

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP PENINGKATAN
KETERAMPILAN TEKNIK MENGGIRING DAN MENGUMPAN BOLA
MENDATAR PADA KELAS KHUSUS OLAHRAGA SEPAK BOLA
SMA NEGERI 1 SEWON BANTUL YOGYAKARTA 2018/2019**

TUGAS AKHIR

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan



Disusun oleh:

Muhammad Arifin
NIM. 14601241085

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi Dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP PENINGKATAN
KETERAMPILAN TEKNIK MENGGIRING DAN MENGUMPAN BOLA
MENDATAR PADA KELAS KHUSUS OLAHRAGA SEPAK BOLA
SMA NEGERI 1 SEWON BANTUL YOGYAKARTA 2018/2019**

Disusun oleh:

Muhammad Arifin
NIM.14601241085

Yogyakarta, 20 Agustus 2018

Mengetahui,
Ketua Program Studi



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

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Nurhadi Santoso, S.Pd, M.Pd.
NIP.19770218 200801 1 002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Arifin

NIM : 14601241085

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Menggiring dan Mengumpan Bola Mendatar Pada Kelas Khusus Olahraga Sepak Bola SMA Negeri 1 Sewon Bantul Yogyakarta 2018/2019

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 lazim.

Yogyakarta, 20 Agustus 2018
Yang menyatakan,



Muhammad Arifin
NIM. 14601241085

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP PENINGKATAN
KETERAMPILAN TEKNIK MENGGIRING DAN MENGUMPAN BOLA
MENDATAR PADA KELAS KHUSUS OLAHRAGA SEPAK BOLA
SMA NEGERI SEWON BANTUL YOGYAKARTA 2018/2019**




Disusun oleh :

Muhammad Arifin
NIM. 14601241085

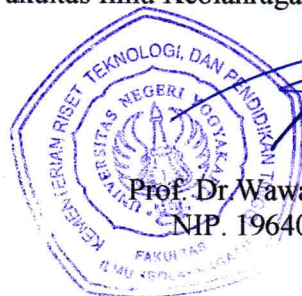
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

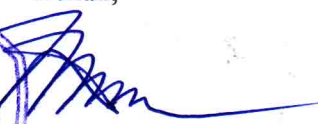
Pada tanggal 31 Agustus 2018

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nurhadi Santoso, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		12/10 2018
Dr. Yudanto, M.Pd. Sekretaris Penguji		12/10 2018
Dr. Komarudin, S.Pd., MA. Penguji I		12/10 2018

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




Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 0010

MOTTO

**“BERKERJA KERAS, BERDOA DAN TAWAKAL”
(Muhammad Arifin)**

**“BERANI UNTUK MELANGKAH SETINGGI MUNGKIN DAN
BERTANGGUNG JAWABLAH AKAN HAL ITU”
(Muhammad Arifin)**

**“JANGAN TAKUT GAGAL, MASA MUDA ADALAH UNTUK
MENGHABISKAN JATAH GAGAL”
(B.J. Habibi)**

PERSEMBAHAN

Karya yang sangat sederhana ini dipersembahkan kepada orang-orang yang memiliki makna istimewa dihati penulis, yaitu antara lain:

1. Teruntuk Ibu Suminem dalam usia yang takterbaca waktu yang selalu menjadi sosok perempuan hebat satu-satunya dalam hidupku dengan do'a yang terus beliau panjatkan kepada Alloh SWT untu kanak-anaknya, dukungan, motivasi, serta kasih dan sayangnya yang takterhingga.
2. Bapak Sutrisna yang ikhlas menjadi sosok laki-laki Tangguh dengan keringatnya untuk anak-anaknya.
3. Kakak kandung saya yaitu Erwan Wahyudi dan Dewi Anggeriani yang tidak bosan menjadi panutan untuk adik-adiknya serta motivasi dan dukungan baik berupa moril maupun materi selama saya menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP PENINGKATAN
KETERAMPILAN TEKNIK MENGGIRING DAN MENGUMPAN BOLA
MENDATAR PADA KELAS KHUSUS OLAHRAGA SEPAK BOLA
SMA NEGERI 1 SEWON BANTUL YOGYAKARTA 2018/2019**

Oleh

Muhammad Arifin
NIM. 14601241085

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingkat keterampilan menggiring bola dan mengumpan datar masih kurang baik oleh siswa dalam permainan dan pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan keterampilan teknik menggiring dan mengumpan bola pada kelas khusus olahraga sepakbola siswa SMA Negeri 1 Sewon.

Penelitian merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kelas khusus olahraga sepakbola di SMA Negeri 1 Sewon. Sampel penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kelas khusus olahraga sepakbola di SMA Negeri 1 Sewon kelas X dan XII yang berjumlah 25 siswa. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *short dribbling test* dan mengoper bola rendah. Teknik analisis yang dilakukan adalah analisis uji-t.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan latihan *small sided games* terhadap peningkatan keterampilan teknik menggiring (*dribbling*) sebesar 18,70%. Sedangkan untuk teknik mengumpan datar (*passing*) mengalami peningkatan sebesar 27,60%. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa latihan *small sided games* dapat meningkatkan kemampuan teknik menggiring dan mengumpan bola datar dengan signifikan pada kelas khusus olahraga sepakbola siswa SMA N 1 Sewon.

Kata Kunci : *latihan, small sided games, sepakbola*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehaadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Menggiring dan Mengumpan Bola Mendatar Pada Kelas Khusus Olahraga Sepak Bola SMA Negeri 1 Sewon Bantul Yogyakarta 2018/2019”

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. Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Dr. Guntur, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan rekomendasi untuk melakukan penelitian.
4. Nurhadi Santoso, S.Pd. M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta dukungan selama proses penyusunan skripsi.
5. Dr. Yudanto, S.Pd. Jas. M.Pd. selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan nasehat selama penulis menempuh kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Dr. Yudanto, S.Pd. Jas. M.Pd. dan Fathan Nurcahyo, S.Pd. Jas. M.Or. selaku validator instrument penelitian Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
7. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu dan pengalaman selama penulis kuliah di FIK UNY.

8. Bapak dan Ibu Staff Karyawan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bantuan informasi dan layanan yang dibutuhkan penulis selama kuliah di FIK UNY.
9. Seluruh Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Sewon yang telah member izin penelitian.
10. Guru PJOK SMA Negeri 1 Sewon yang telah bersedia membantu dan menasihati dalam mengambil data.
11. Siswa KKO SMA N 1 Sewon yang telah mau untuk menjadi objek penelitian.
12. Ibu Suminem dan Bapak Sutrisna selaku orangtua kandung yang senantiasa memberikan dukungan moril maupun materi selama penulis kuliah di FIK UNY.
13. Semua teman-teman mahasiswa FIK UNY khususnya PJKR kelas C angkatan 2014 yang telah bersama-sama berjuang selama kuliah di FIK UNY.
14. Semuapihak yang telah membantu kelancaran dalam proses penuliskripsi ini yang tidak dapat penuli ssebutkan satu persatu.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Alloh SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 20Agustus 2018
Penulis,

Muhammad Arifin
NIM.14601241085

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Sepakbola.....	8
2. Hakikat Pendidikan dalam Sepakbola.....	10
3. Teknik dalam Sepakbola	10
4. Latihan atau Training	12
5. Hakekat Keterampilan	15
6. <i>Small Sided Games</i>	16
7. Hakikat Dribbing / Menggiring Bola	20
8. Hakikat Passing / Mengumpan Bola	25
9. Komponen Biomotor dalam Sepakbola	29
10. Kelas Khusus Olahraga (KKO).....	30
B. Penelitian yang Relevan	35
C. Kerangka Berpikir	36
D. Hipotesis Tindakan.....	38

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	39
B. Definisi Operasional Penelitian	40
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	42
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	43
E. Teknik Analisis Data	48
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	50
B. Hasil Uji Prasyarat.....	55
C. Analisis Data	57
D. Pembahasan	58
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	62
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	62
C. Saran - saran	62
D. Keterbatasan Penelitian	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Dosis Latihan <i>Small Sided Games</i> Menurut Kelompok Usia	19
Tabel 2. Populasi Penelitian	43
Tabel 3. Sampel Penelitian	43
Tabel 4. Deskripsi Statistik Tingkat Menggiring <i>Pretest</i>	50
Tabel 5. Kelas Interval Tingkat Menggiring Bola <i>Pretest</i>	51
Tabel 6. Deskripsi Statistik Tingkat Menggiring <i>Posttest</i>	51
Tabel 7. Kelas Interval Tingkat Menggiring Bola <i>Posttest</i>	52
Tabel 8. Deskripsi Statistik Tingkat Mengumpan Datar <i>Pretest</i>	53
Tabel 9. Kelas Interval Tingkat Mengumpan Datar <i>Pretest</i>	53
Tabel 10. Deskripsi Statistik Tingkat Mengumpan Datar <i>Posttest</i>	54
Tabel 11. Kelas Interval Tingkat Mengumpan Datar <i>Posttest</i>	55
Tabel 12. Hasil Perhitungan Uji Normalitas	56
Tabel 13. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas	56
Tabel 14. Uji T Menggiring Bola	57
Tabel 15. Uji T Mengumpan Datar	58

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kualitas Latihan dan Faktor-Faktor Pendukung.....	15
Gambar 2. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam	22
Gambar 3. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar	23
Gambar 4. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Punggung Kaki	23
Gambar 5. Menendang Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	26
Gambar 6. Menendang Menggunakan Kaki Bagian Luar.....	27
Gambar 7. Menendang Menggunakan Kaki Bagian Punggung Kaki	27
Gambar 8. Menendang Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam	28
Gambar 9. Desain Penelitian	39
Gambar 10. <i>Short Dribbling Test</i>	45
Gambar 11. <i>Short Dribbling Test</i>	46
Gambar 12. Grafik Hasil Tingkat Menggiring Bola <i>Pretest</i>	51
Gambar 13. Grafik Hasil Tingkat Menggiring Bola <i>Posttest</i>	52
Gambar 14. Grafik Hasil Tingkat Mengumpan Datar <i>Pretest</i>	54
Gambar 15. Grafik Hasil Tingkat Mengumpan Datar <i>Posttest</i>	55
Gambar 16. Grafik Perbandingan Rata-Rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	59

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Pembimbing Proposal TAS	70
Lampiran 2. Kartu Bimbingan	71
Lampiran 3. Surat Pernyataan Validasi.....	72
Lampiran 4. Permohonan Ijin Penelitian	78
Lampiran 5. Rekomendasi Penelitian	79
Lampiran 6. Data Siswa Kelas Khusus Olahraga	81
Lampiran 7. Absensi Kehadiran.....	82
Lampiran 8. Data Hasil Penelitian	83
Lampiran 9. <i>Out Put</i> Analisis Data.....	87
Lampiran 10. Program Latihan	94
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	110

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga permainan menyenangkan dan menghibur yang dapat dimainkan oleh anak-anak, orang dewasa, orang tua, dan laki-laki maupun perempuan. Permainan ini sangat populer dan mempunyai penggemar yang banyak di seluruh dunia, mulai dari perkotaan hingga pelosok desa terpencil sekalipun. Dalam perkembangannya olahraga ini tergolong pesat seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Sepakbola di Indonesia pun sangat digemari dan sangat merakyat untuk di perhatikan secara serius. Akan tetapi, faktanya prestasi sepakbola Indonesia saat ini belum dapat dikatakan memuaskan karena sulit sekali berprestasi di tingkat Dunia, Asia, bahkan Asean sekalipun. Banyak faktor penyebab keterpurukan prestasi di sepakbola Indonesia, terutama soal pembinaan pemain muda yang merupakan generasi emas penerus sepakbola. Hal ini merupakan pekerjaan rumah bagi pemegang organisasi sepakbola Indonesia, pelatih-pelatih sepakbola dan pihak-pihak yang terkait. Dengan saling bekerjasama untuk membangun pembinaan usia muda di Indonesia dengan baik serta sesuai standar, pasti kedepan sepakbola di tanah air akan melahirkan pemain yang berbakat dan bisa mengharumkan Indonesia di tingkat internasional. Pencapaian prestasi dapat di raih bila pembinaan atlet melalui tahapan-tahapan proses latihan dengan baik dan benar. Melalui latihan teknik dan taktik dalam sepakbola serta terus menambah pengalaman bertanding sebanyak mungkin.

Sepakbola di era yang sekarang ini sudah berkembang di masyarakat Indonesia. Hal tersebut dapat terbukti dengan adanya berbagai organisasi, instansi, dan perkumpulan yang bertujuan untuk melatih anak-anak dalam belajar sepakbola di usia dini dengan baik. Program tersebut merupakan program non formal. Ada beberapa macam program non formal yaitu Sekolah Sepakbola (SSB), diklat, atau akademi tim sepakbola. Dalam organisasi tersebut anak akan dibina dengan baik secara teknik, fisik, taktik, kepribadian, dan mental. Tujuan terutama dari organisasi tersebut untuk melatih dan membina anak dari usia dini bermain sepakbola dengan baik sampai menjadi atlit nasional bahkan internasional.

Adapun secara formal, seperti di sekolah juga memberikan wadah untuk pembinaan bagi siswa yang ingin berprestasi dibidang olahraga termasuk sepakbola. Dengan program terbaru pemerintah, saat ini disediakan suatu program Kelas Khusus Olahraga (KKO). Dalam hal ini sekolah memberikan wadah khusus atlit-atlit usia dini untuk dapat berlatih dan mengembangkan potensi yang dimiliki dengan keserasian fungsi antara atlit dengan pelajar. Dalam hal ini, sekolah memfasilitasi dan memberikan program rutin untuk berlatih secara baik sebagai atlit dan setelah berlatih atlit kembali sekolah formal sebagai siswa untuk menempuh pembelajaran dengan tuntutan materi sama dengan kelas regular biasa. Hal tersebut ada 2 tujuan dalam kelas khusus olahraga yaitu berprestasi sebagai atlit dan berprestasi juga di bidang akademik sebagaimana siswa di sekolah. Program kelas khusus olahraga ini berjalan untuk SMP/MTs dan SMA/SMK sederajat.

Sepakbola sendiri ada teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain atau atlet sepakbola. Teknik dasar tersebut diantaranya *passing*, *control*, *dribbling*, *shooting*, dan *heading*. Teknik dasar tersebut harus dikuasai sejak awal bahkan sejak usia dini jika ingin menjadi pemain atau atlet sepakbola dengan baik. Pada kelas khusus olahraga di SMA Negeri 1 Sewon cabang sepakbola, siswa seringkali kurang dalam pengetahuan tentang teknik dasar terutama saat melakukan *dribbling* dan *passing*. Akibatnya bola tidak dapat dikuasai dengan baik, permainan tidak berjalan dengan semestinya dan dapat dengan mudah direbut oleh lawan. Hal tersebut perlu adanya pemahaman dan latihan yang efektif dan intensif agar siswa bisa paham bagaimana melakukan *dribbling* dan *passing* dengan baik. Alternatif pelatih agar anak cepat menguasai teknik dasar *dribbling* dan *passing* yaitu dengan mengedepankan latihan *small sided games*.

Small sided games mengedepankan permainan sepakbola dengan ukuran lapangan yang lebih sempit untuk bermain. Dalam latihan *small sided games* siswa lebih banyak menguasai bola dan melakukan *passing* gerak dengan baik. Kerjasama secara kompak dan seirama dalam satu kelompok *small sided games* akan meningkatkan keterampilan teknik dasar *dribbling* dan *passing* dengan berbagai variasi dan kombinasi dengan cukup baik.

Menurut Komarudin (2005: 42), “salah satu tontonan yang menarik dalam sepakbola adalah kemampuan seorang pemain yang mempunyai teknik menguasai bola dengan baik dan mampu menggiring bola untuk melewati musuhnya”. Walaupun sepakbola modern mengutamakan kolektivitas dalam

bermain sepakbola, tetapi pemain yang mempunyai skill dalam *dribbling* bola tetap dibutuhkan untuk merusak pertahanan lawan. *Dribbling* dalam sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki. Menurut Danny Mielke (2007: 1) “*dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan”. Dalam proses latihan ini, seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik *dribbling* pemain dalam bermain sepakbola.

Pada siswa kelas khusus olahraga cabang sepakbola di SMA N 1 Sewon berjumlah 25 siswa. Jumlah tersebut menurut pengamatan peneliti terlihat jelas bahwa teknik yang siswa miliki belum optimal artinya masih kurang terampil. Hal tersebut, terlihat saat melakukan permainan internal saat sesi latihan pelatih mengarahkan untuk 2-3 kali sentuhan dengan bola serta ketika melewati setengah lapangan penyerangan pemain bebas melakukan sentuhan dengan bola, hasilnya permainan banyak terhenti karena kurangnya pemahaman bermain serta kurang terampilnya teknik dasar. Dalam sesi permainan internal selama 15 menit tercatat ada 8 kali salah mengumpan, 6 kali salah sentuhan dengan bola, 4 kali peluang matang tidak jadi goal. Ini pengamatan di lapangan yang dilakukan peneliti.

Pelatih memberikan materi latihan yang terlalu pasif artinya anak kurang bergerak. Pelatih seringkali memberikan latihan *dribbling* dan *passing* pada sesi tersendiri dengan bergantian melakukannya. Hal tersebut memang baik

untuk melatih teknik secara bertahap, akan tetapi anak cenderung pasif dan kurang dalam pemahaman pergerakan tanpa bola. Hal ini yang menjadikan peneliti untuk mencoba variasi lain yang berbeda dalam latihan *dribbling* dan *passing*. Terlebih belum adanya penelitian “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* terhadap Peningkatan Keterampilan Tehnik Menggiring (*dribbling*) dan Mengumpan datar (*passing*) Kelas Khusus Olahraga Sepakbola Siswa SMA N 1 Sewon.

