

**PENGARUH LATIHAN *COMBINE DRILL PASSING TRAINING*
TERHADAP PENINGKATAN KETRAMPILAN *PASSING BAWAH*
PEMAIN SEPAK BOLA USIA 14 TAHUN DI SSB BATURETNO BANTUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :
Denaz Karuma Hijriansyah
NIM. 15602241052

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PENGARUH LATIHAN *COMBINE DRILL PASSING TRAINING* TERHADAP
PENINGKATAN KETRAMPILAN *PASSING* BAWAH PEMAIN SEPAK BOLA USIA 14
TAHUN DI SSB BATURETNO BANTUL

Disusun oleh:

Denaz Karuma Hijriansyah

NIM 15602241052

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


Yogyakarta, ^{24/4-2019}.....


Mengetahui,

Ketua Program Studi

Disetujui,

Dosen Pembimbing,


Ch. Pagar Sriwahyuni, M.Pd.
NIP. 19711229 2002032 001


Drs. Herwin, M.Pd.
NIP. 19650202 199312 1001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH LATIHAN *COMBINE DRILL PASSING TRAINING* TERHADAP
PENINGKATAN KETRAMPILAN *PASSING* BAWAH PEMAIN SEPAK BOLA USIA 14
TAHUN SEPAK BOLA DI SSB BATURETNO BANTUL




Disusun oleh:

Denaz Karuma Hijriansyah
NIM 15602241052

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

Pada tanggal 8 Mei 2019


TIM PENGUJI


Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Herwin, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		13-5-2019
Nur Indah Pangastuti, S.Pd., M.Or. Sekretaris		9-5-2019
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. Penguji		8-5-2019

Yogyakarta, 8 Mei 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,


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



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Denaz Karuma Hijriansyah

NIM : 15602241052

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : PENGARUH LATIHAN *COMBINE DRILL PASSING*
TRAINING TERHADAP PENINGKATAN KETRAMPILAN
PASSING BAWAH PEMAIN SEPKA BOLA USIA 14 TAHUN
DI SSB BATURETNO BANTUL

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

24 APRIL 2019
Yogyakarta,

Yang menyatakan,



Denaz Karuma Hijriansyah

NIM . 15602241052

MOTTO

**Berusaha dan berdoa menjadi landasanku untuk mengarungi waktu demi waktu selagi aku bisa berdiri dan menggapai sesuatu
(Penulis)**

Champions keep playing until they get it right
(Billie Jean King)

So you can hurt, hurt me bad. But still I will raise the flag
(Coldplay)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kusayangi:

1. Bapak A. Natsir Eka Putra, S.H. dan Ibu Dewi Hapsari Kristiningrum tercinta, motivator terbesar selama masa-masa TAS yang sedang saya kerjakan dan selesaikan. Atas semua pengorbanan dan kesabaran mereka mengantarkan saya sampai TAS ini selesai. Tak pernah cukup saya dapat membalas cinta dan kasih serta pengertian Bapak dan Ibu.
2. Untuk teman-teman dekat saya yang selalu menguatkan untuk kesuksesan karya kecil saya ini, terima kasih semuanya.
3. Untuk semua rekan yang telah membantu dan menolong saya dalam mencapai keberhasilan dan kelancaran penulisan karya kecil saya ini. Saya mengucapkan terima kasih.

**PENGARUH LATIHAN *COMBINE DRILL PASSING TRAINING*
TERHADAP PENINGKATAN KETRAMPILAN *PASSING BAWAH*
PEMAIN SEPAK BOLA USAI 14 TAHUN DI SSB BATURETNO BANTUL**

Oleh:
Denaz Karuma Hijriansyah
NIM 15602241052

ABSTRAK

Passing bawah yang dilakukan oleh pemain sepak bola usia 14 tahun di SSB Baturetno Bantul masih menampilkan *passing* bawah yang belum tepat sasaran dan masih terlalu kaku pada situasi permainan tertentu, sehingga permainan yang ingin diterapkan pelatih menjadi kurang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Combine Drill Passing Training* terhadap ketrampilan *passing* bawah pemain sepak bola usia 14 tahun di SSB Baturetno Bantul.

Jenis penelitian ini adalah *quasi experiment research* dengan desain “*The One Group Pretest Posttest Design*”. Populasi penelitian adalah pemain sepak bola SSB Baturetno Bantul, berusia 14 tahun yang berjumlah 17 orang. Instrumen yang digunakan adalah Tes Mengumpan Bola Bawah dari Subagyo Irianto (1995: 9) dengan validitas 0,812 dan reliabilitas sebesar 0,856. Analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada pengaruh pengaruh yang signifikan pada latihan *combine drill passing training* terhadap ketrampilan *passing* bawah pemain sepak bola usia 14 tahun di SSB Baturetno Bantul, dengan nilai t hitung 2,970 > t tabel 2,12 dan nilai signifikansi 0,009 < 0,05 dan kenaikan persentase sebesar 16,87%.

Kata kunci: *combine drill passing, ketrampilan passing bawah, SSB Baturetno Bantul*

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. 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. Drs. Herwin, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberkan semangat, dorongan dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. & Nawan Primasoni, S.Pd. Kor., M.Or. selaku Validator Program Latihan TAS yang memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian TAS dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. Nur Indah Pangastuti, S.Pd. Kor, M.Or. dan Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. selaku penguji Ujian TAS yang sudah mengkoreksi skripsi ini secara komprehensif.
4. CH. Fajar Sri Wahyuniati, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
5. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

6. Para pelatih dan staf SSB Baturetno Bantul khususnya kelompok tahun 2004 yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
7. Kedua orang tua tercinta A. Natsir Eka Putra, S.H. & Dewi Hapsari Kristiningrum yang telah memberikan semangat tak henti-hentinya di setiap hari. Tak lupa juga Adik Kandung tersayang Salwa Tsaniya Putri.
8. Para kawan Arena Disc Jogja dan Grup MBAGUSIII serta Grup WKWK Gucci Gang yang selalu mendukung, menasehati dan menghibur penulis di setiap keresahan terhadap Tugas Akhir Skripsi.
9. Para kawan dari SMA Grup House Klep dimana selalu mendoakan sehingga Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan.
10. Para pejuang Kelas PKO A 2015 yang telah memberikan kenangan-kenangan dalam 3 tahun lebih terakhir ini dan senang rasanya dapat berteman dengan mereka sekaligus berkuliah bersama di fakultas tercinta.

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

Yogyakarta, 30 April 2019
Penulis,

Denaz Karuma Hijriansyah
NIM 15602241052

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori	7
1. Hakikat <i>Combine Drill Passing Training</i>	7
2. Hakikat Sepak Bola	8
3. Hakikat <i>Passing</i> Bawah Dalam Sepak Bola	21
4. Hakikat Latihan	24
5. Hakikat Karakteristik Anak Usia 14-15 Tahun	33
6. Hakikat Sekolah Sepak Bola	34
7. Kondisi SSB Baturetno Bantul	35
8. Manfaat Latihan <i>Combine Drill Passing Training</i>	36

B. Penelitian yang Relevan	37
C. Kerangka Berpikir	38
D. Hipotesis Penelitian	39
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	40
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	41
C. Subjek Penelitian	42
D. Instrumen Penelitian & Teknik Pengumpulan Data	42
E. Teknik Analisis Data	44
BAB IV. HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	48
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	48
2. Hasil Uji Prasyarat	51
3. Hasil Uji Hipotesis	52
B. Pembahasan	53
BAB V. Kesimpulan & Saran	
A. Kesimpulan	57
B. Implikasi Hasil Penelitian	57
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	57
D. Saran-saran	53
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Usia Spesialisasi Cabang Olahraga	29
Tabel 2. Pengembangan Multilateral	32
Tabel 3. Data Hasil Penelitian <i>Pretest & Posttest</i> Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Pemain Sepak Bola Usia 14 Tahun SSB Baturetno Bantul	48
Tabel 4. Deskriptif Statistik <i>Pretest & Posttest</i> Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Pemain Sepak Bola Usia 14 Tahun SSB Baturetno Bantul	49
Tabel 5. Distribusi Frekuensi <i>Pretest & Posttest</i> Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Pemain Sepak Bola Usia 14 Tahun SSB Baturetno Bantul	49
Tabel 6. Uji Normalitas	51
Tabel 7. Uji Homogenitas	52
Tabel 8. Uji t Hasil <i>Pretest & Posttest</i> Keterampilan <i>Passing</i>	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Menendang Bola.....	14
Gambar 2. Teknik Menghentikan Bola.....	15
Gambar 3. Teknik Menyundul Bola.....	16
Gambar 4. Teknik Menggriring Bola.....	18
Gambar 5. Teknik Melempar Bola ke Dalam.....	19
Gambar 6. Teknik Merampas Bola sambil Meluncur.....	21
Gambar 7. Gerak Passing Bawah dengan Kaki Bagian Bawah.....	24
Gambar 8. Desain Penelitian.....	40
Gambar 9. Tes Mengumpan Bola Bawah.....	43
Gambar 10. Diagram Batang <i>Pretest & Posttest</i>	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Bimbingan Skripsi.....	63
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	64
Lampiran 3. Surat Persetujuan Program Latihan.....	65
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari SSB Baturetno.....	67
Lampiran 5. Data Penelitian.....	68
Lampiran 6. Deskriptif Statistik.....	69
Lampiran 7. Uji Normalitas & Homogenitas.....	70
Lampiran 8. Uji Hipotesis.....	71
Lampiran 9. Tabel t.....	73
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	74
Lampiran 11. Program Latihan.....	77

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sepak bola merupakan sebuah olahraga yang memaksimalkan kompleksitas fisik, teknik, mental dan taktik. Sepak bola menjadi sangat populer di Indonesia bukan hanya karena segudang pemain berbakat yang muncul dari cabang olahraga tersebut. Sepak bola merupakan permainan kerja sama tim yang membutuhkan pemain yang cakap dalam mengolah bola. Sepak bola memerlukan tim dengan kapasitas pemain yang lengkap. Pemain sepak bola diharuskan menguasai komponen utama dalam memperoleh performa baik di lapangan. Terkait performa pemain sangat erat dengan ketrampilan teknik yang dimiliki.

Penguasaan ketrampilan teknik tidak hanya sebagai penunjang performa tetapi sebagai juga proses menunjukkan hasil dari latihan dan kerja keras seorang pemain sepak bola. Sepak bola dimainkan bukan hanya sebagai hiburan untuk kesenangan dan kebahagiaan dalam mengisi waktu luang, tetapi sudah menjadi keharusan untuk meraih prestasi setinggi-tingginya. Prestasi yang tinggi diraih dengan latihan dan kerja keras serta dilakukan tanpa jenuh apalagi mengeluh. Dirancang dengan latihan-latihan yang diprogram rapi dan baik. Teknik dasar sepak bola menjadi teknik paling *basic* untuk mendidik seorang pemain. Menurut Sucipto, dkk (2000: 17) terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola yaitu: a) *Kicking* (menendang bola), b) *Dribbling* (menggiring bola), c) *Heading* (menyundul bola), d) *Tackling* (merampas bola), e) *Throw In*

(lemparan ke dalam) dan *Goal Keeping* (menjaga gawang). Sepak bola memiliki ciri khasnya yaitu *pass to pass*, artinya mengumpan dari satu pemain ke pemain lain untuk mengalirkan bola kemudian mencetak gol.

Teknik-teknik dasar dikuasai untuk mencapai suatu permainan yang baik dan sesuai dengan tujuan sepak bola yaitu mencetak gol ke gawang lawan. Usaha untuk meningkatkan kualitas permainan dari diri pemain mengarah pada prestasi maka teknik perlu mendapat perhatian dari pelatih dan jajarannya. Berbeda dengan fakta yang terjadi di lapangan, pemain-pemain sepak bola Indonesia khususnya pada usia 14 tahun sering melakukan kesalahan *passing* bawah. Khususnya, di SSB Baturetno Bantul pada kelompok usia pemain 14 tahun. Pertanda jika pemain-pemain sepak bola SSB Baturetno Bantul pada usia 14 tahun belum melakukan latihan intensif untuk menguasai teknik mengumpan bawah dengan baik.

Dalam kasus ini, pelatih SSB Baturetno Bantul dibantu oleh peneliti dapat menemukan solusi tepat untuk mengubah kesalahan mendasar pada teknik mengumpan sepak bola. Rata-rata umpan bawah yang dibuat oleh pemain SSB Baturetno pada kelompok usia 14 tahun belum akurat dan tidak memperhatikan tekniknya dengan benar. Mereka kurang sekali dalam melatih *passing* bawah pada saat usianya. Salah satu solusi yang dapat diterapkan untuk memperbaiki kekurangan tersebut ialah dengan latihan intensif yang biasa disebut dengan *Combine Drill Passing Training*. Pada akun media sosial, peneliti menemukan banyak referensi untuk menyusun dan

merencanakan serta memvariasi sekaligus mengkombinasikan, bentuk dan teknik-teknik dasar sepak bola.

Terutama pada akun *@moalifc* menyatakan dirinya sebagai pemain sepak bola *freelance* dengan pekerjaan memberikan banyak bentuk latihan terhadap kombinasi dan variasi latihan. Kemudian, ia berbagi melalui media sosial Instagram. Seni dan kombinasi serta variasi latihan yang direkam menjadi video. Latihannya menjadi gambaran bahwa latihan teknik-teknik dasar pada sepak bola dapat dikombinasikan dan divariasikan untuk tujuan yang sama. Banyak bentuk kombinasi dan variasi latihan khususnya pada ketrampilan *passing* bawah. Mulai dari kombinasi antara *dribbling* dan *passing* atau kombinasi antara *heading*, *dribbling* kemudian *passing* bawah. Ada juga gerakan tanpa bola yang diakhiri dengan bola harus masuk pada target. *Combine Drill Passing Training* merupakan latihan *passing* (khususnya *passing* bawah) yang diterapkan berulang-ulang dengan kombinasi serta variasi dari beberapa komponen teknik dasar sepak bola dengan tujuan meningkatkan akurasi umpan bawah pemain sepak bola.

Selain itu, latihan ini juga mempunyai tujuan untuk menghilangkan rasa bosan saat menjalankan program latihan dan memberikan pemain rasa senang. Diimbangi dengan teknik-teknik dasar lainnya untuk memperkuat teknik mengumpan bawah saat diterapkan ke permainan yang sesungguhnya. Penguasaan teknik dari pemain sepak bola usia 14 tahun di SSB Baturetno dianggap menjadi kunci untuk memperlancar dan mempermudah pemain dalam menerapkan taktik yang diberikan oleh pelatih. Maka dari itu sangat

cocok untuk merubah cara bermain di lapangan pemain sepak bola usia 14 tahun di SSB Baturetno Bantul yang sebelumnya sering melakukan kesalahan *passing* bawah dengan merancang rencana latihan yang didominasi latihan *passing* bawah. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti bermaksud mengadakan penelitian eksperimen untuk mengetahui penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan *Combine Drill Passing Training* terhadap Peningkatan Ketrampilan *Passing* Bawah Pemain Sepak Bola Usia 14 Tahun di SSB Baturetno Bantul”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat di identifikasikan sebagai berikut :

1. Ketrampilan teknik *passing* bawah pemain sepak bola usia 14 tahun di SSB Baturetno Bantul yang masih sangat lemah dan teknik mengumpan bawah yang kurang baik
2. Kualitas permainan di lapangan oleh pemain sepak bola usia 14 tahun di SSB Baturetno Bantul yang kurang maksimal akibat lemahnya ketrampilan *passing* bawah yang dimilikinya
3. Kurang intensifnya untuk latihan-latihan *passing* bawah bagi pemain sepka bola usia 14 tahun di SSB Baturetno Bantul yang dirancang dalam program latihan
4. Belum diketahui pengaruh latihan *Combine Drill Passing Training* terhadap peningkatan ketrampilan *passing* bawah pemain sepak bola usia 14 tahun di SSB Baturetno Bantul.

C. Batasan Masalah

Memperhatikan dari identifikasi masalah di atas, guna mencegah perluasan penafsiran pada permasalahan yang akan dikaji. Dalam penelitian ini peneliti hanya memfokuskan pada pengaruh latihan *Combine Drill Passing Training* terhadap peningkatan ketrampilan *passing* bawah pemain sepak bola usia 14 tahun di SSB Baturetno Bantul.

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 : “Seberapa besar pengaruh latihan *Combine Drill Passing Training* terhadap peningkatan ketrampilan *passing* bawah pemain sepak bola usia 14 tahun di SSB Baturetno Bantul?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Combine Drill Passing Training* terhadap ketrampilan *passing* bawah pemain sepak bola usia 14 tahun di SSB Baturetno Bantul.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Secara Teoritis

Pengaruh latihan *Combine Drill Passing Training* dapat dibuktikan secara ilmiah untuk meningkatkan ketrampilan *passing* bawah pemain sepak bola usia 14 tahun di SSB Baturetno Bantul. Setelah diketahui hasil

secara ilmiah tersebut diharapkan dapat membantu dalam menemukan latihan yang akan diterapkan untuk meningkatkan ketrampilan *passing* bawah bagi pemain sepak bola.

2. Secara Praktis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih serta pemain sepak bola untuk dapat lebih berkreasi dalam merancang dan menciptakan program latihan. Supaya bentuk atau model latihan tidak terpusat pada satu teknik saja namun dapat dikombinasikan untuk tujuan yang sama.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat *Combine Drill Passing Training*

Kombinasi sering dihubungkan dengan berbagai aspek dalam kehidupan. Seiring dengan perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dari segala aspek ilmu, tidak terkecuali dalam ilmu olahraga dan khususnya kepelatihan. Banyak latihan yang digunakan untuk menciptakan terobosan baru dengan menggabungkan suatu aspek dengan yang aspek lainnya. Tentunya juga kombinasi yang dikreasikan dalam latihan memiliki tujuan khusus untuk mencapai target yang ditentukan. Teknik kombinasi atau variasi merupakan gabungan dari beberapa hal (teknik dasar) yang dilakukan dalam satu gerakan dengan tujuan agar anak didik dapat memperkirakan efek dari tendangan, giringan, menghentikan dan sundulan bola. <https://brainly.co.id/tugas/4286358>

Menurut Harris & Stone, dkk dalam Jurnal *Short Term Performance Effects* bahwa latihan kombinasi dapat meningkatkan kesempurnaan rangsangan dari otot dan sistem saraf yang mempunyai dampak latihan terhadap berkembangnya keterampilan atlet khususnya pada kekuatan dan kecepatan. Metode latihan yang disebut juga dengan *methods training* yaitu merupakan suatu cara atau kebiasaan tertentu. Juga sarana untuk memelihara kebiasaan yang baik. Selain itu, metode ini juga dapat digunakan untuk ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan. Menurut Roestiyah N.K. (2010: 125) metode drill

merupakan suatu teknik yang dapat diartikan sebagai suatu cara mengajar siswa melakukan kegiatan latihan, siswa memiliki ketangkasan dan keterampilan lebih tinggi dari apa yang dipelajari.

Metode drill merupakan suatu metode dalam pendidikan dan pengajaran dengan jalan melatih siswa terhadap bahan pelajaran yang sudah diberikan (Zuhairini, 2008: 106). Dalam buku Nana Sudjana (2011: 86), metode drill adalah satu kegiatan melakukakn hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi permanen. Ciri khas dari metode ini adalah kegiatan berupa pengulangan yang berkali-kali dari suatu hal yang sama. <https://repository.unpas.ac.id/14778/6/BAB20%II.pdf>

Jadi dari kumpulan-kumpulan ulasan yang dipaparkan di atas tentang *combine drill passing training* dalam sepak bola dapat ditarik suatu pengertian utuh, *Combine drill passing training* merupakan metode latihan teknik *passing* bawah sepak bola yang digabungkan dari satu teknik ke teknik lainnya untuk memberikan kombinasi dan variasi serta mampu meningkatkan keterampilan *passing* bawah dengan cara mengulang-ulang materi latihan yang diberikan untuk mencapai akurasi umpan yang baik.

2. Hakikat Sepak Bola

Sepak bola adalah permainan yang dilakukan dengan teknik yang diperbolehkan menendang bola, diperebutkan oleh satu pemain ke pemain yang lainnya. Tujuannya untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan

atau mencetak gol dan mempunyai upaya untuk mempertahankan gawang sendiri serta jangan sampai kebobolan oleh satu pun gol. Sepak bola merupakan permainan tim atau regu yang diperagakan dengan teknik dan kemauan kerja sama antar pemain.

Menurut Agus Salim (2008: 10) pada dasarnya sepak bola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki yang dilakukan dengan tangkas, sigap, cepat dan baik dalam mengontrol bola dengan tujuan untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya sesuai aturan yang ditetapkan dalam waktu 2 x 45 menit. Permainan sepak bola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik dan mental (Herwin, 2004: 78). Permainan sepak bola dimainkan selama 2 (dua) babak selama total 90 menit. Pada tiap babak diberikan waktu selama 45 menit. Dalam masyarakat moderen zaman sekarang yang dapat dipisahkan hanyalah perbedaan fisik dan ideologi, ketenaran sepak bola tidak ada hubungannya dengan tingkatan umur, jenis kelamin, ras, agama, kebudayaan dan apalagi politik. Gerakan masing-masing pemain yang lancar dan terkontrol menjadi sarana untuk mengekspresikan individualitasnya ke dalam sebuah permainan beregu. Unsur kecepatan, kekuatan, daya tahan, ketrampilan dan pemahaman mengenai taktik, semuanya merupakan unsur yang penting untuk menampilkan performa yang baik. Pertandingan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-

masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebolkan gawang lawan (Luxbacher, 1996: 2).

Dengan demikian sepak bola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh 11 pemain dalam 2 x 45 menit yang mempunyai tujuan untuk mempertahankan gawang dan mencetak gol ke gawang lawan serta untuk meraih kemenangan dengan skor sebanyak-banyaknya tanpa mengurangi rasa sportivitas sebagai olahragawan.

a. Gerak Dasar Sepak Bola

Pada prinsipnya gerak dasar pada manusia adalah lokomosi (*locomotion*) yaitu gerakan siklus atau perputaran dari kaki ke kaki yang lain secara silih berganti. Untuk itu diperlukan memiliki kemampuan dan ketrampilan yang baik supaya pemain dapat melakukan eksekusi setiap gerak dasar yang diajarkan (Subagyo Irianto, 2016: 8).

