

**PENGARUH LATIHAN *PASSING AND SWAP* TERHADAP
KETEPATAN *SHORT PASS* SSB PUTRA
GIYANTI USIA 10 – 12 TAHUN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :
Muhammad Faiz Brilianto
NIM.16602241068

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2021**

**PENGARUH LATIHAN *PASSING AND SWAP* TERHADAP
KETEPATAN *SHORT PASS* SSB PUTRA
GIYANTI USIA 10 – 12 TAHUN**

Oleh

Muhammad Faiz Brilianto

NIM 16602241068

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Passing and Swap* terhadap ketepatan *short pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun.

Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu. Desain penelitian ini adalah ” *Pretest-Posttest Control Group Design*”. Subjek dalam penelitian ini adalah SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun yang berjumlah 20 anak (10 kelompok eksperimen dan 10 kelompok kontrol). Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikan 5 %.

Hasil analisis uji t pada data ketepatan *short pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun kelompok A diperoleh nilai $t_{hitung} (9,750) > t_{tabel} (2,262)$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikan Latihan *Passing and Swap* terhadap ketepatan *short pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun. Sedangkan hasil analisis uji t pada data ketepatan *short pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun kelompok B diperoleh nilai $t_{hitung} (1,765) < t_{tabel} (2,262)$, dan nilai $p (0,111) < 0,05$. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan Latihan *Passing and Swap* terhadap ketepatan *short pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun

Kata kunci: Latihan, Passing and Swap, ketepatan short pass

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Faiz Brilianto

NIM : 16602241068

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul Tas : Pengaruh Latihan *Passing and Swap* terhadap ketepatan
Short Pass SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun

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

Yogyakarta, 30 Desember 2020
Yang menyatakan



Muhammad Faiz Brilianto
NIM 16602241068

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**Pengaruh Latihan *Passing and Swap* terhadap ketepatan *Short Pass* SSB
Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun**

Disusun Oleh:



Muhammad Faiz Brilianto

NIM 16602241068

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

Yogyakarta, Januari 2020

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Endang Rini Sukamti, M.S
NIP. 19600407198601200

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Nawan Primasoni, S.pd. Kor., M.Or
NIP. 198405212008121001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi



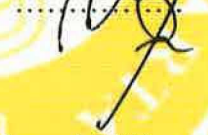
PENGARUH LATIHAN *PASSING AND SWAP* TERHADAP KETEPATAN *SHORT PASS* SSB PUTRA GIYANTI USIA 10 – 12 TAHUN

Disusun Oleh:

Muhammad Faiz Brilianto
NIM 16602241068

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahraaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 26 Januari 2021

TIM PENGUJI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Nawan Primasoni, S.Pd.Kor., M.or. Ketua Penguji/Pembimbing		9-02-2021
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd Sekretaris		9-02-2021
Dr. Rumpis Agus Sudarko, M.S. Penguji		9-02-2021

Yogyakarta, 17 Februari 2021
Fakultas Ilmu Keolahraaan
Universitas Negeri Yogyakarta
plt. Dekan,



Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes.
NIP. 19820815 200501 1 002

MOTTO

1. Barang siapa keluar untuk mencari ilmu maka dia berada di jalan Allah (HR.Turmudzi).
2. Motivasi terbaik adalah diri kita sendiri
3. Jangan pernah menyerah sampai kamu tidak bisa berdiri lagi, berusaha selagi kamu mampu untuk mencapai sebuah keberhasilan karena tidak ada usaha yang akan sia-sia. (Peneliti)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi, kemudian karya ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya bapak saya yang bernama Muslih dan ibu saya yang bernama Rakhamawati yang telah memberikan doa dan dukungannya kepada saya, sehingga saya dapat sampai pada titik ini, yang telah memberi motivasi dan nasihat kepadaku.

Saya ucapkan terimakasih kepada Bapak Nawan Primasoni, S.pd. Kor., M.Or selaku dosen pembimbing yang telah membantu dan mengarahkan dalam menyusun Tugas Akhir Skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan Passing and Swap terhadap ketepatan short pass SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Nawan Primasoni, S.pd. Kor., M. Or sebagai Pembimbing Skripsi saya, yang telah dengan ikhlas membimbing, dan selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Selaku pembimbing akademik, yang telah memberikan bimbingan akademik, selama menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Ibu Dr.Endang Rini Sukanti,M.S Selaku Ketua Jurusan dan Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Seluruh Dosen dan Staff jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan ilmu selama saya melakukan kegiatan pembelajaran

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 30 Desember 2020

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Muhammad Faiz Brilianto', written over a horizontal line.

Muhammad Faiz Brilianto

NIM 16602241068

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Sepakbola	8
2. Teknik Dasar Sepakbola	12
3. Hakikat Passing dalam Sepakbola	14
4. Hakikat Latihan	17
5. Hakikat <i>Swap</i>	21
6. Hakikat Ketepatan	21
7. Hakikat Anak Usia 10-12 Tahun.....	23
8. Sekolah Sepak Bola Putra Giyanti.....	25
B. Penelitian yang Relevan	26

C. Kerangka Berfikir	28
D. Hipotesis Penelitian	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Desain Penelitian	29
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian	31
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	32
E. Teknik Analisis Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Hasil Penelitian	36
B. Pembahasan	42
C. Keterbatasan Penelitian	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
A. Kesimpulan.....	46
B. Implikasi.....	46
C. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Ordinal Pairing	32
Tabel 2. Statistik Data Ketepatan <i>Short Pass</i> SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun Pada Kelompok A	36
Tabel 3. Data Penelitian ketepatan <i>short pass</i> SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun kelompok A.....	37
Tabel 4. Statistik Data Ketepatan <i>Short Pass</i> SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun kelompok B	38
Tabel 5. Data Penelitian Ketepatan <i>Short Pass</i> SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun kelompok B	38
Tabel 6. Persentase Peningkatan Ketepatan <i>Short Pass</i> SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun.....	39
Tabel 7. Hasil Uji Normalitas	40
Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas	41
Tabel 9. Hasil Uji t <i>Paired Sampel t test</i>	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Pretest-posttest Control Group Design.....	29
Gambar 2. Tes Mengoper Bola Rendah.....	34
Gambar 3. Diagram Data Ketepatan <i>Short Pass</i> SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun kelompok A	37
Gambar 4. Diagram Data Kemampuan Kecepatan kelompok B	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Bimbingan TAS	51
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	52
Lampiran 3. Surat Permohonan <i>Expert Judgement</i>	53
Lampiran 4. Surat Keterangan <i>Expert Judgement</i>	54
Lampiran 5. Data Penelitian.....	56
Lampiran 6. Statistik Data Penelitian.....	57
Lampiran 7. Uji Normalitas	59
Lampiran 8. Uji Homogenitas	60
Lampiran 9. Uji t	61
Lampiran 10. Surat Balikan	63
Lampiran 11. Program Latihan	64
Lampiran 12. Dokumentasi	93

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepakbola merupakan sebuah permainan yang dimainkan secara beregu, yang terdiri dari sebelas pemain dengan masing – masing regu terdiri dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, pemain depan. Seorang penjaga gawang boleh menggunakan semua anggota badan (hanya untuk didaerah gawang). Permainan sepakbola bertujuan mempertahankan sebuah gawang dan mencetak gol ke gawang lawan, setiap gol dihitung dengan skor satu dan tim yang paling banyak menciptakan gol dalam waktu 2 x 45 (90) menit dianggap memenagkan pertandingan. Sepakbola termasuk permainan yang mudah dimainkan sebagai sarana hiburan, sepakbola juga bisa sebagai olahraga prestasi. Permainan sepakbola tidak hanya dikhususkan untuk laki – laki, tapi wanitapun juga bisa bermain sepakbola di zaman sekarang.

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat digemari diseluruh dunia, hingga dijadikan sebagai ajang pertandingan dari tingkat Internasional maupun Nasional. Banyak sejarah – sejarah dalam permainan sepakbola yang perlu kita ketahui dari Internasional maupun Nasional. Permainan sepakbola dimulai sejak abad kedua dan ketiga sebelum Masehi di Tiongkok. Pada masa Dinasti Han tersebut, masyarakat menggiring bola kulit dengan menendangnya ke jaring kecil. Permainan serupa juga dimainkan di Jepang dengan sebutan Kemari. Di Italia, permainan menendang dan membawa bola juga digemari terutama mulai abad ke-16. Kelahiran sepakbola modern terjadi di Freemasons

Tavern pada tahun 1863 ketika 11 sekolah dan klub berkumpul dan merumuskan aturan baku untuk permainan tersebut. Selama tahun 1800-an, permainan sepakbola dibawa oleh pelaut, pedagang, dan tentara Inggris ke berbagai belahan dunia. Pada tahun 1904, asosiasi tertinggi sepak bola dunia (FIFA) dibentuk dan pada awal tahun 1900-an, berbagai kompetisi sepakbola dimainkan diberbagai negara. (https://id.wikipedia.org/wiki/Sepak_bola)

Sepakbola pada era sekarang ini banyak digemari oleh banyak golongan. Di indonesia sendiri permainan sepakbola banyak digemari masyarakat, dari anak kecil hingga orang tua, bisa kita lihat pada sore hari banyak orang yang bermain sepakbola dengan tujuan hanya sebagai hiburan, ataupun untuk meraih prestasi. Jalanan didalam kampung pun bisa menjadi tempat mereka bermain sepakbola, bahkan di halaman rumah mereka bisa memainkannya. Sepakbola bukan hanya menjadi gaya hidup dan tontonan menarik bagi masyarakat, tetapi sepakbola mampu menjadi sarana pemersatu bangsa dan negara (Luxbacher J,A. 2004:11).

Permainan sepakbola banyak peraturan yang harus ditaati oleh pelatih dan pemain, yang sudah dimengerti oleh pelatih, pemain, bahkan para penonton juga mengerti akan peraturan yang ada dalam permainan sepakbola. Antara lain, pemain tidak boleh melakukan pelanggaran secara sengaja kepada lawan, jika itu dilanggar oleh pemain maka pemain akan mendapatkan hukuman sebuah kartu kuning sebagai peringatan, bahkan bisa mendapat kartu merah untuk pemain yang melakukan pelanggaran berat dan diminta berhenti mengikuti pertandingan dan meninggalkan lapangan. Dalam sebuah permainan

sepakbola komunikasi antar pemain adalah salah satu kunci penting untuk membuat kerjasama tim yang kompak dan dapat memenangkan pertandingan. Pemain sepakbola juga harus menguasai teknik – teknik dasar dalam permainan sepakbola, menurut (Herwin 2004 : 21-25) gerak atau teknik dasar permainan sepakbola meliputi gerak atau teknik tanpa bola dan gerak teknik dengan bola.

Teknik gerak tanpa bola adalah gerak pemain tanpa menggunakan bola dalam permainan sepakbola antara lain berlari, berjalan, berbelok, melompat, meloncat, berhenti berlari, sedangkan teknik gerak dengan bola yaitu gerak atau teknik dalam permainan sepakbola dengan menguasai bola dengan bagian tubuh tertentu, meliputi (*ballfeeling*), menendang bola (*passing*), menggiring bola (*dreabling*), menyundul bola (*heading*), menendang ke arah gawang (*shooting*), melempar kedalam (*throw in*).

Dalam permainan sepakbola teknik dasar yang paling dominan yaitu *passing*. *Passing* merupakan teknik dasar menendang bola atau mengoper bola kepada teman secara tepat dengan menggunakan kaki bagian dalam ataupun bagian luar, jika *passing* dilakukan dengan tepat maka permainan akan berjalan dengan lancar dan sesuai arahan pelatih. *Passing* mempunyai tujuan untuk mengoper bola kepada teman satu tim untuk menyalurkan bola dari pemain satu dengan pemain lainnya agar menciptakan ruang bahkan peluang gol. Teknik dasar *passing* baik yang dimiliki oleh pemain merupakan salah satu kunci agar kerjasama antar tim berjalan dengan lancar, jika ada salah satu pemain yang memiliki *passing* kurang baik, maka akan berpengaruh terhadap

permainan dalam tim. Keterampilan *passing* dan menerima bola yang tidak baik akan mengakibatkan lepasnya dan membuang – buang kesempatan untuk menciptakan gol (Witono .H. 2017:21).

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dalam latihan di Sekolah Sepakbola Putra Giyanti di Kabupaten Temanggung, masih banyak anak – anak SSB Putra Giyanti terutama umur 10 – 12 tahun yang kemampuan *passing* belum dilakukan secara tepat, hal ini ditunjukkan saat permainan, antara lain : saat melakukan *passing* bola tidak sampai kepada teman, *passing* yang tidak terarah yang mengakibatkan teman kesulitan menerima bola, *passing* yang terlalu pelan maupun kencang, waktu melakukan *passing* yang kurang tepat sehingga teman saat belum siap menerima bola kesusahan dalam menerimanya. Kesalahan melakukan *passing* dikarenakan anak masih suka bermain sepakbola dengan sesuka hatinya, terutama pada anak usia 10 -12 tahun mereka masih cenderung suka bermain – main. Maka dari itu harus melakukan metode latihan yang kreatif dan inovatif agar anak – anak tidak merasa bosan saat melakukan latihan.

SSB Putra Giyanti memiliki empat pelatih yang sudah berpengalaman dibidang sepakbola, antara lain : Aris Kristiyanto (Pelatih Kepala), Akhsani Taqvim (Pelatih KU 13 -15 tahun), Tiok Setiawan (Pelatih KU 10 – 12 tahun), Evan Paksi (Pelatih KU 8 – 9 tahun). SSB Putra Giyanti mempunyai sarana dan prasarana yang sudah cukup baik, seperti cone, marker, dan gawang, dan mempunyai fasilitas lapangan yang cukup bagus, tetapi ada beberapa bagian lapangan ketika hujan terdapat genangan air yang akan mengganggu proses

berjalannya latihan. Faktor cuaca juga mempengaruhi proses latihan, jika cuaca hujan sangat deras maka dengan terpaksa latihan ditunda ataupun bisa diselesaikan lebih awal.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti bermaksud mengadakan penelitian eksperimen untuk mengetahui penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing and Swap* terhadap ketepatan *short pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Siswa SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun saat melakukan *Passing* terlalu pelan maupun kencang, sehingga bola tidak sampai kepada teman dan bahkan melebar keluar lapangan.
2. Siswa SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun saat *Passing* yang tidak terarah sehingga teman sulit dalam menerima bola.
3. Waktu melakukan *passing* yang kurang tepat, sehingga teman yang belum siap menerima bola kesusahan dalam menerimanya.
4. Belum diketahuinya pengaruh latihan *passing and swap* terhadap ketepatan *short pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang sudah terurai di atas, agar mencegah perluasan penafsiran dari permasalahan yang akan dikaji. Dalam

penelitian ini peneliti hanya memfokuskan pada pengaruh latihan *passing and swap* terhadap ketepatan *short pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan, yaitu : “Adakah Pengaruh latihan *passing and swap* terhadap ketepatan *short pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun ?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Passing and Swap* terhadap ketepatan *short pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna dengan baik bagi pelatih sebagai refrensi dalam melakukan kombinasi latihan secara efektif.

1. Manfaat teoritis

- a. Memberikan kontribusi perkembangan pengetahuan dalam metode melatih ketrampilan biomotor pada anak usia dini dengan banyak variasi cabang olahraga sepakbola.
- b. Dapat berguna bagi perkembangan ilmu melatih sepakbola khususnya ketrampilan biomotor anak usia dini.
- c. Dapat dijadikan bahan refrensi untuk memenuhi tugas akhir.

2. Manfaat Praktis

- a. Dapat bermanfaat untuk mengetahui pengaruh latihan *passing and swap* terhadap ketepatan *short pass* pada anak usia 10-12 tahun.
- b. Dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan informasi bagi para pelatih untuk menentukan metode latihan yang efektif.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Sepakbola

a. Pengertian sepakbola

Pada hakikatnya sepakbola merupakan jenis olahraga permainan yang memanfaatkan kelompok beregu yang terdiri dari 11 anggota disetiap tim dan 1 pemain sebagai penjaga gawang, dalam permainannya menggunakan bola besar. Tujuan permainan sepakbola ini adalah menetak poin dengan memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya, dan juga berusaha untuk menjaga gawangnya sendiri.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan olahraga ini sangat mudah dipahami. Pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepakbola dunia yang disingkat FIFA (*Federation Internasional The Football Association*). Dan di Indonesia, organisasi yang menaungi sepakbola adalah PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia). PSSI berdiri pada tanggal 19 April 1930. Permainan sepakbola dimainkan oleh dua regu yang setiap regunya terdiri atas 11 orang pemain termasuk penjaga gawang. Permainan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu dua hakim penjaga garis. Lama permainan sepak bola adalah 2 x 45 menit dengan istirahat 15 menit, lapangan permainan empat persegi panjang, panjangnya tidak boleh lebih dari 120 meter dan tidak boleh kurang dari 90 meter, sedang lebarnya tidak boleh lebih dari 90 meter dan

tidak boleh kurang dari 45 meter (dalam pertandingan internasional panjangnya lapangan tidak boleh lebih dari 110 meter dan tidak boleh kurang dari 100 meter, sedang lebarnya tidak lebih dari 75 meter dan tidak boleh kurang dari 64 meter).