Melihat latar belakang tersebut, maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan mengambil judul “Pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan keterampilan teknik menggiring (*dribbling*) dan mengumpan datar (*passing*) pada kelas khusus olahraga sepakbola siswa SMA N 1 Sewon.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi berbagai permasalahan sebagai berikut:

1. Dalam sesi permainan internal selama 15 menit tercatat ada 8 kali salah mengumpan, 6 kali salah sentuhan dengan bola, 4 kali peluang matang tidak jadi *goal*. Hal tersebut membuat permainan sering berhenti dengan melakukan kesalahan sendiri dan tidak optimal dalam permainan.
2. Variasi latihan dari pelatih atau guru olahraga guna meningkatkan teknik menggiring (*dribbling*) dan mengumpan datar (*passing*) bola masih kurang dan cenderung pasif.

3. Belum ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan keterampilan tehnik menggiring bola (*dribbling*) dan Mengumpan (*passing*) dalam kelas khusus olahraga sepakbola di SMA N 1 Sewon.

C. Batasan Masalah

Penelitian ini hanya membahas pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan kualitas keterampilan teknik menggiring (*dribbling*) dan mengumpan datar (*passing*) pada kelas khusus olahraga sepakbola siswa SMA N 1 Sewon.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas, dapat diambil dan dirumuskan suatu permasalahan, yaitu: “

1. Adakah pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan keterampilan teknik menggiring (*dribbling*) pada kelas khusus olahraga sepakbola siswa SMA N 1 Sewon ?
2. Adakah pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan keterampilan teknik mengumpan datar (*passing*) pada kelas khusus olahraga sepakbola siswa SMA N 1 Sewon ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan keterampilan teknik menggiring (*dribbling*) dan mengumpan datar (*passing*) pada kelas khusus olahraga siswa SMA N 1 Sewon.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ke berbagai pihak, antara lain :

1. Manfaat Teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan keterampilan teknik menggiring (*dribbling*) dan mengumpan datar (*passing*) pada kelas khusus olahraga siswa SMA N 1 Sewon, sehingga dapat dijadikan sebagai cara alternatif pilihan dalam meningkatkan kemampuan menggiring (*dribbling*) dan mengumpan datar (*passing*).

2. Manfaat Praktis

Bagi peneliti, untuk menerapkan teori yang didapat selama kuliah dan untuk menambah pengetahuan serta pengalaman di lapangan.

- a. Bagi guru atau pelatih, diharapkan dapat dijadikan pedoman bahan perbandingan bagi guru, pelatih, dan pembina olahraga sepakbola.
- b. Bagi pemain, dalam *small sided games* pemain harus mempunyai penguasaan bola dan berani untuk melewati lawan dengan teknik yang bagus dengan lapangan yang minim serta pemain dituntut untuk saling bekerjasama dengan mengumpan bola secara baik agar dalam satu tim bisa berjalan secara penguasaan bola dan mengumpan datar (*passing*) dalam permainan sepak bola.

c. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta, hasil penelitian ini dijadikan bahan dasar kepustakaan dalam penelitian selanjutnya khususnya yang berhubungan dengan pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan kualitas keterampilan teknik menggiring (*dribbling*) dan mengumpan datar (*passing*).

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Sepakbola

Permainan sepakbola telah diperkenalkan sejak ribuan tahun yang lalu. Permainan yang berawal untuk merayakan kemenangan, meningkatkan kemampuan fisik, serta mengisi waktu senggang. Di dalam memainkan bola pemain diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang diijinkan untuk memainkan bola dengan tangan. Dewasa ini hampir semua laki-laki baik anak-anak, remaja, pemuda, orang tua pernah melakukan olahraga sepakbola meskipun tujuan melakukan olahraga ini berbeda-beda, ada yang menjadikan sepakbola hanya sekedar rekreasi, untuk menjaga kebugaran, untuk sekedar meyalurkan hobi (Subagyo Irianto, dkk. 2010: 1).

“Sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang” (Sucipto, dkk. 2000: 7) Meskipun termasuk dalam olahraga beregu, setiap pemain harus menguasai teknik dasar yang terdiri dari gerakan dengan bola maupun gerakan tanpa bola. Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk membuat gol ke gawang bertahan sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam permainan sepakbola. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola lebih banyak dari lawannya, dan apabila skor sama maka permainan dinyatakan seri.

2. Hakikat Pendidikan dalam Sepakbola

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 8), “tujuan yang paling utama dan yang paling diharapkan untuk dunia pendidikan terutama pendidikan jasmani adalah sepakbola merupakan salah satu mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif”. Selain itu, melalui permainan sepakbola, anak akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan (*competition*), kerja sama (*cooperation*), interaksi sosial (*socialinteraction*) dan pendidikan moral (*moral education*). Sepakbola dapat merubah anak menjadi pribadi yang memiliki mental kuat dan mempunyai semangat yang bagus untuk bekal kehidupan selanjutnya. Aspek-aspek yang terdapat dalam sepak bola akan membimbing anak meraih kesuksesan dalam karir kedepannya, dalam olahraga ataupun non olahraga.

3. Teknik dalam Sepakbola

Menurut Robert Koger (2005: 13), ada tiga kategori teknik permainan sepakbola yang harus diajarkan kepada para pemain. Istilah yang digunakan untuk menyebutkan teknik-teknik itu agar mudah di ingat disingkat FIG yakni:

- a. *Foundation* (F) atau teknik dasar: teknik-teknik yang tergolong sebagai *foundation* (dasar) tersebut merupakan menu latihan yang paling mendasar atau paling rendah tingkatannya. Latihan-latihan teknik itu ditujukan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua pemain.
- b. *Intermediate* (I) atau teknik lanjut: teknik ini merupakan teknik lanjut atau tingkat menengah yang diperlukan untuk menciptakan relevansi antara keterampilan dasar dengan keterampilan-keterampilan bermain yang seungguhnya.

- c. *Game* (G) atau teknik bermain: keterampilan-keterampilan bersepakbola yang sesungguhnya, yang diperlukan oleh setiap pemain sebelum mereka bertanding melawan tim lain.

Sepakbola termasuk olahraga kompleks, karena olahraga permainan sepakbola melibatkan semua unsur-unsur tubuh untuk bergerak melakukan teknik-teknik yang ada. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17) teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut.

- a. Menendang (*kicking*), : bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam.
- b. Menghentikan (*stopping*): bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.
- c. Menggiring (*dribbling*): bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.
- d. Menyundul (*heading*): bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.
- e. Merampas (*tackling*): bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.
- f. Lemparan ke dalam (*throw-in*): lemparan kedalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.
- g. Menjaga gawang (*kiper*): menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

4. Latihan atau *Training*

a. Pengertian Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005: 6), latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Lebih lanjut Sukadiyanto (2005: 7), menjelaskan beberapa ciri-ciri dari latihan adalah sebagai berikut:

- a. Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta perencanaan yang tepat dan cermat,
- b. Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat,
- c. Pada setiap kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran,
- d. Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen,
- e. Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekananan pada sasaran latihan.

Latihan merupakan proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah (Harsono, dkk. 2005: 43). Sistematis berarti bahwa pelatihan dilaksanakan secara teratur, berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang berarti bahwa gerakan yang dipelajari harus dilatih secara berulang kali (mungkin berpuluh, beratus atau ribuan kali) agar gerakan yang semula sukar dilakukan dan

koordinasi gerakan yang masih kaku menjadi kian mudah, otomatis dan reflektif pelaksanaannya. Beban kian hari kian bertambah berarti secara berkala beban latihan harus ditingkatkan mana kala sudah tiba saatnya untuk ditingkatkan lagi.

b. Tujuan Latihan

Menurut Harsono, dkk. (2005: 41-42), tujuan utama pelatihan olahraga prestasi adalah meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai tujuan tersebut ada empat aspek yang harus dilatih secara seksama, yaitu:

- 1) Latihan fisik: bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, yaitu factor yang amat penting bagi peserta didik atau atlet dalam mengikuti sesi latihan maupun dalam pertandingan. Beberapa unsur fisik lain yang perlu dikembangkan antara lain adalah kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, dan kecepatan.
- 2) Latihan teknik: bertujuan untuk meningkatkan penguasaan keterampilan atau kemampuan gerak dalam suatu cabang olahraga khususnya sepakbola misalnya teknik menggiring, menendang, mengoper dan menyundul.
- 3) Latihan taktik: bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan daya tafsir pada peserta didik ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan.
- 4) Latihan Mental: merupakan pelengkap dari ketiga aspek tersebut diatas dan sangat penting untuk diberikan kepada peserta didik, agar prestasi dapat tercapai secara optimal. Latihan mental dalam latihan yang lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan serta emosional peserta didik, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi terutama dalam situasi stres, *fairplay*, percaya diri, bertanggung jawab, kejujuran, kerjasama, dll.

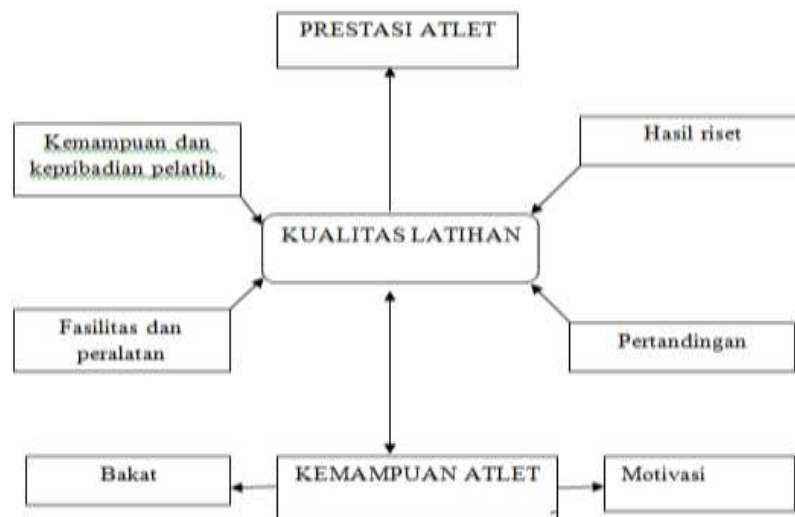
c. Prinsip-Prinsip Latihan

Dalam hal ini pelatih harus berpedoman pada beberapa prinsip latihan yang merupakan prinsip-prinsip umum, mendasar, akan tetapi penting diterapkan pada semua cabang olahraga, karena tanpa

berpedoman pada prinsip-prinsip latihan prestasi atlet sukar akan dapat ditingkatkan dan tujuan dari pembelajaran itu sendiri tidak tercapai secara optimal.

Menurut Harsono (1988: 15) prinsip-prinsip tersebut antara lain: (1) Prinsip beban lebih (*overload principle*); (2) prinsip perkembangan multilateral; (3) prinsip spesialisasi; (4) Prinsip individualisasi; (5) prinsip intensitas latihan; (6) prinsip kualitas latihan; (7) prinsip variasi dalam latihan; (8) prinsip relaksasi; dan (9) prinsip perencanaan tes-tes uji coba.

Menurut Harsono, dkk.(2005: 52) kekeliruan kebanyakan dari pelatih atau atlet adalah bahwa mereka lebih menekankan pada lamanya latihan daripada mutu dan penambahan beban latihannya. Karena itu sebaiknya waktu latihan jangan terlampau lama, tetapi sebaiknya pendek dan berisi dan padat dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat.



Gambar 1. Kualitas Latihan dan Faktor-Faktor Pendukung
Sumber: Harsono, dkk. (2005: 52)

5. Hakikat Keterampilan

Menurut Amung M. dan Saputra M.Y (1999: 61) keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien ditentukan oleh kecepatan, ketetapan, bentuk, dan kemampuan menyesuaikan diri. Menurut Amung M. dan Saputra M.Y

(1999: 63) ada tiga sistem yang dapat mewakili penggolongan keterampilan gerak yaitu: (a) stabilitas lingkungan, (b) jelas tidaknya titik awal serta akhir dari gerakan, dan (c) ketepatan gerakan yang dilakukan.

Menurut Siswanto Triajmojo (2008: 1) keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efektif dan efisien. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol atas bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar, yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran fikir akan benar atau tidaknya gerak yang telah dilakukan. Untuk mencapai tingkat keterampilan tertentu, lamanya waktu yang diperoleh tiap individu berbeda-beda. Ada yang hanya memerlukan waktu yang singkat, dan ada yang memerlukan waktu yang cukup lama walaupun prosedur dan intensitas belajarnya sama. Hal ini disebabkan karena faktor bakat. Setiap individu memiliki bakat yang berbeda-beda. Ada yang memiliki bakat olahraga dan ada yang tidak. Individu yang memiliki bakat olahraga akan mampu menguasai keterampilan gerak dalam waktu yang lebih singkat.

6. *Small Sided Games*

Small sided games merupakan salah satu bentuk latihan sepakbola yang sedang berkembang pada saat ini. *Small sided games* (SSG) menurut Bondarev (2011: 115) adalah setiap permainan yang dimainkan dengan pemain kurang dari sebelas dan di lapangan yang berukuran lebih kecil. Sedangkan Hill-Haas, dkk. (2011: 199) mendefinisikan *small sided games* suatu permainan yang dimainkan pada bidang lapangan dengan ukuran yang

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

Small sided games atau permainan sisi kecil dalam Montana Flathead Rapids (2010: 8) merupakan suatu permainan sepakbola yang dimainkan pada bidang yang lebih kecil dengan pemain kurang dari sebelas dan merupakan cara terbaik bagi pemain untuk menggabungkan hampir semua elemen permainan.

Small sided games merupakan salah satu latihan dalam cabang olahraga sepakbola yang menurut makalah yang dikeluarkan oleh West Contra Costa Youth Soccer League (WCCYSL) (2003: 1) adalah “bentuk permainan dengan jumlah pemain kurang dari 11 pemain dalam satu lapangan tanpa penjaga gawang. Ukuran lapangan maksimal 30 X 40 yards”. 30 X 40 yards sama dengan 27,522 X 36,697 meter (<http://www.wccysl.com/U6 Small-sided Games for 2003/2004>).

Small sided games yaitu suatu bentuk latihan yang dibuat ke dalam bentuk permainan sepakbola yang ukuran tempatnya diperkecil sehingga sentuhan terhadap bola semakin banyak. Kelemahan metode *small sided games*:

- a. pada saat latihan kelebihan/kekurangan satu pemain akan ada yang menganggur sehingga anak tidak latihan.
- b. lebih tergantung dengan lawan bermain.
- c. latihan skill individu kurang fokus terhadap satu orang cenderung bersifat global bukan personal.

Kelebihan dalam metode *small sided games*

- a. banyak terkandung unsur teknik, taktik dan fisik dalam satu latihan *small sided games*.
- b. dalam latihan ini terdapat lawan bermain sehingga seperti permainan sesungguhnya dan terdapat unsur latihan mental sehingga pelatih 38 praktis memberikan latihan ini kepada atlet.
- c. latihan bersifat menyenangkan.
- d. mudah diawasi oleh pelatih karena latihan berbentuk kotak-kotak kecil.

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. Dalam WCCYSL (2003: 1) ada beberapa keuntungan yang dapat diperoleh dengan menggunakan latihan *small sided games*, yaitu:

- a. Sentuhan terhadap bola lebih banyak.
- b. Waktu untuk bermain lebih banyak.
- c. Dapat meningkatkan keterampilan (*skill*).
- d. Lebih banyak mengambil keputusan dalam suatu permainan.
- e. Banyak memainkan bertahan dan menyerang.
- f. Keterlibatan pemain dalam permainan lebih banyak.
- g. Dapat meningkatkan kondisi fisik.

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 mengacu pada kemampuan tubuh yang berbeda-beda sesuai dengan usianya. Latihan *small sided games* adalah (1) 1 lawan 1 dengan ukuran lapangan 10 x 10 meter, (2) 2 lawan 2 dengan ukuran lapangan 20 x 15 meter, (3) 3 lawan 3 dengan ukuran lapangan 25 x 15 meter, (4) 4 lawan 4 dengan ukuran lapangan 35 x 20 meter, (5) 5 lawan 5 dengan ukuran lapangan 40 x 20 meter, (6) 6 lawan 6 dengan ukuran lapangan 45 x 25 meter. ([http://www.wccysl.com/U6 Small-sided Games for 2003/2004](http://www.wccysl.com/U6%20Small-sided%20Games%20for%202003/2004)).

Menurut Ganesha Putera (2010:12) latihan *small sided games* merupakan suatu latihan yang berkembang, dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus, latihan *small sided games* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan fisik, teknik, dan taktik dalam sebuah permainan (*games*), yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah dalam situasi permainan yang sesungguhnya. 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.

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

7. Hakikat Dribble / Menggiring Bola

“Pada dasarnya menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berjalan, berlari, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan” (Danny Mielke 2007: 1). Menggiring dalam permainan sepakbola bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan, untuk mencetak gol, dan untuk meleawati daerah bebas (Herwin, 2004: 36).

Lebih lanjut menurut Danny Mielke (2007: 2-5), “macam-macam cara menggiring bola (*dribbling*) dalam praktek bermain ada tiga yaitu: (1)

dribbling menggunakan sisi kaki bagian dalam; (2) *dribbling* dengan sisi kaki bagian luar; dan (3) *dribbling* menggunakan kura-kura kaki”.

Teknik dasar menggiring bola menggiring bola dengan kaki bagian dalam menurut Sucipto, dkk. (2000: 28) yaitu :

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
- 2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan ke depan.
- 3) Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/ didorong bergulir ke depan.
- 4) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki, dengan demikian bola tetap dikuasai.
- 5) Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- 6) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan kearah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
- 7) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan



Gambar 2. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam
Sumber: Danny Mielke (2007: 3).

Menggiring bola dengan kaki bagian luar menurut Sucipto, dkk. (2000: 28) yaitu :

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar.
- 2) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/ mendorong bola bergulir kedepan.
- 3) Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.

- 4) Bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai.
- 5) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
- 6) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola.



