

**PENGARUH LATIHAN *DRILL PASSING* DAN *BALL FEELING*  
TERHADAP TINGKAT AKURASI *PASSING* PENDEK DALAM  
SEPAKBOLA PADA ANAK USIA 8-10 TAHUN SSB  
GUMIWANG LOR TAHUN 2018**

**SKRIPSI**

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



Oleh:  
**Nino Agus Purwanto**  
**NIM. 14602241084**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

**PENGARUH LATIHAN *DRILL PASSING* DAN *BALL FEELING*  
TERHADAP TINGKAT AKURASI *PASSING* PENDEK DALAM  
SEPAKBOLA PADA ANAK USIA 8-10 TAHUN SSB  
GUMIWANG LOR TAHUN 2018**

**SKRIPSI**

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



Oleh:  
**Nino Agus Purwanto**  
**NIM. 14602241084**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

**Pengaruh Latihan *Drill Passing* dan *Ball Feeling* Terhadap Tingkat Akurasi *Passing* Pendek Dalam Sepakbola Pada Anak Usia 8-10 Tahun SSB Gumiwang Lor Tahun 2018**

Oleh

**Nino Agus Purwanto  
NIM. 14602241084**

**ABSTRAK**

Penurunan prestasi para atlet SSB Gumiwang Lor juga disebabkan oleh menurunnya motivasi siswa dalam berlatih. Hal tersebut juga menjadi faktor menurunnya kemampuan teknik dasar *passing* pendek atlet SSB Gumiwang Lor. Diperlukan metode baru sebagai usaha meningkatkan kemampuan *passing* pendek. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *drill passing* dan *ball feeling* terhadap tingkat akurasi *passing* pendek dalam sepakbola pada anak usia 8-10 Tahun SSB Gumiwang Lor Tahun 2018.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*two groups pretest-posttest design*”. Instrumen dalam penelitian ini tes Akurasi *Passing*. *Sample* penelitian yang digunakan adalah Anak Usia 8-10 Tahun SSB Gumiwang Lor Tahun 2018 yang berjumlah 18 anak. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 5 %.

Berdasarkan hasil analisis uji t pada akurasi *passing* pendek dalam sepakbola dengan latihan *drill passing* diperoleh nilai  $t_{hitung} (9,430) > t_{tabel} (2,306)$ , dan pada akurasi *passing* pendek dalam sepakbola dengan *ball feeling* diperoleh nilai  $t_{hitung} (4,000) > t_{tabel} (2,201)$ . Dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *drill passing* dan *ball feeling* terhadap tingkat akurasi *passing* pendek dalam sepakbola pada anak usia 8-10 Tahun SSB Gumiwang Lor Tahun 2018. Persentase peningkatan pada akurasi *passing* pendek dalam sepakbola dengan latihan *drill passing* diperoleh sebesar 52,81 %, pada akurasi *passing* pendek dalam sepakbola dengan Latihan *Ball Feeling* sebesar 14,13 %. Hasil akurasi *passing* pendek dalam sepakbola dengan latihan *drill passing* lebih baik dibandingkan dengan latihan *ball feeling*.

**Kata kunci: *Pengaruh, Drill Passing, Ball Feeling, Akurasi Passing Pendek Dalam Sepakbola***

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Nino Agus Purwanto**

NIM : **14602241084**

Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Judul Tas : Pengaruh Latihan *Drill Passing* dan *Ball Feeling* Terhadap Tingkat Akurasi *Passing* Pendek Dalam Sepakbola Pada Anak Usia 8-10 Tahun SSB Gumiwang Lor Tahun 2018

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

Yogyakarta, 15 Februari 2019  
Yang menyatakan,



Nino Agus Purwanto  
NIM. 14602241084

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**Pengaruh Latihan *Drill Passing* dan *Ball Feeling* Terhadap Tingkat Akurasi *Passing* Pendek Dalam Sepakbola Pada Anak Usia 8-10 Tahun SSB PSG Gumiwang Lor Tahun 2018**

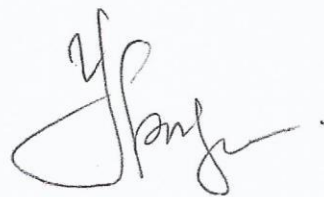
Disusun Oleh:

**Nino Agus Purwanto**  
**NIM. 14602241084**

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

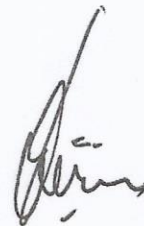
Yogyakarta, Februari 2019

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



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

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.  
NIP. 19600407 198601 2 001

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**Pengaruh Latihan *Drill Passing* dan *Ball Feeling* Terhadap Tingkat Akurasi *Passing* Pendek Dalam Sepakbola Pada Anak Usia 8-10 Tahun SSB Gumiwang Lor Tahun 2018**

Disusun Oleh:




**Nino Agus Purwanto**  
**NIM. 14602241084**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 15 Februari 2019

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.</b> Ketua Penguji/Pembimbing		21 - 2 - 2019
<b>Dr. Abdul Alim, S.Pd.Kor., M.Or</b> Sekretaris		20 - 2 - 2019
<b>Drs. Subagyo Irianto, M.Pd</b> Penguji		20 - 2 - 2019

Yogyakarta, Februari 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan



**Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.**

NIP. 19640707 198812 1 001

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini kupersembahkan untuk :

1. Kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kelancaran serta kesuksesan dalam pengerjaan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ibu dan Bapak saya, Bapak Warino dan Ibu Sri Wahyuni yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada do'a yang paling khusuk selain do'a yang terucap dari orang tua. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan ibu dan bapak, karena itu terimalah persembahan bakti dan cinta ku untuk kalian bapak ibuku. semua ini masih belum terbayarkan untuk kasih sayang orang tua yang tulus kepadaku selama ini, kasih ibu dan bapak sepanjang masa.
3. Sahabat, teman-teman seperjuangan yang selalu memberikan motivasi untuk segera menyelesaikan kuliah, selesai sudah tanggungjawab empat tahun ini. Terimakasih selalu mendampingi di saat sedih, susah maupun senang.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Drill Passing* dan *Ball Feeling* Terhadap Tingkat Akurasi *Passing* Pendek Dalam Sepakbola Pada Anak Usia 8-10 Tahun SSB Gumiwang Lor Tahun 2018” dengan baik.

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

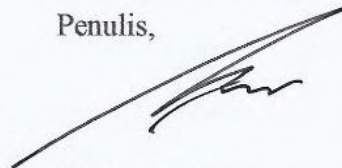
1. Ibu CH Fajar Wahyuniati, S.Pd., M.Or. Ketua Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan, kelancaran, dan masukan dalam melaksanakan penelitian.
2. Ibu Dr. Endang Rini Sukamti, M.S. Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah memberikan bimbingan selama penelitian berlangsung.
3. Bapak Prof. Dr. Tomoliyus, M.S., selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan bimbingan selama studi berlangsung.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis studi dan telah membantu penulis dalam membuat surat perizinan.
5. Keluarga, sahabat, dan teman-teman PKO yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat

bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 15 Februari 2019

Penulis,



Nino Agus Purwanto

NIM. 14602241084

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK .....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
MOTTO .....	xiv

## BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7

## BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori .....	9
B. Penelitian yang Relevan .....	29
C. Kerangka Berfikir .....	30
D. Hipotesis Penelitian.....	34

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	35
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	36
C. Polulasi dan Sampel Penelitian.....	38
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	39
E. Prosedur Penelitian.....	42
F. Teknik Analisis Data.....	44

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian.....	47
B. Pembahasan .....	54

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	57
B. Implikasi .....	58
C. Keterbatasan Penelitian.....	58
D. Saran .....	59

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>60</b>
----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>61</b>
----------------------	-----------

### **DAFTAR TABEL**

- Tabel 1. Teknik *Passing Inside Of The Foot*
- Tabel 2. Teknik *Passing Outside Of The Foot*
- Tabel 3. Teknik *Passing Instep*
- Tabel 4. Statistik Data Akurasi Passing Pendek Pengaruh Latihan Drill Passing
- Tabel 5. Deskripsi Akurasi Passing Pendek Dalam Sepakbola Dengan Latihan Drill Passing
- Tabel 6. Kemampuan Tingkat Akurasi Passing Pendek
- Tabel 7. Deskripsi Data Akurasi Passing Pendek
- Tabel 8. Presentase Akurasi Passing Pendek Dalam Sepakbola Dengan Latihan Drill Passing dan Ball Feeling
- Tabel 9. Hasil Uji Normalitas
- Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas
- Tabel 11. Hasil Uji tPaired Sampel t Test Data Akurasi Passing Pendek Dalam Sepakbola Dengan Latihan Drill Passing
- Tabel 12. Hasil Uji tPaired Sampel t Test Data Akurasi Passing Pendek Dalam Sepakbola Dengan Latihan Ball Feeling

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Skema Kerangka Berfikir

Gambar 2. Skema Desain Penelitian

Gambar 3. Instrumen Dr. Norbert Rogalski dan Dr Ernest G. Degel

Gambar 4 Diagram Kemampuan Akurasi Passing Pendek Dalam Sepakbola Pengaruh Latihan Drill Passing

Gambar 5. Diagram Data Akurasi Passing Pendek Dalam Sepakbola Ball Feeling

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Seminar Proposal Skripsi	63
Lampiran 2. Hasil Seminar Proposal Skripsi	64
Lampiran 3. Lembar Bimbingan Skripsi	66
Lampiran 4. Lembar Konsultasi Skripsi	67
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian Skripsi	68
Lampiran 6. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	69
Lampiran 7. Daftar Hadir Siswa SSB Gumiwang Lor usia 8-10 Tahun	70
Lampiran 8. Hasil Penelitian	71
Lampiran 9. Program Latihan	72
Lampiran 10. Foto Penelitian	94

## **MOTTO**

Semakin berat cobaan Insya Allah semakin dekat dengan kesuksesan (penulis).

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga sepakbola adalah olahraga yang paling fenomenal dimuka bumi ini. Dari kaum pria maupun wanita banyak yang mengetahui tentang olahraga ini. Olahraga ini pun sering banyak disorot oleh media ketika ada hal yang menarik daripada olah raga lainnya. Didunia banyak yang ingin menjadi pemain sepakbola dan membela negaranya masing-masing agar menjadi pemenang di *event* piala dunia. Sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang sudah dimainkan sejak lama di berbagai negara, meskipun menggunakan istilah yang berbeda. Semua permainan itu memiliki tujuan yang sama, yaitu permainan yang dimainkan oleh dua tim dan pemain dari tiap tim berusaha memainkan bola dan menjaga bola agar tidak direbut oleh tim lawan dan berusaha memasukan bola ke dalam jaring atau gawang lawan.

Sepakbola adalah permainan *invasi* yaitu permainan yang memperbolehkan setiap pemain dalam sebuah tim atau regu yang bertanding menyerang memasuki daerah pertahanan lawan, dan setiap pemain dalam sebuah tim berusaha memasukan bola ke gawang lawannya untuk membuat gol atau skor, serta menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Gol dihitung jika bola seluruhnya telah melewati garis gawang. Setiap pemain berusaha memasukan bola dengan cara melakukan *operan (passing)*, menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*). Selain cara – cara tersebut, ada cara lain yang bisa dilakukan oleh para pemain yang tidak membawa bola, seperti bergerak mencari ruang kosong, membantu dan melindungi pemain yang sedang membawa bola. Pemain dari tim lawan yang tidak menguasai

bola berusaha untuk merebut bola dari pemain lawan dengan cara melakukan adu tubuh (*body charge*), *takling*, membayangi pemain lawan yang tidak membawa bola, menutup ruang kosong, dan menutup ruang tembak ke arah gawang.

Pada permainan sepakbola modern dan kompetitif, permainan ini dimainkan selama 20 menit yang dibagi kedalam dua babak. Tiap babak dimainkan selama 10 menit dan jika tim yang mencetak gol lebih banyak dari tim lainnya dalam kurun waktu 20 menit tersebut adalah pemenang permainan, jika keadaan masih imbang (*draw*) diadakan babak tambahan waktu selama 2 x 5 menit, dan bila kedudukan masih imbang maka diadakan adu penalti. Permainan sepakbola dimainkan oleh 14 orang pemain yang dibagi kedalam 2 tim, setiap tim terdiri dari 7 orang.

Cabang sepakbola sudah menjadi suatu kenyataan di Negara kita dan banyak digemari orang dalam berbagai lapisan masyarakat pada umumnya dan anak SSB Gumiwang Lor usia 8-10 tahun pada khususnya, orang bukan gemar menonton tetapi gemar juga melakukan olah raga tersebut. Olah raga ini membutuhkan kerja sama tim, sehingga mempertinggi semangat bertanding dan berkembang sifat kebersamaan.

*Passing* merupakan teknik dasar sepakbola. Apabila seorang tidak dapat melakukan passing dengan benar maka pola permainan dalam sebuah tim tidak dapat berkembang. Maka dari itulah latihan passing perlu diajarkan sejak dini agar kelak nanti ketika sudah menginjak dewasa sudah dapat ditambah berlatih fisik dan taktik bermain sepakbola. Pada dasarnya anak usia dini belum waktunya dilatih untuk *heading*, dilatih fisik tanpa bola, dilatih power dan dilatih dengan latihan fisik lainnya karena dapat mengganggu tumbuh kembang pada anak usia dini. Anak masih

senang bermain, berikan mereka latihan yang menyenangkan agar anak merasa tertarik dengan disisipi program latihan yang bertujuan untuk memperbaiki atau melatih cara *passing* bawah yang baik dan benar supaya akurat dan tepat sasaran.

SSB Gumiwang Lor beralamat di Gumiwang Lor, Wuryantoro, Kabupaten Wonogiri, Jawa Tengah. SSB Gumiwang Lor merupakan salah satu SSB sepakbola di kabupaten Wonogiri. SSB ini menampung siswa-siswa yang memiliki bakat dibidang olahraga khususnya sepakbola. Saat ini para atlet mengalami penurunan prestasi dari tahun ke tahun hingga saat ini. Semakin berkurangnya bibit atlet usia dini juga memberikan pengaruh menurunnya prestasi SSB Gumiwang Lor. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan olahraga sepakbola yaitu kemampuan fisik, teknik, mental, dan taktik. Hal tersebut harus ditingkatkan secara seimbang agar mendapatkan hasil yang maksimal saat kompetisi. Pada saat peneliti mengikuti berbagai informasi mengenai perkembangan atlet SSB Gumiwang Lor terlihat bahwa anak SSB Gumiwang Lor memiliki fisik dan mental yang baik. Namun teknik dasar *passing* sepakbola mereka belum cukup baik. Sebagian atlet SSB Gumiwang Lor mengalami kesalahan pada teknik dasar *passing* pada sepakbola. Teknik yang mereka pelajari saat latihan, tidak keseluruhan mereka terapkan saat kompetisi, sehingga mengurangi performa saat bertanding dan hasil yang dicapai pun kurang maksimal.

Penurunan prestasi para atlet SSB Gumiwang Lor juga disebabkan oleh menurunnya motivasi siswa dalam berlatih. Hal tersebut juga menjadi faktor menurunnya kemampuan teknik dasar *passing* pendek atlet SSB Gumiwang Lor. Rendah motivasi perlu diperhatikan oleh pelatih. Hal ini dikarenakan selama latihan

siswa kurang serius dalam mengikuti program latihan yang diberikan oleh pelatih atau program yang diberikan pelatih cenderung monoton. Siswa bisa jadi merasa jenuh atau bosan dengan metode dan program latihan yang cenderung kurang bervariasi. Diperlukan metode baru sebagai usaha meningkatkan kemampuan *passing* pendek. Selama ini program latihan dielenggarakan dengan metode yang kurang bervariasi dan monoton. Adanya metode baru diharapkan mampu untuk meningkatkan motivasi berlatih atlet SSB Gumiwang Lor.

Akhir-akhir ini perkembangan ilmu dan teknologi berjalan sangat pesat, begitu juga dengan perkembangan bidang olah raga. Dan kita sudah mengenal cabang olahraga sepakbola dimana dalam permainan ini membutuhkan keterampilan dan bakat khusus untuk para SSB Gumiwang Lor usia 8-10 tahun dalam penelitian ini, peneliti akan mengkaji tentang “Pengaruh latihan *drill passing* dan *ball feeling* terhadap tingkat akurasi *passing* pendek anak usia 8-10 tahun SSB Gumiwang Lor”.