Menurut Muhajir (2004: 22) Sepakbola merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Sedangkan menurut Sucipto, dkk (2012: 7) permainan sepakbola ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.

Menurut Nugraha (2012:23) sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian kemari untuk diperebutkan para pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Dalam bermain sepakbola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan. Sedangkan menurut Salim (2008: 10) sepakbola adalah olahraga yang menggunakan bola dengan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Selain itu, menurut Sanjaya dalam Subagyo Irianto (2010: 12) Sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah

satunya menjadi penjaga gawang, selanjutnya sepakbola memiliki tujuan yaitu untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya sesuai aturan yang ditetapkan dalam waktu normal dua kali 45 menit.

Jadi, berdasarkan pengertian para ahli, dapat ditarik kesimpulan bahwa sepakbola merupakan jenis olahraga yang dilakukan sebelas pemain disetiap tim yang bertanding dan berusaha untuk memenangkan pertandingannya dengan cara memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dalam waktu yang telah ditentukan serta dengan peraturan pertandingan yang telah dibuat.

b. Klasifikasi Usia Sepakbola

Di dalam olahraga sepakbola, tentunya terdapat klasifikasi usia sepakbola para pemain untuk membedakan cara melatihnya, ukuran lapangan yang digunakan, waktu pertandingan dan tentunya jumlah pemain. Klasifikasian usia seorang pemain sepakbola supaya pelatih mampu memberikan program latihan yang tepat dengan kalsifikasi usia mereka, sehingga pelatih tidak salah arah memberikan program latihan yang tepat maupun penanganan diri terhadap para pemain. Karena dalam usia dini merupakan usia yang masih berkembang, untuk itu seorang pelatih harus memahami program yang tepat dan sesuai untuk perkembangan usia mereka sehingga untuk kedepannya mereka mampu menjadi pemain yang berkualitas dengan perkembangan yang selalu meningkat. Seorang pelatih juga harus tahu karakteristik program latihan yang akan diberikannya sesuai dengan usia para pemain.

Menurut Scheunemann (2012:59), umur seseorang menentukan cara ia berhubungan dengan dunia sekitarnya dan sesama. Dalam semua proses belajar, umur adalah kunci dalam memilih materi dan metode apa yang cocok untuk mengajarkan suatu materi sesuai dengan umur mereka. Sepakbola juga demikian, pembagian tingkatan usia meliputi : 1) Tingkat pemula (fun phase) terdiri dari kelompok umur 5-8 tahun. 2) Tingkat dasar (foundation) kelompok umur 9-12 tahun. 3) Tingkat menengah (formati phase) kelompok umur 13-14 tahun. 4) Tingkat mahir (final Youth) kelompok umur 15-20 tahun.

Perkembangannya PSSI sekarang ini telah memperluas jenis kompetisi dan pertandingan yang dinaunginya. Kompetisi yang diselenggarakan oleh PSSI di dalam negeri ini terdiri dari

- a. Divisi utama yang diikuti oleh klub sepakbola dengan pemain yang berstatus non amatir.
- b. Divisi satu yang diikuti oleh klub sepakbola dengan pemain yang berstatus non amatir.
- c. Divisi dua yang diikuti oleh klub sepakbola dengan pemain yang berstatus non amatir.
- d. Divisi tiga yang diikuti oleh klub sepakbola dengan pemain yang berstatus amatir.
- e. Kelompok umur yang diikuti oleh klub sepakbola dengan pemain:
 - 1) Dibawah usia 15 tahun (U-15)
 - 2) Dibawah usia 17 tahun (U-17)

- 3) Dibawah Usia 19 tahun (U-19)
- 4) Dibawah usia 23 tahun (U-23)
- 5) Sepakbola Wanita

2. Teknik Dasar Sepakbola

Menurut Herwin (2004: 21) permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain yaitu gerak teknik tanpa bola dan gerak teknik dengan bola meliputi;

a. Teknik Tanpa Bola.

Gerak tanpa bola sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola. Gerak tanpa bola meliputi berlari, melompat, meloncat, berjalan, berjingkat, berguling, berbelok, berbalik, dan berhenti tiba-tiba. Menurut Herwin (2004: 21) selama dalam sebuah permainan sepakbola, seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari.

b. Teknik Dengan bola.

Untuk menjadi pemain sepakbola handal maka gerak dengan bola wajib dikuasai dengan sebaik-mungkin oleh seorang pemain. Gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), (b) Menendang bola (*short pass*), (c) Mengoper Bola Pendek dan panjang atau melambung, (d) Menembak ke gawang (*shooting*), (e) Menggiring Bola (*dribbling*), (f) Menerima dan menguasai bola (*receiving and controlling*) dengan kaki, paha, dan dada, (g) Menyundul Bola (*heading*), (h) Gerak Tipu (*feinting*), (i) Merebut Bola (*tackling/shielding*)

saat lawan menguasai bola, (j) melempar bola (*throw-in*) bila bola keluar lapangan untuk menghidupkan kembali permainan, (k) Teknik Menjaga Gawang (*goal keeping*).

Menurut Sucipto dkk, (2012: 37) mendefinisikan beberapa teknik dasar sepak bola sebagai berikut:

a. Menendang (*kicking*)

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Pemain yang memiliki *teknik* menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan. Dilihat dari perkenaan kaki ke bola, menendang dibedakan beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*), kaki bagian luar (*outside*), punggung kaki (*instep*).

b. Menghentikan Bola (*stopping*)

Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

c. Menggiring Bola (*dribbling*)

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola.

d. Menyundul Bola (*heading*)

Menyundul bola pada dasarnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepak bola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan untuk membuang bola. Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat, dan sambil meloncat.

e. Merampas Bola (*tackling*)

Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur (*sliding tackling*)

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

Lemparan kedalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepak bola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan. Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan tanpa awalan, baik dengan posisi kaki sejajar maupun salah satu kaki ke depan.

3. Hakikat Passing dalam Sepakbola

Sepakbola adalah permainan tim yang mengutamakan kolektifitas. Pemain dengan teknik tinggi dapat mendominasi pada saat tertentu, akan tetapi seorang pemain sepakbola tergantung pada anggota tim lainnya untuk

menciptakan peluang dan permainan yang bagus. Dalam sepakbola passing atau operan memiliki tujuan, antara lain mengoper kepada teman, mengoper bola didaerah yang kosong, mengoper bola terobosan diantara lawan. Passing dalam permainan sepakbola merupakan unsur yang paling penting yang membuat permainan akan lebih menarik. Agar berhasil dalam lingkungan tim, seorang pemain harus mengasah kemampuan passing. Menurut pendapat Luxbacher (2008: 9), passing adalah mengoperkan bola pada teman. Passing atau operan memiliki pengertian operan kepada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu. Sedangkan menurut Danny Mielke (2007: 18), umpan atau passing adalah cara memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain. Dalam era sepakbola sekarang pemain dituntut untuk dapat bermain di lebih dari satu posisi dan teknik yang tinggi, mampu dengan baik menggunakan kedua kakinya untuk mengolah bola. Pemain harus mampu dengan baik menguasai bola baik dengan kaki kanan dan kaki kirinya. Dalam permainan sepakbola terdapat empat bentuk umpan atau passing menurut Widdow, R dan Buckle, P (1982: 54) yaitu:

- 1) Passing pendek, yaitu passing yang paling umum dilakukan untuk memindahkan bola pada jarak yang relatif pendek. Dalam melakukan passing ini dilakukan dengan kekuatan yang disesuaikan dengan jarak passing. Passing ini memiliki peran penting dalam permainan sepakbola. Kemampuan passing pendek ini wajib dimiliki oleh pemain karena sangat berguna dalam menjalani kerjasama baik ketika

menyerang atau mempertahankan daerah pertahanan. Dengan passing pendek yang akurat dapat mengembangkan pola permainan sehingga permainan berjalan dengan baik dan menarik.

- 2) Passing panjang, pada prinsipnya passing panjang sama dengan passing pendek, perbedaannya pada cara melakukannya. Passing pendek dimainkan dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam sehingga kekuatannya terbatas, pada passing panjang menggunakan punggung kaki bagian dalam sehingga akan menghasilkan operan yang jauh. Kelemahan passing panjang dalam permainan sepakbola adalah terkadang harus melakukan kontrol sebanyak tiga kali ketika menerima bola, yaitu kontrol bola, kontrol lapangan serta kontrol lawan dan kawan.
- 3) passing melengkung, yaitu bentuk operan yang arah bolanya melengkung atau bengkok. Umpan ini merupakan hasil dari variasi tendangan passing panjang (crossing). Biasanya operan ini digunakan untuk mengumpan teman ketika ada di depan gawang lawan, tendangan bebas langsung ketika melakukan serangan dari sayap kanan kiri di daerah pertahanan lawan.
- 4) Passing satu-dua, yaitu bentuk operan yang dihasilkan dari dua orang pemain. Dalam melakukan umpan ini diperlukan kecerdikan dan kerjasama yang baik dari dua pemain. Lebih banyak digunakan untuk melewati lawan guna menghindari posisi off side. Namun tidak menutup kemungkinan digunakan untuk mengelabui pemain bertahan.

Passing satu dua ini biasa digunakan dalam bentuk operan jarak pendek yang berfungsi sebagai umpan terobosan.

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

4. Hakikat Latihan

a. Pengertian latihan

Pada hakikatnya latihan merupakan bentuk persiapan yang dilakukan setiap orang untuk meningkatkan kemampuannya sebaik mungkin, karena dengan latihan akan melakukan gerakan yang berulang-ulang yang nantinya akan menjadi gerak yang otomatis dan akan membuat orang lebih mahir dalam kemampuan yang dimiliki. Menurut Bompa (1994: 37) Latihan merupakan proses yang sistematis atau bekerja secara berulang-ulang dalam jangka panjang, yang ditingkatkan secara bertahap dan individu yang ditujukan pada pembentukan fungsi fisiologis dan psikologis

untuk memenuhi tuntutan tugas. Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2002 : 11), latihan 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.

Menurut Sukadiyanto (2005: 6) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat waktu. Dalam hal ini latihan merupakan proses yang sistematis untuk meningkatkan kualitas fisik dan penampilan olahraga secara berulang-ulang dengan pembebanan secara progresif (Devi Tirtawirya , 2006: 1). Menurut Harsono dalam Rusli Rutan (2000: 3) latihan (*training*) merupakan suatu proses yang sistematis dan berlatih, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan.

Berdasarkan uraian para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah sebuah proses yang dilakukan untuk mencapai peningkatan mutu yang maksimal secara bertahap dengan cara yang sistematis menggunakan metode dan tetap sesuai dengan aturan latihan dilakukan secara berulang-ulang.

b. Prinsip latihan

Dalam hal ini seorang pelatih maupun atlet pada saat latihan harus mampu mengetahui dan memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang sesuai dengan karakteristik dan usianya. karena tanpa menerapkan pedoman

prinsip-prinsip latihan prestasi atlet akan sulit ditingkatkan secara maksimal. Menurut Bempa (1994: 48), prinsip latihan adalah pedoman dan peraturan yang sistematis dalam berlangsung dalam suatu proses latihan. Sedangkan Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 42), prinsip latihan atlet dibagi berdasarkan sifat manusia yakni: multi dimensional, potensi berbeda-beda, labil dan mampu beradaptasi.

Menurut Sukadiyanto (2005: 12), agar latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan antara lain: (1) prinsip individual, (2) prinsip kesiapan, (3) prinsip beban lebih, (4) prinsip adaptasi, (5) prinsip spesifikasi, (6) prinsip variasi, (7) prinsip pemanasan, (8) prinsip berkebalikan, (9) prinsip sistematis, (10) prinsip jangka panjang, (11) prinsip tidak berlebih, (12) prinsip progresif. Berbeda dengan apa yang dikemukakan Dr. William A. Sand, dkk (2012: 9) beberapa prinsip latihan antara lain: (1) prinsip individual, (2) Prinsip Spesifikasi, (3) Prinsip beban berlebih (overload), (4) Prinsip Progresif, (5) Prinsip beban tidak berlebih, (6) Prinsip keterbalikan.

Harsono (1988: 102) menyatakan bahwa dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip *training* tersebut atlet akan dapat lebih cepat meningkatkan prestasinya, oleh karena akan lebih memperkuat keyakinannya akan tujuan-tujuan sebenarnya dari tugas-tugas serta latihan-latihannya. Menurut Harsono, dkk. (2005: 52) kekeliruan kebanyakan dari pelatih atau atlet adalah mereka lebih menekankan pada lamanya *training* daripada mutu dan penambahan beban latihannya.

c. Tujuan Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005: 8), tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga, agar mampu menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Dalam mencapai tujuan tersebut ada empat aspek (Harsono, dkk. 2005: 41-42) antara lain:

- 1) Latihan fisik: Bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik
- 2) Latihan teknik: bertujuan untuk meningkatkan keterampilan kemampuan gerak cabang olahraga khususnya sepakbola.
- 3) Latihan taktik: bertujuan untuk mengembangkan daya tafsir yang diberikan pada saat latihan.
- 4) Latihan mental adalah latihan emosional peserta didik yang dilakukan setiap latihan.

Dalam hal ini tentunya setiap latihan yang dilakukan dan direncanakan seorang pelatih maupun atlet mempunyai tujuan untuk mengembangkan sasaran yang akan dilatihkan dengan mengedepankan prinsip-prinsip latihan sehingga mampu menerapkan porsi latihan yang tepat. Program Latihan yang dibuat untuk dilakukan harus memenuhi empat aspek tersebut.

5. Hakikat *Swap* / Menukar

Menukar adalah proses mengganti (dengan yang lain), memilih, mengubah (nama dan sebagainya), memindahkan (tempat). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Latihan *swap* / menukar dalam penelitian ini adalah bentuk latihan passing yang dilakukan dalam jarak tertentu, dengan satu bola dan passing kepada pemain lain, secara bergantian. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan passing sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Keuntungan dari latihan ini sangat mudah dilakukan karena tiap pemain hanya mengarahkan bola yang akan di passing kepada teman, dan Latihan ini akan meningkatkan ketepatan passing pemain.

Cara melakukan Latihan *swap* / menukar dilakukan dengan 4 pemain. Pemain A passing ke pemain B, kemudian pemain B melakukan backpass ke pemain A, Pemain C dan D juga melakukan hal yang sama setelah melakukan 3x passing berhadapan pemain A dan C pindah bertukar tempat dengan bergerak secepat mungkin. Setelah bertukar, pemain C melakukan Passing berpasangan dengan pemain B, dan Pemain A dengan pemain D. Dilakukan berulang – ulang dengan satu kali sentuhan bola.

6. Hakikat Ketepatan

Menurut Sajoto (2004:1055) mengatakan Ketepatan dapat diartikan sebagai ketelitian atau kejutan. Ketepatan atau *accuracy* adalah kemampuan gerak tubuh seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek

langsung yang harus dikenal dengan salah satu bagian tubuh. Menurut Suharno (1981: 32), ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dalam mengarahkan sesuatu tersebut dilakukan secara sabar kepada objek yang dikehendaki agar sesuai dengan hasil akhir yang telah diperkirakan sebelumnya. Dalam hal ini dibutuhkan konsentrasi yang penuh terhadap sasaran yang diinginkan. Ketepatan juga merupakan kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu.

Ketepatan dipengaruhi oleh beberapa faktor, Menurut Sukadiyanto (2002: 102-104), mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak. Dapat diartikan bahwa jika sasarannya dekat pasti mudah untuk melakukan ketepatan tendangan, sebaliknya jika sasarannya jauh pasti akan sulit melakukannya, jika sasarannya besar pasti akan lebih mudah melakukan ketepatan tendangan bila dibandingkan dengan sasaran yang lebih kecil.

Menurut Suharno (1981: 37), faktor-faktor penentu yang mempengaruhi ketepatan antara lain:

- a. Koordinasi tinggi berarti ketepatan baik
- b. Besar kecilnya sasaran
- c. Ketajaman indera

- d. Jauh dekatnya jarak sasaran
- e. Penguasaan Teknik
- f. Cepat lambatny Gerakan
- g. *Feeling* dari atlet dan ketelitian
- h. Kuat lemahya suatu

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor penentu yang menentukan ketepatan adalah koordinasi, tingkat kesulitan, kuat lemah dan cepat lambatny gerakan, besar kecilnya sasaran, jarak dengan sasaran, perasaan (*feelling*), pengalaman, dan kemampuan mengantisipasi gerak.

7. Hakikat Anak Usia 10-12 Tahun

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 fikir dan kreatifitasnya. Sesuai dengan pertumbuhan fisik dan psikologi anak maka aktivitas anak menurut Hurlock (1999: 160) sebagai berikut:

- a. Pengenalan keterampilan olahraga, disini anak dikenalkan pada berbagai macam olahraga.
- b. Bermain dengan situasi berlomba dan bertanding misalnya lari, lompat, dan mengguling.

- c. Memanjat, membuat keseimbangan, dan menggantung pada palang tunggal.
- d. Diberi permainan kelompok seperti kasti dan sepakbola.
- e. Anak diberi masalah untuk mengatasi rintangan, memindahkan benda secepat-cepatnya dengan caranya sendiri dilakukan sebanyak-banyaknya.
- f. Aktivitas untuk meningkatkan kemampuan fisik seperti bermain perang-perangan, kejar-kejaran, push-up, dan back-up.
- g. Latihan reaksi, mengatur nafas, peregangan otot-otot tubuh, dan pengendoran otot-otot tubuh.

Menurut Soewarno (2001: 2) anak usia 10-12 tahun merupakan fase perkembangan kedua, yaitu fase perkembangan teknik di mana pada usia ini lebih banyak dilatihkan unsur-unsur teknik dasar. Bempa (1994: 11) dalam sebuah tabel menunjukkan usia dimana seseorang mulai belajar, spesialisasi (pengkhususan), dan jangkauan penampilan tertinggi atau usia emas (golden age) dalam berbagai cabang olahraga sebagai berikut. Karakteristik anak usia 10-12 tahun menurut Annarino Cowel dan Hazelton yang dikutip oleh Desmita (2009: 13), disebutkan bahwa otot-otot penunjang lebih berkembang dari usia sebelumnya. Makin menyadari keadaan tubuh sendiri. Perkembang kekuatan ototnya belum sejalan dengan laju pertumbuhan, reaksi gerakannya membaik terhadap olahraga kompetitif mulai bangkit. Menurut Desmita (2009: 35-36), anak-anak usia sekolah ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak yang usianya lebih muda. Senang bermain, senang bergerak, senang berkerja dalam kelompok, dan

senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Oleh sebab itu, guru hendaknya mengembangkan pembelajaran yang mengandung unsur permainan, mengusahakan siswa berpindah atau bergerak, bekerja atau belajar dalam kelompok, serta memberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam pembelajaran.

8. Sekolah Sepak Bola Putra Giyanti

SSB Putra Giyanti merupakan salah satu Sekolah sepak bola yang berada di kabupaten Temanggung. SSB Putra Giyanti didirikan pada tanggal 26 oktober 2016, dengan pendirinya Bapak Sarjoko dkk. SSB Putra Giyanti merupakan organisasi yang memiliki visi untuk membantu permasalahan social masyarakat khususnya pada anak-anak dan remaja di seluruh dunia. Dengan berbagai kegiatan di SSB Putra Giyanti ini anak-anak di didik dan dilatih tidak hanya hebat bermain sepakbola tetapi bagaimana dapat hidup mandiri dimasa depan serta memiliki kepribadian yang baik. Dengan kata lain melalui aktifitas olahraga sepakbola anak mendapatkan *skill of life* dan lepas dari berbagai *problem social*.

Tujuan didirikannya SSB Putra Giyanti adalah: a) menyebarluaskan dan memajukan sepakbola di wilayah temanggung dan sekitarnya untuk mencapai prestasi yang tinggi dan dapat membangkitkan rasa kebanggaan masyarakat; b) memupuk watak dan kepribadian, disiplin, jiwa sportifitas, dan persatuan dan kesatuan seluruh insan sepakbola dalam rangka pembangunan manusia Indonesia seutuhnya; c) ikut serta dalam memajukan pesepakbolaan nasional dengan cara membina dan mencari bibit-bibit

pemain berbakat sejak usia dini. SSB Putra Giyanti beralamatkan di dusun giyanti, Temanggung.

Setiap tahunnya SSB Putra Giyanti selalu mendapat undangan untuk mengikuti kompetisi/turnamen yang di adakan oleh PSSI di daerah temanggung. SSB Putra Giyanti juga diberi kesempatan untuk mengirimkan beberapa pemain binaanya untuk disertakan dalam seleksi pemain. Jumlah siswa yang ada di SSB Putra Giyanti sementara ini sebanyak 70 siswa

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian dulu yang relevan dengan penelitian ini sangat dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan untuk digunakan sebagai landasan penyusunan kerangka berfikir.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Lilik Sandyka (2013) yang berjudul “Perbedaan Latihan Passing Bawah Bervariasi dan Latihan Passing Bawah Lurus Berhadapan Terhadap Ketepatan Passing Siswa SSB Garuda Muda KU 10-12 Tahun”. Desain penelitian ini menggunakan Two Groups Pretest Posttest Design, dengan membagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen A dengan latihan passing bawah bervariasi dan kelompok eksperimen B dengan perlakuan latihan passing bawah lurus berhadapan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Garuda Muda yang berjumlah 40 atlet. Sampel yang diambil dari hasil purposive sampling, dengan kriteria (1) kelompok umur 11-13 tahun, (2) bersedia menjadi sampel, (3) lama latihan minimal 1 tahun, yang memenuhi berjumlah 30

atlet. Instrumen yang digunakan adalah tes ketepatan passing, dengan validitas sebesar 0.963 dan reliabilitas 0.900. Analisis data menggunakan uji t. Hasil pengujian menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh latihan passing bawah bervariasi terhadap ketepatan passing siswa SSB Garuda Muda KU 10-12 tahun, dengan nilai t hitung $12.25 > t$ tabel 2.14, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 72.06%. (2) Ada pengaruh latihan passing bawah lurus berhadapan terhadap ketepatan passing siswa SSB Garuda Muda KU 10-12 tahun, dengan nilai t hitung $7.790 > t$ tabel 2.14, dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 42.03%. (3) Latihan passing bawah bervariasi lebih baik daripada latihan passing bawah lurus berhadapan terhadap ketepatan passing siswa SSB Garuda Muda KU 10-12 tahun, dengan t hitung $3.660 > t$ tabel = 2.05 dan sig. $0.001 < 0.05$.

2. Penelitian oleh Alfanda Carsten Agreta (2018) dengan judul “Pengaruh Metode Keseluruhan Terhadap Peningkatan Ketepatan Short Passing Pemain Sepakbola KU 14-15 tahun di SSB Satria Pandawa Sleman” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode keseluruhan terhadap peningkatan ketepatan short passing pemain sepakbola KU 14-15 tahun di SSB Satria Pandawa Sleman. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “The One Group Pretest Posttest Design”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode keseluruhan terhadap peningkatan ketepatan short passing pemain sepakbola KU 14-15 tahun di SSB Satria Pandawa Sleman”, dengan nilai t hitung

3,824 > ttabel 2,069, dan nilai signifikansi 0,001 < 0,05, sehingga H_a diterima.

C. Kerangka Berfikir

Pemberian latihan teknik dan fisik yang baik dapat dicapai melalui latihan yang terprogram dan teratur. Kemampuan teknik yang baik dihasilkan dari latihan gerak dasar yang baik serta kemampuan fisik yang baik akan diperoleh dengan latihan yang benar. Teknik mengoper bola (passing) harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola karena teknik tersebut adalah salah satu teknik dasar dalam bermain sepakbola. Latihan passing berpasangan merupakan asumsi dari penelitian untuk diadaptasikan dengan metode latihan teknik mengoper bola (passing). Latihan *Passing and Swap* ini diharapkan para pemain dapat beradaptasi dengan kondisi yang dihadapinya dan dapat mengembangkan keterampilan teknik mental maupun fisik untuk mencapai prestasi maksimal.

Apabila seorang atlet mempunyai teknik-teknik sepakbola yang mumpuni dan didukung teknik mengoper bola yang bagus dan penempatannya yang bagus bisa menjadi andalan dalam suatu permainan. Oleh karena itu penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan passing pendek pemaian sepak bola.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir maka dirumuskan hipotesis sebagai berikut : ada pengaruh latihan *passing and swap* terhadap ketepatan *short pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun

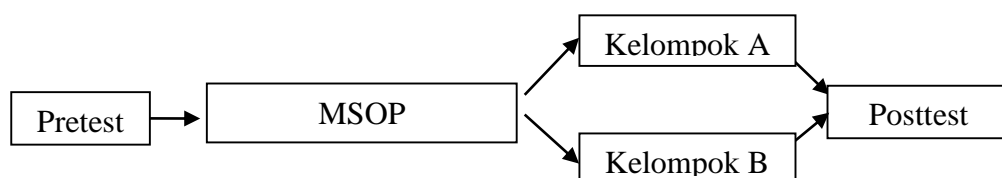
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian adalah cara ilmiah seseorang untuk mendapatkan tujuan tertentu dalam penelitiannya dengan mendapatkan data dari hasil penelitiannya. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu. Sugiyono (2013: 107) mengartikan penelitian eksperimen sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap suatu yang lain, dilakukan dalam kondisi yang terkendali. Desain penelitian ini adalah ” *Pretest-Posttest Control Group Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat dua kelompok, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal adakah ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Sugiyono, 2012: 76). Setelah diberi perlakuan dan dilakukan *posttest*, dengan demikian dapat diketahui, karena dapat membandingkan dengan sebelum diberi perlakuan.

Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui apakah ada Pengaruh Latihan *Passing and Swap* terhadap ketepatan *short pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun. Dengan skema desain penelitian sebagai berikut :



Gambar 1. Pretest-posttest Control Group Design (sugiyono, 2007:32)

Keterangan:

MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*

Kelompok A : berlatih dengan Latihan *Passing and Swap*

Kelompok B : kelompok control (tidak diberikan treatment)

Pretest : tes ketepatan *short pass*

Posttest : tes ketepatan *short pass* setelah treatment 16 kali pertemuan

Di dalam penelitian ini akan dilakukan dua kali tes yaitu sebelum *treatment (pre-test)* dan sesudah dilakukannya *treatment (post-test)*, hasil perlakuan yang telah dilakukan pada saat sesudah treatment dapat dibandingkan dengan data sebelum dilakukan *treatment*, sehingga dapat diasumsikan ada perubahan hasil yang dilakukan dari treatment. Dengan harapan mendapatkan perbedaan data yang akurat. Sampel dalam penelitian ini di bagi menjadi dua kelompok. Kelompok A yaitu kelompok yang diberi perlakuan Latihan *Passing and Swap* dan kelompok B diberi perlakuan latihan biasa sesuai dengan program latihan pelatih.

B. Definisi Operasional Variable Penelitian

Di dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Untuk variabel bebasnya adalah latihan *passing and swap*, sedangkan variabel terikatnya adalah tes ketepatan *short pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun (*Pre-test* dan *Post-Test*). Untuk definisi operasional variabel penelitian ini adalah :

1. Latihan *Passing and Swap*

Latihan *passing and swap* merupakan bentuk latihan passing yang dilakukan dalam jarak tertentu, dengan satu bola dan passing kepada pemain lain secara bergantian, Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *short passing* bagi siswa SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun.

2. Ketepatan *Short Pass*

Ketepatan *Short Pass* merupakan kemampuan siswa SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun untuk mengarahkan bola ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya, pada jarak yang relatif pendek.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. **Populasi**

Menurut (Sugiyono 2015: 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas Obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Populasi penelitian ini adalah pemain SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun berjumlah 20 siswa.

2. **Sampel**

Suharsimi Arikunto (2013: 174) mengatakan sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Pengambilan data penelitian ini menggunakan *total sampling*. Jumlah siswa yang akan dijadikan sampel dalam penelitian ini meliputi SSB Putra Giyanti yang berusia 10 – 12 tahun.

Dengan *total sampling* maka seluruh siswa SSB Putra Giyanti yang berusia 10 – 12 tahun di jadikan sebagai sampel penelitian.

Untuk menentukan kelompok treatment seluruh sampel dikenai pretest. Sampel di rangking nilai pretestnya, pasangkan dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok masing-masing 10 siswa. Pembagian kelompok A (kelompok Eksperimen) dan kelompok B (kelompok kontrol) menggunakan ordinal pairing. Hasil pretest di buat rangking sesuai dengan peringkat. Berikut hasil pengelompokan ordinal pairing.

Tabel 1. Ordinal Pairing

Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3
5	6
8	7
9	Dst

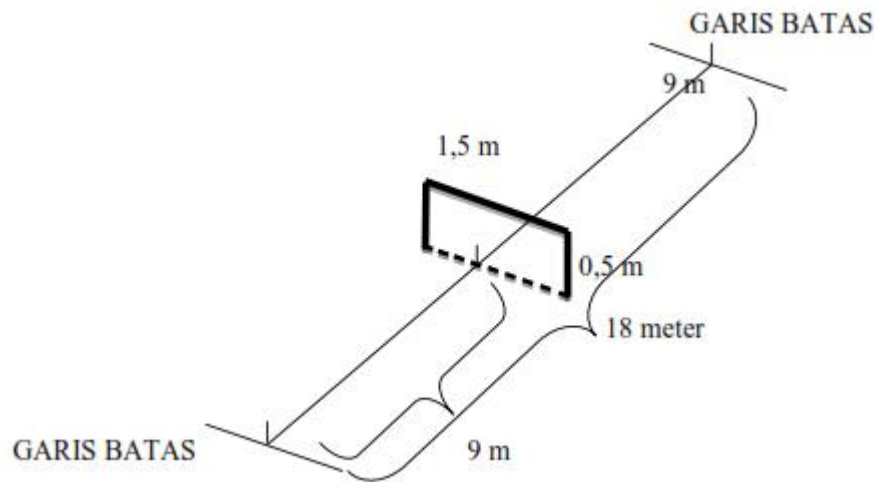
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2013: 192) Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah. Instrument penelitian dalam memperoleh data menggunakan tes dan pengukuran untuk

pengukuran *pretest* maupun *posttest*. Dalam hal ini tes dan pengukuran yang akan dilakukan meliputi ketepatan *short pass*.

Instrumen yang akan digunakan yaitu tes keterampilan bermain sepakbola yang disusun oleh Subagyo Irianto (1995: 9) pada bagian “melakukan passing rendah menuju sasaran”, yaitu gawang kecil yang berbentuk bidang yang menjadi sasaran dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi pancang 0,5 m dengan jarak penandang dari gawang 9 m dan garis di belakang gawang juga 9 m dan garis batas sah 1,5 m. Validitas tes tersebut adalah 0,812 dan reliabilitas sebesar 0,856. Passing dikatakan tepat apabila masuk pada sasaran yang telah ditentukan melewati garis sah yang telah ditentukan.

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



Gambar 2. Tes Mengoper Bola Rendah

E. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini teknik menganalisis data menggunakan uji-t, dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test. Pada pengujian dan hasil pengukuran penelitian ini untuk membantu analisis jadi lebih baik. Dalam menganalisis peneliti menggunakan bantuan program SPSS. Analisis data yang digunakan adalah uji perbedaan mean (rata-rata) dan uji t independent t test.

1. Uji Beda Mean dan Perhitungan Presentase Peningkatan

Rumus perhitungan mean menurut Hadi (2000:40) :

$$Me = \frac{\sum X}{n}$$

Keterangan :

Me = Mean (rata-rata)

Epsilon = (jumlah)

X = nilai I sampai n

N = jumlah individu

Untuk mengetahui presentase peningkatan kemampuan kecepatan dan kelincahan setelah dilakukan perlakuan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{Presentase peningkatan} = \frac{\text{MeanDifferent}}{\text{MeanPre-test}} \times 100\%$$

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

2. Uji normalitas

Uji normalitas sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung pada variabel yang diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Klomogorov-Smirnov, test menggunakan bantuan SPSS.

3. 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 dicari dengan uji F dari hasil data pretest dan post-test menggunakan bantuan program SPSS.

4. Uji Hipotesis

Untuk selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan SPSS, yaitu dengan membandingkan mean antara dua kelompok. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_0 ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_0 diterima. Untuk signifikan yang digunakan yaitu 5%.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh latihan *passing and swap* terhadap ketepatan *short pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun. Hasil penelitian diperoleh berdasarkan pada hasil *pretest* dan *posttest* data ketepatan *short pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun dari masing-masing data tersebut diuraikan sebagai berikut:

1. Ketepatan *Short Pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun pada Kelompok Eksperimen (Kelompok A)

Kelompok A merupakan kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan latihan *passing and swap*. Hasil statistik data ketepatan *short pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun (kelompok A) diperoleh sebagai berikut :

Tabel 2. Statistik Data Ketepatan *Short Pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun Pada Kelompok A

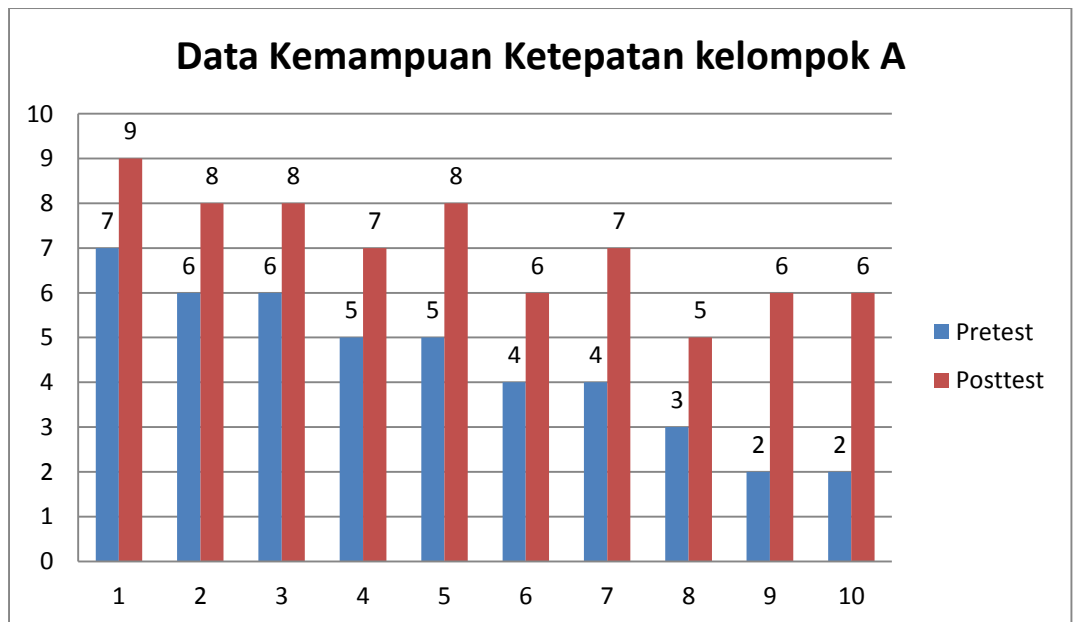
Keterangan	Pretest	Posttest
<i>Mean</i>	4,4	7
<i>Median</i>	4,5	7
<i>Mode</i>	2	6
<i>Std. Deviation</i>	1,71	1,25
<i>Minimum</i>	2	5
<i>Maximum</i>	7	9

Data kemampuan ketepatan *short pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun (kelompok A) hasil penelitian tersebut disajikan sebagai berikut.

Tabel 3. Data Penelitian ketepatan *short pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun kelompok A

Responden	Pretest	Posttest
1	7	9
2	6	8
3	6	8
4	5	7
5	5	8
6	4	6
7	4	7
8	3	5
9	2	6
10	2	6

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



Gambar 3. Diagram Data Ketepatan *Short Pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun kelompok A

2. Data Ketepatan *Short Pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun pada Kelompok eksperimen (kelompok B)

Kelompok B dalam penelitian ini merupakan kelompok yang tidak diberi perlakuan menggunakan latihan *passing and swap*, sehingga di jadikan sebagai kelompok kontrol atau kelompok pembanding. Hasil statistik data ketepatan *short pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun pada kelompok B diperoleh sebagai berikut :

Tabel 4. Statistik Data Ketepatan *Short Pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun kelompok B

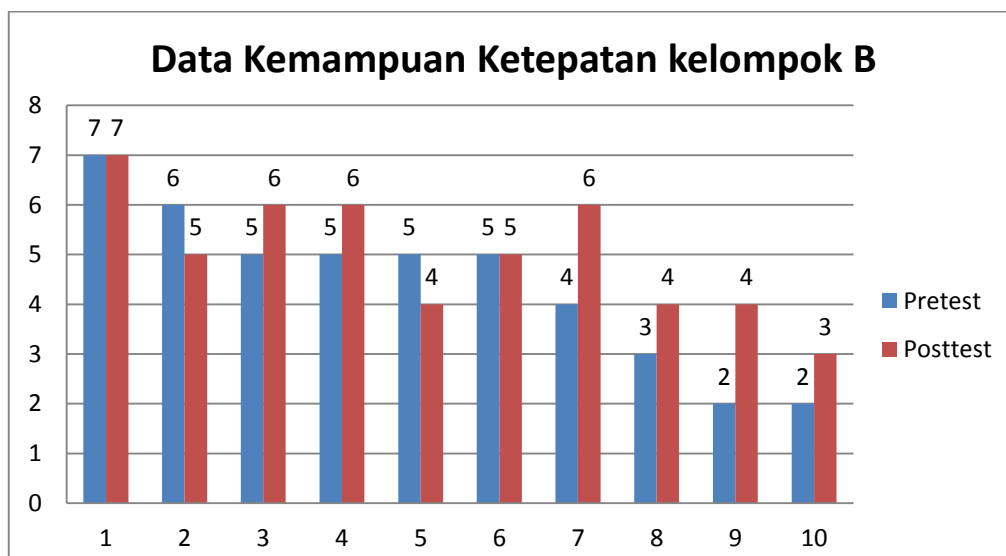
Keterangan	Pretest	Posttest
<i>Mean</i>	4,4	5
<i>Median</i>	5	5
<i>Mode</i>	5	4
<i>Std. Deviation</i>	1.65	1,25
<i>Minimum</i>	2	3
<i>Maximum</i>	7	7

Hasil data kemampuan ketepatan kelompok B penelitian tersebut disajikan sebagai berikut.

Tabel 5. Data Penelitian Ketepatan *Short Pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun kelompok B

Responden	Pretest	Posttest
1	7	7
2	6	5
3	5	6
4	5	6
5	5	4
6	5	5
7	4	6
8	3	4
9	2	4
10	2	3

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



Gambar 4. Diagram Data Ketepatan *Short Pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun kelompok B

3. Persentase Peningkatan Ketepatan *Short Pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun

Untuk mengetahui besarnya peningkatan ketepatan *short pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

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

Tabel 6. Persentase Peningkatan Ketepatan *Short Pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun

Variabel	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Mean different	Persetase peningkatan
Peningkatan ketepatan <i>short pass</i> kelompok A	4,4	7	2,6	59,09 %
Peningkatan ketepatan <i>short pass</i> kelompok B	4,4	5	0,6	13,64 %

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh persentase peningkatan pada ketepatan *short pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun kelompok A diperoleh sebesar 59,09 %.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh persentase peningkatan pada ketepatan *short pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun kelompok B diperoleh sebesar 13,64 %.

Berdasarkan hasil diatas diketahui bahwa peningkatan ketepatan *short pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun pada kelompok A lebih baik dibandingkan kemampuan kecepatan pada kelompok B.

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 hipotesisi (uji t)

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 7. Hasil Uji Normalitas

Variabel		Z	P	Sig 5 %	Keterangan
Ketepatan <i>Short pass</i> (Kelompok A)	Pretest	0,433	0,992	0,05	Normal
	Posttest	0,597	0,869	0,05	Normal

Ketepatan <i>Short pass</i> (Kelompok B)	Pretest	0,766	0,600	0,05	Normal
	Posttest	0,569	0,869	0,05	Normal

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui data-data ketepatan *short pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun 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 8. Hasil Uji Homogenitas

Test	df	F tabel	F hit	P	Keterangan
Ketepatan <i>Short Pass</i> (Kelompok A)	1:18	4,41	1.333	0.263	Homogen
Ketepatan <i>Short Pass</i> (Kelompok B)	1:18	4,41	0.840	0.372	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data ketepatan *short pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun diperoleh nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$, dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

c. Uji Hipotesis

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 9. Hasil Uji t Paired Sampel t test

<i>Pretest – posttest</i>	df	t tabel	t hitung	P	Sig 5 %
Ketepatan <i>Short Pass</i> (Kelompok A)	9	2,262	9,750	0,000	0,05
Ketepatan <i>Short Pass</i> (Kelompok B)	9	2,262	1,765	0,111	0,05

Berdasarkan hasil analisis uji t pada data ketepatan *short pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun kelompok A diperoleh nilai $t_{hitung} (9,750) > t_{tabel} (2,262)$, dan nilai $p (0,000) < 0,05$. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikan Latihan *Passing and Swap* terhadap ketepatan *short pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun.

Sedangkan hasil analisis uji t pada data ketepatan *short pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun kelompok B diperoleh nilai $t_{hitung} (1,765) < t_{tabel} (2,262)$, dan nilai $p (0,111) < 0,05$. Dengan demikian hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih kecil dari pada t_{tabel} , diartikan tidak ada peningkatan yang signifikan pada ketepatan *short pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun kelompok B.

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. Berbagai macam Teknik dasar yang wajib dikuasai oleh seorang pemain sepak bola untuk bias mengendalikan permainan sepak bola dan menciptykan goal pada gawang lawan. Salah satu Teknik dasar dalam sepak bola ada passing. Jika dalam permaiana sepak bola seorang pemain dapat menguasai dan mempunyai ketepatan passing dengan baik maka bola tidak akan mudah direbut oleh lawan, sehingga permaian akan mudah dikuasai.

Passing pendek, merupakan passing yang paling umum dilakukan untuk memindahkan bola pada jarak yang relatif pendek. Dalam melakukan passing ini menggunakan kaki bagian dalam dengan kekuatan yang disesuaikan dengan jarak passing. Passing ini memiliki peran penting dalam permainan sepakbola. Kemampuan passing pendek ini wajib dimiliki oleh pemain karena sangat berguna dalam menjalani kerjasama baik ketika menyerang atau mempertahankan daerah pertahanan. Dengan passing pendek yang akurat dapat mengembangkan pola permainan sehingga permaian berjalan dengan baik dan menarik.

Hasil analisis uji t pada kelompok A diperoleh nilai $t_{hitung} (9,750) > t_{tabel} (2,262)$, hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikan Latihan *Passing and Swap* terhadap ketepatan *short pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun.

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

Peningkatan kemampuan passing yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Rahyubi (2012: 164) yang menyatakan bahwa “prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai”. Sesuai dengan hasil peningkatan ketepatan *short pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun pada kelompok A lebih baik dibandingkan kemampuan ketepatan pada kelompok

B. Menunjukkan Latihan *Passing and Swap* memberikan efek yang baik terhadap ketepatan passing pendek pemain sepak bola, sehingga latihan ini dapat dijadikan sebagai salah satu program latihan dalam permainan sepak bola.

Ditunjukkan dengan hasil penelitian terlihat bahwa ada beberapa anak yang kemampuan *passing* bawahnya meningkat drastis. Dimungkinkan karena anak tersebut juga tetap latihan di luar jadwal latihan/treatment yang diberikan peneliti. Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan jika ada anak yang kemampuannya justru menurun, hal tersebut dikarenakan responden tidak diberi perlakuan latihan sehingga aktifitas gerakanya tidak dimaksimalkan mengakibatkan tidak ada peningkatan pada kemampuan passing anak.

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

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok A diperoleh nilai t_{hitung} (9,750) > t_{tabel} (2,262), dan nilai p (0,000) < dari 0,05. Hasil analisis uji t pada kelompok B diperoleh nilai t_{hitung} (1,765) < t_{tabel} (2,262), dan nilai p (0,111) < dari 0,05. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan Latihan *Passing and Swap* terhadap ketepatan *short pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih SSB Putra Giyanti mengenai data kemampuan *short pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun.
2. Hasil penelitian diketahui adanya Pengaruh Latihan *Passing and Swap* terhadap ketepatan *short pass* dengan demikian dapat menjadi acuan bagi pelatih untuk membuat program latihan yang efektif dalam meningkatkan ketepatan *short pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun.

C. Saran

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

1. Bagi pemain yang masih mempunyai ketepatan *short pass* yang kurang dapat meningkatkan dengan Latihan *Passing and Swap*

2. Bagi pelatih dapat menggunakan Latihan *Passing and Swap* sebagai program latihanya dalam meningkatkan ketepatan *short pass*.
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

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Kelimabelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Agreta, Alfanda Carsten. 2018. Pengaruh Metode Keseluruhan Terhadap Peningkatan Ketepatan Short Passing Pemain Sepakbola KU 14-15 tahun di SSB Satria Pandawa Sleman. *Skripsi*. FIK UNY
- Bompa. 1983. *Theory And Methodology of Training*. Canada: Kendall/Hunt Publishing Company.
- , 1993. *Theory And Methodology of Training*. Canada: Kendall/Hunt Publishing Company
- Irianto, Djoko Pekik. 2002. *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: FIK.
- (2009). *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar* . Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga Dan Pembina Keolahragaan.
- Dr. William A. Sand, dkk 2012. *Basic Of Strength and Conditioning Manual*. (NSCA).
- Harsono. 2001. *Panduan Kepeleatihan*. Jakarta: KONI.
- Harsono, dkk. 2005. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.
- Herwin. 2004. *Pembelajaran keterampilan sepakbola dasar*. Yogyakarta: UNY Press.
- HP, Suharno.1985. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta.
- Irianto, Subagyo. 2010. *Peningkatan Penguasaan Bola Melalui Ball Feeling dalam Permainan Sepakbola*. Seminar Olahraga Nasional III. Yogyakarta: FIK UNY.
- Lutan, Rusli. 2000. *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Depdiknas.
- Luxbacher, J.A. 2011. *Sepakbola langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Nugraha, Andi Cipta. 2012. *Mahir Sepakbola*. Bandung: Nuansa Cendekia.

- PSSI. 2017. Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia. Jakarta Selatan: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia.\
- Salim, Agus. 2008. *Buku Pintar Sepak Bola*. Bandung: Nuansa..
- Sandyka, Lilik. 2013. Perbedaan Latihan Passing Bawah Bervariasi Dan Latihan Passing Bawah Lurus Berhadapan Terhadap Ketepatan Passing Siswa SSB Garuda Muda KU 10-12 Tahun. *Skripsi*. FIK UNY
- Scheunemann, Timo. 2008. *Dasar-dasar Sepakbola Modern untuk Pemain dan Pelatih*. Malang: Dioma Publishing.
- . 2012. *Kurikulum & Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia*. Jakarta: buku tidak diterbitkan.
- Sucipto, dkk. 2012. *Sepakbola*. Jakarta Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal pendidikan Dasar dan Menengah bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D-III.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung:Alfabeta.
- 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2002. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Tirtawirya, Devi. 2006. *Metode Melatih Fisik Taekwondo*.Diklat FIK UNY.
- Toho Cholik Mutahir, Ali Maksum. 2007. *SportDevelopmen Index*, PT Indeks, Jakarta.
- Suharna HP. (1981). *Metodik Melatih Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sajoto, Mochamad. (2014). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Bimbingan TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
 PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLARHAGA
 Alamat : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Muhammad Faiz Brilianto
 NIM : 16602241068
 Pembimbing : Nawan Primasoni, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	31/08 2020	Penyusunan Proposal BAB I	
2.	16/09 2020	Pembuatan latihan.	
3.	22/09 2020	BAB II	
4.	1/10 2020	BAB III	
5.	7/10 2020	Revisi Program latihan	
6.	14/10 2020	Hasil Penelitian	
7.	14/12 2020	BAB IV	
8.	8/01 2021	BAB V	
9.	12/01 2021	BAB VI	
10	19/01 2021	Revisi Keleluhan dan Pembuatan PPT	

Kajur PKL,

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

*) Blangko ini kalau sudah selesai
 Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN <https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 418/UN34.16/PT.01.04/2020 15 Oktober 2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

Yth . **SSB PUTRA GIYANTI, DESA GIYANTI, KECAMATAN TEMANGGUNG, KABUPATEN TEMANGGUNG, JAWA TENGAH.**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Muhammad Faiz Brilianto
NIM	: 16602241068
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: PENGARUH LATIHAN PASSING AND SWAP TERHADAP KETEPATAN SHORT PASS SSB PUTRA GIYANTI USIA 10 - 12 TAHUN
Waktu Penelitian	: 27 Oktober - 12 Desember 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni; NIP 19820815 200501 1 002
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

1 of 1 15/10/2020, 11:26

Lampiran 3 Surat Permohonan *Expert Judgement*

PERMOHONAN EXPERT JUDGEMENT

Hal : Surat permohonan menjadi *expert judgement*

Lampiran : Program Latihan

Kepada Yth,

Drs. Subagyo Irianto, M.pd.

Universitas Negeri Yogyakarta

Di tempat

Dengan Hormat,

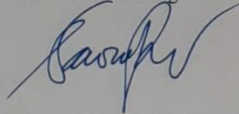
Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan, yaitu tentang "Pengaruh Latihan *Passing and Swap* terhadap ketepatan *Short Pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 Tahun", maka saya mohon kepada Bapak Drs. Subagyo Irianto, M.pd. untuk berkenan memberikan masukan terhadap program latihan ini sebagai *expert judgement*. Masukan tersebut nantinya akan berguna untuk tingkat kepercayaan dari hasil penelitian ini.

Demikian surat permohonan saya, besar harapan saya agar Bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas bantuan dan perhatian, saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 10 OKTOBER 2020

Mengetahui,


Dosen Pembimbing



Nawan Primasoni, S.pd. Kor. M. Or

NIP. 198405212008121001

Pemohon,



Muhammad Faiz Brilianto

NIM. 16602241068

Lampiran 4 Surat Keterangan *Expert Judgement*

SURAT KETERANGAN *EXPERT JUDGEMENT*

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.

Unit Kerja : FIK UNY

Menerangkan bahawa program latihan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari:

Nama : Muhammad Faiz Brilianto


NIM : 16602241068

Judul Skripsi : "Pengaruh Latihan *Passing and Swap* terhadap ketepatan *Short Pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 Tahun". Telah di *expert judgement* dan memenuhi persyaratan sebagai program latihan dalam penelitian ini.

Perlu direvisi untuk
penyempurnaan program
latihan *passing & swap*.

Yogyakarta, OKTOBER 2020

Yang Menerangkan



Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.

NIP. 196210101988121001

Lampiran 5 Data Penelitian

HASIL PRE – TEST

N O	NAMA	TENDANGAN										HASIL
1	Muhammad Zacky A	m	m	m	-	-	-	m	m	-	-	5
2	Ahnaf Rayhan	m	m	m	-	m	-	m	m	-	m	7
3	Chilmi Tamami	m	-	m	m	-	m	m	-	-	m	6
4	Febrian Reza P	-	m	m	-	m	m	-	m	m	-	6
5	Andrean Cahyo B	-	-	m	m	m	m	-	-	-	m	5
6	Adit Setyawan	m	m	-	-	-	m	m	m	m	m	7
7	M Nasir A	-	-	-	-	m	m	m	m	-	m	5
8	Muhammad Rully K	-	-	m	m	-	m	m	-	-	-	4
9	Naufal F S	-	-	-	-	m	-	-	m	m	-	3
10	Mishary R A	m	-	-	m	-	-	m	m	-	-	4
11	Nawa Latif C	-	m	-	m	m	m	-	m	m	m	7
12	Haikal Dwi A	m	-	-	-	-	-	m	-	-	-	2
13	Ibra Luqman H	-	-	-	-	-	-	-	m	m	-	2
14	Aditya Fardani P	-	-	-	-	-	m	-	m	-	-	2
15	Fatikah Akbar	m	-	-	-	-	-	-	-	m	-	2
16	Geofani Farel S	-	m	-	-	-	-	m	m	m	m	5
17	Brenden Denis W	-	m	m	-	-	m	-	m	m	-	5
18	Alfan Setya R	-	-	-	m	m	-	-	-	-	m	3
19	Galang Magos A	m	m	-	m	-	-	m	-	-	-	4
20	Darel Alfian	m	m	-	-	-	m	m	-	-	m	5

Kelompok A Eksperimen

No	Nama	Prettest	Posttest
1	Nawa L	7	9
2	Adit S P	6	8
3	Febrian R P	6	8
4	M Nasir A	5	7
5	Geofani F S	5	8
6	M Rully	4	6
7	Mishary R A	4	7
8	Naufal F S	3	5
9	Haikal Dwi	2	6
10	Fatikah A	2	6

Kelompok B kontrol

No	Nama	Prettest	Posttest
1	Ahnaf R	7	7
2	Chilmi T	6	5
3	M Zacky	5	6
4	Andrean C B	5	6
5	Darel Alfian	5	4
6	Brenden D W	5	5
7	Galang M	4	6
8	Alfan S R	3	4
9	Ibra L H	2	4
10	Aditya F P	2	3

Lampiran 6. Statistik Data Penelitian

Frequencies

		Statistics			
		Prettest (K Eksperimen)	Posttest (K Eksperimen)	Prettest (K Kontrol)	Posttest (K Kontrol)
N	Valid	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0
Mean		4.4000	7.0000	4.4000	5.0000
Median		4.5000	7.0000	5.0000	5.0000
Mode		2.00 ^a	6.00 ^a	5.00	4.00 ^a
Std. Deviation		1.71270	1.24722	1.64655	1.24722
Minimum		2.00	5.00	2.00	3.00
Maximum		7.00	9.00	7.00	7.00
Sum		44.00	70.00	44.00	50.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Prettest (K Eksperimen)				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2.00	2	20.0	20.0
	3.00	1	10.0	30.0
	4.00	2	20.0	50.0
	5.00	2	20.0	70.0
	6.00	2	20.0	90.0
	7.00	1	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0

Posttest (K Eksperimen)				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5.00	1	10.0	10.0

6.00	3	30.0	30.0	40.0
7.00	2	20.0	20.0	60.0
8.00	3	30.0	30.0	90.0
9.00	1	10.0	10.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	

Prettest (K Kontrol)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
2.00	2	20.0	20.0	20.0
3.00	1	10.0	10.0	30.0
4.00	1	10.0	10.0	40.0
Valid 5.00	4	40.0	40.0	80.0
6.00	1	10.0	10.0	90.0
7.00	1	10.0	10.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	

Posttest (K Kontrol)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
3.00	1	10.0	10.0	10.0
4.00	3	30.0	30.0	40.0
Valid 5.00	2	20.0	20.0	60.0
6.00	3	30.0	30.0	90.0
7.00	1	10.0	10.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	

Lampiran 7. Uji Normalitas

```

NPAR TESTS
  /K-S (NORMAL)=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004
  /MISSING ANALYSIS.

```

NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Prettest (K Eksperimen)	Posttest (K Eksperimen)	Prettest (K Kontrol)	Posttest (K Kontrol)
N		10	10	10	10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	4.4000	7.0000	4.4000	5.0000
	Std. Deviation	1.71270	1.24722	1.64655	1.24722
Most Extreme Differences	Absolute	.137	.189	.242	.189
	Positive	.119	.189	.158	.189
	Negative	-.137	-.189	-.242	-.189
Kolmogorov-Smirnov Z		.433	.597	.766	.597
Asymp. Sig. (2-tailed)		.992	.869	.600	.869

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 8 Uji Homogenitas

ONEWAY VAR00001 VAR00003 BY VAR00002
 /STATISTICS HOMOGENEITY
 /MISSING ANALYSIS.

Oneway

[DataSet0]

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
(K Eksperimen)	1.333	1	18	.263
(K Kontrol)	.840	1	18	.372

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(K Eksperimen)	Between Groups	33.800	1	33.800	15.059	.001
	Within Groups	40.400	18	2.244		
	Total	74.200	19			
(K Kontrol)	Between Groups	1.800	1	1.800	.844	.370
	Within Groups	38.400	18	2.133		
	Total	40.200	19			

Lampiran 9. Uji t

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Prettest (K Eksperimen)	4.4000	10	1.71270	.54160
	Posttest (K Eksperimen)	7.0000	10	1.24722	.39441

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Prettest (K Eksperimen) & Posttest (K Eksperimen)	10	.884	.001

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Prettest (K Eksperimen) - Posttest (K Eksperimen)	2.60000	.84327	.26667	3.20324	1.99676	9.750	9	.000

T-TEST PAIRS=VAR00003 WITH VAR00004 (PAIRED)
 /CRITERIA=CI (.9500)
 /MISSING=ANALYSIS.

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Prettest (K Kontrol)	4.4000	10	1.64655	.52068
	Posttest (K Kontrol)	5.0000	10	1.24722	.39441


Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Prettest (K Kontrol) & Posttest (K Kontrol)	10	.757	.011

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Prettest (K Kontrol) - Posttest (K Kontrol)	.60000	1.07497	.33993	1.36899	.16899	1.765	9	.111

Lampiran 10. Surat Balikan Penelitian



SEKOLAH SEPAK BOLA
SSB PUTRA GIYANTI, KELURAHAN GIYANTI, KECAMATAN
TEMANGGUNG, KABUPATEN TEMANGGUNG
Tlp : 0895421832102

Nomor : 125/SSB-PG/TMG/2020
Lamp. : -
Hal : Surat Balikan Penelitian

Yth.
KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KENUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Salam Olahraga,


Merujuk surat bernomor 418/UN34.16/PT.01.04/2020 tertanggal 15 Oktober 2020 tentang permohonan izin penelitian atas nama :

Nama : Muhammad Faiz Brilianto
NIM : 16602241068
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul Tugas Akhir : PENGARUH LATIHAN PASSING AND SWAP TERHADAP KETEPATAN SHORT PASS SSB PUTRA GIYANTI USIA 10 – 12 TAHUN
Waktu Penelitian : 27 Oktober – 12 Desember 2020

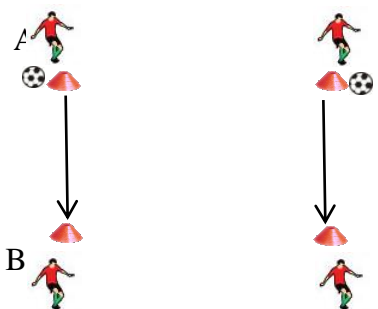
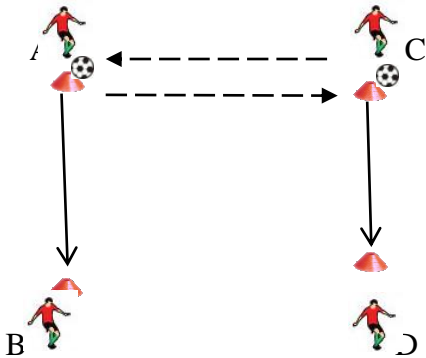
Maka kami selaku pengurus SSB PUTRA GIYANTI memberikan izin penelitian dan menyatakan bahwa Muhammad Faiz Brilianto telah melakukan penelitian serta pengambilan data guna menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi (TAS).

Demikian surat ini disampaikan dan terimakasih.

Giyanti, 29 Oktober 2020
Pelatih Kepala SSB Putra Giyanti



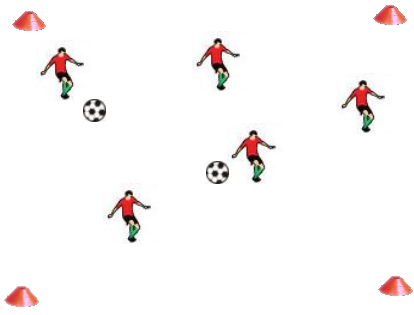
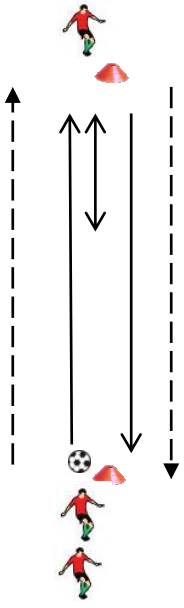
Lampiran 11. Program Latihan

LATIHAN PERTAMA	TUJUAN LATIHAN
KU : 10 - 12 Tahun	Meningkatkan Akurasi Passing
TEMPAT LATIHAN : Lapangan Sepakbola Giyanti	Membiasakan setelah passing kemudian bergerak
MATERI LATIHAN	REGULASI
Pengantar : 5 menit Dibariskan, Berdoa, Penjelasan Materi	Jelas dan mudah dipahami
SESI PEMANASAN (10mnt)	REGULASI
	<p>Jarak : 5m x 5m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A passing ke pemain B, kemudian pemain B melakukan backpass ke pemain A 2. Ditambah dengan Stretching. <p>Coaching Point : Meningkatkan Suhu Tubuh</p>
SESI INTI (15mnt)	REGULASI
	<p>Jarak : 5m x 5m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A passing ke pemain B, kemudian pemain B melakukan backpass ke pemain A, Pemain (C dan D) melakukan passing seperti pemain (A dan B). 2. setelah melakukan 3x passing berhadapan pemain A dan C pindah bertukar tempat dengan bergerak secepat mungkin. 3. setelah bertukar, pemain C melakukan Passing berpasangan dengan pemain B, dan Pemain A dengan pemain D. 4. dilakukan berulang – ulang dengan satu kali sentuhan bola. <p>Coaching point : akurasi Passing, kecepatan bergerak, daya tahan.</p>
SESI INTI (15mnt)	REGULASI

	<p>Jarak : 3m x 3m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain yang membawa bola selalu berada di tengah, agar mempunyai pilihan untuk passing. 2. Pemain A passing ke pemain C 3. Pemain B berlari ke arah marker yang kosong agar pemain C bisa mempunyai dua pilihan passing. <p>Coaching point : akurasi Passing, kecepatan bergerak, daya tahan.</p>
<p>SMALL SIDE GAME (15mnt)</p>	<p>REGULASI</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 3 vs 3 2. dibatasi tiga kali sentuhan 3. Dribbling, passing, pressing.
<p>SESI PENDINGINAN : Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi latihan.</p>	

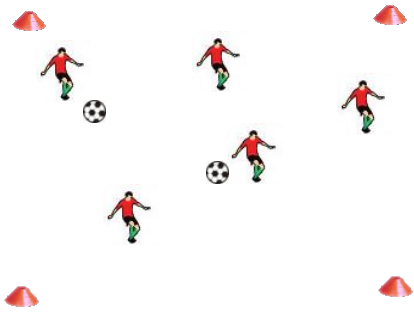
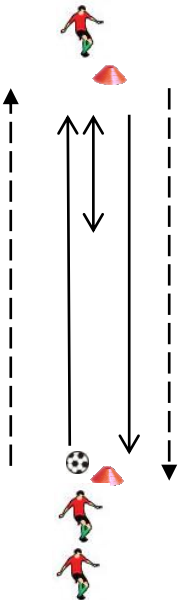
<p>LATIHAN KE 2</p>	<p>TUJUAN LATIHAN</p>
<p>KU : 10 - 12 Tahun</p>	<p>Meningkatkan Akurasi Passing</p>
<p>TEMPAT LATIHAN : Lapangan Sepakbola Giyanti</p>	<p>Membiasakan setelah passing kemudian bergerak</p>
<p>MATERI LATIHAN</p>	<p>REGULASI</p>
<p>Pengantar : 5 menit Dibariskan, Berdoa, Penjelasan Materi</p>	<p>Jel as dan mudah dipahami</p>
<p>SESI PEMANASAN (10mnt)</p>	<p>REGULASI</p>
	<p>Jarak : 5m x 5m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A passing ke pemain B, kemudian pemain B melakukan backpass ke pemain A 2. Ditambah dengan Stretchig. <p>Coaching Point : Meningkatkan Suhu Tubuh</p>
<p>SESI INTI (15mnt)</p>	<p>REGULASI</p>

	<p>Jarak : 5m x 5m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A passing ke pemain B, kemudian pemain B melakukan backpass ke pemain A, Pemain (C dan D) melakukan passing seperti pemain (A dan B). 2. setelah melakukan 3x passing berhadapan pemain A dan C pindah bertukar tempat dengan bergerak secepat mungkin. 3. setelah bertukar, pemain C melakukan Passing berpasangan dengan pemain B, dan Pemain A dengan pemain D. 4. dilakukan berulang – ulang dengan satu kali sentuhan bola. <p>Coaching point : akurasi Passing, kecepatan bergerak, daya tahan.</p>
<p>SESI INTI (15mnt)</p>	<p>REGULASI</p>
	<p>Jarak : 3m x 3m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain yang membawa bola selalu berada di tengah, agar mempunyai pilihan untuk passing. 2. Pemain A passing ke pemain C 3. Pemain B berlari ke arah marker yang kosong agar pemain C bisa mempunyai dua pilihan passing. <p>Coaching point : akurasi Passing, kecepatan bergerak, daya tahan.</p>
<p>SMALL SIDE GAME (15mnt)</p>	<p>REGULASI</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 3 vs 3 2. dibatasi tiga kali sentuhan 3. Dribbling, passing, pressing.
<p>SESI PENDINGINAN : Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi latihan.</p>	

LATIHAN KE 3	TUJUAN LATIHAN
KU : 10 - 12 Tahun	Meningkatkan Akurasi Passing
TEMPAT LATIHAN : Lapangan Sepakbola Giyanti	Membiasakan setelah passing kemudian bergerak
MATERI LATIHAN	REGULASI
Pengantar : 5 menit Dibariskan, Berdoa, Penjelasan Materi	Jelas dan mudah dipahami
SESI PEMANASAN (10mnt)	REGULASI
	<p>Jarak : 10m x 10m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 5 anak membawa 2 bola 2. setiap pemain yang membawa bola melakukan passing kepada teman yang tidak membawa bola 3. pemain yang tidak membawa bola jogging mencari tempat agar mudah menerima bola. 4. ditambah dengan stretching <p>Coaching Point : Meningkatkan Suhu Tubuh</p>
SESI INTI (15mnt)	REGULASI
	<p>Jarak : 10m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A passing ke arah pemain C, kemudian berlari ke arah pemain C. 2. pemain C melakukan backpass ke pemain A, pemain A memberikan wallpass kepada pemain C. 3. pemain C melakukan passing ke pemain B 4. pemain B melakukan passing seperti pemain A dan C lakukan sebelumnya. <p>Coaching point : akurasi Passing, kecepatan bergerak, daya tahan.</p>
SESI INTI (15mnt)	REGULASI

	<p>Jarak :10M X 10M</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A passing ke pemain B kemudian berlari ke arah pemain B. 2. Pemain B backpass ke pemain A, kemudian berlari ke arah pemain C. 3. Pemain A passing ke pemain C. 4. Pemain C backpass ke pemain B dan berlari ke arah pemain D. 5. Pemain B passing ke pemain D. 6. Pemain D melakukan sama seperti pemain yang A,B,C lakukan. <p>Coaching point : akurasi Passing, kecepatan bergerak, daya tahan.</p>
<p>SMALL SIDE GAME (15mnt)</p>	<p>REGULASI</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. area setengah lapangan 2. pemain A passing ke hitam 3. pemain hitam passing ke B
<p>SESI PENDINGINAN : Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi latihan.</p>	

<p>LATIHAN KE 4</p>	<p>TUJUAN LATIHAN</p>
<p>KU : 10 - 12 Tahun</p>	<p>Meningkatkan Akurasi Passing</p>
<p>TEMPAT LATIHAN : Lapangan Sepakbola Giyanti</p>	<p>Membiasakan setelah passing kemudian bergerak</p>
<p>MATERI LATIHAN</p>	<p>REGULASI</p>
<p>Pengantar : 5 menit Dibariskan, Berdoa, Penjelasan Materi</p>	<p>Jelas dan mudah dipahami</p>
<p>SESI PEMANASAN (10mnt)</p>	<p>REGULASI</p>

	<p>Jarak : 10m x 10m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 5 anak membawa 2 bola 2. setiap pemain yang membawa bola melakukan passing kepada teman yang tidak membawa bola 3. pemain yang tidak membawa bola jogging mencari tempat agar mudah menerima bola. 4. ditambah dengan stretching <p>Coaching Point : Meningkatkan Suhu Tubuh</p>
<p>SESI INTI (15mnt)</p>	<p>REGULASI</p>
	<p>Jarak : 10m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A passing ke arah pemain C, kemudian berlari ke arah pemain C. 2. pemain C melakukan backpass ke pemain A, pemain A memberikan wallpass kepada pemain C. 3. pemain C melakukan passing ke pemain B 4. pemain B melakukan passing seperti pemain A dan C lakukan sebelumnya. <p>Coaching point : akurasi Passing, kecepatan bergerak, daya tahan.</p>
<p>SESI INTI (15mnt)</p>	<p>REGULASI</p>

	<p>Jarak :10M X 10M</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A passing ke pemain B kemudian berlari ke arah pemain B. 2. Pemain B backpass ke pemain A, kemudian berlari ke arah pemain C. 3. Pemain A passing ke pemain C. 4. Pemain C backpass ke pemain B dan berlari ke arah pemain D. 5. Pemain B passing ke pemain D. 6. Pemain D melakukan sama seperti pemain yang A,B,C lakukan. <p>Coaching point : akurasi Passing, kecepatan bergerak, daya tahan.</p>
<p>SMALL SIDE GAME (15mnt)</p>	<p>REGULASI</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. area setengah lapangan 2. pemain A passing ke hitam 3. pemain hitam passing ke B
<p>SESI PENDINGINAN : Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi latihan.</p>	

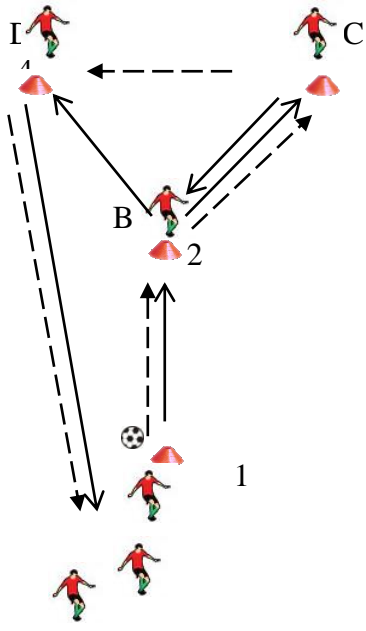
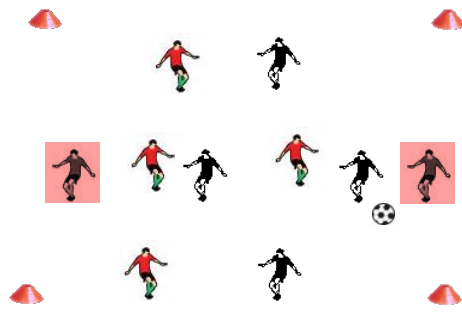
<p>LATIHAN KE 5</p>	<p>TUJUAN LATIHAN</p>
<p>KU : 10 - 12 Tahun</p>	<p>Meningkatkan Akurasi Passing</p>
<p>TEMPAT LATIHAN : Lapangan Sepakbola Giyanti</p>	<p>Membiasakan setelah passing kemudian bergerak</p>
<p>MATERI LATIHAN</p>	<p>REGULASI</p>
<p>Pengantar : 5 menit</p>	<p>Jelas dan mudah dipahami</p>

Dibariskan, Berdoa, Penjelasan Materi	
SESI PEMANASAN (10mnt)	REGULASI
	<p>Jarak : 5m x 5m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A passing ke pemain B 2. Pemain A kemudian berlari ke marker yang tadinya ditempati pemain B 3. Pemain B,C,D melakukan hal yang sama seperti pemain A lakukan. 4. disertai stretching setelah berlari. <p>Coaching Point : Meningkatkan Suhu Tubuh</p>
SESI INTI (15mnt)	REGULASI
	<p>Jarak : 5m x 5m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A dan B one two 2. Pemain A passing ke C. 3. Pemain A lari ke marker (2), dan Pemain B lari marker (3). 4. Pemain C dan A one two 5. Pemain C passing ke pemain D 6. Pemain A lari ke marker (3), dan Pemain C lari ke marker (2) 7. dilakukan berulang – ulang
SESI INTI (15mnt)	REGULASI

	<p>Jarak : 5M X 5M</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A passing ke pemain B kemudian berlari ke marker 2. 2. Pemain B melakukan control dan balik badan kemudian passing ke pemain C 3. Pemain C backpass ke pemain B, kemudian berlari ke marker 4. 5. Pemain B passing ke pemain D, kemudian berlari ke marker 3. 6. Pemain D passing ke arah pemain yang berbaris di marker 1, kemudian berlari ke antrian. <p>Coaching point : akurasi Passing, kecepatan bergerak, daya tahan.</p>
<p>SMALL SIDE GAME (15mnt)</p>	<p>REGULASI</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 4 vs 4 + 2N 2. Pemain N berada di ujung
<p>SESI PENDINGINAN : Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi latihan.</p>	


<p>LATIHAN KE 6</p>	<p>TUJUAN LATIHAN</p>
<p>KU : 10 - 12 Tahun</p>	<p>Meningkatkan Akurasi Passing</p>
<p>TEMPAT LATIHAN : Lapangan Sepakbola Giyanti</p>	<p>Membiasakan setelah passing kemudian bergerak</p>
<p>MATERI LATIHAN</p>	<p>REGULASI</p>
<p>Pengantar : 5 menit Dibariskan, Berdoa, Penjelasan Materi</p>	<p>Jelas dan mudah dipahami</p>
<p>SESI PEMANASAN (10mnt)</p>	<p>REGULASI</p>

	<p>Jarak : 5m x 5m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A passing ke pemain B 2. Pemain A kemudian berlari ke marker yang tadinya ditempati pemain B 3. Pemain B,C,D melakukan hal yang sama seperti pemain A lakukan. 4. disertai stretching setelah berlari. <p>Coaching Point : Meningkatkan Suhu Tubuh</p>
<p>SESI INTI (15mnt)</p>	<p>REGULASI</p>
	<p>Jarak : 5m x 5m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A dan B one two 2. Pemain A passing ke C. 3. Pemain A lari ke marker (2), dan Pemain B lari marker (3). 4. Pemain C dan A one two 5. Pemain C passing ke pemain D 6. Pemain A lari ke marker (3), dan Pemain C lari ke marker (2) 7. dilakukan berulang – ulang
<p>SESI INTI (15mnt)</p>	<p>REGULASI</p>

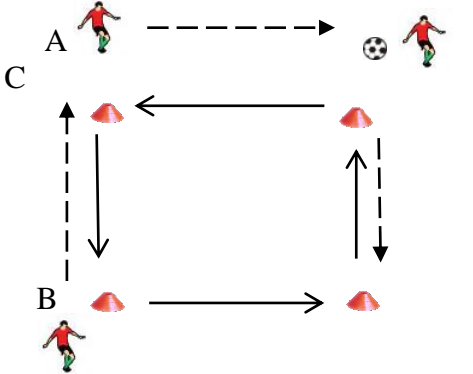
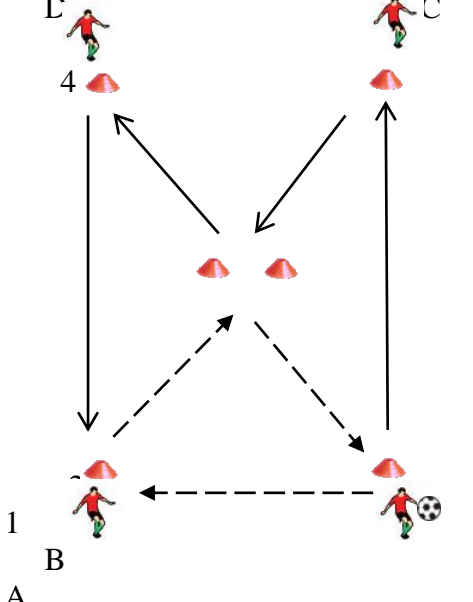
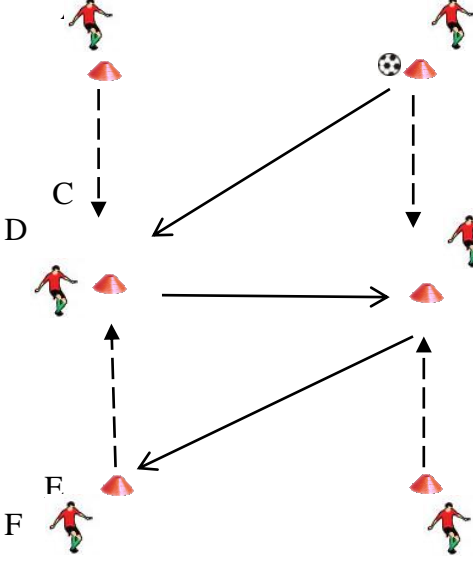
	<p>Jarak : 5M X 5M</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A passing ke pemain B kemudian berlari ke marker 2. 2. Pemain B melakukan control dan balik badan kemudian passing ke pemain C 3. Pemain C backpass ke pemain B, kemudian berlari ke marker 4. 5. Pemain B passing ke pemain D, kemudian berlari ke marker 3. 6. Pemain D passing ke arah pemain yang berbaris di marker 1, kemudian berlari ke antrian. <p>Coaching point : akurasi Passing, kecepatan bergerak, daya tahan.</p>
<p>SMALL SIDE GAME (15mnt)</p>	<p>REGULASI</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 4 vs 4 + 2N 2. Pemain N berada di ujung
<p>SESI PENDINGINAN : Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi latihan.</p>	

<p>LATIHAN KE 7</p>	<p>TUJUAN LATIHAN</p>
<p>KU : 10 - 12 Tahun</p>	<p>Meningkatkan Akurasi Passing</p>
<p>TEMPAT LATIHAN : Lapangan Sepakbola Giyanti</p>	<p>Membiasakan setelah passing kemudian bergerak</p>
<p>MATERI LATIHAN</p>	<p>REGULASI</p>
<p>Pengantar : 5 menit Dibariskan, Berdoa, Penjelasan Materi</p>	<p>Jelas dan mudah dipahami</p>

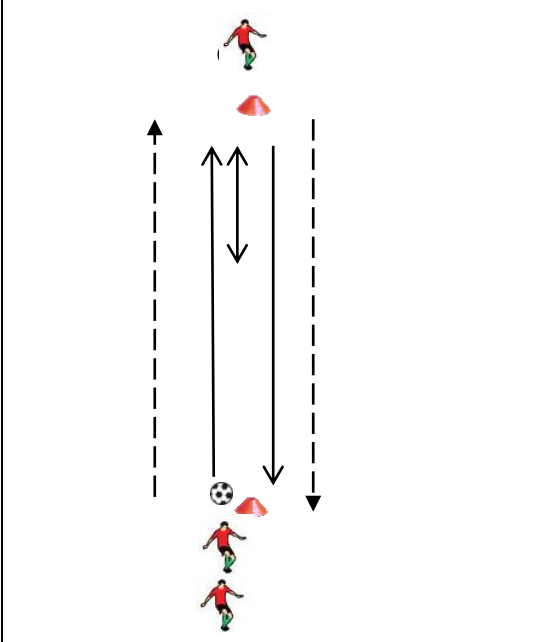
SESI PEMANASAN (10mnt)	REGULASI
	<p>Jarak : 5m x 5m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain C passing ke pemain A 2. Pemain C berlari ke marker yang kosong. 3. Pemain A dan B melakukan passing yang sama seperti pemain C. 4. ditambah dengan stretching <p>Coaching Point : Meningkatkan Suhu Tubuh</p>
SESI INTI (15mnt)	REGULASI
	<p>Jarak : 10m x 5m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A passing ke Pemain C, kemudian berlari ke marker 2. 2. Pemain B berlari menuju tengah dan menerima passing dari pemain C, kemudian passing ke pemain D, dan berlari menuju marker 1. 3. Pemain CD melakukan hal yang sama seperti pemain AB. <p>Coaching point : akurasi Passing, kecepatan bergerak, daya tahan.</p>
SESI INTI (15mnt)	REGULASI
	<p>Jarak : 5m x 5m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain B passing diagonal ke pemain C, pemain C wallpass ke pemain D. 2. Pemain D passing diagonal ke Pemain E. 3. Pemain AB bertukar tempat dengan pemain CD. 4. Pemain EF melakukan passing yang sama. <p>Coaching point : akurasi Passing,</p>

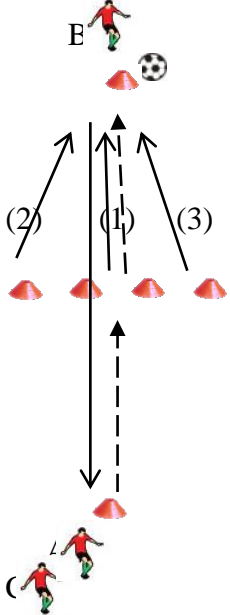
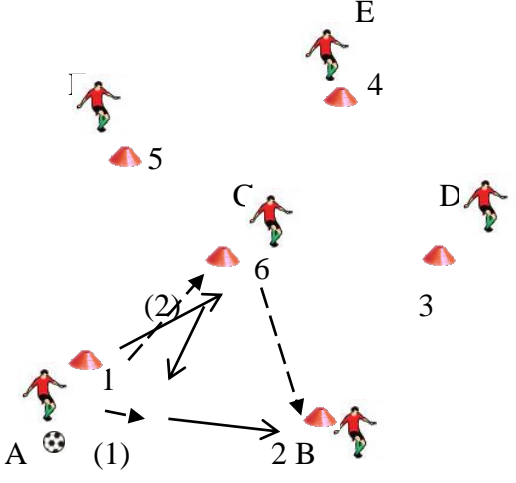
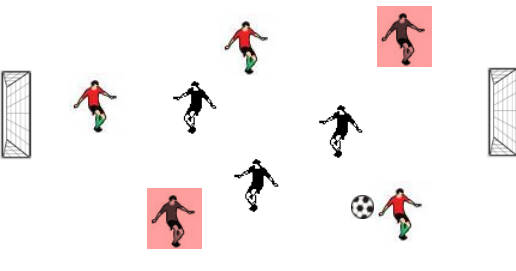
	kecepatan bergerak, daya tahan.
SMALL SIDE GAME (15mnt)	REGULASI
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 5vs.2 2. dibatasi 3 kali sentuhan 3. jika bola terkena pemain hitam, maka bergantian jadi lawan
SESI PENDINGINAN : Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi latihan.	

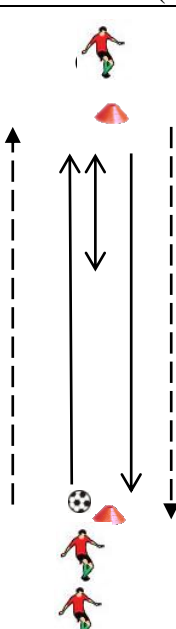
LATIHAN KE 8	TUJUAN LATIHAN
KU : 10 - 12 Tahun	Meningkatkan Akurasi Passing
TEMPAT LATIHAN : Lapangan Sepakbola Giyanti	Membiasakan setelah passing kemudian bergerak
MATERI LATIHAN	REGULASI
Pengantar : 5 menit Dibariskan, Berdoa, Penjelasan Materi	Jelas dan mudah dipahami
SESI PEMANASAN (10mnt)	REGULASI

	<p>Jarak : 5m x 5m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain C passing ke pemain A 2. Pemain C berlari ke marker yang kosong. 3. Pemain A dan B melakukan passing yang sama seperti pemain C. 4. ditambah dengan stretching <p>Coaching Point : Meningkatkan Suhu Tubuh</p>
<p>SESI INTI (15mnt)</p>	
	<p>Jarak : 10m x 5m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A passing ke Pemain C, kemudian berlari ke marker 2. 2. Pemain B berlari menuju tengah dan menerima passing dari pemain C, kemudian passing ke pemain D, dan berlari menuju marker 1. 3. Pemain CD melakukan hal yang sama seperti pemain AB. <p>Coaching point : akurasi Passing, kecepatan bergerak, daya tahan.</p>
<p>SESI INTI (15mnt)</p>	
	<p>Jarak : 5m x 5m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain B passing diagonal ke pemain C, pemain C wallpass ke pemain D. 2. Pemain D passing diagonal ke Pemain E. 3. Pemain AB bertukar tempat dengan pemain CD. 4. Pemain EF melakukan passing yang sama. <p>Coaching point : akurasi Passing, kecepatan bergerak, daya tahan.</p>

SMALL SIDE GAME (15mnt)	REGULASI
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 5vs.2 2. dibatasi 3 kali sentuhan 3. jika bola terkena pemain hitam, maka bergantian jadi lawan
SESI PENDINGINAN : Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi latihan.	

LATIHAN KE 9	TUJUAN LATIHAN
KU : 10 – 12 Tahun	Meningkatkan Akurasi Passing
TEMPAT LATIHAN : Lapangan Sepakbola Giyanti	Membiasakan setelah passing kemudian bergerak
MATERI LATIHAN	REGULASI
Pengantar : 5 menit Dibariskan, Berdoa, Penjelasan Materi	Jelas dan mudah dipahami
SESI PEMANASAN (10mnt)	REGULASI
	Jarak : 10m <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A passing ke arah pemain C, kemudian berlari ke arah pemain C. 2. pemain C melakukan backpass ke pemain A, pemain A memberikan wallpass kepada pemain C. 3. pemain C melakukan passing ke pemain B 4. pemain B melakukan passing seperti pemain A dan C lakukan sebelumnya. 5. ditambah dengan stretching Coaching Point : Meningkatkan Suhu Tubuh
SESI INTI (15mnt)	REGULASI

	<p>Jarak : 10m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A berlari menuju marker untuk menerima passing dari pemain B 2. Setelah menerima passing dari pemain B backpass selama tiga kali. 3. Pemain B melakukan Passing ke pemain C dengan bola harus melewati antara marker, dan melakukan seperti pemain A. <p>Coaching point : akurasi Passing, kecepatan bergerak, daya tahan</p>
<p>SESI INTI (15mnt)</p>	<p>REGULASI</p>
	<p>Jarak : 5m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A passing ke pemain c 2. Pemain C memberikan wallpass ke pemain A 3. pemain A berlari menjemput bola dan passing ke Pemain B dan berlari ke marker 6. 4. begitu seterusnya dilakukan oleh semua pemain. <p>Coaching point : akurasi Passing, kecepatan bergerak, daya tahan.</p>
<p>SMALL SIDE GAME (15mnt)</p>	<p>REGULASI</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jarak 10 x 5 m 2. 3 vs 3 + 2N 3. 3 merah bertahan 4. 3 hitam menyerang masukkan bola ke gawang.
<p>SESI PENDINGINAN : Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi latihan.</p>	

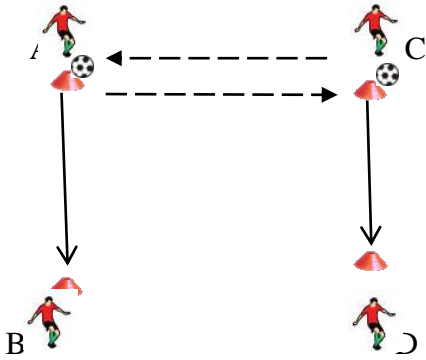
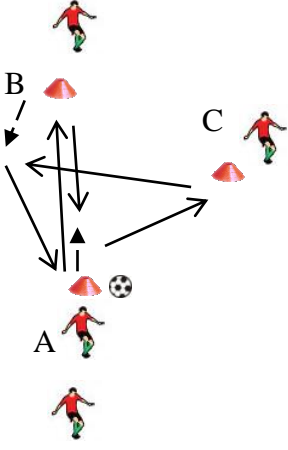
LATIHAN KE 10	TUJUAN LATIHAN
KU : 10 – 12 Tahun	Meningkatkan Akurasi Passing
TEMPAT LATIHAN : Lapangan Sepakbola Giyanti	Membiasakan setelah passing kemudian bergerak
MATERI LATIHAN	REGULASI
Pengantar : 5 menit Dibariskan, Berdoa, Penjelasan Materi	Jelas dan mudah dipahami
SESI PEMANASAN (10mnt)	REGULASI
	<p>Jarak : 10m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A passing ke arah pemain C, kemudian berlari ke arah pemain C. 2. pemain C melakukan backpass kepada A, pemain A memberikan wallpass kepada pemain C. 3. pemain C melakukan passing ke pemain B 4. pemain B melakukan passing seperti pemain A dan C lakukan sebelumnya. 5. ditambah dengan stretching <p>Coaching Point : Meningkatkan Suhu Tubuh</p>
SESI INTI (15mnt)	REGULASI

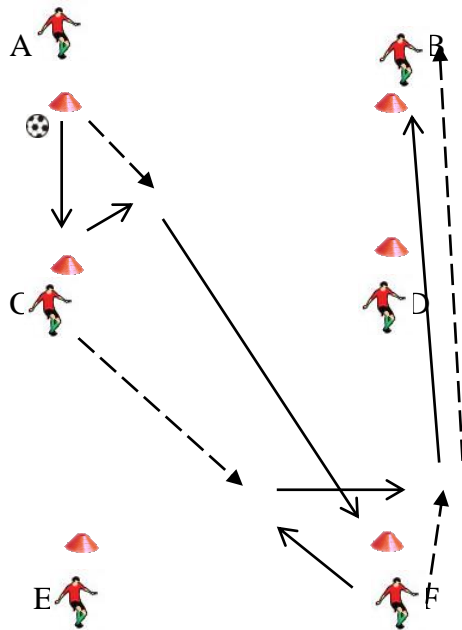
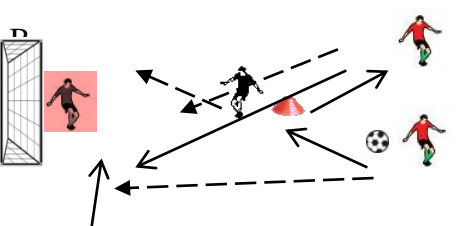
	<p>Jarak : 10m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A berlari menuju marker untuk menerima passing dari pemain B 2. Setelah menerima passing dari pemain B backpass selama tiga kali. 3. Pemain B melakukan Passing ke pemain C dengan bola harus melewati antara marker, dan melakukan seperti pemain A. <p>Coaching point : akurasi Passing, kecepatan bergerak, daya tahan</p>
<p>SESI INTI (15mnt)</p>	<p>REGULASI</p>
	<p>Jarak : 5m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A passing ke pemain c 2. Pemain C memberikan wallpass ke pemain A 3. pemain A berlari menjemput bola dan passing ke Pemain B dan berlari ke marker 6. 4. begitu seterusnya dilakukan oleh semua pemain. <p>Coaching point : akurasi Passing, kecepatan bergerak, daya tahan.</p>
<p>SMALL SIDE GAME (15mnt)</p>	<p>REGULASI</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jarak 10 x 5 m 2. 3 vs 3 + 2N 3. 3 merah bertahan 4. 3 hitam menyerang masukkan bola ke gawang.
<p>SESI PENDINGINAN : Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi latihan.</p>	

LATIHAN KE 11	TUJUAN LATIHAN
KU : 10 - 12 Tahun	Meningkatkan Akurasi Passing
TEMPAT LATIHAN : Lapangan Sepakbola Giyanti	Membiasakan setelah passing kemudian bergerak
MATERI LATIHAN	REGULASI
Pengantar : 5 menit Dibariskan, Berdoa, Penjelasan Materi	Jelas dan mudah dipahami
SESI PEMANASAN (10mnt)	REGULASI
	<p>Jarak : 5m x 5m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A passing ke pemain B, kemudian pemain B melakukan backpass ke pemain A, Pemain (C dan D) melakukan passing seperti pemain (A dan B). 2. setelah melakukan 3x passing berhadapan pemain A dan C pindah bertukar tempat dengan bergerak secepat mungkin. 3. setelah bertukar, pemain C melakukan Passing berpasangan dengan pemain B, dan Pemain A dengan pemain D. 4. dilakukan berulang – ulang dengan satu kali sentuhan bola. 5. ditambah stretching <p>Coaching poiny : meningkatkan suhu tubuh</p>
SESI INTI (15mnt)	REGULASI
	<p>Jarak : 5m x 5m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A passing ke B, kemudian B backpass ke A 2. A passing ke C, kemudian C wallpass ke B 3. B passing ke D 4. pemain selalu bertukar tempat dari marker ke marker. <p>Coaching point : akurasi Passing, kecepatan bergerak, daya tahan.</p>
SESI INTI (15mnt)	REGULASI

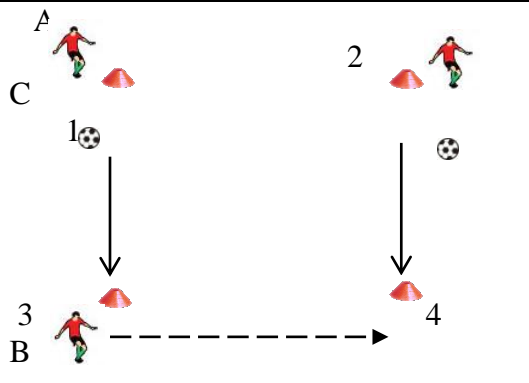
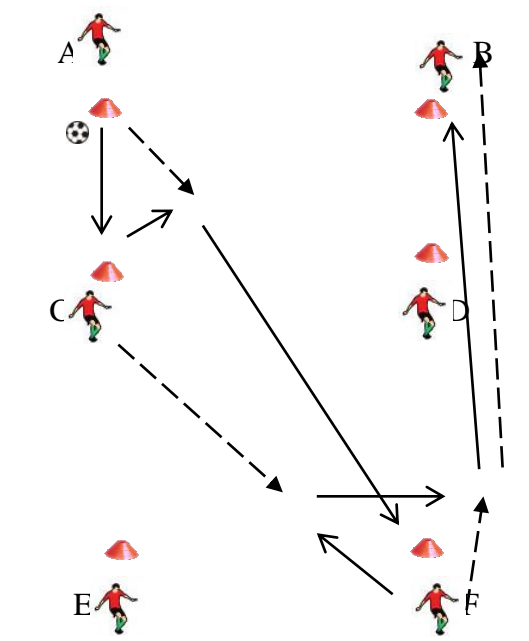
	<p>Jarak : 10m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A passing ke C. Pemain C wallpass, A berlari dan melakukan passing ke F 2. C berlari menjemput boladari F. 3. C melakukan wallpass ke F 4. F passing ke B <p>Coaching point : akurasi Passing, kecepatan bergerak, daya tahan.</p>
<p>SMALL SIDE GAME (15mnt)</p>	<p>REGULASI</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. area setengah lapangan 2. pemain A passing ke hitam 3. pemain hitam passing ke B
<p>SESI PENDINGINAN : Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi latihan.</p>	

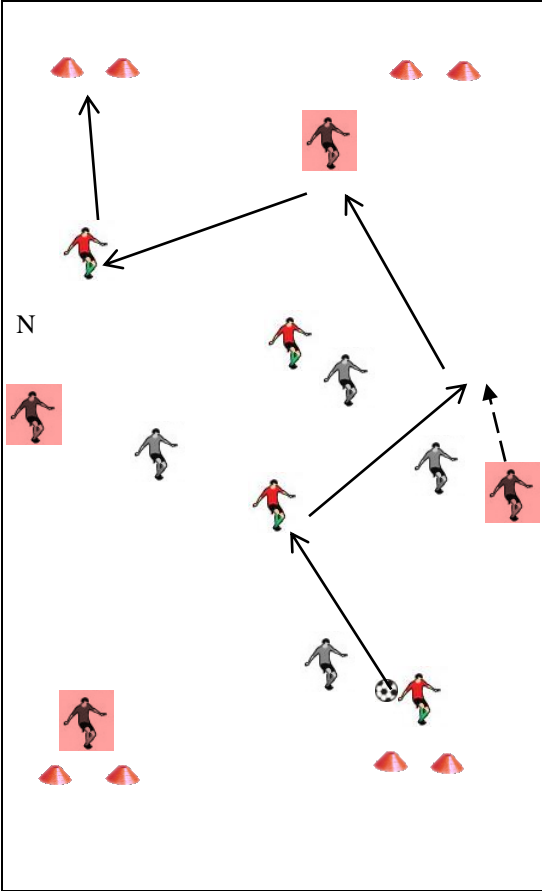
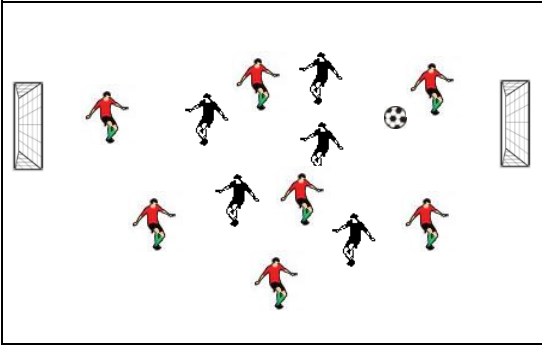
<p>LATIHAN KE 12</p>	<p>TUJUAN LATIHAN</p>
<p>KU : 10 - 12 Tahun</p>	<p>Meningkatkan Akurasi Passing</p>
<p>TEMPAT LATIHAN : Lapangan Sepakbola Giyanti</p>	<p>Membiasakan setelah passing kemudian bergerak</p>
<p>MATERI LATIHAN</p>	<p>REGULASI</p>

<p>Pengantar : 5 menit Dibariskan, Berdoa, Penjelasan Materi</p>	<p>Jelas dan mudah dipahami</p>
<p>SESI PEMANASAN (10mnt)</p> 	<p>REGULASI</p> <p>Jarak : 5m x 5m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A passing ke pemain B, kemudian pemain B melakukan backpass ke pemain A, Pemain (C dan D) melakukan passing seperti pemain (A dan B). 2. setelah melakukan 3x passing berhadapan pemain A dan C pindah bertukar tempat dengan bergerak secepat mungkin. 3. setelah bertukar, pemain C melakukan Passing berpasangan dengan pemain B, dan Pemain A dengan pemain D. 4. dilakukan berulang – ulang dengan satu kali sentuhan bola. 5. ditambah stretching <p>Coaching poiny : meningkatkan suhu tubuh</p>
<p>SESI INTI (15mnt)</p> 	<p>REGULASI</p> <p>Jarak : 5m x 5m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A passing ke B, kemudian B backpass ke A 2. A passing ke C, kemudian C wallpass ke B 3. B passing ke D 4. pemain selalu bertukar tempat dari marker ke marker. <p>Coaching point : akurasi Passing, kecepatan bergerak, daya tahan.</p>
<p>SESI INTI (15mnt)</p>	<p>REGULASI</p>

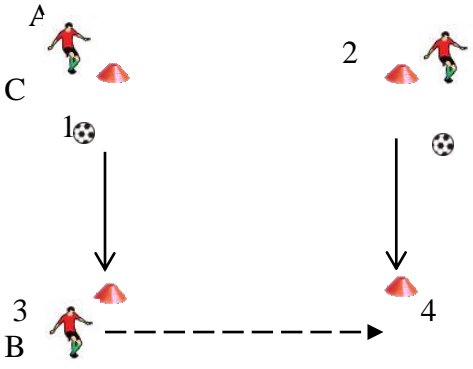
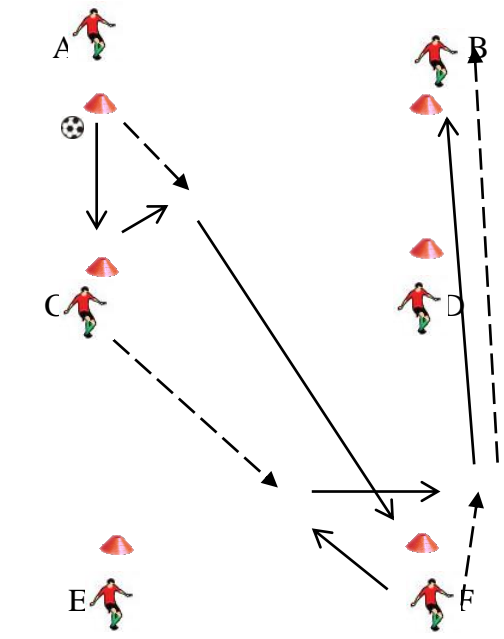
	<p>Jarak : 10m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A passing ke C. Pemain C wallpass, A berlari dan melakukan passing ke F 2. C berlari menjemput boladari F. 3. C melakukan wallpass ke F 4. F passing ke B <p>Coaching point : akurasi Passing, kecepatan bergerak, daya tahan.</p>
<p>SMALL SIDE GAME (15mnt)</p>	<p>REGULASI</p>
	<ol style="list-style-type: none"> 1. area setengah lapangan 2. pemain A passing ke hitam 3. pemain hitam passing ke B
<p>SESI PENDINGINAN : Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi latihan.</p>	

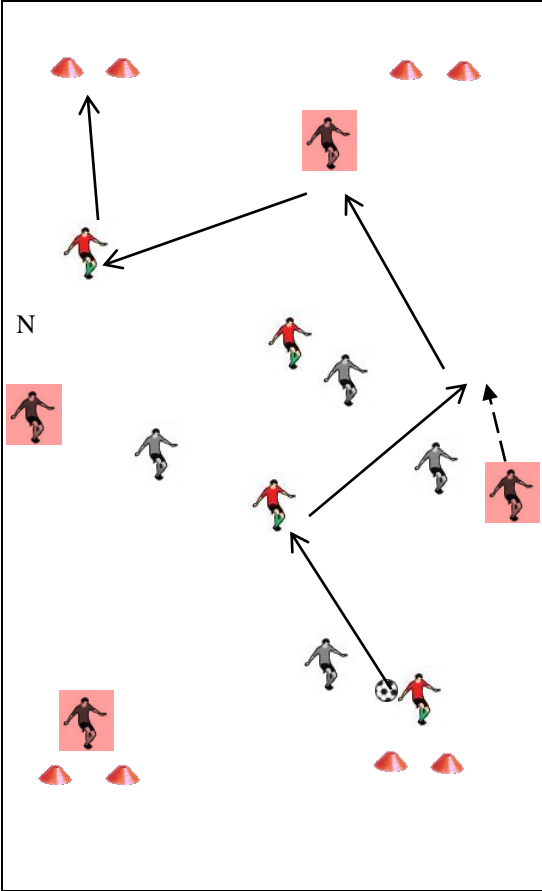
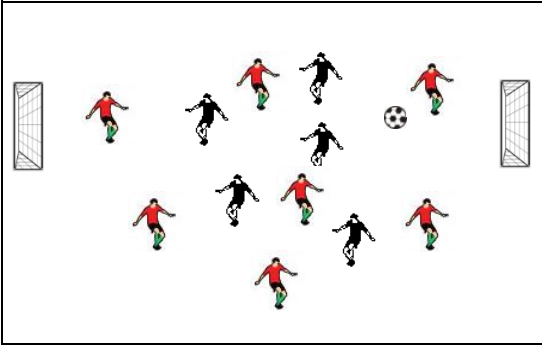
<p>LATIHAN KE 13</p>	<p>TUJUAN LATIHAN</p>
<p>KU : 10 - 12 Tahun</p>	<p>Meningkatkan Akurasi Passing</p>
<p>TEMPAT LATIHAN : Lapangan Sepakbola Giyanti</p>	<p>Membiasakan setelah passing kemudian bergerak</p>
<p>MATERI LATIHAN</p>	<p>REGULASI</p>

<p>Pengantar : 5 menit Dibariskan, Berdoa, Penjelasan Materi</p>	<p>Jelas dan mudah dipahami</p>
<p>SESI PEMANASAN (10mnt)</p> 	<p>REGULASI</p> <p>Jarak 5 x 5m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A memberikan passing ke B, kemudian B melakukan backpass ke A. 2. B berlari ke arah D, dan menerima passing dari C dan melakukan backpass ke C. 3. Ditambah stretching. <p>Coaching point : meningkatkan suhu tubuh.</p>
<p>SESI INTI (15mnt)</p> 	<p>REGULASI</p> <p>Jarak : 10m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A passing ke C. Pemain C wallpass, A berlari dan melakukan passing ke F 2. C berlari menjemput boladari F. 3. C melakukan wallpass ke F 4. F passing ke B <p>Coaching point : akurasi Passing, kecepatan bergerak, daya tahan.</p>
<p>SESI INTI (15mnt)</p>	<p>REGULASI</p>

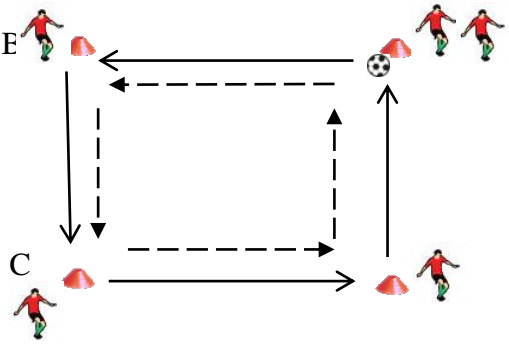
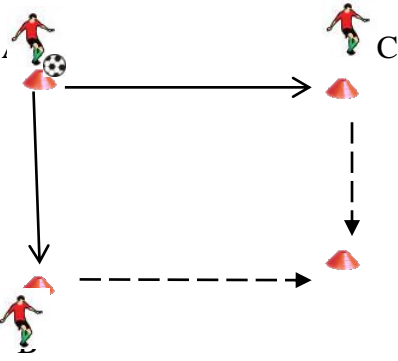
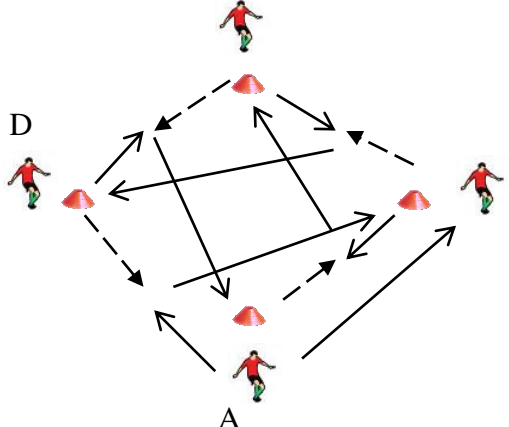
	<p>4Vs4 + 4N Jarak 10x20m 1. Pemain merah melakukan passing sesuai petunjuk untuk mencetak gol ke 2 gawang kecil</p> <p>Coaching point : akurasi Passing, kecepatan bergerak, konsentrasi, kerjasama tim.</p>
<p>SMALL SIDE GAME (15mnt)</p>	<p>REGULASI</p>
	<p>7 vs 5 Jarak 10 x 20m 1. 7 pemain bertahan 2. 5 pemain menyerang memasukkan bola ke gawang.</p>
<p>SESI PENDINGINAN : Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi latihan.</p>	

<p>LATIHAN KE 14</p>	<p>TUJUAN LATIHAN</p>
<p>KU : 10 - 12 Tahun</p>	<p>Meningkatkan Akurasi Passing</p>
<p>TEMPAT LATIHAN : Lapangan</p>	<p>Membiasakan setelah passing kemudian</p>

Sepakbola Giyanti	bergerak
MATERI LATIHAN	REGULASI
Pengantar : 5 menit Dibariskan, Berdoa, Penjelasan Materi	Jelas dan mudah dipahami
SESI PEMANASAN (10mnt)	REGULASI
	<p>Jarak 5 x 5m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A memberikan passing ke B, kemudian B melakukan backpass ke A. 2. B berlari ke arah D, dan menerima passing dari C dan melakukan backpass ke C. 3. Ditambah stretching. <p>Coaching point : meningkatkan suhu tubuh.</p>
SESI INTI (15mnt)	REGULASI
	<p>Jarak : 10m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A passing ke C. Pemain C wallpass, A berlari dan melakukan passing ke F 2. C berlari menjemput boladari F. 3. C melakukan wallpass ke B 4. F passing ke B <p>Coaching point : akurasi Passing, kecepatan bergerak, daya tahan.</p>
SESI INTI (15mnt)	REGULASI

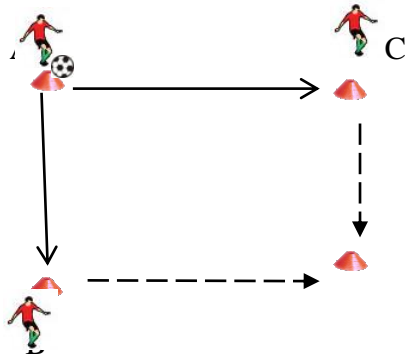
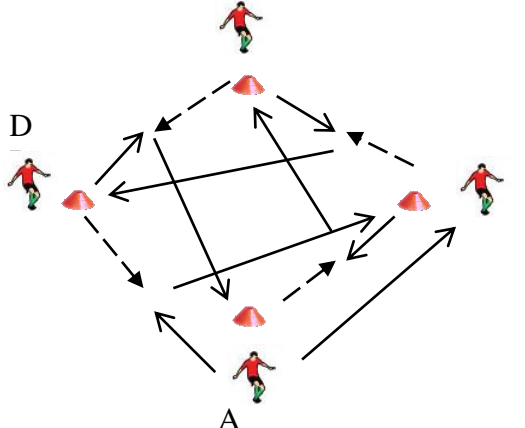
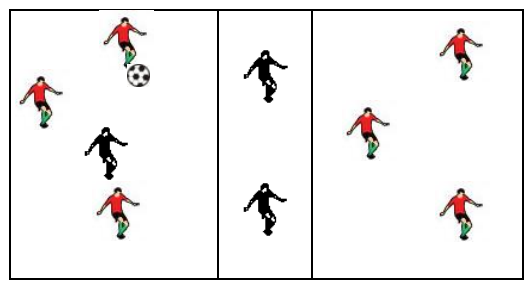
	<p>4Vs4 + 4N Jarak 10x20m 1. Pemain merah melakukan passing sesuai petunjuk untuk mencetak gol ke 2 gawang kecil</p> <p>Coaching point : akurasi Passing, kecepatan bergerak, konsentrasi, kerjasama tim.</p>
<p>SMALL SIDE GAME (15mnt)</p>	<p>REGULASI</p>
	<p>7 vs 5 Jarak 10 x 20m 1. 7 pemain bertahan 2. 5 pemain menyerang memasukkan bola ke gawang.</p>
<p>SESI PENDINGINAN : Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi latihan.</p>	

<p>LATIHAN KE 15</p>	<p>TUJUAN LATIHAN</p>
<p>KU : 10 - 12 Tahun</p>	<p>Meningkatkan Akurasi Passing</p>
<p>TEMPAT LATIHAN : Lapangan</p>	<p>Membiasakan setelah passing kemudian</p>

Sepakbola Giyanti	bergerak
MATERI LATIHAN	REGULASI
Pengantar : 5 menit Dibariskan, Berdoa, Penjelasan Materi	Jel as dan mudah dipahami
SESI PEMANASAN (10mnt)	REGULASI
	<p>Jarak : 5m x 5m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A passing ke pemain B 2. Pemain A kemudian berlari ke marker yang tadinya ditempati pemain B 3. Pemain B,C,D melakukan hal yang sama seperti pemain A lakukan. 4. disertai stretching setelah berlari. <p>Coaching Point : Meningkatkan Suhu Tubuh</p>
SESI INTI (15mnt)	REGULASI
	<p>Jarak : 3m x 3m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain yang membawa bola selalu berada di tengah, agar mempunyai pilihan untuk passing. 2. Pemain A passing ke pemain C 3. Pemain B berlari ke arah marker yang kosong agar pemain C bisa mempunyai dua pilihan passing. <p>Coaching point : akurasi Passing, kecepatan bergerak, daya tahan.</p>
SESI INTI (15mnt)	REGULASI
	<p>Jarak 5 x 5m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A passing ke B 2. B backpass ke A, kemudian A passing ke C 3. semua pemain melakukan hal yang sama. <p>Coaching point : akurasi Passing, kecepatan bergerak, daya tahan, konsentrasi, kerjasama</p>
SMALL SIDE GAME (15mnt)	REGULASI

	<p>3(+3) vs 1 (+2)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pemain merah berusaha passing ke area sebelah 2. pemain hitam berusaha menghalangi bola
<p>SESI PENDINGINAN : Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi latihan.</p>	

<p>LATIHAN KE 16</p>	<p>TUJUAN LATIHAN</p>
<p>KU : 10 - 12 Tahun</p>	<p>Meningkatkan Akurasi Passing</p>
<p>TEMPAT LATIHAN : Lapangan Sepakbola Giyanti</p>	<p>Membiasakan setelah passing kemudian bergerak</p>
<p>MATERI LATIHAN</p>	<p>REGULASI</p>
<p>Pengantar : 5 menit Dibariskan, Berdoa, Penjelasan Materi</p>	<p>Jelas dan mudah dipahami</p>
<p>SESI PEMANASAN (10mnt)</p>	<p>REGULASI</p>
	<p>Jarak : 5m x 5m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A passing ke pemain B 2. Pemain A kemudian berlari ke marker yang tadinya ditempati pemain B 3. Pemain B,C,D melakukan hal yang sama seperti pemain A lakukan. 4. disertai stretching setelah berlari. <p>Coaching Point : Meningkatkan Suhu Tubuh</p>
<p>SESI INTI (15mnt)</p>	<p>REGULASI</p>

	<p>Jarak : 3m x 3m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain yang membawa bola selalu berada di tengah, agar mempunyai pilihan untuk passing. 2. Pemain A passing ke pemain C 3. Pemain B berlari ke arah marker yang kosong agar pemain C bisa mempunyai dua pilihan passing. <p>Coaching point : akurasi Passing, kecepatan bergerak, daya tahan.</p>
<p>SESI INTI (15mnt)</p>	<p>REGULASI</p>
	<p>Jarak 5 x 5m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A passing ke B 2. B backpass ke A, kemudian A passing ke C 3. semua pemain melakukan hal yang sama. <p>Coaching point : akurasi Passing, kecepatan bergerak, daya tahan, konsentrasi, kerjasama</p>
<p>SMALL SIDE GAME (15mnt)</p>	<p>REGULASI</p>
	<p>3(+3) vs 1 (+2)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pemain merah berusaha passing ke area sebelah 2. pemain hitam berusaha menghalangi bola
<p>SESI PENDINGINAN : Mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi latihan.</p>	

Lampiran 12. Dokumentasi