Gambar 3. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar
Sumber: Danny Mielke (2007: 4).

Menggiring bola dengan punggung kaki menurut Danny Mielke (2007: 3) yaitu :

- 1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
- 2) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola tanpa terlebih dahulu di tarik ke belakang dan diayun ke depan.
- 3) Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- 4) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki.
- 5) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
- 6) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kemudian lengan menjaga disamping badan.



Gambar 4. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki
Sumber: Danny Mielke (2007: 3).

Menurut Komarudin (2005: 43), cara melakukan *dribbling* adalah sebagai berikut:

- a. Fokus terhadap bola dan keadaan sekitar dalam menentukan kemana arah yang akan kita tuju.
- b. Saat dalam tekanan lawan perkenaan bola dengan kaki harus dekat dan dilindungi oleh bagian tubuh yang lain. Dan sentuhan bola harus sesering mungkin atau banyak sentuhan agar lawan kesulitan merebutnya. Faktor kelincahan dalam melewati lawan sangat dibutuhkan disini.
- c. Saat bebas dari tekanan lawan, pemain mempunyai banyak waktu untuk melihat kondisi sekitar dan memutuskan apa yang harus dilakukan. Biasanya sentuhan dengan bola lebih sedikit.
- d. Saat *dribbling* cepat tanpa kawalan, pemain hanya menyodor bola kedepan yang terukur, kemudian lari secepat mungkin dengan bola, kemudian menyodor bola kembali sampai ke tempat tujuan.

Menggiring bola dapat diikuti oleh gerakan selanjutnya yaitu berupa *passing* (mengoper) atau *shooting* (menembak). Salah satu filosofi dalam *dribbling* adalah “pemain yang mengendalikan bola, bukan bola yang mengendalikan pemain”. Jangan heran jika pemain seperti Lionel Messi ataupun Ronaldinho mampu membuat bola seperti “menempel” di kakinya sepanjang mereka menggiring bola.

Pada latihan *small sided games* pada dasarnya dapat menggunakan semua jenis menggiring bola. Hal tersebut dalam *small sided games* pemain harus bisa memperkirakan dalam menggiring bola. Pemain harus pintar dan jeli dalam mereka menggiring untuk membuka ruang atau untuk melewati lawan. Dalam menggiring bola atau dalam hal ini *dribbling*, bisa digunakan sewaktu waktu oleh pemain pada keadaan serta situasi yang sedang dihadapi. Sebagai contoh ketika pemain akan melewati lawan pemain menggunakan gerakan menggiring keseluruhan dengan melakukan kombinasi serta melakukan aksi untuk menipu lawan. Dengan

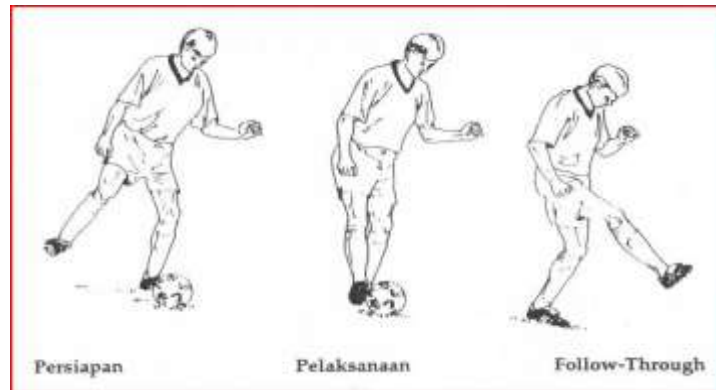
mengedepankan tehnik menggiring atau *dribbling* yang bagus serta perkiraan dengan lawan yang tepat pemain akan dengan mudah melewati lawan yang dihadapi. Hal ini yang sering dilakukan dalam permainan sepakbola. Oleh karena itu, latihan *small sided games* tepat untuk melatih keterampilan dasar menggiring dengan gaya atau perkenaan secara menyeluruh dengan pengalaman secara langsung dalam permainan.

8. Hakikat *Passing* / Mengumpan Bola

Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Danny Mielke (2007;19) *passing* membutuhkan banyak tehnik yang sangat penting agar dapat tetap menguasai bola. Dengan *passing* yang baik pemain akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan.

Menurut Muhajir (2007: 3) analisis gerak menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- (1) Ada awalan sebelum tendangan.
- (2) Badan menghadap sasaran di belakang bola.
- (3) Kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 15cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk.
- (4) Kaki tendang ditarik kebelakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- (5) Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegakkan.
- (6) Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat dan diarahkan kedepan.
- (7) Pandangan mata sesaat impact melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran.
- (8) Lengan dibuka berada disamping badan sebagai keseimbangan.
- (9) Setelah melepas tendangan masih ada gerakan–gerakan lanjutan (*follow trough*) agar diperhatikan tidak putus.



Gambar 5. Menendang dengan kaki bagian dalam
 Sumber: Sucipto, dkk (2000:18)

Menurut Muhajir (2007: 3), analisis gerak menendang dengan kaki luar dalam adalah sebagai berikut:

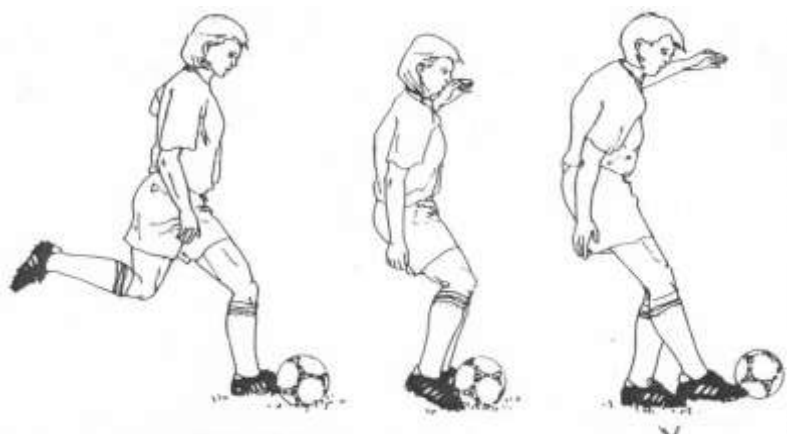
- (1) Ada awalan sebelum tendangan.
- (2) Badan menghadap sasaran di belakang bola.
- (3) Kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 25cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk.
- (4) Kaki tendang ditarik kebelakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- (5) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki dan tepat pada tengah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegakkan.
- (6) Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat kurang lebih 45derajat dan diarahkan kedepan.
- (7) Pandangan mata sesaat impact melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran.
- (8) Lengan dibuka berada disamping badan sebagai keseimbangan.
- (9) Setelah melepas tendangan masih ada gerakan–gerakan lanjutan (*follow trough*) agar diperhatikan tidak putus.



Gambar 6. Menendang dengan kaki bagian luar
 Sumber: Sucipto, dkk (2000:19)

Menurut Muhajir (2007: 4), analisis gerak menendang dengan punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- (1) Ada awalan sebelum tendangan.
- (2) Posisi pemain membentuk sudut kurang lebih 40 derajat dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan disamping dibelakang bola kurang lebih 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut kurang lebih 40 derajat dengan garis lurus bola.
- (3) Kaki tendang berada dibelakang bola dengan ujung kaki serong kurang lebih 40 derajat ke arah luar. Kaki tendang tarik kebelakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- (4) Perkenaan kaki pada bola tepat dipunggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegakkan.
- (5) Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat dan diarahkan kedepan.
- (6) Pandangan mata sesaat impact melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran
- (7) Lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan.
- (8) Setelah melepas tendangan masih ada gerakan–gerakan lanjutan (*follow trough*) agar diperhatikan tidak putus.



Gambar 8. Menendang dengan punggung kaki bagian dalam
Sumber: Sucipto, dkk (2000:21)

Dalam latihan *Small Sided Games* sendiri yang harus dikedepankan kepada pemain yaitu tehnik mengumpan atau *passing* menggunakan kaki bagian dalam. Hal tersebut dikarenakan dalam latihan *Small Sided Games* berjalan apabila pemain dalam satu kelompok dapat mempraktikan tehnik menggiring dan mengumpan dengan baik dan akurat serta dapat

memperkirakan laju bola. Dengan aspek diatas maka diprioritaskan untuk menggunakan mengumpan dengan kaki bagian dalam karena pada dasarnya menggunakan kaki bagian dalam kualitas akurasi dan intensitas laju bola dapat mudah dipraktikan. Disisi yang lain, dengan lapangan yang diperkecil maka akan mengalami kendala apabila mengumpan dengan punggung kaki atau kaki bagian luar. Bola akan susah untuk di kuasai dan tidak akan berjalan efektif dalam permaian latihan *Small Sided Games*.

9. Komponen Biomotor dalam Sepakbola

Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok/tim yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik dan mental. Permainan sepakbola yang memerlukan gerakan pemain yang kompleks memerlukan perhatian khusus dalam peningkatannya melalui proses latihan yang lama. Komponen fisik sebagai dasar untuk dilatihkan dalam proses permainan bersama-sama teknik perlu dilatihkan secara terprogram sesuai dengan prinsip-prinsip dasar latihan. Menurut Sukadiyanto (2005: 54) biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam. Organ dalam yang dimaksud diantaranya adalah sistem neoromuskuler, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian. Dengan demikian komponen biomotor adalah kesatuan dari kondisi fisik olahragawan.

Menurut Herwin (2006: 78) Komponen biomotor yang perlu dilatihkan bagi pemain sepakbola diantaranya: daya tahan, kekuatan, kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, dan kelentukan. Menurut Treadwell (1991: 63-65) menyatakan bahwa komponen fisik yang

dibutuhkan sebagai unsur biomotor pemain sepakbola adalah: (1) *aerobic*, (2) *aerobic endurance*, (3) *muscular endurance*, (4) *anaerobic endurance*, (5) *speed*, (6) *power*, (7) *flexibility*, (8) *strength*, (9) *body composition*.

10. Kelas Khusus Olahraga (KKO)

a. Pengertian Kelas Khusus Olahraga (KKO)

Pada hakekatnya Kelas Olahraga menurut Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 pasal 25 ayat (6) adalah kelas khusus yang disediakan dalam satuan pendidikan untuk menampung para peserta didik yang berbakat dalam bidang olahraga tertentu. Kelas Khusus Olahraga adalah sama dengan Kelas Reguler atau Kelas Umum dari segi beban belajar akademis, perbedaannya terletak pada pembinaan minat dan bakat. Kelas Khusus Olahraga adalah kelas khusus yang mendapat beban tambahan pembinaan minat dan bakat dibidang olahraga selama 10 s.d 16 jam pelajaran dalam seminggu dalam (Kemdiknas, 2010). Pendapat lain tentang Kelas Khusus Olahraga (KKO) menurut Sumaryanto dalam acara presentase pelaksanaan kelas khusus olahraga di SMA Negeri 4 Yogyakarta yang dikutip dari Sumaryana (2015: 26), menjelaskan bahwa kelas khusus olahraga adalah kelas khusus yang memiliki peserta didik dengan bakat istimewa di bidang olahraga.

Peserta didik mendapat layanan khusus dalam mengembangkan bakat istimewanya, dengan demikian peserta didik kelas khusus olahraga memiliki percepatan dalam hal pencapaian prestasi olahraga sesuai dengan bakat dan jenis olahraga yang ditekuninya. Berdasarkan pendapat di atas, dapat diketahui bahwa kelas olahraga merupakan suatu model

pembinaan olahraga bagi siswa di sekolah yang sama dengan Kelas Reguler/Kelas Umum dari segi beban belajar akademis, perbedaannya terletak pada pembinaan minat dan bakat dan mendapat beban tambahan pembinaan minat dan bakat dibidang olahraga selama 10 s.d 16 jam pelajaran dalam seminggu dalam bentuk ko-kurikuler bagi peserta didik yang memiliki bakat istimewa di bidang olahraga. Layanan khusus pengembangan bakat istimewa di bidang olahraga diberikan secara khusus dan proporsional sesuai dengan minat dan bakat istimewa yang dimiliki oleh peserta didik. Dengan model ini, tugas siswa dari anggota kelas olahraga yang paling utama adalah mengikuti proses pembinaan olahraga, tetapi dengan tidak meninggalkan kewajiban mereka dalam bidang akademiknya.

b. Tujuan Kelas Khusus Olahraga (KKO)

Suatu program dipastikan mempunyai suatu tujuan yang ingin dicapai, tak terkecuali program kelas olahraga. Dalam Direktorat Jendral Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah (2010) tertuang tujuan dari kelas olahraga adalah:

- 1) Mengembangkan bakat dan minat siswa dalam bidang olahraga.
- 2) Meningkatkan mutu akademis dan prestasi olahraga.
- 3) Meningkatkan kemampuan berkepetensi secara sportif.
- 4) Meningkatkan kemampuan sekolah dalam pembinaan dan pengembangan kegiatan olahraga.
- 5) Meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani.
- 6) Meningkatkan mutu pendidikan sebagai bagian dari pembangunankarakter.

Pembinaan bagi siswa yang memiliki bakat minat serta prestasi di bidang olahraga ini dilakukan melalui program pembinaan Kelas Khusus

Olahraga (KKO). Program ini diarahkan untuk penyiangan bibit unggul dan pembentukan siswa agar menjadi atlet yang berprestasi. UU No. 34 tahun 2006 menjelaskan secara terperinci tujuan dari pembinaan KKO sebagai berikut :

- 1) Mendapatkan peserta didik yang berhasil mencapai prestasi puncak di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi, estetika dan atau olahraga, pada tingkat satuan pendidikan, kabupaten/kota, provinsi, nasional dan internasional,
- 2) Memotivasi sebanyak mungkin peserta didik pada umumnya untuk juga ikut bersaing mencapai prestasi optimal sesuai dengan potensi dan kekuatan masing-masing, sehingga pembinaan tersebut tidak hanya sekedar mampu menghasilkan peserta didik dengan prestasi puncak, tetapi juga dengan meningkatkan prestasi rata-rata peserta didik, dan,
- 3) Mengembangkan budaya masyarakat yang apresiatif terhadap prestasi di bidang pendidikan. Kelas Khusus Olahraga tidak hanya sekedar menyalurkan minat dan bakat siswa dalam bidang olahraga, namun juga mendorong siswa untuk berprestasi di bidang olahraga.

Seperti halnya tercantum dalam UU No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, maka program Kelas Khusus Olahraga bukan hanya sekedar “Olahraga Pendidikan” yaitu pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani, namun merupakan “Olahraga Prestasi” yakni olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Olahraga prestasi inilah yang dijadikan sebagai landasan filosofis dalam penyelenggaraan program kelas khusus olahraga. Sebagaimana

hakekat dari olahraga prestasi, dalam hal ini yang dibina dan dikembangkan adalah olahragawan yaitu siswa Kelas Khusus Olahraga. Pembinaan dan pengembangan tersebut tidak selalu dilaksanakan melalui klub atau sanggar olahraga, namun juga bisa melalui sekolah. Maksud dari pengertian ini adalah bahwa klub atau sanggar bukanlah satu-satunya penyelenggara program kegiatan pembinaan dan pengembangan, namun pembinaan dan pengembangan juga bisa dilakukan melalui sekolah. Dengan demikian, bahwa sekolah juga merupakan tempat untuk membina dan mengembangkan olahragawan, sesuai dalam UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang system keolahragaan Nasional pasal 25 ayat (6) yang berbunyi “Untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta diselenggarakan kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan”. Sasaran program kelas khusus olahraga sebagaimana hakekat dari olahraga prestasi adalah siswa dari lulusan SD dan sederajatnya yang memiliki bakat dan minat dalam bidang olahraga. Hal ini juga menjadi salah satu perbedaan antara kelas khusus olahraga dengan kelas umum dimana kelas khusus memang harus mempunyai bakat olahraga, atau siswa yang memiliki prestasi di bidang olahraga. Meskipun demikian, perekrutan siswa tetap harus mempertimbangkan aspek akademik dimana nilai minimal harus tetap dipenuhi. Dengan kata lain, program kelas khusus olahraga merupakan sistem yang teratur, tertata, dan ditawarkan sebagai program “Pembinaan Prestasi”.

Asumsinya adalah untuk mencapai jenjang prestasi tinggi di perlukan system pembibitan yang bagus., tanpa pembibitan yang tersistem dengan baik maka tahap pencapaian prestasi tidak akan tercapai dengan baik. Sistem pembibitan yang baik adalah sistem yang mampu memberikan pondasi yang kuat untuk menuju tahap selanjutnya yaitu spesialisasi yang selanjutnya secara berkelanjutan dibina menjadi prestasi tingkat tinggi.

c. Konsep Kelas Khusus Olahraga (KKO)

Peserta didik yang memiliki potensi kecerdasan dan /atau bakat minat istimewa memiliki peluang yang besar untuk mengharumkan nama bangsa, negara, daerah dan satuan pendidikannya, sehingga diperlukan sistem pembinaan untuk mengembangkan potensi dan bakatnya tersebut. Bagi siswa yang memiliki bakat, minat serta prestasi di bidang olahraga, maka siswa tersebut berhak atas pembinaan terhadap dirinya agar siswa tersebut mampu mengembangkan potensi dan bakatnya. Hal ini senada dengan amanat di dalam UU No. 20 tahun 2003 pasal 5 ayat (4) bahwa warga Negara yang memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa berhak memperoleh pendidikan khusus.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan yang di ambil penulis pada penelitian ini yaitu :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Muhamad Fadchurrohman (2015), yang berjudul “Pengaruh Latihan *small sided games* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*dribbling*) Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMP Negeri 2 Tempel”. Penelitian tersebut menggunakan metode eksperimen. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu dari rata-rata *pretest*

mendapatkan 14,60 dan *posttest* sebesar 13,83. Maka diperoleh angka Mean Difference sebesar 0,77, hal ini menunjukkan bahwa latihan *small sided games* terhadap keterampilan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 2 Tempel, Sleman Yogyakarta memberi perubahan yaitu lebih baik 5,27% dibandingkan sebelum diberikan latihan.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Rohmat Nur Ichsan yang berjudul “Pengaruh Latihan *small sided games* Terhadap Akurasi *Passing* Mendatar Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMP N 1 Nglipar Gunungkidul”. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu dari rata-rata *pretest* sebesar 6,53. Kemudian setelah diberikan latihan *small sided games* nilai rata-rata *posttest* adalah 8,46. Dengan demikian, disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* mendatar pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri Nglipar Gunungkidul sebesar 29,5%.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Apriantoro yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan *Vo2Max* Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 4 Sleman”. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu apabila dilihat dari *mean difference* sebesar 0,71667, hal ini menunjukkan bahwa latihan *small sided games* memberikan perubahan terhadap tingkat *VO2 Max* yakni lebih baik 0,71667 dibandingkan sebelum diberikan latihan dengan besarnya peningkatan 1,68%.