Menurut Sucipto, dkk (2000: 8) menyatakan bahwa gerakan-gerakan dalam permainan sepak bola meliputi : gerakan lari, lompat, loncat, menendang, menghentakkan dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Berkaitan dengan teknik atau cara melakukan suatu gerakan atau latihan, Menurut Martens dalam Subagyo Irianto (2016: 8) menyatakan bahwa teknik adalah cara seseorang menguasai gerak tubuhnya dalam melakukan tugas gerak yang harus diselesaikan dengan cepat, seperti gerakan melempar, berlari, melompat dan memukul.

Untuk itu, kemampuan gerak teknik dasar harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain agar setiap gerakan yang dilakukan dapat efektif dan efisien. Menurut Hoff dalam Subagyo Irianto (2016: 10) menyatakan bahwa “*football (soccer) players require technical, tactical and physical skills to succeed*”. Artinya seorang pemain sepak bola harus memiliki kemampuan teknik, taktik dan fisik yang baik untuk dapat mencapai prestasi optimal. Keterampilan teknik dan fisik yang baik dalam sepak bola ditandai dengan kemampuan untuk menghasilkan sesuatu dalam kualitas performa permainan yang tinggi pada saat melakukan *passing, control, dribbling, keeping, heading* dan *shooting*. Berbeda dengan halnya pemain yang masih amatiran atau pemula, semua gerakan yang ditampilkan terkesan kaku, ragu-ragu, lambat dan terputus-putus.

b. Teknik-teknik Dasar Sepak Bola

Pada permainan sepak bola dikenal berbagai macam teknik dasar yang harus benar-benar dikuasai secara menyeluruh oleh pemain sepak bola. Menurut Soewarno, dkk (2001: 7) secara umum teknik sepak bola dibagi menjadi 2 macam yaitu : teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola meliputi : lari dan merubah arah, meloncat atau melompat, gerak tipu tanpa bola atau gerak tipu badan. Teknik dengan bola meliputi : menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu, merebut bola, lempar ke dalam dan teknik menjaga gawang.

Menurut Herwin (2004: 21-49) permainan sepak bola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain yaitu gerak teknik tanpa bola dan gerak teknik dengan bola. Adapun kegunaan dari masing-masing teknik dasar dengan bola antara lain : menendang bola biasanya untuk mengoper bola (*passing*), mencetak gol (*shooting*), membersihkan bola dari daerah bahaya, tendangan khusus (penalti, tendangan bebas, tendangan sudut dan tendangan gawang).

1) Menendang Bola (*kicking*)

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17) “menendang bola merupakan salah satu karakteristik pemain sepak bola yang paling dominan”. Menendang bola paling banyak dilakukan dalam permainan sepak bola bila dibandingkan dengan teknik lain, maka wajarlah bila dalam setiap latihan banyak diajarkan teknik menendang bola. Berikut beberapa teknik menendang bola :

(a) Menendang dengan kaki bagian dalam

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*Short passing*). Menurut Abdul Rohim (2008: 8) teknik dasar menendang dengan kaki bagian dalam dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut : (1) Diawali dengan sikap berdiri menghadap ke arah gerakan. (2) Letakan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak ditekuk dan bahu

menghadap gerakan. (3) Sikap kedua lengan di samping badan agak telentang. (4) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar keluar. (5) Pandangan berpusat pada bola. (6) Tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang lalu ayunkan ke depan ke arah bola. (7) Perkenanan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola. (8) Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah gerakan.

(b) Menendang dengan kaki bagian luar

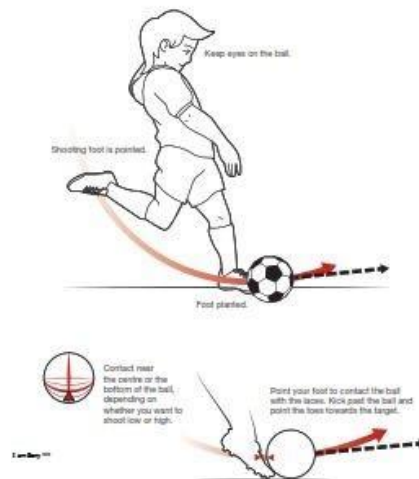
Menurut Sucipto, dkk. (2000: 12) pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*Short passing*). Analisis gerak menendang dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut :

- (1) Posisi badan di belakang bola, kaki tumpu dibelakang bola kurang lebih 25 cm, ujung kaki menghadap kesasaran dan lutut sedikit ditekuk.
- (2) Kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap ke dalam.
- (3) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- (4) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki bagian luar dan tepat pada tengah-tengah bola, pada saat perkenaan dengan bola pergelangan kaki ditegangkan.
- (5) Gerak kaki tendang diangkat serong kurang lebih 45 derajat menghadap kesasaran.
- (6) Pandangan ke bola dan mengikuti jalannya bola kesasaran.
- (7) Kedua tangan terbuka menjaga keseimbangan di samping badan.

(c) Menendang dengan punggung kaki bagian dalam

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 21) pada umumnya menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*Long passing*). Analisis menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

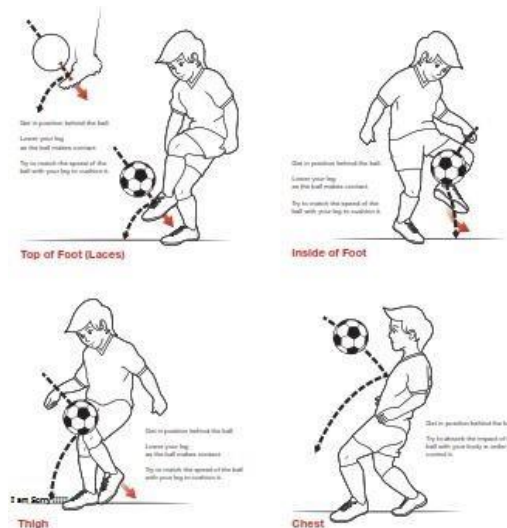
- (1) Posisi badan berada di belakang bola, sedikit serong kurang lebih 40 derajat dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakan di samping belakang bola kurang lebih 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut 40 derajat dengan garis lurus bola.
- (2) Kaki tendang berada di belakang bola, kaki serong 40 derajat ke arah luar. Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan.
- (3) Gerak kaki lanjutan tendang diangkat dan diarahkan ke depan.
- (4) Pandangan mengikuti jalannya bola kesasaran.
- (5) Lengan dibuka berada di samping badan sebagai keseimbangan.



Gambar 1. Teknik Menendang Bola
(*Canada Soccer Pathway: 27*)

2) Menghentikan Bola (*stopping*)

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 22-27) “tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk passing”. Dilihat dari perkenaan 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.

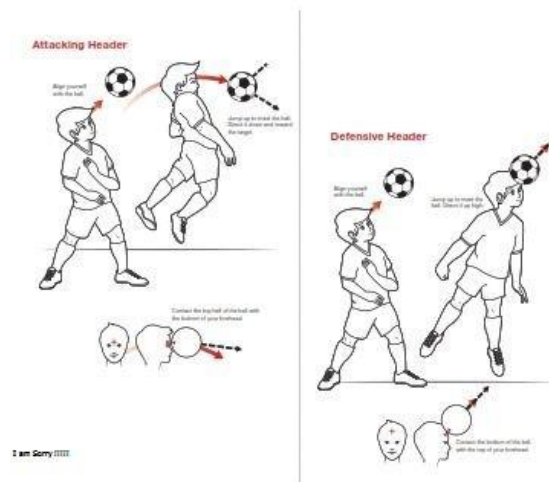


Gambar 2. Teknik Menghentikan Bola
(*Canada Soccer Pathway: 7*)

3) Menyundul bola (*heading*)

Menurut Komarudin (2011: 62) menyatakan salah satu teknik dasar yang dapat digunakan disemua posisi dan sudut lapangan yaitu menyundul bola yang umumnya dilakukan dengan kepala. Teknik ini dapat dilakukan untuk mengoper dan

mengarahkan bola ke teman, menghalau bola di daerah pertahanan, mengontrol atau mengendalikan bola dan melakukan sundulan untuk mencetak gol. Ditinjau dari posisi tubuhnya menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat dan sambil meloncat (Dwi Hamdani, 2013: 19).



Gambar 3. Teknik Menyundul Bola
(Canada Soccer Pathway: 32)

4) Menggiring bola (*dribbling*)

Menurut Danny Mielke (2003: 1) bahwa dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan”. Menurut Komarudin (2011: 50) menyatakan tujuan dari mendribbling bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, membuka ruang untuk kawan serta menciptakan peluang untuk melakukan shooting ke gawang lawan (Dwi

Hamdani, 2013: 20). Beberapa teknik menggiring bola diantaranya adalah sebagai berikut :

(a) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam.

Menurut Danny Mielke (2003: 2) “*Dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam memungkinkan pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga kontrol terhadap bola akan semakin besar”. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 28) menggiring bola dengan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk melewati atau mengecoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

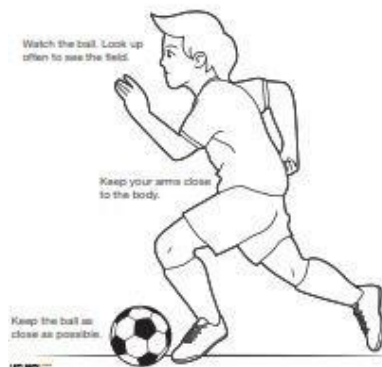
- (1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
- (2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik ke belakang hanya diayunkan ke depan.
- (3) Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/didorong bergulir ke depan.
- (4) Bola bergulir harus selalu dekat dengan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

(b) Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Menurut Danny Mielke (2003: 4) “Menggunakan sisi kaki bagian luar untuk melakukan dribbling adalah salah satu cara untuk mengontrol bola. Keterampilan mengontrol bola ini digunakan ketika pemain yang menguasai bola sedang berlari

dan mendorong bola sehingga bisa mempertahankan bola tersebut tetap berada di sisi luar kaki”. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 30) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk melewati atau mengecoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut :

- (1) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola dengan punggung kaki bagian luar.
- (2) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola bergulir ke depan.
- (3) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- (4) Bola selalu dekat dengan kaki agar dapat terus dikuasai.
- (5) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
- (6) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi.
- (7) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.



Gambar 4. Teknik Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar
(*Canada Soccer Pathway: 8*)

5) Lemparan ke dalam.

Menurut Sucipto, dkk. (2000:36) “Lemparan ke dalam merupakan satu- satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan tangan dari bagian luar lapangan”. Cara melemparkan bola ke dalam lapangan perlu diajarkan karena dapat dimanfaatkan dalam permainan. Yang perlu diperhatikan dalam lamparan yaitu : lemparan harus menggunakan kedua tangan, bola lepas di atas kepala, kedua kaki harus kontak dengan tanah dan saat melempat tidak boleh melakukan gerak tipu.



Gambar 5. Teknik Melempar Bola ke Dalam
(<http://www.soccerpilot.com/technique/articles/soccer-technique-006.html>)

6) Merampas atau merebut bola

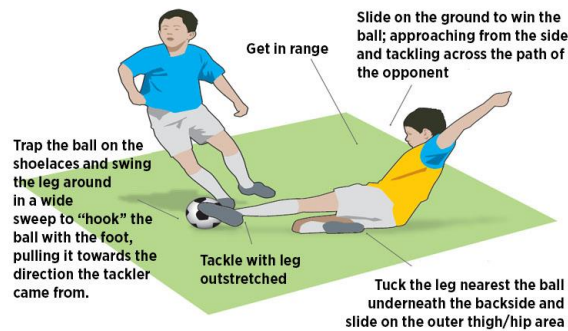
Dalam Dwi Hamdani, menurut Komarudin (2011: 64) bahwa merebut bola dalam permainan sepakbola selama pemain yang akan merebut bola betul-betul mengenai bola yang dikuasai pemain lawan. Menurut Sucipto, dkk (2000: 34) ada beberapa cara untuk merebut bola dari lawan diantaranya yaitu :

(a) Merampas bola sambil berdiri pada umumnya dilakukan jika bola masih dalam jangkauan kaki, merampas bola sambil berdiri dapat dilakukan dari arah samping dan arah depan. Analisis tehnik merampas bola sambil berdiri adalah sebagai berikut:

- (1) Menempatkan diri sedekat mungkin dengan lawan yang sedang menguasai bola.
- (2) Memperhatikan kaki dan gerak lawan
- (3) Letakan kaki tumpu di samping depan kaki lawan yang menguasai bola dan kaki tumpu ditekuk bagian lututnya sedikit
- (4) Kaki yang digunakan untuk merampas bola sedikit diangkat ke belakang kemudian ayunkan ke depan dan kenakan ditengah- tengah bola.
- (5) Dengan kaki bagian dalam / luar dan dengan menguatkan otot otot kaki menahan bola dengan menekan yang kuat.
- (6) Apabila lawan berdiri dengan kaki rapat, maka cepat cepat kaki yang merampas bola menekan dan menarik bola sehingga bola bergulir keatas kaki lawan kemudian kuasai bola.

(b) Merampas bola sambil meluncur, merampas bola sambil meluncur pada umumnya dilakukan bila bola di luar jangkauan kaki. Merampas bola sambil meluncur dapat dilakukan dari arah samping, dan depan. Analisis teknik merampas bola sambil meluncur adalah sebagai berikut :

- (1) Lari mendekati bola yang dikuasai lawan, sehingga memungkinkan untuk meluncur ke arah bola
- (2) Pada langkah terakhir, kaki tumpu lutut dibengkokan dan titik berat badan direndahkan.
- (3) Kaki yang lain meluncur ke arah bola dengan kaki bagian dalam atau telapak kaki didorong keluar penguasaan lawan.
- (4) Dengan dibantu tangan badan direbahkan.



Gambar 6. Teknik Merampas Bola sambil Meluncur
[\(https://www.soccercoachweekly.net/easicoach/making-a-slide-tackle-and-a-block-tackle-u13-14-activity/\)](https://www.soccercoachweekly.net/easicoach/making-a-slide-tackle-and-a-block-tackle-u13-14-activity/)

3. Hakikat *Passing* Bawah dalam Sepak Bola

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang menjunjung tinggi kerja sama tim dan totalitas dalam menunjukkan kemampuan di atas lapangan. Pemain diharuskan memberikan performa baik dan kualitas teknik tinggi, di suatu momentum tertentu satu atau dua bahkan lebih, pemain akan menonjolkan perannya sebagai pemain berpengaruh dalam alur permainan tim. *Passing* atau operan mempunyai tujuan, antara lain mengoper kepada satu pemain ke pemain yang lain, mengoper bola ke daerah pertahanan lawan dan mengoper bola terobosan di antara pemain lawan. Mengoper punya pengaruh yang sangat besar dan menjadi salah satu unsur terpenting untuk menciptakan permainan yang apik dan menarik.

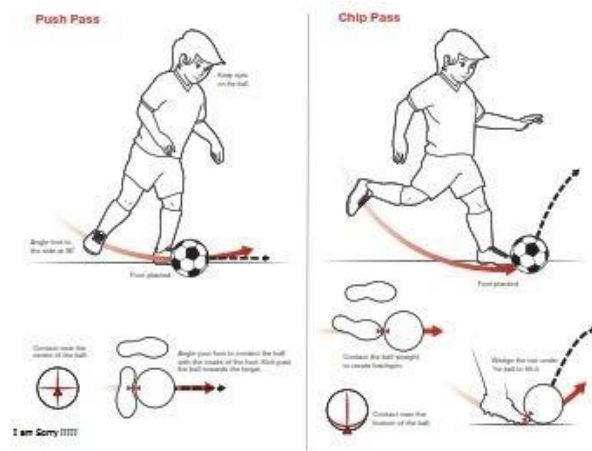
Menurut Danny Mielke (2007: 18), umpan atau passing adalah cara memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain. Perkembangan sepak bola di era moderen selalu memberikan perubahan

yang signifikan bagi pemain. Pemain tidak hanya melakukan umpan dengan satu kaki yang paling sering digunakan, sebaliknya dalam situasi permainan pemain dituntut untuk menampilkan permainan teknik tinggi, yang mengharuskan mereka aktif mengumpan dengan kedua kakinya. Pengaruh posisi bermain juga menjadi faktor tingginya pemain untuk mengumpan atau mengalirkan bola sebagai bentuk nyata pelatih dalam menerapkan taktiknya.

Kunci sukses dalam *passing* ialah perkenaan kaki yang tepat dan benar serta sesuai tujuannya. Secara teknisnya 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. Mengumpan atau yang sering disebut dengan istilah *passing* adalah mengoper atau mengirimkan bola, mengalirkan bola, kepada pemain satu ke pemain yang lain dalam satu tim, dengan menguasai teknik *passing* dengan kemahiran yang baik, walau di tim itu ada beberapa pemain yang memilikinya, sebuah tim akan mempunyai alur permainan yang lancar

karena aliran bola sudah dikendalikan oleh beberapa pemain tersebut sehingga akan menciptakan gol lebih mudah. Teknik mengumpan yang benar kemudian menghasilkan sesuatu permainan sepak bola yang apik, itu karena ketrampilan *passing* yang dibekali dengan keakuratan umpan yang pasti dan terukur dengan perasaan antar bola dengan si pengumpan. Menurut Luxbacher (1998: 12) menyatakan bahwa operan *inside of the foot* merupakan ketrampilan pengoperan bola yang paling dasar dan harus anda pelajari terlebih dahulu biasanya disebut dengan *push pass* (operan dorong) karena bagian samping dalam kaki operan ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 15 yard.

Cara pelaksanaannya cukup sederhana. Berdirilah menghadap target dengan bahu lurus saat mendekati bola. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan tubuh (yang tidak digunakan untuk menendang) di samping bola dan arahkan ke target. Tempatkan kaki yang akan menendang dalam posisi menyamping dan jari kaki ke atas menjauh dari garis tengah tubuh anda. Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki anda. Pastikan kaki tetap lurus pada gerak lanjutan dari tendangan tersebut.



Gambar 7. Gerak *Passing* Bawah dengan Kaki Bagian Bawah
(Canada Soccer Pathway: 22)

4. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Pengertian latihan berasal dari kata *practice* dalam bahasa Inggris adalah aktivitas untuk meningkatkan ketrampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2010: 5). Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan, karena tujuan utama dari latihan adalah meningkatkan fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke standar yang paling tinggi (Awan Hariono, 2006: 6). Menurut Nossek Josef (1995: 9) latihan adalah suatu proses penyempurnaan olahraga yang diatur dengan prinsip-prinsip yang bersifat ilmiah, khususnya prinsip

pedagogis, proses ini yang direncanakan secara sistematis meningkatkan kesiapan seorang olahragawan. Menurut Awan Hariono (2006: 1) menyatakan latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu.

Berbagai pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu proses penyempurnaan ketrampilan pada olahraga yang dilakukan atlet secara sistematis, terstruktur, berulang-ulang, serta berhubungan terus menerus, dan bertahap dari model maupun beban latihannya.

b. Prinsip-prinsip Latihan

Setiap pelatih wajib memahami akan pentingnya suatu proses dalam berlatih, harus memahami juga suatu konsep dari latihan itu sendiri. Pelatih tidak diperbolehkan untuk membuat program latihan tanpa dasar yang jelas. Terkadang proses latihan sering sekali menyimpang yang nantinya dapat memberikan kerugian bagi atlet. Maka dari itu, dibutuhkan prinsip-prinsip latihan dalam upaya mendukung peningkatan kualitas latihan. Prinsip-prinsip latihan mempunyai peran penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet.

Prinsip-prinsip latihan menurut Bompas (1994: 29-48) adalah sebagai berikut: (1) prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) prinsip pengembangan menyeluruh, (3) prinsip spesialisasi, (4) prinsip individual, (5) prinsip bervariasi, (6) model dalam proses latihan, dan (7) prinsip peningkatan beban. Selanjutnya Sukadiyanto (2010: 12) menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematis.

Menurut Harsono (2001: 102-122) untuk memperoleh hasil yang dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam perencanaan program pembelajaran harus berdasarkan pada prinsip-prinsip dasar latihan, yaitu: (1) prinsip beban lebih (*over load principle*), (2) prinsip perkembangan menyeluruh (*multilateral development*), (3) prinsip kekhususan (spesialisasi), (4) prinsip individual, (5) intensitas latihan, (6) kualitas latihan, (7) variasi latihan, (8) lama latihan, (9) prinsip pulih asal. Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa prinsip-prinsip latihan untuk metode latihan ini terangkum dalam Sudrajat Prawirasaputra (2000: 15-32) prinsip-prinsip latihan yang diterapkan terhadap pemain sepak bola dalam sistem latihan ialah sebagai berikut :

1. Prinsip Pembinaan Seutuhnya

Prestasi terbaik hanya akan dapat dicapai bila pembinaan dapat dilaksanakan dan tertuju pada aspek-aspek pelatihan seutuhnya, mencakup :

- a) Kepribadian atlet
- b) Kondisi fisik atlet
- c) Ketrampilan teknik
- d) Ketrampilan taktis
- e) Kemampuan mental.

2. Prinsip Aktif dan Kesungguhan

Atlet yang aktif dan bersungguh-sungguh dalam latihan akan lebih sanggup dan mengerti aspek-aspek positif dan negative dalam latihannya. Kesungguhan atlet dalam berlatih sangat erat dengan aspek psikologis sehingga optimalisasi pelaksanaan latihan bisa tercapai. Demikian pula dengan keaktifan atlet dalam menjalankan program latihan akan sangat membantu mereka menjadi atlet yang berdisiplin dan bertanggung jawab dan mampu berdiri sendiri.

3. Prinsip Variasi

Kebosanan dalam latihan akan sangat merugikan terhadap kemajuan prestasi atlet, baik untuk olahraga individu maupun untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan dalam latihan, seorang pelatih harus pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihannya.

