyai tujuan khusus. Bentuk spesifikasi ini adalah latihan dengan *small sided games*, yang bertujuan untuk mengetahui

seberapa besar pengaruhnya terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain akademi FC UNY.

Prinsip variasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk latihan *small sided games* yang di variasi kaitannya dengan peningkatan ketepatan *passing* pemain karena prinsip variasi untuk menghindarkan pemain dari kejenuhan pada saat latihan. Menurut Sukadiyanto (2011: 20) bila pemain jenuh menyebabkan pemain enggan dan resah dalam latihan merupakan kelelahan secara psikologis. Bersumber dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan adalah kaidah-kaidah atau prosedur yang harus diperhatikan dalam melaksanakan latihan agar sasaran latihan dapat tercapai dengan maksimal.

#### **d. Beban Latihan**

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 51) beban diartikan sebagai rangsang motorik yang dapat diatur oleh olahragawan maupun pelatih guna meningkatkan prestasi. Berdasarkan pendapat tersebut, untuk meningkatkan kualitas atlet diperlukan takaran latihan. Fungsi dari pelatih adalah seorang yang memberikan takaran latihan yang menyesuaikan dengan kemampuan atlet. Terkait dengan beban latihan, Sukadiyanto (2011: 6) membagi menjadi 2, yaitu:

1. Beban luar adalah rangsangan motorik yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih maupun olahragawan dengan cara memvariasi komponen latihan (intensitas, volume, *recovery*, dan interval).

2. Beban dalam adalah perubahan fungsional yang terjadi pada peralatan tubuh sebagai akibat dari pengaruh beban luar.

Dalam penelitian ini beban latihan untuk pemain usia 15-17 tahun dengan latihan *small sided games* adalah 3 menit dengan jumlah set antara 6-8 set dan *recovery* untuk setiap set adalah 5 menit.

## **2. Hakikat Sepakbola**

Sepakbola merupakan permainan yang dilakukan dengan cara menepak bola, bola disepak kian kemari untuk diperebutkan antara pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri jangan sampai kemasukkan (Soedjono, 1995: 103). Sedangkan menurut Sardjono (1982: 20) Sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak yang dimainkan oleh dua kesebelasan yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain. Di dalam memainkan bola pemain diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang diijinkan untuk memainkan bola dengan tangan. Menurut Sukintaka (1992: 5) permainan sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain diatas lapangan dan berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri yang diperlukan kerjasama dan tolong menolong di antara teman.

Sepakbola dimainkan di atas lapangan yang rata, berbentuk persegi panjang. Pada kedua garis batas lebar lapangan ditengah-tengahnya masing sisi lebar lapangan didirikan sebuah gawang yang berhadapan. Dalam permainan menggunakan sebuah bola yang bagian luarnya terbuat dari kulit atau sintesis. Masing-masing regu menempati separuh lapangan. Permainan dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu oleh dua asisten wasit yang bertindak sebagai penjaga garis dan seorang wasit cadangan. Pelaksanaan permainan dilakukan dua babak selama 45 menit pada setiap babak.

Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dari lawan. Pemenang ditentukan apabila salah satu tim dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya dan apabila sama maka dinyatakan seri atau *draw* (Sucipto, 2000: 7).

Menurut Luxbacher (1997: 2) pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Kiper diperbolehkan untuk mengontrol dengan tangan di dalam daerah penalti, yaitu daerah yang berukuran 44 yard dan 18 yard pada garis akhir. Pemain lainnya tidak diperbolehkan menggunakan tangan atau lengan untuk mengontrol bola, tapi mereka dapat menggunakan kaki, tungkai atau kepala.

### 3. Hakikat *Small Side Game*

*Small sided games* merupakan salah satu bentuk latihan sepakbola yang sedang berkembang pada saat ini. *Small sided games* adalah suatu bentuk latihan permainan sepakbola 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.

Iwan Setyawan (2004: 6) mengemukakan latihan *Small sided games* adalah suatu bentuk latihan sepakbola menggunakan lapangan yang lebih kecil dengan pemain yang lebih sedikit. Ada beberapa keuntungan yang dapat diperoleh dari latihan *Small sided games*, yaitu: (1) Sentuhan terhadap bola lebih banyak, (2) Lebih disenangi pemain karena berbasis *game*, (3) Pemain dituntut untuk cepat dalam mengambil keputusan, (4) Dapat meningkatkan keterampilan, (5) Keterlibatan pemain dalam permainan lebih banyak, dan (6) Banyak memainkan taktik bertahan dan menyerang.

Selain itu, metode latihan *small sided games* selalu mengandung unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, sehingga dengan menggunakan metode ini waktu akan semakin efisien (Guntur Cahyo Utomo, 2004:10).

*Small sided games* sangat bermanfaat bagi partisipan, banyak penelitian dan observasi telah dilakukan untuk menunjukkan bahwa anak-anak mendapat kesenangan dan belajar lebih banyak dari bermain

dalam *small sided games* dengan aturan yang disesuaikan. Data statistik mendukung keunggulan *small sided games* dibandingkan dengan permainan 11 vs 11 (*Grassroots FIFA, translate by Guntur utomo 2009 :*

64). Beberapa data statistik menunjukkan bahwa :

- a. Para pemain menyentuh bola lima kali lebih sering 4 v 4 dan 50% lebih banyak dalam 7 v 7.
- b. Para pemain 3 kali lebih sering berada dalam situasi 1 lawan 1 dalam permainan 4 v 4 dan dua kali lebih sering dalam 7 v 7.
- c. Gol tertetak rata-rata setiap dua menit dalam 4 v 4 dan setiap 4 menit dalam 7 v 7.
- d. Penjaga gawang terlibat dalam aksi dua hingga 4 kali lebih sering dalam permainan 7 v 7 dibandingkan 11 v 11.
- e. Bola keluar lapangan 8% dari total waktu dalam 4 v 4, 14% dalam 7 v 7 dan 34% dalam 11 v 11.

Untuk dapat menerapkan latihan *small sided games* diperlukan pemahaman mengenai dosis yang akan diberikan. Adapun dosis latihan untuk setiap kelompok umur, lama latihan, dan jumlah set menurut WCCYCL (2003: 11) sebagai berikut:

**Tabel 1. Dosis Latihan *Small sided games***

(WCCYCL, 2003 : 11)

Usia	Durasi	Set	<i>Recovery</i>
8-14 tahun	2 menit	3-5 set	3 menit
15-19 tahun	3 menit	6-8 set	5 menit
20 tahun keatas	4 menit	9-10 set	6 menit

Untuk dapat menerapkan latihan *small sided games* diperlukan pemahaman yang benar mengenai dosis latihan yang akan diberikan. Untuk tiap kelompok usia, tentu saja dosis yang diberikan akan berbeda, hal itu pada kemampuan tubuh yang berbeda-beda sesuai dengan usianya. Dari tabel diatas, dosis latihan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah pada kelompok umur 15-17. Durasi latihan untuk setiap set dalam latihan *small sided games* adalah 3 menit dengan jumlah set antara 6-8 set dan *recovery* untuk setiap set adalah 5 menit.

Menurut Ganesha Putera (2004: 12) latihan *small sided games* merupakan suatu latihan yang berkembang, dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus. Latihan *small sided games* lebih banyak menerapkan langsung latihan fisik, teknik, dan taktik dalam sebuah permainan (*games*), yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi tekanan seolah-olah dalam situasi permainan yang sesungguhnya.

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.

#### **4. Hakikat Ketepatan *Passing***

Ketepatan adalah sesuai benar dengan sasaran, tujuan, dan sebagainya, (Suharso dan Ana Retnoningsih, KBBI, 1992:558). Ketepatan *passing* adalah kemampuan dalam menempatkan/ mengoper bola ke sasaran sesuai dengan tujuan (Soedjono, 1995: 30). Ketepatan *passing* ini sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola karena dengan *passing* yang tepat maka alur permainan yang dimiliki sebuah tim akan semakin baik, baik dalam penyerangan ataupun mengembangkan pola permainan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak kearah sasaran tertentu

dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi secara efektif dan efisien. Selanjutnya hal lain yang mempengaruhi ketepatan adalah: (1) koordinasi tinggi yang berarti ketepatan tinggi, (2) besar dan kecilnya sasaran, (3) ketajaman indra dan pengaturan syaraf, (4) jauh dan dekatnya bidang sasaran, (5) penguasaan teknik yang benar, (6) cepat dan lambatnya gerakan yang dilakukan, (7) feeling anak latih dan ketelitian, dan (8) kuat dan lemahnya suatu gerakan.

Sedangkan yang mempengaruhi ketepatan passing adalah (1) jauh dekatnya sasaran passing yang akan dituju (2) kondisi lapangan atau area yang digunakan (3) tingkat penguasaan teknik passing yang benar (4) kualitas bola yang digunakan. Cara mengembangkan ketepatan *passing* (Soewarno, 2001: 20) adalah sebagai berikut: (1) frekuensi gerakan 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 memerlukan adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih, (5) sering diadakan penelitian dalam pertandingan pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.

Untuk bermain sepakbola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Menurut Herwin (2004: 21-24) teknik dalam sepakbola meliputi teknik dengan bola dan teknik tanpa bola. Teknik tanpa bola dalam sepakbola seperti: berjalan, berlari,

melompat, meloncat, berputar, berbelok, meluncur (*sliding*) dan berhenti mendadak. Sedangkan teknik dengan bola meliputi *passing, dribbling, shooting, controlling, heading, feinting, sliding tackle, throw-in, dan goal keeping*. Hal senada dikemukakan oleh Soewarno (2001: 12) teknik tanpa bola adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan yang terdiri dari gerakan lari, gerakan melompat, dan gerak tipu badan. Sedangkan teknik dengan bola meliputi: menendang bola, menggiring bola, mengotrol bola, menyundul bola, melempar bola, dan teknik menjaga gawang.