C. Kerangka Berpikir

Pada dasarnya setiap pemain sangat suka latihan dengan berbagai macam variasi. Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang dapat dilakukan oleh siapa saja. Salah satu teknik dasar dalam sepakbola adalah teknik menggiring bola dan mengumpan bola. Menggiring bola pada prinsipnya membutuhkan banyak sentuhan terhadap bola, dan sentuhan tersebut harus tetap dalam penguasaan pemain atau bola tidak jauh dari jangkauan kaki. Mengumpan bola pada dasarnya merupakan hal yang paling kompleks dalam permainan sepakbola. Mengumpan bola atau *passing* memerlukan sentuhan bola pada kaki dengan benar karena sangat berpengaruh pada akurasi dan laju bola dengan pemain yang ingin diumpan dengan tepat. Ada prinsip bahwa sentuhan pertama menentukan langkah berikutnya karena jika sentuhan pertama kurang baik maka pemain akan sulit mengendalikan bola dilangkah berikutnya.

Untuk dapat bermain sepakbola setiap pemain harus memiliki *foundation* (dasar) dalam bermain sepakbola. Pemain yang memiliki penguasaan bola serta mempunyai dasar mengumpan yang baik tidak akan menemui banyak kesulitan dalam bermain sepakbola. Latihan *small sided games* merupakan bentuk latihan sederhana yang terdiri dari beberapa bentuk latihan dengan lapangan diperkecil serta jumlah pemain yang terbatas. Diharapkan latihan ini mampu untuk memberikan pengenalan terhadap bola pada bagian tubuh berupa sentuhan, pantulan, serta pemain bisa cepat ambil keputusan dengan baik.

Latihan *small sided games* mengedepankan pemain untuk melindungi bola dengan baik serta melakukan umpan dengan terukur dan akurat. Dalam

small sided games ketika pemain tidak memiliki perlindungan bola dengan baik dan kualitas umpan yang tidak baik maka permainan tidak akan berjalan dengan baik. Bola tidak akan bisa untuk dikuasai dalam satu kelompok dan dengan mudah diambil oleh lawan. Hal tersebut akan ada salah satu kelompok yang dominan apabila mereka paham serta mempraktikkan tehnik dasar menggiring dan mengumpan dengan baik. Dalam *small sided games* juga akan memberikan jalan alternatif bagi pemain dan pelatih untuk memahami strategi pola dalam permainan sepakbola dengan mudah. Oleh karena itu, Saya mengambil latihan *small sided games* dalam penelitian saya. *Small sided games* merupakan jalan yang efektif untuk mengasah tehnik dasar menggiring dan mengumpan dalam hal ini *dribbling* dan *passing*.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teoritis dan kerangka berpikir tersebut di atas, maka hipotesis yang diajukan adalah:

Ha : Ada pengaruh yang signifikan pada latihan *small sided games* terhadap peningkatan kemampuan menggiring dan mengumpan bola datar pada siswa kelas khusus olahraga sepakbola SMA N 1 Sewon.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, yaitu dengan memberikan perlakuan kepada subjek dengan *small sided games*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan *dribbling* dan *passing* mendatar pada kelas khusus olahraga (KKO) sepakbola di SMA Negeri 1 Sewon. Menurut Sugiono (2009:107) penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One-Group Pretest-Posttest Design* yaitu desain penelitian yang diberikan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberikan perlakuan serta *posttest* untuk mengetahui keadaan setelah diberikan perlakuan (Sugiono, 2009:101). Perlakuan dilakukan sebanyak 16 kali atau selama 6 minggu karena menurut Tjalik Soegiardo (1999:25) dalam buku pelatihan ternyata dengan berlatih 16 kali sudah bisa dikatakan terlatih.



Gambar 9. Desain penelitian (Sumber: Sugiyono, 2013: 75)

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel adalah suatu konsep yang dimiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian (Ali Maksum 2012: 29). Sedangkan menurut Sugiono (2013: 38) bahwa variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Sugiyono (2013: 38) yang mengutip dari Hatch dan Farhadi (1981) bahwa variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau objek, yang mempunyai “variasi” antar satu orang dengan yang lain atau satu objek dengan objek yang lain. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas (*independent variabel*) dan variabel terikat (*dependent variabel*), sebagai berikut:

1. Variabel Bebas

Menurut Sugiyono (2013:39) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (dependen). Dalam penelitian ini, *Small sided games* sebagai variabel bebas. *Small sided games* atau permainan di lapangan skala kecil merupakan situasi tepat yang dikembangkan untuk para pemain muda, supaya bisa belajar dan berkembang. Setiap permainan merupakan gabungan dari tehnik khusus sepakbola, misal menggiring, mengoper, atau menembak bola, atau berfokus pada kerja sama tim dan strategi, misalnya bertahan, menyerang, menciptakan ruang gerak, atau bergantian tugas. Permainan ini dirancang secara khusus untuk menampilkan keterampilan

terbaik para pemain dalam situasi pertandingan yang sebenarnya. Pembatasan melalui syarat atau peraturan permainan khusus, misalnya dengan peraturan hanya boleh sekali atau dua kali menyentuh bola untuk setiap pemain, pembatasan jumlah pemain dan berbagai macam luas lapangan misalnya Latihan *small sided games* yang dirancang penulis dilakukan adalah (1) 1 lawan 1 dengan ukuran lapangan 10 x 10 meter, (2) 2 lawan 2 dengan ukuran lapangan 20 x 15 meter, (3) 3 lawan 3 dengan ukuran lapangan 25 x 15 meter, (4) 4 lawan 4 dengan ukuran lapangan 35 x 20 meter, (5) 5 lawan 5 dengan ukuran lapangan 40 x 20 meter, (6) 6 lawan 6 dengan ukuran lapangan 45 x 25 meter. Latihan ini dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan (Tjalik Soegiardo, 1999:25). Sebelum perlakuan dilakukan *pretest* dan setelah perlakuan dilakukan *posttest*.

2. Variabel Terikat

Menurut Sugiyono (2013:39) adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel independen. Dalam penelitian ini variabel terikatnya yaitu :

a. Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menggiring bola (*dribbling*) adalah keterampilan siswa kelas khusus olahraga sepakbola kelas khusus olahraga SMA N 1 Sewon untuk menendang bola secara terputus-putus dan kontinu dengan jarak dan waktu tertentu. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Pemain dapat menggunakan bagian kakinya yaitu kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki,

dan sol sepatu atau telapak kaki. Seorang pemain juga harus bisa mengatur kecepatan langkah, mengubah arah pergerakan kaki, dan tetap dapat menguasai bola dengan baik. Keterampilan *dribbling* pada penelitian ini diukur dengan menggunakan tes *Short Dribbling Test* (Jens Bangso dan Magni Mohr, 2012:99-100). Test dilakukan sebanyak 2 kali dan diambil catatan waktu yang terbaik.

b. Mengumpan Mendatar (*passing*)

Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Danny Mielke (2007;19). *Passing* membutuhkan banyak tehnik yang sangat penting agar dapat tetap menguasai bola. Dengan *passing* yang baik pemain akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan. Penelitian ini menggunakan teknik *passing* mendatar. Untuk *passing* mendatar peneliti menggunakan instrumen tes dari Subagyo Irianto (1995:9) yaitu Tes Mengoper Bola Rendah. Reliabilitas instrumen ini sebesar 0,878 dan validitas sebesar 0,812. Alat yang digunakan untuk pengukuran yaitu meteran.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiono (2013: 80) bahwa populasi adalah wilayah generalis yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik

kesimpulannya. Jadi, Populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek dan benda-benda alam lainnya. Populasi bukan hanya sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek yang diteliti itu. Menurut Ali Maksum (2012: 53) Populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu siswa yang mengikuti kelas khusus olahraga cabang sepakbola di SMA Negeri 1 Sewon.

Tabel 2. Populasi Penelitian

No.	Kelas	Jumlah
1	X	12 siswa
2	XI	13 siswa
3	XII	11 siswa
Jumlah		36 siswa

Sumber : Ridwan Fauzi, S.Pd.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2013: 85) *purposive sampling* adalah tehnik penentuan sampel dengan pertimbangan atau syarat-syarat tertentu. Adapun syarat pada penelitian ini yaitu siswa kelas khusus olahraga cabang sepakbola kelas X dan XI. Sampel diambil dengan syarat dan pertimbangan dari sekolah yaitu program kelas khusus olahraga SMA N 1 Sewon hanya diwajibkan oleh siswa kelas X dan XI saja.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa peserta kelas khusus olahraga cabang sepakbola kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Sewon yang berjumlah 25 siswa.

Tabel 3.Sampel Penelitian

No.	Kelas	Jumlah
1.	X	12 siswa
2.	XI	13siswa
Jumlah		25 siswa

Sumber: Ridwan Fauzi, S.Pd.

D. Instrumen dan Tehnik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel yang diamati (Sugiyono, 2007: 148). Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. (Suharsimi Arikunto, 2003: 134) instrumen penelitian ini adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kagiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah.

Pengumpulan data penelitian ini adalah menggunakan tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (*pre test*) dan pengukuran ahir (*post test*). Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Metode eksperimen merupakan metode yang menggunakan hasil gejala-gejala latihan.

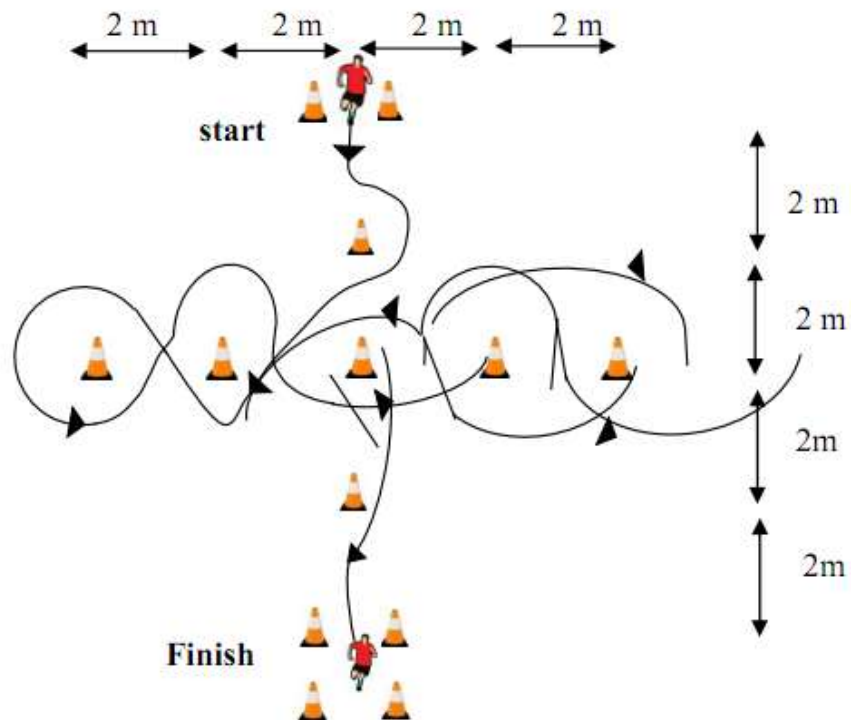
Dalam peneliti ini diawali dengan pengambilan biodata siswa kemudian dengan tes awal dilanjutkan dengan membagi menjadi satu kelompok coba, setelah melakukan perlakuan selama 16 kali pertemuan latihan, maka dilakukan tes kembali untuk mengetahui perubahan setelah diberi perlakuan.

Ada 2 variabel terikat pada penelitian ini yaitu *dribbling* dan *passing* mendatar. Untuk variabel *dribbling* peneliti menggunakan instrumen tes “*Short Dribbling Test*”(Jens Bangsbo dan Magni mohr, 2012:99-100). Peneliti menggunakan tes ini karena terdapat unsur-unsur yang dinilai mencakup atau dapat mengetahui keterampilan menggiring bola. Tes ini menekankan pada kecepatan waktu. Alat yang digunakan untuk pengukuran yaitu *stopwatch*. Buku instrumen ini tidak menyamtumkan validitas dan reliabilitas test, tetapi dalam instrumen ini memiliki tujuan yaitu berguna untuk mengevaluasi perkembangan pemain muda. Sedangkan untuk variabel *passing* mendatar peneliti menggunakan instrumen tes dari Subagyo Irianto (1995:9) yaitu tes mengoper bola rendah. Reliabilitas instrumen ini sebesar 0,878 dan validitas sebesar 0,812. Alat yang digunakan untuk pengukuran yaitu meteran.

a. Instrumen *Dribbling*

Alat dan Perlengkapan

- 1) *Cone* : 13/1 set
- 2) Bola : 1 buah
- 3) Stop Watch : 1 buah
- 4) Meteran : 1 buah



Gambar 10. Short Dribbling Test
Jens Bangsbo dan Magni mohr (2012:99-100)

Petunjuk Pelaksanaan Tes

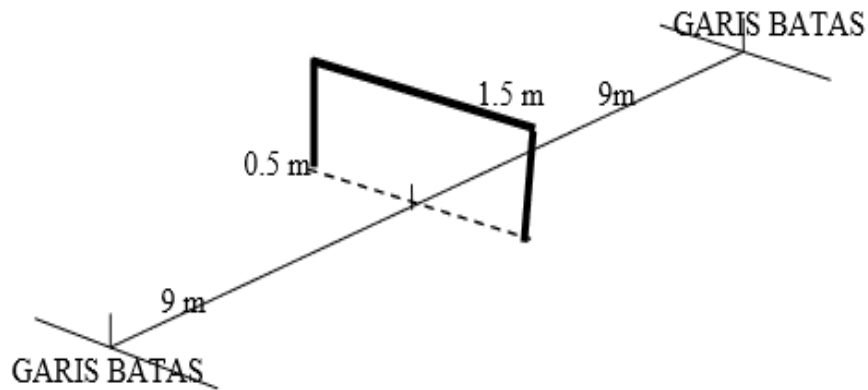
- 1) Pemain dimulai dengan satu kaki digaris start dan kaki lainnya dibelakang garis.
- 2) Tester menyiapkan stop watch dan memberikan aba-aba, kemudian testi menggiring bola seperti yang ditunjukkan pada gambar.
- 3) Tes dikatakan gagal apabila testi menggeser atau menjatuhkan marker.
- 4) Waktu yang diperoleh dihitung second.

b. Instrumen *Passing* Mendatar

Alat dan Perlengkapan

- 1) Bola tendang ukuran 4 : 1 buah
- 2) Meteran : 1 buah

- 3) Kapur/gamping
- 4) Gawang kecil ukuran panjang 1,5 m dan tinggi 0,5 m



Gambar 11. Instrumen Mengoper Bola Rendah
 Sumber: Subagyo Irianto (1995: lampiran 6)

Petunjuk Pelaksanaan Tes:

- 1) Tempat dan gawang dipersiapkan sebelum pelaksanaan tes sehingga tidak mengganggu dalam pelaksanaan tes mengoper bola rendah.
- 2) Sebelum pelaksanaan tes, testi melakukan pemanasan terlebih dahulu selama 10 menit dan tidak ada percobaan tes.
- 3) Tendangan dianggap sah dan dihitung masuk apabila masuk pada bidang sasaran, mengenai tali (batas atas) dan atau mengenai pancang, dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas dari arah berseberangan (jarak 18 m).
- 4) Penilaiannya adalah jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan.

2. Teknik Pengumpulan Data

Prosedur pengambilan data terbagi 3 gelombang yaitu *pretest*, perlakuan (*treatment*) dan *posttest*. Langkah-langkah atau proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Melakukan Persiapan Tes

Persiapan pengambilan data dengan memberikan pengertian kepada siswa tentang tes yang akan dilakukan. Tujuan persiapan pengambilan data adalah untuk melakukan pengumpulan data disesuaikan dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan yaitu persiapan alat-alat, bahan dan pelaku eksperimen.

b. Pelaksanaan Tes

Dalam pelaksanaan tes ini menggunakan tes *short dribbling test* dan mengoper bola bawah. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pretest* dan data *posttest*. Data *pretest* dilakukan sebelum diberikannya perlakuan *small side game* dan data *posttest* dilakukan setelah diberikan latihan *small side game*.

c. Pencatatan Data Tes

Pada tahap ini merupakan proses terakhir dari pengumpulan data, dimana data dalam pelaksanaan tes dicatat secara sistematis dan sesuai dengan hasil yang diperoleh siswa yang menjadi sampel penelitian.

E. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, maka langkah selanjutnya yaitu :

1. Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan adalah dengan menggunakan uji kolmogrov Smirnov dengan bantuan komputer program SPSS 16. Data berdistribusi normal apabila nilai Signifikan (Sig) yang diperoleh dari perhitungan lebih besar dari 0,05 dan apabila kurang dari 0,05 maka data yang di uji tidak normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi, atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Varians dikatakan homogen apabila nilai Sig > 0,05 dengan bantuan komputer SPSS 17.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan adalah uji-t. Uji-t digunakan untuk membedakan dua buah *mean* apakah diterima atau ditolak. Uji-t ini menggunakan bantuan komputer SPSS 16. Hasil analisis dikatakan signifikan apabila t hitung > dari t tabel dengan $db=(n-1)$ pada taraf signifikansi = 0,05.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan keterampilan teknik menggiring (*dribbling*) dan mengumpan datar (*passing*) pada kelas khusus olahraga sepakbola siswa SMA N 1 Sewon. Penelitian ini dilakukan pada hari Selasa, 26 Juni 2018 dan memiliki responden sebanyak 25 orang. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

1. Deskripsi Hasil Tingkat Menggiring *Pretest*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Deskripsi Statistik Tingkat Menggiring *Pretest*

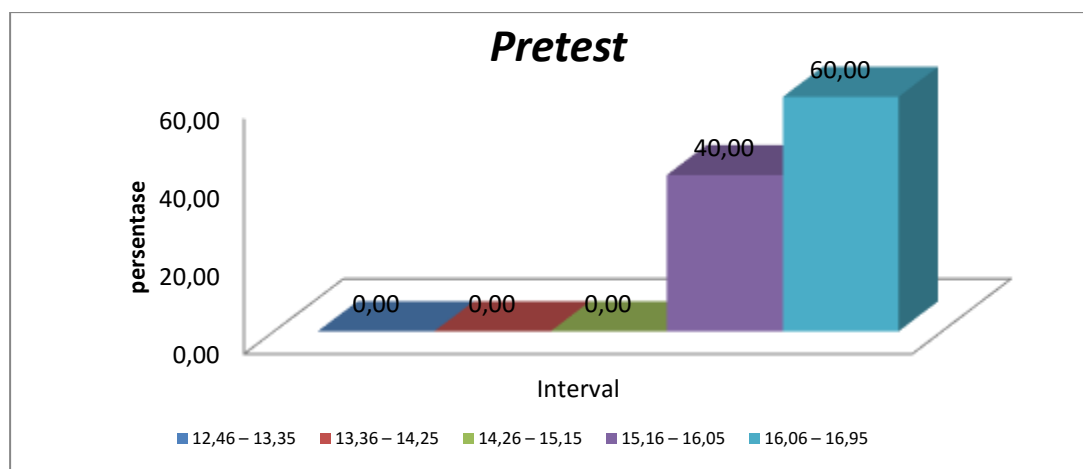
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	16,1256
<i>Median</i>	16,0900
<i>Mode</i>	16,09 ^a
<i>Std. Deviation</i>	,45089
<i>Range</i>	1,76
<i>Minimum</i>	15,19
<i>Maximum</i>	16,95

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat menggiring bola *pretest* dengan rerata sebesar 16,12, nilai tengah 16,09, nilai sering muncul 16,09 dan simpangan baku 0,45. Sedangkan skor tertinggi sebesar 15,19 dan nilai terendah sebesar 16,95. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 5. Kelas Interval Tingkat Menggiring Bola *Pretest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	16,06 – 16,95	15	60,00
2	15,16 – 16,05	10	40,00
3	14,26 – 15,15	0	0,00
4	13,36 – 14,25	0	0,00
5	12,46 – 13,35	0	0,00
Jumlah		25	100

Dari tabel di atas apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 12. Grafik Hasil Tingkat Menggiring Bola *Pretest*

2. Deskripsi Hasil Tingkat Menggiring *Posttest*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Deskripsi Statistik Tingkat Menggiring *Posttest*

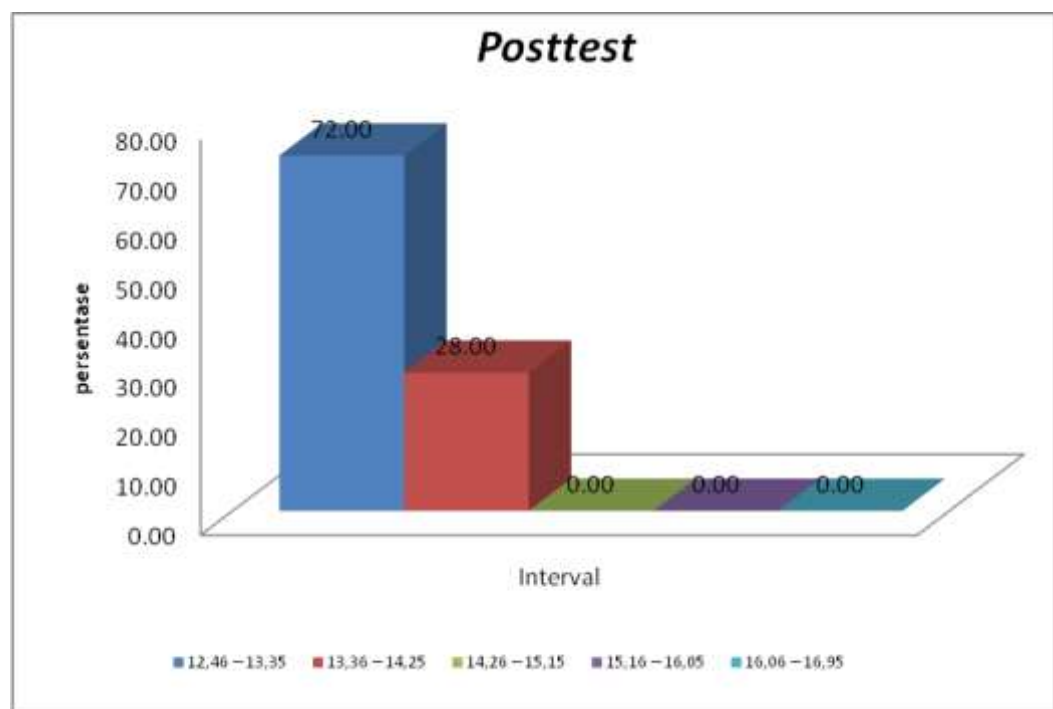
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	13,1104
<i>Median</i>	13,1400
<i>Mode</i>	12,52 ^a
<i>Std. Deviation</i>	0,45108
<i>Range</i>	1,55
<i>Minimum</i>	12,46
<i>Maximum</i>	14,01

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat menggiring bola *posttest* dengan rerata sebesar 13,11, nilai tengah 13,14, nilai sering muncul 12,52 dan simpangan baku 0,45. Sedangkan nilai tertinggi sebesar 12,46 dan nilai terendah sebesar 14,01. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 7. Kelas Interval Tingkat Menggiring Bola *Posttest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	16,06 – 16,95	0	0,00
2	15,16 – 16,05	0	0,00
3	14,26 – 15,15	0	0,00
4	13,36 – 14,25	7	28,00
5	12,46 – 13,35	18	72,00
Jumlah		25	100

Dari tabel di atas apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 13. Grafik Hasil Tingkat Menggiring Bola *Posttest*

3. Deskripsi Hasil Tingkat Mengumpan Datar *Pretest*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Deskripsi Statistik Tingkat Mengumpan Datar *Pretest*

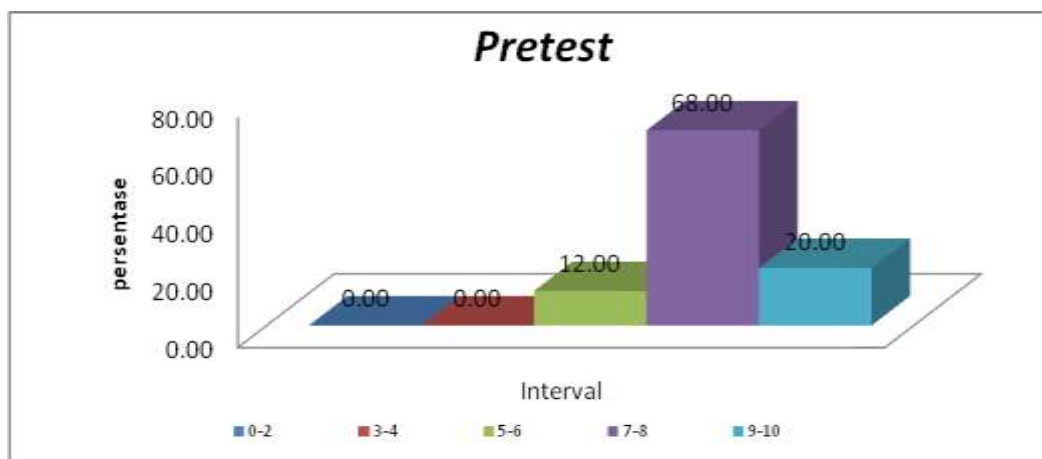
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	7,6800
<i>Median</i>	8,0000
<i>Mode</i>	8,00
<i>Std. Deviation</i>	1,10755
<i>Range</i>	5,00
<i>Minimum</i>	5,00
<i>Maximum</i>	10,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat mengumpan datar *pretest* dengan rerata sebesar 7,68, nilai tengah 8,00, nilai sering muncul 8,00 dan simpangan baku 1,11. Sedangkan nilai tertinggi sebesar 10 dan nilai terendah sebesar 5. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut :

Tabel 9. Kelas Interval Tingkat Mengumpan datar *Pretest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	9 – 10	5	20,00
2	7 – 8	17	68,00
3	5 – 6	3	12,00
4	3 – 4	0	0,00
5	0 – 2	0	0,00
Jumlah		25	100

Dari tabel di atas apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 14. Grafik Hasil Tingkat Mengumpun Datar *Pretest*

4. Deskripsi Hasil Tingkat Mengumpun Datar *Posttest*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Deskripsi Statistik Tingkat Mengumpun Datar *Posttest*

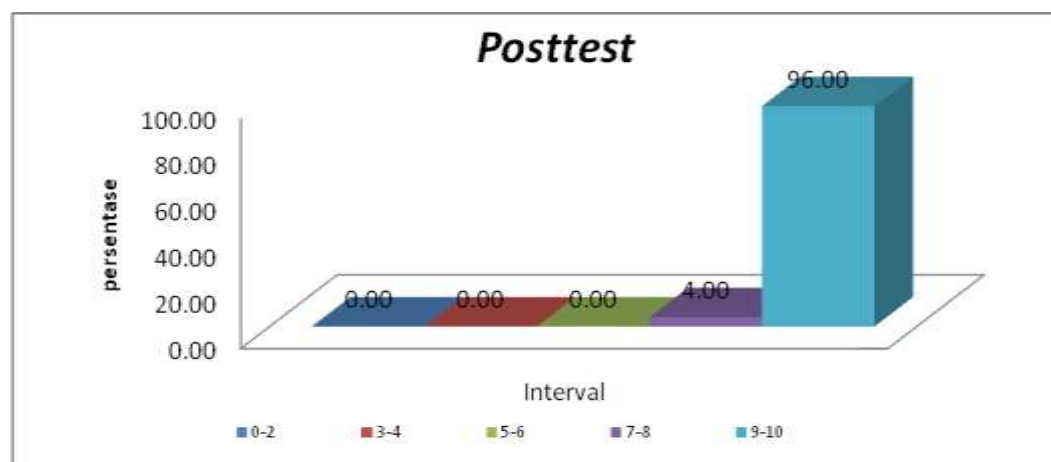
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	9,8000
<i>Median</i>	10,0000
<i>Mode</i>	10,00
<i>Std. Deviation</i>	0,50000
<i>Range</i>	2,00
<i>Minimum</i>	8,00
<i>Maximum</i>	10,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat mengumpun datar *posttest* dengan rerata sebesar 9,8, nilai tengah 10,00, nilai sering muncul 10,00 dan simpangan baku 0,50. Sedangkan nilai tertinggi sebesar 10 dan nilai terendah sebesar 8. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 11. Kelas Interval Tingkat Mengumpun Datar *Posttest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	9 - 10	24	96,00
2	7 - 8	1	4,00
3	5 - 6	0	0,00
4	3 - 4	0	0,00
5	0 - 2	0	0,00
Jumlah		25	100

Dari tabel di atas apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 15. Grafik Hasil Tingkat Mengumpun Datar *Posttest*

B. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan 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.

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji Kolmogoriv Smirnov. 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 12. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	<i>Asymp.Sig</i>	Kesimpulan
1	Menggiring bola <i>Pretest</i>	0,982	Normal
2	Menggiring bola <i>Posttest</i>	0,861	Normal
3	Mengumpan datar <i>Pretest</i>	0,204	Normal
4	Mengumpan datar <i>Posttest</i>	0,450	Normal

Dari tabel di atas harga *Asymp. Sig* dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

C. Analisi Data

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan keterampilan teknik menggiring (*dribbling*) dan mengumpan datar (*passing*) pada kelas khusus olahraga sepakbola siswa SMA N 1 Sewon sebagai berikut:

1. Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Menggiring (*Dribbling*)

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan keterampilan tehnik menggiring (*dribbling*) pada kelas khusus olahraga sepakbola siswa SMA N 1 Sewon, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 13. Uji T Menggiring Bola

Variabel	<i>t-test for equality of Means</i>			
	T hitung	T-tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Menggiring	39,660	2,06	0,000	3,015

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $39,660 > 2,06$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, maka H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided games* terhadap peningkatan keterampilan teknik menggiring (*dribbling*) pada kelas khusus olahraga sepakbola siswa SMA N 1 Sewon.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 3,015 dan rerata *pretest* sebesar 16,12, hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 18,70% untuk tingkat menggiring bola dibandingkan sebelum diberikan latihan.

2. Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Keterampilan Mengumpan Datar (*Passing*)

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan keterampilan mengumpan datar pada kelas khusus olahraga sepakbola siswa SMA N 1 Sewon, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 14. Uji T Mengumpan Datar

Variabel	<i>t-test for equality of Means</i>
----------	-------------------------------------

	T hitung	T-tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Mengumpan	8,579	2,06	0,000	2,12

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $8,57 > 2,06$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,000 < 0,05$, maka H_a diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided games* terhadap peningkatan keterampilan mengumpan datar pada kelas khusus olahraga sepakbola siswa SMA N 1 Sewon.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 2,12 dan rerata *pretest* sebesar 7,68, hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 27,60% untuk tingkat mengumpan datar dibandingkan sebelum diberikan latihan.

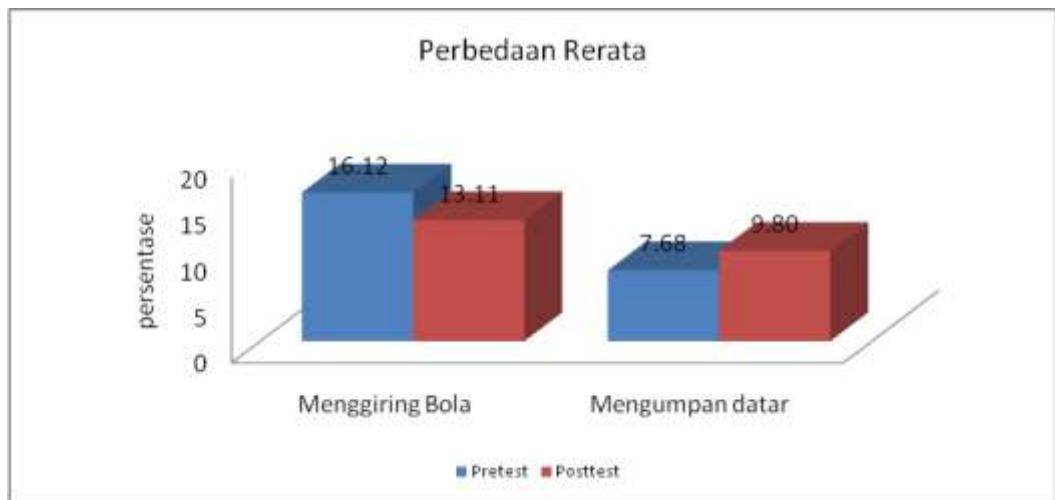
D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan keterampilan tehnik menggiring (*dribbling*) dan mengumpan datar (*passing*) pada kelas khusus olahraga sepakbola siswa SMA Negeri 1 Sewon. Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided games* terhadap peningkatan keterampilan tehnik menggiring (*dribbling*) pada kelas khusus olahraga sepakbola siswa SMA Negeri 1 Sewon. Latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 18,70% untuk tingkat menggiring bola dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Sedangkan pengaruh latihan terhadap mengumpan datar diperoleh bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided games* terhadap peningkatan keterampilan mengumpan datar pada kelas khusus olahraga

sepakbola siswa SMA Negeri 1 Sewon. Latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik 27,60% untuk tingkat mengumpan datar dibandingkan sebelum diberikan latihan.

. Dilihat dengan grafik perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* dilihat dari nilai rata-rata:



Gambar 16. Grafik Perbandingan Rata-Rata *Pretest* dan *Posttest*

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa latihan *small sided games* mampu memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan teknik menggiring (*dribbling*) dan mengumpan datar (*passing*) pada kelas khusus olahraga sepakbola siswa SMA Negeri 1 Sewon. Bentuk latihan *small sided games* merupakan latihan yang dirancang dalam bentuk permainan yang ditujukan untuk dapat memberikan latihan kepada siswa melalui bermain yang dimodifikasi. Merencana program latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik teknik dan tujuan yang ingin dicapai mampu memberikan perubahan yang signifikan. Memodifikasi permainan sepakbola dengan menekankan pada teknik yang ingin dibenahi dapat membantu siswa untuk berlatih tanpa merasakan kejenuhan. Latihan

yang monoton membuat siswa akan terkesan tidak bersemangat dalam mengikuti latihan. Mengemas latihan yang menarik dan tepat sasaran akan mampu memberikan kesempatan pada siswa untuk berlatih tanpa disadari bahwa siswa berlatih untuk menguasai teknik yang ada dalam permainan tersebut.