Dalam sepakbola banyak metode latihan yang digunakan. Salah satunya metode *drill passing* dan *ball feeling*. Metode ini mempunyai beberapa manfaat. Pertama dapat meningkatkan tingkat akurasi *passing* pendek. Kedua membuat atlet mempunyai perasaan atau *feeling* terhadap bola sehingga saat *passing* sesungguhnya atlet dapat *passing* dengan tepat sasaran dan mengukur keras atau tidaknya *passing*.

Metode *drill* merupakan metode latihan dalam sepakbola yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *passing* dalam permainan sepakbola. Metode latihan tersebut memiliki kelemahan serta kelebihan, sehingga perlu

dilakukan penelitian dengan judul, “Pengaruh Latihan *Drill Passing* dan *Ball Feeling* Terhadap Tingkat Akurasi *Passing* Pendek Dalam Sepakbola Pada Anak Usia 8-10 Tahun SSB Gumiwang Lor Kecamatan Wuryantoro Kabupaten Wonogiri Tahun 2018”.

Pelatih perlu mengerti, menghayati teori dan metodologi proses pelatihan secara benar. Kemudian pelatih harus mampu mengaplikasikan teori dan metodologi tersebut dalam praktek melatih untuk mencapai kesuksesan dalam proses pelatihan. Ciri pelatih yang baik adalah pandai memilih atau menciptakan metode latihan yang efektif, efisien dan tidak monoton untuk mencapai sasaran latihan. Berdasarkan uraian di atas maka penulis akan berkerja sama dengan anak SSB Gumiwang Lor Usia 8-10 tahun untuk melaksanakan penelitian. Penulis melibatkan anak SSB Gumiwang Lor Usia 8-10 tahun sebagai *sample*, yang nantinya mereka akan mengikuti proses pelatihan sepakbola dengan menggunakan progam latihan yang telah disusun. Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : “Pengaruh Latihan *Drill Passing* dan *Ball Feeling* Terhadap Tingkat Akurasi *Passing* Pendek Dalam Sepakbola Pada Anak Usia 8-10 Tahun SSB Gumiwang Lor Tahun 2018”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah telah dikemukakan di atas, masalah dalam penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Siswa usia 8-10 tahun SSB Gumiwang Lor tahun 2018 belum memiliki prestasi yang membanggakan.

2. Latihan *passing* pendek siswa usia 8-10 tahun SSB Gumiwang Lor dilakukan secara berulang-ulang dan cenderung monoton.
3. Metode latihan yang tepat untuk meningkatkan latihan *passing* pendek dalam sepakbola siswa usia 8-10 tahun SSB Gumiwang Lor.
4. Belum ada variasi latihan sehingga atlet SSB Gumiwang Lor mengalami penurunan motivasi dalam berlatih.

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar permasalahan dalam penelitian ini menjadi lebih fokus serta keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian, maka permasalahan yang ada perlu dibatasi. Oleh karena itu, penelitian ini hanya akan membahas tentang pengaruh latihan *drill passing* dan *ball feeling* terhadap tingkat akurasi *passing* pendek anak usia 8-10 tahun SSB Gumiwang Lor.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang berkaitan dengan kemampuan *passing* atlet SSB Gumiwang Lor, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Apakah latihan *drill passing* dapat meningkatkan tingkat akurasi *passing* pendek siswa SSB Gumiwang Lor usia 8-10 tahun ?
2. Apakah latihan *ball feeling* dapat meningkatkan tingkat akurasi *passing* pendek siswa SSB Gumiwang Lor usia 8-10 tahun ?
3. Berapa perbandingan pengaruh antara latihan *drill passing* dengan *ball feeling* terhadap tingkat akurasi *passing* pendek siswa SSB Gumiwang Lor usia 8-10 tahun ?

## **E. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini dapat digunakan untuk pemilihan atau sebagai pertimbangan dalam memilih atau sebagai bahan pertimbangan dalam memilih atlet sepakbola yang mempunyai kemampuan *passing* pendek.

### 2. Tujuan khusus

- a. Untuk mendapatkan informasi dan data tentang pengaruh latihan *drill passing* dan *ball feeling* terhadap tingkat akurasi *passing* pendek dalam permainan sepakbola.
- b. Untuk melengkapi tugas dan memenuhi syarat mencapai gelar sarjana pendidikan jurusan pendidikan kepelatihan olahraga, Universitas Negeri Yogyakarta.

## **F. Manfaat penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

### 1. Manfaat Teoritis

Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi para pemerhati peningkatan prestasi sepakbola maupun seprofesi dalam membahas peningkatan kemampuan. Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada atlet di lingkungan tempat latihan.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Pelatih.

Agar dapat dijadikan sebagai masukan dalam memberikan materi latihan dan peningkatan kemampuan pada teknik *passing* sepakbola.

### b. Bagi Atlet.

Meningkatkan kemampuan *passing* pada atlet.

### c. Bagi Peneliti.

Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bisa berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi sepakbola.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Sepakbola**

Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Cabang olahraga ini dimainkan oleh 11 orang pemain dan dilakukan di sebuah lapangan berumput yang sangat luas. Olahraga ini berkembang menjadi sangat populer seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga. Olahraga ini memiliki tujuan, yaitu meraih kemenangan dan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan yang dibangun dari tiang dan berjaring, 11 pemain yang bermain di lapangan terdiri dari 10 pemain di tengah lapangan dan 1 orang penjaga gawang yang bertugas mengamankan gawang dari serangan lawan. *Special Olympics Football Coaching Guide* (2004 : 4) mendefinisikan sepakbola sebagai permainan yang membutuhkan fisik dan keaktifan dalam permainannya. Pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu yang membutuhkan kekuatan fisik dan *skill* sehingga dapat bermain sepakbola dengan aktif. Secara umum permainan sepakbola dilakukan dengan cara seluruh pemain berada di lapangan kecuali kiper. Pemain kecuali kiper tidak diperbolehkan menyentuh bola dengan menggunakan tangan. Mereka hanya boleh menggunakan anggota tubuh mereka, seperti kaki, dada untuk mengontrol bola dan kepala. Berbeda dengan kiper yang boleh mengamankan bola dengan menggunakan tangannya.

## 2. Teknik Dasar *Passing* pada Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan beregu. Tim sepakbola terdiri dari 10 pemain lapangan dan satu penjaga gawang. Teknik dasar dalam permainan sepakbola terdiri dari *passing*, *dribbling*, *heading* dan *shooting*. Tujuan utama dari *passing* adalah mengalirkan bola agar tercipta peluang untuk mencetak gol serta agar pemain lawan tidak mudah merebut penguasaan bola karena bola terjauhkan dari lawan dengan *passing*. Keterampilan dasar *passing* merupakan hal penting yang menghubungkan kesebelas pemain dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan bola yang berhasil. Keterampilan mengoper bola (*passing*) yang kurang baik akan mengakibatkan lepasnya bola dari pemain dan membuang kesempatan untuk menciptakan gol. Menurut operan bola dibedakan menjadi dua yaitu mengoper saat bola ada di permukaan lapangan dan mengoper bola saat melayang di udara. Mengoper pada saat bola berada di atas permukaan lapangan akan lebih mudah dibandingkan mengoper bola saat bola di udara. 10 Teknik mengoper (*passing*) bola diatas permukaan menurut Luxbacher (2011: 11) meliputi tiga teknik yaitu *Inside-of-the-Foot* (dengan kaki bagian dalam), *Outside-of-the-Foot* (dengan kaki bagian samping luar), dan *Instep* (dengan kura-kura kaki). *Inside the-Foot* merupakan keterampilan mengoper bola yang paling dasar yang harus dimengerti dan dikuasai seorang pemain sepakbola.

Teknik *passing* ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 15 yard. Teknik ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

1. *Passing-inside-of-the-food*

Tabel.1 Teknik *Passing-inside-of-the-food*

<b>Persiapan</b>	<b>Pelaksanaan</b>	<b><i>Follow Through</i></b>
1. Berdiri menghadap target. 2. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola. 3. Arahkan kaki ketarget. 4. Bahu dan pinggul lurus dengan target 5. Tekukan sedikit lutut kaki 6. Ayunkan kaki yang akan menendang kebelakang 7. Tempatkan kaki dalam posisi menyamping 8. Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan 9. Kepala tidak bergerak. 10. Fokuskan perhatian pada bola	1. Tubuh berada diatas bola. 2. Ayunkan kaki yang akan menendang ke depan. 3. Jaga kaki agar tetap lurus 4. Tending bagian tengah bola dengan bagian samping dalam.	1. Pindahkan berat badan kedepan. 2. Lanjutkan gerakan searah dengan bola. 3. Gerakan akhir berlangsung dengan mulus.

Sumber (Luxbacher,2011)

Teknik operan (*Passing*) Outside-of-the-Foot merupakan teknik *passing* yang biasa dilakukan saat pemain harus melakukan operan sambil menggiring bola dengan kecepatan tinggi, atau saat pemain ingin mengoper bola secara diagonal kearah kanan atau kiri. Teknik ini digunakan untuk menggerakkan bola pada jarak pendek atau menengah. Cara melakukannya teknik ini adalah sebagai berikut:

2. *Passing Outside-of-the-Foot*

Tabel.2 Teknik *Passing Outside-of-the-Foot*

<b>Persiapan</b>	<b>Pelaksanaan</b>	<b><i>Follow Through</i></b>
1.Letakkan kaki yang menahan keseimbangan sedikit disamping belakang bola. 2.Arahkan kaki kedepan. 3.Tekukkan lutut kaki. 4.Ayunkan kaki yang akan menendang kebelakang dibelakang kaki yang menahan keseimbangan. 5.Luruskan kaki kearah bawah dan putar kearah dalam. 6.Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan. 7.Kepala tidak bergerak. 8.Fokus pada bola.	1.Tundukan kepala dan tubuh di atas bola. 2.Sentakkan kaki yang menendang kedepan. 3.Kaki tetap lurus. 4.Tending bola dengan bagian samping luar <i>instep</i> . 5.Tending pada pertengahan bola kebawah.	1.Pindahkan berat badan kedepan. 2.Gunakan gerakan menendang terbalik. 3.Sempurnakan gerakan akhir kaki yang menendang.

Sumber (Luxbacher,2011)

Teknik operan *instep* merupakan teknik mengoper bola atau menggerakkan bola. Kura-kura kaki adalah bagian dari kaki yang ditutupi dengan tali sepatu yang

menyediakan permukaan yang keras dan rata untuk menendang bola. Teknik ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

### 3. *Passing Instep*

Tabel.3 Teknik *Passing Instep*

<b>Persiapan</b>	<b>Pelaksanaan</b>	<b><i>Follow Through</i></b>
1. Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis. 2. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola. 3. Arahkan kaki ke target. 4. Tekukkan lutut kaki. 5. Bahu dan pinggul lurus dengan target. 6. Tarik kaki yang akan menendang ke belakang. 7. Bagian kura-kura kaki diluruskan dan dikuatkan. 8. Lutut kaki berada diatas bola. 9. Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan. 10. Kepala tidak bergerak 11. Fokuskan perhatian pada bola.	1. Pindahkan berat badan ke depan. 2. Kaki yang akan menendang disentakkan dengan kuat 3. Kaki tetap lurus 4. Tendang bagian tengah bola dengan bagian kura-kura kaki.	1. Lanjutkan gerakan searah dengan bola. 2. Berat badan pada kaki sejajar dengan dada. 3. Gerakkan akhir kaki sejajar dengan dada.

Sumber (Luxbacher,2011)

### **3. Latihan *Drill Passing* Menggunakan Target**

Latihan *passing* menggunakan target pada pembelajaran sepak bola meliputi :

- a. Model latihan ini dapat dilakukan dengan cara berpasangan sehingga memudahkan siswa untuk melakukannya. Siswa melakukan *passing* dengan target teman pasangannya. Satu bola bisa digunakan untuk 4 siswa atau lebih, atau menyesuaikan jumlah bola dan jumlah siswa. Cara pelaksanaannya adalah X<sub>1</sub> melakukan *passing* pada X<sub>3</sub>, kemudian X<sub>1</sub> berpindah posisi dibelakang X<sub>4</sub> selanjutnya X<sub>2</sub> mengisi posisi X<sub>1</sub>. Dilanjutkan X<sub>3</sub> melakukan *passing* ke X<sub>2</sub> dan kemudian X<sub>3</sub> berpindah posisi dibelakang X<sub>2</sub>. Langkah-langkah tersebut terus dilakukan dalam waktu tertentu.

### **4. Latihan *Ball Feeling***

Menguasai bola, menerima bola, menendang bola, dan menyundul bola dapat dilakukan dengan baik apabila memiliki *ball feeling* yang baik pula. Latihan *ball feeling* hendaknya dilakukan sejak usia dini dan latihan memerlukan ribuan kali sentuhan sehingga dengan bagian tubuh tersebut harus dilakukan dengan baik dan benar. Latihan *ball feeling* dapat dimulai dengan berdiri, berpindah tempat, dan sambil berlari, baik dalam bentuk menahan bola, menggulirkan bola, menimang bola dengan seluruh bagian kaki, paha dan kepala. Berbagai bentuk latihan teknik yang dilakukan oleh setiap pemain pada dasarnya adalah sebagai usaha dari pemain agar pemain dapat menyatu dengan bola. Soedjono (1980:3) menyatakan melalui latihan *ball feeling* ada beberapa keuntungan yang lain yang bisa diperoleh misalnya: latihan ini tidak membutuhkan tempat yang luas dan

dapat dilakukan secara sendirian(tanpa berpasangan). Pemain yang memiliki kemampuan penguasaan *ball feeling* yang baik akan lebih mudah melakukan teknik-teknik baru dalam permainan sepakbola. Teknik-teknik baru yang dikembangkan akan membuat sebuah pertandingan menjadi lebih menarik. Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *ball feeling* adalah perasaan seluruh bagian tubuh kecuali tangan untuk menguasai bola. Pemain yang memiliki *ball feeling* yang baik maka dapat melakukan teknik-teknik dalam sepakbola dengan baik pula.

Menurut Dermawan,(2011:5-9) latihan *ball feeling* meliputi menginjak-injak bola menggunakan sol sepatu, *ball feeling* diantara kedua kaki bagian dalam, *ball feeling* menarik bola dengan sol sepatu dan mendorong bola dengan punggung kaki, *ball feeling* dengan sol sepatu bergerak membawa bola ke arah depan dan mundur kembali ke tempat semula, *ball feeling* diantara dua kaki dengan kaki bagian dalam bergerak membawa bola ke arah depan dan mundur kembali ke tempat semula, badan pemain miring/hadap samping kemudian menarik bola kesamping menggunakan sol sepatu kaki kanan dan kiri, *ball feeling game related* yang terdiri dari aktif dan pasif. latihan *ball feeling* dapat dikelompokkan menjadi tiga bagian badan yang dominan untuk menguasai bola yaitu:bagian kaki, paha, dan bagian kepala.

## **5. Hakikat Latihan**

Pengertian latihan menurut Djoko Pekik Irianto (2002 : 11), adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu

prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya.

Latihan berasal dari kata *practice* adalah untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya (Sukadiyanto 2005 : 5). Beberapa ciri-ciri latihan menurut Sukadiyanto(2005: 7) adalah sebagai berikut: (1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat, (2) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, muju, dan berkelanjutan (*continue*). 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, (3) Pada setiap kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran, (4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen, (5) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

Berdasarkan uraian diatas latihan adalah proses organisme atlet untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban fisik, mental yang teratur, meningkat dan berulang-ulang waktunya menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya dan mempunyai tujuan untuk

meningkatkan motivasi berlatih seorang atlet sehingga memperoleh prestasi yang maksimal.