#### a. Menendang Bola

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), dan menembak kearah gawang (*shooting at to the goal*). Menurut Roji (2007: 3-8), menendang bola dibedakan menjadi 3 macam, yaitu:

##### 1. Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Dalam

Pada umumnya teknik seperti ini digunakan untuk mengumpan pada jarak yang pendek. Analisis gerakannya adalah sebagai berikut:

- a) badan menghadap sasaran di belakang bola,
- b) kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk,
- c) kaki tendang ditarik kebelakang, dan ayunkan kedepan,

- d) setelah terjadi benturan dilanjutkan *follow trough* (gerakan lanjutan).



Gambar 1. Contoh *passing* menggunakan kaki bagian dalam dalam  
(Sumber: Trik Sepakbola : 2017)

## 2. Menendang dengan kaki bagian luar

Pada umumnya teknik ini digunakan untuk mengumpan jarak pendek. Analisis geraknya menurut Roji (2007: 5) adalah sebagai berikut:

- a) Posisi badan dibelakang bola, kaki tumpu di samping belakang bola 25 cm, ujung kaki menghadap sasaran, dan lutut sedikit ditekuk,
- b) Kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap ke dalam, kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan,
- c) Perkenaan bola tepat di punggung kaki bagian luar, dan tepat pada tengah-tengah bagian bola,
- d) Gerakan lanjut kaki tendang diangkat serong kurang lebih 45 derajat menghadap sasaran.

### 3. Menendang dengan punggung kaki

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang atau *shooting*. Analisis gerakanya menurut Roji (2007: 7) adalah sebagai berikut:

- 1) Badan di belakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap sasaran, kaki sedikit ditekuk,
- 2) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan sasaran,
- 3) Kaki tendang tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola,
- 4) Gerakan lanjutan kaki tendang diarahkan dan di angkat ke arah sasaran.

Perkenaan pada kaki dapat memberi ketepatan akurasi *passing*. Namun secara teknis menurut Herwin (2004: 29) agar bola dapat ditendang dengan baik dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi bagian dalam, sisi bagian luar, punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar. Lebih lanjut menurut Herwin (2004: 29-30) *passing* dalam sepakbola dibedakan menjadi 2 kelompok besar, yaitu *passing* pendek (*short pass*) dan *passing* panjang (*long pass*). *Passing* bawah bertujuan untuk mengoper bola pada teman, mengoper bola pada daerah yang kosong, mengoper bola terobosan di antara lawan.

Adapun *passing* atas dilakukan pada saat terjadi pelanggaran di lapangan tengah, saat tendangan gawang dan saat tendangan sudut.

## **5. Hubungan *Small Sided Games* Dengan Ketepatan *Passing***

Latihan *small sided games* merupakan suatu latihan yang berkembang, dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus. Latihan *small sided games* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan fisik, teknik, dan taktik dalam sebuah permainan (*games*), yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah dalam situasi permainan yang sesungguhnya (Ganesha Putera, 2004: 12).

Penerapan latihan *small sided games* 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 sided games* 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.

*Passing* merupakan elemen yang penting dalam sepakbola karena teknik ini merupakan salahsatu teknik dasar dalam bermain sepakbola, dengan adanya *passing* maka akan menambah nilai bagi seorang pemain. *Passing* akan sangat berpengaruh dalam menentukan kemenangan suatu tim, sebab jika suatu tim melakukan *passing* dengan baik dan menjaga bola agar tetap dalam penguasaan tim tersebut maka peluang tim untuk mencetak gol akan lebih banyak, akan tetapi jika skill *passing* kurang baik maka akan mudah dipotong dan direbut oleh lawan.

Dalam latihan *small sided games* pemain akan dituntut untuk mengambil keputusan dengan cepat dan tepat sehingga pemain mendapat kesempatan untuk melakukan *passing* lebih banyak dari pada sekedar bermain sepakbola. Dengan lapangan yang sempit pemain harus banyak melakukan *passing* untuk menjaga *ball possession*. Jika latihan *small sided games* ini diterapkan secara berkelanjutan maka akan meningkatkan ball feeling dan akurasi *passing* pemain sepakbola.

## **6. Akademi FC UNY**

Akademi FC UNY berdiri pada tahun 2016 bersamaan dengan berdirinya FC UNY yang berlaga di Liga 3 ASPROV PSSI DIY. Akademi FC UNY memiliki siswa terdaftar sebanyak 40 siswa yang dimana memiliki usia 15-17 tahun. Akademi FC UNY merupakan salah satu tim yang berlaga di Piala Soeratin yang berlaga dibawah naungan ASPROV PSSI Yogyakarta. Pada tahun 2017, tim Akademi FC UNY menempati posisi 3 dalam fase grup piala soeratin dan tidak berhak lolos ke babak selanjutnya

dikarenakan Akademi FC UNY gagal finis di dua besar didalam babak fase group. Banyak faktor yang menyebabkan kegagalan tim Akademi FC UNY meraih gelar juara Piala Soeratin tahun 2017, salah satu diantaranya adalah tingkat akurasi *passing* yang kurang baik jika dilihat secara langsung.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

1. “Pengaruh Latihan *small sided games* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Siswa SSB HW Yogyakarta KU 10-12 Tahun”, oleh Galang Suryajaya Islami (2007). Penelitian tersebut dilaksanakan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan daya tahan aerobik siswa SSB HW Yogyakarta KU 10-12 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh dari latihan *Small sided games* terhadap peningkatan daya tahan aerobik siswa SSB HW Yogyakarta KU 10-12 tahun. Maka metode latihan *small sided games* dapat digunakan sebagai salah satu metode latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik.
2. “Penelitian oleh Ridwan Fauzi (2010) yang berjudul”Pengaruh Metode *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan Dasar Permainan Sepakbola Usia Dini”.Populasi dan sampeldalam penelitian tersebut 28 adalah tim Sekolah Sepakbola Selabora Puspor UNY KU 10-12 Tahun. Dari hasil penelitian diketahui sebagai berikut : Pengaruh metode *Small Sided games* terhadap keterampilan dasar permainan sepakbola usia dini khususnya siswa SSB Selabora Puspor UNY KU 10-12 tahun adalah signifikan (bermakna).”

### C. Kerangka Berpikir

Pemain sepakbola harus mempunyai teknik, fisik, mental yang bagus untuk berprestasi dan bermain sepakbola dengan baik. 3 aspek diatas merupakan hal paling berpengaruh dalam karir ataupun kualitas seorang pemain secara individu. Sepakbola merupakan olahraga yang di dalamnya terdapat banyak teknik yang harus dipelajari, misalnya teknik *dribbling*, *passing*, *shooting*, *heading* dan masih banyak lagi. Tidak ada cara instan untuk mendapatkan semua itu. Untuk mencapainya, pemain sepakbola harus melakukan latihan secara terkoordinir.

Sepakbola merupakan olahraga tim, maka sangat diperlukan kerja sama yang baik. Tidak menghilangkan pentingnya teknik lain, mengumpan adalah teknik yang paling sering digunakan dalam sepakbola. Jadi cukup beralasan apabila pemain yang memiliki kelebihan skill pada umpan akan menjadi pemain sepakbola yang mumpuni. Beberapa contoh pemain yang bersinar karena skill *passing* yang baik adalah ada Paul Pogba di Manchester United dan ada Luca Modric di Real Madrid. Dengan kualitas *passing* yang sangat baik dan gaya bermain yang efektif, dapat digunakan untuk mengatur serangan dan ritme bermain tim.

Sebuah bentuk latihan bernama *small sided games* diharapkan dapat meningkatkan ketepatan *passing* pemain Akademi FC UNY karena bentuk latihan ini menekankan pada sebuah bentuk permainan yang hampir sama dengan permainan sebenarnya dengan lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit dari permainan sepakbola

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

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

Ho : Tidak ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain Akademi FC UNY.

Ha : Ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain Akademi FC UNY

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu mengenai hubungan sebab akibat. Menurut Bambang Prasetyo (2012: 158) penelitian eksperimen semu adalah satu-satunya metode penelitian yang dapat menguji hipotesis mengenai hubungan sebab akibat. Suharsimi Arikunto (2006: 272) penelitian eksperimental merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui akibat yang terdapat pada subyek penelitian. Dalam penelitian ini paling sedikit dapat dilakukan dalam satu kondisi yang dimanipulasi. Sementara kondisi yang lain dianggap konstan dan kemudian pengaruh perbedaan kondisi atau variabel tersebut dapat diukur.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest*, 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, 2011: 64). Penelitian ini akan membandingkan *pretest* dan *posttest* tingkat ketepatan *passing* pemain sepakbola Akademi FC UNY. Untuk memeperjelas proses penelitian yang akan dilaksanakan, maka dapat digambarkan desain penelitian sebagai berikut :



- A1 : Tes awal (*Pretest*)
- T : Perlakuan ( *Treatment* )
- A2 : Tes akhir (*Posttest*)

## **B. Devinisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel pada penelitian tentang pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain Akademi FC UNY dapat ditentukan sebagai berikut :

1. Variabel bebas: latihan *small sided games* adalah salah satu bentuk latihan sepakbola yang menggunakan lapangan lebih kecil dari lapangan yang sebenarnya dan jumlah pemain yang lebih sedikit.
2. Variabel terikat: Ketepatan *passing* merupakan kemampuan pemain dalam menempatkan atau mengoperkan bola ke sasaran sesuai dengan arah sasaran yang akan dituju.

Adapun prosedur dalam penelitian ini adalah pada pertemuan pertama seluruh sampel melakukan *pretest* dengan teknik *passing* bawah menggunakan batteray test. Perlakuan diberikan selama 16 kali pertemuan latihan ketepatan *passing* dengan latihan *small sided games*, kemudian pada pertemuan terakhir seluruh sampel melakukan *posttest* ketepatan *passing*. Bentuk latihan yang diberikan selama 90 menit dalam setiap sesi latihan.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Menurut Anjar Sulista (2008: 3) populasi adalah kumpulan semua elemen (anggota) yang akan diobservasi pada suatu tempat tertentu. Populasi dibatasi dengan jumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama. Sesuai dengan pendapat di atas, maka populasi dari penelitian ini adalah pemain Akademi FC UNY yang masih aktif berlatih yaitu 40 pemain.

### **2. Sampel**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 109) sampel adalah sebagian atau wakil yang diselidiki. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* atau teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2011: 68). Adapun pertimbangan sampling tersebut adalah: (1) Pemain Akademi FC UNY yang masih aktif berlatih, (2) Pemain Akademi FC UNY yang sudah berlatih minimal selama satu tahun, (3) Pemain yang aktif dan bersedia mengikuti *treatment* dari awal sampai akhir. Jumlah sampel yang memenuhi kriteria dalam penelitian ini adalah 20 orang.

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

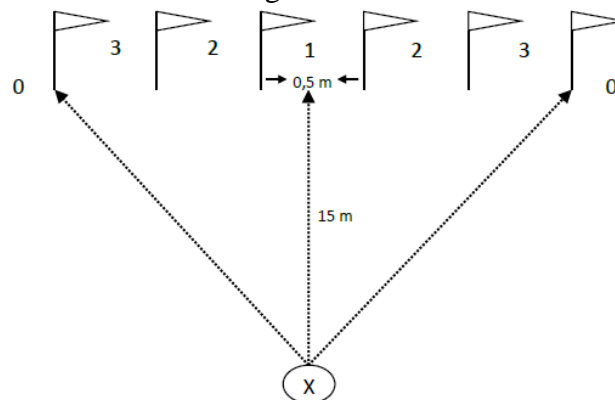
### **1. Instrumen Penelitian**

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini diadakan tes dan pengukuran. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan

peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik.

Tes untuk mengukur ketepatan *passing* yang diadaptasi dari tes *passing* sepakbola Suparjo dengan validitas sebesar 0.963 dan reliabilitas 0.900 diberikan pada awal dan akhir proses penelitian.

Bentuk test tersebut adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Bentuk tes awal dan akhir  
(Sumber : Suparjo, 2009:97)

a. Pelaksanaan

- 1) Setiap pemain diberikan kesempatan 5 kali untuk melakukan tendangan kearah gawang pancang.
- 2) Tendangan dianggap sah dan dihitung masuk apabila:
  - a) Masuk bidang sasaran.
  - b) Bola melewati pancang gawang.
  - c) Saat melakukan tendangan tidak melebihi batas yang ditentukan.

Skor didapat dari 5 kali tendangan kearah pancang gawang dijumlahkan. Apabila bola mengenai salah satu pancang, skor yang didapat adalah angka yang terbesar diantara pancang yang terkena bola.

Jarak antara testi dengan sasaran gawang adalah 15m. Semakin banyak *passing* yang mengenai skor tertinggi semakin banyak pula jumlah skor yang didapatkan. Tes ini dilakukan sebelum mendapat perlakuan dan sesudah mendapatkan perlakuan. Keterangan:

0,5 m : Jarak setiap gawang pancang.

X : Pemain yang melakukan umpan kearah gawang pancang.

15 m : Jarak pemain dengan target

1-3 : skor

## **2. Teknis pengumpulan Data**

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini ada dua variabel, yaitu metode latihan *Small Sided Games* sebagai variabel bebas sedangkan ketepatan *passing* sebagai variabel terikat.

Dalam penelitian ini data yang diperoleh merupakan data sumber primer yaitu sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. (Sugiyono;2001:129). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran langsung terhadap testi. Yang dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu sebelum diberikan perlakuan dan

setelah diberikan perlakuan. Kemudian dapat diambil data dari tes tersebut.

### **3. Progam Latihan / *Treatment***

#### *a. Small sided games*

*Small sided games* merupakan salah satu latihan dalam cabang olahraga sepakbola yang menurut makalah yang dikeluarkan oleh West Contra Costa Youth Soccer League (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. Untuk membatasi 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. Seperti penjelasan diatas, *small sided games* memerlukan peralatan yaitu :

Marker	: 1 Set
<i>Cones</i>	: 12 buah
Lapangan	: 1 lapangan sepakbola
Gawang	: 2 gawang besar dan 2 gawang kecil
Rompi	: 3 set rompi dengan 3 warna berbeda

Peralatan tersebut digunakan dalam proses latihan *small sided games*, tanpa peralatan tersebut maka kegiatan latihan akan terhambat. Peralatan telah tersedia dilanjutkan dengan progam latihan / *treatment*,

banyak program yang telah dibuat oleh penulis. Di dalam program latihan tersebut didalamnya berisi tentang *passing support*, *shotting*, *dribbling*, *kepping* dan *game control*. Dilihat dari isi program tersebut diharapkan para atlet mampu mengikutinya dan dapat meningkatkan ketepatan *passing* sesuai harapan penulis maupun atlet yang mengikuti kegiatan tersebut.

b. Rencana pelaksanaan

Bentuk perlakuan / *treatment* sebanyak 16 kali latihan, sebelum *treatment* dilakukan terlebih dahulu melakukan *pretest*. Setelah *pretest* dilakukan maka dilaksanakan *treatment small sided games* dilakukan saat Akademi FC UNY latihan yaitu setiap hari senin, rabu dan jumat pada pukul 14.30 sampai 16.30 WIB. Setelah melakukan 16 latihan maka diteruskan mengambil data *posttest*. Setelah terkumpul semua data *pretest* dan *posttest* maka diolah data tersebut untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan akurasi *passing* atau tidak.

## **E. Teknik Analisis Data**

Karena penelitian ini menggunakan metode eksperimen mengenai hubungan sebab akibat maka analisis data dalam penelitian ini dengan cara membandingkan data hasil *pretest* dan *posttest* setelah perlakuan. Dari data penelitian yang diperoleh, dilanjutkan dengan menganalisis data kemudian ditarik kesimpulan dengan menggunakan statistik parametrik menggunakan bantuan program SPSS 17.

## 1. Uji Prasyarat Analisis

### a. Uji Normalitas

Uji Normalitas sampel atau menguji normal tidaknya sampel, 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 Kolmogrov-Smirnov dengan bantuan program SPSS 17. Kaidah normalitas jika  $\text{sig} < 0.05$  maka sebaran data dinyatakan tidak normal, jika  $\text{sig} > 0.05$  maka sebaran data dinyatakan normal.

### b. Uji Homogenitas

Selain pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan di analisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang sama dengan menggunakan bantuan program SPSS 17. Kaidah homogenitas jika  $p > 0.05$ , maka data dinyatakan homogen, jika  $p < 0.05$ , maka data dikatakan tidak homogen.

## 2. Pengujian Hipotesis

Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen adalah dengan menggunakan uji t (t-tabel). Uji T-tabel akan dihitung dengan menggunakan SPSS 17.

Agar mengetahui signifikan atau tidak peningkatan ketepatan *passing* dengan metode latihan *small sided games* sesudah dilakukan *posttest* dan *pretest*, maka hasil t-hitung dikonsultasikan dengan t-tabel pada taraf signifikan  $< 0,05$ . Apabila harga t-hitung lebih besar dari t-tabel maka

terdapat perbedaan yang signifikan. Maka demikian hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternative ( $H_a$ ) diterima.

Sugiyono (2010: 213) untuk mengetahui hasil dari perlakuan penelitian digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut :

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

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

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

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

##### **1. Deskripsi Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh metode latihan *Small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain akademi FC UNY. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

###### **a. Deskripsi Hasil *Pretest* Ketepatan *Passing*.**

Hasil penelitian diatas dideskripsikan menggunakan analisis statistic deskriptif sebagai berikut: nilai *minimum* (nilai minimal) 6; nilai *maximum* (nilai maksimal) 11; *mean* (rata-rata) 8,6; *median* (nilai tengah) 9,00; *modus* (nilai sering muncul) 9; dan *standar deviation* (simpangan baku) 1,42; *range* (rentang data) 5.

###### **b. Deskripsi Hasil *Posttest* Ketepatan *Passing*.**

Hasil penelitian diatas dideskripsikan menggunakan analisis statistic deskriptif sebagai berikut: nilai *minimum* (nilai minimal) 9; nilai *maximum* (nilai maksimal) 14; *mean* (rata-rata) 11,25; *median* (nilai tengah) 11; *modus* (nilai sering muncul) 12; dan standar deviation (simpangan baku) 1,44; *range* (rentang data) 5.

##### **2. Hasil Uji Prasyarat**

Sebelum melakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji

homogenitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

**a. Uji Normalitas**

Pengujian normalitas menggunakan uji Kolmogorof-Sminorv. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp.Sig* dengan 0,05. Kriterianya menerima hipotesis apabila *Asymp.Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

**Tabel 2. Hasil penghitungan uji normalitas**

No	Variabel	<i>Asymp.Sig</i>	Kesimpulan
1	<i>Pre test</i>	0,191	Normal
2	<i>Post test</i>	0,200	Normal

Dari tabel tersebut nilai *Asymp.Sig* dari variabel *pretest* sebesar 0,191 dan *posttest* sebesar 0,200. Karena nilai *Asymp.Sig* dari kedua variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi bisa disebut normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametris.

### b. Uji Homogenitas

Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varian dari variabel tersebut sama, untuk mengetahui menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 3. Hasil perhitungan uji homogenitas**

Nilai Signifikansi	( 0,05 )	Kesimpulan
0,493	0,05	Homogen

Dari tabel diatas perhitungan diperoleh signifikansi sebesar  $0,493 > 0,05$  yang berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau berarti diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

### 3. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain Akademi FC UNY sebagai berikut :

Hipotesis nol ( $H_0$ ) : Tidak ada pengaruh metode latihan *Small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain Akademi FC UNY.

Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) : Ada pengaruh metode latihan *Small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain Akademi FC UNY.

Untuk dapat mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh signifikan dari metode latihan *Small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain Akademi FC UNY, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

**Tabel 4. Uji T**

	T-Test For Equality Of Means			
	T	T-Tabel	Sig. (2 tailed)	Mean Difference
<i>Pretest dan post test</i>	7,740	2,09	0,000	2,65

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 7,740 > 2,09 (t tabel) dan besar nilai signifikansi probability 0,000 < 0,05, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan dalam metode latihan *Small Sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pada pemain sepakbola Akademi FC UNY.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 2,65 ini menunjukkan bahwa metode latihan *Small sided games* terhadap ketepatan umpan memberikan perubahan datar yaitu lebih banyak 2,65 bola yang tepat ke teman atau sasaran dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Secara spesifik hasil perlakuan dapat diketahui melalui perhitungan perbedaan rata-rata dan rata-rata *pretest*, hasil presentase peningkatan sebagai berikut:

**Tabel 5. Presentase Peningkatan**

<i>Mean Difference</i>	<i>Mean Pre-Test</i>	<i>Mean Post-Test</i>	<b>Peningkatan</b>
<b>2,5</b>	<b>8,6</b>	<b>11,25</b>	<b>31%</b>

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa peningkatan ketepatan *passing* pada pemain klub sepakbola Akademi FC UNY sebesar 31% setelah diberikan latihan *Small sided games*.

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hasil. *Treatment* latihan yang diberikan selama 16 kali pertemuan sesuai dengan program latihan yang dilakukan 3 kali latihan pada setiap satu minggu secara berkelanjutan, pengaruhnya pada pemain yaitu adanya peningkatan ketepatan *passing* pemain Akademi FC UNY. Hal ini sesuai dengan pendapat Tjaliek Sugiardo (1991: 32) bahwa latihan selama 12-16 kali sudah dikatakan ada perubahan yang menetap.

Program latihan yang diberikan meningkat setiap minggunya, latihan *small sided games* setiap minggu semakin lebar area yang digunakan dan semakin banyak sentuhan dengan bola. Hal ini sesuai prinsip latihan overload dan prinsip Kontinuitas. Setiap minggu diberikan variasi latihan berupa variasi *grid*, jumlah sentuhan, jumlah pemain, dan

target dari permainan. Dengan prinsip variasi latihan tersebut peserta akan terus semangat mengikuti latihan dan tidak mudah jenuh dalam menjalankan latihannya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain Akademi FC UNY. Hasil uji-t menunjukkan bahwa  $t$  hitung sebesar 7,740 > 2,09 ( $t$ -tabel) dan besar nilai signifikansi probability  $0,000 < 0,05$ , yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *Small sided games* terhadap ketepatan *passing* pemain Akademi FC UNY. Sebelum diberikan metode latihan *Small sided games* terhadap ketepatan *passing* pemain Akademi FC UNY berada pada rerata 8,6 dan pada saat *posttest* meningkat menjadi 11,25 dan besarnya rerata setelah melakukan *treatment* metode latihan *small sided games* meningkat sebesar 31%.

Terjadinya peningkatan ketepatan *passing* pemain Akademi FC UNY tidak terlepas dari program latihan *small sided games* yang diberikan secara kontinyu. Menurut Komarudin (2013: 62) Didalam *small sided games* akan terlihat jauh berbeda, dengan konsep 5 vs 5 atau 7 vs 7 akan menunjukkan bahwa anak akan selalu bersentuhan dengan bola. Dalam *small sided games* lapangan dipersempit sehingga pemain akan lebih banyak melakukan *passing* untuk menjaga *ball possession*. Jika latihan *small sided games* diterapkan secara berkelanjutan maka otomatis dapat meningkatkan tingkat ketepatan *passing* pemain.

Berdasarkan evaluasi pasca penelitian, terdapat beberapa keterbatasan yang ditemui oleh peneliti dalam penelitian ini. Keterbatasan tersebut antara lain:

1. Kurang adanya komitmen pemain terhadap proses latihan *small sided games* di tunjukan pada saat latihan *small sided games* masih terdapat beberapa pemain yang bercanda pada saat latihan tersebut.
2. Kurang adanya pengawasan terhadap pemain pada saat jam diluar latihan, apakah pemain melakukan latihan tambahan diluar jam latihan atau apakah pemain melakukan pola hidup dan makan yang baik.
3. Faktor stadion UNY yang beberapa hari disewakan untuk pelaksanaan Lisensi Pelatih membuat proses pelaksanaan *treatment* sedikit terganggu.
4. Faktor cuaca yang tidak menentu seperti hujan atau gerimis yang membuat *treatment* tidak berjalan optimal.
5. *Full day school* membuat beberapa para pemain datang terlambat latihan dan membuat kondisi fisik para pemain sedikit lelah karna sudah seharian melakukan aktivitas belajar disekolah.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan diatas dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan dari latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain Akademi FC UNY.

#### B. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan evaluasi pasca penelitian, terdapat beberapa keterbatasan yang ditemui oleh peneliti dalam penelitian ini. Keterbatasan tersebut antara lain:

1. Kurang adanya komitmen pemain terhadap proses latihan *small sided games* di tunjukan pada saat latihan *small sided games* masih terdapat beberapa pemain yang bercanda pada saat latihan tersebut.
2. Kurang adanya pengawasan terhadap pemain pada saat jam diluar latihan, apakah pemain melakukan latihan tambahan diluar jam latihan atau apakah pemain melakukan pola hidup dan makan yang baik.
3. Faktor stadion UNY yang beberapa hari disewakan untuk pelaksanaan Lisensi Pelatih membuat proses pelaksanaan *treatment* sedikit terganggu.
4. Faktor cuaca yang tidak menentu seperti hujan atau gerimis yang membuat *treatment* tidak berjalan optimal.

5. *Full day school* membuat beberapa para pemain datang terlambat latihan dan membuat kondisi fisik para pemain sedikit lelah karna sudah seharian melakukan aktivitas belajar disekolah.

### **C. Saran**

1. Bagi pihak para pemain hendaknya terus meningkatkan tingkat ketepatan *passingnya*, karena *passing* merupakan salah satu teknik dasar dalam bermain sepakbola.
2. Bagi pelatih Akademi FC UNY dapat dijadikan acuan dalam membuat program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan tingkat ketepatan *passing* para pemainnya.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan ketepatan *passing* seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan keadaan tempat.

## Daftar Pustaka

- Abdul Harris. 2018. *Analisis Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepakbola Ssb Deli Serdang United Kabupaten Deli Serdang*. Jurnal Universitas Negeri Medan
- Ahmad Sudrajad. 2016. *Jurnal Tingkat Kemampuan Ketepatan Passing Kaki Bagian Dalam Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di Smp Negeri 1 Imogiri Kabupaten Bantul Tahun 2016*. FIK UNY
- Bambang Prasetyo. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Egi Septa. 2015. *Jurnal Pengaruh Small sided games Dan Team Game Tournament Terhadap Keterampilan Menggiring Bola*. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
- Ganesha Putra. (2004). *Metode latihan small sided games*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Guntur Cahyo Utomo. (2004). "Mengelola Organisasi Small Sided Games." KickOff: Referensi Sepakbola Indonesia. (April 2004). Halaman 10-14.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Diklat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Herwin. 2006. *Jurnal Latihan Fisik Untuk Usia Muda*. FIK UNY
- Iwan Setyawan. (2004). *Small sided games*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kasiyo. (1993). *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. (Pate. Terjemahan). Semarang: IKIP Semarang Press.
- Komarudin. 2013. *Jurnal Small Sided Games Sebagai Sarana Untuk Mengembangkan Kemampuan Pengambilan Keputusan Dalam Permainan Sepakbola*. FIK UNY
- Luxbacher, Joseph A. (1997). *Soccer: Steps to Succes*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- M. Furqon H. (1995). *Teori Umum Latihan*. Surakarta: Sebelas Maret University.
- Norman Barry. (2007). Pengertian Definisi Pengaruh. Diakses dari <http://www.carapedia.com/html>. Pada tanggal 23 february 2018 , Pukul 21.00 WIB.
- Roji. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Sardjono. (1982). *Pedoman Mengajar Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: Diklat.
- Soedjono. (1995). *Sepakbola Usia dini*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Yogyakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Suharso & Ana Retnoningsih. (2009). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Lux*. Semarang : CV. Widya Karya
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.

- Tjaliek Soegiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Tom Goodman. (2003). *Latihan Usia Muda Penuh Gairah*. Yogyakarta: Kickoff.
- Tudor O. Bompas. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendall Hunt Publishing Company.
- West Contra Costa Youth Center League. (2003). *Small sided games*. US: Youth Center.



## Lampiran

### Lampiran 1: Pembimbing Skripsi



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

Nomor : 011/PKL/I/2018  
Lamp. : 1 Eksemplar proposal  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Bapak : Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S  
Di Yogyakarta

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :

Nama : M. Iqbal Aditya  
NIM : 14602241004

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

"PENGARUH LATHIAN SMALL SIDED GAMES TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN PASSING PEMAIN SISWA AKADEMI FC UNY "

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 22 Januari 2018  
Kajur PKL,

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

Tembusan:  
*Mahasiswa yang bersangkutan*  
*Arsip PKL*

## Lampiran 2. Permohonan Izin Penelitian



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta 55281 Telp. (0274) 513092 586168 fax: 282 299 291 541

Nomor : 03.46/UN.34.16/PP/2018.

19 Maret 2018.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.  
Ketua Pelatih Akademi FC UNY  
di Tempat.**

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

Nama : M Iqbal Aditya  
NIM : 14602241004  
Program Studi : PKO.  
Dosen Pembimbing : Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP : 196024081986011001  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : Maret s/d Mei 2018.  
Tempat/Objek : Akademi FC UNY, Stadion Universitas Negeri Yogyakarta.  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Ketepatan Passing Pemain Akademi FC UNY.

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

Dekan,

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

**Tembusan :**

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

Lampiran 3. Kartu Bimbingan Skripsi



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
 JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
 PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAH RAGA  
 Alamat : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : M. Iqbal Aditya  
 NIM : 14602241004  
 Pembimbing : Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	8/08/18	Instrumen & program latihan Keperawatan.	
2.	14/8/18	✓ Instrumen dan program latihan & teknik yg benar benar dapat di pakai & lebih baik dari sebelumnya.	
3.	21/3/18	Program latihan dan	
4.	28/9/18	Penyusunan dan Bab II dan seterusnya.	
5.	20/10/18	- Pembahasan lebih diperjelas - keterkaitan dengan jurnal. untuk masalah Pembahasan	
6.	25/10/18	Revisi foto dan	
7.	4/11/18	Simpulan	

Kajur PKL,

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

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

Lampiran 4. Hasil *pretest*

Hasil *Pretest* Jumat, 23 Maret 2018

No	Nama	Umur	Nilai <i>Passing</i>					Total
			I	II	III	IV	V	
1	Diky	17	3	2	2	2	2	11
2	Arwin	17	1	1	1	2	1	6
3	Ridho	16	1	1	1	1	2	6
4	Faros	17	2	3	1	2	1	9
5	Elga	16	3	2	1	3	2	11
6	Febri	15	1	1	2	3	3	10
7	Rio	15	1	2	2	1	3	9
8	Risky	16	2	2	1	1	2	8
9	Luki	15	1	2	2	1	3	9
10	Eridani	17	3	2	1	1	1	8
11	Alif	15	1	2	2	3	1	9
12	Rohit	17	2	2	1	1	2	8
13	Oktavian	15	1	2	1	2	1	7
14	Daniel	16	1	2	1	3	2	9
15	Aufa	15	2	1	1	1	3	8
16	Febri	15	3	1	1	1	2	8
17	Farhan	16	3	3	2	1	1	10
18	Zidan	16	1	2	3	2	1	9
19	Tandika	17	3	1	1	1	1	7
20	Boy	17	2	1	3	2	2	10

Lampiran 5. Hasil *Posttest*

Hasil *Posttest*, Rabu, 3 Mei 2018

No	Nama	Umur	Nilai <i>Passing</i>					Total
			I	II	III	IV	V	
1	Diky	17	2	3	3	3	3	14
2	Arwin	17	1	3	2	3	2	11
3	Ridho	16	2	3	1	1	2	9
4	Faros	17	3	3	3	1	2	12
5	Elga	16	2	2	3	2	3	12
6	Feby	15	1	3	3	2	2	11
7	Rio	15	2	3	3	3	3	14
8	Risky	16	2	3	3	1	2	11
9	Luki	15	2	3	2	3	2	12
10	Eridani	17	3	3	2	2	2	12
11	Alif	15	1	2	3	3	1	10
12	Rohit	17	3	3	3	1	3	13
13	Oktavian	15	2	3	2	1	2	10
14	Daniel	16	3	1	2	3	1	10
15	Aufa	15	2	3	1	2	3	11
16	Febri	15	2	2	2	2	2	10
17	Farhan	16	3	2	1	3	3	12
18	Zidan	16	1	3	2	3	3	12
19	Tandika	17	2	3	3	1	1	10
20	Boy	17	3	2	1	1	2	9

Lampiran 6. Deskriptif Statistik

		Statistics	
		pre_test	post_test
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
<i>Mean</i>		8.6000	11.2500
Std. Error of <i>Mean</i>		.31954	.32343
<i>Median</i>		9.0000	11.0000
Mode		9.00	12.00
Std. Deviation		1.42902	1.44641
Variance		2.042	2.092
<i>Range</i>		5.00	5.00
<i>Minimum</i>		6.00	9.00
<i>Maximum</i>		11.00	14.00
Sum		172.00	225.00
Percentiles	25	8.0000	10.0000
	50	9.0000	11.0000

75	9.7500	12.0000
----	--------	---------

**pre\_test**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6.00	2	10.0	10.0	10.0
	7.00	2	10.0	10.0	20.0
	8.00	5	25.0	25.0	45.0
	9.00	6	30.0	30.0	75.0
	10.00	3	15.0	15.0	90.0
	11.00	2	10.0	10.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

**post\_test**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9.00	2	10.0	10.0	10.0
	10.00	5	25.0	25.0	35.0
	11.00	4	20.0	20.0	55.0
	12.00	6	30.0	30.0	85.0
	13.00	1	5.0	5.0	90.0
	14.00	2	10.0	10.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

## Uji Normalitas

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pre_test	post_test
N		20	20
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	8.6000	11.2500
	Std. Deviation	1.42902	1.44641
Most Extreme Differences	Absolute	.160	.156
	Positive	.140	.156
	Negative	-.160	-.148
Test Statistic		.160	.156
Asymp. Sig. (2-tailed)		.191 <sup>c</sup>	.200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

## Uji Homogenitas

### Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.926	5	14	.493

## Uji T

### 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 pre_test - post_test	2.65000	1.53125	.34240	1.93335	3.36665	7.740	19	.000

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pre_test & post_test	20	.433	.057

**Paired Samples Statistics**

	<i>Mean</i>	N	Std. Deviation	Std. Error <i>Mean</i>
Pair 1 post_test	11.2500	20	1.44641	.32343
pre_test	8.6000	20	1.42902	.31954

Lampiran 7. Surat telah Melakukan Penelitian



**AKADEMI FC UNY**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**



Sekretariat: Stadion Atletik dan Sepakbola UNY Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta 55281

Nomor : 1/AK/FCUNY/DIY/VI/2018 Yogyakarta, 6 Juni 2018  
Lampiran : -  
Hal : Surat Keterangan

Bersama ini kami selaku pembina dari Akademi FC UNY menyatakan bahwa :

Nama : M.Iqbal Aditya  
NIM : 14602241004  
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahraagaan

Telah selesai melaksanakan penelitian di Akademi FC UNY pada tanggal 23 Maret – 3 Mei 2018 sebagai syarat untuk menyelesaikan Studi S-1.

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



M. Iqbal Aditya

Sekretaris  
Akademi FC UNY  
  
Ikhsan Syarifudin

Mengetahui,  
Pembina Akademi FC UNY

Komarudin, M.A  
NIP. 19740928 200312 1 002

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian



Brifing Sebelum Pre Test



Pelaksanaan Pre Test



Pelaksanaan *Treatment*



Pelaksanaan *Treatment*



Pelaksanaan Post Test



Batas Melakukan Tendangan




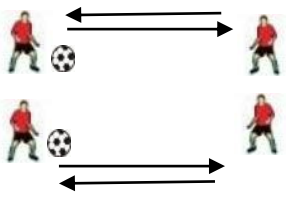
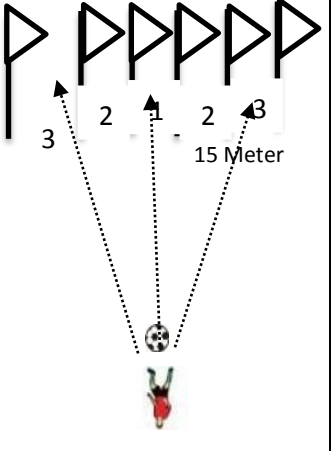
Sasaran Melakukan *Passing*


Lampiran 9. Presensi Kehadiran

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Diky	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
2	Arwin	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
3	Ridho	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
4	Faros	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
5	Elga	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V
6	Febri	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
7	Rio	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
8	Risky	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
9	Luki	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V
10	Eridani	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
11	Alif	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
12	Rohit	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
13	Oktavian	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
14	Daniel	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
15	Aufa	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
16	Febri	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
17	Farhan	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
18	Zidan	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
19	Tandika	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
20	Boy	V	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V



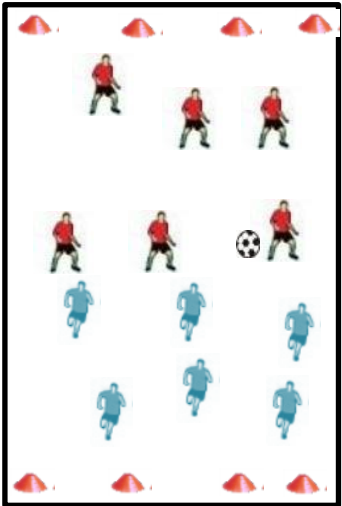

Lampiran 10. Program Latihan

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Kategori Usia	: Junior
Waktu	: 90 Menit	Tempat	: Stadion UNY
Sasaran	: Akurasi <i>Passing</i>	No. Sesi	: Pre-Test
Jumlah Siswa	: 20 Siswa	Intensitas	: Sedang
Hari/tanggal:	Jumat, 23 Maret 2018	Peralatan	: bola, cones, peluit, stopwatch, rompi

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan, berdoa, dan diberikan penjelasan materi latihan	5 Menit		Pemberian materi latihan kepada pemain harus jelas
2	Pemanasan statis dan dinamis, dilanjutkan dengan drill <i>passing</i> pendek	25 Menit		Pemanasan dilakukan secara maksimal untuk menghindari terjadinya cedera
3	Latihan inti : Melakukan pre test ketepatan <i>passing</i>	50 Menit		<ul style="list-style-type: none"> <li>- pemain melakukan <i>passing</i> dan berusaha mengenai skor paling besar yang terdapat diantara pancang dengan jarak 15 meter.</li> <li>-apabila mengenai pancang / tiang, maka yang diambil adalah angka yang berada diatas tiang yang terkena bola.</li> <li>-pemain diberi kesempatan 5 kali melakukan <i>passing</i></li> <li>-angka yang</li> </ul>




				didapat setiap melakukan <i>passing</i> akan diakumulasikan.
4	<b>Penutup:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooling down</li> <li>- Evaluasi</li> </ul>	10 Menit		Melakukan pendinginan dan dilanjutkan evaluasi oleh pelatih


Cabang Olahraga	: Sepakbola	Kategori Usia	: Junior
Waktu	: 90 Menit	Tempat	: Stadion UNY
Sasaran	: Akurasi <i>Passing</i>	No. Sesi	: 1
Jumlah Siswa	: 20 Siswa	Intensitas	: Sedang
Hari/tanggal	: Senin, 26 Maret 2018	Peralatan	: bola, <i>cones</i> , peluit, stopwatch, rompi

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan, berdoa, dan diberikan penjelasan materi latihan	5 Menit		Pemberian materi latihan kepada pemain harus jelas
2	Pemanasan: statis dan dinamis, dilanjutkan dengan 4v2	25 Menit		Pemanasan yang ditujukan untuk latihan inti
3	Latihan inti : bermain dengan menggunakan lapangan berukuran 30x20 meter berisi 6 lawan 6 pemain	50 Menit		Bermain <i>Small sided games</i> 6v6 dengan berusaha memasukan ke gawang yang berjumlah 4 gawang
4	Penutup: - Cooling down - Evaluasi	10 Menit		Melakukan pendinginan dan dilanjutkan evaluasi oleh pelatih







Cabang Olahraga : Sepakbola Kategori Usia : Junior  
Waktu : 90 Menit Tempat : Stadion UNY  
Sasaran : Akurasi *Passing* No. Sesi : 2  
Jumlah Siswa : 20 Siswa Intensitas : Sedang  
Hari/tanggal : Rabu, 28 Maret 2018 Peralatan : bola, *cones*, peluit, stopwatch, rompi

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan, berdoa, dan diberikan penjelasan materi latihan	5 Menit		Pemberian materi latihan kepada pemain harus jelas
2	Pemanasan statis dan dinamis, dilanjutkan melakukan ball feeling berpasangan	25 Menit		Pemanasan dilakukan secara maksimal untuk menghindari terjadinya cedera, setelah pemanasan, pemain melakukan latihan ball feeling
3	Latihan inti : melakukan latihan <i>small sided games</i> 6v6	50 Menit		Bermain 6v6 dengan menggunakan 4 gawang. pemain diharapkan untuk selalu mencari ruang dan memperbanyak sentuhan

4	Penutup: <ul style="list-style-type: none"><li>- Cooling down</li><li>- Evaluasi</li></ul>	10 Menit		Melakukan pendinginan dan dilanjutkan evaluasi oleh pelatih
---	--	----------	--	---

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Kategori Usia	: Junior
Waktu	: 90 Menit	Tempat	: Stadion UNY
Sasaran	: Akurasi <i>Passing</i>	No. Sesi	: 3
Jumlah Siswa	: 20 Siswa	Intensitas	: Sedang
Hari/tanggal	: Jumat, 30 Maret 2018	Peralatan	: bola, <i>cones</i> , peluit, stopwatch, rompi

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan, berdoa, dan diberikan penjelasan materi latihan	5 Menit		Pemberian materi latihan kepada pemain harus jelas
2	Pemanasan statis dan dinamis, dilanjutkan melakukan <i>passing</i> control berputar	25 Menit	a  b c	Pemain a melakukan <i>passing</i> ke pemain b, dan pemain b melakukan control berputar kemudian melakukan <i>passing</i> ke pemain C
3	Latihan inti : melakukan latihan <i>small sided games</i> 5v5	50 Menit		Bermain 5v5 dengan menggunakan 4 gawang.pemain diharapkan untuk selalu mencari ruang dan memperbanyak sentuhan

4	<b>Penutup:</b> - Cooling down - Evaluasi	10 Menit		Melakukan pendinginan dan dilanjutkan evaluasi oleh pelatih
---	---	----------	--	---

Cabang Olahraga : Sepakbola

Kategori Usia : Junior

Waktu : 90 Menit

Tempat : Stadion UNY

Sasaran : Akurasi *Passing*



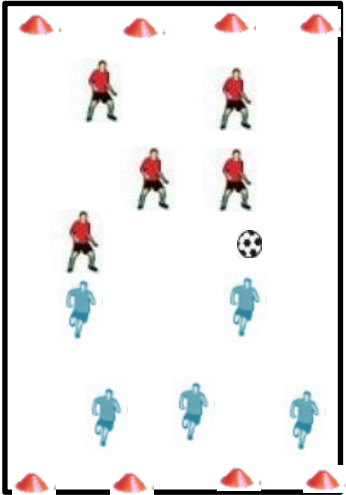
No. Sesi : 4


Jumlah Siswa : 20 Siswa

Intensitas : Sedang

Hari/tanggal: Senin, 2 April 2018

Peralatan : bola, *cones*, peluit, stopwatch, rompi

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan, berdoa, dan diberikan penjelasan materi latihan	5 Menit		Pemberian materi latihan kepada pemain harus jelas
2	Pemanasan statis dan dinamis, dilanjutkan melakukan <i>passing</i> and support	25 Menit		Pemanasan dilakukan secara maksimal untuk menghindari terjadinya cedera, setelah pemanasan, pemain melakukan <i>passing</i> berputar.
3	Latihan inti : melakukan latihan <i>small sided games</i> 5v5	50 Menit		Bermain 5v5 dengan menggunakan 4 gawang. pemain diharapkan untuk selalu mencari ruang dan memperbanyak sentuhan

4	<b>Penutup:</b> - Cooling down - Evaluasi	10 Menit		Melakukan pendinginan dan dilanjutkan evaluasi oleh pelatih
---	---	----------	--	---

Cabang Olahraga : Sepakbola

Kategori Usia : Junior

Waktu : 90 Menit

Tempat : Stadion UNY

Sasaran : Akurasi *Passing*


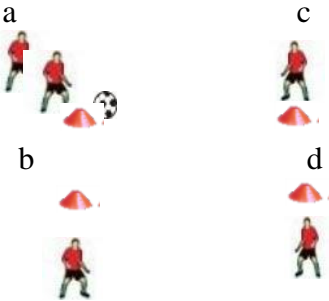
No. Sesi : 5



Jumlah Siswa : 17 Siswa

Intensitas : Sedang




Hari/tanggal: Rabu, 4 April 2018


Peralatan : bola,  
*cones*,peluit, stopwatch,  
rompi

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan, berdoa, dan diberikan penjelasan materi latihan	5 Menit		Pemberian materi latihan kepada pemain harus jelas
2	Pemanasan statis dan dinamis, dilanjutkan melakukan <i>passing</i> and support square	25 Menit		Pemain A <i>passing</i> kepada pemain B, pemain B melakukan backpass kepada pemain A lalu memutar marker. Pemain A melakukan backpass ke pemain B lagi. Begitu selanjutnya.



3	<p>Latihan inti : melakukan latihan <i>small sided games</i> 4v4</p>	50 Menit		<p>Bermain 4v4 dengan menggunakan 4 gawang. pemain diharapkan untuk selalu mencari ruang dan memperbanyak sentuhan</p>
4	<p>Penutup:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooling down</li> <li>- Evaluasi</li> </ul>	10 Menit		<p>Melakukan pendinginan dan dilanjutkan evaluasi oleh pelatih</p>



Cabang Olahraga	: Sepakbola	Kategori Usia	: Junior
Waktu	: 90 Menit	Tempat	: Stadion UNY
Sasaran	: Akurasi <i>Passing</i>	No. Sesi	: 6
Jumlah Siswaa	: 20 Siswa	Intensitas	: Sedang
Hari/tanggal	: Jumat, 6 April 2018	Peralatan	: bola, <i>cones</i> , peluit, stopwatch, rompi

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan, berdoa, dan diberikan penjelasan materi latihan	5 Menit		Pemberian materi latihan kepada pemain harus jelas.
2	Pemanasan statis dan dinamis,.	25 Menit		Pemanasan statis dan dinamis. Disaat melakukan pemanasan hendaknya dilakukan dengan serius untuk menghindari terjadinya cedera saat latihan inti
3	Latihan inti : melakukan latihan <i>small sided games</i> 5v5	50 Menit		Bermain 5v5 dengan menggunakan 4 gawang.pemain diharapkan untuk selalu mencari ruang dan memperbanyak sentuhan


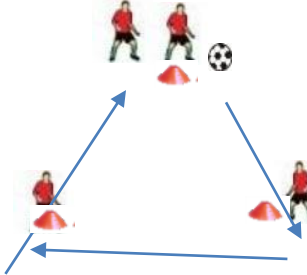

4	Penutup: <ul style="list-style-type: none"><li>- Cooling down</li><li>- Evaluasi</li></ul>	10 Menit		Melakukan pendinginan dan dilanjutkan evaluasi oleh pelatih
---	--	----------	--	---


Cabang Olahraga : Sepakbola Kategori Usia : Junior  
 Waktu : 90 Menit Tempat : Stadion UNY  
 Sasaran : Akurasi *Passing* No. Sesi : 7  
 Jumlah Siswaa : 20 Siswa Intensitas : Sedang  
 Hari/tanggal : Senin, 9 April 2018 Peralatan : bola, *cones*,  
 peluit, stopwatch,  
 rompi

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan, berdoa, dan diberikan penjelasan materi latihan	5 Menit		Pemberian materi latihan kepada pemain harus jelas.
2	Pemanasan statis dan dinamis,.	25 Menit		Pemanasan statis dan dinamis. Disaat melakukan pemanasan hendaknya dilakukan dengan serius untuk menghindari terjadinya cedera saat latihan inti



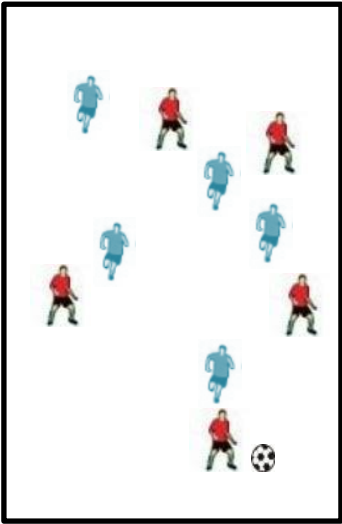
3	<p>Latihan inti : melakukan latihan <i>small sided games</i> 3v3</p>	50 Menit		<p>Tim bermain 3v3 dalam <i>grid</i>. Pastikan pemain dengan bola harus mendapat support kiri, kanan, kerumunan dan kejauhan dalam segala situasi.</p>
4	<p>Penutup:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooling down</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	10 Menit		<p>Melakukan pendinginan dan dilanjutkan evaluasi oleh pelatih</p>


Cabang Olahraga	: Sepakbola	Kategori Usia	: Junior
Waktu	: 90 Menit	Tempat	: Stadion UNY
Sasaran	: Akurasi <i>Passing</i>	No. Sesi	: 8
Jumlah Siswa	: 20 Siswa	Intensitas	: Sedang
Hari/tanggal	: Rabu, 11 April 2018	Peralatan	: bola, <i>cones</i> , peluit, stopwatch, rompi

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan, berdoa, dan diberikan penjelasan materi latihan	5 Menit		Pemberian materi latihan kepada pemain harus jelas.
2	Pemanasan statis dan dinamis, dan melakukan <i>passing</i> berpindah tempat	25 Menit		Pemanasan statis dan dinamis. Disaat melakukan pemanasan hendaknya dilakukan dengan serius untuk menghindari terjadinya cedera saat latihan inti
3	Latihan inti : melakukan latihan <i>small sided games</i> 3v3	50 Menit		Tim bermain 3v3 dalam <i>grid</i> . Pastikan pemain dengan bola harus mendapat support kiri, kanan, kerumunan dan kejauhan dalam segala situasi.



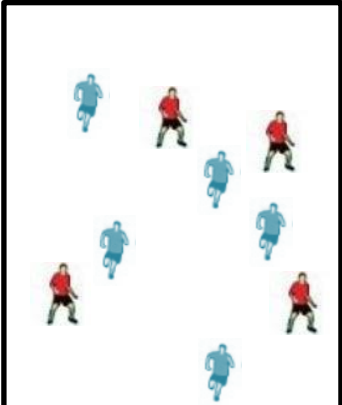
4	Penutup: <ul style="list-style-type: none"><li>- Cooling down</li><li>- Evaluasi</li><li>- Berdoa</li></ul>	10 Menit		Melakukan pendinginan dan dilanjutkan evaluasi oleh pelatih
---	---	----------	--	---


Cabang Olahraga	: Sepakbola	Kategori Usia	: Junior
Waktu	: 90 Menit	Tempat	: Stadion UNY
Sasaran	: Akurasi <i>Passing</i>	No. Sesi	: 9
Jumlah Siswa	: 20 Siswa	Intensitas	: Sedang
Hari/tanggal	: Jumat, 13 April 2018	Peralatan	: bola, <i>cones</i> , peluit, stopwatch, rompi

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan, berdoa, dan diberikan penjelasan materi latihan	5 Menit		Pemberian materi latihan kepada pemain harus jelas.
2	Pemanasan statis dan dinamis,.	25 Menit		Pemanasan statis dan dinamis. Disaat melakukan pemanasan hendaknya dilakukan dengan serius untuk menghindari terjadinya cedera saat latihan inti
3	Latihan inti : melakukan positional play 5v5	50 Menit		Tim bermain 5v5 dalam <i>grid</i> . Pastikan pemain dengan bola harus mendapat support kiri, kanan, kerumunan dan kejauhan dalam segala situasi.



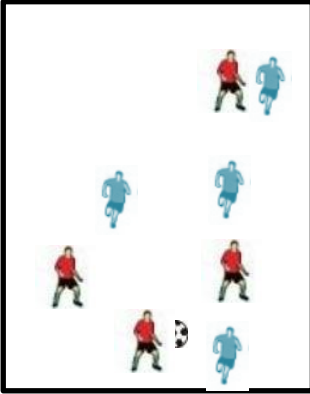
4	Penutup: <ul style="list-style-type: none"><li>- Cooling down</li><li>- Evaluasi</li><li>- Berdoa</li></ul>	10 Menit		Melakukan pendinginan dan dilanjutkan evaluasi oleh pelatih
---	---	----------	--	---


Cabang Olahraga	: Sepakbola	Kategori Usia	: Junior
Waktu	: 90 Menit	Tempat	: Stadion UNY
Sasaran	: Akurasi <i>Passing</i>	No. Sesi	: 10
Jumlah Siswa	: 20 Siswa	Intensitas	: Sedang
Hari/tanggal	: Senin, 16 April 2018	Peralatan	: bola, <i>cones</i> , peluit, stopwatch, rompi

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan, berdoa, dan diberikan penjelasan materi latihan	5 Menit		Pemberian materi latihan kepada pemain harus jelas.
2	Pemanasan statis dan dinamis.	25 Menit		Pemanasan statis dan dinamis. Disaat melakukan pemanasan hendaknya dilakukan dengan serius untuk menghindari terjadinya cedera saat latihan inti
3	Latihan inti : melakukan positional play 5v5	50 Menit		Tim bermain 5v5 dalam <i>grid</i> . Pastikan pemain dengan bola harus mendapat support kiri, kanan, kerumunan dan kejauhan dalam segala

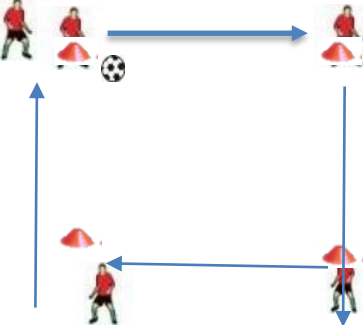

				situasi
4	<b>Penutup:</b> - Cooling down - Evaluasi - Berdoa	10 Menit		Melakukan pendinginan dan dilanjutkan evaluasi oleh pelatih


Cabang Olahraga	: Sepakbola	Kategori Usia	: Junior
Waktu	: 90 Menit	Tempat	: Stadion UNY
Sasaran	: Akurasi <i>Passing</i>	No. Sesi	: 11
Jumlah Siswaa	: 19 Siswa	Intensitas	: Sedang
Hari/tanggal	: Rabu, 18 April 2018	Peralatan	: bola, <i>cones</i> , peluit, stopwatch, rompi

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan, berdoa, dan diberikan penjelasan materi latihan	5 Menit		Pemberian materi latihan kepada pemain harus jelas.
2	Pemanasan statis dan dinamis,.	25 Menit		Pemanasan statis dan dinamis. Disaat melakukan pemanasan hendaknya dilakukan dengan serius untuk menghindari terjadinya cedera saat latihan inti
3	Latihan inti : melakukan positional play 4v4	50 Menit		Tim bermain 4v4 dalam <i>grid</i> . Pastikan pemain dengan bola harus mendapat support kiri, kanan, kerumunan dan kejauhan dalam segala



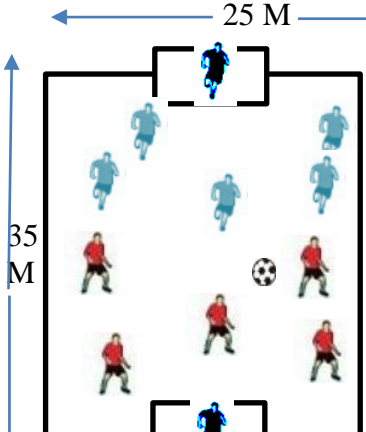
				situasi
4	<b>Penutup:</b> - Cooling down - Evaluasi - Berdoa	10 Menit		Melakukan pendinginan dan dilanjutkan evaluasi oleh pelatih


Cabang Olahraga	: Sepakbola	Kategori Usia	: Junior
Waktu	: 90 Menit	Tempat	: Stadion UNY
Sasaran	: Akurasi <i>Passing</i>	No. Sesi	: 12
Jumlah Siswa	: 19 Siswa	Intensitas	: Sedang
Hari/tanggal	: Jumat, 20 April 2018	Peralatan	: bola, <i>cones</i> , peluit, stopwatch, rompi

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan, berdoa, dan diberikan penjelasan materi latihan	5 Menit		Pemberian materi latihan kepada pemain harus jelas.
2	Pemanasan statis dan dinamis, dan melakukan <i>passing</i> movement	25 Menit		Pemanasan statis dan dinamis. Disaat melakukan pemanasan hendaknya dilakukan dengan serius untuk menghindari terjadinya cedera saat latihan inti
3	Latihan inti : melakukan positional play 4v4	50 Menit		Tim bermain 4v4 dalam <i>grid</i> . Pastikan pemain dengan bola harus mendapat support kiri, kanan, kerumunan dan kejauhan dalam segala situasi



4	Penutup: <ul style="list-style-type: none"><li>- Cooling down</li><li>- Evaluasi</li><li>- Berdoa</li></ul>	10 Menit		Melakukan pendinginan dan dilanjutkan evaluasi oleh pelatih
---	---	----------	--	---



Cabang Olahraga	: Sepakbola	Kategori Usia	: Junior
Waktu	: 90 Menit	Tempat	: Stadion UNY
Sasaran	: Akurasi <i>Passing</i>	No. Sesi	: 13
Jumlah Siswa	: 20 Siswa	Intensitas	: Tinggi
Hari/tanggal	: Senin, 23 Januari 2018	Peralatan	: bola, <i>cones</i> , peluit, stopwatch, rompi

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan, berdoa, dan diberikan penjelasan materi latihan	5 Menit		Pemberian materi latihan kepada pemain harus jelas.
2	Pemanasan statis dan dinamis dan melakukan drill <i>passing</i> berhadapan	25 Menit		Pemanasan statis dan dinamis. Disaat melakukan pemanasan hendaknya dilakukan dengan serius untuk menghindari terjadinya cedera saat latihan inti
3	Latihan inti : melakukan 5v5 dan mencetak goal.	50 Menit		Tim bermain 5v5+kiper dan berusaha mencetak gol ke gawang. Tim bermain 2 atau dengan 3 sentuhan.


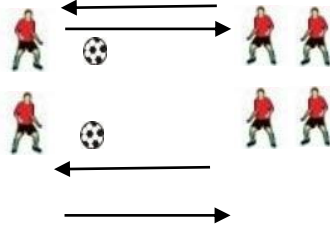
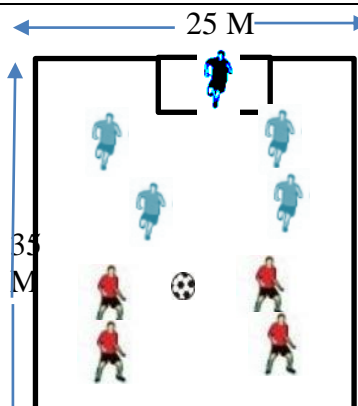
4	<b>Penutup:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooling down</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	10 Menit		Melakukan pendinginan dan dilanjutkan evaluasi oleh pelatih



Cabang Olahraga	: Sepakbola	Kategori Usia	: Junior
Waktu	: 90 Menit	Tempat	: Stadion UNY
Sasaran	: Akurasi <i>Passing</i>	No. Sesi	: 14
Jumlah Siswaa	: 20 Siswa	Intensitas	: Tinggi
Hari/tanggal	: Rabu, 25 April 2018	Peralatan	: bola, <i>cones</i> , peluit, stopwatch, rompi

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan, berdoa, dan diberikan penjelasan materi latihan	5 Menit		Pemberian materi latihan kepada pemain harus jelas.
2	Pemanasan statis dan dinamis dan melakukan kucing-kucingan 4v2	25 Menit		Pemanasan statis dan dinamis. Disaat melakukan pemanasan hendaknya dilakukan dengan serius untuk menghindari terjadinya cedera saat latihan inti


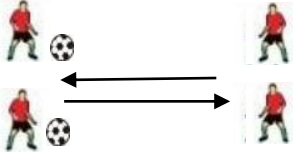


3	<p>Latihan inti : melakukan 5v5 dan mencetak goal.</p>	50 Menit		<p>Tim bermain 5v5+kiper dan berusaha mencetak gol ke gawang. Tim bermain 2 atau dengan 3 sentuhan.</p>
4	<p>Penutup:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooling down</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	10 Menit		<p>Melakukan pendinginan dan dilanjutkan evaluasi oleh pelatih</p>

Cabang Olahraga : Sepakbola Kategori Usia : Junior  
 Waktu : 90 Menit Tempat : Stadion UNY  
 Sasaran : Akurasi *Passing* No. Sesi : 15  
 Jumlah Siswa : 20 Siswa Intensitas : Tinggi  
 Hari/tanggal : Jumat, 27 April 2018 Peralatan : bola, *cones*, stopwatch, rompi

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan, berdoa, dan diberikan penjelasan materi latihan	5 Menit		Pemberian materi latihan kepada pemain harus jelas
2	Pemanasan statis dan dinamis, dilanjutkan dengan drill <i>passing</i> pendek berhadapan dan feeling ball	25 Menit		Pemanasan dilakukan secara maksimal untuk menghindari terjadinya cedera
3	Latihan inti : melakukan 4v4 dan mencetak goal.	50 Menit		Tim bermain 4v4+kiper dan berusaha mencetak gol ke gawang. Tim bermain 2 atau dengan 3 sentuhan.

				
4	<b>Penutup:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooling down</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- berdoa</li> </ul>	10 Menit		Melakukan pendinginan dan dilanjutkan evaluasi oleh pelatih

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Kategori Usia	: Junior
Waktu	: 90 Menit	Tempat	: Stadion UNY
Sasaran	: Akurasi <i>Passing</i>	No. Sesi	: 16
Jumlah Siswa	: 20 Siswa	Intensitas	: Tinggi
Hari/tanggal	: Senin, 30 April 2018	Peralatan	: bola, <i>cones</i> , peluit, stopwatch, rompi

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan, berdoa, dan diberikan penjelasan materi latihan	5 Menit		Pemberian materi latihan kepada pemain harus jelas
2	Pemanasan statis dan dinamis, dilanjutkan dengan drill <i>passing</i> pendek berhadapan dan feeling ball	25 Menit		Pemanasan dilakukan secara maksimal untuk menghindari terjadinya cedera
3	Latihan inti : melakukan 4v4 dan mencetak goal.	50 Menit		Tim bermain 4v4+Kiper dan berusaha mencetak gol ke gawang. Tim bermain 2 atau dengan 3 sentuhan diatas tiang yang terkena bola.
4	Penutup: - Cooling down - Evaluasi - berdoa	10 Menit		Melakukan pendinginan dan dilanjutkan evaluasi oleh pelatih



Cabang Olahraga : Sepakbola

Kategori Usia : Junior

Waktu : 90 Menit

Tempat : Stadion UNY

Sasaran : Akurasi *Passing*


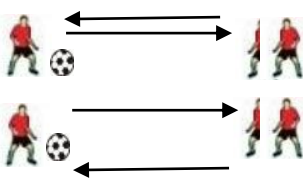
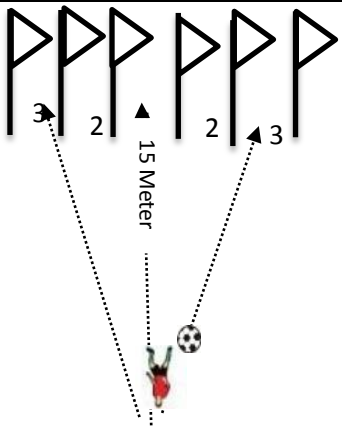
No. Sesi : Post Tes


Jumlah Siswa : 20 Siswa

Intensitas : Sedang

Hari/tanggal: Rabu, 3 Mei 2018

Peralatan : bola, *cones*, peluit, stopwatch, rompi

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar: Siswa dibariskan, berdoa, dan diberikan penjelasan materi latihan	5 Menit		Pemberian materi latihan kepada pemain harus jelas
2	Pemanasan statis dan dinamis, dilanjutkan dengan drill <i>passing</i> pendek berhadapan dan <i>feeling ball</i>	25 Menit		Pemanasan dilakukan secara maksimal untuk menghindari terjadinya cedera
3	Latihan inti : Melakukan post tes ketepatan <i>passing</i>	50 Menit		<ul style="list-style-type: none"><li>- pemain melakukan <i>passing</i> dan berusaha mengenai skor paling besar yang terdapat diantara pancang dengan jarak 15 meter.</li><li>-apabila mengenai pancang / tiang, maka yang diambil adalah angka yang berada diatas tiang yang terkena bola.</li><li>-pemain diberi kesempatan 5 kali melakukan <i>passing</i></li><li>-angka yang didapat setiap melakukan</li></ul>

				<i>passing</i> akan diakumulasikan.
4	<b>Penutup:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooling down</li> <li>- Evaluasi</li> <li>- berdoa</li> </ul>	10 Menit		Melakukan pendinginan dan dilanjutkan evaluasi oleh pelatih