Menurut Sukadiyanto (2005: 6), latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Sejalan dengan pendapat tersebut bahwa pemberian latihan yang dikemas sedemikian rupa bertujuan untuk dapat meningkatkan keterampilan bermain sepakbola secara menyeluruh. Melalui latihan *small sided games* pelatih akan mengemas latihan dengan menggunakan metode dan aturan tertentu yang dikemas untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola. Berlatih dengan mempraktekkan permainan yang menyerupai permainan sesungguhnya akan mendorong siswa untuk dapat meningkatkan keterampilan bermain sepakbola sesuai dengan kebutuhan sesungguhnya dalam permainan. Secara tidak langsung siswa tidak sadar bahwa siswa dituntut untuk dapat melakukan menggiring bola dan mengumpan datar yang baik. Hal ini dikarenakan latihan tersebut telah masuk dalam permainan sehingga latihan menggiring dan mengumpan langsung diterapkan dalam permainan.

Penerapan latihan *small sided games* dalam permainan sepakbola sangatlah penting dan memiliki kontribusi yang maksimal. Siswa akan lebih tergerak untuk melakukan permainan yang dituntut untuk bermain baik sesuai

aturan dan secara tidak sadar dapat meningkatkan keterampilannya. Penggunaan *small sided games* sebagai instrumen khusus untuk meningkatkan kondisi fisik, mengembangkan taktis dan teknis pemain, meningkatkan spesifisitas dari stimulus pelatihan memang sangat efektif dilihat dari kemajuan yang berhasil dicapai (Kelly dan Drust, 2009: 475). Sejalan dengan pendapat tersebut bahwa penggunaan latihan *small sided games* memiliki banyak manfaat dan kelebihan yang dapat diperoleh oleh siswa. Pola pergerakan yang lebih aktif dan cepat menuntut siswa untuk dapat berpikir cepat dalam mengambil keputusan dalam permainan. Hal ini menuntut siswa untuk dapat melakukan teknik permainan yang baik agar dapat melakukan permainan dengan baik.

E. Keterbatasan Penelitian

Peneliti berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

- a. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
- b. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa dalam berlatih namun masih ada siswa yang tidak serius.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided games* terhadap peningkatan keterampilan teknik menggiring (*dribbling*) dan mengumpan datar (*passing*) pada kelas khusus olahraga sepakbola siswa SMA N 1 Sewon.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya pengaruh yang signifikan latihan *small sided games* terhadap peningkatan keterampilan teknik menggiring (*dribbling*) dan mengumpan datar (*passing*) pada kelas khusus olahraga sepakbola siswa SMA N 1 Sewon, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku olahraga sepakbola, yaitu pelatih dan atlet.

1. Bagi pelatih, sebagai sarana evaluasi kualitas latihan yang telah dilakukan.
2. Bagi atlet, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk atlet agar mau meningkatkan kegiatan latihannya untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilannya dengan baik.

C. Saran-saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan :

1. Bagi pelatih, harus mampu menjadi fasilitator bagi atlet agar dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara kompleks.

2. Bagi sekolah, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan latihan agar atlet dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan bermain secara maksimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi latihan dan proses penelitian.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Pembimbing Proposal TAS



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 282

2207/5

Nomor : 160/POR/XII/2017
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

15 Desember 2017

Kepada : Yth. Nurhadi Santoso, M.Pd.
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : MUHAMMAD ARIFIN
NIM : 14601241085
Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN BALL FEELING TERHADAP
PENINGKATAN KETERAMPILAN TEKNIK MENGGIRING BOLA
DALAM EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA DI SMP N 1
KALASAN.

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810916 200604 1 001.



Lampiran 2. Surat Pernyataan Validasi

Hasil Validasi Instrumen Penelitian TA

Nama : Muhammad Arifin

NIM : 14601241085

Judul TA : Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Menggiring Bola (*dribbling*) dan Mengumpan Bola Mendatar (*passing*) Dalam Kelas Khusus Olahraga (KKO) Sepakbola di SMA N 1 Sewon Bantul.

No	Variabel	Saran/Tanggapan
1.	Pemanasan & pendinginan	Ditangkap dengan gambar dan prosedur pemanasan
2.	Prinsip latihan	Ditangkap, tetapi terdapat alasan VET dan repetitif setiap jam.
3.	Bekas	Bekas yang digunakan lebih diutamakan.
Komentar umum/lain-lain :		

Yogyakarta, 25 Juni 2018

Validator



Yudianto, S.Pd. Jas. M.Pd.

NIP. 19810702 20050 1 001

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Yudanto, S.Pd. Jas. M.Pd.
NIP : 19810702 20050 1 001
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Menyatakan bahwa instrument penelitian TA atas nama:

Nama : Muhammad Arifin
Nim : 14601241085
Judul TA : Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Keterampilan Tehnik Menggiring Bola (*dribbling*) dan Mengumpan Bola Mendatar (*passing*) Dalam Kelas Khusus Olahraga (KKO) Sepakbola di SMA N 1 Sewon Bantul.

Setelah dilakukan kajian diatas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan :

- Layak digunakan untuk penelitian
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir. Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 25 Juni 2018

Validator,



Yudanto, S.Pd. Jas. M.Pd.

NIP. 19810702 20050 1 001

Catatan:

Beritanda V

Hal : Permohonan Validasi Instrumen TA

Lampiran : 1 bendel

Kepada Yth,

Bapak Yudanto, S.Pd. Jas. M.Pd.

Dosen Prodi PJKR

Di Fakultas Ilmu Keolahragaan

Sehubungan dengan pelaksanaan tugas akhir (TA), dengan ini saya:

Nama : Muhammad Arifin

NIM : 14601241085

Program Studi : PJKR

Judul TA : Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Menggiring Bola (*dribbling*) dan Mengumpan Bola Mendatar (*passing*) Dalam Kelas Khusus Olahraga (KKO) Sepakbola di SMA N 1 Sewon Bantul

Dengan hormat mohon Bapak berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, Bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA, (2) kisi-kisi Instrumen TA dan (3) draf instrumen penelitian TA.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian bapakdiucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 25 Juni 2018

Pemohon,



Muhammad Arifin
NIM. 14601241085

Mengetahui,

Ketua Jurusan POR



Dr. Guntur, S.Pd.
NIP. 198109262006041001

Dosen Pembimbing TA



Nurhadi Santoso, S.pd., M.Pd.
NIP. 197403171008121003

Hai : Permohonan Validasi Instrumen TA

Lampiran : 1 bendel

Kepada Yth,

Bapak Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas, M.Or.

Dosen Prodi PJKR

Di Fakultas Ilmu Keolahragaan

Sehubungan dengan pelaksanaan tugas akhir (TA), dengan ini saya:

Nama : Muhammad Arifin

NIM : 14601241085

Program Studi : PJKR

Judul TA : Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Menggiring Bola (*dribbling*) dan Mengumpan Bola Mendatar (*passing*) Dalam Kelas Khusus Olahraga (KKO) Sepakbola di SMA N 1 Sewon Bantul

Dengan hormat mohon Bapak berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, Bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA, (2) kisi-kisi Instrumen TA dan (3) draf instrumen penelitian TA.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian bapakdiucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 25 Juni 2018

Pemohon,



Muhammad Arifin
NIM. 14601241085

Mengetahui,

Ketua Jurusan POR



Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810916 200664 1 001

Dosen Pembimbing TA



Nurhadi Santoso, S.pd., M.Pd.
NIP. 19740317 100812 1 003

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

saya yang bertandatangan dibawah ini:

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

NIP : 19820711 200812 1 003

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Menyatakan bahwa instrument penelitian TA atas nama:

Nama : Muhammad Arifin

NIm : 14601241085

Judul TA : Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Keterampilan Tehnik Menggiring Bola (*dribbling*) dan Mengumpan Bola Mendatar (*passing*) Dalam Kelas Khusus Olahraga (KKO) Sepakbola di SMA N 1 Sewon Bantul.

Setelah dilakukan kajian diatas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan :

- Layak digunakan untuk penelitian
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir. Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 25 Juni 2018

Validator,



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

NIP. 19820711 200812 1 003

Catatan:

Beritanda V

Hasil Validasi Instrumen Penelitian TA

Nama : Muhammad Arifin

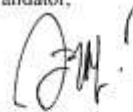
NIM : 14601241085

Judul TA : Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Menggiring Bola (*dribbling*) dan Mengumpan Bola Mendatar (*passing*) Dalam Kelas Khusus Olahraga (KKO) Sepakbola di SMA N 1 Sewon Bantul.

No	Variabel	Saran/Tanggapan
1.	Hitung lagi alokasi waktu tiap <u>pepensi</u> !	Bagus dan Dibenahi lagi.
	Komentar umum/lain-lain :	

Yogyakarta, 25 Juni 2018

Validator,



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

NIP. 19820711 200812 1 003

Lampiran 3. Permohonan Ijin Penelitian



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

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 511092, 566168 faks. 282, 291, 291, 541

Nomor : 6.12/U.N.34.16.PP.2018

2 Juni 2018

Lamp : 1 Eks.

Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Kepada Yth.

Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik

Daerah Istimewa Yogyakarta.

Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta

Diternahukan 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 : Muhammad Arifin
NIM : 14601241085
Program Studi : PIKR
Dosen Pembimbing : Nurhadi Santoso, M.Ed
NIP : 197103172008121061

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Juni s/d Juli 2018.
Lokasi : SMA Negeri 1 Sewon - Hantul
Kontak : Pengarah Latihan Small Soccer Games Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Menggiring Bola (Dribbling) dan Mengampan Bola Mendatar (Passing) dalam Sepak Bola kelas Khusus Olahraga (KKO) di SMA Negeri 1 Sewon.

Dengan surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasamanya dan kerahmatan yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Nurhadi Santoso, M.Ed
NIP. 196107071988121001

Tembusan :

1. Kepala SMA N 1 Sewon
2. Kaprodi PIKR.
3. Pembimbing Tas.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 4. Rekomendasi Penelitian

A. Surat dari Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik (Kesbangpol)



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta 55273
Telepon : (0274) 551336, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 03 Juli 2018

Nomor : 074/7213/Kesbangpol/2018
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepada Yth
Kepala Dinas Pendidikan,
Pemuda, dan Olahraga DIY

Di Yogyakarta

Memperhatikan surat:

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri
Yogyakarta
Nomor : 5.12/UN34.16/PP/2018
Tanggal : 03 Juli 2018
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal: "PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAMES TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN TEKNIK MENGGIRING BOLA(DRIBBLING) DAN MENGUMPAN BOLA MENDATAR(PASSING) DALAM SEPAK BOLA KELAS KHUSUS OLAHRAGA(KKO) DI SMA NEGERI 1 SEWON" kepada:

Nama : MUHAMMAD ARIFIN
NIM : 14601241085
No. HP/Identitas : 085043238892/340402004960001
Prodi/Jurusan : PJKR/PDR
Fakultas/PT : FIKUNY
Lokasi Penelitian : SMAN 1 Sewon
Waktu Penelitian : 03 Juli 2018 s.d. 15 Juli 2018

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

Kepada yang bersangkutan diwajibkan:

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian.
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud.
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY selambat-lambatnya 6 bulan setelah penelitian dilaksanakan.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

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

Demikian untuk menjadikan maklum.



Tembusan disampaikan Kepala Yth.

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

B. Surat dari dinas Pendidikan, Pemuda, Dan Olahraga



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA
Jalan Cendana No. 9 Yogyakarta, Telepon (0274) 541322, Fax. 541322
web : www.dikpora.jogjaprov.go.id, email : dikpora@jogjaprov.go.id, Kode Pos 55166

Yogyakarta, 5 Juli 2018

Nomor : 070/ 7406
Lamp -
Hal : Rekomendasi Penelitian

Kepada Yth
Kepala SMA Negeri 1 Sewon

Dengan hormat, memperhatikan surat dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Pemerintah Daerah Daerah Istimewa Yogyakarta nomor 074/7213/Kesbangpol/2018 tanggal 3 Juli 2018 perihal Rekomendasi Penelitian, kami sampaikan bahwa Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga DIY memberikan ijin rekomendasi penelitian kepada:

Nama : MUHAMMAD ARIFIN
NIM : 14601241085
Prodi/Jurusan : PJKR/POR
Fakultas : Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
Judul : PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAMES TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN TEKNIK MENGGIRING BOLA (DRIBBLING) DAN MENGUMPAN BOLA MENDATAR (PASSING) DALAM SEPAK BOLA KELAS KHUSUS OLAHRAGA (KKO) DI SMA NEGERI 1 SEWON
Lokasi : SMA Negeri 1 Sewon
Waktu : 3 Juli 2018 s.d 15 Juli 2018

Dengan ketentuan sebagai berikut

1. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi penelitian.
2. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami menyampaikan terimakasih.

s.d Kepala
Pl. Kepala Bidang Perencanaan dan Standarisasi



Dwik Wardaya, SE., M.Pd.
NIP 19660530 198602 1 002

- Tembusan Yth :
1. Kepala Dinas Dikpora DIY
 2. Kepala Bidang Dikmenti Dikpora DIY

Lampiran 5. Kalibrasi *Stopwatch*



UNIVERSITAS GADJAH MADA
LABORATORIUM PENELITIAN DAN PENGUJIAN TERPADU

DP-10.10/LPPT
Rev.1
Halaman 1 dari 1

LAPORAN HASIL KALIBRASI

CALIBRATION REPORT

Nomor / Number : 142A/LPPT-UGM/K/VII/2017

IDENTITAS ALAT

Instrument Identification

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

IDENTITAS PEMILIK

Owner Identification

Nama : Devi Windriyani

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

HASIL KALIBRASI

Result of Calibration

Timer Dikalibrasi menit	Timer Standard menit'detik	Koreksi detik
1	01'00'02	00'02
5	05'00'01	00'01
10	10'00'02	00'02
15	15'00'01	00'01
30	20'00'01	00'01
Ketidakpastian (± detik)		0,12
Faktor cakupan, k		2,00

Timer tersebut dikalibrasi menggunakan standar Stopwatch no. sertifikat : S.017.005.735 Tertelusur ke satuan SI LK-032-IDN.

Yogyakarta, 24 Juli 2017
Pejabat Penandatangan Sertifikat.

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

Lampiran 6. Surat Telah Melaksanakan Penelitian dari SMAN 1 Sewon



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
SMA NEGERI 1 SEWON

Jl Parangtritis Km 5, Bantul Yogyakarta 55187, Telp/ Fax (0274) 374459
Laman: www.sman1sewon.sch.id e-mail: sman1sewon@gmail.com Kode Pos 55187

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 070 / 378 /2018

Kepala SMA Negeri 1 Sewon Bantul menerangkan bahwa:

Nama : Muhammad Arifin
NIM : 146012411085
Prodi/Jurusan : PJKR/POR
Fakultas : Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Sewon Bantul, pada tanggal 03 Juli s/d 16 Juli 2018

dengan judul :

" PENGARUH LATIHAHAN SMAL SIDED GAMES TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN TEKNIK MENGGIRING BOLA (DRIBBLING) DAN MENGUMPAN BOLA MENDATAR (PASSING) DALAM SEPAK BOLA KELAS KHUSUS OLAH RAGA (KKO) DI SMA NEGERI 1 SEWON"

Demikian Surat Keterangan penelitian ini dibuat agar dapat di pergunakan sebagaimana mestinya.

Sewon, 18 Juli 2018


SMA Negeri 1 Sewon
SUNARNO, S.Pd., M.Pd
NIP. 19690314 199412 1 002

Lampiran 7. Data Siswa Kelas Khusus KKO



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA

SMA N 1 SEWON

Jl. Parangtritis Km 5 Yogyakarta 55187 Telp/Fax 0274-374459
Laman : www.sman1sewon.shc.id email : sman1sewon@gmail.com

NO	NO INDUK	NAMA	TEMPAT TANGGAL LAHIR	KELAS
1		BUDI PANCA PUTRA	BANTUL, 12 MEI 2000	XI IPS 4
2		FAKHRIAN IQBAL RAMADAN	KULONPROGO, 28 NOVEMBER 2000	XI IPS 4
3		RAIHAN ABDUL HAKIM	YOGYAKARTA, 19 FEBRUARI 2001	XI IPS 4
4		JEFRI KRISTANTA	BANTUL 25 JANUARI 2001	XI IPS 4
5		RIZKI MUHAMMAD IKHSAN	BANTUL 11 DESEMBER 2000	XI IPS 4
6		MUHAMMAD LUTHFI FADHOLI	BANTUL 8 SEPTEMBER 2001	X IPS 3
7		YOGI DWI PRADANA	BANTUL 16 JANURI 2001	XI IPS 4
8		NUR RAHMAD LUCKY GUSNAWAN	BANTUL 21 AGUSTUS 2001	XI IPS 4
9		HENDRAWAN MEUNASAH	BANTUL 7 SEPTEMBER 2000	XI IPS 4
10		FAKHRIAN IQBAL RAMADAN	KULONPROGO 28 NOVEMBER 2000	XI IPS 4
11		APUS DULAN S	BANTUL 29 APRIL 2000	X IPS 3
12		MUH HANIF HUSNI SALIM	PATI 8 JANUARI 2002	X IPS 3
13		ZAINALNUR ARIPIN	BANTUL 13 APRIL 2001	XI IPS 4
14		MUHAMMAD FARUJ RIDWAN	BANTUL 9 JULI 2000	XI IPS 4
15		ARIF KURNIAWAN	GUNUNG KIDUL 2 JANUARI 2002	X IPS 3
16		ARDHIANSAH PRAMESTU	BANTUL 21 JULI 2000	X IPS 3
17		DWI PILIHANTO N	BANTUL 19 MEI 2002	X IPS 3
18		CHANDRA ARDHIANSYAH	BANTUL 10 NOVEMBER 2000	XI IPS 4
19		IVAN ILYAS F	BANTUL 19 JANUARI 2002	X IPS 3
20		ALI YAMRONI	BANTUL 20 JULI 2001	X IPS 3
21		LANGGA LOVIN S	TEMANGGUNG 8 FEBRUARI 2002	X IPS 3
22		ZIDAN ARDIANSYAH	BANTUL 5 APRIL 2002	X IPS 3
23		ILHAM ADHITYA	BANTUL 6 MARET 2002	X IPS 3
24		RENZA NASRUL HANIEM	BANTUL 14 AGUSTUS 2001	X IPS 3
25		BAGUS SANJAYA	BANTUL 9 APRIL 2001	X IPS 3