#### **a. Tujuan dan Sasaran Latihan**

Menurut Sukadiyanto (2005: 8), tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga, agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Lebih lanjut Djoko Pekik Irianto(2002: 61) mengatakan sebelum program latihan dilaksanakan perlu diterapkan sasaran latihan yang bermanfaat untuk (1) meningkatkan motivasi berlatih, (2) menyadarkan atlet bahwa ia bertanggung jawab untuk mencapai sasaran latihan tersebut, dan (3) mendorong prestasi yang lebih tinggi. Seringkali suatu tim atau atlet tidak berlatih sungguh-sungguh, atau kurang motivasinya untuk berlatih disebabkan karena tidak tujuan sasaran yang jelas untuk apa tim atau atlet itu berlatih. Oleh karena itu, menetapkan sasaran atau prognosis, dan mengajarkan kepada atlet bagaimana menetapkan sasaran-sasaran latihan adalah penting (Harsono, 1988 :79). Sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi (Sukadiyanto2005 : 8). Harsono (1988 : 100) menyatakan tujuan serta sasaran utama latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan adalah membantu pelatih atau pembina agar menerapkan

kemampuan konseptual dan memberi motivasi berlatih kepada atletnya supaya meningkatkan ketrampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

## **b. Prinsip Latihan**

Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Dengan memahami prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas olahraga (Sukadiyanto, 2005 : 12).

Menurut Djoko Pekik Iriantodkk (2009: 7) dijelaskan penyusunan dan pelaksanaan program latihan hendaknya memperhatikan prinsip-prinsip latihan sebagai berikut:

### 1) Partisipasi aktif

Adanya perpaduan usaha atlet itu sendiri dan kerja keras pelatih, pelatih berkewajiban untuk mendidik atlet agar memiliki sikap bertanggungjawab, disiplin dan mandiri.

### 2) Perkembangan multilateral

Tahap perkembangan multilateral diletakkan pada awal program pembinaan sebelum memasuki tahapan spesialisasi, yakni pada anak usia 6-15 tahun, bertujuan: mengembangkan dan mengoreksi gerak dasar (jalan, lari, loncat, lempar, tangkap).

### 3) Individual

Setiap atlet memiliki potensi yang berbeda-beda dan berkarakter unik, setiap latihan menimbulkan respon yang berbeda pula. Pelatih perlu mempertimbangkan perbedaan: (1) keturunan, atlet mewarisi sifat fisik, mental dan emosi orang tuanya,

(2) umur perkembangan, kematangan (umur biologis) setiap atlet tidak sejalan dengan kronologisnya, (3) umur latihan, setiap atlet memiliki kebugaran dan kualitas biomotor berbeda bergantung kepada lama latihan yang telah diikutinya, (4) kecerdasan, perbedaan akan berpengaruh terhadap kesiapan atlet dalam melaksanakan dan menjawab beban latihan.

#### 4) *Overload*

Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental ( Harsono, 1988 : 102-103 ).

#### 5) Spesifikasi

SAID : “*Specific Adaptation to Imposed Demand*” prinsip spesifikasi menjelaskan bahwa sifat khusus beban latihan akan menghasilkan tanggapan khusus, untuk itu program latihan hendaknya dirancang khusus sesuai dengan: (1) cabang olahraga, (2) peranan olahragawan, (3) sistem energi, (4) pola gerak, (5) keterlibatan, (6) biomotor.

#### 6) Kembali asal (*reversible*)

Kemampuan atlet yang telah meningkat pada tahap *training*, akan menurun (*detraining*) apabila atlet tidak berlatih dengan benar dan untuk mengembalikan prestasi semula diperlukan waktu yang cukup lama (*retraining*). Agar prestasi atlet tidak fluktuatif (naik-turun) secara drastis, latihan seharusnya dilakukan terus menerus dan berkelanjutan.

## 7) Variasi

Tubuh manusia memiliki kemampuan beradaptasi termasuk adaptasi terhadap beban latihan, untuk memperoleh adaptasi yang optimal diperlukan variasi dalam pembebanan sehingga perlu dirancang hari latihan berat, hari latihan ringan, hari latihan sedang.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa prinsip latihan sangatlah penting untuk meningkatkan prestasi atlet, pelatih juga berperan penting dalam mendidik atlet untuk bersikap disiplin, tanggung jawab dan mandiri, karena setiap atlet memiliki karakter yang berbeda dan unik sehingga pelatih perlu mempertimbangkan perbedaan faktor tersebut. Untuk meningkatkan keterampilan atlet pelatih perlu memberi porsi latihan yang lebih dan model latihan yang terkesan monoton akan membuat atlet mengalami kebosanan, sehingga harus diberi variasi dalam latihan agar sasaran dalam latihan dapat tercapai.

### **c. Dosis Latihan**

Selain prinsip latihan diatas ada perlu diperhatikan dalam latihan yaitu berupa ukuran atau dosis latihan. Ukuran atau dosis latihan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Frekuensi dapat diartikan sebagai banyaknya unit latihan persatuan waktu, misalnya latihan untuk meningkatkan kebugaran pada kebanyakan orang dilakukan 3-5 kali/seminggu (Djoko Pekik, 2002 : 58).
- 2) Intensitas Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 54) intensitas adalah ukuran kualitas latihan meliputi % kinerja maksimum (Kg, Meter/detik), % detak jantung maksimal, % VO<sub>2</sub>max, kadar darah laktat dll.

- 3) *Time* (durasi/waktu) Menurut M. Sajoto (1988: 2010), yang dimaksud dengan lama latihan atau yang disebut *duration*, adalah sampai berapa minggu, atau berapa bulan program latihan tersebut dijalankan. Sehingga seorang atlet memperoleh kondisi *endurance* yang diharapkan.
- 4) *Tipe* latihan Sebuah latihan akan berhasil jika latihan tersebut memilih metode latihan yang tepat. Metode dipilih untuk diselesaikan dengan tujuan latihan, ketersediaan alat dan fasilitas, serta perbedaan individu peserta latihan (Suharjana, 2007: 17) yang dikutip oleh (Puji Santoso, 2012: 20).
- 5) *Enjoyment* Menurut Ambarukmi dkk.(2007: 19) yang kutip oleh puji santoso (2012: 20) yang dimaksud dengan *enjoyment* adalah bahwa latihan yang dipilih dapat dinikmati oleh atlet. Atlet atau seseorang yang melakukan olahraga bisa menikmati jenis dan metode yang dilakukan selama olahraga.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa seorang atlet harus memperhatikan beberapa faktor dosis latihan tersebut diatas yang biasa sering disebut dengan FITTE, dengan memperhatikan FITTE seorang atlet diharapkan memperoleh hasil latihan dan prestasi yang maksimal.

## **6. Hakikat Ketepatan(Akurasi)**

Menurut Suharno (1985: 32) bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dengan kata lain ketepatan (akurasi) adalah kesesuaian antara kehendak dan kenyataan yang diperoleh terhadap sasaran tertentu. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan.

Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk member arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Suharno (1985: 32) menyatakan bahwa manfaat ketepatan dalam permainan sepakbola meliputi :

- a. Meningkatkan prestasi atlet
- b. Gerakan anak latih dapat efektif dan efisien
- c. Mencegah adanya cedera
- d. Mempermudah menguasai teknik dan taktik

Dari pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak kearah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien. Fakto-faktor yang menentukan ketepatan adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang (internal) dan faktor yang berasal dari luar (eksternal). Faktor internal antara lain keterampilan (koordinasi, kuat lemah gerakan, cepat lambatnya gerakan, penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak), dan perasaan (*feeling*, ketelitian, ketajaman indera). Sedangkan faktor eksternal antara lain tingkat kesulitan (besar kecilnya sasaran, jarak), dan keadaan lingkungan.

Agar seseorang memiliki ketepatan yang baik perlu diperhatikan latihan-latihan tertentu. Suharno HP (1981: 32) menyatakan bahwa latihan ketepatan mempunyai cirri-ciri, antara lain harus ada target tertentu untuk sasaran gerak, kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan), waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dengan peraturan, adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Menurut Suharno (1985: 32) cara-cara pengembangan ketepatan adalah sebagai berikut :

- a. Frekuensi gerakan yang diulang-ulang agar otomatis
- b. Jarak sasaran dari yang mudah hingga yang sulit
- c. Gerakan dari lambat menuju ke yang cepat
- d. Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih
- e. Sering diadakan penilaian dalam pertandingan-pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi

## **7. Hakikat Sekolah Sepakbola (SSB)**

Beberapa tahun terakhir, Sekolah Sepak Bola (SSB) banyak berdiri di Indonesia. Mulai dari SSB yang profesional sampai dengan SSB yang hanya untuk memberikan pelatihan kepada anak-anak sekolah dasar. Keberadaan SSB diharapkan mampu mencetak pesepakbola yang berkualitas. Menurut Timo (2012) untuk mencapai hal tersebut masih banyak yang harus dilakukan. Salah satunya adalah kurikulum sepakbola. Kurikulum dibuat agar pelatih-pelatih SSB di seluruh Indonesia mendapatkan pemahaman apa yang harus dilatih dan tidak boleh dilatih sesuai dengan usia anak didiknya. Di kurikulum dijelaskan bahwa anak umur 7 tahun jangan dilatih *heading*, jangan dilatih fisik tanpa bola, power, dan lain-lain. Alasannya, secara logika anak kecil laki-laki belum mempunyai testosteron. Jadi, sebelum ada testosteron, maka tidak bisa dilatih power dan tidak bisa dilatih *endurance* tanpa bola.

Sejak mulai sekolah dasar anak-anak sudah bisa diajari atau dilatih sepakbola. Timo (2012) menyatakan bahwa di dalam Kurikulum Sepakbola Indonesia, seorang anak laki-laki bisa mulai dilatih sepakbola sejak usia 5 tahun. Ada cara melatih anak umur 5 sampai 8 tahun, kemudian ada cara melatih anak usia 9 sampai 12 tahun. Masing-masing disesuaikan dengan karakteristik usia anak dan kemampuan motorik anak. Sepakbola untuk anak sekolah dasar atau usia dini antara 5-12 tahun dibagi menjadi dua. Untuk anak 5-8 tahun jangan terlalu banyak porsi latihannya. Kegiatan yang dilakukan adalah tentang cara dia mulai mengenal tubuhnya, pengenalan terhadap bola dan lapangan, serta permainan. Aktivitas sepakbola yang dilakukan lebih banyak ke game atau sesuatu yang menyenangkan. Sedangkan pada anak usia 9-12 tahun mulai digenjut tentang teknik sepakbola. model permainan sepakbola di sekolah dasar meliputi level-level sebagai berikut:

- 1) Level 1, yaitu permainan untuk kapasitas dan kemampuan dasar (umur 6-7 tahun).
- 2) Level 2, yaitu permainan sepakbola mini (umur 8-9 tahun).
- 3) Level 3, yaitu permainan sepakbola 7 vs 7 (umur 10-11 tahun).
- 4) Level 4, yaitu permainan sepakbola 8 vs 8 (umur 12-14 tahun).

## **8. Profil SSB Gumiwang Lor**

SSB Gumiwang Lor terbentuk pada tahun 1979 yang dipelopori oleh bapak Djito dan bapak Drs. H. Suyatno. Untuk pengurus organisasinya SSB Gumiwang Lor itu sendiri adalah dari remaja dan pemuda desa Gumiwang lor. Desain lambang

SSB Gumiwang Lor adalah sebuah bola sepak yang dibawahnya terdapat sepasang sayap yang dilukis sendiri oleh bapak Djito dengan maksud semoga nama SSB Gumiwang Lor terus melambung tinggi dan merajai dalam kancah persepakbolaan. Pada awalnya SSB terbentuk sebagai bagian dari program pemerintah yaitu mengolahragakan masyarakat dan mengajak masyarakat untuk berolahraga. Dari awal terbentuknya SSB Gumiwang sebenarnya hanya diperuntukan untuk masyarakat yang sudah dewasa. Setiap kampung mengirim lima orang untuk berlatih bersama di lapangan sepakbola yang terletak di dusun Gumiwang tanpa adanya pelatih. Setelah beberapa lama ditunjuklah bapak Parman sebagai pelatih pertama untuk melatih SSB Gumiwang Lor karena bapak parman dianggap paling senior, paling berpengaruh di dalam tim dan berpengalaman dalam sepakbola di SSB Gumiwang Lor itupun juga sebagai relawan atau tidak digaji. Semakin lama permainan SSB Gumiwang Lor semakin berkembang. Dari awalnya merajai tingkat kecamatan lalu tingkat kabupaten hingga akhirnya masuk sebagai daftar klub sepakbola yang disegani khususnya di kota Surakarta bagian selatan. Tepatnya pada tahun 2000 resmi didaftarkan dibawah naungan PERSIWI kabupaten Wonogiri dan menunjuk beberapa pelatih untuk melatih bibit muda SSB Gumiwang Lor. Untuk sumber dananya sendiri adalah dari donatur atau para pengusaha yang terdapat disekitar desa Gumiwang lor.

## **9. Karakteristik Anak Usia 8-10 Tahun**

Masa pada anak dibedakan kedalam dua masa, yaitu masa anak kelas rendah dan masa anak kelas tinggi. Menurut Trianto, M.Pd (2010) dalam bukunya yang berjudul Mengembangkan Model Pembelajaran Tematik, Anak usia 8-10 tahun termasuk kedalam anak masa kelas tinggi. Adapun karakteristik ataupun cirri-cirinya sebagai berikut :

### **a. Ciri khas fisik/ jasmani :**

1. Aktif mengembangkan koordinasi otot besar dan otot kecil
2. Kekuatanya bertambah
3. Ingin menguasai keterampilan dasar
4. Senang olahraga dalam tim dan kegiatan atletik lainnya
5. Mengikuti kata hati

### **b. Ciri khas secara mental/ kognitif**

1. Selalu ingin belajar hal-hal baru
2. Kemampuan untuk memahami pandangan orang lain mulai berkembang
3. Mulai mengenal perasaan
4. Pemahaman konsep berkembang berdasarkan lingkungan sekitarnya
5. Keterampilan menulis dan berbahasa terus berkembang
6. Lebih dapat memahami
7. Sangat kreatif dan senang melakukan hal-hal yang baru
8. Sangat ingin tahu
9. Mudah mengingat
10. Mengetahui tentang konsep yang benar dan salah

c. Ciri Khas Secara Emosional

1. Lebih mengutamakan teman sebaya
2. Pengaruh dari kelompoknya sangat kuat
3. Lebih peka dalam memilih teman
4. Mudah bergaul dan percaya diri
5. Perilaku bersaing mulai berkembang
6. Peka untuk bermain jujur
7. Memperhatikan perbuatan dan perilaku orang dewasa
8. Kesadaran untuk berperilaku seperti orang yang berjenis kelamin sama mulai berkembang
9. Mulai memisahkan diri dari keluarga
10. Selera humor berkembang
11. Mengalami rangkaian emosi
12. Mengetahui peristiwa yang terjadi disekitarnya meskipun secara emosional belum cukup dewasa untuk mengatasi akibat-akibatnya

d. Karakteristik Siswa SSB Gumiwang Lor

Anak usia 8-10 tahun anak Sekolah Dasar (SD) biasanya kelas 3-5. Pada masa ini anak mengalami banyak perubahan baik dalam pertumbuhan maupun perkembangan. Masa anak usia dini merupakan masa sangat bagus untuk olahraga, karena pada masa ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Aktivitas fisik yang cukup akan membantu anak agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Melakukan aktivitas gerak tubuh bukan hanya

bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik semata melainkan juga sangat penting untuk perkembangan daya pikir dan kreatifitasnya.

## **B. Hasil Penelitian yang Relevan**

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini sangat diperlukan untuk mendukung kajian teoritis yang telah ditemukan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada kerangka berfikir.