4. Prinsip Model dalam Latihan

Melalui model latihan, pelatih berusaha untuk mengarahkan dan mengorganisir pengajaran latihannya sesuai dengan pertandingan. Pengetahuan pelatih tentang kekhususan pertandingan menunjukkan satu prasyarat yang penting untuk suatu model yang berhasil dalam proses latihan. Kekhususan struktur kerja, seperti volume, intensitas, kompleksitas, jumlah bermain atau periode-periode dan sejenisnya, harus benar-benar dapat dimenegerti.

c. Prinsip-prinsip Latihan Pemain Usia 14 tahun

Menurut Bompa & Carrera (2015: 1-9) pada pengembangan ketrampilan atlet muda dimulai dari tekad kerja keras, komitmen dan latihan rutin individu atau kelompok yang sudah diprogramkan secara terstruktur. Sehingga dalam kurun waktu beberapa tahun dapat

mencapai performa maksimal serta prestasi puncak yang hendak dicapai. Sesungguhnya atlet muda sudah menjalani latihannya dari masa anak-anak sebagai dasar untuk mengembangkan ketrampilan yang ingin dikuasai nantinya. Diimbangi dengan latihan yang progresif layaknya program latihan jangka panjang. Maka dari itu terdapat beberapa poin yang dijabarkan, sebagai berikut :

a) Membalikkan koin

Dalam salah satu grafik atlet muda menunjukkan jika banyak berlatih sambil mengembangkan multilateral sangat dibutuhkan. Namun, di sisi lain ada grafik yang juga menunjukkan jika atlet ada yang makan berlebih, kurang gizi dan pasif untuk bergerak. Sehingga atlet muda harus fokus untuk meningkatkan intensitas kegiatan yang didapatkannya dengan konsisten dalam latihan kardiovaskuler seperti, berjalan, berlari atau bersepeda yang berfungsi untuk mengurangi resiko terkena penyakit.

b) Membangun pondasi dasar

Penting bagi atlet muda untuk memperhatikan ketegangan yang dimilikinya sebagai sarana dalam memulihkan demi membangun pondasi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan semua kemampuan motorik untuk olahraga. Pondasi fisik yang dibangun bertujuan untuk kinerja yang optimal saat berolahraga atau bertanding.

c) Pengembangan program latihan jangka panjang

Program latihan jangka panjang yang disusun secara terstruktur, sistematis dan spesifik dapat mengoptimalkan teknik olahraga sebelum (latihan) atau saat bertanding. Dalam berbagai penelitian tentang percepatan adaptasi latihan menunjukkan hasil peningkatan kinerja berolahraga, itu tidak berarti jika tidak ada kerja sama antara pelatih dan atlet muda yang sedang dididik atau dilatih pada program latihan yang telah disusun. Untuk hasil yang maksimal para pelatih mendidik atlet muda secara spesifik atau sesuai dengan kebutuhan dan mendorong atlet muda untuk berlatih intensif tanpa harus membuang waktu lama.

d) Pengembangan Spesialisasi

Pada usia umum dimana atlet harus mulai berkembang ketrampilan dan spesialisasinya dalam olahraga yang diberikan dengan harapan untuk mencapai puncak performa. Penting untuk mengerti pada tahap spesialisasi

pengembangan atlet harus menggunakan 60 hingga 80 persen dari total pelatihan mereka untuk tampil latihan khusus olahraga. Atlet harus menghabiskan keseimbangan waktu pada multilateral dan meningkatkan kemampuan biomotor spesifik. Berikut tabel spesifikasi usia dalam cabang olahraga :

Sailing	10-12	14-16	22-30
Shooting	12-15	17-18	24-30
Skiing			
Alpine	7-8	12-14	18-25
Nordic (under 30K)	12-14	16-18	23-28
Nordic (over 30K)	10-12	17-19	24-28
Jumping	—	14-15	22-26
Soccer	10-12	14-16	22-26
Speed skating	10-12	15-16	22-26
Squash/handball	10-12	15-17	23-27

Tabel 1. Usia Spesialisasi Cabang Olahraga
(Bompa & Carrera, 2015: 10)

Menurut Gerhard Frank (2009: 17-19) Latihan yang sudah diprogramkan menjadi langkah pendekatan khusus bagi atlet yang baru memulai latihan awal. Jenis dan model latihan yang disusun harus dikoordinasikan satu sama lain. Latihan menghasilkan ketegangan dan adaptasi dimana sebagai proses rangsangan dan reaksi. Disamping itu, ada beberapa prinsip latihan menurut ahli di atas :

- a) Prinsip meningkatkan ketegangan
Prinsip ini mencerminkan peningkatan latihan dan kinerja dalam pertandingan yang konstan. Peningkatan yang linear (latihan pemula) atau progresif (latihan lanjutan) atau dan langkah-langkah dengan meningkatnya kelelahan (latihan kinerja tinggi).
- b) Prinsip individualisasi
Bertujuan pada pelatihan yang disesuaikan dengan pemain individu. Ini tentu saja hanya mungkin di tingkat amatir dan profesional teratas. Penting untuk diketahui bahwa jumlah dan intensitas latihan saling melawan, yaitu semakin besar jumlahnya, semakin sedikit intensitas dan sebaliknya.
- c) Prinsip Periodisasi

Prinsip ini membantu pelatih untuk menjaga stabilitas bentuk dan mencegah kehilangan bentuk dan performa yang sudah ditampilkan sebelumnya.

Menurut Jozef Sneyers (2007: 13) mempunyai beberapa tips yang berguna untuk atlet muda untuk digunakan dalam proses latihan, sebagai berikut :

- a) Para pemain harus dalam kondisi istirahat untuk pelatihan dan kompetisi. Misalnya bersikeras agar mereka tidak tidur terlalu larut.
- b) Dua jam sebelum pelatihan atau pemain kompetisi tidak boleh makan lagi.
- c) Pastikan ada ruang yang cukup di ruang ganti dan air panas (mandi adalah suatu keharusan).
- d) Semakin besar beban dalam pelatihan, fase pemanasan harus lebih lama dan lebih intensif (terutama dalam pelatihan kebugaran).
- e) Jangan biarkan pemain berdiri terlalu lama dalam latihan, mis. ketika sesuatu sedang dijelaskan, terutama tidak dalam cuaca dingin, angin atau setelah memuat. Lebih baik jika pemain bergerak dengan mudah saat Anda menjelaskan sesuatu.
- f) Jangan melakukan latihan sambil duduk atau berbaring ketika tanah lembab atau dingin.
- g) Jika satu atau lebih pemain kehilangan minat dalam pelatihan, cobalah mencari tahu alasannya (posisi dalam tim, duduk di bangku cadangan, nutrisi salah, kesulitan pribadi atau lainnya, kondisi fisik, sikap pemain lain, masalah dengan klub manajemen, pelatihan itu sendiri).

Teknik dasar sepak bola dalam Subagyo Irianto (2011: 4) menurut Soewarno KR, dibagi 2 yaitu tanpa bola dan dengan bola. Tanpa bola: lari dan merubah arah meloncat/melompat gerak tipu tanpa bola atau gerak tipu badan. Dengan bola: menendang, menerima, menggiring menyundul, gerak tipu, merebut bola lempran ke dalam dan teknik menjaga gawang. Ada pun menurut Kadir Yusuf dalam Subagyo Irianto (2016: 9) menyatakan bahwa tindakan

terpenting dalam latihan teknik, termasuk latihan menembak dan menyundul adalah usaha agar seorang pemain menyatu dengan bola.

Berikut tahapan proses latihan teknik pemain sepak bola :

- a. Pembinaan usia dini, dalam buku Garuda Emas (2000: 11) tentang Pemanduan dan pembinaan atlet usia dini dalam lingkup perencanann untuk mencapai prestasi puncak, memerlukan latihan jangka panjang kurang lebih berkisar antara 8-10 tahun, secara bertahap, kontinyu, meningkat dan berkesinambungan (Subagyo Irianto, 2011: 5). Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dan optimal, maka pembibitan sejak usia dini harus dilaksanakan dengan konsisten, berkesinambungan, mendasar, sistematis, efisien dan terpadu. Sebagai acuan umur anak usia dini, untuk memulai berolahraga, kemudian spesialisasi dan kelompok prestasi puncak pada permainan sepakbola adalah :

- 1) Permulaan umur 10-12 tahun;
- 2) Spesialisasi umur 14-15 tahun;
- 3) Prestasi puncak umur 18-24 tahun (diadopsi dari Bompa 1994; Harsono, 1998:5) dalam Subagyo Irianto, 2011: 5)

Kalau kita ingin mencapai prestasi tinggi maka perlu diterapkan konsep pembinaan olahraga sedini mungkin (Harsono, 2000: 67). Peran pelatih dalam pembinaan sepak bola adalah yang paling menentukan.

Keberhasilan atau kegagalan pemain usia dini sangat tergantung dari kemampuan pelatih. Meskipun seorang anak memiliki bakat besar, kalau salah dalam mendidik, pemain tersebut tidak akan menjadi pemain besar. (Soedjono, 2008: 5). Oleh karena itu pembinaan pada usia dini sangat dibutuhkan pelatih-pelatih yang berkualitas. Untuk dapat mengetahui perkembangan anak latihan, maka perlu dibuat alat ukurnya. Pengukuran meliputi beberapa aspek antara lain; fisik teknik maupun mentalnya. Selama ini yang dilakukannya dalam menilai perkembangan anak latihan hanya dengan mengamati perilaku anak latihan di lapangan. Hal ini tidak akan memperoleh hasil penilaian yang obyektif (Subagyo Irianto: 5).

b. Pengembangan Multilateral, pengembangan multilateral prinsip latihan yang sangat penting bagi anak usia dini dan remaja (Soedjono, 2008: 2). Tertera pada tabel sebagai berikut :

No	Spesialisasi Dini	Multilateral
1.	Cepat mencapai prestasi	- Lambat dalam mencapai prestasi
2.	Prestasi terbaik dicapai pada usia 15-16 tahun	- Dicapai pada usia 18 atau di atas
3.	Prestasi dalam kompetisi tidak konsisten	- Prestasi konsisten
4.	Pada usia 18 tahun banyak yang berhenti jadi atlet	- Bertahan lebih lama
5.	Resiko cedera tinggi	- Resiko cedera rendah

Tabel 2. Pengembangan Multilateral
(Soedjono, 2008: 4)

d. Tujuan dan Sasaran Latihan

Menurut Bempa (1994: 5) bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Rumusan dan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang jangka panjang maupun jangka pendek. Untuk tujuan jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun ke depan atau lebih. Sedangkan tujuan dan sasaran latihan jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun.

Tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih dan guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan kemampuan konseptual dalam membantu mengungkap potensi atlet dalam mencapai prestasi optimal (Subagyo Irianto, 2016: 5).

5. Hakikat Karakteristik Anak Usia Usia 14-15 Tahun

Menurut Huberman (2002) dalam Jurnal *Blibilotherapy: Mengatasi Masalah Anak dan Remaja* melalui Buku, menyatakan bahwa perkembangan manusia merupakan suatu proses sepanjang kehidupan dari pertumbuhan dan perubahan fisik, perilaku, kognitif dan emosional. Sepanjang proses ini, tiap individu mengembangkan sikap dan nilai yang mengarahkan pilihan, hubungan dan pengertian (*understanding*). Menurut Hurlock (1990) dalam Jurnal *Blibilotherapy:*

Mengatasi Masalah Anak dan Remaja melalui Buku, masa remaja dibagi menjadi dua masa, yaitu : a) Masa Remaja Awal : 11/12-16/17 tahun b) Masa Remaja Akhir : 16/17-18 tahun. Menurut Krori (2011) dalam Jurnal *Blibilotherapy: Mengatasi Masalah Anak dan Remaja melalui Buku*, menyatakan pada masa remaja akhir, individu sudah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati masa dewasa. Masa remaja merupakan periode penting dari rentang kehidupan, suatu periode transisional, masa perubahan, masa usia bermasalah, masa dimana individu mencari identitas diri, usia menyeramkan (*dreade*), masa *unrealism* dan ambang menuju kedewasaan. Menurut Jean Piaget, Berk (2003) dalam Jurnal *Blibilotherapy: Mengatasi Masalah Anak dan Remaja melalui Buku*, mengemukakan ciri perkembangan kognitif pada masa ini sebagai berikut :

- a. Mampu menalar secara abstrak dalam situasi yang menawarkan beberapa kesempatan untuk melakukan penalaran deduktif hipotesis dan berpikir proporsional
- b. Memahami kebutuhan logis dari pemikiran proporsional memperbolehkan penalaran tentang premis (alasan) yang kontradiktif dengan realita
- c. Memperlihatkan distorsi kognitif yaitu pendengar imajiner/khayal dan dongeng pribadi yang secara bertahap akan menurun dan menghilang di usia dewasa.

6. Hakikat Sekolah Sepak Bola

Menurut Pedoman Dasar PSSI Pasal 35 Ayat 1 dan 2 dalam Arbi Nurdianto, “pertumbuhan dan perkembangan anak tidak hanya tergantung pada sekolah saja, akan tetapi juga pada keluarga, masyarakat atau organisasi yang melakukan tugas pembinaan pertumbuhan dan perkembangan seperti: organisasi pemuda, pelajar dan badan-badan

pendidikan yang lain seperti Sekolah Sepak Bola (SSB)”. Anak-anak yang menjadi siswa SSB ada kemungkinan terdorong oleh rasa bahagia yang dialaminya terhadap olahraga sepak bola. Sekalipun dalam kegiatannya terselip sesi latihan, namun mereka anggap sebagai permainan atau rekreasi.

Dengan meningkatkan olahraga dari kegiatan yang merupakan rekreasi dan kesenangan akan menjadi pertandingan atau prestasi yang memerlukan kesempurnaan teknik yang dapat dibina dengan pengarahan tenaga, fasilitas maupun biaya, sehingga menjadi olahraga prestasi yang dapat dikembangkan. Dalam Arbi Nurdianto (2013: 16) menurut Soedjono, SSB merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepak bola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Tujuan SSB untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan SSB lainnya, dapat memuaskan masyarakat, dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi.

7. Kondisi SSB Baturetno Bantul

Sebagai Sekolah Sepak Bola, SSB Baturetno Bantul sudah memiliki kriteria dan syarat yang sangat baik untuk menjadi fasilitator sekaligus tempat pemain-pemain muda bermunculan. Selain lapangan yang dimiliki SSB Baturetno secara pribadi yang dikelola baik untuk segala bentuk dukungan pelatihan sepak bola. Sarana serta prasarana penunjang latihan tergolong lengkap.

Tersedia 2 gawang secara permanen, 4 gawang kecil, *cone*, *ladder*, *cone* bentuk kerucut ukuran besar dan kecil, serta pancang yang jumlahnya memadai. Tersedia juga alat pemotong rumput yang dimiliki secara pribadi untuk menjaga lapangan terlihat selalu baik dan rapi. SSB Baturetno Bantul memiliki 9 orang tenaga pelatih yang menangani masing- masing kelompok umur. Pengelompokan umur ini bertujuan untuk proses pengembangan teknik dan mental anak didik yang usianya lebih muda tidak mengalami pengaruh pola pikir dari usia tua dan yang utama supaya pelatih lebih fokus pada pengembangan anak didik dan untuk memastikan bahwa materi yang diberikan dalam proses latihan dapat diterima oleh anak didik dengan baik.

Kegiatan latihan yang kondusif menjadi dampak positif bagi anak didik yang mengikuti latihan. Namun masih ada beberapa kekurangan yang perlu dibenahi yaitu kurangnya minat anak didik untuk dilatih menjadi penjaga gawang. Oleh karena itu, untuk ke depannya SSB Baturetno perlu mengenalkan lebih posisi penjaga gawang kepada anak didik.

8. Manfaat Latihan *Combine Drill Passing Training* untuk Pemain Sepak Bola SSB Baturetno Bantul Usia 14 Tahun

Teknik dasar sepak bola dalam situasi bermain yang paling dominan diperagakan ialah teknik *passing* khususnya teknik mengumpan bola bawah. Jika tidak ada teknik tersebut maka permainan sepak bola tidak bisa berjalan sesuai latihan yang sudah diprogramkan bahkan taktik yang diterapkan oleh pelatih dapat tidak berguna.

Menurut peneliti, ada beberapa manfaat atau keuntungan latihan *combine drill passing training* secara intensif yang akan muncul pada pemain sepak bola SSB Baturetno Bantul Usia 14 Tahun yaitu : a) Memberikan ketrampilan unggul dalam melakukan *passing* bawah di era sepak bola *modern*, b) Memudahkan pelatih untuk menerapkan taktik *tiki-taka*, membangun serangan dari lini belakang dengan umpan bawah dan lain sebagainya, c) Dapat meningkatkan ketrampilan teknik dasar sepak bola lainnya, d) Dapat diterapkan ke dalam permainan sepak bola yang sesungguhnya dan e) Dengan situasi lapangan yang berbeda-beda, pemain dapat cepat beradaptasi terhadap kondisi rumput lapangan yang diimbangi *passing* bawah yang tetap baik.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang berkaitan atau menyerupai dengan apa yang diteliti sesuai dengan kaidah atau norma penelitian. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

Penelitian yang dilakukan oleh Addy Idris Kusuma S. (2015) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Siswa Sekolah Sepak Bola Kalasan Usai 10-12 Tahun”. *Passing* yang dilakukan siswa sekolah sepakbola Kalasan usia 10-12 tahun masih terlalu kencang dan kurang akurat, sehingga teman sulit untuk menerima bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah siswa sekolah sepakbola Kalasan usia 10-12 tahun. Jenis penelitian adalah eksperimen dengan desain “The One Group Pretest Posttest Design”.

Populasi penelitian adalah siswa SSB Kalasan Sleman, berusia 10-12 tahun yang berjumlah 27 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes mengoperkan bola rendah dari Subagyo Irianto (1995: 9) dengan validitas sebesar 0,812 dan reliabilitas sebesar 0,856. Analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan passing berpasangan terhadap kemampuan passing bawah siswa sekolah sepakbola Kalasan usia 10-12 tahun, dengan nilai t hitung $6,574 > t$ tabel $2,09$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar $37,69\%$. Variabel yang relevan adalah peningkatan ketrampilan *passing* bawah yang dipengaruhi oleh suatu *treatment*.

C. Kerangka Berpikir

Pemberian program latihan teknik dan fisik yang baik dapat tercapai melalui latihan yang terencana dan teratur. Ketrampilan teknik yang baik dihasilkan dari proses latihan gerak dasar teknik bermain sepak bola yang baik serta ditunjang dengan kemampuan fisik yang baik akan diperoleh dari latihan yang dilakukan dengan sungguh-sungguh. Teknik mengumpan bola (*passing*) sebagai bentuk harga mati untuk dikuasai oleh seorang pemain sepak bola karena teknik tersebut adalah salah satu teknik dasar dalam bermain sepak bola. Latihan *combine drill passing training* merupakan latihan *passing* bawah yang diberikan berulang-ulang dengan kombinasi dan variasi untuk meningkatkan akurasi umpan bawah pada target.

Latihan *combine drill passing training* sangat diharapkan juga para pemain dapat beradaptasi dengan situasi permainan atau pertandingan yang sedang dihadapinya dan dapat mengembangkan ketrampilan unsur mental dan fisik untuk mencapai prestasi yang optimal. Apabila seorang pemain sepak bola menguasai teknik-teknik dasar sepak bola dengan tingkat kemahiran yang mumpuni dan didukung dengan ketrampilan teknik *passing* bawah yang baik serta penempatan atau keakuratannya yang bagus, bisa menjadi modal yang baik untuk selalu dipasang menjadi *starting line up* di sebuah tim sepak bola.

Sebuah rangkaian latihan *combine drill passing training* diharapkan sekali meningkatkan ketrampilan *passing* bawah pemain sepak bola usia 14 tahun di SSB Baturetno Bantul.

D. Hipotesis Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 64), hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan pemikiran di atas, hipotesis yang diajukan ialah : Terdapat pengaruh latihan *Combine Drill Passing Training* terhadap peningkatan ketrampilan *passing* bawah pemain sepak bola usia 14 tahun.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk *quasi experiment research*. Menurut Agung Sunarno dan Syaifullah Sihombing (2011), *quasi experiment research* atau rancangan eksperimental semu merupakan rancangan yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol dan atau memanipulasikan semua variabel yang relevan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The One Group Pretest Posttest Design*” atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2009: 18). Metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah maksudnya peneliti hanya memiliki satu kelompok saja, yang diukur dua kali, pengukuran pertama (*pretest*) dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan, kemudian perlakuan (*treatment*), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (*posttest*). Adapun gambar desain dalam penelitian ini sebagai berikut :



Gambar 8. Desain penelitian
(Sugiyono, 2007: 35)

Keterangan :

- Y₁ : Pengukuran Awal (*Pretest*)
- X : Perlakuan (*Treatment*)
- Y₂ : Pengukuran Akhir (*Protest*)

Penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah *treatment*/perlakuan. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau eksperimen. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah latihan passing berpasangan. Perlakuan dilaksanakan tiga kali per minggu sesuai jadwal latihan di SSB Baturetno Kelompok Umur 14 Tahun, yaitu : di hari Rabu, Jumat dan Minggu sebanyak 16 kali pertemuan.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu latihan *combine drill passing training*, sedangkan variabel terikat ketrampilan *passing* bawah. Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Latihan *combine drill passing training*. Pemain akan diberikan serangkaian latihan *passing* bawah yang dikombinasikan dengan semua teknik dasar sepak bola.
2. Ketrampilan *passing* bawah dalam penelitian ini adalah ketrampilan pemain dalam mengumpan bola ke target atau melaksanakan serangkaian latihan yang dikombinasikan sesuai dengan tujuan penelitian ini.

C. Subjek Penelitian

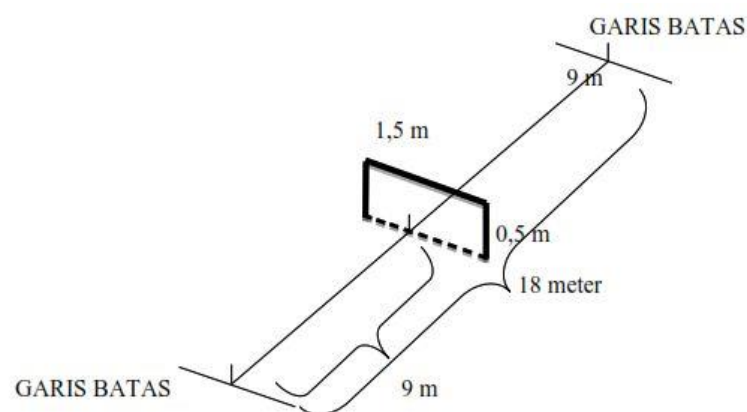
Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2009: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain usia 14 tahun berjumlah 17 orang dan digunakan semuanya dengan teknik *total sampling*.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Suharsimi Arikunto (2006: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*). Instrumen yang akan digunakan tes ketrampilan bermain sepak bola yang disusun oleh Subagyo Irianto (1995: 9) pada “pos *passing* rendah menuju sasaran”, yaitu gawang kecil yang berbentuk bidang yang menjadi sasaran dengan lebar 1,5 m dan tinggi 0,5 m dengan jarak penendang 9 m dan garis di belakang gawang juga 9 m serta 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.

Tes ini ditujukan 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 lebar 1,5 m dan tinggi 0,5 m dengan jarak *passing* bawah dari gawang 9 m, garis di belakang gawang juga 9 m dan garis sah panjangnya 1,5 m. *Passing* bawah yang sah dan dianggap masuk apabila masuk pada bidang sasaran, mengenai batas atas atau mengenai pancang (gawang) dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas belakang gawang (jarak 9 m). Penilaiannya adalah jumlah tendangan yang masuk sah dari 10 kali *passing* bawah yang dilakukan.



Gambar 9. Tes Mengumpan Bola Bawah
(Subagyo Irianto, 1995: 34)

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Tes Mengumpan Bola Bawah dari Subagyo Irianto (1995: 9).

Alat yang digunakan dalam tes tersebut sebagai berikut :

- a. Bola sepak ukuran 4 = 10 buah
- b. Meteran = 1 buah
- c. Kapur = secukupnya
- d. Gawang kecil p: 1,5 m & t: 0,5 m = 1 buah.

Tempat dan gawang dipersiapkan terlebih dahulu sebelum melakukan pelaksanaan tes sehingga tidak mengganggu dalam pelaksanaan tes mengumpan bola rendah. Sebelum melaksanakan tes, testi diberi waktu 15 menit untuk pemanasan. Pelaksanaan tes ini tidak dilakukan percobaan terlebih dahulu sehingga testi langsung tes mengumpan bola rendah sebanyak sepuluh kali. *Passing* bawah yang sah dan dianggap masuk apabila masuk pada bidang sasaran, mengenai batas atas atau mengenai pancang (gawang) dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas belakang gawang (jarak 9 m). Penilaiannya adalah jumlah tendangan yang masuk sah dari 10 kali *passing* bawah yang dilakukan.

E. Teknik Analisis Data

Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Suharsimi Arikunto, 2006: 299). Langkah-langkah analisis data sebagai berikut :

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test dengan bantuan SPSS 21. Jika nilai $p >$ dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p <$ dari 0,05 maka data tidak normal. Menurut Sugiyono (2011: 107) dengan rumus :

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

Keterangan :

X^2 : Chi Kuadrat

F_o : Frekuensi yang diobservasi

F_h : Frekuensi yang diharapkan

(Sugiyono, 2011: 107)

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data pretest dan posttest dengan menggunakan bantuan program SPSS 21.

Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji anova test, jika hasil analisis menunjukkan nilai $p >$ dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p <$ dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen. Menurut Sugiyono (2011: 125) :

$$F = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Keterangan :

F = Nilai f yang dicari
(Sugiyono, 2011: 125)

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 21 yaitu yaitu dengan membandingkan mean antara kelompok 1 (pretest) dan kelompok 2 (posttest). Apabila nilai t hitung $<$ dari t tabel, maka H_0 ditolak, jika t hitung $>$ besar dibanding t tabel maka H_0 diterima. Menurut Sugiyono (2011: 122) rumus uji-t adalah sebagai berikut :

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

Keterangan:

\bar{x}_1 : rata-rata sampel 1

\bar{x}_2 : rata-rata sampel 2

s_1 : simpangan baku sampel 1

s_2 : simpangan baku sampel 2

s_1^2 : varians sampel 1

s_2^2 : varians sampel 2

r : korelasi antara dua sampel

(Sugiyono, 2011: 122)

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut :

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

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

(Sutrisno Hadi, 1991: 34)

BAB IV HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan tiga kali per minggu sesuai jadwal latihan di SSB Baturetno Bantul Usia 14 Tahun, yaitu : di hari Rabu, Jumat dan Minggu sebanyak 16 kali pertemuan dari 28 Februari hingga 4 April 2019. Hasil *pretest* dan *posttest* ketrampilan *passing* bawah pemain SSB Baturetno Bantul Usia 14 Tahun disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Data Hasil Penelitian *Pretest* dan *Posttest* Ketrampilan *Passing* Bawah Pemain SSB Baturetno Usia 14 Tahun

NO.	NAMA	PRETEST	POSTTEST	SELISIH	RANKING
1	ZKP	7	8	1	11
2	MRA	4	4	0	17
3	AFS	5	8	3	10
4	ENF	8	9	1	8
5	REA	7	8	1	12
6	RAS	8	8	0	14
7	MDF	5	10	5	1
8	DFE	4	9	5	7
9	FAJ	9	8	-1	15
10	MAM	9	10	1	4
11	BRJ	8	10	2	2
12	DSW	8	10	2	3
13	RIF	7	7	0	16
14	MII	9	9	0	9
15	GAP	10	10	0	6
16	MRA	8	8	0	13
17	MAQ	9	10	1	5

Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* ketrampilan *passing* bawah pemain SSB Baturetno Bantul Usia 14 Tahun disajikan pada tabel 4 di bawah ini:

Tabel 4. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Passing* Bawah Pemain SSB Baturetno Bantul Usia 14 Tahun

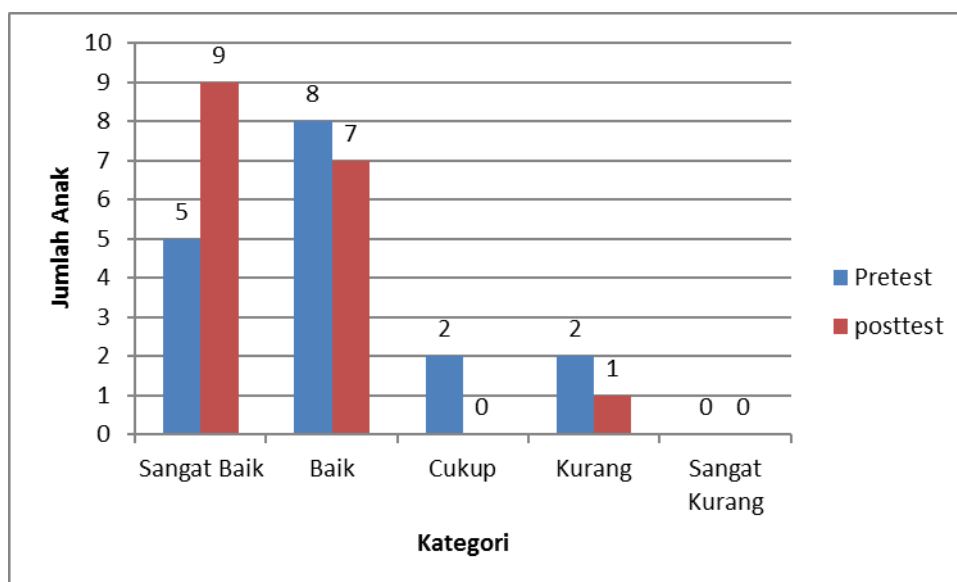
STATISTIK	PRETEST	POSTTEST
Mean	7.3529	8.5882
Median	8.0000	9.0000
Mode	8.00	8.00
Std. Deviation	1.83511	1.54349
Minimum	4.00	4.00
Maximum	10.00	10.00
Sum	125.00	146.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, hasil *pretest* dan *posttest* ketrampilan *passing* bawah pemain SSB Baturetno Bantul Usia 14 Tahun disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Passing* Bawah Pemain SSB Baturetno Bantul Usia 14 Tahun

No	Interval	Kategori	Pretest		posttest	
			F	%	F	%
1	9-10	Sangat Baik	5	29%	9	53%
2	7-8	Baik	8	47%	7	41%
3	5-6	Cukup	2	12%	0	0%
4	3-4	Kurang	2	12%	1	6%
5	0-2	Sangat Kurang	0	0%	0	0%
Jumlah			17	100%	17	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 5 di atas, hasil *pretest* dan *posttest* ketrampilan *passing* bawah siswa SSB Baturetno Bantul Usia 14 Tahun dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Ketrampilan *Passing* Bawah Pemain SSB Baturetno Bantul Usia 14 Tahun

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa hasil *pretest* dan *posttest* ketrampilan *passing* bawah para pemain SSB Baturetno Bantul Usia 14 tahun, untuk hasil *pretest* berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 12% (2 siswa), “cukup” sebesar 12% (2 siswa), “baik” sebesar 47% (8 siswa), dan “sangat baik” sebesar 29% (5 siswa), sedangkan untuk *posttest* berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 6% (1 siswa), “cukup” sebesar 0% (0 siswa), “baik” sebesar 41% (7 siswa), dan “sangat baik” sebesar 53% (9 siswa).

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 21*. Hasilnya pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Uji Normalitas

Kelompok	P	Sig	Keterangan
Pretest	0,932	0,350	Normal
Posttest	0,964	0,310	Normal

Hasil tabel 7 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig	Keterangan
<i>Pretest- Posttest</i>	1	32	0,359	Homogen

Tabel 7 di atas dapat dilihat nilai *pretest* sig. p 0,359 > 0,05 sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistic parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

3. Hasil Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “Terdapat pengaruh latihan *Combine Drill Passing Training* terhadap peningkatan ketrampilan *passing* bawah pemain sepak bola usia 14 tahun”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *Combine Drill Passing Training* terhadap peningkatan ketrampilan *passing* bawah pemain sepak bola usia 14 tahun. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung > t tabel dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 (Sig < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 8 sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

Tabel 8. Uji-t Hasil Pre-Test dan Post-Test latihan *Combine Drill Passing Training*

Kelompok	Rata-Rata	t hitung	df	Sig	Selisih	Prosentase
Pretest	7,35	2,970	16	0,009	1,24	16,87%
Posttest	8,59					

Hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 2,970 dan t tabel 2,12 (df 16) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,009. Oleh karena t hitung 2,970 > t tabel 2,09, dan nilai signifikansi 0,009 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi “Terdapat pengaruh latihan *Combine Drill Passing Training* terhadap peningkatan ketrampilan *passing* bawah pemain sepak bola usia 14 tahun”, diterima. Artinya latihan *Combine Drill Passing Training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketrampilan *passing* bawah pemain sepak bola usia 14 tahun. Dari data *pretest* memiliki rerata 7,35, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 8,59. Besarnya peningkatan kemampuan motorik tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 1,24 dengan kenaikan persentase sebesar 16,78%.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan latihan *Combine Drill Passing Training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketrampilan *passing* bawah siswa sekolah sepakbola

pemain usia 14 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan latihan *Combine Drill Passing Training* terhadap kemampuan *passing* bawah siswa sekolah sepakbola pemain sepak bola usia 14 tahun, adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) diadakan *pretest* dengan tujuan supaya ketrampilan *passing* bawah pemain diketahui, (2) pemberian program latihan *Combine Drill Passing Training* sebanyak 16 kali pertemuan, (3) kemudian yang terakhir adalah diadakannya *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan ketrampilan *passing* bawah terhadap subjek yang diberi perlakuan.

Dalam *combine drill passing training* memberikan pengalaman terhadap para pemain usia 14 tahun untuk menemukan performa untuk melakukan *passing* bawah dengan maksimal. Latihan *combine drill passing training* mendasari berkembangnya kemampuan motorik. Ketrampilan motorik diperlukan untuk berhasil mengontrol, mengoper, menggiring bola dan menembak bola ke arah gawang. Permainan sepak bola mempunyai aspek dasar motorik yang berfungsi untuk melakukan teknik seperti mengoper, mengontrol, menggiring bola dan menembak bola (Ajmol Ali, 2011: 1 & 6).

Struktur program latihan, perkembangan, pembinaan dan variasi yang sudah dipilih dimaksudkan untuk kebermanfaatan bagi pemain untuk latihan yang sedang dilakukan menjadi baik (Hyballa & te Poel, 2015: 64). Pengamatan yang didapat saat melakukan penelitian, beberapa pemain memiliki ketrampilan *passing* bawah yang baik sejak *pre test* dilakukan karena

posisi bermain seperti *midfielder* atau *center back*. Selaras dengan pendapat Bucheitt, Mendez-Villanueva, Bourdon, Simpson, Aslan, Acikada, Guvenc, Hazir, Goren & Ozkara yang berbunyi: “profil aktivitas pemain sepak bola muda biasanya berkaitan dengan posisi ia bermain” dalam Jurnal *Classifying Young Soccer Players by Training Performances* (Eduardo Abade, dkk., 2014: 2).

Untuk mengetahui adanya perbedaan atau pengaruh latihan *Combine Drill Passing Training* terhadap ketrampilan *passing* bawah pemain dapat dibuktikan dengan uji-t. Uji-t akan menampilkan besar nilai t-hitung dan signifikansinya. Hasil uji-t menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan *Combine Drill Passing Training* terhadap ketrampilan *passing* bawah pemain usia 14 tahun, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} 2,970 > t_{tabel} 2,12$ dan nilai signifikansi $0,009 < 0,05$. Ketrampilan *passing* bawah siswa mengalami peningkatan setelah melakukan *treatment* latihan *Combine Drill Passing Training* dengan ditunjukkan oleh nilai *post-test* lebih besar dari pada nilai *pre-test*. Hal ini dibuktikan dengan nilai rata-rata *post-test* sebesar 8,59 lebih baik dari pada nilai rata-rata *pre-test* sebesar 7,35.

Berdasarkan hasil penelitian juga terlihat bahwa ada beberapa anak yang ketrampilan *passing* bawahnya meningkat drastis, bahkan ada yang menurun kemampuannya. Hal ini disebabkan jenis penelitian ini merupakan eksperimen semu, artinya peneliti tidak dapat memantau secara penuh kegiatan pemain di luar jadwal latihan/*treatment* yang diberikan peneliti. Dimungkinkan bagi pemain yang meningkat drastis kemampuannya karena anak tersebut juga

tetap latihan di luar jadwal latihan/*treatment* yang diberikan peneliti. Sedangkan bagi pemain yang kemampuannya justru menurun dimungkinkan pemain tersebut tidak mengikuti latihan secara serius, dan juga ada pemain yang sakit pada saat pengambilan data *posttest* sehingga kemampuannya tidak maksimal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada latihan *combine drill passing training* terhadap ketrampilan *passing* bawah pemain sepak bola usia 14 tahun SSB Baturetno Bantul dengan nilai t hitung $2,970 > t$ tabel $2,12$ dan nilai signifikansi $0,009 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar $16,87\%$.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu: Jika pemain dan pelatih mengetahui bahwa latihan *combine drill passing training* mampu meningkatkan ketrampilan *passing* bawah pemain, maka latihan *combine drill passing training* ini dapat digunakan untuk kombinasi, variasi dan sebagai bentuk latihan menyerupai permainan yang sesungguhnya dalam sepak bola agar ketrampilan *passing* bawah pemain dapat meningkat.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini tetap tidak terlepas dari segala keterbatasan yang ada, baik dari faktor internal maupun faktor eksternal pemain. Keterbatasan penelitian ini antara lain adalah :

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.

2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes ketrampilan motorik pemain, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
3. Peneliti tidak dapat menganalisa dengan utuh pada pengaruh latihan
4. Sampel mempunyai jadwal latihan yang ketat dari pelatih
5. Sampel pada saat itu sedang menjalani turnamen liga daerah kelompok usia 14 tahun
6. Tidak ada variabel pembanding.

D. Saran-Saran

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

1. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel pembanding.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel harus lebih dikontrol.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar memberikan program latihan *combine drill passing trainig* dengan lebih jelas dan terprogram.
4. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel diperhatikan lebih terhadap pengaruh teknik-teknik dasar sepak lainnya.
5. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rohim. (2008). *Bermain Sepak Bola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Abeade, E.A., Goncalvez, B.V., Silva, A.M., et al. (2014). *Classifying Young Soccer Players By Training Performances*. Diambil pada tanggal 7 April 2019, dari <https://www.researchgate.net/publication/269181525>
- Ajmol Ali. (2011). *Measuring Soccer Skil Performance*. [Versi Elektronik]. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports.
- Arbi Nurdianto. (2013). *Skipisi: Pemetaan Manajemen Pembinaan Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kabupaten Sleman*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Awan Hariono. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and Metodologi of Training. The Key to Athletic Peformance, 3th Edition*. Dubuque IOWA: Kendalhunt Publishing Company.
- Bompa, T.O. & Carrera, M. (2015). *Conditioning Young Athletes*. United States: Human Kinetics.
- Canada Pathway. *Canada Soccer Pathway: Coach's Toolkit Stage Three-Learning To Train*.
- Dwi Hamdani. (2013). *Skripsi: Tingkat Keterampilan Dribbling, Passing, Shooting Siswa SSB PERSEKA Usia 10-12 Tahun Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Evha2. *Pengertian Teknik Kombinasi*. <https://brainly.co.id/tugas/4286358>. Tanggal 8 Oktober 2018 pkl. 23.11 WIB.
- Gerhard Frank. (2009). *Soccer Training Programs*. Germany: Meyer & Meyer Sports.
- Harris, Stone, O'Bryant, Proulx, and Johnson. *Jurnal: Short Term Performance Effects of High Power*.
- Harsono. (2001). *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI.
- Herlina. (2013). *Blibilotherapy: Mengatasi Masalah Anak dan Remaja melalui Buku*. Bandung: Pustaka Cendekia Utama.

Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta :FIK UNY.

<https://repository.unpas.ac.id/14778/6/BAB20%II.pdf>. Tanggal 8 Oktober 2018
pkl. 23.26 WIB.

<https://www.soccercoachweekly.net/easicoach/making-a-slide-tackle-and-a-block-tackle-u13-14-activity/>

Tanggal 24 Desember 2018 pkl 16.00 WIB.

<http://www.soccerpilot.com/technique/articles/soccer-technique-006.html> Tanggal
24 Desember 2018 pkl. 16.52 WIB.

Hyballa, P. & te Poel, H.D. (2015). *German Soccer Passing Drills*. Germany:
Meyer & Meyer Sports.

Jozef Sneyers. (2007). *Soccer Training An Annual Progamme*. Germany: Meyer
& Meyer Sports.

Luxbacher Joseph. (2008). *Sepakbola: Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta:
PT Raja Grafindo Persada.

Mielke, Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Karya.

Nossek Yosef. (1995). *Teori Umum Latihan. (M. Furqon: Terjemahan)*.
Surakarta: Sebelas Maret University. Buku asli diterbitkan tahun 1992.
General Theory of Training. Logos: Pan African Press Ltd.

Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. "Diktat". Yogyakarta: FIK UNY.

Subagyo Irianto. (2011). *Standarisasi Kecakapan Bermain Sepak Bola untuk
Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) KU 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa
Yogyakarta*. [Versi Elektronik]. Jurnal Olahraga Prestasi UNY.

_____. (1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepak Bola Bagi
Siswa Sekolah Sepak Bola Puspor IKIP*. Yogyakarta: FPOK IKIP.

_____. (2016). *Metode Melatih Fisik Atlet Sepak Bola*. Yogyakarta: UNY
Press.

Sudrajat Prawirasaputra. (2000). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Departemen
Pendidikan Dan Kebudayaan.

- Sugiyono. (2009). *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodelogi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukardi. (2009). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sunarno, Agung & Sihombing, Syaifullah. (2011). *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tjaliek Soegiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP YOGYAKARTA.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Bimbingan Skripsi



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

Nomor : 102/PKL/X/2018
Lamp. : 1 Ekemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Bapak : Drs. Herwin, M.Pd

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

Nama : Denaz Karuma Hijriyansyah
NIM : 15602241052

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

" PENGARUH LATIHAN *COMBINE DRILL PASSING TRAINING* TERHADAP
PENINGKATAN KETRAMPILAN *PASSING* BAWAH PEMAIN SEPAKNOLA USIA 14 TAHUN
DI SSB BATURETNO"

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

Yogyakarta, 15 Oktober 2018
Kajur PKL,

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

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

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



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

Alamat : J. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 pswi 292, 295, 291, 541

Nomor : 01.22/UN.34.16/PP/2019.

21 Januari 2019.

Lamp. : 1 Eks.

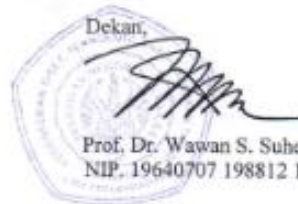
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.
Ketua Pelatih SSB Baturetno Bantul
di Tempat.**

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

Nama : Denaz Karuma Hijriansyah
NIM : 15602241052
Program Studi : PKO
Dosen Pembimbing : Herwin, M.Pd.
NIP : 196502021993121001
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : Januari s/d Maret 2019
Tempat : **SSB Baturetno Bantul, Komplek Lapangan Wiyoro Baturetno Bantul.**
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Kombine Drill Passing Training Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Pemain Sepak Bola Usia 14 Tahun di SSB Baturetno.

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



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

Tembusan :

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

Lampiran 3. Surat Persetujuan Program Latihan

SURAT PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.

NIP : 196210101988121001

Unit Kerja : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa program latihan dan sesi latihan yang disusun untuk penelitian sudah saya baca, periksa dan teliti dalam rangka penyelesaian Tugas Akhir Skripsi yang disusun oleh :

Nama : Denaz Karuma Hijiransyah

NIM : 15602241052

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Combine Drill Passing Training* terhadap Peningkatan Ketrampilan *Passing* Bawah Pemain Sepak Bola Usia 14 Tahun di SSB Baturetno Bantul.

Telah disetujui dan dapat digunakan untuk penelitian melatih ketrampilan *passing* bawah di SSB Baturetno Bantul.

Demikian surat pernyataan ini dibuat, semoga dapat dipergunakan dengan sebaik-baiknya.

Yogyakarta, 25 Februari 2019

Validator,



Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.

NIP 196210101988121001

SURAT PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nawan Primasoni, S.Pd. KOR., M.Or.

NIP : 198405212008121001

Unit Kerja : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa program latihan dan sesi latihan yang disusun untuk penelitian sudah saya baca, periksa dan teliti dalam rangka penyelesaian Tugas Akhir Skripsi yang disusun oleh :

Nama : Denaz Karuma Hijiransyah

NIM : 15602241052

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Combine Drill Passing Training* terhadap Peningkatan Ketrampilan *Passing Bawah* Pemain Sepak Bola Usia 14 Tahun di SSB Baturetno Bantul.

Telah disetujui dan dapat digunakan untuk penelitian melatih ketrampilan *passing bawah* di SSB Baturetno Bantul.

Demikian surat pernyataan ini dibuat, semoga dapat dipergunakan dengan sebaik-baiknya.

Yogyakarta, 25 Februari 2019

Validator



Nawan Primasoni, S.Pd. KOR., M.Or.