Lampiran 8. Absensi Kehadiran

Daftar Presensi Siswa

No.	Nama	Bulan																							
		Juni-Juli 2018																							
		26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
		1. Pretest	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
1.	BUDI PANCA PUTRA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2.	FAXHRIAN IQBAL R.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3.	RAIHAN ABDUL HAKIM	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4.	JEFRI KRISTANTA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5.	RIZKI MUHAMMAD IKHSAN	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6.	M. LUTHFI FADHOLI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7.	YOGI DWI PRADANA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8.	NUR RAHMAD LUCKY G.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9.	HENDRAWAN MEUNASAH	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10.	FAXHRIAN IQBAL R.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11.	APUS DULAN S	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12.	M. HANIF HUSNI SALIM	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13.	ZAINAL NUR ARIFIN	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14.	M. FARIQ RIDWAN	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15.	ARIF KURNIAWAN	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16.	ARDHANSAH PRAMESTU	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17.	DWI PILIHANTO N	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18.	CHANDRA ARDHANSYAH	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
19.	IVAN ILYAS F	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
20.	ALI YAMRONI	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
21.	LANGGA LOVIN S	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
22.	ZIDAN ARDIANSYAH	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
23.	ILHAM ADHITYA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
24.	RENZA NASRUL HANIEM	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
25.	BAGUS SAMIAYA	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Keterangan :

- V : Hadir
- : Tidak Hadir

Lampiran 9. Hasil Penelitian

Data Pretest Dribble Siswa

No.	NamaSiswa	Waktu1	Waktu 2	Waktu Terbaik
1.	BUDI PANCA PUTRA	16.21	15.78	15.78
2.	FAKHRIAN IQBAL RAMADAN	15.96	16.09	16.09
3.	RAIHAN ABDUL HAKIM	15.79	15.34	15.34
4.	JEFRI KRISTANTA	16.25	16.06	16.06
5.	RIZKI MUHAMMAD IKHSAN	16.71	16.30	16.30
6.	MUHAMMAD LUTHFI FADHOLI	15.86	15.66	15.66
7.	YOGI DWI PRADANA	16.21	15.92	15.92
8.	NUR RAHMAD LUCKY GUSNAWAN	15.97	15.71	15.71
9.	HENDRAWAN MEUNASAH	15.88	15.61	15.61
10.	FAKHRIAN IQBAL RAMADAN	15.92	15.90	15.90
11.	APUS DULAN S	15.40	15.19	15.19
12.	MUH HANIF HUSNI SALIM	17.03	16.82	16.82
13.	ZAINAL NUR ARIFIN	16.55	16.27	16.27
14.	MUHAMMAD FARIJ RIDWAN	16.73	16.58	16.58
15.	ARIF KURNIAWAN	16.63	16.32	16.32
16.	ARDHIANSAH PRAMESTU	16.97	16.75	16.75
17.	DWI PILIHANTO N	16.58	16.32	16.32
18.	CHANDRA ARDHIANSYAH	16.38	16.21	16.21
19.	IVAN ILYAS F	16.62	16.38	16.38
20.	ALI YAMRONI	15.98	15.87	15.87
21.	LANGGA LOVIN S	16.58	16.27	16.27
22.	ZIDAN ARDIANSYAH	16.22	15.96	15.96
23.	ILHAM ADHITYA	17.02	16.79	16.79
24.	RENZA NASRUL HANIEM	17.58	16.95	16.95
25.	BAGUS SANJAYA	16.24	16.09	16.09

Keterangan :Waktu dihitung dalam detik atau second.

Data Posttest Dribble Siswa

No.	NamaSiswa	Waktu 1	Waktu 2	Waktu Terbaik
1.	BUDI PANCA PUTRA	13.36	12.68	12.68
2.	FAKHRIAN IQBAL RAMADAN	14.35	13.61	13.61
3.	RAIHAN ABDUL HAKIM	13.83	12.92	12.92
4.	JEFRI KRISTANTA	14.31	13.06	13.06
5.	RIZKI MUHAMMAD IKHSAN	14.48	13.72	13.72
6.	MUHAMMAD LUTHFI FADHOLI	13.22	12.52	12.52
7.	YOGI DWI PRADANA	13.40	12.73	12.73
8.	NUR RAHMAD LUCKY GUSNAWAN	13.98	12.69	12.69
9.	HENDRAWAN MEUNASAH	13.22	12.57	12.57
10.	FAKHRIAN IQBAL RAMADAN	13.77	12.93	12.93
11.	APUS DULAN S	13.09	12.46	12.46
12.	MUH HANIF HUSNI SALIM	14.20	13.19	13.19
13.	ZAINAL NUR ARIFIN	14.43	13.74	13.74
14.	MUHAMMAD FARIJ RIDWAN	14.32	13.48	13.48
15.	ARIF KURNIAWAN	14.17	14.01	14.01
16.	ARDHIANSAH PRAMESTU	14.28	13.49	13.49
17.	DWI PILIHANTO N	14.16	13.32	13.32
18.	CHANDRA ARDHIANSYAH	13.39	13.25	13.25
19.	IVAN ILYAS F	14.33	13.14	13.14
20.	ALI YAMRONI	13.41	12.52	12.52
21.	LANGGA LOVIN S	13.74	13.27	13.27
22.	ZIDAN ARDIANSYAH	12.96	12.61	12.61
23.	ILHAM ADHITYA	14.21	13.74	13.74
24.	RENZA NASRUL HANIEM	13.39	12.92	12.92
25.	BAGUS SANJAYA	14.09	13.19	13.19

Keterangan :waktu dihitung dalam detik atau second.

Data Pretest Passing Siswa

No.	NamaSiswa	Masuk	Tidak masuk	Hasil
1.	BUDI PANCA PUTRA	8	2	8
2.	FAKHRIAN IQBAL RAMADAN	7	3	7
3.	RAIHAN ABDUL HAKIM	8	2	8
4.	JEFRI KRISTANTA	8	2	8
5.	RIZKI MUHAMMAD IKHSAN	7	3	7
6.	MUHAMMAD LUTHFI FADHOLI	6	4	6
7.	YOGI DWI PRADANA	9	1	9
8.	NUR RAHMAD LUCKY GUSNAWAN	8	2	8
9.	HENDRAWAN MEUNASAH	10	0	10
10.	FAKHRIAN IQBAL RAMADAN	9	1	9
11.	APUS DULAN S	7	3	7
12.	MUH HANIF HUSNI SALIM	9	1	9
13.	ZAINAL NUR ARIFIN	7	3	7
14.	MUHAMMAD FARIJ RIDWAN	7	3	7
15.	ARIF KURNIAWAN	8	2	8
16.	ARDHIANSAH PRAMESTU	5	5	5
17.	DWI PILIHANTO N	8	2	8
18.	CHANDRA ARDHIANSYAH	8	2	8
19.	IVAN ILYAS F	8	2	8
20.	ALI YAMRONI	9	1	9
21.	LANGGA LOVIN S	6	4	6
22.	ZIDAN ARDIANSYAH	8	2	8
23.	ILHAM ADHITYA	7	3	7
24.	RENZA NASRUL HANIEM	7	3	7
25.	BAGUS SANJAYA	8	2	8

Keterangan :Siswa melakukan *passing* sebanyak 10 kali kesempatan dengan target masuk dalam gawang dan akurat dengan pasangan *passing*.

Data Posttest Passing Siswa

No.	NamaSiswa	Masuk	Tidak masuk	Hasil
1.	BUDI PANCA PUTRA	10	0	10
2.	FAKHRIAN IQBAL RAMADAN	10	0	10
3.	RAIHAN ABDUL HAKIM	10	0	10
4.	JEFRI KRISTANTA	9	1	9
5.	RIZKI MUHAMMAD IKHSAN	10	0	10
6.	MUHAMMAD LUTHFI FADHOLI	10	0	10
7.	YOGI DWI PRADANA	10	0	10
8.	NUR RAHMAD LUCKY GUSNAWAN	10	0	10
9.	HENDRAWAN MEUNASAH	10	0	10
10.	FAKHRIAN IQBAL RAMADAN	10	0	10
11.	APUS DULAN S	10	0	10
12.	MUH HANIF HUSNI SALIM	10	0	10
13.	ZAINAL NUR ARIFIN	10	0	10
14.	MUHAMMAD FARIJ RIDWAN	10	0	10
15.	ARIF KURNIAWAN	9	1	9
16.	ARDHIANSAH PRAMESTU	10	0	10
17.	DWI PILIHANTO N	8	2	8
18.	CHANDRA ARDHIANSYAH	10	0	10
19.	IVAN ILYAS F	10	0	10
20.	ALI YAMRONI	10	0	10
21.	LANGGA LOVIN S	10	0	10
22.	ZIDAN ARDIANSYAH	10	0	10
23.	ILHAM ADHITYA	9	1	9
24.	RENZA NASRUL HANIEM	10	0	10
25.	BAGUS SANJAYA	10	0	10

Keterangan :Siswa melakukan *passing* sebanyak 10 kali kesempatan dengan target masuk dalam gawang dan akurat dengan pasangan *passing*.

Lampiran 10. Out Put Analisis Data

Deskriptif Statistik

		Statistics			
		dribbling_pretest	dibriling_posttest	passing_pretest	passing_posttest
N	Valid	25	25	25	25
	Missing	0	0	0	0
Mean		16.1256	13.1104	7.6800	9.8000
Median		16.0900	13.1400	8.0000	10.0000
Mode		16.09 ^a	12.52 ^a	8.00	10.00
Std. Deviation		.45089	.45108	1.10755	.50000
Range		1.76	1.55	5.00	2.00
Minimum		15.19	12.46	5.00	8.00
Maximum		16.95	14.01	10.00	10.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

		dribbling_pretest			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15.19	1	4.0	4.0	4.0
	15.34	1	4.0	4.0	8.0
	15.61	1	4.0	4.0	12.0
	15.66	1	4.0	4.0	16.0
	15.71	1	4.0	4.0	20.0
	15.78	1	4.0	4.0	24.0
	15.87	1	4.0	4.0	28.0
	15.9	1	4.0	4.0	32.0
	15.92	1	4.0	4.0	36.0
	15.96	1	4.0	4.0	40.0
	16.06	1	4.0	4.0	44.0
	16.09	2	8.0	8.0	52.0

16.21	1	4.0	4.0	56.0
16.27	2	8.0	8.0	64.0
16.3	1	4.0	4.0	68.0
16.32	2	8.0	8.0	76.0
16.38	1	4.0	4.0	80.0
16.58	1	4.0	4.0	84.0
16.75	1	4.0	4.0	88.0
16.79	1	4.0	4.0	92.0
16.82	1	4.0	4.0	96.0
16.95	1	4.0	4.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

dibriling_posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12.46	1	4.0	4.0	4.0
	12.52	2	8.0	8.0	12.0
	12.57	1	4.0	4.0	16.0
	12.61	1	4.0	4.0	20.0
	12.68	1	4.0	4.0	24.0
	12.69	1	4.0	4.0	28.0
	12.73	1	4.0	4.0	32.0
	12.92	2	8.0	8.0	40.0
	12.93	1	4.0	4.0	44.0
	13.06	1	4.0	4.0	48.0
	13.14	1	4.0	4.0	52.0
	13.19	2	8.0	8.0	60.0
	13.25	1	4.0	4.0	64.0
	13.27	1	4.0	4.0	68.0
	13.32	1	4.0	4.0	72.0
	13.48	1	4.0	4.0	76.0
Valid	13.49	1	4.0	4.0	80.0
	13.61	1	4.0	4.0	84.0
	13.72	1	4.0	4.0	88.0
	13.74	2	8.0	8.0	96.0
	14.01	1	4.0	4.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

passing_posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	1	4.0	4.0	4.0
	9	3	12.0	12.0	16.0
	10	21	84.0	84.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		dribbling _pretest	dibriling_ posttest	passing_ pretest	passing_ posttest
N		25	25	25	25
Normal	Mean	16.1256	13.1104	7.6800	9.8000
Parameters ^a	Std. Deviation	.45089	.45108	1.10755	.50000
Most Extreme	Absolute	.093	.120	.214	.295
Differences	Positive	.093	.120	.186	.145
	Negative	-.077	-.075	-.214	-.095
Kolmogorov-Smirnov Z		.466	.602	1.068	.477
Asymp. Sig. (2-tailed)		.982	.861	.204	.450
a. Test distribution is Normal.					

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
dribbling_pretest	.087	1	48	.769
passing_pretest	.986	1	48	.071

Uji T

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 dribbling_pretest	16.1256	25	.45089	.09018
dibriling_posttest	13.1104	25	.45108	.09022

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 dribbling_pretest&dibriling_posttest	25	.645	.001

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 dribbling_pretest - dibriling_posttest	3.01520	.38013	.07603	2.85829	3.17211	39.660	24	.000

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 passing_pretest	7.6800	25	1.10755	.22151
passing_posttest	9.8000	25	.50000	.10000

Paired Samples Correlations

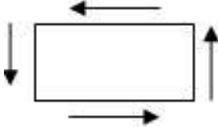


		N	Correlation	Sig.
Pair 1	passing_pretest&passing_posttest	25	-.045	.830










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	passing_pretest - passing_posttest	-2.12000	1.23558	.24712	-2.63002	-1.60998	-8.579	24	.000

Lampiran 13. Program Latihan

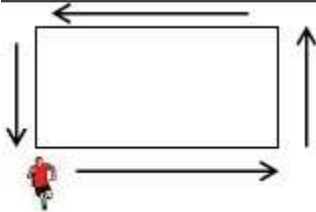


Sesi : 1-2









No	Materi Latihan	waktu	Formasi	Catatan
1	<p>Pendahuluan</p> <p>a. Pengantar</p>	5 menit	<p>O</p> <p>xxxxxxxxxx</p> <p>xxxxxxxxxx</p>	<p>a.Siswa dibariskan 2 bersaf.</p> <p>b. Dibuka dengan doa.</p> <p>c. Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.</p>
2	<p>Pemanasan</p> <p>a. Joging</p> <p>b. <i>Stretching</i> statis (Menahan gerakan selama beberapa detik secara pasif)</p> <p>c. <i>Stretching</i> dinamis. (Mengulang gerakan selama beberapa detik secara aktif)</p>	<p>Putar lapangan sebanyak 2 kali putaran lapangan sepak bola.</p> <p>2 x 8 hitungan</p> <p>2 kali pengulangan setiap gerakan.</p>	  	<p>a.Siswa harus jogging dengan melewati tepi lapangan atau garis lapangan sepak bola.</p> <p>b.<i>Stretching</i> statis dan dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya.</p> <p>c.<i>Stretching</i> dinamis dalam hal ini dilakukan dengan cara aktif dengan memperbanyak gerakan di bagian kaki.</p>


3.	<p>Latihan inti</p> <p>a. <i>Small sided game</i> 1vs1</p>	<p>Set : 2 Rep : 3 1 menit/repetisi Recovery 1 menit Ukuran lapangan 10 meter x 10 meter</p> <p>(ada siswa yang melkukan repetisi 4 kali)</p>	<p>Latihan 1</p>  <p>Keterangan:  : Pemain A  : Pemain B  : Bola</p>	<p>Permainan 1 vs 1 tanpa menggunakan gawang. Masing masing pemain berusaha menguasai bola selama mungkin dengan <i>dribbling</i>. Ketika bola dapat diambil lawan maka bergantian menguasai bola.</p>
	<p>b. <i>Game</i></p>	<p>Set : 2 Rep : 3 1 menit/repetisi Recovery 1 menit Ukuran lapangan 10 meter x 10 meter.</p> <p>(ada siswa yang melkukan repetisi 4 kali)</p> <p>30 menit</p>	<p>Latihan 2</p>  <p>Keterangan:  : Pemain A  : Pemain B  : Tembok  : Bola</p> <p>Game</p>	<p>Latihan 2 Permainan dilakukan 1 vs 1. Ada dua pemain diluar area sebagai tembok, yang bertugas memberikan <i>wall pas</i> kepada pemain yang menguasai bola. Setiap pemain berusaha melakukan <i>ball possession</i> selama mungkin dengan <i>passing</i> dan <i>dribling</i> . pemain yang berhasil melewati lawan mendapatkan poin 1. Jika bola direbut lawan maka bergantian tugas.</p> <p>Game Permainan sesungguhnya bermain bebas sesuai dengan aturan permainan sesungguhnya seperti saat pertandingan.</p>

4.	<p>Penutup</p> <p>a. <i>Jogging</i> Keliling lap sepakbola 1 x dengan Intensitas ringan dan Rileks.</p> <p>b. <i>Cooling down</i> dan evaluasi latihan dan doa penutup</p>	10 menit		<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring.</p> <p>b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>
----	--	----------	--	--

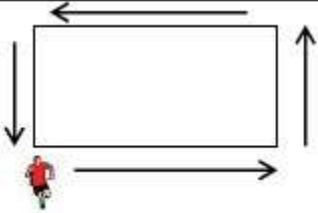


Sesi ke 3-4

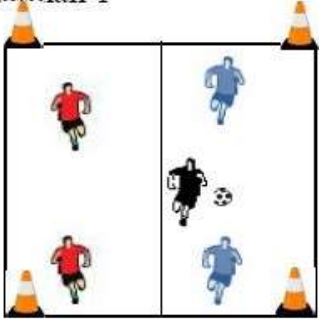




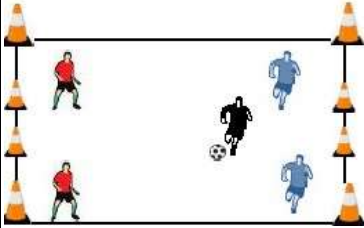




No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan a. Pengantar	5 menit	O xxxxxxxxx xxxxxxxxx	a. Siswa dibariskan 2 bersap. b. Dibuka dengan doa. c. Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.
2.	Pemanasan: a. <i>Jogging</i> b. <i>Stretching</i> statis (Menahan gerakan selama beberapa detik secara pasif) c. <i>Stretching</i> dinamis. (Mengulang gerakan selama beberapa detik secara aktif)	3 kali Keliling lapangan sepakbola 2x8 hitungan 2 kali pengulangan setiap gerakan.	  	a. <i>Jogging</i> 3 kali putaran lapangan sepakbola. b) <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya c. <i>Stretching</i> dinamis dalam hal ini dilakukan dengan cara aktif dengan memperbanyak gerakan di bagian kaki.