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian dibawah ini adalah :

1. Hasil penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Passing* Lurus Berhadapan Dengan *Passing* Bervariasi Terhadap Ketepatan *Passing*.”(Bayu Budiharto, 2007). Penelitian ini memberikan hasil yaitu latihan *passing* bervariasi memiliki tingkat signifikan lebih dari *passing* lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* yaitu sebesar 0.04 dengan taraf signifikansi  $<0.05$ , hasil ini membuktikan bahwa latihan *passing* bervariasi lebih efektif untuk melatih ketepatan *passing*.
2. Hasil penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Passing* Menggunakan Target Terhadap Kemampuan *Passing* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di MAN Pacitan Kabupaten Pacitan.” (Moh. Nur Fathony P, 2016). Penelitian ini memberikan hasil yaitu latihan *passing* menggunakan target pada siswa ekstrakurikuler MAN Pacitan menunjukkan ada pengaruh yang signifikan bervariasi memiliki tingkat signifikan.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Sigit Pratama (2012) yang berjudul “Pengaruh latihan *small side game* terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah siswa SSB Selabora UNY kelompok usia 10-12 tahun”. Desain yang digunakan dalam

penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Desain*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah sepakbola Selabora UNY, sampel akan diambil secara *purposive sampling*, adapun sampel yang digunakan sebanyak 30 siswa. Pengambilan data menggunakan tes, dengan *instrument* berupa pengembangan tes keterampilan *passing* bawah dari Subagyo Irianto, yang memiliki validitas *concurrent* 0,484 dan reliabilitas 0,860. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji-t mendapat t sebesar 7,763 dengan signifikansi 0,000. Nilai t table dengan db=14 pada taraf signifikansi 5% adalah 1,761, oleh karena nilai t hitung > t table ( $7,763 > 1,761$ ) dan nilai sig 0,000 lebih kecil dari 0,05 ( $\text{sig} < 0,05$ ), hal ini berarti ada pengaruh latihan *small side game* terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah siswa SSB Selabora UNY kelompok usia 10-12 tahun.

### **C. Kerangka Berfikir**

#### **1. Pengaruh Latihan *Drill Passing***

*Passing* adalah salah satu keterampilan individu dalam permainan sepakbola. Langkah perbuatan yang dimaksud adalah melakukan sebuah umpan (*passing*) untuk mengoper bola kepada teman untuk terus terus menguasai bola atau bermain dengan tim di dalam sebuah lapangan. *Passing* merupakan teknik dasar dan merupakan komponen penting dalam sepakbola yang harus dilatihkan dengan harapan kualitas permainan individu dan tim untuk menciptakan peluang hingga akhirnya tercipta sebuah gol.

Kurangnya variasi latihan dalam SSB Gumiwang Lor ini terutama dalam teknik *passing* menjadi salah satu penyebab kurangnya prestasi klub ketika bertanding. Latihan yang monoton membuat pemain menjadi bosan sehingga tidak dapat memaksimalkan kemampuan yang ada pada dirinya. Dengan demikian untuk meningkatkan hasil akurasi pemain dalam melakukan *passing* perlu adanya peningkatan motivasi dari pemain itu sendiri.

Diperlukan sebuah metode pelatihan yang lebih efektif dan efisien. Metode yang dimaksud disini adalah metode pelatihan yang mengarah bagaimana pemain untuk lebih termotivasi dalam menendang objek ke tempat yang sudah ditentukan. Peneliti menggunakan metode latihan menggunakan target dan latihan secara berpasangan yang diharapkan tepat untuk pemain dengan asumsi bahwa melalui bermain secara tidak sadar terdapat unsure menyenangkan, mudah, menarik, sederhana, tidak membosankan, dan dilakukan oleh pemain secara sukarela. Pemain akan merasa bebas dan leluasa dalam meakukan latihan. Prinsip latihan jika dilakukan secara kontinyu dan berulang-ulang akan meningkatkan sesuatu yang dipelajari, dalam hal ini merupakan latihan akurasi (ketepatan)

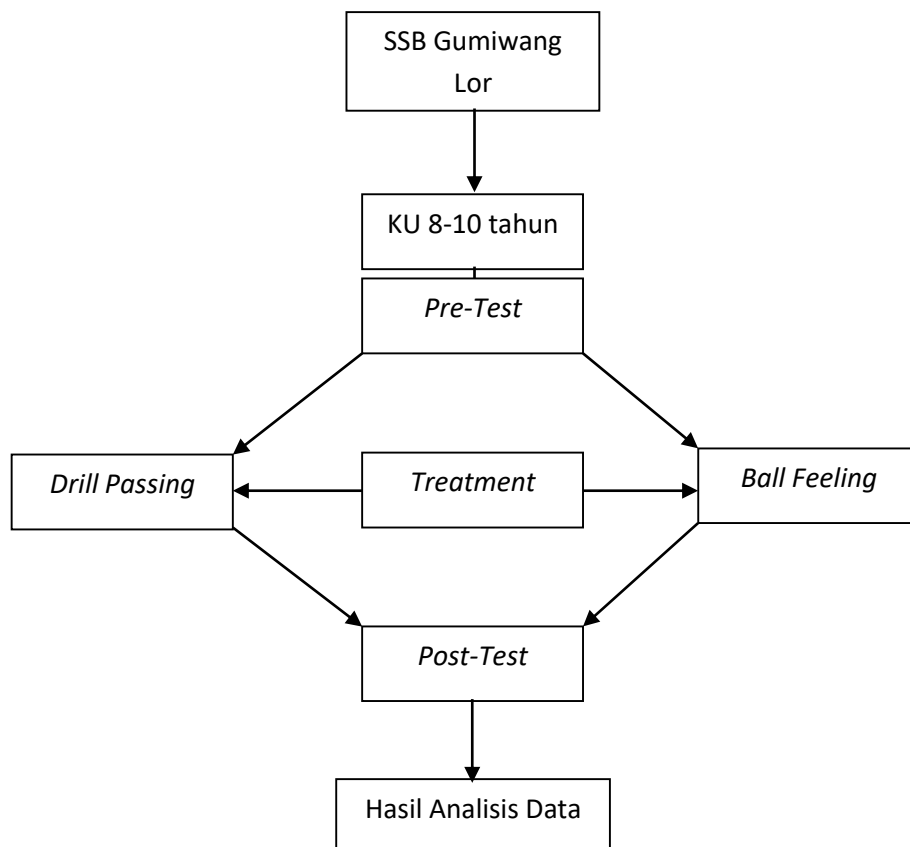
Dari uraian diatas diharapkan, pemain akan meningkatkan akurasi *passing* ketika bertanding agar lebih menguntungkan bagi timnya dan semakin baik pula kemampuan dalam bermain sepakbola. Serta tidak ada lagi *passing* yang tidak tepat sasaran ataupun terbentur dan terpotong pemain lawan.

## 2. Pengaruh Latihan *Ball Feeling*

Menguasai bola, menerima bola, menendang bola, dan menyundul bola dapat dilakukan dengan baik apabila memiliki *ball feeling* yang baik pula. Latihan *ball feeling* hendaknya dilakukan sejak usia dini dan latihan memerlukan ribuan kali sentuhan sehingga dengan bagian tubuh tersebut harus dilakukan dengan baik dan benar. Latihan *ball feeling* dapat dimulai dengan berdiri, berpindah tempat, dan sambil berlari, baik dalam bentuk menahan bola, menggulirkan bola, menimang bola dengan seluruh bagian kaki, paha dan kepala. Berbagai bentuk latihan teknik yang dilakukan oleh setiap pemain pada dasarnya adalah sebagai usaha dari pemain agar pemain dapat menyatu dengan bola. Soedjono (1980:3) menyatakan melalui latihan *ball feeling* ada beberapa keuntungan yang lain yang bisa diperoleh misalnya: latihan ini tidak membutuhkan tempat yang luas dan dapat dilakukan secara sendirian (tanpa berpasangan). Pemain yang memiliki kemampuan penguasaan *ball feeling* yang baik akan lebih mudah melakukan teknik-teknik baru dalam permainan sepakbola. Teknik-teknik baru yang dikembangkan akan membuat sebuah pertandingan menjadi lebih menarik. Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *ball feeling* adalah perasaan seluruh bagian tubuh kecuali tangan untuk menguasai bola. Pemain yang memiliki *ball feeling* yang baik maka dapat melakukan teknik-teknik dalam sepakbola dengan baik pula.

Menurut Dermawan,(2011:5-9) latihan *ball feeling* meliputi menginjak-injak bola menggunakan sol sepatu, *ball feeling* diantara kedua kaki bagian

dalam, *ball feeling* menarik bola dengan sol sepatu dan mendorong bola dengan punggung kaki, *ball feeling* dengan sol sepatu bergerak membawa bola ke arah depan dan mundur kembali ke tempat semula, *ball feeling* diantara dua kaki dengan kaki bagian dalam bergerak membawa bola ke arah depan dan mundur kembali ke tempat semula, badan pemain miring/hadap samping kemudian menarik bola kesamping menggunakan sol sepatu kaki kanan dan kiri, *ball feeling game related* yang terdiri dari aktif dan pasif. latihan *ball feeling* dapat dikelompokkan menjadi tiga bagian badan yang dominan untuk menguasai bola yaitu : bagian kaki, paha, dan bagian kepala.



Gambar 1. Skema Kerangka Berfikir

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 32), hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan pemikiran di atas, hipotesis yang diajukan yaitu :

1. Ada pengaruh latihan *drill passing* dapat meningkatkan tingkat akurasi *passing* pendek siswa SSB Gumiwang Lor usia 8-10 tahun.
2. Ada pengaruh latihan *ball feeling* dapat meningkatkan tingkat akurasi *passing* pendek siswa SSB Gumiwang Lor usia 8-10 tahun.
3. Latihan *drill passing* lebih baik daripada pengaruh latihan *ball feeling* terhadap tingkat akurasi *passing* pendek siswa SSB Gumiwang Lor usia 8-10 tahun.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

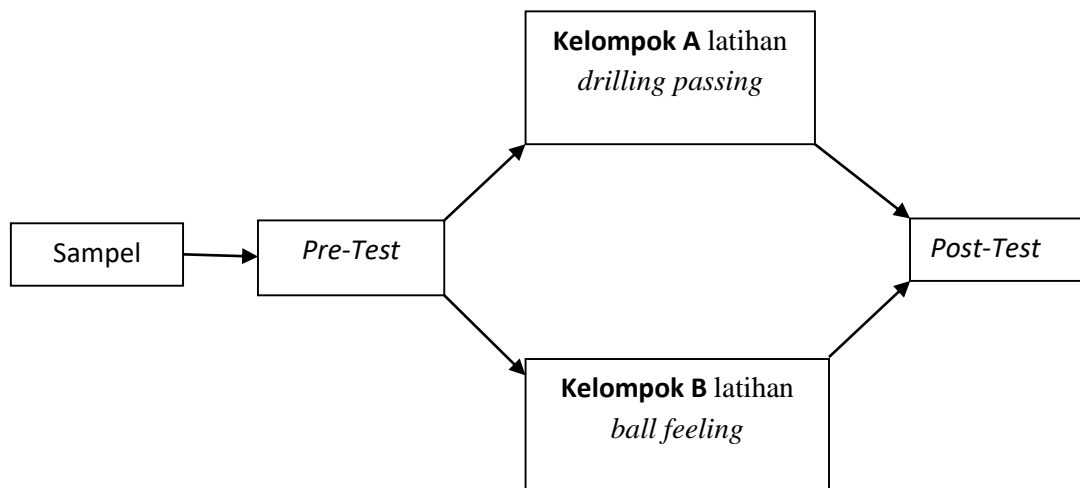
#### **A. Desain Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu. Eksperimen semu / *Quasi didefinisikan* sebagai eksperimen yang memiliki perlakuan, pengukuran dampak, unit eksperimen namun tidak menggunakan penugasan acak untuk menciptakan perbandingan dalam rangka menyimpulkan perubahan yang disebabkan perlakuan (Cook & Campbell, 1979). *Quasi experiments* disebut juga dengan eksperimen semu. Bentuk desain ini merupakan pengembangan dari *true experimental design* yang sulit dilaksanakan. Desain ini mempunyai variabel kontrol tetapi tidak digunakan sepenuhnya untuk mengontrol variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Desain digunakan jika peneliti dapat melakukan kontrol atas berbagai variabel yang berpengaruh, tetapi tidak cukup untuk melakukan eksperimen yang sesungguhnya. Dalam eksperimen ini, jika menggunakan random tidak diperhatikan aspek kesetaraan maupun grup kontrol.

Tujuan penelitian eksperimen menurut Sumadi Suryabrata (2002: 32) adalah untuk menyelidiki kemungkinan saling berhubungan sebab akibat dengan cara mengenakan kepada satu atau lebih kelompok eksperimen satu atau lebih kondisi perlakuan dan membandingkan hasilnya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak dikenai kondisi perlakuan. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan teknik tes dalam pengambilan datanya. Desain penelitian yang digunakan adalah "*Two Groups Pretest-*

*Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Pretest bertujuan untuk membagi dua kelompok dan membandingkan dengan hasil *posttest*. Pemberian *treatment* atau latihan dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Setelah diberikan treatment selama 16 kali, seluruh sampel baik kelompok A maupun kelompok B diberikan post-test dengan tes ketepatan menendang. Proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap (Tjaliek Soegiardo, 1991: 25).

Desain penelitian ini digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2. Skema Desain Penelitian

## B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Agar tidak terjadi kesalahan pemahaman dalam penelitian ini, maka akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

1. Ketepatan atau akurasi merupakan kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak kesesuatu sasaran sesuai dengan tujuannya.
2. Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.
3. *Passing* bawah dalam sepak bola adalah suatu teknik menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam (*inside foot*) , punggung kaki dan kaki bagian luar (*outside instep* ).
4. *Drill passing* adalah metode latihan dengan cara memberikan lebih banyak sesi latihan *passing* yang lebih menekankan pada penguasaan *passing* yang baik dengan berbagai bentuk variasi latihan *passing* pendek agar siswa SSB tidak cepat bosan dengan sesi latihan yang diberikan.
5. *Ball feeling* merupakan teknik yang paling mendasar dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Tujuan dari latihan *ball feeling* adalah untuk melatih “rasa” terhadap bola, sehingga memudahkan pemain dalam menguasai bola.

Keterampilan teknik dasar *passing* adalah keterampilan dasar pada permainan sepakbola untuk mengoper bola dengan baik. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan *passing* dengan permainan target yang digunakan. Pengukuran hasil penelitian *passing* menggunakan prinsip

penilaian dari instrument Dr.Norbert Rogalski dan Dr. Ernst G. Degel (Sukatamsi: 2010). Tata cara menendang bola dengan kaki bagian dalam, bola diam terletak di tanah, dengan anjang-ancang bola ditendang dengan kaki bagian dalam kearah sasaran dengan lebar satu meter, jarak tempat menendang dengan sasaran 15 meter dan lebar gawang 1 meter. Kesempatan menendang bola lima kali dengan kaki kanan, lima kali dengan kaki kiri. Jumlah bola yang masuk kedalam sasaran:

Kurang	: 4; artinya jumlah 4 dan 5
Sedang	: 6; artinya jumlah 6 dan 7
Baik	: 8; artinya jumlah 8, 9, dan 10

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

1. Populasi Menurut Sandjaja (2006: 105) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Penelitian bertujuan meneliti populasi, karena yang digunakan adalah seluruh siswa usia 8-10 tahun SSB Gumiwang Lor. Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek / subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasinya adalah siswa SSB Gumiwang Lor yang berjumlah 54 anak.
2. Sampel Penelitian Sandjaja (2010: 105) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai karakteristik yang sama dengan populasi tersebut. Sampel dapat juga merupakan populasi itu sendiri.

Sampelnya adalah Siswa usia 8-10 SSB Gumiwang Lor yang berjumlah 18 anak. Maka dapat disimpulkan bahwa sampel adalah bagian populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang diteliti. Untuk menentukan jumlah sampel pada penelitian ini, harus berdasarkan pertimbangan masalah, tujuan, hipotesis, metode dan instrumen penelitian selain masalah waktu, tenaga dan dana. Dari pertimbangan tersebut maka pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel bertujuan (*purposive sampling*). "*purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu" yaitu dengan kriteria mengambil sampel sebanyak 18 anak yang berusia 8-10 tahun dari populasi (SSB Gumiwang Lor)

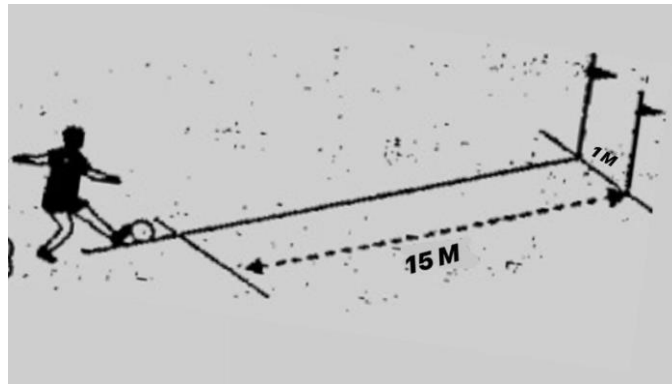
#### **D.Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Keterampilan teknik dasar *passing* adalah keterampilan dasar pada permainan sepakbola untuk mengoper bola dengan baik. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan *passing* dengan permainan target yang digunakan. Pengukuran hasil penelitian *passing* menggunakan prinsip penilaian dari instrument Dr.Norbert Rogalski dan Dr. Ernst G. Degel. Tata cara menendang bola dengan kaki bagian dalam, bola diam terletak di tanah, dengan ancang-ancang bola ditendang dengan kaki bagian dalam kearah sasaran dengan lebar satu meter, jarak tempat menendang dengan sasaran 15 meter dan lebar gawang 1 meter. Kesempatan menendang bola lima kali dengan kaki kanan, lima kali dengan kaki kiri. Jumlah bola yang masuk kedalam sasaran:

Kurang : 4; artinya jumlah 4 dan 5

Sedang : 6; artinya jumlah 6 dan 7

Baik : 8; artinya jumlah 8, 9, dan 10



Gambar 3. Instrumen Dr.Norbert Rogalski dan Dr. Ernst G. Degel  
(Sukatamsi: 2010).

## 1. Instrumen Penelitian

Instrumen untuk mengukur kemampuan teknik dasar *passing* adalah instrumen dari Dr.Norbert Rogalski dan Dr. Ernst G. Degel (Sukatamsi, 2010: 254). Instrumen ini akan diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan untuk mengukur. Validitas berkenaan dengan ketepatan alat penilai terhadap konsep yang dinilai, sehingga betul-betul menilai apa yang seharusnya dinilai. Reliabilitas adalah ketetapan atau keajegan alat tersebut dalam menilai apa yang dinilainya. Hal ini diartikan kapan pun alat penilaian digunakan akan memberikan hasil *relative* sama.

Pada dasarnya test ini bersifat langsung, prosedur tes adalah sebagai berikut:

1. Perlengkapan dan peralatan
  - a. Pancang sebagai gawang
  - b. Bola

- c. Marker/cone bulat
- d. Meteran
- e. Lapangan
- f. Data siswa dan alat tulis

## 2. Petugas tes

Petugas tes membutuhkan minimal 2 orang. Pembagian tugasnya diantaranya:

- a. Satu orang menulis hasil tes
- b. Satu orang mengawasi dan mengatur jalannya tes

## 3. Persiapan yang dilakukan testi

Testi diwajibkan untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum mengikuti tes dengan melaksanakan peregangan statis dan dinamis yang dipimpin oleh tester/ pemberi tes.

## 4. Pelaksanaan Tes

- a. Seluruh testi melakukan *passing* ke arah gawang sebanyak 10 kali kesempatan.
- b. Testi melakukan *passing* mengarahkan bolanya ke gawang dengan jarak atau penempatan bola diletakkan dengan jarak 15 meter.
- c. Masing-masing hasil tes yang didapat kemudian dicatat di dalam lembar pencatat skor.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Metode yang digunakan adalah teknik tes dan pengukuran. Tes yang digunakan. Tes yang digunakan adalah tes *passing* Dr.Norbert Rogalski dan Dr.

Ernst G. Degel (Sukatamsi, 2010: 254). Melalui tes ini akan diperoleh data yang objektif, data yang objektif ini akan memudahkan dalam memperoleh penelitian.

Adapun langkah-langkah pengumpulan data adalah sebagai berikut :

- a. Melakukan *pre-test* untuk mengukur kemampuan *passing* awal sebelum *treatment* dilakukan. Adapun langkah yang dilakukan secara urut siswa berbaris, siswa dipanggil untuk melakukan *passing* ke gawang, diukur, dan dicatat hasilnya.
- b. Memberikan *treatment* selama minimal 12 pertemuan sejalan dengan pendapat Bompa (Yuni Satria Sumana, 2015:75) mengatakan bahwa “*foran athlete to perform adequately, at least 8-12 training lessons per micro cycle is necessary*”. Dengan rincian berupa menggunakan target.
- c. Melakukan *post-test* untuk mengukur kemampuan *passing* awal sebelum *treatment* dilakukan. Adapun langkah yang dilakukan secara urut siswa berbaris, siswa dipanggil untuk melakukan *passing* ke gawang, diukur, dan dicatat hasilnya.

#### **E. Prosedur Penelitian**

Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian merupakan factor penting karena berhubungan langsung dengan data yang akan digunakan dalam penelitian, maka dalam pengumpulan data peneliti melakukan langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

## **1. Tes Awal (*Pre-Test*)**

Tes awal yaitu tes yang pertama kali dilakukan oleh peneliti dengan tujuan untuk menyamakan beban latihan dari masing-masing subyek, sehingga dapat diketahui perbedaan hasil yang dicapai setelah diberikan *treatment* atau perlakuan dalam 16 kali pertemuan. Tes atau *instrument* yang digunakan adalah tes *Passing* Dr. Norbert Rogalski dan Dr. Ernst G. Degel (Sukatamsi, 2010: 254). Melalui tes ini akan diperoleh data yang objektif, data yang objektif ini akan memudahkan dalam memperoleh penelitian. Sebelum melakukan tes awal sampel dibagi terlebih dahulu menjadi dua kelompok, yaitu kelompok latihan *drill passing* dan latihan *ball feeling* dengan cara melakukan undian. Hal ini dilakukan untuk menyamakan kondisi fisik yang digunakan untuk melakukan *passing* saat tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*).

## **2. Pemberian Perlakuan (*Treatment*)**

Pemberian perlakuan pada eksperimen ini dilaksanakan 16 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan, sehingga peneliti mencoba mengambil tes akhir setelah latihan yang dilaksanakan selama 16 kali pertemuan sesuai dengan batas waktu minimal latihan menurut (Bompa, 1994). Latihan ini dimulai pukul 15.30 WIB sampai selesai, latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari senin, rabu, dan jumat dengan kelompok eksperimen I melakukan latihan *drill passing*, sedangkan kelompok II melakukan latihan *ball feeling*.

a. Pemanasan (*Warming Up*)

Latihan pemanasan diberikan kepada pemain selama 15 menit, latihan ini sangat penting karena latihan ini dilakukan untuk menaikkan suhu tubuh dan menghindari resiko terjadinya cedera otot dan sendi-sendi pada pemain. Latihan yang merupakan kegiatan pemanasan dalam penelitian ini meliputi : 1) lari keliling lapangan, 2) senam sepakbola, 3) stretching, 4) senam untuk kelentukan, pelepasan, penguatan yang meliputi otot leher, dada, lengan, pinggang, punggung, kaki, tungkai, dan pemanasan yang dilakukan lebih dikhususkan pada cabang olahraga yang akan dipelajari yaitu olahraga sepakbola.

b. Latihan inti

Latihan ini dilakukan oleh pemain untuk dibandingkan untuk nantinya, yaitu dua bentuk latihan *drill passing* dan *ball feeling*, yakni :

1. *Drill Passing*

Siswa dibariskan menjadi 2 banjar, kemudian siswa melakukan latihan ketepatan *passing* menggunakan sasaran secara bergantian kedua kaki kanan dan kiri melakukan *passing* dengan waktu yang telah ditentukan. Variasi latihan ini dapat dilakukan dengan berpasangan setiap kelompok terdiri dari 2-4 siswa. Latihan tersebut dilakukan selama 16 kali pertemuan secara bergantian selama latihan.

2. *Ball Feeling*

Siswa dibariskan kemudian latihan *ball feeling* dapat dilakukan dengan perorangan (individu) jadi setiap anak 1 bola atau dengan kelompok dengan satu kelompok terdiri dari 2-3 siswa, dan 4-6 siswa melakukan variasi latihan *ball*

*feeling* secara bergantian dengan waktu yang telah ditentukan. Latihan tersebut dilakukan selama 16 kali pertemuan.

c. Pelemasan (*Colling Down*)

Pelemasan ini ditujukan untuk memulihkan tubuh ke kondisi sebelum latihan sehingga ketegangan-ketegangan otot akan berkurang secara berangsur-angsur ke keadaan semula agar tidak ada keluhan sakit setelah latihan.

**3. Tes Akhir (*Post-Test*)**

Tes akhir yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan yang dilakukan pada tes awal dengan tujuan untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh tiap-tiap peserta tes dari masing-masing kelompok setelah melaksanakan latihan. Hasil tes akhir dicatat untuk mengetahui pengaruh dari kedua bentuk latihan tersebut dan mana yang lebih baik hasilnya.

**F. Teknik Analisis Data**

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

## **1. Uji Prasyarat Analisis**

### **a. Uji Normalitas**

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

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

### **b. Uji Homogenitas**

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.

## **2. Uji Hipotesis**

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 dan kelompok 2. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka  $H_0$  ditolak, jika t hitung lebih

besar dibanding t tabel maka  $H_a$  diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 16. Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991: 37):

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

*Mean Different = mean posttest-mean pretest*

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh latihan *drill passing* dan *ball feeling* terhadap tingkat akurasi *passing* pendek dalam sepakbola pada anak usia 8-10 Tahun SSB Gumiwang Lor Tahun 2018. Hasil penelitian diperoleh berdasarkan pada hasil *pretest* dan *posttest* data akurasi *passing* pendek dalam sepakbola pada anak usia 8-10 Tahun SSB Gumiwang Lor Tahun 2018 dari masing-masing data tersebut diuraikan sebagai berikut:

#### 1. Data Pengaruh Latihan *Drill Passing* Terhadap Tingkat Akurasi *Passing* Pendek Dalam Sepakbola

Hasil statistik data akurasi *passing* pendek dalam sepakbola pada anak usia 8-10 Tahun SSB Gumiwang Lor Tahun 2018 latihan *drill passing* diperoleh sebagai berikut :

**Tabel 4. Statistik Data Akurasi *Passing* Pendek Pengaruh Latihan *Drill Passing***

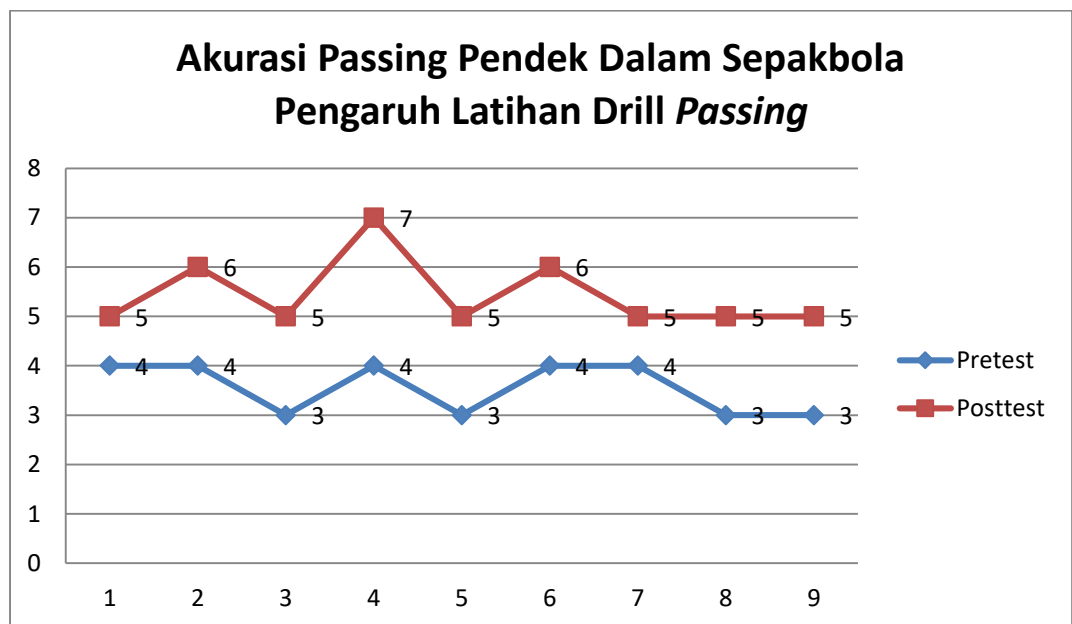
Keterangan	Pretest	Posttest
Mean	3,56	5,44
Median	4	5
Mode	4	5
Std. Deviation	0,53	0,73
Minimum	3	5
Maximum	4	7

Data akurasi *passing* pendek pengaruh latihan *drill passing* hasil penelitian tersebut disajikan sebagai berikut.

**Tabel 5. Deskripsi Akurasi *Passing* Pendek Dalam Sepakbola dengan Latihan *Drill Passing***

Responden	Pretest	Posttest
1	4	5
2	4	6
3	3	5
4	4	7
5	3	5
6	4	6
7	4	5
8	3	5
9	3	5

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



**Gambar 4. Diagram Kemampuan Akurasi *Passing* Pendek Dalam Sepakbola Pengaruh Latihan *Drill Passing***

## 2. Data Akurasi *Passing* Pendek Dalam Sepakbola *Ball Feeling*

Hasil statistik dipenelitian akurasi *passing* pendek dalam sepakbola *ball feeling* diperoleh sebagai berikut :

**Tabel 6. Kemampuan Tingkat Akurasi *Passing* Pendek Pengaruh Latihan Terhadap**

<b>Keterangan</b>	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>
Mean	4,67	5,33
Median	5	5
Mode	5	5
Std. Deviation	0,5	0,71
Minimum	4	4
Maximum	5	6

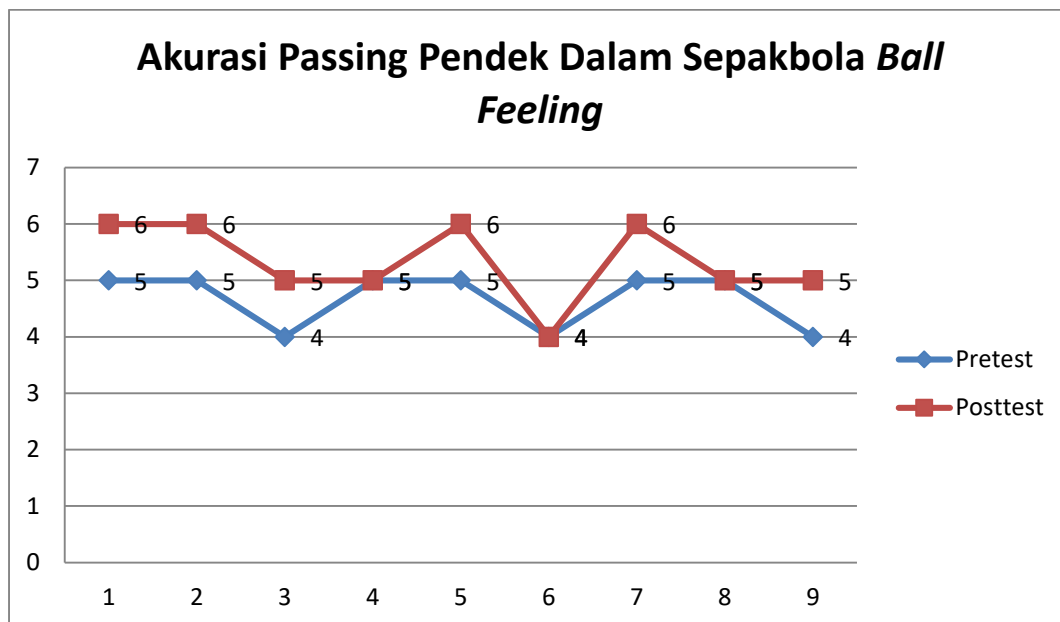
Deskripsi data akurasi *passing* pendek dalam sepakbola *ball feeling* penelitian tersebut disajikan sebagai berikut.

**Tabel 7. Deskripsi Data Akurasi *Passing* Pendek Dalam Sepakbola *Ball Feeling***

<b>Responden</b>	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>
1	5	6
2	5	6
3	4	5
4	5	5
5	5	6
6	4	4
7	5	6
8	5	5
9	4	5

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di

bawah ini:



**Gambar 4. Diagram Data Akurasi *Passing* Pendek Dalam Sepakbola *Ball Feeling***

### 3. Persentase Peningkatan Tingkat Akurasi *Passing* Pendek Dalam Sepakbola dengan Latihan *Drill Passing* dan *Ball Feeling*

Untuk mengetahui besarnya peningkatan akurasi *passing* pendek dalam sepakbola dengan latihan *drill passing* dan *ball feeling* dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

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

**Tabel 8. Persentase Peningkatan Akurasi *Passing* Pendek Dalam Sepakbola dengan Latihan *Drill Passing* dan *Ball Feeling***

<b>Variabel</b>	<b><i>Pretest</i></b>	<b><i>Posttest</i></b>	<b>Persentase peningkatan</b>
Akurasi <i>Passing</i> Pendek Dalam Sepakbola dengan Latihan <i>Drill Passing</i>	3,56	5,44	52,81
Akurasi <i>Passing</i> Pendek Dalam Sepakbola dengan Latihan <i>Ball Feeling</i>	4,67	5,33	14,13

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh persentase peningkatan pada akurasi *passing* pendek dalam sepakbola dengan Latihan *Drill Passing* diperoleh sebesar 52,81%. Sedangkan persentase peningkatan pada akurasi *passing* pendek dalam sepakbola dengan Latihan *Ball Feeling* sebesar 14,13%.

#### **4. Analisis Data**

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya. Uji analisis yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis (uji t). Hasil uji normalitas dan uji t dapat dilihat sebagai berikut:

##### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui mengetahui normal tidaknya suatu sebaran. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *kolmogorov-smirnof* Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika  $p > 0,05$  (5 %) sebaran

dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  (5 %) sebaran dikatakan tidak normal.

Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 9. Hasil Uji Normalitas**

Variabel		Z	P	Sig 5 %	Keterangan
Akurasi <i>Passing</i> Pendek Dalam Sepakbola dengan Latihan <i>Drill Passing</i>	Pretest	0,385	0,998	0,05	Normal
	Posttest	0,326	0,990	0,05	Normal
Akurasi <i>Passing</i> Pendek Dalam Sepakbola dengan Latihan <i>Ball Feeling</i>	Pretest	0,616	0,842	0,05	Normal
	Posttest	0,310	0,996	0,05	Normal

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui data akurasi *passing* pendek dalam sepakbola dengan latihan *drill passing* dan *ball feeling* diperoleh  $p > 0,05$ , Hasil dapat disimpulkan data-data penelitian berdistribusi normal.

#### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$  test dinyatakan homogen, jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas**

Test	df	F tabel	F hit	P	Keterangan
Akurasi <i>Passing</i> Pendek Dalam Sepakbola dengan Latihan <i>Drill Passing</i>	1:16	4,49	0,645	0,434	Homogen
Akurasi <i>Passing</i> Pendek Dalam Sepakbola dengan Latihan <i>Ball Feeling</i>	1:16	4,49	1,488	0,240	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas akurasi *passing* pendek dalam sepakbola dengan latihan *drill passing* dan *ball feeling* diperoleh nilai  $F_{hitung} < F_{tabel}(4,49)$ , dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

**c. Uji Hipotesis**

**1) Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Passing* Pendek Dalam Sepakbola dengan Latihan *Drill Passing***

Uji t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 11. Hasil Uji *tPaired Sampel t test* data Akurasi *Passing* Pendek Dalam Sepakbola dengan Latihan *Drill Passing***

<i>Pretest – posttest</i>	<b>df</b>	<b>t<sub>tabel</sub></b>	<b>t<sub>hitung</sub></b>	<b>P</b>	<b>Sig 5 %</b>
Akurasi <i>Passing</i> Pendek Dalam Sepakbola dengan Latihan <i>Drill Passing</i>	<b>8</b>	<b>2,306</b>	9,430	<b>0,000</b>	<b>0,05</b>

Berdasarkan hasil analisis uji t pada akurasi *passing* pendek dalam sepakbola dengan latihan *drill passing* diperoleh nilai  $t_{hitung} (9,430) > t_{tabel} (2,306)$ , dan nilai  $p (0,000) < 0,05$ , hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ , dengan demikian diartikan ada pengaruh latihan *drill passing* terhadap tingkat akurasi *passing* pendek dalam sepakbola pada anak usia 8-10 Tahun SSB Gumiwang Lor Tahun 2018.

## 2) Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Passing* Pendek Dalam Sepakbola dengan Latihan *Ball Feeling*

Uji t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 12. Hasil Uji *tPaired Sampel t test* Akurasi *Passing* Pendek Dalam Sepakbola dengan Latihan *Ball Feeling***

<i>Pretest – posttest</i>	Df	<i>t</i> <sub>tabel</sub>	<i>t</i> <sub>hitung</sub>	<i>P</i>	Sig 5 %
Akurasi <i>Passing</i> Pendek Dalam Sepakbola dengan Latihan <i>Ball Feeling</i>	8	2,201	4,000	0,004	0,05

Berdasarkan hasil analisis uji t pada akurasi *passing* pendek dalam sepakbola dengan *ball feeling* diperoleh nilai *t*<sub>hitung</sub> (4,000) > *t*<sub>tabel</sub> (2,201), dan nilai *p* (0,004) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai *t*<sub>hitung</sub> lebih besar dari pada *t*<sub>tabel</sub>, dengan demikian diartikan ada pengaruh latihan *ball feeling* terhadap tingkat akurasi *passing* pendek dalam sepakbola pada anak usia 8-10 Tahun SSB Gumiwang Lor Tahun 2018.

## B. Pembahasan

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Cabang olahraga ini dimainkan oleh 11 orang pemain dan dilakukan di sebuah lapangan berumput yang sangat luas. Olahraga ini berkembang menjadi sangat populer seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga. Olahraga ini memiliki tujuan, yaitu meraih kemenangan dan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan yang dibangun dari tiang dan berjaring, 11 pemain yang marumput dalam

satu tim terdiri dari 10 pemain di tengah lapang dan 1 orang penjaga gawang yang bertugas mengamankan gawang dari serangan lawan. Agar permainan sepak bola dapat berjalan dengan baik, harus di dukung oleh teknik dasar dan kondisi fisik yang baik. Salah satu teknik dasar yang penting adalah *passing* (mengoper) dalam mengoper seorang pemain haruslah mempunyai akurasi yang baik. Akurasi sangat dibutuhkan karena ketepatan saat mengoper harus pas kepada teman satu tim. Jangan sampai salah dalam mengoper, dikarenakan bola akan mudah jatuh ke lawan. Untuk meningkatkan akurasi dalam melakukan *passing* pemain sepak bola perlu adanya latihan yang intensif dan rutin, dalam penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan Tingkat Akurasi *Passing* Pendek Dalam Sepakbola Pada Anak Usia 8-10 Tahun SSB Gumiwang Lor Tahun 2018 dengan latihan *drill passing* dan *ball feeling*.

### **1. Pengaruh Latihan *Drill Passing* Terhadap Tingkat Akurasi *Passing* Pendek Dalam Sepakbola**

Berdasarkan hasil penelitian analisis uji t pada akurasi *passing* pendek dalam sepakbola dengan latihan *drill passing* diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (9,430) >  $t_{tabel}$  (2,306), hasil tersebut diartikan bahwa ada pengaruh latihan *drill passing* terhadap tingkat akurasi *passing* pendek dalam sepakbola pada anak usia 8-10 Tahun SSB Gumiwang Lor Tahun 2018.

*Drill passing* adalah metode latihan dengan cara memberikan lebih banyak sesi latihan *passing* yang lebih menekankan pada penguasaan *passing* yang baik dengan berbagai bentuk variasi latihan *passing* pendek agar siswa SSB tidak cepat bosan dengan sesi latihan yang diberikan. Berdasarkan hasil

penelitian tersebut dapat diartikan bahwa latihan *drill passing* dapat meningkatkan akurasi pemain. Dengan latihan *drill passing* pemain dituntut untuk aktif menggerakkan anggota badan khususnya kaki, sehingga secara tidak langsung aktifitas yang secara terus menerus akan meningkatkan akurasi dalam melakukan tendangan, sehingga dapat meningkatkan akurasi dalam melakukan *passing* kepada pemain.

## **2. Pengaruh Latihan *Ball feeling* Terhadap Tingkat Akurasi *Passing* Pendek Dalam Sepakbola**

Berdasarkan hasil penelitian analisis uji t pada akurasi *passing* pendek dalam sepakbola dengan *ball feeling* diperoleh nilai  $t_{hitung} (4,000) > t_{tabel} (2,201)$ , dan nilai  $p (0,004) < 0,05$ , hasil tersebut ada pengaruh latihan *ball feeling* terhadap tingkat akurasi *passing* pendek dalam sepakbola pada anak usia 8-10 Tahun SSB Gumiwang Lor Tahun 2018.

*Ball feeling* merupakan teknik yang paling mendasar dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Tujuan dari latihan *ball feeling* adalah untuk melatih “rasa” terhadap bola, sehingga memudahkan pemain dalam menguasai bola. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa latihan *ball feeling* juga meningkatkan akurasi tendangan pada pemain sepak bola. Dengan latihan latihan *ball feeling* pemain mengandalkan rasa pada dirinya dalam melakukan *passing* akurasi, dengan hal tersebut sebenarnya pemain dilatih untuk meningkatkan *feeling*nya. Akan tetapi kadang hal tersebut bisa gagal dikarenakan rasa pada seseorang bisa dipengaruhi dengan emosi.

### 3. Perbandingan Pengaruh Latihan *drill passing* dan *ball feeling* Terhadap Tingkat Akurasi *Passing* Pendek

Berdasarkan hasil penelitian di atas diperoleh persentase peningkatan pada akurasi *passing* pendek dalam sepakbola dengan latihan *drill passing* diperoleh sebesar 52,81%. Sedangkan persentase peningkatan pada akurasi *passing* pendek dalam sepakbola dengan latihan *ball feeling* sebesar 14,13 %. Hasil tersebut dapat diartikan akurasi *passing* pendek dalam sepakbola dengan latihan *drill passing* mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan akurasi *passing* pendek dalam sepakbola dengan latihan *ball feeling*

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diperoleh

1. Berdasarkan hasil penelitian analisis uji t pertama pada akurasi *passing* pendek dalam sepakbola dengan latihan *drill passing* diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (9,430) >  $t_{tabel}$  (2,306), hasil tersebut disimpulkan ada pengaruh latihan *drill passing* terhadap tingkat akurasi *passing* pendek dalam sepakbola pada anak usia 8-10 Tahun SSB Gumiwang Lor Tahun 2018.
2. Berdasarkan hasil penelitian analisis uji t kedua pada akurasi *passing* pendek dalam sepakbola dengan *ball feeling* diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (4,000) >  $t_{tabel}$  (2,201), hasil tersebut disimpulkan ada pengaruh latihan *ball feeling* terhadap tingkat akurasi *passing* pendek dalam sepakbola pada anak usia 8-10 Tahun SSB Gumiwang Lor Tahun 2018.
3. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh persentase peningkatan pada akurasi *passing* pendek dalam sepakbola dengan latihan *drill passing* diperoleh sebesar 52,81%, sedangkan persentase peningkatan pada akurasi *passing* pendek dalam sepakbola dengan latihan *ball feeling* sebesar 14,13 %. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa model latihan *drill passing* memberikan peningkatan yang lebih baik terhadap akurasi dibandingkan dengan model latihan *ball feeling*.

## **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih SSB Gumiwang Lor Tahun 2018 mengenai data tingkat akurasi *passing* pendek dalam sepakbola.
2. Hasil penelitian diketahui adanya pengaruh latihan pengaruh latihan *drill passing* dan *ball feeling* terhadap tingkat akurasi *passing* pendek dalam sepakbola, dengan demikian dapat menjadi acuan bagi pelatih untuk membuat program latihan yang efektif dalam meningkatkan akurasi *passing* pendek dalam sepakbola.

## **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya latihan yang rutin dilakukan.
2. Pengambilan data peneliti tidak mampu mengontrol aktivitas subyek, sehingga keadaan subyek pada waktu tes ada yang dalam keadaan fit dan ada yang kurang fit. Namun demikian data yang diperoleh tetap digunakan karena untuk menghemat waktu dan biaya penelitian.
3. Untuk instrument kurang tepat di gunakan pada usia 8-10 tahun dengan pertimbangan jarak yang terlalu jauh untuk anak usia 8-10 tahun.

#### **D. Saran**

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

1. Bagi pemain yang masih mempunyai akurasi *passing* pendek dalam sepakbola kurang dapat meningkatkan dengan latihan *drill passing* dan *ball feeling*.
2. Bagi pelatih SSB Gumiwang Lor tahun 2018 dapat digunakan sebagai program latihan untuk meningkatkan akurasi *passing* pendek dalam sepakbola.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas pemain.

## Daftar Pustaka

- Albertus Sandjaja, Heriyanto.(2006) Metode Penelitian. Jakarta : Prestasi Pusaka
- Ambarukmi, D. A. dkk. (2007). Pelatihan Pelatih Fisik Level 1. Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga : Kemenpora
- Arikunto, S. (2006). Metode Penelitian Kualitatif. Jakarta : Bumi Aksara
- Harsono. (1998). Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching. Jakarta : CV. Kesuma
- Hatjarjo, D. (2008). Ringkasan Buku Cook & Campbell. (1979). Quasi-Experimentation : Design & Analysis Issues for Field Setting. Houghton Mifflin Co. [www.dickyh .staff.ugm.ac.id](http://www.dickyh.staff.ugm.ac.id)
- Irianto, Djoko Pekik. (2002). Dasar Keplatihan. Yogyakarta : FIK UNY
- Luxbacher, Josef. A. (2011). Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Sajoto. (1998). Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku Pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan : Jakarta
- Sandjadja, dkk. (2010). Kamus Gizi Pelengkap Kesehatan Keluarga. Jakarta : Kompas
- Soegiardo, Tjaliek. (1991). Fisiologi Olahraga. FPOK IKIP Yogyakarta
- Subali, Bambang. (2012). Prinsip Assessment dan Evaluasi Pembelajaran. Yogyakarta : UNY Press
- Sugiyono. (2006). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta
- Suharjana. (2007). Latihan Bebas. Yogyakarta : FIK UNY
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori dan Melatih Fisik. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Sukatamsi. (2001) Permainan Bola Besar Sepak Bola. Jakarta: Universitas Terbuka
- Suryabrata, Sumadi. (2002). Psikologi Pendidikan. Jakarta : PT. Grafindo Perkasa Rajawali.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Seminar Proposal Skripsi



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

NO : 058/PKL/IV/2018 5 April 2018  
Lamp. : 1 Eksemplar proposal  
Hal : Seminar Proposal Skripsi

Kepada Yth :

Ibu : Dr. Endang Rini Sukanti, M.S  
Bapak : Drs. Subagyo, M.Pd  
Mengharap dengan hormat, kehadiran Bapak/ Ibu pada;

Hari/Tgl. : Jumat, 6 April 2018  
Waktu : 09.00 WIB  
Tempa : Ruang menyesuaikan  
Acara : Seminar Proposal Skripsi

Nama	NIM	Judul Skripsi
Nino Agus Purwanto	14602241084	PENGARUH LATIHAN DRILL PASSING DAN BALL FEELING TERHADAP TINGKAT AKURASI PASSING PENDEK DALAM SEPAK BOLA PADA ANAK USIA 08-10 TAHUN SSB PSG GUMIWANG LOR LOR TAHUN 2018

Atas perhatian dan kehadiran Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Kajur PKL,

Ch. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or  
NIP 197211229 20003 2 001

*Tembusan;*  
1. Mahasiswa yang bersangkutan  
2. Arsip PKL

## Lampiran 2. Hasil Seminar



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

### LEMBAR KONSULTASI

Nama : Nino Agus Purwanto  
NIM : 14602241084  
Pembimbing : Dr. Endang Rini S, M.S

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	Kamis 19-7-2018	Baca podium kuis dan skripsi. Perjanjian skripsi selesai 4 bln Tata RAS, konsultasi. Pelibat teknologi penelitian & statistik	
2.	Rabu, 25-7-2018	Judul, bab I Rang dan beres. Bab II lebih di gabungkan lagi	
3.	Jelasa, 31-7-2018	Buat skema dan kerangka permikiran	
4.	Kamis 2-8-2018	Bab I, II, III revisi	
5.	Jumat 3-8-2018	Ambil data Pre Test Treatmen dan Post Test	
6.	Rabu, 30-10-19	checking bab IV dan V. Semua rampikan	

Kajur PKL,

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

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



### Lampiran 3 . Lembar Bimbingan Skripsi



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

Nomor : 72/PKL/V/2018  
Lamp. : 1 Ekemplar proposal  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Ibu : Dr. Endang Rini S, M.S

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

Nama : Nino Agus Purwanto  
NIM : 14602241084

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

"PENGARUH LATIHAN DRILL PASSING DAN BALL FEELING TERHADAP TINGKAT AKURASI PASSING PENDEK DALAM SEPAK BOLA PADA ANAK USIA 8-10 TAHUN SSB PSG GUMIWANG LOR TAHUN 2018"

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 17 Mei 2018  
Kajur PKL,

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

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

## Lampiran 4. Lembar Konsultasi Skripsi



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

### LEMBAR KONSULTASI

Nama : Nino Agus Purwanto  
NIM : 14602241084  
Pembimbing : Dr. Endang Rini S, M.S

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	Kamis 19-7-2018	Baca proposal penelitian skripsi. Perjanjian skripsi selesai 4 bln Tata PHS konsisten. Pelajari ke biologi Penelitian Statistika	
2.	Rabu, 25-7-2018	Judul, Bab I Rang Disor Berseck. Bab II lebih di jabarkan lagi	
3.	Jelasa, 31-7-2018	Buat skema dan kerangka permikiran	
4.	Kamis 2-8-2018	Bab I, II, III Revisi	
5.	Jumat 3-8-2018	Amil Data Pre Test Treatment dan Post Test	
6.	Rabu, 30-8-19	Ceking Bab IV dan V. Semua hampir ran.	

Kajur PKL,

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

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

## Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian



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

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

Nomor : 08.03/UN.34.16/PP/2018.

2 Agustus 2018.

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

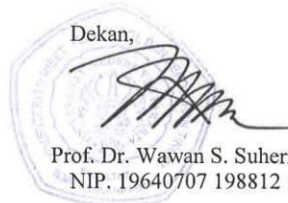
**Kepada Yth.  
Ketua Pelatih SSB PSG Gumiwang  
di Tempat.**

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

Nama : Nino Agus Purwanto  
NIM : 14602241084  
Program Studi : PKO  
Dosen Pembimbing : Dr. Endang Rini Sukanti, M.S.  
NIP : 196004071986012001  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : Agustus s/d September 2018  
Tempat : **Gumiwang Lor, Wuryantoro, Wonogiri.**  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Drill Passing dan Ball Fealing Tingkat Akurasi Passing Pendek dalam Sepakbola pada Anak Usia 8-10 Tahun SSB PSG Gumiwang Lor Tahun 2018.

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

Dekan,



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

**Tembusan :**

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

## Lampiran 6. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

### Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tito Adi Sepana  
Jabatan : Pelatih  
Klub : SSB PSG Gumiwang Lor

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Nino Agus Purwanto  
NIM : 14602241084  
Status : Mahasiswa UNY  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Telah melakukan penelitian di SSB PSG Gumiwang Lor dalam rangka pengambilan data untuk keperluan tugas akhir skripsi yang berjudul "PENGARUH LATIHAN *DRILL PASSING* DAN *BALL FEELING* TERHADAP TINGKAT AKURASI PASSING PENDEK DALAM SEPAKBOLA PADA ANAK USIA 8-10 TAHUN SSB PSG GUMIWANG LOR TAHUN 2018". Demikian surat ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan digunakan dengan seperlunya.

Yogyakarta, 5 Oktober 2018

Pelatih





## Lampiran 8 Hasil Penelitian

### HASIL PRETEST – POSTTEST

#### 1. Drill Passing

Responden	Pretest	Posttest
Tama	4	5
Adit W.	4	6
Fares	3	5
Della	4	7
Rafa	3	5
Galang	4	6
Guntur	4	5
Wawan	3	5
Ilham	3	5

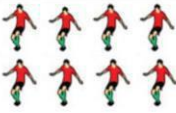



#### 2. Ball Feeling

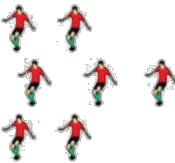
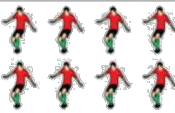
Responden	Pretest	Posttest
Candra	5	6
Rendi	5	6
Rian	4	5
Sholaiman	5	5
Ian	5	6
Fata	4	4
Eso	5	6
Aditya	5	5
Ervan	4	5

## Lampiran 9. Program Latihan

### Program Latihan Drill Passing dan Ball Feeling SSB PSG Gumiwang Lor


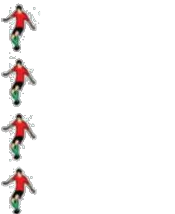
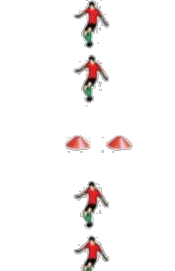
#### Pertemuan : 1



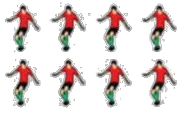
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi Latihan	Catatan
1	<b>Pengantar :</b> Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	10 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan latihan
2	<b>Pemanasan</b> 1) Samba 2) Streching statis 3) Streching dinamis	15 menit  8 hitungan setiap gerakan		Streching statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau dari tubuh bagian bawah ke atas
3	<b>Latihan inti</b> Recovery/set: 2 menit Intensitas: rendah	30 menit	Drill Passing 	Variasi Latihan Inti: 1. Setiap kelompok terdiri dari 2-4 anak melakukan passing datar jarak 10 meter melewati sasaran tengah gawang selebar 1 meter
			Ball feeling 	Variasi Latihan Inti: 1. Terdiri dari 2-3 anak. Satu orang anak melempar bola dan yang lainnya mengembalikan bola dengan cara passing sebelum bola jatuh ke tanah secara bergantian

4	<b>Game</b> Bermain penuh 7 lawan 7 dengan lapangan 50x30 meter	25 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan kelompok eksperimen
5	<b>Penutup</b> 1) Pendinginan secara individu 2) Evaluasi	10 menit		Di tutup dengan pelatih memberikan evaluasi latihan dan motivasi agar tercipta suasana yang menyenangkan

#### Program Latihan Drill Passing dan Ball Feeling SSB PSG Gumiwang Lor

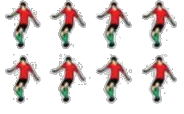

##### Pertemuan : 2



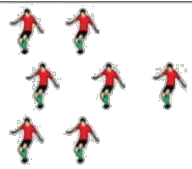

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi Latihan	Catatan
1	<b>Pengantar :</b> Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	10 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan latihan
2	<b>Pemanasan</b> 4) Samba 5) Streching statis 6) Streching dinamis	15 menit 8 hitungan setiap gerakan		Streching statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau dari tubuh bagian bawah ke atas
3	<b>Latihan inti</b> Recovery/set: 2 menit Intensitas: rendah	30 menit		Variasi Latihan Inti: 1. Passing berhadapan dengan sasaran gawang. Setelah passing siswa jogging pindah ke kelompok depannya

			Ball feeling 	Variasi Latihan Inti : 1. Orang pertama melempar bola kearah orang kedua mengembalikan dengan passing menyusur tanah
4	<b>Game</b> Bermain penuh 7 lawan 7 dengan lapangan 50x30 meter	25 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan kelompok eksperimen
5	<b>Penutup</b> 3) Pendinginan secara individu 4) Evaluasi	10 menit		Di tutup dengan pelatih memberikan evaluasi latihan dan motivasi agar tercipta suasana yang menyenangkan

#### Program Latihan Drill Passing dan Ball Feeling SSB PSG Gumiwang Lor


##### Pertemuan : 3

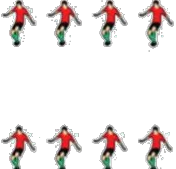




No	Materi Latihan	Waktu	Formasi Latihan	Catatan
1	<b>Pengantar :</b> Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	10 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan latihan
2	<b>Pemanasan</b> 7) Samba 8) Streching statis 9) Streching dinamis	15 menit  8 hitungan setiap gerakan		Streching statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau dari tubuh bagian bawah ke atas.

3	<b>Latihan inti</b> Recovery/set: 2 menit Intensitas: rendah	30 menit	Drill Passing 	Variasi Latihan Inti : 1. Latihan passing dengan orang pertama mengontrol bola dan orang kedua melakukan passing secara bergantian dan begitu jua dengan pasangan yang lainnya
			Ball Feeling 	Variasi Latihan Inti : 1. Melakukan juggling bola dengan waktu yang ditentukan secara bergantian
4	<b>Game</b> Bermain penuh 7 lawan 7 dengan lapangan 50x30 meter	25 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan kelompok eksperimen
5	<b>Penutup</b> 5) Pendinginan secara individu 6) Evaluasi	10 menit		Di tutup dengan pelatih memberikan evaluasi latihan dan motivasi agar tercipta suasana yang menyenangkan

**Program Latihan Drill Passing dan Ball Feeling SSB PSG Gumiwang Lor**

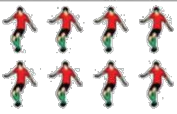
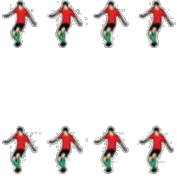


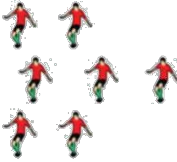
**Pertemuan : 4**

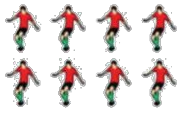
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi Latihan	Catatan
1	<b>Pengantar :</b> Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	10 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan latihan

2	<b>Pemanasan</b> 10) Samba 11) Streching statis 12) Streching dinamis	15 menit  8 hitungan setiap gerakan		Streching statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau dari tubuh bagian bawah ke atas.
3	<b>Latihan inti</b> Recovery/set: 2 menit Intensitas: rendah.	30 menit	<b>Drill Passing</b>  	Variasi Latihan Inti : 1. orang pertama melakukan passing lalu lari kedepan kearah bola, orang kedua melakukan passing pendek ke orang pertama lalu dikembalikan lalu orang kedua passing kedepan dan ikuti arah bola. Begitu seterusnya.
			<b>Ball Feeling:</b>  	Variasi Latihan Inti : Setiap anak melakukan toe tap pada bola dengan kaki kanan dan kiri secara bergantian dengan waktu yang ditentukan.
4	<b>Game</b> Bermain penuh 7 lawan 7 dengan lapangan 50x30 meter	25 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan kelompok eksperimen
5	<b>Penutup</b> 7) Pendinginan secara individu 8) Evaluasi	10 menit		Di tutup dengan pelatih memberikan evaluasi latihan dan motivasi agar tercipta suasana yang menyenangkan

Program Latihan Drill Passing dan Ball Feeling SSB PSG Gumiwang Lor

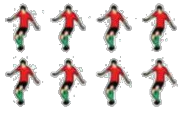
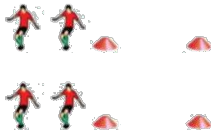

Pertemuan : 5


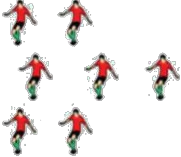
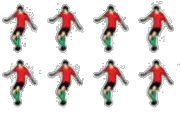
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi Latihan	Catatan
1	<b>Pengantar :</b> Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan latihan
2	<b>Pemanasan</b> 13) Samba 14) Streching statis 15) Streching dinamis	15 menit  8 hitungan setiap gerakan		Streching statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau dari tubuh bagian bawah ke atas
3	<b>Latihan inti</b> Recovery/set: 2 menit Intensitas: sedang	30 menit	<b>Drill Passing</b> 	Variasi Latihan Inti : 1. Orang pertama passing ke orang kedua, ikuti bola, orang kedua menegembalikan bola ke orang pertama dan balik arah passing ke orang ketiga lalu orang ketiga mengembalikan ke orang pertama
			<b>Ball Feeling.</b> 	Variasi Latihan Inti : Setiap anak melakukan tap inside yaitu dengan mengontrol bola di antara kedua kaki secara bergantian.
4	<b>Game</b> Bermain penuh 7 lawan 7 dengan lapangan 50x30 meter	25 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan kelompok eksperimen

5	<b>Penutup</b> 9) Pendinginan secara individu 10) Evaluasi	10 menit		Di tutup dengan pelatih memberikan evaluasi latihan dan motivasi agar tercipta suasana yang menyenangkan
---	--	----------	---	--

**Program Latihan Drill Passing dan Ball Feeling SSB PSG Gumiwang Lor**

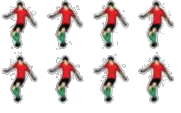
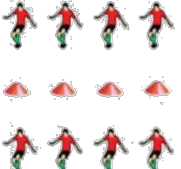
**Pertemuan : 6**

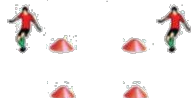

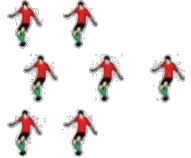
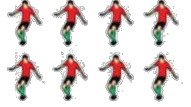
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi Latihan	Catatan
1	<b>Pengantar :</b> Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan latihan
2	<b>Pemanasan</b> 16) Samba 17) Streching statis 18) Streching dinamis	15 menit  8 hitungan setiap gerakan		Streching statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau dari tubuh bagian bawah ke atas
3	<b>Latihan inti</b> Recovery/set: 2 menit Intensitas: sedang	30 menit	Drill Passing 	Variasi Latihan Inti : Menggunakan dua bola. Orang yang ditengah meminta bola dan setelah mdapat bola lalu mengembalikan lagi dengan passing datar

			<p>Ball Feeling</p> 	<p>Variasi Latihan Inti : Melakukan tap stop yaitu gabungan atau modifikasi antara toe tap dengan tap inside, dengan melakukan control diantara kedua kaki beberapa kali kemudia ditambah dengan menghentikan pada salah satu kaki secara bergantian.</p>
4	<p><b>Game</b> Bermain penuh 7 lawan 7 dengan lapangan 50x30 meter</p>	25 menit		<p>Permainan dilakukan dengan menggabungkan kelompok eksperimen</p>
5	<p><b>Penutup</b> 11) Pendinginan secara individu 12) Evaluasi</p>	10 menit		<p>Di tutup dengan pelatih memberikan evaluasi latihan dan motivasi agar tercipta suasana yang menyenangkan</p>

#### Program Latihan Drill Passing dan Ball Feeling SSB PSG Gumiwang Lor

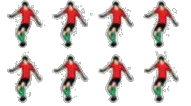
##### Pertemuan : 7

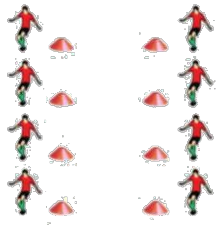

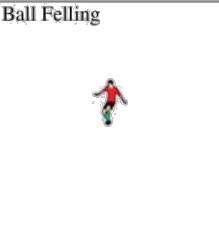
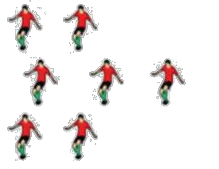
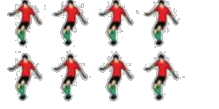
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi Latihan	Catatan
1	<p><b>Pengantar :</b> Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan</p>	5 menit		<p>Singkat dan jelas pelaksanaan latihan</p>
2	<p><b>Pemanasan</b> 19) Samba 20) Streching statis 21) Streching dinamis</p>	<p>15 menit 8 hitungan setiap gerakan</p>		<p>Streching statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau dari tubuh bagian bawah ke atas</p>

3	<b>Latihan inti</b> Recovery/set: 2 menit Intensitas: sedang	30 menit	Drill passing 	Variasi Latihan Inti : Passing berpasangan dengan pergerakan membentuk huruf Z.
			Ball Feeling 	Variasi Latihan Inti : Melakukan toe tap dengan sedikit modifikasi yaitu dengan salah satu kaki menggulirkan bola kesamping dan kaki satunya untuk menyentuhkan bagian bola sehingga berhenti, begitu juga sebaliknya
4	<b>Game</b> Bermain penuh 7 lawan 7 dengan lapangan 50x30 meter	25 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan kelompok eksperimen
5	<b>Penutup</b> 13) Pendinginan secara individu 14) Evaluasi	10 menit		Di tutup dengan pelatih memberikan evaluasi latihan dan motivasi agar tercipta suasana yang menyenangkan

#### Program Latihan Drill Passing dan Ball Feeling SSB PSG Gumiwang Lor

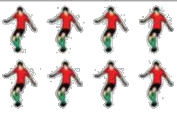
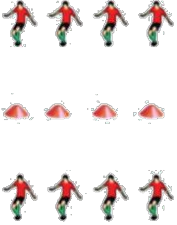
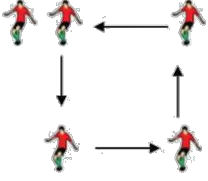


##### Pertemuan : 8

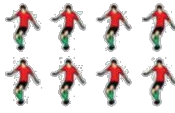
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi Latihan	Catatan
1	<b>Pengantar :</b> Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan latihan

2	<b>Pemanasan</b> 22) Samba 23) Streching statis 24) Streching dinamis	15 menit  8 hitungan setiap gerakan		Streching statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau dari tubuh bagian bawah ke atas
3	<b>Latihan inti</b> Recovery/set: 2 menit Intensitas: sedang	30 menit	Drill Passing   Ball Felling 	Variasi Latihan Inti : Passing berpasangan. Dengan arah bola zig-zag melewati diantara cone  Variasi Latihan Inti : Setiap anak melakukan tap inside nmun dengan sedikit modifikasi yaitu ditambah dengan pergerakan jadi tidak tetap diam ditempat dan pergerakanya itu bebas.
4	<b>Game</b> Bermain penuh 7 lawan 7 dengan lapangan 50x30 meter	25 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan kelompok eksperimen
5	<b>Penutup</b> 15) Pendinginan secara individu 16) Evaluasi	10 menit		Di tutup dengan pelatih memberikan evaluasi latihan dan motivasi agar tercipta suasana yang menyenangkan

**Program Latihan Drill Passing dan Ball Feeling SSB PSG Gumiwang Lor**

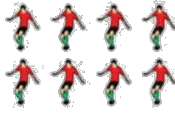
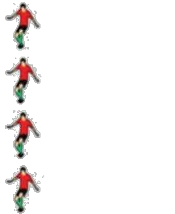
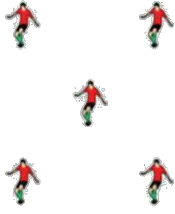
**Pertemuan : 9**

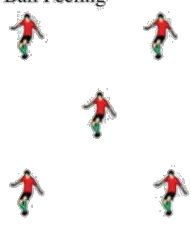
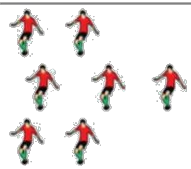
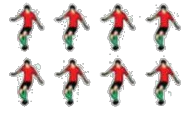
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi Latihan	Catatan
1	<b>Pengantar :</b> Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan latihan
2	<b>Pemanasan</b> 25) Samba 26) Streching statis 27) Streching dinamis	15 menit  8 hitungan setiap gerakan		Streching statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau dari tubuh bagian bawah ke atas
3	<b>Latihan inti</b> Recovery/set: 2 menit Intensitas: tinggi	30 menit	<b>Drill Passing</b> 	Variasi Latihan Inti : Passing dengan arah membentuk persegi empat. Setelah passing lalu lari ikuti arah bola
			<b>Ball Feeling</b> 	Variasi Latihan Inti : Setiap anak melakukan tarik dorong bola kedepan dan kebelakang dengan menggunakan ujung kaki
4	<b>Game</b> Bermain penuh 7 lawan 7 dengan lapangan 50x30 meter	25 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan kelompok eksperimen

5	<b>Penutup</b> 17) Pendinginan secara individu 18) Evaluasi	10 menit		Di tutup dengan pelatih memberikan evaluasi latihan dan motivasi agar tercipta suasana yang menyenangkan
---	---	----------	---	--

**Program Latihan Drill Passing dan Ball Feeling SSB PSG Gumiwang Lor**


**Pertemuan : 10**

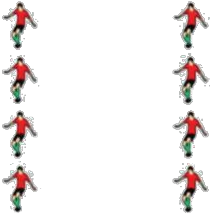
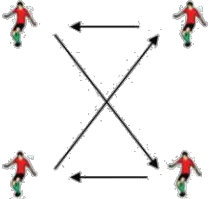
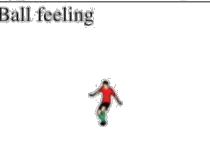


No	Materi Latihan	Waktu	Formasi Latihan	Catatan
1	<b>Pengantar :</b> Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan latihan
2	<b>Pemanasan</b> 28) Samba 29) Streching statis 30) Streching dinamis	15 menit  8 hitungan setiap gerakan		Streching statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau dari tubuh bagian bawah ke atas
3	<b>Latihan inti</b> Recovery/set: 2 menit Intensitas: tinggi	30 menit	Drill Passing. 	Variasi Latihan Inti : Orang yang ditengah meminta bola dan mengembalikanya dengan passing datar, orang yang dipinggir mengumpan bola dengan passing.

			<p>Ball Feeling</p> 	<p>Variasi Latihan Inti : Orang yang ditengah meminta bola dan mengembalikanya dengan passing datar; orang yang dipinggir mengumpan bola dengan melempar bola</p>
4	<p><b>Game</b> Bermain penuh 7 lawan 7 dengan lapangan 50x30 meter</p>	25 menit		<p>Permainan dilakukan dengan menggabungkan kelompok eksperimen</p>
5	<p><b>Penutup</b> 19) Pendinginan secara individu 20) Evaluasi</p>	10 menit		<p>Di tutup dengan pelatih memberikan evaluasi latihan dan motivasi agar tercipta suasana yang menyenangkan</p>

**Progam Latihan Drill Passing dan Ball Feeling SSB PSG Gumiwang Lor**

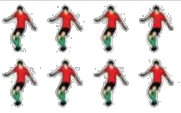
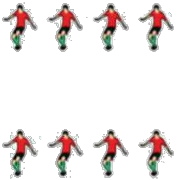
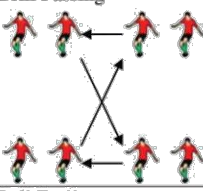
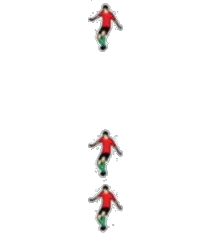
**Pertemuan : 11**

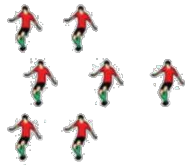
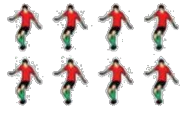
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi Latihan	Catatan
1	<p><b>Pengantar :</b> Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan</p>	5 menit		<p>Singkat dan jelas pelaksanaan latihan</p>

2	<b>Pemanasan</b> 31) Samba 32) Streching statis 33) Streching dinamis	15 menit  8 hitungan setiap gerakan		Streching statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau dari tubuh bagian bawah ke atas
3	<b>Latihan inti</b> Recovery/set: 2 menit Intensitas: tinggi	30 menit	<b>Drill Passing</b>   <b>Ball feeling</b> 	Variasi Latihan Inti : Passing menggunakan satu bola mengikuti arah panah passing lurus dan menyilang. Setelah passing pindah ke barisan belakang sebelah kirinya.  Variasi Latihan Inti : Setiap anak melakukan tarik dorong bola menggunakan ujung kaki namun dengan arah membentuk huruf V
4	<b>Game</b> Bermain penuh 7 lawan 7 dengan lapangan 50x30 meter	25 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan kelompok eksperimen
5	<b>Penutup.</b> 21) Pendinginan secara individu 22) Evaluasi	10 menit		Di tutup dengan pelatih memberikan evaluasi latihan dan motivasi agar tercipta suasana yang menyenangkan

**Program Latihan Drill Passing dan Ball Feeling SSB PSG Gumiwang Lor**

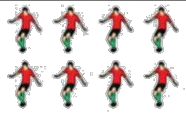

**Pertemuan : 12**

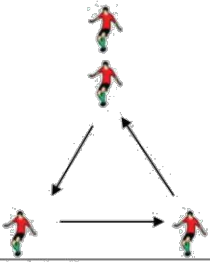
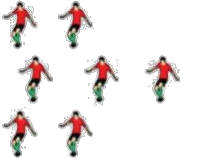
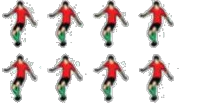
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi Latihan	Catatan
1	<b>Pengantar :</b> Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan latihan
2	<b>Pemanasan</b> 34) Samba 35) Stretching statis 36) Stretching dinamis	15 menit  8 hitungan setiap gerakan		Stretching statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau dari tubuh bagian bawah ke atas
3	<b>Latihan inti</b> Recovery/set: 2 menit Intensitas: tinggi	30 menit	<p><b>Drill Passing:</b></p>  <p><b>Ball Feeling:</b></p> 	<p>Variasi Latihan Inti : Passing searah panah menyilang dan ditambah dengan dribble bola searah panah lurus.</p> <p>Variasi Latihan Inti : Satu orang melempar bola dan yang dua orang secara bergantian langsung passing bola ke pelembar sebelum bola jatuh ke tanah</p>

4	<b>Game</b> Bermain penuh 7 lawan 7 dengan lapangan 50x30 meter	25 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan kelompok eksperimen
5	<b>Penutup</b> 23) Pendinginan secara individu 24) Evaluasi	10 menit		Di tutup dengan pelatih memberikan evaluasi latihan dan motivasi agar tercipta suasana yang menyenangkan

#### Program Latihan Drill Passing dan Ball Feeling SSB PSG Gumiwang Lor

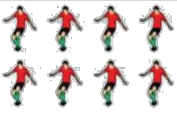

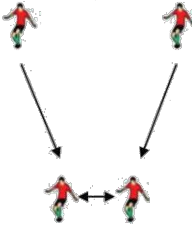

##### Pertemuan : 13

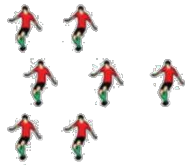
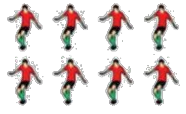
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi Latihan	Catatan
1	<b>Pengantar :</b> Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan latihan
2	<b>Pemanasan</b> 37) Samba 38) Streching statis 39) Streching dinamis	15 menit  8 hitungan setiap gerakan		Streching statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau dari tubuh bagian bawah ke atas

3	<b>Latihan inti</b> Recovery/set: 2 menit Intensitas: sedang	30 menit	<b>Drill Passing</b>  <b>Ball Feeling</b>	<b>Variasi Latihan Inti :</b> Passing lurus dengan membentuk segitiga setelah passing lalu lari ikuti arah bola  <b>Variasi Latihan Inti :</b> 1. Kiper bersiap untuk menangkap bola yang ditendang dari samping kanan/kiri kemudian kembali diantar tiang gawang. 2. Setelah itu kiper bersiap untuk menahan bola
4	<b>Game</b> Bermain penuh 7 lawan 7 dengan lapangan 50x30 meter	25 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan kelompok eksperimen
5	<b>Penutup</b> 25) Pendinginan secara individu 26) Evaluasi	10 menit		Di tutup dengan pelatih memberikan evaluasi latihan dan motivasi agar tercipta suasana yang menyenangkan

**Program Latihan Drill Passing dan Ball Feeling SSB PSG Gumiwang Lor**

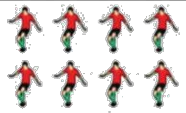
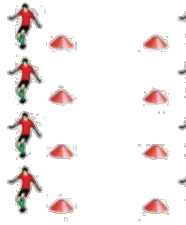
**Pertemuan : 14**




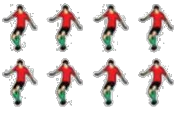
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi Latihan	Catatan
1	<b>Pengantar :</b> Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan latihan
2	<b>Pemanasan</b> 40) Samba 41) Streching statis 42) Streching dinamis	15 menit  8 hitungan setiap gerakan		Streching statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau dari tubuh bagian bawah ke atas
3	<b>Latihan inti</b> Recovery/set: 2 menit Intensitas: sedang	30 menit	<p><b>Drill Passing</b></p>  <p><b>Ball Feeling</b></p> 	<p>Variasi Latihan Inti : Terdiri dari 4 orang. Passing datar berpasangan. Yang menerima lalu mengembalikan bola dengan cara dipassing lalu setelah itu bertukar posisi dengan teman disebelahnya. Begitu seterusnya dengan waktu yang ditentukan</p> <p>Variasi Latihan Inti : Setiap anak melakukan juggling bola dengan kaki terkuat. Boleh menggunakan tangan terlebih dahulu.</p>

4	<b>Game</b> Bermain penuh 7 lawan 7 dengan lapangan 50x30 meter	25 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan kelompok eksperimen
5	<b>Penutup</b> 27) Pendinginan secara individu 28) Evaluasi	10 menit		Di tutup dengan pelatih memberikan evaluasi latihan dan motivasi agar tercipta suasana yang menyenangkan

#### Program Latihan Drill Passing dan Ball Feeling SSB PSG Gumiwang Lor

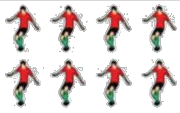
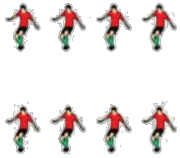
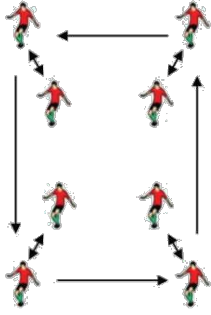

Pertemuan : 15

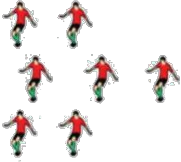
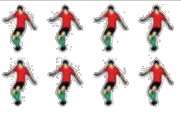
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi Latihan	Catatan
1	<b>Pengantar :</b> Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan latihan
2	<b>Pemanasan</b> 43) Samba 44) Streching statis 45) Streching dinamis	15 menit 8 hitungan setiap gerakan		Streching statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau dari tubuh bagian bawah ke atas

3	<b>Latihan inti</b> Recovery/set: 2 menit Intensitas: sedang	30 menit	<b>Drill Passing</b> 	<b>Variasi Latihan Inti :</b> Passing dengan dua bola. Orang ditengah meminta bola, setelah menerima lalu passing kembali setelah itu tukar posisi dan arah dengan orang yang jugaditengah, begitu seterusnya.
			<b>Ball Feeling</b> 	<b>Variasi Latihan Inti :</b> Setiap anak melakuakn juggling bola langsung dengan kaki dengan kaki yang terkuat jadi tidak menggunakan tangan terlebih dahulu
4	<b>Game</b> Bermain penuh 7 lawan 7 dengan lapangan 50x30 meter	25 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan kelompok eksperimen
5	<b>Penutup</b> 29) Pendinginan secara individu 30) Evaluasi	10 menit		Di tutup dengan pelatih memberikan evaluasi latihan dan motivasi agar tercipta suasana yang menyenangkan

Program Latihan Drill Passing dan Ball Feeling SSB PSG Gumiwang Lor

Pertemuan : 16

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi Latihan	Catatan
1	<b>Pengantar :</b> Siswa dibariskan berdo'a, dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas pelaksanaan latihan
2	<b>Pemanasan</b> 46) Samba 47) Stretching statis 48) Stretching dinamis	15 menit  8 hitungan setiap gerakan		Stretching statis dimulai dari tubuh bagian atas ke bawah atau dari tubuh bagian bawah ke atas
3	<b>Latihan inti</b> Recovery/set: 2 menit Intensitas: sedang	30 menit	<b>Drill Pasing</b> 	Variasi Latihan Inti : Orang yang berada diluar melakukan passing serah dengan arah panah . setelah menerima passing kemudian passing ke orang yang berada di dalam lalu dikembalikan lagi kepada orang yg diluar. Gerak rotasi orangnya yaitu orang yang diluar pindah kedalam dan yang yang didalam menggantikan posisi yang diluar begitu seterusnya dengan waktu yang ditentukan.
			<b>Ball Feeling</b> 	Variasi Latihan Inti : Setiap anak melakukan juggling langsung dengan kedua kaki

4	<b>Game</b> Bermain penuh 7- lawan 7 dengan lapangan 50x30 meter	25 menit		Permainan dilakukan dengan menggabungkan kelompok eksperimen
5	<b>Penutup</b> 31) Pendinginan secara individu 32) Evaluasi	10 menit		Di tutup dengan pelatih memberikan evaluasi latihan dan motivasi agar tercipta suasana yang menyenangkan

**Lampiran 10 Foto Penelitian**

**Pre Test**



**Drill Passing**



## Ball Feeling



Post Test