NIP 198405212008121001

Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari Klub



SEKOLAH SEPAK BOLA BATURETNO BANTUL
SSB BATURETNO

Komplek Ruko No. 17 Lapangan Wiyere Baturetno Banguntapan Bantul Yogyakarta 55198

No. : 076 /SSB-BTR/ 1 /2019
Lampiran :
Hal : Surat Balasan

Bantul, 24 Januari 2019

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Di tempat

Dengan hormat,

Sesuai surat permohonan ijin penelitian yang kami terima No: 01.22/UN.34.16/PP/2019 tertanggal 21 Januari 2019 maka kami selaku pengelola dan manajemen Sekolah Sepakbola (SSB) BATURETNO dengan ini memberikan ijin penelitian pada bulan Januari s/d Maret 2019 kepada Mahasiswa :

Nama : DENAZ KARUMA HIJRIANSYAH
NIM : 15602241052
Program Studi : PKO
Fakultas / Lembaga : Ilmu Keolahragaan / Universitas Negeri Yogyakarta

Sehubungan dengan hal tersebut kami harapkan mahasiswa sebagai peneliti bisa menyesuaikan dengan jadwal latihan Siswa dan Tata Tertib SSB BATURETNO yang berlaku.

Demikian surat ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih

Hormat Kami,
Peneliti SSB BATURETNO



JEVRY R. MANAHA
Sekertaris

Email: baturetno.football@gmail.com, Telp/WA: 082141182599, 085100410906
Twitter: @ssb_baturetno, FB: Ssb Baturetno, www.baturetnofootballschool.com

Lampiran 5. Data Penelitian

PRETEST KETRAMPILAN MENGUMPAN BOLA BAWAH

NO	NAMA	TTL	REPESTISI										TOTAL
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Zaki Kusuma Putra	23/4/2004	0	0	0	0	X	0	0	0	X	X	7
2	Muhammad Rangga	23/2/2004	0	X	X	X	0	0	X	X	0	X	4
3	Andika Fadila Setyawan	20/2/2004	X	X	X	0	0	X	X	0	0	0	5
4	Eka Nofrita Fauzani	16/11/2004	0	0	X	0	0	0	0	X	0	0	8
5	Rajah Enjang Anugerah	14/2/2004	0	X	X	0	X	0	0	0	0	0	7
6	Rendi Agung Saputro	12/6/2004	0	0	0	X	0	0	0	X	0	0	8
7	Muhammad Didik Fayadi	4/6/2004	0	0	X	0	X	0	X	X	0	X	5
8	Dimas Ferdyanto	12/1/2004	X	X	X	X	0	X	0	0	X	0	4
9	Faris Adib Julianyah	20/7/2004	X	0	0	0	0	X	0	0	0	0	9
10	M. Abi Musa	29/12/2004	0	0	X	0	0	0	0	0	0	0	9
11	Bintang Ramadhan Jaya	11/11/2004	0	0	X	0	0	0	0	X	0	0	8
12	Dhanang Satria Wibawa	26/2/2004	0	0	X	0	0	0	0	0	X	0	8
13	Riski Ibnu Febian	9/2/2004	0	0	X	0	0	0	0	X	0	X	7
14	Muhammad Irfan Irianto	8/3/2004	0	X	0	0	0	0	0	0	0	0	9
15	Ginjar Arya Putra	1/7/2004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
16	Muhammad Rifqi Abda	29/5/2004	0	0	0	0	0	0	0	X	0	X	8
17	M. Salman Abi Quhafa	9/2/2004	0	0	0	X	0	0	0	0	0	0	9

POST TEST KETRAMPILAN MENGUMPAN BOLA BAWAH

NO	NAMA	TTL	REPESTISI										TOTAL
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Zaki Kusuma Putra	23/4/2004	0	0	0	0	0	0	0	X	X	0	8
2	Muhammad Rangga	23/2/2004	X	X	X	0	X	0	X	0	0	X	4
3	Andika Fadila Setyawan	20/2/2004	0	0	0	X	0	0	0	X	0	0	8
4	Eka Nofrita Fauzani	16/11/2004	0	0	X	0	0	0	0	0	0	0	9
5	Rajah Enjang Anugerah	14/2/2004	0	0	0	0	X	X	0	0	0	0	8
6	Rendi Agung Saputro	12/6/2004	0	0	0	0	X	0	0	X	0	0	8
7	Muhammad Didik Fayadi	4/6/2004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
8	Dimas Ferdyanto	12/1/2004	0	0	0	0	0	0	0	0	X	0	9
9	Faris Adib Julianyah	20/7/2004	0	0	X	0	0	0	0	0	X	0	8
10	M. Abi Musa	29/12/2004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
11	Bintang Ramadhan Jaya	11/11/2004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
12	Dhanang Satria Wibawa	26/2/2004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
13	Riski Ibnu Febian	9/2/2004	X	0	0	0	0	X	0	0	0	X	7
14	Muhammad Irfan Irianto	8/3/2004	0	0	0	0	0	0	X	0	0	0	9
15	Ginjar Arya Putra	1/7/2004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
16	Muhammad Rifqi Abda	29/5/2004	0	0	X	0	0	0	0	0	X	0	8
17	M. Salman Abi Quhafa	9/2/2004	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10

Lampiran 6. Deskriptif Statistik

Statistics

		PRETEST	POSTTEST
N	Valid	17	17
	Missing	17	17
Mean		7.3529	8.5882
Median		8.0000	9.0000
Mode		8.00	8.00 ^a
Std. Deviation		1.83511	1.54349
Minimum		4.00	4.00
Maximum		10.00	10.00
Sum		125.00	146.00

PRETEST

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4.00	2	5.9	11.8	11.8
	5.00	2	5.9	11.8	23.5
	7.00	3	8.8	17.6	41.2
	8.00	5	14.7	29.4	70.6
	9.00	4	11.8	23.5	94.1
	10.00	1	2.9	5.9	100.0
	Total	17	50.0	100.0	
Missing	System	17	50.0		
Total		34	100.0		

POSTTEST

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4.00	1	2.9	5.9	5.9
7.00	1	2.9	5.9	11.8
8.00	6	17.6	35.3	47.1
9.00	3	8.8	17.6	64.7
10.00	6	17.6	35.3	100.0
Total	17	50.0	100.0	
Missing System	17	50.0		
Total	34	100.0		

Lampiran 7. Uji Normalitas dan Homogenitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		PRETEST	POSTTEST
N		17	17
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	7.3529	8.5882
	Std. Deviation	1.83511	1.54349
	Absolute	.226	.234
Most Extreme Differences	Positive	.135	.180
	Negative	-.226	-.234
Kolmogorov-Smirnov Z		.932	.964
Asymp. Sig. (2-tailed)		.350	.310

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Test of Homogeneity of Variances

PRETEST-POSTTEST

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.866	1	32	.359

ANOVA

PRETEST-POSTTEST

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	12.971	1	12.971	4.512	.041
Within Groups	92.000	32	2.875		
Total	104.971	33			

Lampiran 8. Uji Hipotesis

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	7.3529	17	1.83511	.44508
	POSTTEST	8.5882	17	1.54349	.37435

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRETEST & POSTTEST	17	.496	.043

Paired Samples Test

	Paired Differences			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
				Lower
Pair 1 PRETEST - POSTTEST	-1.23529	1.71499	.41595	-2.11706

Paired Samples Test

	Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
	95% Confidence Interval of the Difference			
	Upper			
Pair 1 PRETEST - POSTTEST	-.35353	-2.970	16	.009

Lampiran 9. Tabel T

df	P = 0.05	P = 0.01	P = 0.001
1	12.71	63.66	636.61
2	4.30	9.92	31.60
3	3.18	5.84	12.92
4	2.78	4.60	8.61
5	2.57	4.03	6.87
6	2.45	3.71	5.96
7	2.36	3.50	5.41
8	2.31	3.36	5.04
9	2.26	3.25	4.78
10	2.23	3.17	4.59
11	2.20	3.11	4.44
12	2.18	3.05	4.32
13	2.16	3.01	4.22
14	2.14	2.98	4.14
15	2.13	2.95	4.07
16	2.12	2.92	4.02
17	2.11	2.90	3.97
18	2.10	2.88	3.92
19	2.09	2.86	3.88
20	2.09	2.85	3.85
21	2.08	2.83	3.82
22	2.07	2.82	3.79
23	2.07	2.81	3.77
24	2.06	2.80	3.75
25	2.06	2.79	3.73
26	2.06	2.78	3.71
27	2.05	2.77	3.69
28	2.05	2.76	3.67
29	2.05	2.76	3.66
30	2.04	2.75	3.65

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian

Pengambilan Data *Pre-test* Tes Mengumpan Bola Bawah



Pemberian *Treatment*



Pengambilan Data *Post Test* Tes Mengumpan Bola Bawah

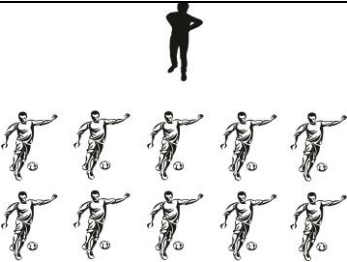
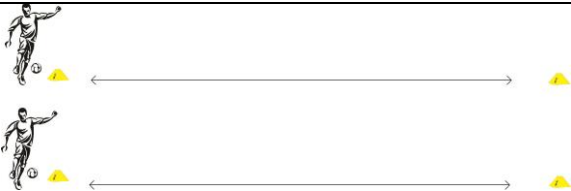


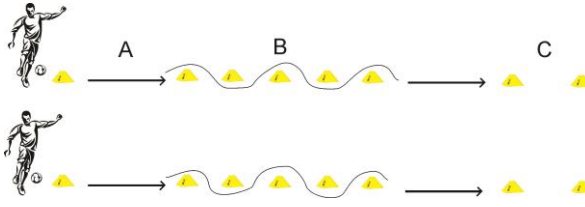
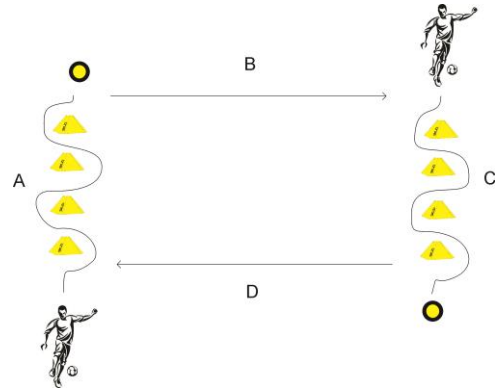
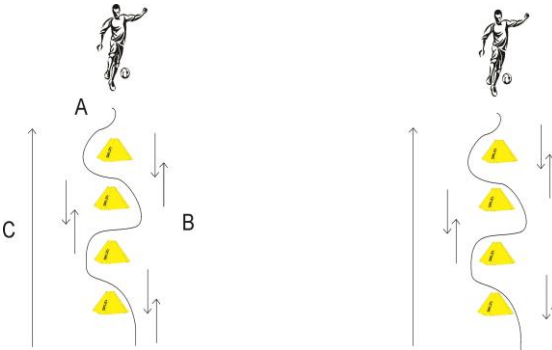
PROGRAM LATIHAN

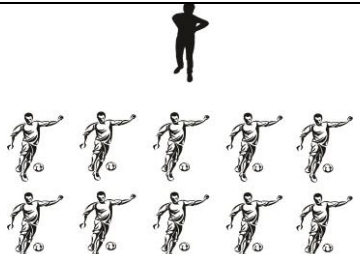
Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 115 menit
 Sasaran Latihan : Passing Bawah

Periodisasi : Persiapan khusus
 Mikro : Minggu ke 1
 Sesi : 1
 Peralatan : peluit, sportwatch, 20 cone, 10 bola
 Intensitas : Sedang

Jumlah Atlet :
 Hari/Tgl :
 Tingkatan Usia : 14 Tahun

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar : Dibariskan, berdoa dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas.
2	Pemanasan : - Jogging - Stretching Samba	10 menit - 3xkeliling - 2 set per macam gerakan		Dilakukan dengan serius supaya tidak terjadi cedera pada saat latihan berlangsung.

3	<p>Latihan Inti :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Passing target combine dribbling</i> 2. <i>Short passing combine off the ball</i> 3. <i>Short passing combine off the ball</i> 	<p>Per set durasi 5 menit</p> <p>Per latihan inti 3 set</p> <p>Per pemain 5 kali repetisi</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.  2.  3.  	<ol style="list-style-type: none"> 1. A. dribbling bola ke arah susunan cone, jarak 3 meter B. dribbling bola dengan zig zag melewati susunan cone, per cone dengan jarak 1 langkah kaki orang dewasa C. kemudian, <i>passing</i> bawah ke arah target., jarak <i>passing</i> bawah 5 meter 2. A. melakukan zig zag di susunan cone tanpa bola, dengan jarak 1 langkah kaki orang dewasa B. lalu melakukan <i>passing</i> bawah ke arah pemain yang antri di belakangnya, jarak 8 meter C. melakukan pada poin A D. melakukan pada poin B. 3. A. gerakan zig zag dengan cara mundur, dengan jarak 1 langkah kaki orang dewasa B. zig zag diselingi dengan berhenti untuk melakukan <i>back passing</i> C. kemudian sprint ke antrian belakang.
---	--	---	--	--

4	Penutupan : Game + Pendinginan Evaluasi latihan dan sharing	20 + 5 menit		Memberikan evaluasi, motivasi dan semangat terhadap para pemain.
---	---	--------------	---	--

Cabang Olahraga : Sepakbola

Waktu : 115 menit

Sasaran Latihan : Passing Bawah

Jumlah Atlet :

Hari/Tgl :

Tingkatan Usia : 14 Tahun

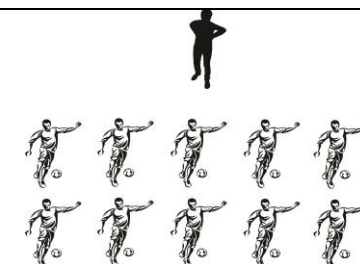
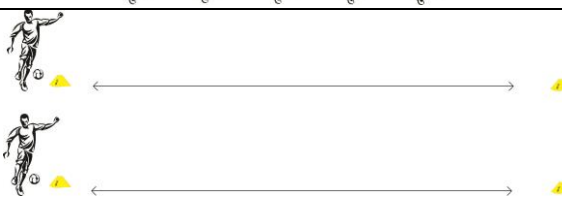
Periodesasi : Persiapan khusus

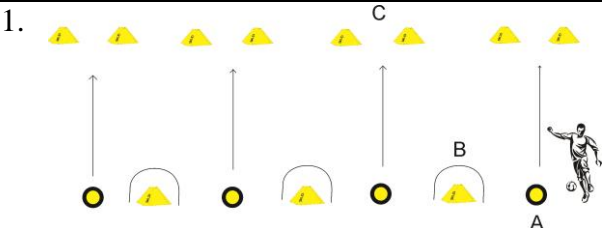
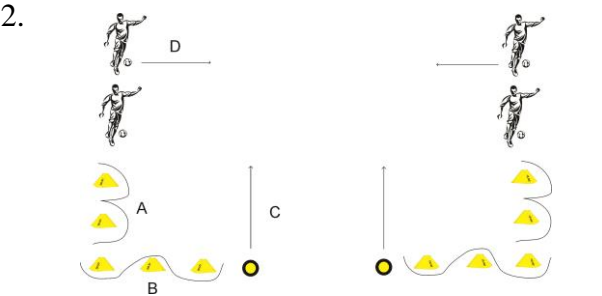
Mikro : Minggu ke 1

Sesi : 2

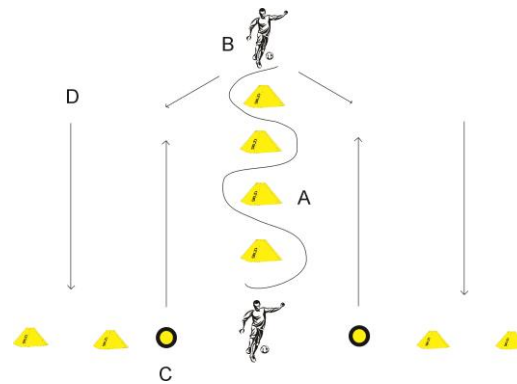
Peralatan : peluit, sportwatch, 20 cone, 10 bola

Intensitas : Sedang

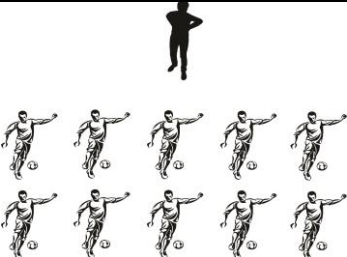
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar : Dibariskan, berdoa dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas.
2	Pemanasan : - Jogging - Stretching Samba	10 menit - 3xkeliling - 2 set per macam gerakan		Dilakukan dengan serius supaya tidak terjadi cedera pada saat latihan berlangsung.

3	<p>Latihan Inti :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Passing target combine off the ball</i> 2. <i>Short passing combine off the ball</i> 3. <i>Passing target combine off the ball</i> 	<p>Per set durasi 5 menit</p> <p>Per latihan inti 3 set</p> <p>Per pemain 5 kali repetisi</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.  2.  	<ol style="list-style-type: none"> 1. A. melakukan <i>passing</i> bawah ke arah target dengan jarak 8 meter B. meloncati cone C. target yang dipasang untuk sasaran <i>passing</i> bawah. 2. A. meloncati cone B. zig zag pada cone dengan jarak per cone 1 langkah kaki orang dewasa C. melakukan <i>passing</i> bawah D. pemain yang antri geser untuk menerima bola.
---	--	---	--	--

3.



3. A. melakukan zig zag
mundur **jarak per cone 1
langkah kaki orang
dewasa**
B. pemain yang antri di
belakang geser ke arah kiri
dan kanan
C. melakukan *passing*
bawah ke arah pada poin B
D. pemain yang menerima
bola terakhir melakukan
passing bawah pada target.
Jaraknya 8 meter

4	Penutupan : Game + Pendinginan Evaluasi latihan dan sharing	20 + 5 menit		Memberikan evaluasi, motivasi dan semangat terhadap para pemain.
---	---	--------------	---	--

Cabang Olahraga : Sepakbola

Waktu : 115 menit

Sasaran Latihan : Passing Bawah

Jumlah Atlet :

Hari/Tgl :

Tingkatan Usia : 14 Tahun

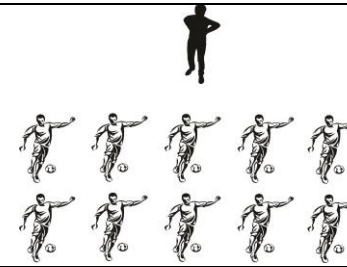
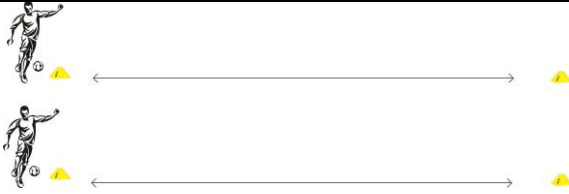
Periodesasi : Persiapan Khusus

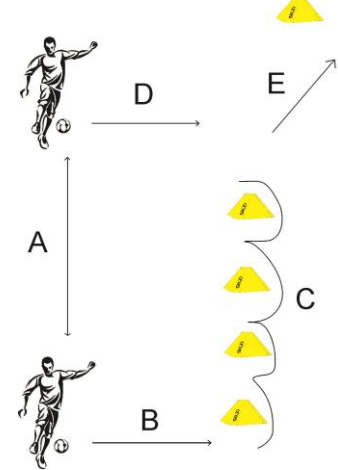
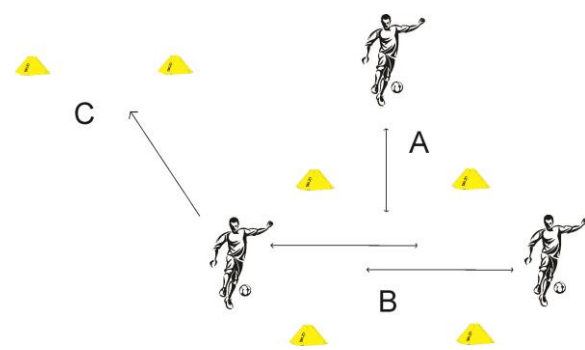
Mikro : Minggu ke 1

Sesi : 3

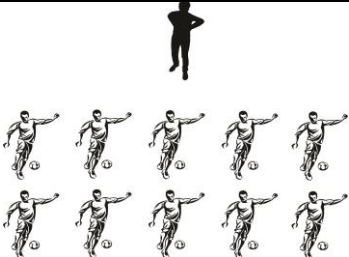
Peralatan : peluit, sportwatch, 20 cone, 10 bola

Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar : Dibariskan, berdoa dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas.
2	Pemanasan : - Jogging - Stretching Samba	10 menit - 3xkeliling - 2 set per macam gerakan		Dilakukan dengan serius supaya tidak terjadi cedera pada saat latihan berlangsung.

3	<p>Latihan Inti :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Passing target combine off the ball</i> 2. <i>Passing target combine off the ball</i> 3. <i>Passing target combine back passing</i> 	<p>Per set durasi 5 menit</p> <p>Per latihan inti 3 set</p> <p>Per pemain 5 kali repetisi</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. A. pemain melakukan <i>back passing</i>, jarak 5 meter B. menuju susunan cone dengan sprint jarak 4 meter C. melakukan loncat di atas cone yang sudah disusun, jarak per cone 1 langkah kaki orang dewasa D. pemain satunya melakukan <i>passing</i> bawah E. lalu, pemain yang sudah loncat melakukan <i>passing</i> bawah ke arah target. Jaraknya 8 meter. 2. A. pemain di luar area cone menjadi pemantul <i>back passing</i> kepada pemain yang berada di dalam cone. Kotak berukuran 3x3. B. pemain dalam cone melakukan <i>back passing</i> secara bergantian. C. diakhiri dengan penyelesaian <i>passing</i> bawah dengan target. Jaraknya 8 meter.
---	---	---	---	---

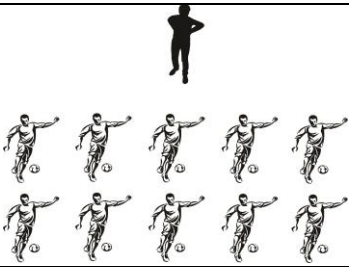
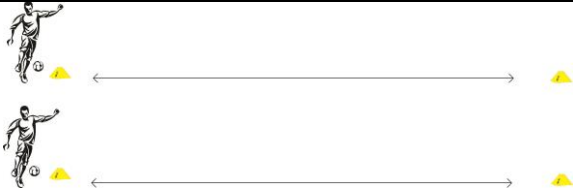
			<p>3.</p>	<p>3. A. pemain 1 melakukan <i>passing</i> bawah kepada pemain 2, setelah melakukan hal tersebut bertukar tempat dengan pemain 2 B. pemain 2 sebelum bertukar tempat dengan pemain satu melakukan <i>passing</i> bawah ke pemain 3, bola melewati sela-sela kaki pemain 1 C. pemain 3 melakukan <i>passing</i> bawah ke pemain 1 (sudah bertukar dengan pemain 2) dan D. seterusnya hingga pemain terakhir yang mendapat bola bebas melakukan <i>passing</i> bawah ke arah target. Jaraknya 8 meter</p>
--	--	--	-----------	---

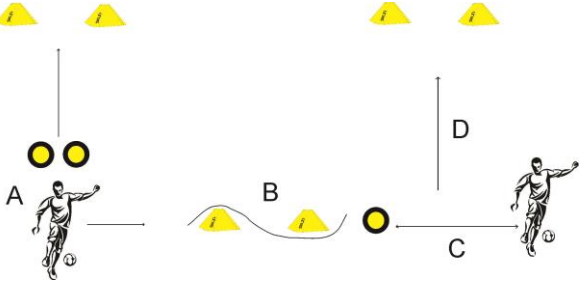
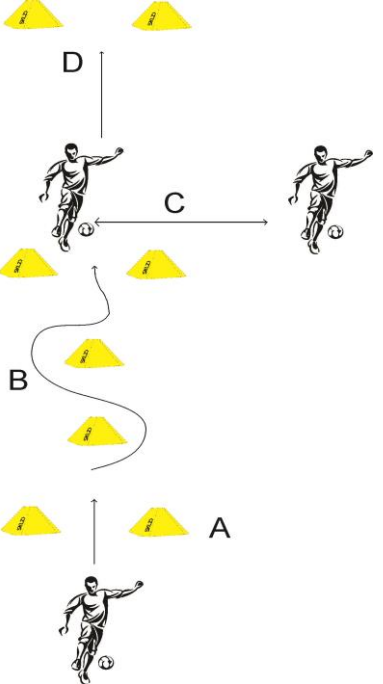
4	Penutupan : Game + Pendinginan Evaluasi latihan dan sharing	20 + 5 menit		Memberikan evaluasi, motivasi dan semangat terhdap para pemain.
---	---	--------------	---	---

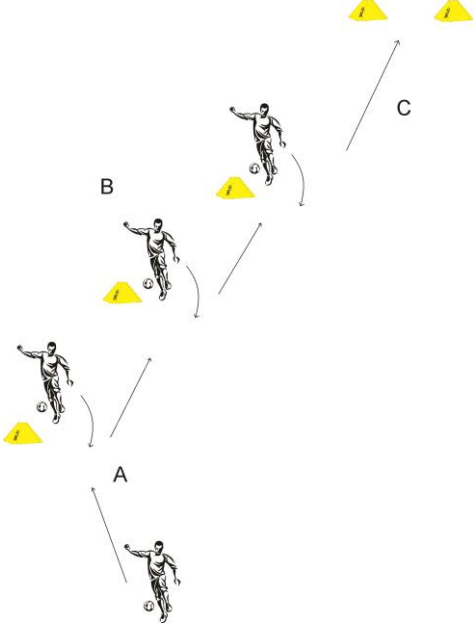
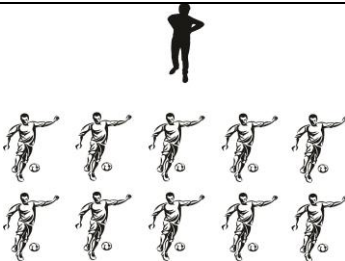
Cabang Olahraga : Sepakbola
Waktu : 115 menit
Sasaran Latihan : Passing Bawah

Periodisasi : Persiapan khusus
Mikro : Minggu ke 2
Sesi : 4
Peralatan : peluit, sportwatch, 20 cone, 10 bola
Intensitas : Sedang

Jumlah Atlet :
Hari/Tgl :
Tingkatan Usia : 14 Tahun

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar : Dibariskan, berdoa dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas.
2	Pemanasan : - Jogging - Stretching Samba	10 menit - 3xkeliling - 2 set per macam gerakan		Dilakukan dengan serius supaya tidak terjadi cedera pada saat latihan berlangsung.

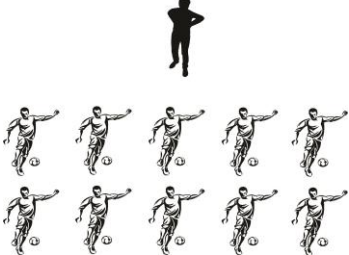
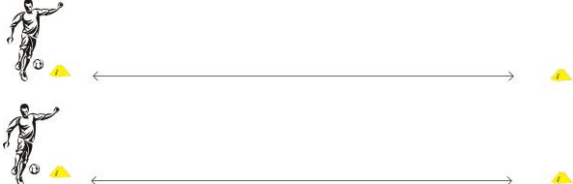
3	<p>Latihan Inti :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Passing target combine off the ball</i> 2. <i>Passing target combine dribbling</i> 3. <i>Passing target combine body veinting</i> 	<p>Per set durasi 5 menit</p> <p>Per latihan inti 3 set</p> <p>Per pemain 5 kali repetisi</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.  2.  	<ol style="list-style-type: none"> 1. A. pemain melakukan 2 kali <i>passing</i> bawah pada target dengan jarak 8 meter. B. lalu, bergerak ke arah cone melakukan zig zag, jarak gerak ke poin B 4 meter dan jarak antar cone 1 langkah kaki orang dewasa C. melakukan <i>back passing</i> ke pemain satunya D. melakukan <i>passing</i> bawah pada target. 2. A. mendorong bola ke antara cone. Kotak berukuran 3x5. B. melakukan <i>dribbling</i>, jarak per cone 1 langkah kaki orang dewasa C. melakukan <i>back passing</i> ke pemain satunya D. melakukan <i>passing</i> bawah dengan target. Jaraknya 8 meter.
---	---	---	---	---

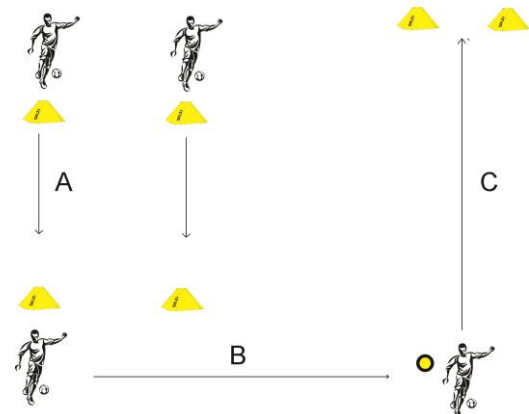
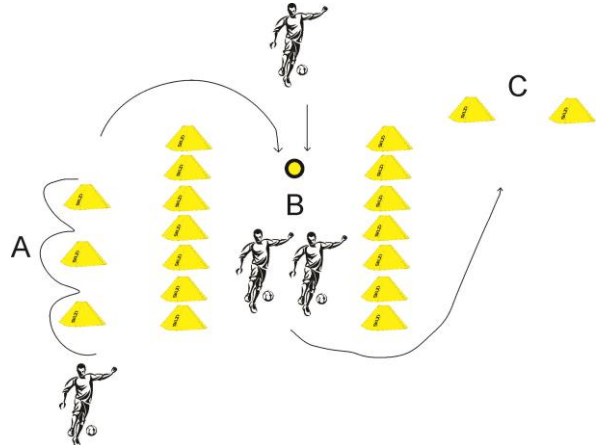
			<p>3.</p> 	<p>3. A. melakukan <i>dribbling</i> pada pemain yang berada pada posisi B B. pemain yang berada pada posisi B melakukan <i>pressure</i> secara bergantian, jarak per cone 4 meter C. lalu diakhiri dengan <i>passing</i> bawah dengan target. Jaraknya 8 meter.</p>
4	<p>Penutupan : Game + Pendinginan Evaluasi latihan dan sharing</p>	20 + 5 menit		<p>Memberikan evaluasi, motivasi dan semangat terhadap para pemain.</p>

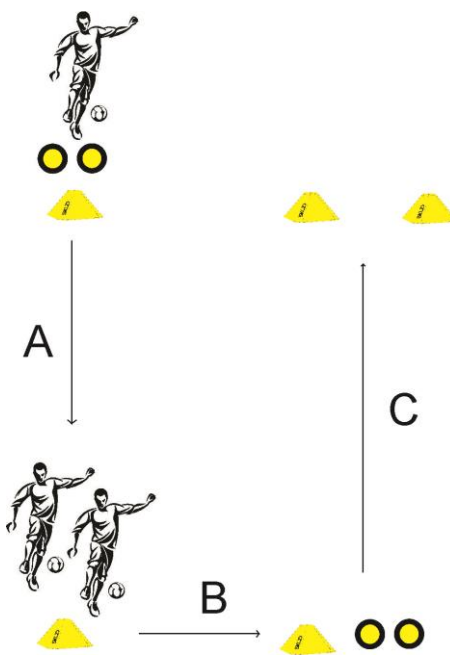
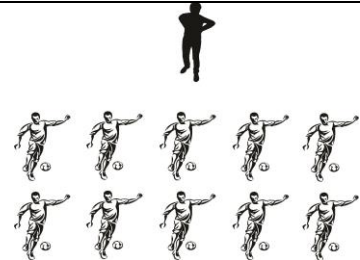
Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 115 menit
 Sasaran Latihan : Passing Bawah

Jumlah Atlet :
 Hari/Tgl :
 Tingkatan Usia : 14 Tahun

Periodesasi : Persiapan khusus
 Mikro : Minggu ke 2
 Sesi : 5
 Peralatan : peluit, sportwatch, 20 cone, 10 bola
 Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar : Dibariskan, berdoa dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas.
2	Pemanasan : - Jogging - Stretching Samba	10 menit - 3xkeliling - 2 set per macam gerakan		Dilakukan dengan serius supaya tidak terjadi cedera pada saat latihan berlangsung.

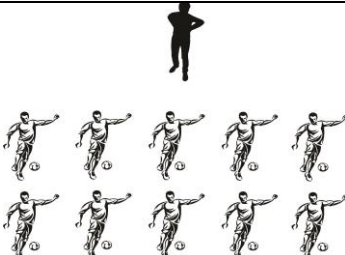
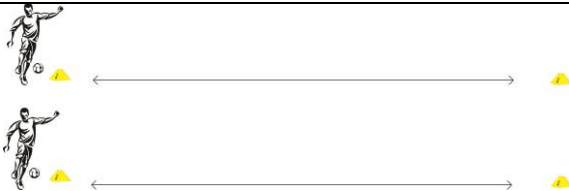
3	<p>Latihan Inti :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Passing target combine back passing</i> 2. <i>Passing target combine dribbling and pressure</i> 3. <i>Passing target combine pressure</i> 	<p>Per set durasi 5 menit</p> <p>Per latihan inti 3 set</p> <p>Per pemain 5 kali repetisi</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.  2.  	<ol style="list-style-type: none"> 1. A. melakukan <i>back passing</i> dengan 2 pemain depannya dengan jarak 8 meter B. geser untuk mengambil bola, jarak pergerakan 10 meter C. kemudian melakukan <i>passing</i> bawah pada target. Jaraknya 12 meter. 2. A. melakukan lompatan pada susunan cone B. <i>dribbling</i> bola bersamaan dengan teknik melindungi bola karena ada pemain yang seolah melakukan intersep dari belakang dengan jarak 6 meter C. lalu <i>passing</i> bawah dengan target. Jaraknya 8 meter.
---	---	---	--	---

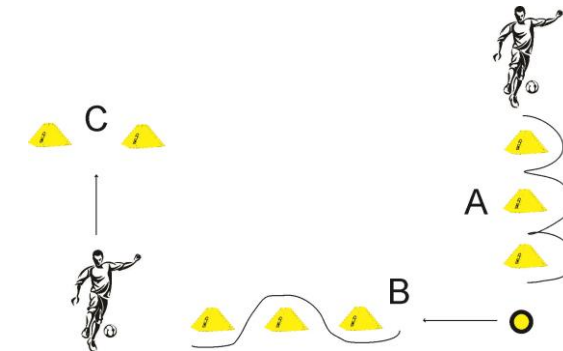
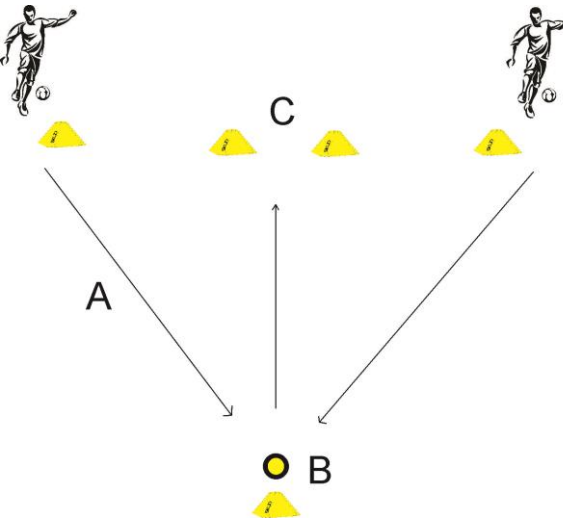
			<p>3.</p> 	<p>3. A. melakukan 2 kali heading sambil seolah ada yang ingin merebut bola dengan jarak 8 meter B. geser dengan cepat untuk pos selanjutnya jarak 3 meter C. melakukan 2 kali <i>passing</i> bawah pada target. Jaraknya 8 meter.</p>
4	<p>Penutupan : Game + Pendinginan Evaluasi latihan dan sharing</p>	20 + 5 menit		<p>Memberikan evaluasi, motivasi dan semangat terhdap para pemain.</p>

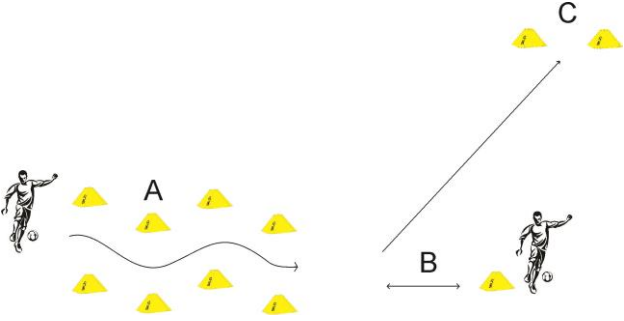
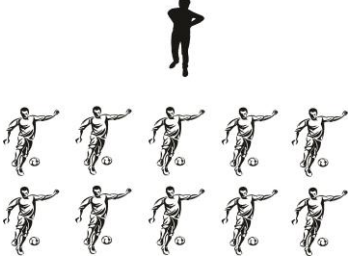
Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 115 menit
 Sasaran Latihan : Passing Bawah

Jumlah Atlet :
 Hari/Tgl :
 Tingkatan Usia : 14 Tahun

Periodisasi : Persiapan khusus
 Mikro : Minggu ke 2
 Sesi : 6
 Peralatan : peluit, sportwatch, 20 cone, 10 bola
 Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar : Dibariskan, berdoa dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas.
2	Pemanasan : - Jogging - Stretching Samba	10 menit - 3xkeliling - 2 set per macam gerakan		Dilakukan dengan serius supaya tidak terjadi cedera pada saat latihan berlangsung.

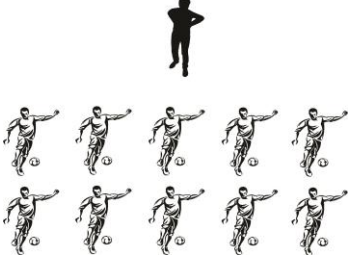
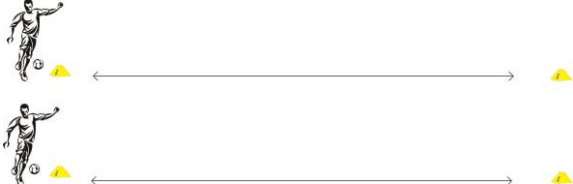
3	<p>Latihan Inti :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Passing target combine dribbling and off the ball</i> 2. <i>Passing target combine dribbling and pressure</i> 3. <i>Passing target combine pressure</i> 	<p>Per set durasi 5 menit</p> <p>Per latihan inti 3 set</p> <p>Per pemain 5 kali repetisi</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.  2.  	<ol style="list-style-type: none"> 1. A. melakukan lompatan dengan kaki kanan lalu bergantian kaki kiri secara berkelanjutan B. dilanjutkan dengan mengambil bola lalu <i>dribbling</i> melewati cone, jarak pergerakan ke poin B 4 meter C. melakukan <i>passing</i> bawah pada target, jaraknya 8 meter 2. A. terdapat 2 kelompok/tim yang akan sprint dan berebut bola pada poin B dengan jarak 12 meter B. bola diperebutkan C. untuk bisa melakukan <i>passing</i> baawah pada target. Jarak disesuaikan dengan grid pada poin B.
---	---	---	---	--

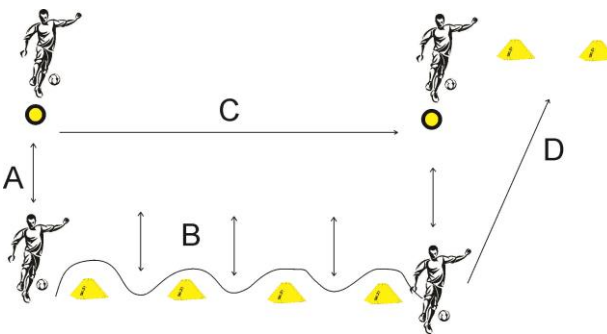
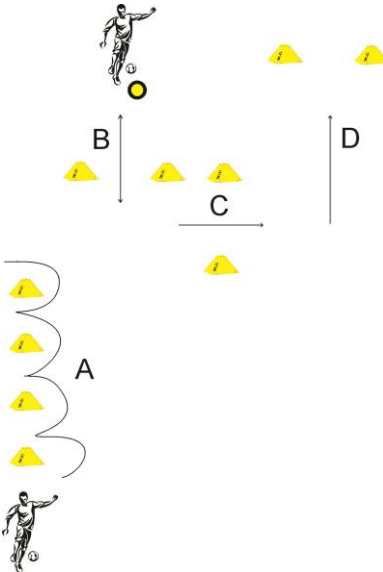
			<p>3.</p> 	<p>3. A. melakukan <i>dribbling</i> area tanpa menyanggol cone yang disusun panjangnya 12 meter B. melakukan <i>back passing</i> kepada pemain satunya, jarak pergerakan ke poin B 4 meter C. melakukan <i>passing</i> bawah pada target. Jaraknya 10 meter.</p>
4	<p>Penutupan : Game + Pendinginan Evaluasi latihan dan sharing</p>	20 + 5 menit		<p>Memberikan evaluasi, motivasi dan semangat terhadap para pemain.</p>

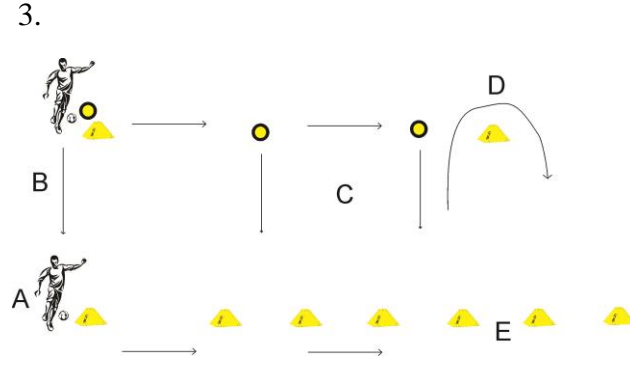
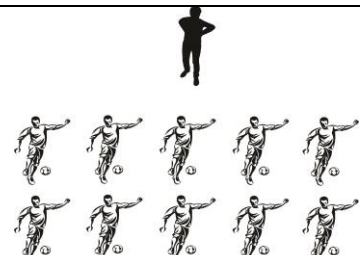
Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 115 menit
 Sasaran Latihan : Passing Bawah

Jumlah Atlet :
 Hari/Tgl :
 Tingkatan Usia : 14 Tahun

Periodesasi : Persiapan khusus
 Mikro : Minggu ke 3
 Sesi : 7
 Peralatan : peluit, sportwatch, 20 cone, 10 bola
 Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar : Dibariskan, berdoa dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas.
2	Pemanasan : - Jogging - Stretching Samba	10 menit - 3xkeliling - 2 set per macam gerakan		Dilakukan dengan serius supaya tidak terjadi cedera pada saat latihan berlangsung.

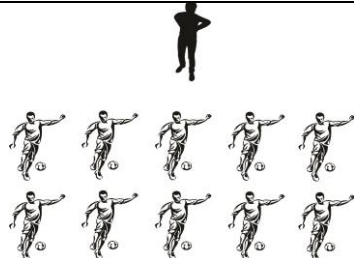
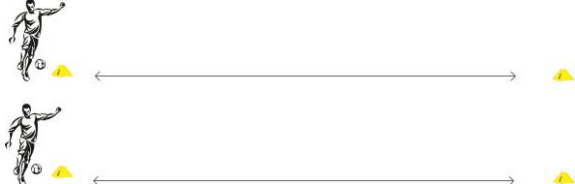
3	<p>Latihan Inti :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Passing target combine dribbling and off the ball</i> 2. <i>Passing target combine dribbling and pressure</i> 3. <i>Passing target combine pressure</i> 	<p>Per set durasi 5 menit</p> <p>Per latihan inti 3 set</p> <p>Per pemain 5 kali repetisi</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.  2.  	<ol style="list-style-type: none"> 1. A. Melakukan <i>back passing</i>, jaraknya 5 meter B. melakukan <i>back passing</i> sambil berpasangan, panjangnya 8 meter C. pemain satunya mengikuti atau sama dengan poin B, panjangnya 8 meter D. pemain yang terakhir menerima bola langsung melakukan <i>passing</i> bawah pada target dengan jarak 10 meter. 2. A. melakukan gerakan menaruh kaki dengan cepat/lari-lari kecil pada cone yang sudah tersusun dengan panjang 8 meter B. pemain satunya melakukan <i>passing</i> bawah C. lalu dorong bola diantara cone D. melakukan <i>passing</i> bawah pada target dengan jarak 8 meter
---	---	---	--	--

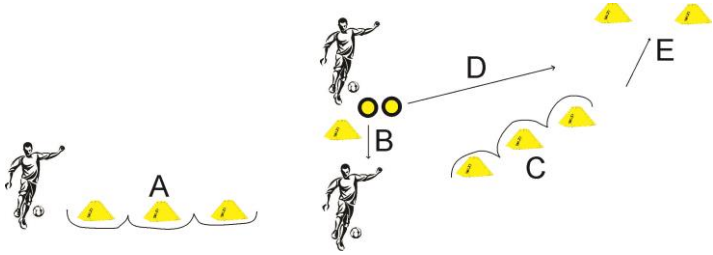
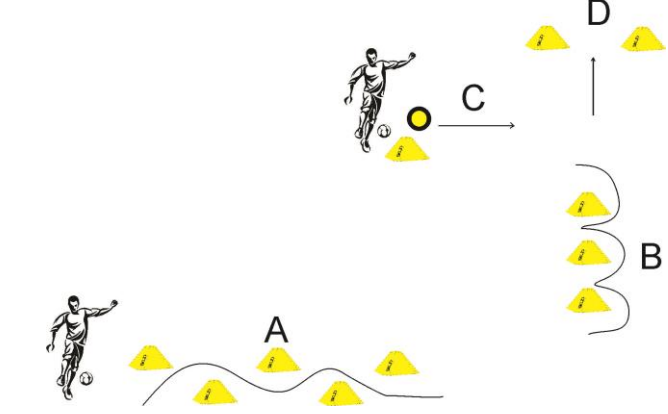
			<p>3.</p> 	<p>3. A. lari ditempat selama 3/5 detik B. pemain satunya melakukan <i>passing</i> bawah dan bola jarak umpan 6 meter dihentikan/dikontrol C. selanjutnya sama seperti poin B, dengan jarak 5 meter D. melakukan <i>dribbling</i> dengan memitari cone E. terakhir melakukan <i>passing</i> bawah pada target.</p>
4	Penutupan : Game + Pendinginan Evaluasi latihan dan sharing	20 + 5 menit		Memberikan evaluasi, motivasi dan semangat terhdap para pemain.

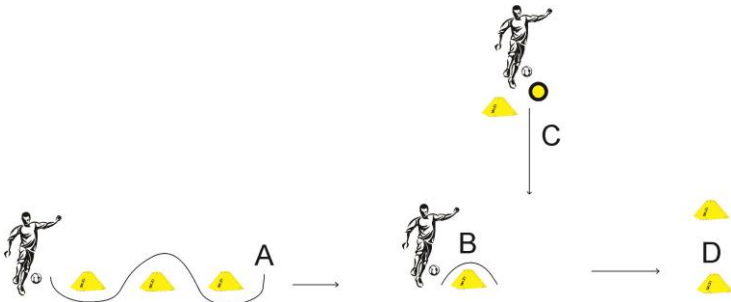
Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 115 menit
 Sasaran Latihan : Passing Bawah

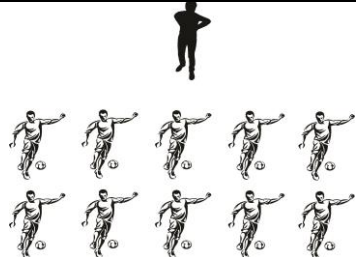
Jumlah Atlet :
 Hari/Tgl :
 Tingkatan Usia : 14 Tahun

Periodesasi : Persiapan khusus
 Mikro : Minggu ke 3
 Sesi : 8
 Peralatan : peluit, sportwatch, 20 cone, 10 bola
 Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar : Dibariskan, berdoa dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas.
2	Pemanasan : - Jogging - Stretching Samba	10 menit - 3xkeliling - 2 set per macam gerakan		Dilakukan dengan serius supaya tidak terjadi cedera pada saat latihan berlangsung.

3	<p>Latihan Inti :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Passing target combine off the ball</i> 2. <i>Passing target combine dribbling and off the ball</i> 3. <i>Passing target combine pressure</i> 	<p>Per set durasi 5 menit</p> <p>Per latihan inti 3 set</p> <p>Per pemain 5 kali repetisi</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.  2.  	<ol style="list-style-type: none"> 1. A. melakukan lari cepat diantara cone secara bergantian B. pemain yang berada pada pos B melakukan lemparan bola ke arah pemain untuk di <i>heading</i> balik. Jarak pergerakan ke poin B 4 meter C. melakukan sama pada poin A, jarak pergerakan ke poin C 4 meter D. pemain yang berada poin B melakukan <i>passing</i> bawah ke arah pemain yang selesai melakukan poin C E. melakukan <i>passing</i> bawah pada target. Jaraknya 8 meter 2. A. melakukan <i>dribbling</i>, panjangnya 10 meter B. melakukan lompatan cepat menggunakan kaki bergantian, jarak pergerakan ke poin B 4 meter
---	---	---	---	---

			<p>3.</p> 	<p>C. pemain pada pos C memberikan <i>passing</i> bawah, jarak 4 meter D. lalu langsung diteruskan dengan <i>passing</i> bawah pada target. Jaraknya 8 meter.</p> <p>3. A. Melakukan <i>dribbling</i> dengan melewati cone panjangnya 5 meter B. melakukan loncat sekali pada cone, jarak pergerakan ke poin B 5 meter C. pemain pada pos C memberikan <i>passing</i> bawah dengan jarak 4 meter D. kemudian dikontrol terlebih dahulu untuk melakukan <i>passing</i> bawah pada target. Jaraknya 8 meter.</p>
--	--	--	--	--

4	Penutupan : Game + Pendinginan Evaluasi latihan dan sharing	20 + 5 menit		Memberikan evaluasi, motivasi dan semangat terhdap para pemain.
---	---	--------------	---	---

Cabang Olahraga : Sepakbola

Waktu : 115 menit

Sasaran Latihan : Passing Bawah

Jumlah Atlet :

Hari/Tgl :

Tingkatan Usia : 14 Tahun

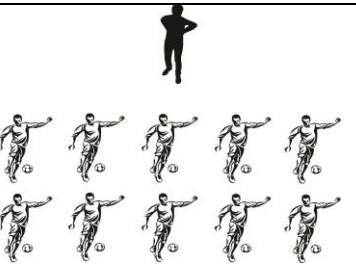
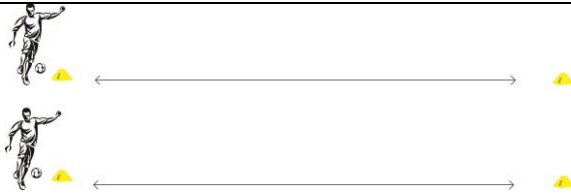
Periodesasi : Persiapan khusus

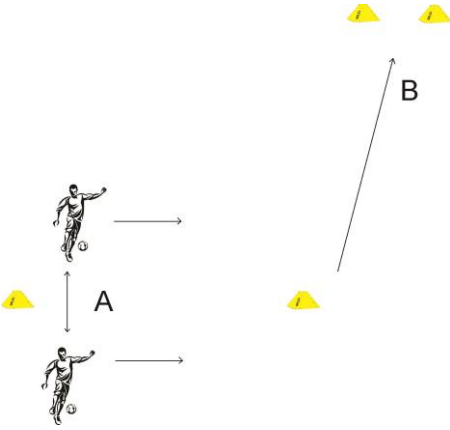
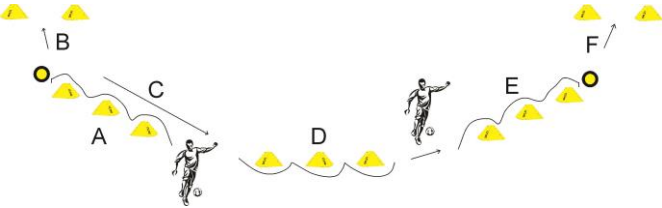
Mikro : Minggu ke 3

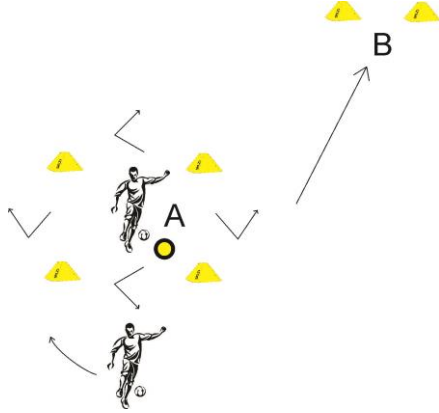
Sesi : 9

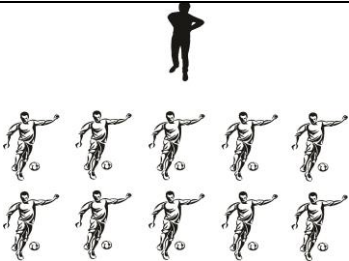
Peralatan : peluit, sportwatch, 20 cone, 10 bola

Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar : Dibariskan, berdoa dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas.
2	Pemanasan : - Jogging - Stretching Samba	10 menit - 3xkeliling - 2 set per macam gerakan		Dilakukan dengan serius supaya tidak terjadi cedera pada saat latihan berlangsung.

3	<p>Latihan Inti :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Passing target combine back passing</i> 2. <i>Passing target combine off the ball</i> 3. <i>Passing target combine ball feeling</i> 	<p>Per set durasi 5 menit</p> <p>Per latihan inti 3 set</p> <p>Per pemain 5 kali repetisi</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. A. Melakukan <i>back passing</i> berpasangan sambil bergerak dengan jarak 8 meter B. kemudian pemain terakhir melakukan control hidup untuk melakukan <i>passing</i> bawah pada target jaraknya 10 meter. 2. A. Melakukan gerakan lari cepat untuk koordinasi B. melakukan <i>passing</i> bawah pada target jaraknya 5 meter C. melakukan gerakan mundur cepat, jarak pergerakan ke poin D 4 meter D. melakukan pada poin A E. melakukakn pada poin A F. melakukan pada poin B
---	---	---	--	--

			<p>3.</p> 	<p>3. A. pemain di dalam cone memantulkan bola sesuai arah jarum jam dengan diikuti pemain di luar cone melakukan sentuhan kaki dalam, dengan kotak ukuran 3x3 B. lalu <i>passing</i> bawah pada target. Jaraknya 8 meter.</p>
--	--	--	--	---

4	Penutupan : Game + Pendinginan Evaluasi latihan dan sharing	20 + 5 menit		Memberikan evaluasi, motivasi dan semangat terhdap para pemain.
---	---	--------------	---	---

Cabang Olahraga : Sepakbola

Waktu : 115 menit

Sasaran Latihan : Passing Bawah

Jumlah Atlet :

Hari/Tgl :

Tingkatan Usia : 14 Tahun

Periodesasi : Persiapan khusus

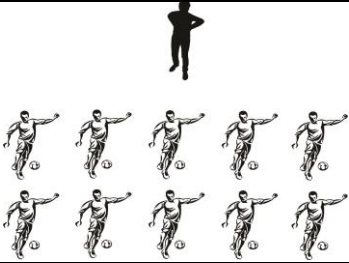
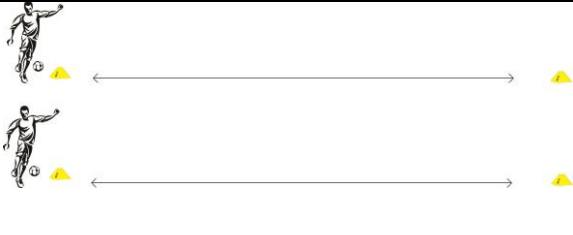
Mikro : Minggu ke 4

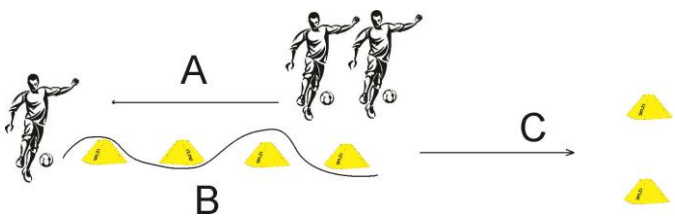
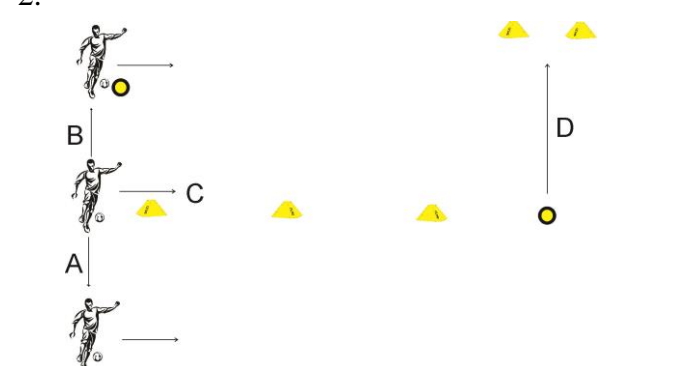
Sesi : 10

Peralatan : peluit, sportwatch, 20 cone, 10 bola

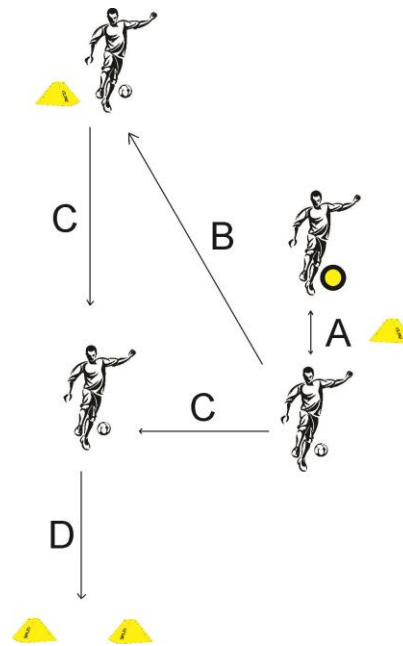
Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
----	----------------	-------	---------	---------

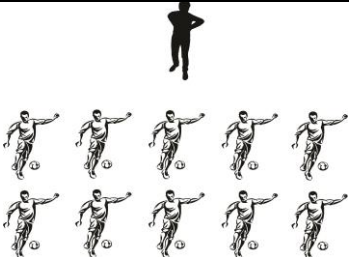
1	Pengantar : Dibariskan, berdoa dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas.
2	Pemanasan : - Jogging - Stretching Samba	10 menit - 3xkeliling - 2 set per macam gerakan		Dilakukan dengan serius supaya tidak terjadi cedera pada saat latihan berlangsung.

3	<p>Latihan Inti :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Passing target combine shielding and dribbling</i> 2. <i>Passing target combine heading</i> 3. <i>Passing target combine sit up</i> 	<p>Per set durasi 5 menit</p> <p>Per latihan inti 3 set</p> <p>Per pemain 5 kali repetisi</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. A. melakukan <i>shielding</i> bola dengan cara mundur B. dilanjutkan dengan <i>dribbling</i>, panjangnya 8 meter C. kemudian melakukan <i>passing</i> bawah pada target dengan jarak 8 meter 2. A. pertama melakukan seolah-olah menahan <i>body charge</i> B. dilanjutkan dengan menyundul bola C. 3 pemain maju secara bersamaan dengan melakukan poin A dan B secara bergantian, jarak pergerakan dari poin C ke bola yang disediakan poin D 8 meter D. diujung pos melakukan <i>passing</i> bawah pada target. Jaraknya 8 meter.
---	---	---	--	---

3.



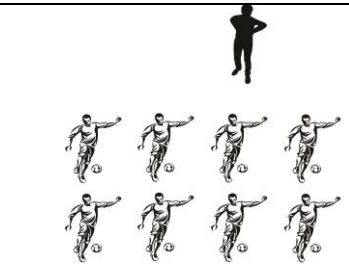
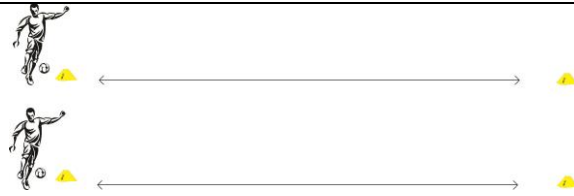
3. A. pemain melakukan *sit up* dibantu dengan pemain satunya menjadi satu kesatuan gerakan *sit up* sambil menyundul sebanyak 3 kali
- B. lalu bola diumpan ke atas selanjutnya, **jaraknya 6 meter**
- C. diteruskan dengan umpan *back pass* bersamaan dengan pemain untuk mengontrol bola, **jarak poin C ke D 8 meter**
- D. melakukan *passing* bawah pada target.

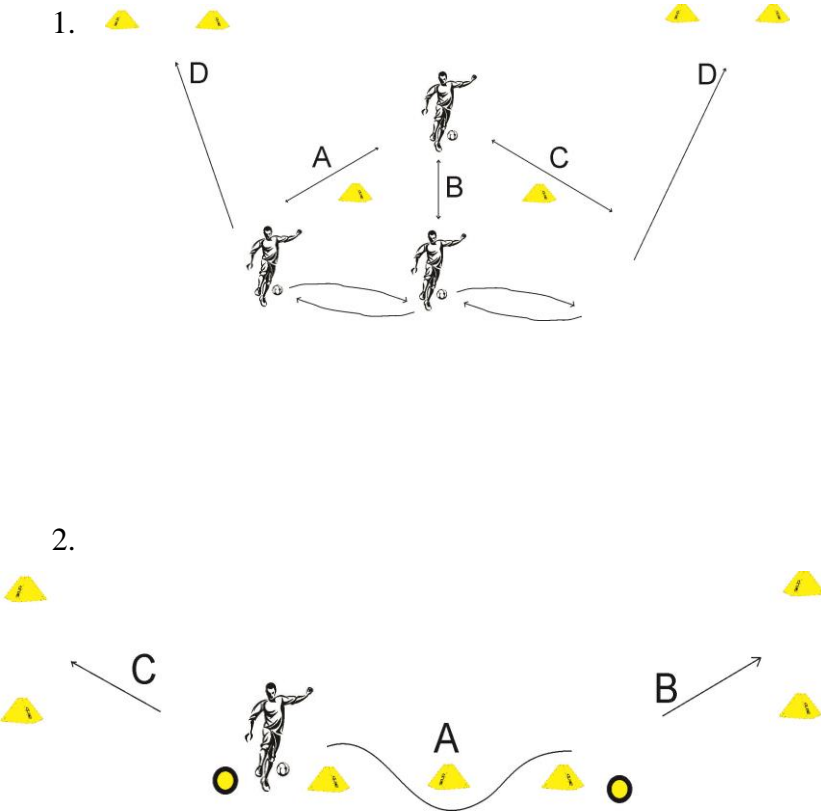
4	Penutupan : Game + Pendinginan Evaluasi latihan dan sharing	20 + 5 menit		Memberikan evaluasi, motivasi dan semangat terhdap para pemain.
---	---	--------------	---	---

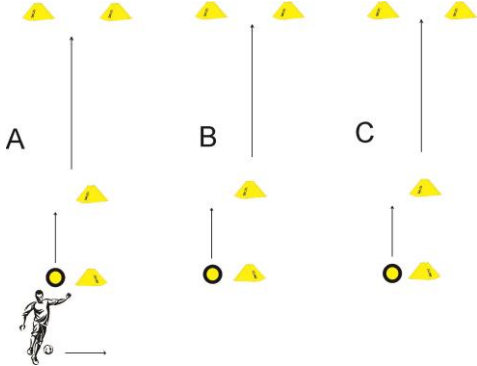
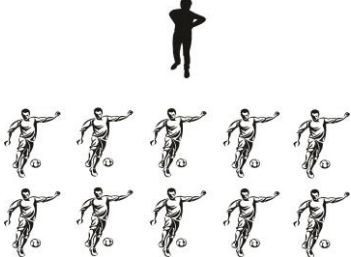
Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 115 menit
 Sasaran Latihan : Passing Bawah

Periode sasi : Persiapan khusus
 Mikro : Minggu ke 4
 Sesi : 11
 Peralatan : peluit, sportwatch, 20 cone, 10 bola
 Intensitas : Sedang

Jumlah Atlet :
 Hari/Tgl :
 Tingkatan Usia : 14 Tahun

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar : Dibariskan, berdoa dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas.
2	Pemanasan : - Jogging - Stretching Samba	10 menit - 3xkeliling - 2 set per macam gerakan		Dilakukan dengan serius supaya tidak terjadi cedera pada saat latihan berlangsung.

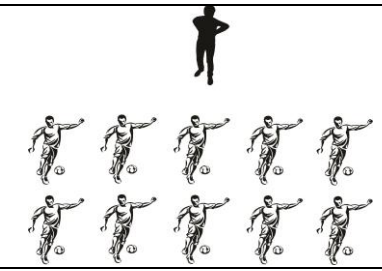
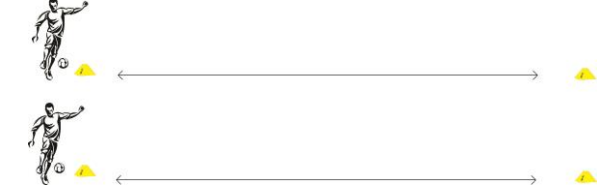
<p>3</p>	<p>Latihan Inti :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Passing target combine coordination</i> 2. <i>Passing target combine off the ball</i> 3. <i>Passing target combine dribbling</i> 	<p>Per set durasi 5 menit</p> <p>Per latihan inti 3 set</p> <p>Per pemain 5 kali repetisi</p>	 <p>1.</p> <p>2.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. A. pemain di poin A melakukan <i>back pass</i> lalu bertukar dengan poin B B. pemain poin B juga melakukan <i>back pass</i> lalu geser ke poin C C. jarak conenya 1 meter. di poin C melakukan <i>back pass</i> D. terakhir <i>passing</i> bawah pada target. Jaraknya 10 meter. 2. A. melakukan gerakan zig zag B. lalu <i>passing</i> pada target dan zig zag sekali lagi dengan jarak 8 meter C. melakukan <i>passing</i> pada target. Jaraknya 8 meter.
----------	--	---	---	---

			<p>3.</p> 	<p>3. A. melakukan <i>dribbling</i> dengan sepatu bagian sol jaraknya 4 meter lalu melakukan <i>passing</i> bawah pada target dengan jarak 8 meter B. poin A C. poin A.</p>
4	<p>Penutupan : Game + Pendinginan Evaluasi latihan dan sharing</p>	<p>20 + 5 menit</p>		<p>Memberikan evaluasi, motivasi dan semangat terhadap para pemain.</p>

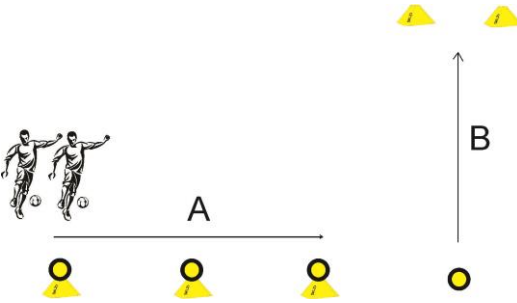
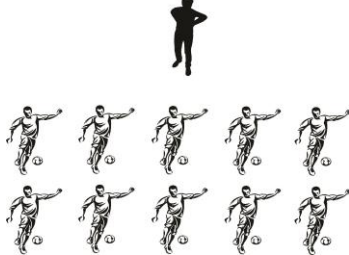
Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 115 menit
 Sasaran Latihan : Passing Bawah

Jumlah Atlet :
 Hari/Tgl :
 Tingkatan Usia : 14 Tahun

Periodesasi : Persiapan khusus
 Mikro : Minggu ke 4
 Sesi : 12
 Peralatan : peluit, sportwatch, 20 cone, 10 bola
 Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar : Dibariskan, berdoa dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas.
2	Pemanasan : - Jogging - Stretching Samba	10 menit - 3xkeliling - 2 set per macam gerakan		Dilakukan dengan serius supaya tidak terjadi cedera pada saat latihan berlangsung.

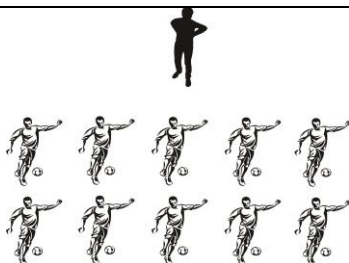
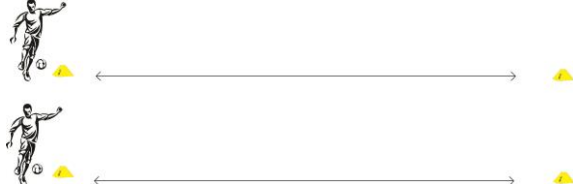
3	<p>Latihan Inti :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Passing target combine controlling and off the ball</i> 2. <i>Passing target combine back passing</i> 3. <i>Passing target combine shielding</i> 	<p>Per set durasi 5 menit</p> <p>Per latihan inti 3 set</p> <p>Per pemain 5 kali repetisi</p>	<p>1.</p> <p>2.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. A. pemain terlebih dahulu lari kecil di tempat dengan cepat selama 3 detik B. lalu meloncati cone C. melakukan sentuhan bola dengan si pelempar sebanyak 3 kali jarak 2 meter D. kemudian lari mundur jaraknya 5 metetr E. terakhir melakukan <i>passing</i> bawah pada target. Jaraknya 2 meter. 2. A. melakukan <i>passing</i> bawah ke pemain satunya dengan kotak ukuran 4x8. B. lalu menggiriing bola bersamaan C. diumpam ke pemain satunya lagi D. poin B E. poin C F. pemain terakhir yang mendapat bola melakukan <i>passing</i> bawah pada target. Jaraknya 8 meter.
---	--	---	---------------------	--

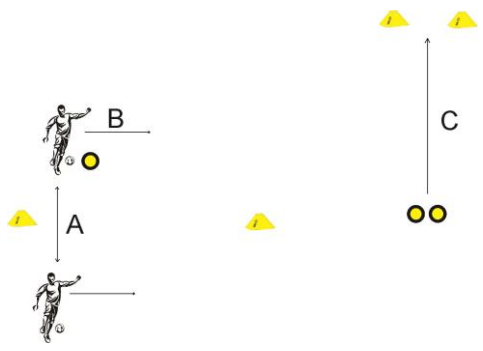
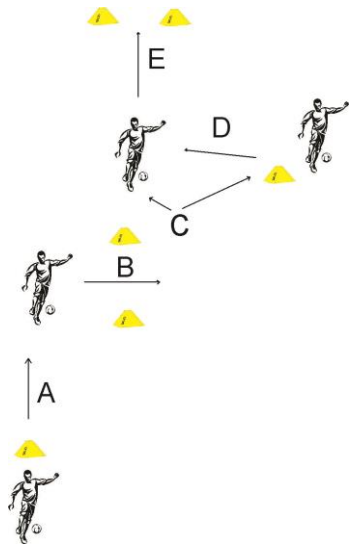
			<p>3.</p> 	<p>3. A. melakukan dengan berpasangan seolah olah melindungi bola dari musuh, dengan panjang 6 meter B. pemain yang melindungi bola lalu melakukan <i>passing</i> bawah pada target. Jaraknya 8 meter.</p>
4	<p>Penutupan : Game + Pendinginan Evaluasi latihan dan sharing</p>	<p>20 + 5 menit</p>		<p>Memberikan evaluasi, motivasi dan semangat terhdap para pemain.</p>

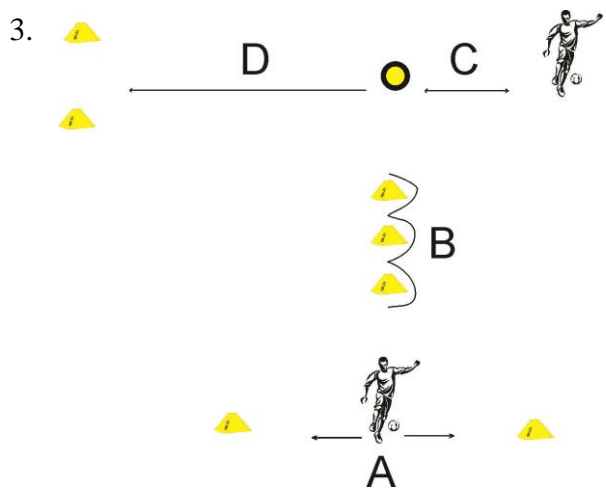
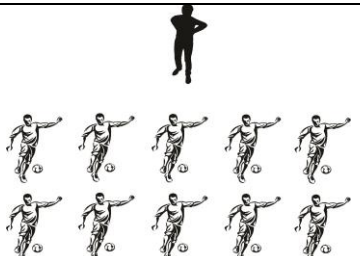
Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 115 menit
 Sasaran Latihan : Passing Bawah

Jumlah Atlet :
 Hari/Tgl :
 Tingkatan Usia : 14 Tahun

Periodisasi : Persiapan khusus
 Mikro : Minggu ke 4
 Sesi : 13
 Peralatan : peluit, sportwatch, 20 cone, 10 bola
 Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar : Dibariskan, berdoa dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas.
2	Pemanasan : - Jogging - Stretching Samba	10 menit - 3xkeliling - 2 set per macam gerakan		Dilakukan dengan serius supaya tidak terjadi cedera pada saat latihan berlangsung.

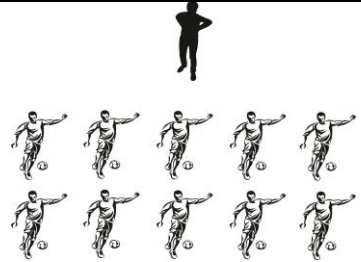
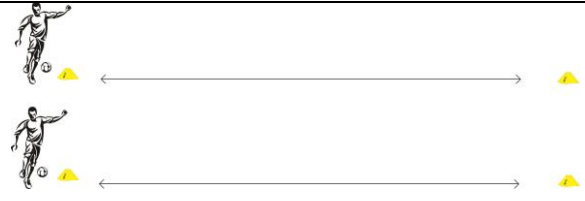
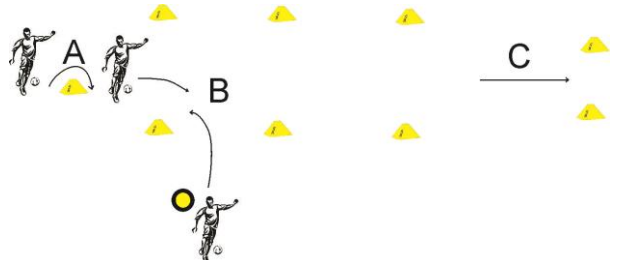
3	<p>Latihan Inti :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Passing target combine heading</i> 2. <i>Passing target combine back passing and dribbling</i> 3. <i>Passing target combine off the ball</i> 	<p>Per set durasi 5 menit</p> <p>Per latihan inti 3 set</p> <p>Per pemain 5 kali repetisi</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. A. melakukan <i>heading</i> sambil berjalan dengan jarak 5 meter B. mengikuti pemain yang menyundul C. melakukan <i>passing</i> bawah pada target. Jaraknya 8 meter. 2. A. pemain melakukan <i>dribbling</i> jaraknya 5 meter B. mendorong bola di antara cone C. melakukan <i>back pass</i> dengan jarak 3 meter D. <i>back pass</i> diarahkan ke depan pemain E. kemudian langsung <i>passing</i> bawah pada target. Jaraknya 5 meter.
---	--	---	---	---

			<p>3.</p> 	<p>3. A. melakukan geser cepat ke kiri dan kanan panjangnya 4 meter B. melakukan lari cepat secara bergantian untuk koordinasi dari poin A ke C jaraknya 8 meter C. lalu <i>back passing</i> D. terakhir melakukan <i>passing</i> bawah pada target. Jaraknya 8 meter.</p>
4	<p>Penutupan : Game + Pendinginan Evaluasi latihan dan sharing</p>	20 + 5 menit		<p>Memberikan evaluasi, motivasi dan semangat terhadap para pemain.</p>

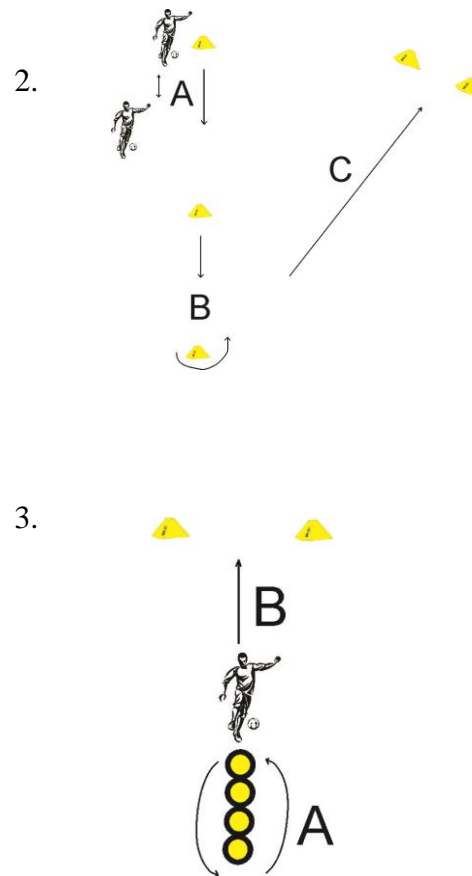
Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 115 menit
 Sasaran Latihan : Passing Bawah

Jumlah Atlet :
 Hari/Tgl :
 Tingkatan Usia : 14 Tahun

Periodisasi : Persiapan khusus
 Mikro : Minggu ke 5
 Sesi : 14
 Peralatan : peluit, sportwatch, 20 cone, 10 bola
 Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar : Dibariskan, berdoa dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas.
2	Pemanasan : - Jogging - Stretching Samba	10 menit - 3xkeliling - 2 set per macam gerakan		Dilakukan dengan serius supaya tidak terjadi cedera pada saat latihan berlangsung.
3	Latihan Inti : 1. <i>Passing target combine ball feeling</i> 2. <i>Passing target combine back passing</i>	Per set durasi 5 menit Per latihan inti 3 set Per pemain 5 kali repetisi	1. 	1. A. melompati cone B. mengangkat kaki paling dominan yang biasa digunakan untuk mengumpan, lalu melakukan gerakan <i>passing</i> , jarak poin B ke C 6 meter

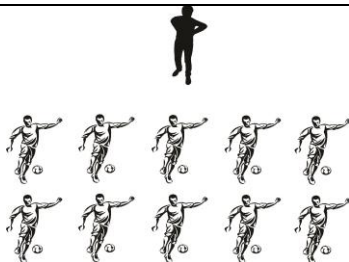
3. *Passing target combine ball feeling*



C. terakhir melakukan *passing* bawah pada target **jaraknya 6 meter.**

2. A. pemain melakukan *dribbling* lalu bersamaan pemain yang ada di depannya mengumpan dan di *back pass* dengan kaki paling dominan. **Jarak dari poin A ke B 6 meter**
B. *dribbling* kemudian memutar cone pada poin B
C. *passing* bawah pada target. **Jaraknya 8 meter.**

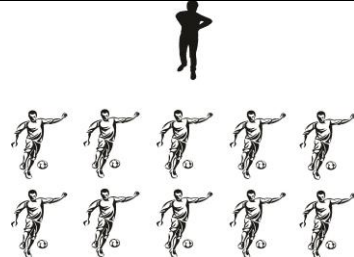
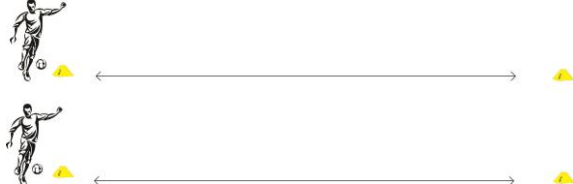
3. A. melakukan gerakan memundurkan bola/*ball feeling* sebanyak 3 kali
B. terakhir *passing* bawah pada target. **Jaraknya 10 meter.**

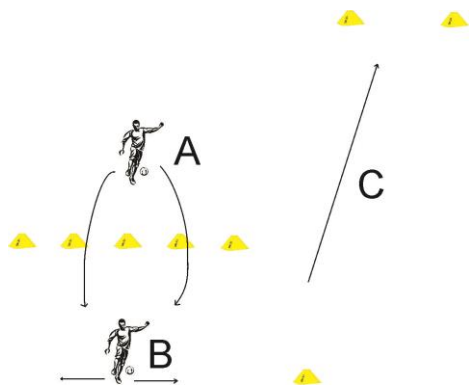
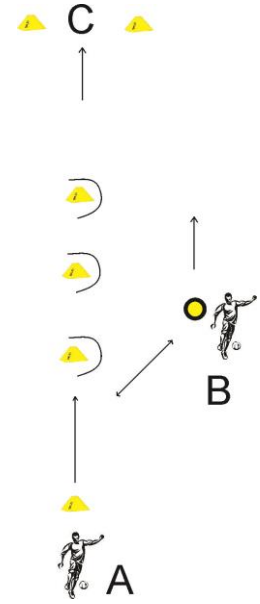
4	<p>Penutupan : Game + Pendinginan Evaluasi latihan dan sharing</p>	20 + 5 menit		Memberikan evaluasi, motivasi dan semangat terhdap para pemain.

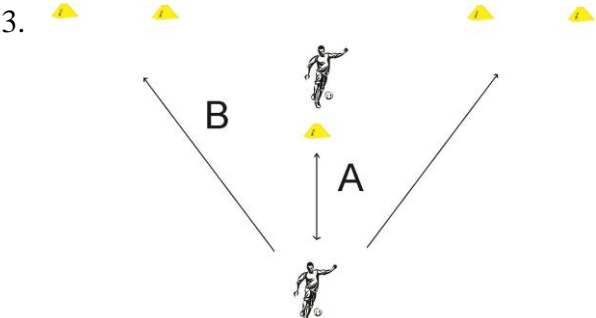
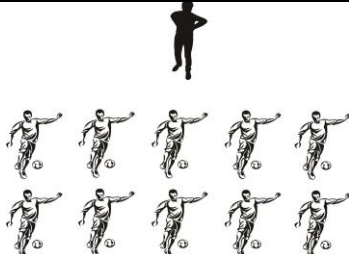
Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 115 menit
 Sasaran Latihan : Passing Bawah

Jumlah Atlet :
 Hari/Tgl :
 Tingkatan Usia : 14 Tahun

Periodisasi : Persiapan khusus
 Mikro : Minggu ke 5
 Sesi : 15
 Peralatan : peluit, sportwatch, 20 cone, 10 bola
 Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar : Dibariskan, berdoa dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas.
2	Pemanasan : - Jogging - Stretching Samba	10 menit - 3xkeliling - 2 set per macam gerakan		Dilakukan dengan serius supaya tidak terjadi cedera pada saat latihan berlangsung.

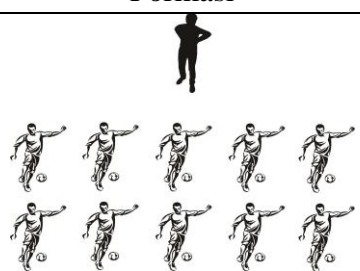
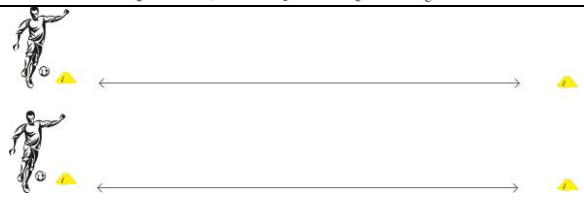
3	<p>Latihan Inti :</p> <p>4. <i>Passing target combine ball feeling</i></p> <p>5. <i>Passing target combine back passing</i></p> <p>6. <i>Passing target combine ball feeling</i></p>	<p>Per set durasi 5 menit</p> <p>Per latihan inti 3 set</p> <p>Per pemain 5 kali repetisi</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 	<p>1. A. pemain pada poin A melempar cone/bola kasti sebagai haling rintang dengan panjang 6 meter B. pemain poin B menghindari sambil mengontrol bola C. terakhir pemain B melakukan <i>passing</i> bawah pada target. Jaraknya 10 meter.</p> <p>2. A. pemain A maju ke depan berlari, jarak lari dari poin A ke cone pertama 5 meter B. lalu pemain B melempar bola untuk disundul pemain A, bergantian sundul-loncat hingga mendekati poin C C. mengakhiri <i>drill</i> dengan <i>passing</i> bawah pada target. Jaraknya 8 meter.</p>
---	--	---	---	---

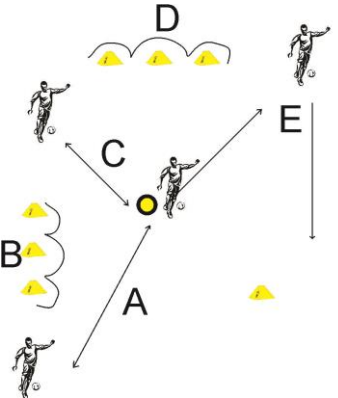
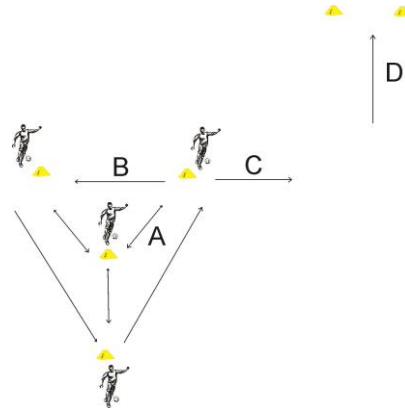
			<p>3.</p> 	<p>3. A. melakukan <i>back pass</i> dengan jarak 5 meter B. kemudian control lalu <i>passing</i> bawah pada target. Jaraknya 8 meter.</p>
4	<p>Penutupan : Game + Pendinginan Evaluasi latihan dan sharing</p>	<p>20 + 5 menit</p>		<p>Memberikan evaluasi, motivasi dan semangat terhdap para pemain.</p>

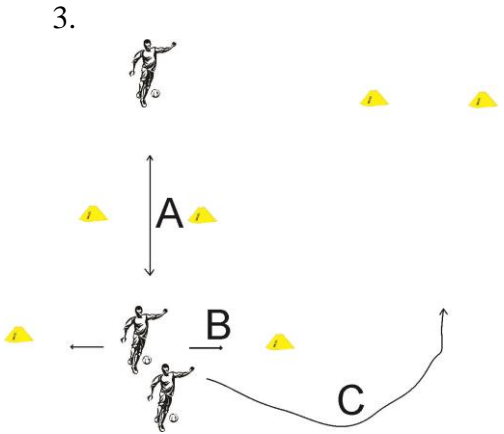
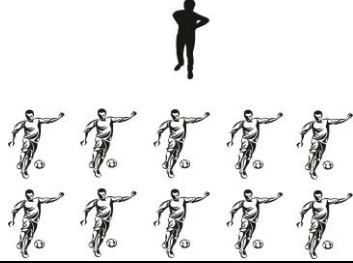
Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 115 menit
 Sasaran Latihan : Passing Bawah

Jumlah Atlet :
 Hari/Tgl :
 Tingkatan Usia : 14 Tahun

Periodesasi : Persiapan khusus
 Mikro : Minggu ke 5
 Sesi : 16
 Peralatan : peluit, sportwatch, 20 cone, 10 bola
 Intensitas : Sedang

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pengantar : Dibariskan, berdoa dan penjelasan materi latihan	5 menit		Singkat dan jelas.
2	Pemanasan : - Jogging - Stretching Samba	10 menit - 3xkeliling - 2 set per macam gerakan		Dilakukan dengan serius supaya tidak terjadi cedera pada saat latihan berlangsung.

3	<p>Latihan Inti :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Passing target combine passing</i> 2. <i>Passing target combine back passing</i> 3. <i>Passing target combine passing</i> 	<p>Per set durasi 5 menit</p> <p>Per latihan inti 3 set</p> <p>Per pemain 5 kali repetisi</p>	<p>1.</p>  <p>2.</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. A. <i>back pass</i> sebagai <i>start</i> B. gerakan tanpa bola, bergerak ke poin B dengan jarak 4 meter C. <i>back pass</i> D. poin B, bergerak ke poin D jarak 4 meter E. <i>back pass</i> kemudian diakhiri dengan <i>passing</i> bawah pada target. Jaraknya 6 meter. 2. A. melakukan <i>passing</i> bawah, jarak umpan per cone 3 meter B. pemain yang berada di pos B bergerak ke pos selanjutnya dan seterusnya C. melakukan umpan daerah D. disambut dengan <i>passing</i> bawah pada target. Jaraknya 8 meter.
---	---	---	--	--

			<p>3.</p> 	<p>3. A. pemain di luar cone melakukan <i>back pass</i> secara terus menerus, jaraknya 6 meter B. pemain yang berada pada poin B adalah berpasangan sambil bergantian posisi untuk menerima <i>back pass</i>, panjangnya 5 meter C. kemudian melakukan <i>passing</i> bawah pada target. Jaraknya 10 meter.</p>
4	<p>Penutupan : Game + Pendinginan Evaluasi latihan dan sharing</p>	20 + 5 menit		<p>Memberikan evaluasi, motivasi dan semangat terhadap para pemain.</p>