3.	<p>Latihan inti a. <i>Small sided game 2vs2</i></p>	<p>Set : 1 Repetisi : 4 1,5 menit/repetisi <i>Recovery</i> 1 menit Ukuran lapangan 20m x 15m (ada siswa yang melkukan repetisi 5 kali)</p> <p>Set : 1 Repetisi : 4 2 menit/repetisi <i>Recovery</i> 1 menit Ukuran lapangan 20 meter x 15 meter (ada siswa yang melkukan repetisi 5 kali)</p>	<p>Latihan 1</p>  <p>Keterangan:  : Pemain A  : Pemain B  : Bola</p> <p>Latihan 2</p>  <p>Keterangan:  : Tim A  : Tim B  : Bola</p>	<p>Latihan 1 Permainan 2 vs 2 tanpa menggunakan gawang. Masing masing tim berusaha menguasai bola selama mungkin dengan <i>dribbling</i> yang dikombinasi dengan <i>passing</i>. Sesi kedua, tim yang menguasai bola dan dapat melewati lawan dengan <i>dribbling</i> akan mendapat poin 1. Ketika bola dapat diambil lawan maka bergantian menguasai bola.</p> <p>Latihan 2 Permainan dilakukan 2 vs 2. Setiap tim berusaha mencetak angka dengan melakukan <i>dribbling</i> dan menghentikan bola di garis pertahanan lawan dengan . Yang berhasil melakukan <i>dribbling</i> sampai ke garis pertahanan lawan dan mengentikan bola mendapatkan poin 1.</p>

	b. <i>Game</i>	30 menit	<i>Game</i>	<i>Game</i> Permainan sesungguhnya bermain bebas sesuai dengan aturan permainan sesungguhnya seperti saat pertandingan.
4.	Penutup a. Jogging keliling lap sepakbola 1 x dengan intensitas ringan dan rileks b. <i>Cooling down</i> dan evaluasi latihan dan doa penutup	10 menit		a. Lakukan pelemasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring. b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

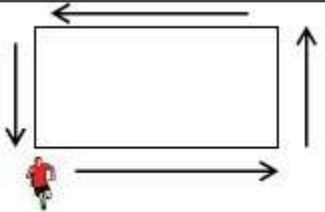


Sesi 5-6











No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan a. Pengantar	5 Menit	O xxxxxxxxx xxxxxxxxx	a. Siswa dibariskan 2 bersap. b. Dibuka dengan doa. c. Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.
2.	Pemanasan: a. <i>Jogging</i> b. <i>Stretching</i> statis (Menahan gerakan selama beberapa detik secara pasif) c. <i>Stretching</i> dinamis. (Mengulang gerakan selama beberapa detik secara aktif)	2 kali keliling lapangan sepakbola 2x8 hitungan 2 kali pengulangan untuk setiap gerakan	  	<i>Jogging</i> 2 kali putaran lapangan sepakbola. b. <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya. c. <i>Stretching</i> dinamis dalam hal ini dilakukan dengan cara aktif dengan memperbanyak gerakan di bagian kaki.

<p>3.</p>	<p>Latihan inti a. <i>Small sided game</i> 2vs2 +1</p>	<p>Set : 1 Rep : 4 3,5 menit/repetisi Recovery 1 menit Ukuran Lapangan 25 meter x 15 meter</p>	<p>Latihan 1</p>  <p>Keterangan:  : Pemain A  : Pemain B  : Bola  : Pemain netral</p>	<p>Latihan 1 Permainan 2vs2 + 1 tanpa menggunakan gawang satu pemain netral membantu tim yang menguasai bola. Setiap tim berusaha menguasai bola dan mencetak angka dengan <i>dribbling</i>. Salah satu tim dapat melewati pemain dengan <i>dribbling</i> mendapat 1 poin, masing masing tim harus mencetak 10 poin.</p>
		<p>Set : 1 Rep : 4 3 menit/repetisi Recovery 1 menit Ukuran lapangan 30 x 15 m</p>	<p>Latihan 2</p>  <p>Keterangan:  : Tim A  : Tim B  : Bola  : Pemain netral</p>	<p>Latihan 2 Permainan dilakukan 3vs2, satu pemain netral membantu tim yang menguasai bola. Setiap tim berusaha mencetak angka sebanyak banyaknya dengan <i>passing</i> dan <i>dribbling</i>. Untuk mencetak angka dilakukan dengan <i>dribbling</i> melewati gawang.</p>
	<p>b. <i>Game</i></p>	<p>20 menit</p>	<p><i>Game</i></p>	<p><i>Game</i> Permainan sesungguhnya bermain bebas sesuai dengan aturan permainan sesungguhnya seperti saat pertandingan.</p>

4	<p>Penutup</p> <p>a. <i>Jogging</i> Keliling lap sepakbola 1 x dengan intensitas ringan dan rileks</p> <p>b. <i>Cooling down</i> dan evaluasi latihan dan doa penutup</p>	10 menit		<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring.</p> <p>b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>
---	---	----------	--	--

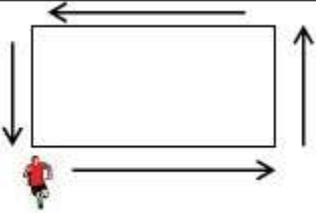


Sesi 7-8



No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan a. Pengantar	5 Menit	O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	a. Siswa dibariskan 2 bersaf. b. Dibuka dengan doa. c. Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.
2	Pemanasan: a. <i>Jogging</i> b. <i>Stretching</i> statis (Menahan gerakan selama beberapa detik secara pasif) c. <i>Stretching</i> dinamis. (Mengulang gerakan selama beberapa detik secara aktif)	3 kali keliling Lapangan sepakbola 2x8 hitungan 2 kali pengulangan untuk setiap hitungan.	  	a) <i>Jogging</i> 3 kali putaran lapangan sepakbola. b) <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya. c. <i>Stretching</i> dinamis dalam hal ini dilakukan dengan cara aktif dengan memperbanyak gerakan di bagian kaki.

3	<p>Latihan inti a. <i>Small sided game</i> 4vs4</p>	<p>Set : 1 Repetisi : 4 2 menit/repetisi <i>Recovery</i> 1 menit Ukuran lapangan 35m x 20m</p> <p>(ada siswa yang melkukan repetisi 5 kali)</p> <p>Set : 1 Repetisi : 4 3 menit/rep <i>Recovery</i> 1 menit Ukuran lapangan 35 meter x 20 meter</p> <p>(ada siswa yang melkukan repetisi 5 kali)</p>	<p>Latihan 1</p>  <p>Keterangan:  : Tim A  : Tim B  : Bola</p> <p>Latihan 3</p>  <p>Keterangan:  : Tim A  : Tim B  : Bola  : <i>Markers</i>  : <i>cones</i> penanda gawang</p>	<p>Latihan 1 Permainan dilakukan 4 vs 4. Setiap tim berusaha mencetak angka dengan melakukan <i>dribbling</i> dan <i>passing</i>. Tim yang berhasil menghentikan bola di garis mendapatkan poin 1.</p> <p>Latihan 3 Permainan dilakukan 4 vs 4. Setiap tim berusaha mencetak angka dengan melakukan <i>dribbling</i> dan <i>passing</i> melewati lawan dan melewati gawang. Setiap berhasil melewati lawan dengan <i>dribbling</i> mendapat poin 1 dan melewati gawang dengan <i>passing</i> juga mendapat poin 1.</p> <p><i>Game</i> Permainan sesungguhnya bermain bebas sesuai dengan aturan permainan sesungguhnya seperti saat pertandingan.</p>
	b. <i>Game</i>	20 menit	<i>Game</i>	

4.	<p>Penutup</p> <p>a. <i>Jogging</i> keliling lap sepakbola 1 x dengan intensitas ringan dan rileks</p> <p>b. <i>Cooling down</i> dan evaluasi latihan dan doa penutup</p>	10 menit		<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring</p> <p>b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>
----	---	----------	--	---

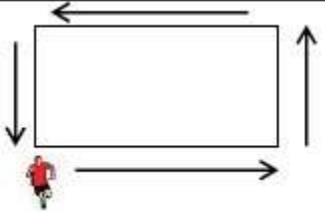


Sesi 11-12













No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan a. Pengantar	5 menit	O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	a. Siswa dibariskan 2 persap. b. Dibuka dengan doa. c. Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.
2.	Pemanasan: a. <i>Jogging</i> b. <i>Stretching</i> statis (Menahan gerakan selama beberapa detik secara pasif) c. <i>Stretching</i> dinamis.(Mengulang gerakan selama beberapa detik secara aktif)	3 kali keliling Lapangan sepakbola 2x8 hitungan 2 kali pengulangan setiap gerakan	  	a. <i>Jogging</i> 3 kali putaran lapangan sepakbola. b) <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya. c. <i>Stretching</i> dinamis dalam hal ini dilakukan dengan cara aktif dengan memperbanyak gerakan di bagian kaki.

<p>3.</p>	<p>Latihan inti</p> <p>a. <i>Small sided game</i> 4vs4</p> <p>b. <i>Game</i></p>	<p>Set : 1 Repetisi : 4 4 menit/repetisi <i>Recovery</i> 1 menit Ukuran lapangan 35m x 20m</p> <p>(ada siswa yang melkukan repetisi 5 kali)</p> <p>Set : 1 Repetisi : 4 4 menit/rep <i>Recovery</i> 1 Menit 40 meter x 20 meter</p> <p>(ada siswa yang melkukan repetisi 5 kali)</p> <p>30 menit</p>	<p>Latihan 1</p>  <p>Keterangan: : Tim A : Tim B : Bola : markers : cones</p> <p>Latihan 2</p>  <p>Keterangan: : Tim A : Tim B : Bola : Markers : cones penanda gawang</p> <p><i>Game</i></p>	<p>Latihan 1</p> <p>Permainan dilakukan 4 vs 4. Setiap tim berusaha mencetak angka dengan melakukan <i>dribbling</i> dan <i>passing</i>. Tim yang berhasil menghentikan bola di garis mendapatkan poin 1.</p> <p>Latihan 2</p> <p>Permainan dilakukan 4 vs 4. Setiap tim berusaha mencetak angka dengan melakukan <i>dribbling</i> dan <i>passing</i>. masing-masing tim memiliki 2 gawang dengan lebar 1,5 m. Setiap berhasil melewati lawan dengan <i>dribbling</i> mendapat poin 1, dan melewati gawang dengan <i>passing</i> mendapat poin 2.</p> <p><i>Game</i></p> <p>Permainan sesungguhnya bermain bebas sesuai dengan aturan permainan sesungguhnya seperti saat pertandingan.</p>
-----------	--	---	--	---

4.	<p>Penutup</p> <p>a. <i>Jogging</i> keliling lap sepakbola 1 x dengan intensitas ringan dan rileks</p> <p>b. <i>Coolingccdown</i> dan evaluasi latihan dan doa penutup</p>	10 menit		<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring</p> <p>b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>
----	--	----------	--	---

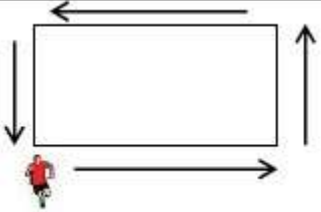


Sesi 13-14



No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan a. Pengantar	5 menit	O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	a. Siswa dibariskan 2 bersaf. b. Dibuka dengan doa. c. Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.
2.	Pemanasan: a. <i>Jogging</i> b. <i>Stretching</i> statis (Menahan gerakan selama beberapa detik secara pasif) c. <i>Stretching</i> dinamis. (Mengulang gerakan selama beberapa detik secara aktif)	3 kali keliling Lapangan sepakbola 2x8 Hitungan 2 kali pengulangan setiap gerakan	  	a) <i>Jogging</i> 3 kali putaran lapangan sepakbola. b) <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya. c. <i>Stretching</i> dinamis dalam hal ini dilakukan dengan cara aktif dengan memperbanyak gerakan di bagian kaki.


<p>3.</p>	<p>Latihan inti a. <i>Small sided game</i> 5vs5</p>	<p>Set : 1 Repetisi : 4 4 menit/repetisi <i>Recovery</i> 1 menit Ukuran lapangan 40m x 20m</p>	<p>Latihan 1</p>  <p>Keterangan:  : Tim A  : Tim B  : Bola  : <i>markers</i>  : <i>cones</i></p> <p>Latihan 2</p>  <p>Keterangan:  : Tim A  : Tim B  : Bola  : <i>Markers</i>  : <i>cones penanda gawang</i></p>	<p>Latihan 1 Permainan dilakukan 5 vs 5. Setiap tim berusaha mencetak angka dengan melakukan <i>dribbling</i> dan <i>passing</i>. Setiap berhasil melewati lawan dengan <i>dribbling</i> mendapat poin 1 dan menjatuhkan <i>cones</i> lawan dengan <i>passing</i> mendatar mendapat poin 2.</p> <p>Latihan 2 Permainan dilakukan 5 vs 5. Setiap tim berusaha mencetak angka dengan melakukan <i>passing</i> dan <i>dribbling</i>. Setiap berhasil <i>passing</i> sampai 10 kali dalam 1 tim tidak tersentuh kaki lawan mendapat poin 1 dan melewati lawan dengan <i>dribbling</i> mendapat poin 1 serta mencetak gol ke gawang lawan dengan <i>dribbling</i> juga mendapat poin 1.</p> <p><i>Game</i> Permainan sesungguhnya bermain bebas sesuai dengan aturan permainan sesungguhnya seperti saat pertandingan.</p>
	<p>b. <i>Game</i></p>	<p>20 menit</p>	<p><i>Game</i></p>	

4.	<p>Penutup</p> <p>a. <i>Jogging</i> Keliling lap sepakbola 1 x dengan intensitas ringan dan rileks</p> <p>b. <i>Cooling down</i> dan evaluasi latihan dan doa penutup</p>	10 menit		<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring.</p> <p>b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>
----	---	----------	--	--

Sesi 15-16

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan a. Pengantar	5 menit	O xxxxxxxxxxxx xxxxxxxxxxxx	a. Siswa dibariskan 2 bersaf. b. Dibuka dengan doa. c. Penjelasan materi latihan singkat dan jelas.
2	Pemanasan: a. <i>Jogging</i> b. <i>Stretching</i> statis (Menahan gerakan selama beberapa detik secara pasif) c. <i>Stretching</i> dinamis. (Mengulang gerakan selama beberapa detik secara aktif)	3 kali Keliling lapangan sepakbola 2x8 hitungan 2 kali pengulangan setiap gerakan	  	a) <i>Jogging</i> 3 kali putaran lapangan sepakbola. b) <i>Stretching</i> statis dan dinamis dilakukan dari tubuh bagian atas menuju tubuh bagian bawah atau sebaliknya. c. <i>Stretching</i> dinamis dalam hal ini dilakukan dengan cara aktif dengan memperbanyak gerakan di bagian kaki.

<p>3.</p>	<p>Latihan inti a. <i>Small sided game</i> 6vs6</p>	<p>Set : 1 Repetisi : 3 7 menit/rep Recovery 1 menit Ukuran lapangan 45m x 25m</p>	<p>Latihan 1</p>  <p>Keterangan: : Tim A : Tim B : Pemain (sebagai tembok) : Bola : markers : cones</p>	<p>Latihan 1 Permainan dilakukan 6 vs 6. Dalam permainan ini terdapat dua pemain sebagai tembok. Setiap tim berusaha mencetak angka dengan <i>passing</i> dan <i>dribbling</i>. Setiap tim yang bisa <i>passing</i> ke tembok mendapatkan poin 1 dan tim yang bisa melewati gawang dengan <i>dribbling</i> mendapatkan poin 2. Dalam permainan ini terdapat 4 gawang dan setiap tim masing-masing memiliki 2 gawang.</p>
		<p>Set : 1 Repetisi : 3 7 menit/repetisi Recovery 1 menit Ukuran lapangan 45m x 25m</p>	<p>Latihan 2</p>  <p>Keterangan: : Tim A : Tim B : Pemain (sebagai tembok) : Bola : markers : cones</p>	<p>Latihan 2 Permainan dilakukan 6 vs 6. Dalam permainan ini terdapat dua pemain sebagai tembok. Setiap tim berusaha mencetak angka dengan melakukan <i>passing</i> selama 10 kali hitungan tidak tersentuh pemain lawan mendapatkan poin 1 dan mencetak goal dengan <i>passing</i> ke gawang lawan mendapatkan poin 1 Serta setiap pemain yang berhasil melewati lawan dengan <i>dribbling</i> mendapatkan point 3.</p> <p><i>Game</i> Permainan</p>

	b. <i>Game</i>	20 menit		sesungguhnya bermain bebas sesuai dengan aturan permainan sesungguhnya seperti saat pertandingan
			<i>Game</i>	
4	Penutup a. <i>Jogging</i> Keliling lap sepakbola 1 x dengan intensitas ringan dan rileks b. <i>Cooling down</i> dan evaluasi latihan dan doa penutup	10 menit		a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya