

**PENGARUH LATIHAN 3 *CONE WALL PASSING* DAN “V” *ROLL TO GATED PASS* TERHADAP AKURASI *PASSING BAWAH* PEMAIN
SSB GELORA MUDA SLEMAN
KU 11-13 TAHUN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Hatta Argita
NIM. 15602241048

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

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN 3 *CONE WALL PASSING* DAN "*V*" *ROLL TO GATED PASS* TERHADAP AKURASI *PASSING* BAWAH PEMAIN SSB GELORA MUDA SLEMAN
KU 11-13 TAHUN**

Disusun Oleh:

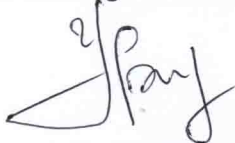
Hatta Argita
NIM. 15602241048

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

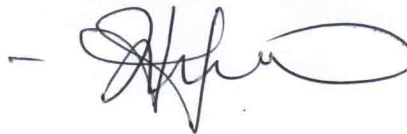
Yogyakarta, Agustus 2019

Mengetahui,
Ketua Program Studi



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

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Herwin, M.Pd.
NIP. 19650202 1993 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hatta Argita
NIM : 15602244048
Program Studi : Pendidikan Keperawatan
Judul TAS : Pengaruh Latihan *3 Cone Wall Passing* dan "*V*" *Roll to Gated Pass* terhadap Akurasi *Passing* Bawah Pemain SSB Gelora Muda Sleman Ku 11-13 Tahun

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

Yogyakarta, 27 Agustus 2019
Yang Menyatakan,



Hatta Argita
NIM. 15602241048

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH LATIHAN 3 CONE WALL PASSING DAN "V" ROLL TO GATED PASS TERHADAP AKURASI PASSING BAWAH PEMAIN SSB GELORA MUDA SLEMAN KU 11-13 TAHUN

Disusun Oleh:

Hatta Argita
NIM. 15602241048

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 23 Agustus 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Herwin, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		27-08-19
Danardono, M.Or. Sekretaris		27-08-19
Nawan Primasoni, M.Or. Penguji		27-08-19

Yogyakarta, Agustus 2019
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



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

MOTTO

1. Menyia-nyiakan waktu lebih buruk dari kematian. Karena kematian memisahkanmu dari dunia sementara menyia-nyiakan waktu memisahkanmu dari Allah (Imam bin Al Qayim)
2. Kesempatan bukanlah hal yang kebetulan, Kau harus menciptakannya (Chris Grosser)
3. Jangan biarkan hari kemarin merenggut banyak hal hari ini (Will Rogers)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini sehingga dapat selesai tepat pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya Umar & Marifah yang sangat saya cintai, yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya dalam perkuliahan.
2. Kakak saya Megah Ardiyanto, Norman Falsafah, dan Age Ilmawan yang selalu mendoakan, memotivasi serta mendoakan saya sehingga Tugas Akhir Skripsi ini terselesaikan.
3. Teman teman FIK selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
4. Teman teman KKN yang sudah menemani dan membantu saya dalam melakukan kegiatan selama di desa.

PENGARUH LATIHAN 3 *CONE WALL PASSING* DAN “V” *ROLL TO GATED PASS* TERHADAP AKURASI *PASSING* BAWAH PEMAIN SSB GELORA MUDA SLEMAN KU 11-13 TAHUN

Oleh:
Hatta Argita
NIM. 15602241048

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *3 cone wall passing* dan “V” *roll to gated pass* terhadap akurasi *passing* bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*two groups pre-test-post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain di SSB Gelora Muda Sleman yang berjumlah adalah 32 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) pemain berusia 11-13 tahun, (2) tidak dalam keadaan sakit, (3) Kehadiran pada saat *treatment* minimal 75%, (4) Sanggup mengikuti seluruh program latihan yang telah disusun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 24 pemain. Seluruh sampel dikenai *pretest* ketepatan *passing* untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 12 orang. Instrumen menggunakan tes keterampilan bermain sepakbola yang disusun oleh Irianto (1995: 9) pada bagian “melakukan *passing* rendah menuju sasaran”. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *3 cone wall passing* terhadap akurasi *passing* bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun, dengan kenaikan persentase sebesar 59,51%. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan “V” *Roll to Gated Pass* terhadap akurasi *passing* bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun, dengan kenaikan persentase sebesar 36,81%. (3) Tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan *3 cone wall passing* dan “V” *roll to gated pass* terhadap akurasi *passing* bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun, dengan Karena $t_{hitung} 0,993 < t_{tabel} = 2,074$ dan sig, $0,993 > 0,05$.

Kata kunci: latihan *3 cone wall passing*, “V” *roll to gated pass*, akurasi *passing* bawah

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan *3 Cone Wall Passing* dan *“V” Roll to Gated Pass* terhadap Akurasi *Passing* Bawah Pemain SSB Gelora Muda Sleman Ku 11-13 Tahun“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Herwin, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Pengurus, pelatih, dan Pemain SSB Gelora Muda Sleman, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam menyelesaikan tugas skripsi.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah

SWT/Tuhan Yang Maha Esa*) dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 27 Agustus 2019
Penulis,



Hatta Argita
NIM. 15602241048

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Hakikat Sepakbola.....	10
2. Teknik <i>Passing</i> dalam Sepakbola.....	15
3. Hakikat Latihan	23
4. Latihan <i>3 Cone Wall Passing</i> dan " <i>V</i> " <i>Roll to Gated Pass</i>	46
5. Hakikat Ketepatan	51
6. Karakteristik Anak Usia 11-13 Tahun	54
B. Penelitian yang Relevan.....	56
C. Kerangka Berpikir.....	60
D. Hipotesis Penelitian.....	62
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	63
B. Tempat dan Waktu Penelitian	63
C. Definisi Operasional Variabel.....	64
D. Populasi dan Sampel Penelitian	65
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	66
F. Teknik Analisis Data	69

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	71
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	71
2. Hasil Uji Prasyarat.....	73
3. Hasil Uji Hipotesis	74
B. Pembahasan	77
C. Keterbatasan Penelitian	81
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	82
B. Implikasi.....	82
C. Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN	89

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Struktur Permainan Sepakbola.....	12
Gambar 2. Teknik dalam Permainan Sepakbola.....	13
Gambar 3. <i>Passing</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam	22
Gambar 4. Model Tahapan Belajar Gerak	44
Gambar 5. Susunan <i>Cone</i> Latihan <i>3 Cone Wall Passing</i>	48
Gambar 6. Susunan <i>Cone</i> Latihan “V” <i>Roll to Gated Pass</i>	51
Gambar 7. Bagan Kerangka Pikir	62
Gambar 8. <i>Two Group Pretest-Posttest Design</i>	63
Gambar 9. Tes Mengoper Bola Rendah/Pendek.....	67
Gambar 10. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Akurasi <i>Passing</i> Bawah Kelompok Latihan <i>3 Cone Wall Passing</i> (A).....	72
Gambar 11. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Akurasi <i>Passing</i> Bawah Kelompok Latihan “V” <i>Roll to Gated Pass</i> (B).....	73

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Teknik Pembagian Sampel dengan <i>Ordinal Pairing</i>	65
Tabel 2. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Akurasi <i>Passing</i> Kelompok A.....	71
Tabel 3. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Akurasi <i>Passing</i> Kelompok B.....	72
Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	73
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	74
Tabel 6. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Akurasi <i>Passing</i> pada Pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 Tahun Kelompok Latihan 3 <i>Cone Wall Passing</i> (A).....	75
Tabel 7. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Akurasi <i>Passing</i> pada Pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 Tahun Kelompok Latihan “V” <i>Roll to Gated Pass</i> (B).....	75
Tabel 8. Uji t Kelompok A dengan Kelompok B	76

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. SK Bimbingan Tugas Akhir Skripsi	90
Lampiran 2. Permohonan Validasi Program Latihan	91
Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi	92
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	93
Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian dari SSB Gelora Muda	94
Lampiran 6. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	95
Lampiran 7. Deskriptif Statistik	98
Lampiran 8. Uji Normalitas dan Homogenitas.....	100
Lampiran 9. Analisis Uji t	101
Lampiran 10. Tabel t	103
Lampiran 11. Presensi Latihan	104
Lampiran 12. Program Latihan Latihan 3 <i>Cone Wall Passing</i>	105
Lampiran 13. Program Latihan Latihan " <i>V</i> ' <i>Roll to Gated Pass</i>	138
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian	171

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di dunia. Di Indonesia banyak terdapat klub-klub sepakbola dari klub amatir yang berkompetisi dari tingkat Pengcab (Pengurus Cabang) PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia), Divisi III, Divisi II dan Divisi I PSSI Pusat sampai klub Non Amatir yang berkompetisi ditingkat divisi utama dan Liga Super Indonesia (Primasoni & Sulistiyono, 2010: 93). Sepakbola adalah salah satu permainan bola besar yang beranggotakan sebelas pemain yang bertujuan untuk mencetak gol ke gawang lawan dengan cara memasukkan bola ke gawang lawan. Permainan ini, teknik atau kemampuan dasar bermain sepakbola sangat berpengaruh terhadap kualitas permainan seseorang, dikarenakan hal tersebut merupakan salah satu modal utama dalam bermain sepakbola.

Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, dan tangguh adalah kesebelasan yang mampu menyelenggarakan permainan secara kompak, artinya memunyai kerja sama tim yang baik dan tangguh. Seperti yang diungkapkan Taga & Asai (2011: 35) bahwa "*Soccer requires a combination of technique, tactics, physical fitness, mental strength, and teamwork*". Oleh karena itu diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai berbagai macam teknik, serta terampil dalam melakukannya. Teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, dan untuk dapat bermain sepakbola

dengan baik, seorang pemain perlu meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola tersebut. Teknik dasar bermain sepakbola meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Subroto (2009: 85) menyatakan teknik dasar sepakbola terdiri atas: (1) teknik tanpa bola, meliputi lari cepat dan mengubah arah, melompat/meloncat, gerak tipu tanpa bola, gerakan-gerakan khusus penjaga gawang, dan (2) teknik dengan bola meliputi mengenal bola, menendang, menerima/mengontrol bola, menggiring, menyundul, melempar bola, gerak tipu dengan bola, merebut bola, dan teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Sneyer (2015: 32) menambahkan beberapa teknik yang harus dipelajari dalam sepakbola yaitu: “Mengendalikan bola dengan kaki, paha, dada dan kepala, meneruskan bola tanpa ditahan, *dribbling*, tendangan sambil salto, *pass* pendek dan panjang, melempar bola, tendangan langsung dan tidak langsung, tendangan sudut pendek dan yang panjang, menyundul bola, memberi efek pada bola dan sebagainya”. Selanjutnya Fuchs, et.al, (2014: 12) menyatakan “keterampilan teknik bermain sepakbola terdiri dari menendang, *passing*, *trapping*, *dribbling*, *volleying*, *heading*, dan *throw in*”.

Berdasarkan macam-macam teknik di atas, salah satu teknik yang harus dikuasai yaitu teknik *passing*. *Passing* adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain, *passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan *passing*. Kemenangan sebuah tim sepakbola banyak ditentukan dari *passing* kemampuan *passing* yang dimiliki oleh pemain. *Special Olympics Football Coaching Guide* (2004: 41) menyatakan bahwa sepak bola adalah permainan tim. Bermain sebagai

tim membutuhkan setiap pemain untuk dapat mengoper bola dengan baik. Melalui *passing*, sebuah tim dapat dengan cepat melakukan serangan balik dari pertahanan, mempertahankan kepemilikan di lini tengah, dan mengatur peluang untuk mencetak gol. Kunci untuk *passing* yang bagus, setelah teknik disempurnakan adalah pengulangan. Impellizzeri, et.al (2008: 1193) menyatakan bahwa “*In particular, short-passing ability is considered one of the most relevant skills for soccer players. Among the 2006 FIFA World Cup goals scored by direct shots, 47% were the result of short passes*”. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadinya gol akibat dari hasil *short passing*.

Passing yang baik adalah yang memiliki keakuratan yang tinggi. Ketepatan (*accuracy*) dan tendangan dalam permainan sepakbola sangat berhubungan erat. Seperti yang dikatakan Gifford (2003: 20) bahwa *passing* yang akurat adalah *passing* yang dapat mengarahkan bola ke arah yang diinginkan tanpa adanya penyerobotan oleh pihak lawan. Operan juga harus mencapai sasaran yang sedemikian rupa sehingga penerimanya mudah mengandalikannya. Pemain sepakbola yang dibekali *dribble* dan kontrol bola yang istimewa akan menjadi tidak ada artinya dalam suatu pertandingan apabila pemain yang bersangkutan tidak memiliki ketepatan (*accuracy*) dalam mengoper bola kepada teman. Hal ini karena seorang pemain yang dibekali *dribble* dan kontrol bola yang baik tidak mungkin saat menerima operan dari rekan satu tim, pemain tersebut akan membawa bola terus sepanjang pertandingan tanpa melakukan tendangan untuk mengoper (*passing*). Faktor ketepatan dan kecepatan dalam melakukan gerak keterampilan sepakbola merupakan hal yang sangat penting untuk

keberhasilan dalam sebuah pertandingan. Permainan sepakbola merupakan permainan satu tim, di mana satu tim terdiri dari sebelas pemain, sehingga untuk menghubungkan bola kepada rekan satu tim dibutuhkan *passing*.

Berdasarkan hal tersebut, umpan/operan dalam sepakbola belum bisa dikatakan akurat apabila bola yang diumpankan masih melambung tinggi dan susah dikontrol oleh rekan tim yang dituju. Semakin tinggi ketepatan *passing* yang dimiliki pemain dalam pertandingan akan membuat pertandingan tersebut semakin menarik untuk ditonton. Ketepatan/*accuracy* dalam menendang tidak hanya digunakan untuk *passing* kepada rekan satu tim saja, ketepatan menendang juga dapat digunakan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Mengumpan atau (*passing*) merupakan hal yang pokok dalam permainan sepakbola, tanpa mengabaikan pentingnya gerakan-gerakan yang lain. Kemampuan mengoper atau mengumpan bola yang baik sangat berguna dalam mempertahankan daerah pertahanan dan membangun penyerangan yang baik, selain itu umpan juga membutuhkan teknik yang sangat penting, agar nanti bola tetap dalam penguasaan yang baik pula oleh rekan satu tim. Umpan yang baik akan membawa arah yang terbuka dan dapat mengendalikan permainan saat akan membangun strategi pertahanan maupun penyerangan.

Berdasarkan hasil pengamatan pada SSB Gelora Muda Sleman, menunjukkan bahwa pemain dalam melakukan *passing* masih kurang tepat. Pelatih menyatakan bahwa dari 10 kali melakukan *passing*, 7 kali melakukan kesalahan *passing*. Pemain lebih sering melakukan kegagalan dalam mengarahkan bola kepada temannya sendiri. Hal ini bisa berdampak negatif pada saat tim

bermain, dikarenakan jika *passing* tidak tepat maka akan mudah direbut lawan dan apabila *passing* terlalu melebar atau jauh dari jangkauan kaki, akan mudah cepat kehilangan bola yang sulit dikontrol dan berakibat bola *out* atau keluar lapangan.

Beberapa permasalahan lain yang dapat diidentifikasi diantaranya: kaki tumpu kurang stabil, sehingga posisi tubuh tidak seimbang saat menendang, perkenaan pada bola bukan kaki bagian dalam, melainkan telapak kaki. Berdasarkan hal tersebut di atas, jika *passing* kurang akurat maka bola akan mudah direbut lawan. Apabila *passing* terlalu melebar atau jauh dari jangkauan kaki rekan sendiri, maka mudah kehilangan bola karena sulit dikontrol. Pelatih menyebutkan bahwa untuk program latihan *passing* lebih banyak pada latihan *drill* dengan temannya sendiri, dan latihan *passing* dilakukan hanya untuk pemasanan, sehingga porsi latihan masih kurang jika dibandingkan teknik yang lain.

Selain itu pelatih yang memberi latihan secara monoton, sehingga anak mengalami kebosanan dalam latihan. Dalam bermain biasanya anak masih sering melakukan *passing* yang asal-asalan terkadang hal tersebut terbawa saat pertandingan. Kurangnya variasi di dalam latihan menjadi penyebab anak merasa jenuh dan sering melakukan kesalahan yang mendasar dalam melakukan *passing* di saat latihan maupun pertandingan.

Mengatasi hal tersebut, perlu diberikan suatu metode latihan yang tepat agar ketepatan *short passing* meningkat. Metode latihan adalah prosedur dan cara pemilihan jenis latihan dan penataannya menurut kadar kesulitan kompleksitas

dan berat badan. Seorang pelatih memiliki tanggung jawab yang besar. Maju mundurnya sepakbola Indonesia ditentukan oleh kualitas pemain yang dihasilkan oleh pembinaan sepakbola usia muda. Tinggi rendahnya kualitas pemain tentu sangat ditentukan oleh kualitas pelatih. Filosofi Sepakbola Indonesia ini menjadi sia-sia apabila pelatih tidak menjalankan tanggung jawabnya dengan baik. Tujuan dari perencanaan suatu latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan dan performa pemain. Metode latihan yang digunakan yaitu metode latihan *3 cone wall passing* dan *“V” roll to gated pass*.

Latihan *3 cone wall passing* adalah bentuk latihan *passing* yang sangat mudah untuk dilakukan oleh pemain usia dini terutama usia 11-13 tahun dan merupakan latihan yang efektif dalam meningkatkan akurasi dan kontrol pemain. Bentuk latihan ini yaitu tersusun dari 3 *cone* yang dijajarkan dan divariasikan, dengan di depan 3 *cone* dengan jarak 10-20 meter terdapat target gawang kecil yang tersusun oleh 2 *cone*. Kemudian pemain melakukan *dribbling* ke kanan dan ke kiri lalu *passing* ke target. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya (<https://www.become-elite.com>).

Latihan kedua adalah *“V” roll to gated pass*, latihan ini hampir mempunyai kemiripan dengan bentuk latihan *3 cone wall passing* sama-sama menggunakan 3 buah *cone* yang di susun membentuk huruf “V”. dengan jarak 40 cm per *cone* dan 10-20 meter jarak *cone* untuk target *passing* di depannya. Dengan jarak 10-20 meter untuk anak usia 11-13 tahun tidak mengalami kesulitan untuk melakukan *passing* yang tepat. *Passing* yang dilakukan secara bergantian

dengan beberapa pasangan. Latihan ini hampir sama dengan latihan *passing* lurus berhadapan, hanya saja berbeda dalam melakukan arah *passing*. Kecermatan dalam melakukan arah *passing* yang selalu bergerak ke arah serong kanan dan kiri dengan menarik menggunakan alas kaki terhadap bola lalu ditarik ke dalam dan mendorong bola menggunakan kaki bagian dalam ke arah serong kiri, dalam latihan “V” *roll to gated pass* ini posisi pemain berada di belakang *cone* bentuk “V” dan pemain di depan 2 *cone* yang dijadikan target yang berjarak 10-20 meter. Kemudian dalam melakukan *passing* dengan bergantian sesuai pasangannya. Latihan ini dapat untuk meningkatkan kemampuan dalam ketepatan *passing*. Dalam latihan ini peneliti membuat beberapa bentuk variasi latihan “V” *roll to gated pass* agar para pemain tidak mengalami kejenuhan dalam berlatih (<https://www.become-elite.com>).

Permasalahan yang telah dikemukakan di atas melatarbelakangi peneliti untuk melakukan penelitian yang berjudul ”Pengaruh Latihan 3 *cone wall passing* dan “V” *roll to gated pass* terhadap Akurasi *Passing* Bawah Pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 Tahun”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Teknik *passing* pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun masih kurang tepat, yaitu kaki tumpu kurang stabil, sehingga posisi tubuh tidak seimbang saat menendang.

2. Data pada saat pertandingan menunjukkan pemain masih sering gagal dalam melakukan *passing*, sehingga bola mudah dikuasai oleh lawan.
3. Program latihan *passing* di SSB Gelora Muda masih kurang bervariasi.
4. Latihan *passing* dilakukan hanya untuk pemasanan, sehingga porsi latihan masih kurang jika dibandingkan teknik yang lain.
5. Belum diketahui pengaruh latihan *3 cone wall passing* dan "*V*" *roll to gated pass* terhadap akurasi *passing* bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan masalah yang muncul dalam penelitian, maka perlu dibatasi Pembatasan masalah dalam penelitian yaitu pengaruh latihan *3 cone wall passing* dan "*V*" *roll to gated pass* terhadap akurasi *passing* bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun. Bentuk latihan *3 cone wall passing* di pilih pada no 30 dan di variasikan serta di validasi dan "*V*" *roll to gated pass* di pilih pada no 43 dan di variasikan serta di validasikan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, pembatasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *3 cone wall passing* terhadap akurasi *passing* bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan "*V*" *roll to gated pass* terhadap akurasi *passing* bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun?

3. Adakah perbedaan antara latihan *3 cone wall passing* dan "*V*" *roll to gated pass* terhadap akurasi *passing* bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui:

1. Pengaruh latihan *3 cone wall passing* terhadap akurasi *passing* bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun.
2. Pengaruh pengaruh latihan "*V*" *roll to gated pass* terhadap akurasi *passing* bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun.
3. Perbedaan antara latihan *3 cone wall passing* dan "*V*" *roll to gated pass* terhadap akurasi *passing* bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Manfaat Teoretis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh antara latihan *3 cone wall passing* dan "*V*" *roll to gated pass* terhadap akurasi *passing* bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pilihan dalam meningkatkan kemampuan *passing*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pembina dan pelatih dapat mengetahui kemampuan *passing* atlet yang dilatihnya sehingga lebih siap dalam menyusun program-program latihan.
- b. Bagi atlet, atlet mampu mengetahui hasil kemampuan *passing* dirinya sendiri maupun secara menyeluruh, sehingga atlet mengetahui kualitas awal sebagai modal awal sebelum berlatih di fase berikutnya.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Sepakbola

a. Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Sepakbola merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan cara menepak bola, dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan sepakbola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan, kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan menangkap bola dengan tangan, itu pun hanya dalam kotak penalti. Sepakbola merupakan permainan beregu yang tiap regunya terdiri tersebut 11 pemain. Biasanya, sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x 45 menit) dengan waktu istirahat 15 menit di antara dua babak tersebut. Mencetak gol ke gawang lawan merupakan tujuan dari setiap kesebelasan dinyatakan menang apabila dapat mencetaak gol lebih banyak daripada lawannya ketika waktu berakhir (Muhajir, 2013:5).

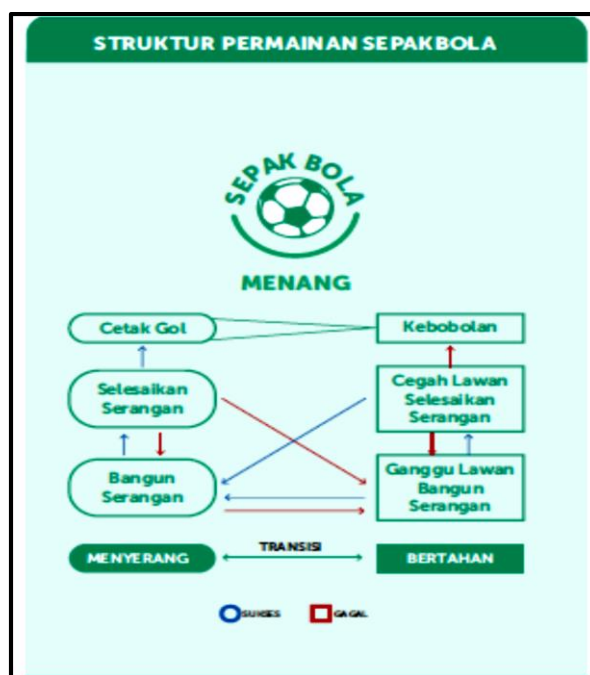
Centhini & Russel (2009: 2), menyatakan bahwa sepakbola dimainkan oleh dua regu dengan masing-masing regu terdiri dari 11 anggota termasuk penjaga gawang. Lamanya permainan dua babak (2x45 menit) dengan 15 menit istirahat. Bola dimainkan dengan seluruh anggota badan kecuali tangan. Setiap tim harus mempunyai jumlah anggota pemain yang sesuai dengan yang

dimainkan jika dalam permainan tim tersebut masih tidak memenuhi jumlah pemain maka dapat dinyatakan bahwa pertandingan tersebut akan dihentikan dan dimenangkan oleh tim yang mempunyai anggota pemain yang lengkap.

Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Irianto, 2010: 3). Selaras dengan hal tersebut, Sucipto (2000: 7) menyatakan bahwa, “Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang”. Sucipto (2000: 22) menambahkan sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengangnya di daerah tendangan hukumannya. Mencapai kerjasama *team* yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu”.

Luxbacher (2011: 2) menjelaskan bahwa sepakbola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki,

kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, baik dengan kaki maupun tangan. Jenis permainan ini bertujuan untuk menguasai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola (Rohim, 2008: 13). Secara umum struktur permainan sepakbola digambarkan sebagai berikut:

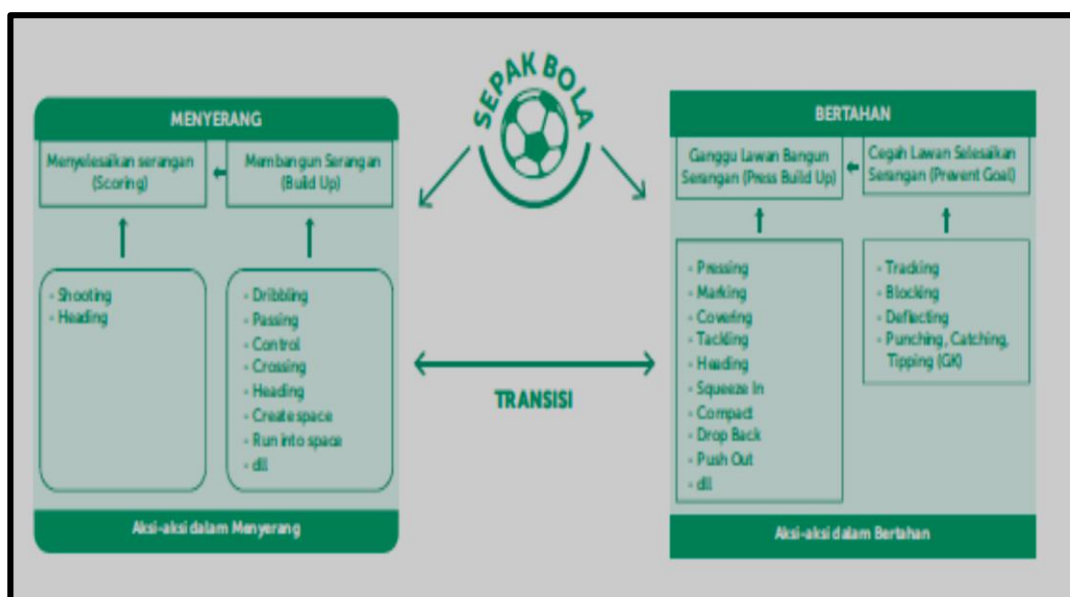


Gambar 1. Struktur Permainan Sepakbola
(Sumber: PSSI, 2017: 7)

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan tungkai, dada, kepala kecuali pejuang gawang diperbolehkan menggunakan lengan dan tangan di area kotak penalti.

b. Macam-Macam Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, dan untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, seorang pemain perlu meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola tersebut. Teknik dasar bermain sepakbola meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.



**Gambar 2. Teknik dalam Permainan Sepakbola
(Sumber: PSSI, 2017: 9)**

Berdasarkan gambar di atas, dapat dijelaskan bahwa sepakbola:

- 1) Menyerang
 - a) menyelesaikan serangan (*scoring*): *shooting, heading*
 - b) membangun serangan (*build up*): *dribbling, passing, control, crossing, heading, create space, run into space*, dan lain-lain
- 2) Bertahan
 - a) Ganggu lawan bangun serangan (*press build up*): *pressing, marking, covering, tackling, heading, squeeze in, compact, drop back, push out*, dan lain-lain

- b) Cegah lawan selesaikan serangan (*prevent goal*): *trackling, blocking, deflecting, punching, catching, tipping* (GK)

Sucipto (2000: 17) menyatakan teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut.

- 1) Menendang (*kicking*)
Bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian dalam.
- 2) Menghentikan (*stopping*)
Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.
- 3) Menggiring (*dribbling*)
Bertujuan untuk mendekati jarak sasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.
- 4) Menyundul (*heading*)
Bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.
- 5) Merampas (*tackling*)
Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.
- 6) Lempar ke dalam (*throw-in*)
Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.
- 7) Menjaga gawang (*kiper*)
Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

Herwin (2004: 21) menyatakan permainan sepakbola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

- 1) Gerak atau teknik tanpa bola
Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus

merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.

2) Gerak atau teknik dengan bola

Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) bola (*passing*), (b) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima bola dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*), (e) Menyundul bola (*heading*), (f) Gerak tipu (*feinting*), (g) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (h) Melempar bola ke dalam (*throw-in*), (i) Menjaga gawang (*goal keeping*).

Unsur teknik tanpa bola maupun teknik dengan bola pada prinsipnya memiliki keterkaitan yang erat dalam pelaksanaan bermain sepakbola. Kedua teknik tersebut saling mendukung dan saling berhubungan. Kedua teknik dasar tersebut harus mampu diaplikasikan dan dikombinasikan di dalam permainan menurut kebutuhannya. Kualitas dan kemampuan teknik yang baik akan mendukung penampilan seorang pemain dan kerjasama tim. Semakin baik kualitas teknik yang dimiliki, maka penguasaan permainan akan semakin baik, sehingga akan memberikan peluang untuk memenangkan pertandingan.

2. Teknik *Passing* dalam Sepakbola

a. Pengertian *Passing* Sepakbola

Passing merupakan teknik dasar menendang bola yang berperan penting dalam permainan sepakbola. Melalui *passing* yang cermat dan akurat akan meningkatkan kualitas permainan suatu tim sepakbola. *Passing* adalah operan bola yang diberikan seorang pemain kepada rekan setim (Pamungkas, 2009: 131). Burcak (2015: 2861) menyatakan bahwa “*Passing in soccer, basically involves giving the ball to a teammate . In other words, passing is to throw the ball from one of the players totheir teammate. Passing is the most important*

skills in soccer, and the soccer players must be acquired consciously and individually”.

FIFA (2018: 49-50) menyatakan bahwa:

A basic element of the team game, passing is more than simply a technical movement as it involves a relationship between the players. Players must know how to use all the possible points of contact on both feet in order to vary the trajectories.

1) *The first pass*

The first pass determines what type of attack will be launched and how – build-up play or rapid transition – and its quality largely determines the success of the attack.

2) *The final pass*

The last pass before shooting allows the team-mate to follow up with a decisive technical movement in the finishing zone

Mielke (2007: 19) menyatakan bahwa:

Sepakbola sejatinya adalah permainan tim. Walaupun pemain yang memiliki keterampilan tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu, seorang pemain sepakbola harus saling bergantung pada setiap anggota tim untuk menciptakan permainan cantik dan membuat keputusan yang tepat. Agar bisa berhasil di dalam lingkungan tim ini, seorang pemain sepakbola harus mengasah keterampilan *passing*.

Coggin (2017: 1) menyatakan bahwa “*Passing the ball in soccer is one of the key skills every player must master. Good passing leads to increased possession and a greater chance of victory in a match because how can you expect to score a goal if you don't have the ball? These pointers on good technique should help whether you're passing the ball short or long*”. Collet (2012: 2) menyatakan bahwa “jumlah penguasaan bola yang ditandai dengan banyaknya jumlah *passing* dalam La Liga Spanyol musim 2008/2009 berkorelasi positif dalam memenangkan pertandingan. Penguasaan bola sangat terkait dengan kualitas dan kuantitas *passing* dalam sebuah tim. Hal ini berarti bahwa akurasi *passing* sebuah tim sangat menentukan keberhasilan tim tersebut”. *Passing* yang

baik ada-lah hal yang mutlak untuk bermain sepakbola dengan baik. Sekitar 80% permainan melibatkan memberikan *passing* dan menerima *passing*. *Passing* yang baik akan meningkatkan keyakinan dan momentum, sedangkan *passing* yang jelek dapat merusak tim (Chapman, Derse, & Hansen, 2008: 113).

Mielke (2007: 19) menyatakan bahwa *passing* adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan *passing*. *Passing* membutuhkan kemampuan teknik yang sangat baik agar dapat tetap menguasai bola. Seorang pemain dengan *passing* yang baik, bisa berlari ke ruang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi permainan. *Passing* dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang di antara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. Selain itu keterampilan mengontrol bola pada penerima bola dari *passing* teman juga perlu dilatih agar pemain yang akan melakukan *passing* punya rasa percaya diri untuk melakukan *passing* yang tegas dan terarah kepada teman yang tidak dijaga lawan.

Passing bawah merupakan teknik dasar menendang bola menyusur tanah dengan ketentuan bola tidak boleh melambung lebih dari 40 cm di atas tanah, hal ini berperan penting dalam permainan sepakbola. *Passing* bawah dalam permainan sepakbola pada umumnya digunakan untuk mengoperkan bola kepada teman seregunya. Giford (2003: 14) menyatakan, “Mengumpan adalah keterampilan penting untuk dikuasai. Umpan menghubungkan semua pemain di seluruh bagian lapangan dan memungkinkan tim membangun serangan”.

Devi & Meru (2013: 83) menyatakan bahwa “*The proportion of short passes is much higher than the other two types of passes*”. Artinya bahwa Proporsi *pass* pendek jauh lebih tinggi daripada dua jenis *pass* lainnya. *Passing* merupakan salah satu indikator keberhasilan tim untuk memenangkan pertandingan. Burcak (2015: 2861) menyatakan bahwa *passing* yang baik sangat berperan penting untuk membuka ruangan yang diimbangi kontrol bola yang baik. Selain itu, *passing* yang baik dan terarah dapat mendukung menciptakan gol ke gawang, maka *passing* harus dilakukan latihan secara teratur dan dilakukan secara berulang-ulang.

Scheunemann, (2008: 33) menjelaskan bahwa memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepakbola. Mengingat *passing* begitu sering dilakukan dalam sebuah pertandingan, pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki kemampuan *passing* para pemainnya. Keterampilan mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain dalam sebuah tim ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah dan waktu pelepasan bola merupakan bagian penting dari kombinasi *passing* bola yang berhasil. Oleh sebab itu seorang pemain sepakbola harus mampu mengoper dan mengontrol bola dengan baik setelah temannya memberikan bola kepadanya, agar bola tidak terlepas dan hilang dan berarti membuang kesempatan menciptakan gol (Luxbacher, 2011: 11).

Passing pada prinsipnya bertujuan sebagai umpan atau operan kepada teman seregunya. Laju bola dari *passing* pada umumnya menyusur tanah atau

lapangan. Rohim (2008: 149) menyatakan, tendangan lurus adalah tendangan yang jalannya bola lurus menuju sasaran”. *Passing* yang dilakukan menyusur tanah akan memudahkan teman seregunya untuk menguasai atau mengontrol bola. *Passing* yang cermat dan akurat banyak manfaatnya terhadap kualitas permainan. Hal terpenting dalam melakukan *passing* harus diimbangi kontrol bola yang baik. Kemampuan pemain sepakbola melakukan *passing* dengan cermat dan kontrol bola yang baik dapat digunakan sebagai serangan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Mielke (2007: 20) menyatakan:

Passing yang baik dimulai ketika tim sedang menguasai bola menciptakan ruang di antara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. Keterampilan dasar mengontrol bola perlu dilatih secara berulang-ulang, sehingga pemain yang melakukan *passing* mempunyai rasa percaya diri untuk melakukan *passing* yang tegas dan terarah kepada teman satu tim yang tidak dijaga lawan. *Passing* yang efektif juga memberikan peluang yang lebih baik untuk mencetak gol, karena pemain yang menerima *passing* tersebut berada pada lokasi yang lebih menguntungkan jika dibandingkan dengan *passing* yang dilakukan dengan lemah atau tidak terarah.

Pendapat tersebut menunjukkan, *passing* yang baik sangat berperan penting untuk membuka ruangan yang diimbangi kontrol bola yang baik. Selain itu, *passing* yang baik, kuat, dan terarah dapat mendukung menciptakan gol ke gawang. Untuk memperoleh kemampuan *passing* yang baik, maka harus dilakukan latihan secara teratur dan dilakukan secara berulang-ulang.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *passing* adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain, *passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan *passing*. *Passing* membutuhkan kemampuan teknik yang sangat baik agar dapat tetap menguasai bola, *passing* yang baik

pemain bisa berlari ke ruang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi permainan.

b. Teknik Pelaksanaan *Passing* Sepakbola

Passing dalam permainan sepakbola memiliki kontribusi besar dalam usaha menjalin kerjasama tim yang kompak untuk mencetak gol ke gawang lawan. Untuk memperoleh kemampuan *passing* yang baik, maka setiap pemain sepakbola harus mampu menggunakan bagian-bagian kaki untuk melakukan *passing* dengan baik dan benar. Muchtar (1992: 29-30) menjelaskan bahwa bagian kaki yang dapat digunakan untuk menendang bola, yaitu “(1) kaki bagian dalam (*inside-foot*), (2) punggung kaki (*instep-foot*), (3) punggung kaki bagian dalam (*inside-instep*), (4) punggung kaki bagian luar (*outside-instep*)”.

Hampir semua pemain pemula mengalami kesulitan pada saat mengoper bola, untuk itu diperlukan latihan teknik yang baik untuk mengusainya dengan latihan yang baik dan benar. Cara melakukan *passing* ada beberapa macam. Mielke (2007: 20-22) menjelaskan bahwa ada beberapa cara melakukan *passing* yang biasa dilakukan oleh para pemain sepakbola, terdiri atas beberapa teknik seperti: (1) *passing* menggunakan kaki bagian dalam, (2) *passing* menggunakan punggung sepatu, (3) *passing* menggunakan *drop pass*, (4) *passing* dengan lari *overlap*, (5) *passing* dengan *give and go*. Pendapat lain, Luxbacher, (2011: 11-23) menjelaskan tentang beberapa teknik *passing* di atas permukaan ada tiga teknik yaitu: (1) operan *inside-of-the-foot* (dengan bagian dalam kaki), (2) operan *outside-of-the-foot* (dengan bagian luar kaki), (3) operan *instep* (dengan kura-kura kaki), (4) operan *short chip*, (5) operan *long chip*. Ditambahkan Mohammed &

Deshpande (2015: 1862) bahwa saat menendang atau mengumpan bola, bagian kaki berbeda dan digunakan untuk tujuan yang berbeda, *instep* untuk adalah kekuatan, kaki bagian dalam untuk akurasi, bagian luar kaki untuk membelokkan bola. Menendang bola adalah sesuatu yang bisa dilatihkan, baik sendiri atau dengan orang lain. Mulailah dengan bola stasioner, tapi dengan cepat menendang bola yang bergerak terus berlanjut, karena itulah yang harus dilakukan dalam sebuah permainan.

Berdasarkan bagian-bagian kaki yang digunakan menendang bola, *passing* dalam permainan sepakbola pada umumnya dilakukan dengan kaki bagian dalam. Hal ini karena tendangan (*passing*) dengan kaki bagian dalam banyak manfaatnya. Sukatamsi (2001: 101) menyatakan kegunaan menendang bola dengan kaki bagian dalam antara lain:

- 1) Untuk operan jarak pendek
- 2) Untuk operan bawah (rendah)
- 3) Untuk operan lambung atas (tinggi)
- 4) Untuk tendangan tepat ke mulut gawang
- 5) Untuk tendangan bola melengkung (*slice*)
- 6) Untuk tendangan kombinasi dengan gerakan lain.

Berdasarkan kegunaan menendang bola dengan kaki bagian dalam yaitu untuk operan jarak pendek dan operan bawah (rendah). Jika ditinjau dari peranan *passing*, yaitu sebagai operan rendah atau menyusur tanah, maka kaki yang baik untuk melakukan *passing*, yaitu menggunakan kaki bagian dalam. Memperoleh kualitas *passing* ada beberapa hal yang harus diperhatikan, Muchtar (1992: 30) menyatakan, “hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukan *passing* yaitu: (1) sikap tubuh keseluruhan, (posisi kaki tumpu, gerakan kaki ayun, posisi togok, dan

sikap tangan), (2) kontak antara bagian kaki dan bagian bola, (3) pandangan mata, dan (4) *followthrough*".

Gifford (2003: 15) menyatakan, "Teknik *passing* bawah sepakbola sebagai berikut: (1) letakkan bola di depan, di samping kaki yang digunakan sebagai tumpuan, (2) ayunkan kaki dan doronglah di bagian tengah bola dengan bagian dalam kaki, dan (3) ikuti gerakan secara perlahan, pandanglah bola saat mengumpannya". Melakukan *passing* harus memperhatikan hal-hal seperti di atas agar diperoleh kualitas *passing* yang baik dan benar. Adapun teknik pelaksanaan *passing* dengan kaki bagian dalam menurut Muchtar (1992: 30) yaitu:

- 1) Kaki tumpu ditempatkan sejajar dan dekat dengan bola. Lutut sedikit dibengkokkan.
- 2) Kaki tendang datang dari arah belakang, dengan lutut berputar arah keluar. Kaki (sepatu) membentuk sudut 90^0 dengan kaki tumpu pada saat terjadi kontak antara kaki dengan kaki tendang dengan bola.
- 3) Posisi badan berada di atas bola (menutup)
- 4) Tangan membentang ke samping untuk menjaga keseimbangan tubuh.
- 5) Bola ditendang pada bagian tengah-tengah bola. Bagian kaki menyentuh bola adalah tengah kaki bagian dalam.
- 6) Mata melihat bola.



Gambar 3. *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Penelitian ini menggunakan *passing* dengan bagian dalam kaki (*inside-of the-foot*). Keterampilan *passing* bola yang paling besar adalah *pushpass* (operan dorongan) karena bagian samping dalam kaki sebenarnya pendorong bola. Teknik *passing* ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 15 yard. Cara pelaksanaannya cukup sederhana. Kaki yang menahan keseimbangan tubuh, yang tidak digunakan untuk menendang diletakkan 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. Bola yang ditendang adalah bagian tengah dan ditendang dengan bagian dalam kaki. Pastikan kaki tetap lurus pada gerak lanjutan dari tendangan tersebut (Luxbacher, 2011: 12). Mielke (2007: 20) menyatakan kebanyakan *passing* dilakukan menggunakan kaki bagian dalam karena di kaki bagian itulah terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola, memberikan kontrol bola yang lebih baik. Selain itu, kaki bagian dalam merupakan permukaan yang lebih tepat untuk melakukan *passing*.

3. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2011: 7). Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya (Sukadiyanto, 2011: 8). Sukadiyanto (2011: 6)

menambahkan latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. *Training is a planned process to modify attitude, knowledge or skill behaviour through learning experience to achieve effective performance in an activity or range of activities* (Ghosh, 2005: 7).

Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dengan latihan, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti.

Boyle (2003: vii) menyatakan bahwa:

“Functional training for sports will make sense to all these groups. Functional training is a purposeful system of programs and exercises to develop a higher level of athletic preparation. It is a system of preparation based not only on the latest scientific research but also on over 20 years of experience and hundreds of thousands of workouts. Functional training is not just about getting stronger or bigger, it is about reducing injuries and improving performance. Functional training focuses on injury reduction through the use of progressively more demanding exercises, and at the same time on performance enhancement. It is not a trend or a fad but rather the outgrowth of increased knowledge in the areas of rehabilitation and training. Functional training is the logical future of the field of performance enhancement”.

Irianto (2002: 11) menyatakan latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. 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. Singh (2012: 26) menyatakan latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang

lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan kerja/olahraga yang dilakukan oleh atlet secara sistematis, berulang-ulang, dan berkesinambungan dengan kian hari meningkatkan jumlah beban latihannya untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

b. Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Sukadiyanto (2011: 18-23) menambahkan prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up* dan *cool-down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematis. Sands, Wurth, & Hewit (2012: 9) menyatakan bahwa:

- 1) ***Principle of Individuality.*** *Every individual is unique and will respond differently to the sametraining stimulus. Some of these differences can be influenced by many characteristics; biological age, training age, gender, body size and shape, past injuries and many more.*
- 2) ***Principle of Specificity.*** *Training adaptations for an individual will occur specifically to the muscle groups trained, the intensity of the exercise, the metabolic demands of the exercise, and/or specific movements and activities. In an attempt to perfect a specific skill or activity, you must perform that skill or activity with proper body mechanics to have correct technique.*
- 3) ***Principle of Overload*** *In order for an individual to achieve a certain training adaptation, the body must be stressed by working against a stimulus or load that is greater than that to which it is accustomed. Overload, ensures improvement by challenging changes in resistance, terrain, movement complexity, and many others.*

- 4) **Principle of Progression.** *In order to achieve the desired training adaptations for a certain activity or skill consistently, the training stimulus must gradually and constantly increase. This implies that there is an optimal level and time frame for the overload to occur. If overload increases too quickly, poor technique, improper muscle firing patterns, and injury may result. If overload progresses too slowly, improvements will be minimal or non-existent. Rest and recovery must also be included in the progression, as training hard all the time could result in chronic fatigue, a decrease in performance and eventually injury.*
- 5) **Principle of Diminishing Returns.** *Performance gains are related to the level of training (training age) of each individual. Athletes that have never participated in a training program before can see huge initial performance gains in their program. On the other hand, athletes that have been lifting for several years will see smaller gains over longer periods of time. As an athlete nears their genetic potential, the gains in performance will be much harder to obtain. The key is to continue to show progress in the areas in which they have weaknesses.*
- 6) **Principle of Reversibility.** *When a training stimulus is taken away from an athlete for an extended period of time, they will not be able to maintain a certain level of performance. Over time, the gains that were achieved will return to the original level.*

Sukadiyanto (2011: 18-23) menyatakan prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up* dan *cool-down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematis. Budiwanto (2013: 17) menyatakan prinsip-prinsip latihan meliputi

- 1) prinsip beban bertambah (*overload*)
- 2) prinsip spesialisasi (*specialization*)
- 3) prinsip perorangan (*individualization*)
- 4) prinsip variasi (*variety*)
- 5) prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*)
- 6) prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*)
- 7) prinsip pulih asal (*recovery*)
- 8) prinsip reversibilitas (*reversibility*)
- 9) menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*)
- 10) prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*)
- 11) prinsip aktif partisipasi dalam latihan
- 12) prinsip proses latihan menggunakan model.

Berikut ini dijelaskan secara rinci masing-masing prinsip-prinsip latihan, yaitu:

1) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Konsep latihan dengan beban lebih berkaitan dengan intensitas latihan. Beban latihan pada suatu waktu harus merupakan beban lebih dari sebelumnya. Sebagai cara mudah untuk mengukur intensitas latihan adalah menghitung denyut jantung saat latihan. Pada atlet muda, denyut nadi maksimal saat melakukan latihan dapat mencapai 180-190 kali permenit. Jika atlet tersebut diberi beban latihan yang lebih, maka denyut nadi maksimal akan mendekati batas tertinggi. Pada latihan kekuatan (*strength*), latihan dengan beban lebih adalah memberikan tambahan beban lebih berat atau memberikan tambahan ulangan lebih banyak saat mengangkat beban.

Menurut Bompa (1994) dijelaskan bahwa pemberian beban latihan harus melebihi kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur. Hal tersebut bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan yang tinggi. Brooks & Fahey (dalam Budiwanto, 2013: 17) menjelaskan bahwa prinsip beban bertambah (*principle of overload*) adalah penambahan beban latihan secara teratur, suatu sistem yang akan menyebabkan terjadinya respons dan penyesuaian terhadap atlet. Beban latihan bertambah adalah suatu tekanan positif yang dapat diukur sesuai dengan beban latihan, ulangan, istirahat dan frekuensi.

2) Prinsip Spesialisasi

Yang dimaksud prinsip spesialisasi atau kekhususan latihan adalah bahwa latihan harus dikhususkan sesuai dengan kebutuhan pada setiap cabang olahraga dan tujuan latihan. Kekhususan latihan tersebut harus diperhatikan, sebab setiap cabang olahraga dan bentuk latihan memiliki spesifikasi yang berbeda dengan cabang olahraga lainnya. Spesifikasi tersebut antara lain cara melakukan atau gerakan berolahraga, alat dan lapangan yang digunakan, sistem energi yang digunakan.

Menurut Bumpa (1994), bahwa latihan harus bersifat khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan yang akan dilakukan. Perubahan anatomis dan fisiologis dikaitkan dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan tersebut. Bowers dan Fox (dalam Budiwanto, 2013: 17) mengungkapkan bahwa dalam mengatur program latihan yang paling menguntungkan harus mengembangkan kemampuan fisiologis khusus yang diperlukan untuk melakukan keterampilan olahraga atau kegiatan tertentu.

Spesialisasi menunjukkan unsur penting yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga. Spesialisasi bukan proses unilateral tetapi satu yang kompleks yang didasarkan pada suatu landasan kerja yang solid dari perkembangan multilateral. Dari latihan pertama seorang pemula hingga mencapai atlet dewasa, jumlah volume latihan dan bagian latihan khusus, kemajuan dan keajegan ditambah. Apabila spesialisasi diperhatikan, Ozolin (dalam Budiwanto, 2013: 17) menyarankan bahwa tujuan latihan atau lebih khusus aktivitas gerak digunakan untuk memperoleh hasil latihan, yang dibagi dua: (1) latihan olahraga khusus, dan

(2) latihan untuk mengembangkan kemampuan gerak. Pertama menunjuk pada latihan yang mirip atau meniru gerakan yang diperlukan dalam olahraga penting diikuti atlet secara khusus. Kedua menunjuk pada latihan yang mengembangkan kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Perbandingan antara dua kelompok latihan tersebut berbeda untuk setiap olahraga tergantung pada karakteristiknya. Jadi, dalam beberapa cabang olahraga seperti lari jarak jauh, hampir 100% seluruh volume latihan termasuk latihan kelompok pertama, sedangkan lainnya seperti lompat tinggi, latihan tersebut hanya menunjukkan 40%. Persentase sisanya digunakan untuk olahraga yang diarahkan pada pengembangan kekuatan tungkai kaki dan *power* melompat, contoh: meloncat dan latihan beban.

Prinsip spesialisasi harus disesuaikan pengertian dan penggunaannya untuk latihan anak-anak atau junior, dimana perkembangan multilateral harus berdasarkan perkembangan khusus. Tetapi perbandingan antara multilateral dan latihan khusus harus direncanakan hati-hati, memperhatikan kenyataan bahwa peserta dalam olahraga kontemporer ada kecenderungan usia lebih muda daripada yang lebih tua, pada usia itu kemampuan yang tinggi dapat dicapai (senam, renang, dan skating). Bukan suatu kejutan banyak melihat anak-anak usia dua atau tiga tahun ada di kolam renang atau usia enam tahun ada di sanggar senam. Kecenderungan yang sama muncul pada olahraga lain juga, pelompat tinggi dan pemain basket memulai latihan pada umur delapan tahun (dalam Budiwanto, 2013: 17).

3) Prinsip Individual (Perorangan)

Bompa (1994) menjelaskan bahwa latihan harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan tingkatan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga. Seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar. Rushall dan Pyke (dalam Budiwanto, 2013: 17), menerangkan bahwa untuk menentukan jenis latihan harus disusun dengan memperhatikan setiap individu atlet. Individualisasi dalam latihan adalah satu kebutuhan yang penting dalam masa latihan dan itu berlaku pada kebutuhan untuk setiap atlet, dengan mengabaikan tingkat prestasi diperlakukan secara individual sesuai kemampuan dan potensinya, karakteristik belajar, dan kekhususan cabang olahraga. Seluruh konsep latihan akan diberikan sesuai dengan fisiologis dan karakteristik psikologis atlet sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar. Individualisasi tidak dipikir hanya sebagai suatu metode yang digunakan dalam membetulkan teknik individu atau spesialisasi posisi seorang pemain dalam tim dalam suatu pertandingan. Tetapi lebih sebagai suatu cara untuk menentukan secara obyektif dan mengamati secara subyektif. Kebutuhan atlet harus jelas sesuai kebutuhan latihannya untuk memaksimalkan kemampuannya (Bompa, 1994).

Atlet anak-anak adalah seperti pada atlet dewasa, mempunyai sistem syaraf yang relatif belum stabil, sehingga keadaan emosional mereka suatu waktu berubah sangat cepat. Fenomena ini memerlukan keselarasan antara latihan dengan semua yang terkait lainnya, terutama kegiatan sekolahnya. Selanjutnya,

latihan calon atlet harus mempunyai banyak variasi, sehingga mereka akan tertarik dan tetap menjaga konsentrasi secara lebih ajeg. Juga, dalam upaya untuk meningkatkan keadaan pulih asal dari cedera, pilihan yang benar antara rangsangan latihan dan istirahat harus diusahakan. Ini terutama pada waktu latihan yang berat, dimana kehati-hatian harus diperhatikan pada waktu melakukan kegiatan dalam latihan (Bompa, 1994).

Perbedaan jenis kelamin juga berperan penting seperti juga memperhatikan kemampuan dan kapasitas seseorang dalam latihan, terutama selama masa pubertas. Seorang pelatih harus menyadari kenyataan bahwa kemampuan gerak seseorang dikaitkan dengan usia kronologis dan biologis. Perbedaan struktur anatomis dan biologis akan disesuaikan dengan layak dalam latihan. Wanita cenderung dapat menerima latihan kekuatan yang mempunyai kegiatan terus menerus tanpa berhenti lama. Tetapi karena bentuk pinggul yang khusus dan luas dan daerah pantat yang lebih rendah, otot-otot perut harus dikuatkan dengan baik. Juga daya tahan harus diperhatikan, terutama ada perbedaan antara laki-laki dan wanita dalam tingkat besarnya intensitas yang diperbolehkan. Volume atau jumlah latihan juga secara layak sama antara pria dan wanita. Variasi kebutuhan latihan dan kemampuan wanita harus memperhatikan siklus menstruasi dan akibat dari kegiatan hormonal. Perubahan hormonal berkaitan dengan efisiensi dan kapasitas fisik dan psikis. Memerlukan perhatian lebih terhadap atlet remaja putri daripada yang sudah lebih tua atau lebih dewasa. Seperti pada atlet yang lebih muda, latihan harus dimulai dengan menyesuaikan pada latihan menengah sebelum meningkat pada latihan yang lebih sungguh-

sungguh atau lebih berat. Banyaknya kerja akan ditentukan pada kemampuan dasar seseorang. Dalam beberapa keadaan, selama tahap akhir menstruasi, efisiensi latihan ditemukan lebih tinggi.

4) **Prinsip Variasi**

Menurut pendapat Bompa (1994), latihan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan dalam latihan. Hazeldine (dalam Budiwanto, 2013: 17) menjelaskan bahwa latihan membutuhkan waktu yang lama untuk memperoleh adaptasi fisiologis yang bermanfaat, sehingga ada ancaman terjadinya kebosanan dan monoton. Atlet harus memiliki kedisiplinan latihan, tetapi mungkin yang lebih penting adalah memelihara motivasi dan perhatian dengan memvariasi latihan fisik dan latihan lainnya secara rutin. Masa latihan adalah suatu aktivitas yang sangat memerlukan beberapa jam kerja atlet. Volume dan intensitas latihan secara terus menerus meningkat dan latihan diulang-ulang banyak kali. Dalam upaya mencapai kemampuan yang tinggi, volume latihan harus melampaui nilai ambang 1000 jam per tahun. (Bompa, 1994).

Dalam upaya mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton, seorang pelatih perlu kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat berubah secara periodik. Keterampilan dan latihan dapat diperkaya dengan mengadopsi pola gerakan teknik yang sama, atau dapat mengembangkan kemampuan gerak yang diperlukan dengan olahraga. Untuk pemain bola voli, atau pelompat tinggi yang berusaha memperbaiki power tungkai kaki, atau untuk setiap olahraga yang memerlukan suatu kekuatan power

untuk melompat ke atas, ini perlu ditekankan pada latihan melompat setiap hari. Suatu latihan beraneka ragam dapat digunakan (*half squats, leg press, jumping squats, step ups, jumping* atau latihan lompat kursi, latihan dengan bangku (*dept jumps*) memungkinkan pelatih mengubah secara periodik dari satu latihan ke latihan yang lain, jadi kebosanan dikurangi tetapi tetap memperhatikan pengaruh latihan (Bompa, 1994).

5) Prinsip Menambah Beban Latihan secara Progresif

Prinsip latihan secara progresif menekankan bahwa atlet harus menambah waktu latihan secara progresif dalam keseluruhan program latihan. Prinsip latihan ini dilaksanakan setelah proses latihan berjalan menjelang pertandingan. Contoh penerapan prinsip latihan secara progresif adalah jika seorang atlet telah terbiasa berlatih dengan beban latihan antara 60%–70% dari kemampuannya dengan waktu selama antara 25–30 menit, maka atlet tersebut harus menambah waktu latihannya antara 40–50 menit dengan beban latihan yang sama. Atau jika jenis latihan berupa latihan lari, disarankan menambah jarak lari lebih jauh dibanding jarak lari pada latihan sebelumnya.

Tentang prinsip latihan harus progresif, Bompa (1994) menjelaskan bahwa dalam melaksanakan latihan, pemberian beban latihan harus ditingkatkan secara bertahap, teratur dan ajeg hingga mencapai beban maksimum. Menurut pendapat Hazeldine (dalam Budiwanto, 2013: 17) program latihan harus direncanakan, beban ditingkatkan secara pelan bertahap, yang akan menjamin memperoleh adaptasi secara benar

Pengembangan kemampuan adalah langsung hasil dari banyaknya dan kualitas kerja yang diperoleh dalam latihan. Dari awal pertumbuhan sampai ke pertumbuhan menjadi atlet yang berprestasi, beban kerja dalam latihan dapat ditambah pelan-pelan, sesuai dengan kemampuan fisiologis dan psikologis atlet. Fisiologis adalah dasar dari prinsip ini, sebagai hasil latihan efisiensi fungsional tubuh, dan kapasitas untuk melakukan kerja, secara pelan-pelan bertambah melalui periode waktu yang panjang. Bertambahnya kemampuan secara drastis memerlukan periode latihan dan adaptasi yang panjang. Atlet mengalami perubahan anatomis, fisiologis dan psikologis menuntut bertambahnya beban latihan. Perbaikan perkembangan fungsi sistem saraf dan reaksi, koordinasi neuro-muscular dan kapasitas psikologis untuk mengatasi tekanan sebagai akibat beban latihan berat, berubah secara pelan-pelan, memerlukan waktu dan kepemimpinan (Bompa, 1994).

Prinsip beban latihan bertambah secara pelan-pelan menjadi dasar dalam menyusun rencana latihan olahraga, mulai dari siklus mikro sampai ke siklus olimpiade, dan akan diikuti oleh semua atlet yang memperhatikan tingkat kemampuannya. Nilai perbaikan kemampuan tergantung secara langsung pada nilai dan kebiasaan dalam peningkatan beban dalam latihan. Standar beban latihan yang rendah akan berpengaruh pada suatu berkurangnya pengaruh latihan, dan dalam lari jauh akan ditunjukkan melalui fisik dan psikologis yang lebih buruk, berkurangnya kapasitas kemampuan. Akibat dari perubahan rangsangan dengan standar yang rendah, diikuti dengan keadaan *plateau* dan berhentinya perubahan atau menurunnya kemampuan (Bompa, 1994).

6) Prinsip Partisipasi Aktif dalam Latihan

Bompa (1994) mengemukakan bahwa pemahaman yang jelas dan teliti tentang tiga faktor, yaitu lingkup dan tujuan latihan, kebebasan dan peran kreativitas atlet, dan tugas-tugas selama tahap persiapan adalah penting sebagai pertimbangan prinsip-prinsip tersebut. Pelatih melalui kepemimpinan dalam latihan, akan meningkatkan kebebasan secara hati-hati perkembangan atletnya. Atlet harus merasa bahwa pelatihnya membawa perbaikan keterampilan, kemampuan gerak, sifat psikologisnya dalam upaya mengatasi kesulitan yang dialami dalam latihan.

Kesungguhan dan aktif ikut serta dalam latihan akan dimaksimalkan jika pelatih secara periodik, ajeg mendiskusikan kemajuan atletnya bersama-sama dengannya. Pengertian ini atlet akan menghubungkan keterangan obyektif dari pelatih dengan prakiraan subyektif kemampuannya. Dengan membandingkan kemampuannya dengan perasaan subjektif kecepatannya, ketelitian dan kemudahan dalam melakukan suatu keterampilan, persepsi tentang kekuatan, dan perkembangan lainnya. Atlet akan memahami aspek-aspek positif dan negatif kemampuannya, apa saja yang harus diperbaiki dan bagaimana dia memperbaiki hasilnya. Latihan melibatkan kegiatan dan partisipasi pelatih dan atlet. Atlet akan hati-hati terhadap yang dilakukannya, karena masalah pribadi dapat berpengaruh pada kemampuan, dia akan berbagi rasa dengan pelatih sehingga melalui usaha bersama masalah akan dapat pecahkan (Bompa, 1994).

Partisipasi aktif tidak terbatas hanya pada waktu latihan. Seorang atlet akan melakukan kegiatannya meskipun tidak di bawah pengawasan dan perhatian

pelatih. Selama waktu bebas, atlet dapat melakukan pekerjaan, dalam aktifitas sosial yang memberikan kepuasan dan ketenangan, tetapi dia tentu harus istirahat yang cukup. Ini tentu akan memperbaharui fisik dan psikologis untuk latihan berikutnya. Jika atlet tidak seksama mengamati semua kebutuhan latihan yang tidak terawasi, dia jangan diharapkan dapat melakukan pada tingkat maksimumnya.

7) Prinsip Perkembangan Multilateral (*multilateral development*)

Pendapat Bompa (1994) diungkapkan bahwa perkembangan multilateral berbagai unsur lambat laun saling bergantung antara seluruh organ dan sistem manusia, serta antara proses fisiologi dan psikologis. Kebutuhan perkembangan multilateral muncul untuk diterima sebagai kebutuhan dalam banyak kegiatan pendidikan dan usaha manusia. Dengan mengesampingkan tentang bagaimana multilateral dalam upaya untuk memperoleh dasar-dasar yang diperlukan. Sejumlah perubahan yang terjadi melalui latihan selalu saling ketergantungan. Suatu latihan, memperhatikan pembawaan dan ke-butuhan gerak selalu memerlukan keselarasan beberapa sistem, semua macam kemampuan gerak, dan sifat psikologis. Akibatnya, pada awal tingkat latihan atlet, pelatih harus memperhatikan pendekatan langsung kearah perkembangan fungsional yang cocok dengan tubuh.

Prinsip multilateral akan digunakan pada latihan anak-anak dan junior. Tetapi, perkembangan multilateral secara tidak langsung atlet akan menghabiskan semua waktu latihannya hanya untuk program tersebut. Pelatih terlibat dalam semua olahraga dapat memikirkan kelayakan dan pentingnya prinsip ini. Tetapi,

harapan dari perkembangan multilateral dalam program latihan menjadikan banyak jenis olahraga dan kegembiraan melalui permainan, dan ini mengurangi kemungkinan rasa bosan (Bompa, 1994).

8) **Prinsip Pulih Asal (*recovery*)**

Pada waktu menyusun program latihan yang menyeluruh harus mencantumkan waktu pemulihan yang cukup. Apabila tidak memperhatikan waktu pemulihan ini, maka atlet akan mengalami kelelahan yang luar biasa dan berakibat pada sangat menurunnya penampilan. Jika pelatih memaksakan memberi latihan yang sangat berat pada program latihan untuk beberapa waktu yang berurutan tanpa memberi kesempatan istirahat, maka kemungkinan terjadinya kelelahan hebat (*overtraining*) atau terjadinya cedera. Program latihan sebaiknya disusun berselang-seling antara latihan berat dan latihan ringan. Latihan berat hanya dua hari sekali diselingi dengan latihan ringan.

Pendapat Rushall dan Pyke (dalam Budiwanto, 2013: 17) dikemukakan bahwa faktor paling penting yang mempengaruhi status kesehatan atlet adalah pemilihan rangsangan beban bertambah dengan waktu pulih asal yang cukup diantara setiap melakukan latihan. Setelah rangsangan latihan berhenti, tubuh berusaha pulih asal untuk mengembalikan sumber energi yang telah berkurang dan memperbaiki kerusakan fisik yang telah terjadi selama melakukan kegiatan latihan. Kent (dalam Budiwanto, 2013: 17) menjelaskan bahwa pulih asal adalah proses pemulihan kembali glikogen otot dan cadangan phospagen, menghilangkan asam laktat dan metabolisme lainnya, serta reoksigenasi myoglobin dan mengganti protein yang telah dipakai.

9) **Prinsip Reversibilitas (*reversibility*)**

Kent (dalam Budiwanto, 2013: 17) menjelaskan bahwa prinsip dasar yang menunjuk pada hilangnya secara pelan-pelan pengaruh latihan jika intensitas, lama latihan dan frekuensi dikurangi. Rushall dan Pyke (1990) menjelaskan bahwa jika waktu pulih asal diperpanjang yaitu hasil yang telah diperoleh selama latihan akan kembali ke asal seperti sebelum latihan jika tidak dipelihara. Oleh sebab itu latihan harus berkesinambungan untuk memelihara kondisi. Brooks dan Fahey (dalam Budiwanto, 2013: 17) mengemukakan bahwa latihan dapat meningkatkan kemampuan, tidak aktif akan membuat kemampuan berkurang. Pendapat Hazeldine (dalam Budiwanto, 2013: 17) dikemukakan bahwa biasanya adaptasi fisiologi yang dihasilkan dari latihan keras kembali asal, kebugaran yang diperoleh dengan sulit tetapi mudah hilang.

10) **Menghindari Beban Latihan Berlebihan (*Overtraining*)**

Bompa (1994) menyatakan bahwa *overtraining* adalah keadaan patologis latihan. Keadaan tersebut merupakan akibat dari tidak seimbangnya antara waktu kerja dan waktu pulih asal. Sebagai konsekuensi keadaan tersebut, kelelahan atlet yang tidak dapat kembali pulih asal, maka over-kompensasi tidak akan terjadi dan dapat mencapai keadaan kelelahan. Kent (dalam Budiwanto, 2013: 17) menjelaskan bahwa *overtraining* dikaitkan dengan kemerosotan dan hangus yang disebabkan kelelahan fisik dan mental, menghasilkan penurunan kualitas penampilan. Brooks dan Fahey (dalam Budiwanto, 2013: 17) menuliskan bahwa *overtraining* berakibat bertambahnya resiko cedera dan menurunnya kemampuan, mungkin karena tidak mampu latihan berat selama masa latihan.

Suharno (1993) mengemukakan bahwa *overtraining* adalah latihan yang dilakukan berlebih-lebihan, sehingga mengakibatkan menurunnya penampilan dan prestasi atlet. Penyebab terjadinya *overtraining* antara lain sebagai berikut. (1) Atlet diberikan beban latihan *overload* secara terus menerus tanpa memperhatikan prinsip interval. (2) Atlet diberikan latihan intensif secara mendadak setelah lama tidak berlatih. (3) Pemberian proporsi latihan dari ekstensif ke intensif secara tidak tepat. (4) Atlet terlalu banyak mengikuti pertandingan-pertandingan berat dengan jadwal yang padat. (5) Beban latihan diberikan dengan cara beban melompat.

Tanda-tanda terjadinya *overtraining* pada seorang atlet, dilihat dari segi somatis antara lain berat badan menurun, wajah pucat, nafsu makan berkurang, banyak minum dan sukar tidur. Dari segi kejiwaan antara lain mudah tersinggung, pemarah, tidak ada rasa percaya diri, perasaan takut, nervus, selalu mencari kesalahan atas kegagalan prestasi. Tanda-tanda dilihat dari kemampuan gerak, prestasi menurun, sering berbuat kesalahan gerak, koordinasi gerak dan keseimbangan menurun, tendo-tendo dan otot-otot terasa sakit (Suharno, 1993).

11) Prinsip Proses Latihan menggunakan Model

Bompa (1994) mengemukakan bahwa dalam istilah umum, model adalah suatu tiruan, suatu tiruan dari aslinya, memuat bagian khusus suatu fenomena yang diamati atau diselidiki. Hal tersebut juga suatu jenis bayangan isomorphosa (sama dengan bentuk pertandingan), yang diamati melalui abstraksi, suatu proses mental membuat generalisasi dari contoh konkrit. Dalam menciptakan suatu model, mengatur hipotesis adalah sangat penting untuk perubahan dan

menghasilkan analisis. Suatu model yang diperlukan adalah tunggal, tanpa mengurangi variabel-variabel penting lainnya, dan reliabel, mempunyai kemiripan dan ajeg dengan keadaan yang sebelumnya. Dalam upaya memenuhi kebutuhan tersebut, suatu model harus saling berhubungan, hanya dengan latihan yang bermakna dan identik dengan pertandingan yang sesungguhnya. Tujuan menggunakan suatu model adalah untuk memperoleh suatu yang ideal, dan meskipun keadaan abstrak ideal tersebut di atas adalah kenyataan konkrit, tetapi juga menggambarkan sesuatu yang diusahakan untuk dicapai, suatu peristiwa yang akan dapat diwujudkan. Sehingga penggunaan suatu model adalah merupakan gambaran abstrak gerak seseorang pada waktu tertentu (Bompa, 1994).

Melalui latihan model pelatih berusaha memimpin dan mengorganisasi waktu latihannya dalam cara yang obyektif, metode dan isi yang sama dengan situasi pertandingan. Di dalam keadaan tersebut pertandingan tidak hanya digambarkan suatu model latihan tertentu, tetapi komponen penting dalam latihan. Pelatih mengenalkan dengan gambaran pertandingan khusus suatu syarat yang diperlukan dalam keberhasilan menggunakan model dalam proses latihan. Struktur kerja khusus, seperti volume, intensitas, kompleksitas dan jumlah permainan atau periode harus sepenuhnya dipahami. Hal yang sama, sangat penting pelatih perlu untuk mengetahui olahraga/pertandingan untuk pembaharuan kinerja. Dikenal sebagai sumbangan pemikiran sistem aerobik dan anaerobik untuk olahraga/pertandingan yang sangat penting dalam memahami kebutuhan dan aspek-aspek yang akan ditekankan dalam latihan (Bompa, 1994).

Suatu model mempunyai kekhususan untuk setiap perorangan atau tim. Pelatih atau atlet akan menghadapi tantangan umum meniru model latihan untuk keberhasilan atlet atau tim. Suatu model latihan akan memperhatikan beberapa faktor lain, potensi psikologis dan fisiologis atlet, fasilitas, dan lingkungan sosial. Setiap olahraga atau pertandingan akan mempunyai model teknik yang sesuai yang dapat digunakan untuk semua atlet, tetapi perlu perubahan sedikit untuk menyesuaikan dengan anatomis, fisiologis dan psikologis atlet. Penggunaan alat bantu lihat-dengar dapat banyak membantu dalam mempelajari model teknik yang sesuai dan hasilnya bagi atlet (Bompa, 1994).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan antara lain; prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip kesadaran (*awareness*) prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), prinsip sistematis, dan prinsip kejelasan (*clarity*).

c. Tahap Pembelajaran Gerak

Belajar didefinisikan adanya perubahan tingkah laku melalui gerak atau berubahnya tingkat keterampilan sebagai hasil perlakuan yang berulang-ulang. Kemampuan belajar tergantung dari banyak faktor. Pengalaman bergerak atau tingkat permulaan, nampaknya tidak berpengaruh pada belajar (Bompa, 1994: 18). Demikian pula tentang kesukaran keterampilan bisa berpengaruh pada belajar. Selama belajar satu yang perlu diperhatikan, yaitu tentang aspek-aspek teknik: (1) di luar teknik, susunan kinematik atau dari keterampilan, dan (2) dari

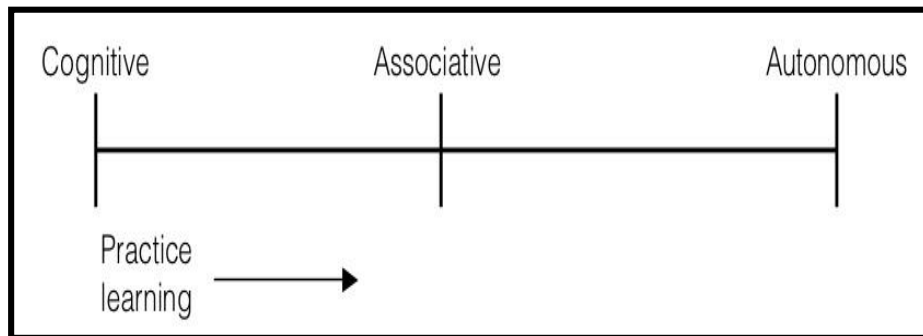
dalam; susunan dinamik atau dasar-dasar fungsional dari penampilan suatu keterampilan. Osolin (dalam Bompas, 1994: 18) menganjurkan untuk menambah teknik yaitu pada dua fase; (1) fase belajar, dimana teknik adalah tugas utama, struktur yang tepat untuk melakukan gerakan. Keterampilan sangat berguna untuk gerakan. Lamanya fase ini dua tahun, tergantung pada bakat dan kemampuan atlet, juga tingkat kesulitan yang meliputi (jarak dan teknik lari dapat diperoleh 2 sampai 6 bulan). (2) fase penyempurnaan, tujuannya untuk memperbaiki dan menguasai teknik agar mudah dilakukan. Lamanya fase ini tidak terbatas, karena tujuan utama atlet adalah untuk menyempurnakan latihan dan teknik.

Keterampilan tidak bisa bertambah kalau hanya sekali, tetapi melalui tiga fase, yakni; (1) lamanya fase ini tidak terbatas dan kurangnya koordinasi otot menyebabkan kehilangan gerak. Penyinaran syaraf atau penyebaran impuls syaraf menjadi normal melalui konduksi pemberian rangsangan kepada otot. Pelatih sadar akan kenyataan secara psikologis. Penilaian terhadap kemampuan dan bakat laki-laki dan perempuan tidak boleh salah; (2) fase gerakan ditegangkan, (3) dan fase penyempurnaan keterampilan gerak melalui koordinasi proses syaraf. Jadi keterampilan atau tenaga tiruan adalah dibentuk. Untuk ketiga fase di atas, dapat ditingkatkan menjadi empat, yakni ditambah fase penguasaan, karakteristik, dan seni membuat gerakan menjadi efisien juga kemampuan untuk beradaptasi terhadap lingkungan. Untuk menambah keterampilan dasarnya adalah mengulang sebanyak mungkin gerakan yang dikehendaki. Thorndike (Bompas, 1994: 19) menyatakan bahwa tanpa latihan yang berulang-ulang, keterampilan terhadap penguasaan teknik dan stabilitas tidak bisa menjadi suatu gerakan yang otomatis.

Riyadi (2011: 2), menyatakan bahwa belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon *muscular* yang diprediksikan dalam gerakan tubuh atau bagian tubuh, yang merupakan sarana untuk mencapai tujuan belajar yang tercakup di dalam domain psikomotor. Menurut Rosdiani (2012: 121), berpendapat bahwa belajar gerak yaitu studi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi cara memperoleh keterampilan gerak oleh individu dan menampilkan keterampilan geraknya. Prestasi belajar gerak dapat diartikan sebagai tingkat kemampuan gerak tubuh yang dicapai melalui usaha belajar dan berlatih gerak, belajar gerak merupakan kegiatan belajar dimana gerakan tubuh merupakan titik sentral dari kegiatan yang dilakukan oleh pelajar (Sugiyanto & Sujarwo, 1991:307).

Schmidt & Lee (2008: 375) menjelaskan pembelajaran gerak (*motor learning*) adalah serangkaian proses yang terkait dengan praktik atau pengalaman yang mengarah kepada keuntungan yang relatif permanen dalam kemampuan untuk kinerja yang terampil. Hal senada dikemukakan Edward (2011: 9) bahwa pembelajaran gerak (*motor learning*) berkaitan dengan proses yang mendasari akuisisi dan keterampilan kerja motorik. Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran gerak (*motor learning*) adalah proses yang mendasari penguasaan suatu keterampilan, atau menguasai kembali keterampilan tertentu yang dikarenakan sulit untuk melakukan atau tidak bisa melakukan yang dikarenakan cedera, penyakit, dan sebagainya. Dalam berlatih sebuah keterampilan, seseorang tidak akan serta merta menguasai teknik tersebut dalam waktu sekejap. Dalam penguasaan suatu teknik yang dipelajari seseorang akan melalui beberapa tahapan

untuk bisa terampil dalam melakukan teknik tersebut. Seperti yang dijelaskan dalam gambar 6 sebagai berikut.



**Gambar 4. Model Tahapan Belajar Gerak
(Sumber: Edward, 2011: 251)**

1) Tahap belajar kognitif (*Cognitive stage*)

Fitts dan Fosner (Magil, 2011: 274) menjelaskan bahwa tahap belajar kognitif (*cognitive stage*) adalah di mana peserta didik berfokus pada masalah-masalah yang berorientasi pada kognitif yang berkaitan dengan apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya. Lebih lanjut Fitts dan Fosner (Edward, 2011: 251) menyebut tahap ini sebagai tahap kognitif karena proses mental yang sadar mendominasi tahap awal pembelajaran. Edward (2011: 251) menambahkan bahwa dalam tahapan ini hampir sepenuhnya peserta didik tergantung pada memori deklaratif dan informasi secara sadar dimanipulasi dan dilatih dalam merumuskan perintah motorik. Berdasarkan penjelasan para ahli dapat disimpulkan bahwa dalam tahap pembelajaran kognitif peserta didik banyak melibatkan unsur kognitif dalam belajar gerak, seperti berpikir tentang bagaimana cara melakukan keterampilan yang sedang dipelajari.

2) Tahap belajar asosiatif (*Associative stage*)

Edward (2011: 274) menyatakan dalam tahap belajar asosiatif (*associative stage*), peserta didik mencoba untuk mengasosiasikan isyarat lingkungan tertentu dengan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan keterampilan. Dalam tahap fiksasi (*fixation stage*) atau yang sering disebut tahap belajar asosiatif (*associative stage*). Schmidt & Lee (2008: 430) menyatakan bahwa sebagian besar masalah kognitif yang berhubungan dengan isyarat lingkungan yang menjadi fokus sebelumnya dan tindakan yang perlu dilakukan telah terpecahkan. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada tahap ini fokus anak didik bergeser kepada pola gerakan yang lebih efektif dalam melakukan suatu gerakan. Seperti gerakan yang akan bertambah efektif, luwes, dan cepat.

3) Tahap belajar otonom (*autonomous stage*)

Setelah berlatih cukup, anak didik secara bertahap memasuki tahap belajar otonom (*autonomous stage*). Schmidt & Lee (2008: 430) menyatakan bahwa tahap belajar otonom (*autonomous stage*) adalah tahap yang biasanya berhubungan dengan pencapaian kinerja yang lebih ahli yang membutuhkan persepsi antisipasi yang ahli. Edward (2011: 255) menyatakan bahwa dalam tahap otonom (*autonomous stage*) pengetahuan yang mendasari untuk melakukan keterampilan telah seluruhnya ditransfer dari memori deklaratif ke dalam memori prosedural. Singkatnya, dalam tahap ini peserta didik tidak perlu lagi berpikir tentang bagaimana melakukan sebuah keterampilan, bahkan dari waktu ke waktu peserta didik bahkan mungkin sudah lupa cara melakukan keterampilan tersebut meskipun dapat melakukan keterampilan tersebut dengan mahir.

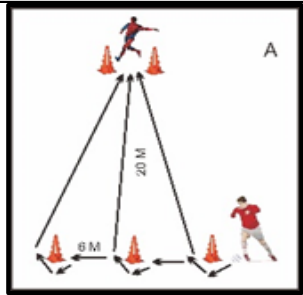

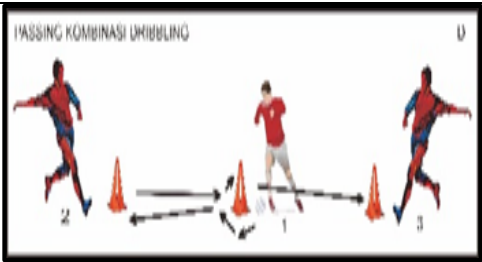
4. Latihan 3 Cone Wall Passing dan “V” Roll to Gated Pass

Latihan 3 cone wall passing dan “V” roll to gated pass adalah bentuk latihan yang di kutip dari video 100 individual soccer training drill pada kategori passing di no 30 dan no 43 yang di buat oleh Matt Sheldon yang lahir di Selandia Baru pada 23 Agustus 1992, merupakan pemain sepakbola profesional untuk Waterside Karori AFC, klub sepakbola asosiasi di Karori, pinggiran Wellington, Selandia Baru. Waterside Karori di bentuk pada 1987 merupakan klub bermain di Liga Nasional Selandia Baru. Matt Sheldon membagi latihan tersebut lewat akun sosial media dan website resminya (<https://www.become-elite.com>). Dalam akun sosial media dan websitenya Matt Sheldon banyak membagikan ilmu tentang latihan sepakbola terutama latihan teknik (*passing, dribbling, heading, shooting*) dan latihan fisik. Dengan harapan ilmu-ilmu yang dibagikan bisa membuat pemain menjadi pemain yang mempunyai teknik baik dan benar, terlatih serta menjadi pemain yang profesional.

a. Latihan 3 Cone Wall Passing

Latihan 3 cone wall passing adalah bentuk latihan *passing* yang sangat mudah untuk dilakukan oleh pemain usia dini terutama usia 11-13 tahun dan merupakan latihan yang efektif dalam meningkatkan akurasi dan kontrol pemain. Bentuk asli dari latihan ini yaitu tersusun dari 3 cone yang di jajarkan dan di depannya ada titik sasaran berupa dinding namun peneliti mengganti dinding tersebut dengan titik sasaran menggunakan cone di karenakan keterbatasan fasilitas. Dengan divariasikan di depan 3 cone dengan jarak 10-20 meter terdapat target gawang kecil yang tersusun oleh 2 cone. Kemudian pemain melakukan

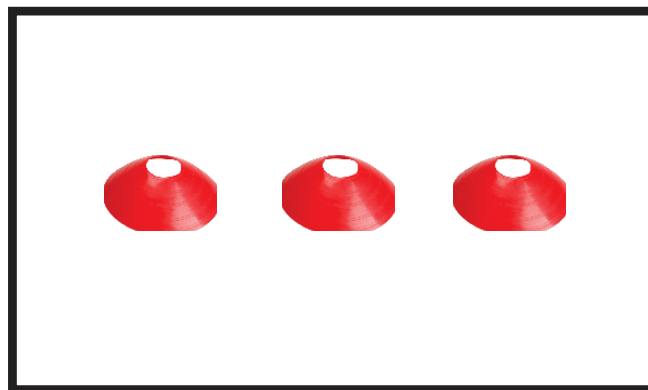
dribbling ke kanan dan ke kiri lalu *passing* ke target. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Akan tetapi model latihan ini kurang baik karena anak latih mudah mengalami kejenuhan, sehingga rangsangan untuk bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan akan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan akurasi *passing*. Peneliti di dalam latihan ini membuat beberapa variasi latihan untuk latihan *3 cone wall passing*. (<https://www.become-elite.com>). Macam-macam variasi latihan sebagai berikut:

Model Latihan	Keterangan
	<p>Bentuk asli model latihan <i>3 cone wall passing</i>. Pemain melakukan <i>roll/dribbling</i> bola melewati <i>cone</i> lalu <i>passing</i> ke sasaran kemudian berlari ke arah <i>cone</i> di depan dan siap menerima <i>passing</i> dan seterusnya. Peneliti mengganti titik sasaran dinding dengan sasaran berupa <i>cone</i> karena keterbatasan fasilitas.</p>
	<p>Bentuk variasi pertama <i>3 cone wall passing</i> yang sudah di validasi oleh pakar kepelatihan sepakbola. Pemain melakukan <i>dribbling</i> melewati <i>cone</i> lalu <i>passing</i> ke pasangan kemudian berlari ke arah <i>cone</i> di depan dan siap menerima <i>passing</i>.</p>
	<p>Bentuk variasi kedua <i>3 cone wall passing</i> yang sudah di validasi oleh pakar kepelatihan sepakbola. Pemain melakukan <i>passing</i> di depan <i>cone</i> dan pemain lain melakukan <i>back pass</i> lalu membalik badan dan melakukan hal yang sama.</p>

	<p>Bentuk variasi ketiga 3 <i>cone wall passing</i> yang sudah di validasi oleh pakar kepelatihan sepakbola. Pemain melakukan <i>passing</i> di depan <i>cone</i> yang ada pemain lain dan di lanjut <i>jogging</i> dan pemain penerima bola <i>dribbling</i> sampai <i>cone</i> tengah dan mem-<i>passing</i> ke teman yang berada di <i>cone</i> di depannya.</p>
	<p>Bentuk variasi keempat 3 <i>cone wall passing</i> yang sudah di validasi oleh pakar kepelatihan sepakbola. Pemain sebelah kanan melakukan <i>dribbling</i> melewati 3 <i>cone</i> lalu mem-<i>passing</i> ke pemain tengah dan pemain tengah melakukan <i>back pass</i> lalu balik badan dan siap menerima bola <i>passing</i> dari pemain sebelah kiri.</p>
	<p>Bentuk variasi kelima 3 <i>cone wall passing</i> yang sudah di validasi oleh pakar kepelatihan sepakbola. Pemain <i>passing</i> kanan lalu kiri pemain di depannya menerima dan melakukan <i>back pass</i> dan pemain <i>passing</i> maju ke <i>cone</i> di depannya dan melakukan hal yang sama. peneliti mengganti titik sasaran dinding dengan sasaran karena keterbatasan fasilitas</p>
	<p>Bentuk variasi keenam 3 <i>cone wall passing</i> yang sudah di validasi oleh pakar kepelatihan sepakbola. <i>Dribbling</i> melewati 3 <i>cone</i> di depan setelah sampai di depan <i>cone</i> ke 3 <i>passing</i> ke target sebelah kiri lalu tengah dan terakhir kanan.</p>

	<p>Bentuk variasi ketujuh 3 <i>cone wall passing</i> yang sudah di validasi oleh pakar kepelatihan sepakbola. Kombinasi “V” <i>roll to gated</i> dan 3 <i>cone wall passing</i>, pemain melakukan <i>passing</i> ke <i>cone</i> pertama pemain penerima Cuma mengontrol bola pemain yang <i>passing</i> lalu menjemput bola dan lanjut <i>dribbling</i> ke <i>cone</i> selanjutnya sampai <i>cone</i> ke tiga lanjut <i>dribbling</i> melewati 3 <i>cone</i> dan <i>passing</i> ke target.</p>
--	--

(Instrumen ini sudah divalidasi oleh pakar kepelatihan sepakbola Bapak Subagyo Irianto, M.Pd., dan Bapak Herwin, M.Pd.)

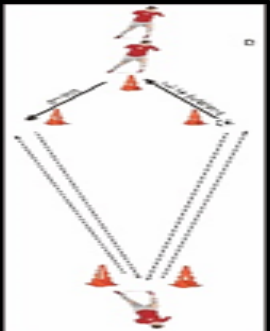
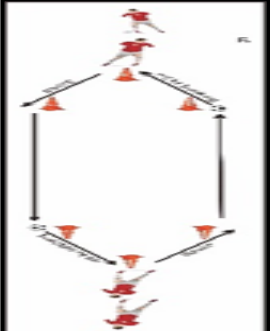


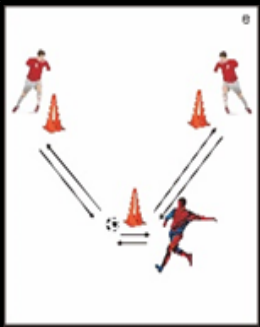

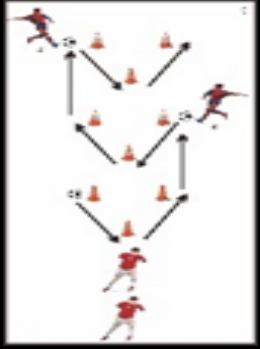
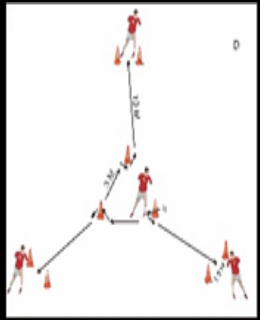
**Gambar 5. Susunan Cone Latihan 3 Cone wall Passing
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)**

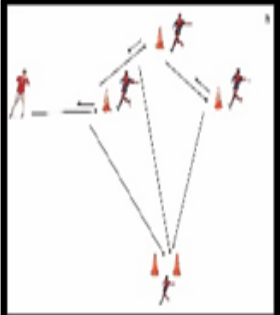
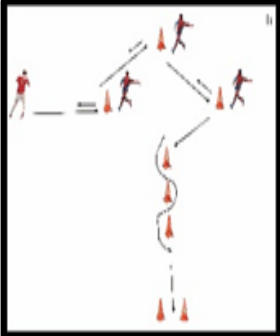
b. Latihan “V” Roll to Gated Pass

Latihan kedua adalah “V” *roll to gated pass*, latihan ini hampir mempunyai kemiripan dengan bentuk latihan 3 *cone wall passing* sama-sama menggunakan 3 buah *cone* yang bentuk aslinya di susun membentuk huruf “V” dengan jarak 40 cm per *cone* dan 10-20 meter jarak *cone* untuk target *passing* di depannya. Dengan jarak 10-20 meter untuk anak usia 11-13 tahun tidak mengalami kesulitan untuk melakukan *passing* yang tepat. *Passing* yang dilakukan secara bergantian dengan beberapa pasangan. Latihan ini hampir sama

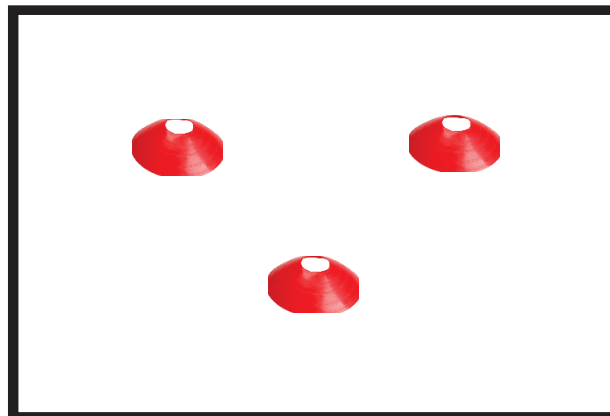
dengan latihan *passing* lurus berhadapan, hanya saja berbeda dalam melakukan arah *passing* dan juga kecermatan dalam melakukan arah *passing* yang selalu bergerak ke arah serong kanan dan kiri dengan menarik menggunakan alas kaki terhadap bola lalu ditarik ke dalam dan mendorong bola menggunakan kaki bagian dalam ke arah serong kiri, dalam latihan *passing* variasi ini posisi pemain berada di belakang *cone* bentuk “V” dan pemain di depan 2 *cone* yang dijadikan target yang berjarak 10-20 meter. Kemudian dalam melakukan *passing* dengan bergantian sesuai pasangannya. Latihan ini dapat untuk meningkatkan kemampuan dalam ketepatan *passing*. Dalam latihan ini peneliti membuat beberapa bentuk variasi latihan “V” *roll to gated pass* agar para pemain tidak mengalami kejenuhan dalam berlatih. (<https://www.become-elite.com>).

	Model Latihan	Keterangan
		<p>Bentuk asli model latihan “V” <i>roll to gate pass</i> Pemain melakukan gerakan <i>roll</i> bola dari kiri menuju ke dalam lalu dorong ke kanan di lanjut ke <i>passing</i> ke pasangan yang berada di belakang sasaran dan pasangan mem-<i>backpass</i> dan seterusnya.</p>
		<p>Bentuk variasi pertama “V” <i>roll to gated pass</i> yang sudah di validasi oleh pakar kepelatihan sepakbola. Pemain melakukan gerakan <i>roll</i> bola ke dalam lalu dorong ke kanan di lanjut <i>passing</i> ke target yang ada di depan.</p>

	<p>Bentuk variasi kedua “V” <i>roll to gated pass</i> yang sudah di validasi oleh pakar kepelatihan sepakbola. Pemain melakukan <i>Roll</i> bola dari kanan/kiri lalu <i>passing</i> ke <i>cone</i> sebelah kanan/kiri dan sebaliknya ke pemain di depannya, pemain penerima hanya melakukan <i>back pass</i> bola tersebut.</p>
	<p>Bentuk variasi ketiga “V” <i>roll to gated pass</i> yang sudah di validasi oleh pakar kepelatihan sepakbola. Pemain melakukan <i>roll</i> bola lalu <i>passing</i> dengan kaki kanan di sebelah kanan <i>cone</i> lanjut <i>roll</i> bola ke kiri dan <i>passing</i> kaki kiri di sebelah <i>cone</i> kiri lalu pindah ke <i>cone</i> selanjutnya dan seterusnya.</p>
	<p>Bentuk variasi keempat “V” <i>roll to gated pass</i> yang sudah di validasi oleh pakar kepelatihan sepakbola. Pemain melakukan <i>roll</i> bola ke dalam dan di dorong ke kanan lalu <i>passing</i> dan pasangan menghentikan bola dan di lanjut seterusnya.</p>
	<p>Bentuk variasi kelima “V” <i>roll to gated pass</i> yang sudah di validasi oleh pakar kepelatihan sepakbola. Pemain melakukan <i>Roll</i> bola lalu <i>passing</i> ke target dan pasangan mem-<i>backpass</i> lalu pemain bergeser ke kanan dan seterusnya. Setelah 3 menit di ganti pemain yang berada di tengah.</p>

	<p>Bentuk variasi keenam “V” <i>roll to gated</i> pass yang sudah di validasi oleh pakar kepelatihan sepakbola. Pemain mem-<i>passing</i> ke <i>cone</i> yang ada pemain lalu, pemain penerima bola hanya mengontrol bola dan pemain yang <i>passing</i> lanjut me-<i>roll</i> bola ke arah target di depan dan di lanjutvseterusnya.</p>
	<p>Bentuk variasi ketujuh “V” <i>roll to gated</i> pass yang sudah di validasi oleh pakar kepelatihan sepakbola. Kombinasi “V” <i>roll to gated</i> dan 3 <i>cone wall passing</i>, pemain mem-<i>passing</i> ke <i>cone</i> pertama pemain penerima Cuma mengontrol bola tersebut lalu pemain pertama menjemput bola dan lanjut <i>roll</i> bola ke <i>cone</i> selanjutnya sampai <i>cone</i> ke tiga lanjut <i>dribbling</i> melewati 3 <i>cone</i> dan <i>passing</i> ke target.</p>

(Instrumen ini sudah di validasikan oleh pakar kepelatihan sepakbola Bapak Subagyo Irianto, M.Pd., dan Bapak Herwin, M.Pd.)



**Gambar 6. Susunan Cone Latihan “V” Roll to gated Pass
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)**

5. Hakikat Ketepatan

a. Pengertian Ketepatan

Ketepatan merupakan hal yang penting dalam sepakbola. Hadi (2007: 51) menyatakan ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Tessitore et.al (2011: 3059) yang menyatakan "*within the multifacet aspects of soccer, crucial aspects to success are the players' capabilities to finely control the ball with the feet and to shoot a goal with accuracy*". Sajoto (Milham, 2014: 2) menyatakan ketepatan adalah: "Kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek yang mungkin langsung dikenal". Akurasi adalah kemampuan menempatkan suatu objek pada sasaran tertentu (Haryono, 2008: 48). Wahjoedi (Palmizal, 2011: 143) menyatakan bahwa akurasi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Artinya saat tubuh melakukan suatu gerakan seperti memukul bola dalam tenis atau *shooting* dalam sepakbola tentu sangat membutuhkan akurasi, sebab kalau tidak akurat maka hasilnya tentu tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Pendapat lain, Milenković & Stanojević (2013: 2) menyatakan bahwa akurasi (ketepatan) tergantung pada pusat persepsi dan hubungannya dengan sistem retikuler, dan merupakan dimensi motor yang sensitif, karena hasilnya sangat bervariasi tergantung pada keadaan emosional orang tersebut. Perkembangan ketepatan penargetan berbagai jenis target (horizontal, vertikal,

bergerak, tak tergoyahkan). Menendang merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola (Sukatamsi, 2001: 44). Menendang dalam hal ini mengoper atau *passing* bola memerlukan ketepatan (*accuracy*) agar menghasilkan operan yang baik dan mudah dikontrol rekan satu tim. Pengertian ketepatan *passing* bola adalah kemampuan dalam menempatkan atau mengoper atau *passing* bola sesuai dengan sasaran. Ketepatan *passing* ini sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, karena dengan *passing* yang akurat akan menciptakan permainan yang semakin baik dalam sebuah tim, baik dalam menyusun penyerangan maupun mengembangkan permainan. Untuk dapat memiliki ketepatan *passing* bola yang baik, seorang pemain harus sering melakukan latihan *passing* bola, baik menggunakan sasaran *passing* berupa benda mati maupun dengan *passing* bola kepada rekan. Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan

Ketepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Faktor eksternal dipengaruhi dari luar subjek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subjek. Ketepatan menendang dalam sepakbola menurut Young et. al. (2010: 7) dipengaruhi oleh tingkat kebugaran daya tahan dan pengalaman bermain. Tingkat kebugaran daya tahan yang lebih tinggi dapat mentoleransi stres pertandingan dan mencegah melemahnya

keterampilan, sedangkan pengalaman bermain dapat memberikan keuntungan dalam mengingat ketepatan tendangan yang telah dilakukan. Ketepatan hasil tendangan tidak selama tepat pada sasaran yang diinginkan, hal ini karena ada beberapa penyebab yang perlu diperhatikan. Wesson (2002: 25) menyatakan ada dua hal yang menyebabkan tendangan menjadi tidak akurat, yaitu keduanya muncul akibat dari kesalahan dalam gaya yang diberikan oleh kaki saat menendang. Kontribusi yang pertama berasal dari kesalahan dalam arah gaya yang diberikan dan yang kedua terjadi akibat kesalahan dari peletakan gaya.

Sukadiyanto (2011: 102-104) mengemukakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak. Faktor-faktor yang dapat memengaruhi ketepatan yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek itu sendiri, seperti koordinasi, ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, *ball feeling*, dan ketelitian, serta kuat atau lemahnya suatu gerakan. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri subjek, seperti besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya sasaran.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menentukan ketepatan adalah yaitu (1) Faktor internal antara lain keterampilan (koordinasi, kuat lemah gerakan, cepat lambatnya gerakan, penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak), dan perasaan (*feeling*, ketelitian, ketajaman

indera), dan (2) faktor eksternal antara lain tingkat kesulitan (besar kecilnya sasaran, jarak), dan keadaan lingkungan.

6. Karakteristik Anak Usia 11-13 Tahun

Mappiare (dalam Desmita, 2009: 45) menjelaskan ciri-ciri anak usia 8-13 tahun atau disebut juga dengan remaja awal adalah:

- a. Pertumbuhan dan perkembangan fisik (pada anak laki-laki mulai memperlihatkan penonjolan otot-otot pada dada, lengan, paha, betis yang mulai nampak, dan pada wanita mulai menunjukkan mekar tubuh yang membedakan dengan kanak-kanak, pada akhir masa remaja awal sudah mulai muncul jerawat)
- b. Seks (Sudah ada rasa tertarik dengan lawan jenis terutama pada akhir masa remaja awal)
- c. Otak (Pertumbuhan otak pada anak wanita meningkat lebih cepat dalam usia 11 tahun dibandingkan dengan otak pria)
- d. Emosi (Usia ini anak peka terhadap ejekan-ejekan ataupun kritikan yang kurang berkenan terhadap dirinya, dan gembira pada saat mendapat pujian, karena masa ini anak belum dapat mengontrol emosi dengan baik)
- e. Minat/ Cita-cita (Minat bersosial, minat rekreasi, minat terhadap agama, dan minat terhadap sekolah sangat kuat dan meningkat)
- f. Pribadi, sosial dan moral (Remaja Putri seringkali menilai dirinya lebih tinggi dan remaja Pria menilai lebih rendah, sudah mulai dapat mengetahui konsep-konsep yang baik dan buruk, layak dan tidak layak).

Piaget dalam Musfiqon (2012: 62) menyatakan ada beberapa tahap perkembangan kognitif anak, yaitu:

- a. Tahap Sensorimotor, usia 0-2 tahun.
Disebut juga dengan masa *discriminating and labeling*. Pada masa ini kemampuan anak terbatas pada gerak-gerak refleks, bahasa awal, waktu sekarang, dan ruang yang dekat saja.
- b. Tahap praoperasional, usia 2-4 tahun.
Masa praoperasional atau prakonseptual disebut juga masa intuitif dengan kemampuan menerima rangsang yang terbatas. Anak mulai berkembang kemampuan bahasanya. Pemikirannya masih statis dan belum dapat berpikir abstrak, persepsi waktu dan tempat masih terbatas.
- c. Tahap konkrit operasional, usia 7-11 tahun.

Disebut juga dengan masa *performing operation*. Pada tahap ini anak sudah mampu menyelesaikan tugas-tugas menggabungkan, memisahkan, menyusun, menderetkan, melipat, dan membagi.

d. Tahap formal Operasional, usia 11-15 tahun.

Masa ini bisa juga disebut dengan masa *proportional thinking*. Pada masa ini anak sudah mampu berpikir tingkat tinggi. Mereka sudah mampu berpikir secara deduktif, induktif, menganalisis, menyintesis, mampu berpikir abstrak dan berpikir reflektif, serta memecahkan berbagai masalah.

Seiring dengan perkembangan fisiknya yang beranjak matang, maka perkembangan motorik anak sudah dapat terkoordinasi dengan baik. Pada masa ini ditandai dengan kelebihan gerak atau aktifitas motorik. Oleh karena itu, usia ini merupakan masa yang ideal untuk belajar keterampilan yang berkaitan dengan motorik. Perkembangan fisik yang normal merupakan salah satu faktor penentu kelancaran proses belajar, baik dalam bidang pengetahuan maupun keterampilan.

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Vembiarto (2018) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Bervariasi dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Ketepatan *Short Passing* Sepakbola pada Pemain Sleman United Tahun 2018”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji: (1) perbedaan pengaruh metode latihan *passing* bervariasi posisi tetap dan berubah terhadap ketepatan *short passing*; (2) perbedaan pengaruh kemampuan koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata kaki rendah terhadap ketepatan *short passing*; dan (3) interaksi antara metode latihan *passing* bervariasi posisi tetap dan berubah dan

koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terhadap ketepatan *short passing* pada pemain Sleman United Yogyakarta. Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan faktorial 2x2. Sampel penelitian pemain Sleman United Yogyakarta, yang diambil dengan teknik *ordinal pairing* dari jumlah populasi 38 pemain. Instrumen untuk mengukur koordinasi mata kaki adalah *Soccer Gate Volley Test*. Instrumen untuk mengukur ketepatan *short passing* adalah tes ketepatan *passing*. Teknik analisis data yang digunakan adalah ANAVA dua jalur pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian adalah sebagai berikut. (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan metode latihan *passing* bervariasi posisi tetap dan berubah terhadap ketepatan *short passing* pada pemain Sleman United Yogyakarta, yang terbukti dari nilai $F = 28,444$ dan nilai $p = 0,000 < 0,05$. Metode latihan *passing* bervariasi posisi berubah lebih tinggi (baik) dibandingkan dengan metode latihan *passing* bervariasi posisi tetap dengan selisih *posttest* sebesar 1,6. (2) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan kemampuan koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata kaki rendah terhadap ketepatan *short passing* pada pemain Sleman United Yogyakarta, yang terbukti dari nilai $F = 16,000$ dan nilai $p = 0,001 < 0,05$. Pemain dengan kemampuan koordinasi mata kaki tinggi lebih tinggi (baik) dibandingkan dengan pemain dengan koordinasi mata kaki rendah dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 1,2. (3) Ada interaksi yang signifikan antara metode latihan *passing* bervariasi (posisi tetap dan berubah) dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terhadap ketepatan *short passing*

pada pemain Sleman United Yogyakarta, yang terbukti dari nilai $F = 1777,778$ dan nilai $p = 0,000 < 0,05$.

2. Penelitian yang dilakukan Nugroho (2015) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Bervariasi Posisi Tetap dan *Passing* Bervariasi Posisi Berubah terhadap Hasil Akurasi *Short Passing* Pada Siswa KU-14 SSB APAC INTI Semarang Tahun 2015”. Permasalahan: 1) Apakah ada pengaruh latihan *passing* bervariasi posisi tetap terhadap akurasi *short passing*?, 2) Apakah ada pengaruh latihan *passing* bervariasi posisi berubah terhadap akurasi *short passing*?, 3) Mana yang lebih baik antara latihan *passing* bervariasi posisi tetap atau *passing* bervariasi posisi berubah terhadap akurasi *short passing* pada siswa KU-14 SSB APAC INTI Semarang tahun 2015?. Tujuan: untuk mengetahui ketiga permasalahan di atas. Metode penelitian dengan eksperimen pola M-S. Data diambil melalui *pre test* dan *post test*. Populasi menggunakan siswa SSB APAC INTI Pos Bergas berjumlah 60 siswa dan sampel sebanyak 20 siswa diambil dengan teknik *purposive sampling*. Variabel bebas adalah latihan *passing* bervariasi posisi tetap dan latihan *passing* bervariasi posisi berubah, serta variabel terikat adalah akurasi *short passing*. Instrumen tes dengan *passing* bola ke sasaran dengan validitas 0.744 dan reliabilitas 0.888. Analisis data menggunakan t test rumus pendek dengan signifikansi 5% dan $db = 9$. Hasil penelitian : 1) Pada kelompok eksperimen I nilai $t_{hitung} = 1,66 < t_{tabel} = 2,36$ ini berarti tidak ada pengaruh yang signifikan, 2) Pada kelompok eksperimen II nilai $t_{hitung} = 8,33 > t_{tabel} = 2,26$ ini berarti ada pengaruh yang signifikan, 3) rata-rata kelompok

eksperimen II (6,7) > kelompok eksperimen I (5,8) ini berarti metode latihan *passing* bervariasi posisi berubah lebih baik daripada metode latihan *passing* bervariasi posisi tetap. Simpulan: 1) tidak ada pengaruh yang signifikan antara latihan *passing* bervariasi posisi tetap terhadap akurasi *short passing*, 2) ada pengaruh yang signifikan antara latihan *passing* bervariasi posisi berubah terhadap akurasi *short passing*, 3) latihan *passing* bervariasi posisi berubah lebih baik daripada latihan *passing* bervariasi posisi tetap terhadap akurasi *short passing* siswa KU-14 SSB APACINTI Semarang tahun 2015. Saran: bagi pelatih sepakbola SSB APACINTI Semarang untuk meningkatkan akurasi *short passing* dapat menggunakan latihan *passing* bervariasi posisi berubah.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Putu Agus Budi Suantama, I Ketut Iwan Swadesi, I Nyoman Sudarmada (2018) yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Gate Pass* dan *Push and Run* terhadap Akurasi *Passing* dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa SSB Putra Mumbul Usia 10-13 Tahun”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Apakah metode latihan *gate pass* berpengaruh terhadap akurasi *passing* dalam permainan sepakbola (2) Apakah metode latihan *push and run* berpengaruh terhadap akurasi *passing* dalam permainan sepakbola, (3) Apakah terdapat Perbedaan pengaruh antara metode latihan *gate pass* dan *push and run* terhadap akurasi *passing* dalam permainan sepakbola. Jenis penelitian adalah *quasi eksperiment* dengan desain “*The Randomized Control Group Pretest Posttest Design*”. Populasi penelitian adalah siswa SSB Putra Mumbul Badung, berusia 10-13 tahun yang berjumlah

30 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes mengoperkan bola rendah dari Subagyo Irianto (1995) dengan validitas sebesar 0,812 dan reliabilitas sebesar 0,879. Analisis data menggunakan uji *One Way Anova* dilanjutkan mencari data yang lebih berpengaruh menggunakan uji LSD dengan taraf signifikansi kurang dari 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *gate pass* dan *push and run* terhadap akurasi *passing* dalam permainan sepakbola SSB Putra Mumbul usia 10-13 tahun, dengan nilai signifikansi 0,002, untuk yang lebih berpengaruh terhadap peningkatan akurasi *passing* adalah pelatihan *push and run* dilihat dari *mean difference* uji LSD yaitu sebesar 0,800.

C. Kerangka Pikir

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang memerlukan dasar kerjasama antara anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola. Bermain sepakbola dengan baik dan benar para pemain perlu menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Sepakbola merupakan permainan tim. Keterampilan individu sesekali dapat ditunjukkan pada saat tertentu. Seorang pemain sepakbola berkualitas memiliki teknik individu yang baik, mental yang bagus, pengertian tentang permainan yang memadai, dan fisik yang mendukung. Salah satu teknik yang harus dikuasai dengan baik yaitu teknik *passing*. *Passing* yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepakbola. Mengingat *passing* begitu sering dilakukan dalam sebuah pertandingan.

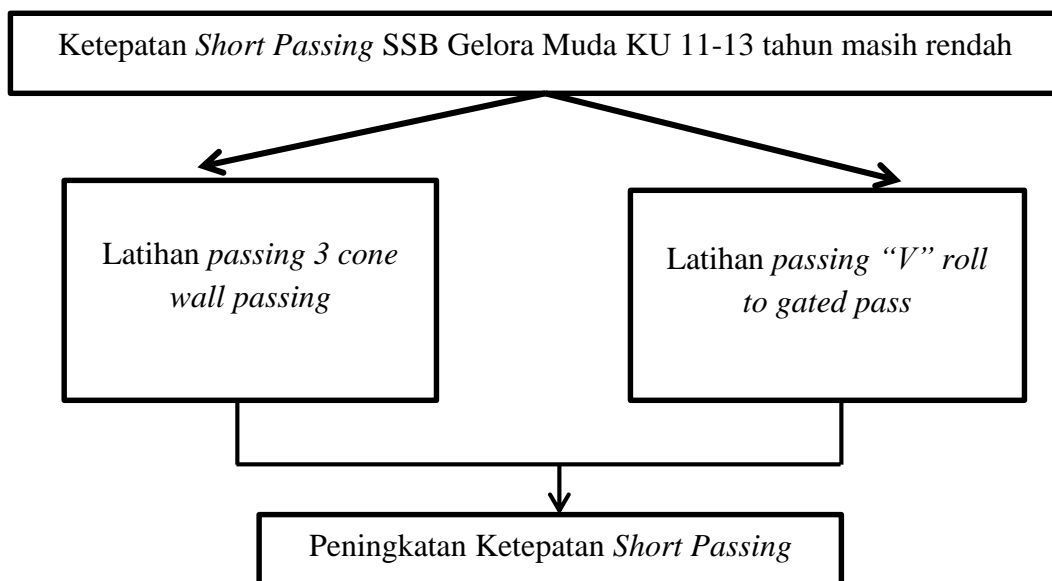
Passing adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian

tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan *passing*. *Passing* membutuhkan kemampuan teknik yang sangat baik agar dapat tetap menguasai bola. Dengan *passing* yang baik seorang pemain bisa berlari ke ruang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi permainan. Tujuan dari perencanaan suatu latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan dan performa pemain. Metode latihan yang digunakan yaitu metode latihan. *3 cone wall passing* dan "*V*" *roll to gated pass*.

Latihan *3 cone wall passing* adalah bentuk latihan yang tersusun dari 3 *cone* yang dijejerkan dan di depannya ada titik sasaran berupa dinding namun peneliti mengganti dinding tersebut dengan titik sasaran menggunakan *cone* di karenakan keterbatasan fasilitas. Dan divariasikan dengan di depan 3 *cone* dengan jarak 10-20 meter terdapat target gawang kecil yang tersusun oleh 2 *cone*. Kemudian pemain men-*dribbling* ke kanan dan ke kiri lalu *passing* ke target. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya (<https://www.become-elite.com>).

Latihan kedua adalah "*V*" *roll to gated pass*, latihan ini hampir mempunyai kemiripan dengan bentuk latihan *3 cone wall passing* sama-sama menggunakan 3 buah *cone* yang bentuk asli dari model latihan ini di susun membentuk huruf "*V*". dengan jarak 40 cm per *cone* dan 10-20 meter jarak *cone* untuk target *passing* di depannya. *Passing* yang dilakukan secara bergantian dengan beberapa pasangan. Latihan ini hampir sama dengan latihan *passing* lurus berhadapan, hanya saja berbeda dalam melakukan arah *passing*. Kecermatan

dalam melakukan arah *passing* yang selalu bergerak ke arah serong kanan dan kiri dengan menarik menggunakan alat kaki terhadap bola lalu ditarik ke dalam dan mendorong bola menggunakan kaki bagian dalam ke arah serong kiri, dalam latihan “V” *roll to gated pass* ini posisi pemain berada di belakang *cone* bentuk “V” dan pemain di depan 2 *cone* yang dijadikan target yang berjarak 10-20 meter. Kemudian dalam melakukan *passing* dengan bergantian sesuai pasangannya. Latihan ini dapat untuk meningkatkan kemampuan dalam ketepatan *passing*. Dalam latihan ini peneliti membuat beberapa bentuk variasi latihan “V” *roll to gated pass* agar para pemain tidak mengalami kejenuhan dalam berlatih (<https://www.become-elite.com>).



Gambar 7. Bagan Kerangka Pikir

D. Hipotesis Penelitian

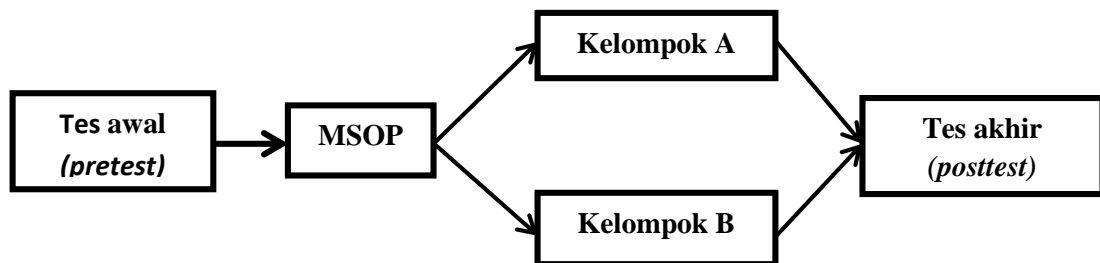
Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka penelitian ini dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut.

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *3 cone wall passing* terhadap akurasi *passing* bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan "*V*" *roll to gated pass* terhadap akurasi *passing* bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun.
3. Ada perbedaan yang signifikan antara latihan *3 cone wall passing* dan "*V*" *roll to gated pass* terhadap akurasi *passing* bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Metode eksperimen Metode Eksperimen adalah metode penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan hubungan sebab-akibat (kausalitas) antara satu variabel dengan lainnya (variabel X dan variabel Y) (Siyoto & Sodik, 2015: 22). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 8. Two Group Pretest-Posttest Design
(Sumber: Sugiyono, 2007: 32)

Keterangan:

- Pre-test* : Tes awal ketepatan *passing*
- MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*
- Kelompok A : Perlakuan (*treatment*) *3 cone wall passing*
- Kelompok B : Perlakuan (*treatment*) “*V*” *roll to gated pass*
- Post-test* : Tes akhir ketepatan *passing*

B. Tempat dan Waktu Penelitian

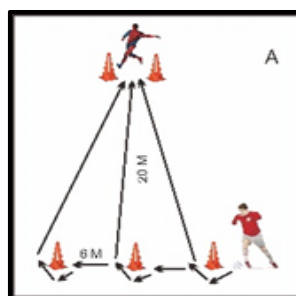
Tempat penelitian yaitu di SSB SSB Gelora Muda Sleman. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juni-Agustus 2019. Pemberian perlakuan

(*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu Minggu, yaitu hari Rabu, Jumat, dan Minggu. *Pretest* diambil pada tanggal 26 Juni 2019, dan *posttest* 4 Agustus 2019.

C. Definisi Operasional Variabel

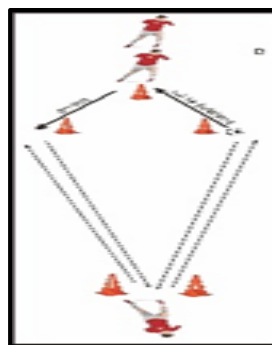
Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu latihan *3 cone wall passing* dan "*V*" *roll to gated pass* sebagai variabel bebas dan ketepatan *passing* sebagai variabel terikat. Adapun definisi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Latihan *3 cone wall passing* adalah latihan *passing* dengan pemain berpasangan. Pelaksanaannya: Siswa berdiri saling berhadapan di depan 3 *cone* dan 2 *cone* yang menjadi sasaran yang sudah diatur sejajar. pemain berdiri saling berhadapan dengan menggunakan satu bola dan melakukan *dribbling* melewati *cone* ke kanan atau ke kiri dilanjutkan di *passing* ke arah teman yang berada di 2 *cone* yang sudah di tempatkan di depannya sebagai sasaran, kemudian teman tersebut mengontrol dan mem-*backpass* ke arah teman yang berpasangan dengannya. *Passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam untuk mempermudah mem-*passing* bola.



2. Latihan "*V*" *roll to gated pass* adalah latihan *passing* dengan berbentuk huruf "*V*" dan 2 *cone* yang di jajar di depannya dengan jarak yang sudah di tentukan

oleh peneliti. Pelaksanaannya: Siswa berdiri saling berhadapan dengan menggunakan satu bola yang di tarik/*roll* ke dalam dari kanan *cone* yang berbentuk “V” dan di dorong ke sisi kiri dengan kaki bagian dalam dan di lanjut *passing* ke arah teman yang berada di *cone* yang sudah di tempatkan di depannya, kemudian teman tersebut mengontrol dan kembali mem-*backpass* bola ke arah teman yang berpasangan dengannya.



3. Ketepatan *short passing* adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien menggunakan teknik *passing*. Diukur menggunakan instrumen ketepatan *short passing* menggunakan kaki bagian dalam, yaitu dengan melakukan pukulan sebanyak 10 kali hasilnya sebagai *pretest* dan *posttest*. (Irianto, 1995: 34)

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Siyoto & Sodik (2015: 64) menyatakan bahwa populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian

ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain di SSB Gelora Muda Sleman yang berjumlah adalah 32 orang.

2. Sampel

Siyoto & Sodik (2015: 64) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu, sehingga dapat mewakili populasinya. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *puposive sampling*. Siyoto & Sodik (2015: 66) menyatakan menyatakan *purposive sampling* adalah suatu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu atau seleksi khusus. Kriteria dalam penentuan sampel meliputi: (1) pemain berusia 11-13 tahun, (2) tidak dalam keadaan sakit, (3) Kehadiran pada saat *treatment* minimal 75%, (4) Sanggup mengikuti seluruh program latihan yang telah disusun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 24 pemain.

Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* ketepatan *passing* untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 12 atlet. Teknik pembagian sampel menggunakan *ordinal pairing*. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A sebagai diberi latihan *3 cone wall passing* dan kelompok B diberi latihan “V” *roll to gated pass*. Hasil pengelompokkan berdasarkan *ordinal pairing* adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Teknik Pembagian Sampel dengan Ordinal Pairing

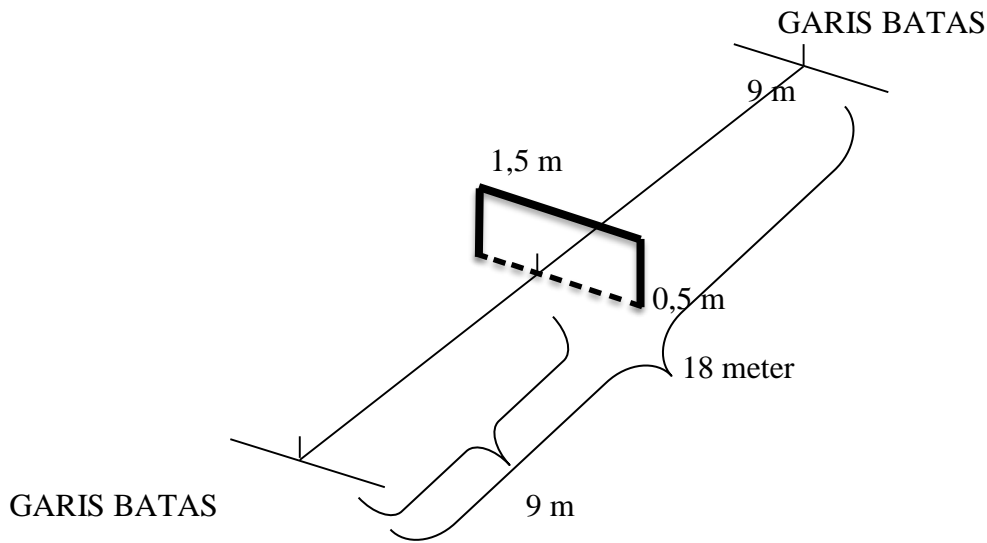
Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3
5	6
dst	7

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Arikunto (2006: 134) menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes keterampilan bermain sepakbola yang disusun oleh Irianto (1995: 9) pada bagian “melakukan *passing* rendah menuju sasaran”, yaitu gawang kecil yang berbentuk bidang yang menjadi sasaran dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi pancang 0,5 m dengan jarak penendang dari gawang 9 m dan garis di belakang gawang juga 9 m dan garis batas sah 1,5 m. Validitas tes tersebut adalah 0,812 dan reliabilitas sebesar 0,856. *Passing* dikatakan tepat apabila masuk pada sasaran yang telah ditentukan melewati garis sah yang telah ditentukan.

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



**Gambar 9. Tes Mengoper Bola Rendah/Pendek
(Sumber: Irianto, 1995: 34)**

2. Teknik Pengumpulan Data

Kegiatan penelitian yang terpenting adalah pengumpulan data. Menyusun instrumen adalah pekerjaan penting di dalam langkah penelitian, tetapi mengumpulkan data jauh lebih penting lagi, terutama jika peneliti menggunakan metode yang rawan terhadap masuknya unsur subjektif peneliti. Itulah sebabnya menyusun instrumen pengumpulan data harus ditangani secara serius agar diperoleh hasil yang sesuai dengan kegunaannya yaitu pengumpulan variabel yang tepat (Siyoto & Sodik, 2015: 75).

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran.

a. Pelaksanaan tes awal (*pretest*)

Tes awal (*pre-test*) dilakukan guna mengetahui data awal dari subjek penelitian tentang *short passing* sepakbola. Tes dalam penelitian ini menggunakan

instrumen tes ketepatan *short passing* sepakbola menggunakan kaki bagian dalam. Tes awal (*pretest*) dilakukan untuk mengetahui ketepatan *short passing* pemain sebelum adanya *treatment* atau latihan.

b. Pelaksanaan tes akhir (*posttest*)

Pelaksanaan tes akhir atau *post-test* dalam penelitian ini sama halnya dengan pelaksanaan tes awal, yaitu dengan menggunakan tes ketepatan *short passing* sepakbola menggunakan kaki bagian dalam, tujuan dari tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui perbedaan skor ketepatan *short passing* sepakbola menggunakan kaki bagian dalam setelah adanya *treatment* atau latihan. Perbedaan skor ketepatan *short passing* sepakbola menggunakan kaki bagian dalam dapat dilihat dari perbandingan skor antara sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*).

c. Perlakuan/*treatment*

Treatment/latihan dilakukan mengikuti program latihan yang telah disusun. Sebelum digunakan untuk penelitian, terlebih dahulu program latihan divalidasi oleh dosen ahli, sehingga program latihan layak untuk penelitian. Proses penelitian dilakukan selama 16 kali pertemuan belum termasuk *pretest* dan *posttest*.

F. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data. 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 (Arikunto, 2006: 299).

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 16.

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 16.

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 dan kelompok 2. Apabila nilai t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} , maka H_a ditolak, jika t_{hitung} lebih besar dibanding t_{tabel} dan nilai $sig\ p < 0,05$, maka H_a diterima. Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

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

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

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil penelitian *pretest* dan *posttest* akurasi *passing* bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun kelompok latihan *3 cone wall passing* (A) dan “V” *roll to gated pass* (B) dideskripsikan sebagai berikut:

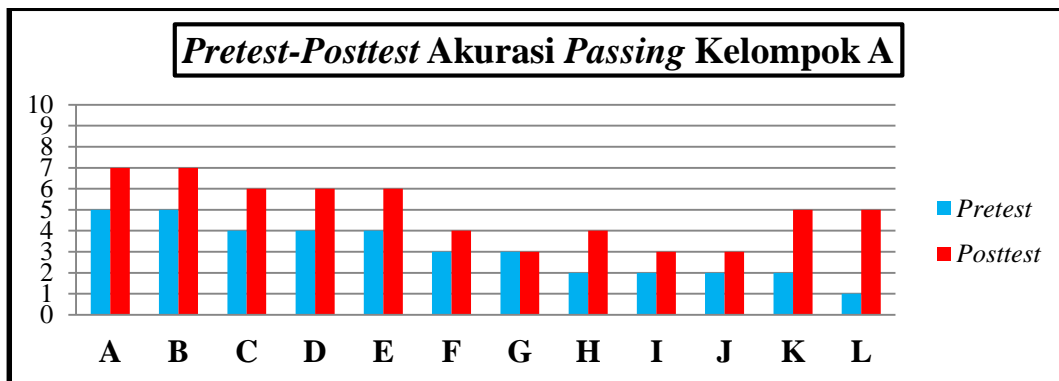
a. *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Passing* Kelompok A

Hasil *pretest* dan *posttest* akurasi *passing* bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun kelompok latihan *3 cone wall passing* (A) sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Passing* Kelompok A

No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	5	7	2
2	5	7	2
3	4	6	2
4	4	6	2
5	4	6	2
6	3	4	1
7	3	3	0
8	2	4	2
9	2	3	1
10	2	3	1
11	2	5	3
12	1	5	4
Mean	3.08	4.92	
Standar Deviasi	1.31	1.51	
Minimal	1.00	3.00	
Maksimal	5.00	7.00	

Berdasarkan data pada tabel 2 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* akurasi *passing* bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun kelompok latihan *3 cone wall passing* (A) dapat disajikan pada gambar 10 sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Akurasi Passing Bawah Kelompok Latihan 3 cone wall passing (A)

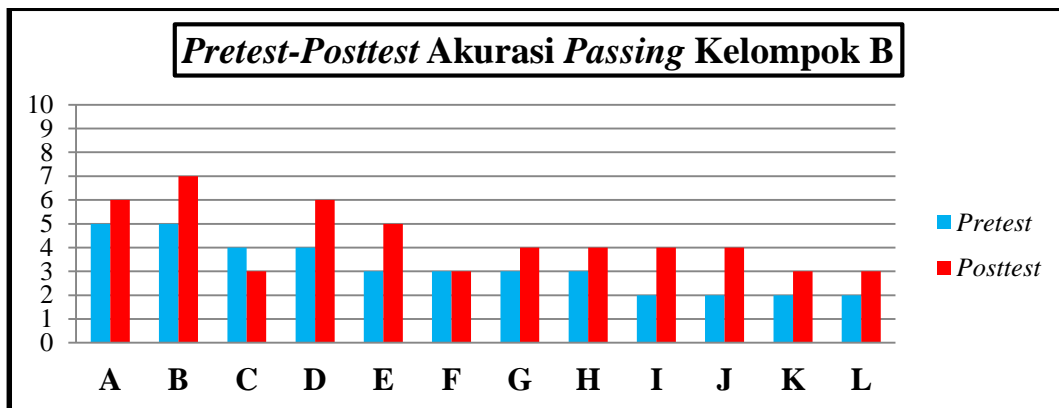
b. *Pretest* dan *Posttest* Akurasi Passing Kelompok B

Hasil *pretest* dan *posttest* akurasi *passing* bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun kelompok latihan “V” roll to gated pass (B) sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Akurasi Passing Kelompok B

No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	5	6	1
2	5	7	2
3	4	3	-1
4	4	6	2
5	3	5	2
6	3	3	0
7	3	4	1
8	3	4	1
9	2	4	2
10	2	4	2
11	2	3	1
12	2	3	1
Mean	3.17	4.33	
Standar Deviasi	1.11	1.37	
Minimal	2.00	3.00	
Maksimal	5.00	7.00	

Berdasarkan data pada tabel 3 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* akurasi *passing* bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun kelompok latihan “V” roll to gated pass (B) dapat disajikan pada gambar 11 sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Akurasi Passing Bawah Kelompok Latihan “V” roll to gated pass (B)

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*. dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya disajikan pada tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i> Kelompok A	0,652	0,05	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok A	0,827	0,05	Normal
<i>Pretest</i> Kelompok B	0,572	0,05	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok B	0,379	0,05	Normal

Dari hasil tabel 4 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 dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 8 halaman 95.

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 5 berikut:

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	1	22	0,425	Homogen
<i>Posttest</i>	1	22	0,611	Homogen

Dari tabel 4 di atas dapat dilihat nilai *pretest-posttest* sig. $p > 0,05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 8 halaman 95.

3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan *paired t test* dan *independent t test* dengan menggunakan bantuan SPSS 16, hasil uji hipotesis sebagai berikut:

a. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Passing* Kelompok Latihan A

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan 3 *cone wall passing* terhadap akurasi *passing* bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 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 sebagai berikut.

Tabel 6. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Passing* pada Pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 Tahun Kelompok Latihan *3 cone wall passing* (A)

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	3.08	6,167	2,201	0,000	1,833	59,51%
<i>Posttest</i>	4.92					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 6,167 dan t_{tabel} (df 11) 2,201 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 6,167 > t_{tabel} 2,201, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *3 cone wall passing* terhadap akurasi *passing* bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun”, **diterima**.

b. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Passing* Kelompok Latihan B

Hipotesis yang kedua berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan “*V*” roll to gated pass terhadap akurasi *passing* bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 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 sebagai berikut.

Tabel 7. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Akurasi *Passing* pada Pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 Tahun Kelompok Latihan “*V*” roll to gated pass (B)

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	3.17	4,311	2,201	0,001	1,167	36,81%
<i>Posttest</i>	4.33					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 4,311 dan t_{tabel} (df 11) 2,201 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,001. Oleh karena t_{hitung} 4,311 > t_{tabel} 2,201, dan nilai signifikansi 0,001 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat

perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan “*V*” roll to gated pass terhadap akurasi passing bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun”, **diterima**.

c. Perbandingan Posttest Akurasi Passing Kelompok Latihan A dan B

Hipotesis ketiga yang berbunyi “Ada perbedaan yang signifikan antara latihan 3 cone wall passing dan “*V*” roll to gated pass terhadap akurasi passing bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun”, dapat diketahui melalui selisih *mean* antara kelompok A dengan kelompok B. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 8. Uji t Kelompok A dengan Kelompok B

Kelompok	Persentase	t-test for Equality of means			
		t ht	t tb	Sig,	Selisih
<i>3 cone wall passing</i>	59,51%	0,993	2,074	0,332	0,583
<i>“V” roll to gated pass</i>	36,81%				

Dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t_{hitung} sebesar 0,993 dan t_{tabel} ($df = 22$) = 2,074, sedangkan besarnya nilai signifikansi p 0,332. Karena t_{hitung} $0,993 < t_{tabel} = 2,074$ dan $sig, 0,993 > 0,05$, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan. Dengan demikian H_a **ditolak** dan H_o **diterima**, sehingga “tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan 3 cone wall passing dan “*V*” roll to gated pass terhadap akurasi passing bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun”. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rerata selisih *posttest* sebesar 0,583, dengan kenaikan persentase metode latihan 3 cone wall passing lebih tinggi, yaitu 59,51%.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada peningkatan akurasi *passing* bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun setelah mengikuti metode latihan “3 *cone wall passing*” dan “V” *roll to gated pass* selama 16 kali pertemuan. Hasil penelitian dibahas secara rinci sebagai berikut:

1. Pengaruh metode latihan 3 *cone wall passing* terhadap akurasi *passing* bawah

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan 3 *cone wall passing* terhadap akurasi *passing* bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun, dengan kenaikan persentase sebesar 59,51%. Latihan 3 *cone wall passing* adalah bentuk latihan *passing* yang sangat mudah untuk dilakukan oleh pemain usia dini terutama usia 11-13 tahun dan merupakan latihan yang efektif dalam meningkatkan akurasi dan kontrol pemain. Bentuk latihan ini yaitu tersusun dari 3 *cone* yang dijajarkan dan divariasikan dengan di depan 3 *cone* dengan jarak 10-20 meter terdapat target gawang kecil yang tersusun oleh 2 *cone*. Kemudian pemain mendribbling ke kanan dan ke kiri lalu *passing* ke target. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Akan tetapi model latihan ini kurang baik karena anak latih mudah mengalami kejenuhan, sehingga rangsangan untuk bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan akan berpengaruh terhadap peningkatan

kemampuan akurasi *passing*. Peneliti di dalam latihan ini membuat beberapa variasi latihan untuk latihan *3 cone wall passing*.

2. Pengaruh latihan “V” roll to gated pass terhadap akurasi *passing* bawah

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan “V” roll to gated pass terhadap akurasi *passing* bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun, dengan kenaikan persentase sebesar 36,81%. Latihan “V” roll to gated pass, latihan ini hampir mempunyai kemiripan dengan bentuk latihan *3 cone wall passing* sama-sama menggunakan 3 buah *cone* yang di susun membentuk huruf “V” dengan jarak 40 cm per *cone* dan 10-20 meter jarak *cone* untuk target *passing* di depannya. Dengan jarak 10-20 meter untuk anak usia 11-13 tahun tidak mengalami kesulitan untuk melakukan *passing* yang tepat. *Passing* yang dilakukan secara bergantian dengan beberapa pasangan. Latihan ini hampir sama dengan latihan *passing* lurus berhadapan, hanya saja berbeda dalam melakukan arah *passing* dan juga kecermatan dalam melakukan arah *passing* yang selalu bergerak ke arah serong kanan dan kiri dengan menarik menggunakan alat kaki terhadap bola lalu ditarik ke dalam dan mendorong bola menggunakan kaki bagian dalam ke arah serong kiri, dalam latihan *passing* variasi ini posisi pemain berada di belakang *cone* bentuk “V” dan pemain di depan 2 *cone* yang dijadikan target yang berjarak 10-20 meter. Kemudian dalam melakukan *passing* dengan bergantian sesuai pasangannya. Latihan ini dapat untuk meningkatkan kemampuan dalam ketepatan *passing*. Dalam latihan ini peneliti membuat beberapa bentuk variasi latihan “V” roll to gated pass agar para pemain tidak mengalami kejenuhan dalam berlatih.

3. Perbandingan latihan *3 cone wall passing* dan "*V*" *roll to gated pass* terhadap akurasi *passing* bawah

Berdasarkan hasil analisis, menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan *3 cone wall passing* dan "*V*" *roll to gated pass* terhadap akurasi *passing* bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun, dengan Karena $t_{hitung} 0,993 < t_{tabel} = 2,074$ dan $sig, 0,993 > 0,05$. Artinya kedua jenis latihan ini sama-sama dapat meningkatkan akurasi *passing* bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun.

Bompa (1994: 51), bahwa pelatihan yang diberikan secara teratur selama 6-8 minggu akan mendapatkan hasil tertentu dimana tubuh teradaptasi dengan pelatihan yang diberikan. Selanjutnya Nala (2011: 37), menyatakan bahwa pelatihan yang diberikan secara sistematis, progresif dan berulang-ulang akan memperbaiki sistem organ tubuh sehingga penampilan fisik akan optimal. Pelatihan yang dilakukan dengan frekuensi tiga kali seminggu, sesuai untuk para pemula akan menghasilkan peningkatan yang berarti. Gerakan yang dilakukan saat latihan dengan cara berulang-ulang akan menyebabkan terjadinya pembentukan refleks bersyarat, belajar bergerak, dan proses penghafalan gerak (Nala, 2011: 39).

Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga, merupakan akibat adanya stimulus yang diproses di dalam otak dan selanjutnya direspon melalui kontraksi otot, setelah menerima perintah dari sistem komando syaraf, yaitu otak. Oleh karena itu keterampilan gerak selalu berhubungan dengan sistem motorik internal tubuh manusia yang hasilnya dapat diamati sebagai perubahan posisi sebagian

badan atau anggota badan (Schmidt & Lee, 2008: 334). Belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak. Selanjutnya gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama. Untuk itu, keterampilan gerak dalam olahraga harus selalu dilatihkan secara berulang-ulang agar tidak mudah hilang dari memori, sehingga individu tetap terampil dalam setiap melakukan gerakan.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar *law of exercise* yang dikemukakan oleh Rahyubi (2012: 164) yang menyatakan bahwa “prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai”.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Kondisi cuaca yang tidak menentu, jika terjadi hujan latihan menjadi kurang kondusif.
2. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.
3. Program latihan yang digunakan telah dimodifikasi dan divalidasikan ulang oleh kepada dosen ahli, dan dari website aslinya hanya diambil materi latihan nomor 30 dan nomor 43.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *3 cone wall passing* terhadap akurasi *passing* bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun, dengan kenaikan persentase sebesar 59,51%.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan "*V*" *roll to gated pass* terhadap akurasi *passing* bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun, dengan kenaikan persentase sebesar 36,81%.
3. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan *3 cone wall passing* dan "*V*" *roll to gated pass* terhadap akurasi *passing* bawah pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 tahun, dengan Karena $t_{hitung} 0,993 < t_{tabel} = 2,074$ dan $sig, 0,993 > 0,05$.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian yaitu: hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih sepakbola dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan akurasi *passing* bawah sepakbola. Dengan demikian latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pelatih.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan karantina, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan secara penuh.
2. Bagi para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen.
3. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan dapat meneliti dengan jumlah populasi serta sampel yang lebih banyak dan berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Boyle, M. (2003). *Functional training for sports*. New Zeland: Human Kinetics.
- Bompa, O.T. (1994). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Budiwanto, S. (2013). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Burcak, K. (2015). The effects on soccer passing skills when warming up with two different sized soccer balls. *Academic Journals*, Vol. 10(22), pp. 2860-2868.
- Centhini & Russel. (2009). *Buku pintar sepakbola*. Jakarta: Penerbit Inovasi
- Chapman, S., Derse, E., & Hansen, J. (Eds). 2008. *LA48 foundation soccer coaching manual*. Los Angeles: LA84 Foundation.
- Coggin, S. (2017). *World soccer*. California: Kingston University.
- Collet, C. (2012). The possession game? a comparative analysis of ball retention and team succes in european and international football. *Journal Of Sports Scienses*, Vol 1/14.
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Devi, A.R. & Meru, M. (2016). The type of passes made during the FIFA world cup 2014: A tactical perspective. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*; Vol. 3(3): pp. 82-84.
- Edward, W.H. (2011). *Motor learning and control: from theory to practice*. Sacramento: California State University.
- FIFA. (2018). *Youth football*. Switzerland: FIFA.
- Fuchs. (2014). *Sepak bola edisi kedua*. (Terjemahan; Agus Wibawa). Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Ghosh, A. (2005). *Manual of training for government officials*. *Administrative Training Institute*. Government of West Bengal: Bidhan Nagar.

- Gifford, C. (2003). *Sepakbola: panduan lengkap untuk permainan yang indah*. (Terjemahan Rudijanto). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Hadi, R. (2007). *Ilmu kepelatihan dasar*. Semarang: Rumah Indonesia.
- Haryono, S. (2008). *Tes pengukuran olahraga*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Herwin. (2004). *Pembelajaran keterampilan sepakbola dasar*. Yogyakarta: UNY Press.
- <http://www.become-elite.com/programs.html>. Diakses tanggal 12 Juni 2019 pukul 19.45 WIB.
- Impellizzeri, F.M & Maffiuletti, N. (2008). Effects of aerobic training on the exercise-induced decline in short-passing ability in junior soccer players. *Applied Physiology Nutrition and Metabolism*, Vol. 33: pp. 1192–1198.
- Irianto, D.P. (2002). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Irianto, S. (1995). *Penyusunan tes keterampilan bermain sepakbola bagi siswa sekolah sepakbola puspok IKIP Yogyakarta*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- _____. (2010). *Pengembangan tes kecakapan david lee untuk sekolah sepakbola (SSB) kelompok umur 14-15 tahun*. Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Luxbacher, J.A. (2011). *Sepakbola langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- Magill, A.R. (2011). *Motor learning and control: concepts and applications*. California: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar sepakbola*. Jakarta: PT. Intan Sejati.
- Milenković, D & Stanojević, I. (2013). Accuracy in football: scoring a goal as the ultimate objective of football game. (*Ijcrsee*) *International Journal Of Cognitive Research In Science, Engineering and Education*, Vol. 1, No.2.
- Milham. (2014). Hubungan konsentrasi kekuatan otot lengan dan keseimbangan tangan dengan ketepatan. *Jurnal Sport Pedagogy*, Vol. 4. No.2.



- Mohammed, M & Deshpande, M. (2015). Effect of football training program on technical performance of short pass and receiving the ball of maharashtriya mandals pune vyayamshala players. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, Volume 4 Issue 7.
- Muchtar, R. (1992). *Olahraga pilihan sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Musfiqon. (2012). *Pengembangan media dan sumber pembelajaran*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Nala, N. (2011). *Prinsip pelatihan fisik olahraga*. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.
- Nugroho, W. (2015). *Pengaruh latihan passing bervariasi posisi tetap dan passing bervariasi posisi berubah terhadap hasil akurasi short passing pada siswa KU-14 SSB APAC INTI Semarang Tahun 2015*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Palmizal, A. (2011). Pengaruh metode latihan global terhadap akurasi *ground stroke forehand* dalam permainan tenis. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Volume 1. Edisi 2. pp.112-117.
- Pamungkas, T,S,A. (2009). *Kamus pintar sepak bola*. Malang: Dioma.
- PSSI. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Jakarta Selatan: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia.
- Putu Agus Budi Suantama, I Ketut Iwan Swadesi, I Nyoman Sudarmada. (2018). Pengaruh metode latihan *wall pass* dan *push and run* terhadap akurasi *passing* dalam permainan sepak bola pada siswa SSB Putra Mumbul Usia 10-13 tahun. *E-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha*, Volume I Tahun 2018.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Riyadi. (2011). Pemrosesan informasi dalam belajar gerak. *Jurnal ilmiah SPIRIT*, ISSN; 1411- 8319 (Vol. 11 No. 2 Tahun 2011).
- Rohim, A. (2008). *Bermain sepakbola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Sands, Wurth, & Hewit. (2012). *Basics of strength and conditioning manual*. National Strength and Conditioning Association: All Rights Reserved.
- Scheunemann, T. (2008). *Dasar-dasar sepak bola modern*. Malang : Dioma.

- Schmidt, R.A & Lee, T.D. (2008). *Motor learning and performance (5th ed)*. Champaign: Human Kinetics.
- Singh, A.B. (2012). *Sport training*. Delhi: Chawla Offset Printers.
- Siyoto, S & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sneyer, J. (2015). *Sepak bola remaja*. Bandung: PT Rosda Jaya Putra.
- Special Olympics Football Coaching Guide. (2004). *Football coaching guide teaching football skills*. Special Olympics Football Coaching Guide.
- Subardi & Setyawan, 2007. *Sepakbola*. Klaten: PT Macanan Jaya Cemerlang.
- Subroto, T. (2009). *Permainan besar (bola voli dan sepakbola)*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyanto & Sudjarwo. (1991). *Belajar gerak*. Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka, Depdikbud.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukatamsi. (2001). *Teknik dasar bermain sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.
- Taga & Asai. (2011). The influence of short term intensive dribbling training on ball skill. *Football Science*, Vol. 9. pp. 35-49.
- Tessitore, A Perroni, F, Cortis, C, Meeusen, R, Lupo, C, & Capranica, L. (2011). Coordination of soccer players during preseason training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, Vol 25(11), pp. 3059–3069.
- Vembiarto, E.G. (2018). *Pengaruh latihan passing bervariasi dan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan short passing sepakbola pada pemain sleman united tahun 2018*. Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Wesson, J. (2002). *The science of soccer*. Philadelphia: Institute of Physics Publishing.

Young, W. (2010). Acute effect of exercise on kicking accuracy in elite Australian football players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, Vol. 13,85-9.

LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

	KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAH RAGA Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta. 55281.
Nomor	: 020/PKL/II/2019
Lamp.	: 1 Eksemplar proposal
Hal	: Bimbingan Skripsi
Kepada Yth	
Bapak	: Herwin, M.Pd
Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :	
Nama	: Hatta Argita
NIM	: 15602241048
Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :	
"PENGARUH LATIHAN 3 CONE WALL PASSING DAN V ROLE TO GATE PASS TERHADAP AKURASI PASSING PEMAIN SSB ASRI FC BUMIAYU BREBES KU 10-12 TAHUN"	
Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.	
Yogyakarta, 28 Februari 2019	
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. Permohonan Validasi Program Latihan

Hal : Permohonan *Expert Judgement*
Lampiran : 1 Bandel
Produk
Kepada : Yth. Subagyo Irianto, M.Pd
Di tempat

Dengan hormat,
Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta:

Nama : Hatta Argita
NIM : 15602241048
Prodi : PKO

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgement* untuk penelitian tugas akhir skripsi saya dengan judul "PENGARUH LATIHAN 3 CONE WALL PASS DAN V ROLE TO GATE PASS TERHADAP AKURASI PASSING BAWAH PEMAIN SSB GELORA MUDA KU 11-13 TAHUN".

Demikian permohonan ini, besar harapan saya Bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas permohonan dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 5 April 2019.

Pembimbing,



Herwin, M.Pd.
NIP. 19650202 1993 1 001

Hormat saya,



Hatta Argita
NIM. 15602241048

Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi

SURAT VALIDASI AHLI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Subagyo Irianto, M.Pd.
NIP : 19621010 198812 1 001

Menerangkan bahwa saudara:


Nama : Hatta Argita
NIM : NIM. 15602241048
Jurusan : POR
Judul : Pengaruh Latihan 3 Cone Wall Pass dan V Role to Gate Pass terhadap Akurasi Passing Bawah Pemain SSB Gelora Muda KU 11-13 Tahun

Telah di setujui dan layak di gunakan sebagai produk untuk penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Menambah model latihan menjadi 8 variasi, per variasi di gunakan di 2 pertemuan.
2. Memperbaiki gambar latihan di. perbaiki gambar latihan.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat di pergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16 April 2019


Subagyo Irianto, M.Pd.
19621010 198812 1 001

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



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

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

Nomor : 06.12/UN.34.16/PP/2019.

26 Juni 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.
Ketua Pelatih Klub SSB Gelora Muda Sleman
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 : Hatta Argita
NIM : 15602241048
Program Studi : PKO
Dosen Pembimbing : Herwin, M.Pd..
NIP : 196502021993011001
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 26 Juni s/d 31 Agustus 2019
Tempat : SSB Gelora Muda Sleman
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan3 Cone Wall Passing dan V Role to Gate Pass Terhadap Akurasi Passing Bawah Pemain SSB Gelora Muda Sleman KU 11-13 Tahun.

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

Dekan,

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

Tembusan :

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

Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian dari SSB Gelora Muda



SSB GELORA MUDA

Jalan Kaliurang Km 9,3 Tambakan Sinduharjo Ngaglik Sleman
Telp 085743684542 Yogyakarta 55581 email: isna_interpro@yahoo.com
Ig: ssbgelora.muda Fb: ssb gelora

Nomor : 35/GELORA/VI/2019
Perihal : Balasan Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Di tempat

Dengan hormat,

Menanggapi surat saudara no 06.12/UN.34.16/PP/2019 tanggal 26 Juni 2019 perihal permohonan ijin penelitian pada mahasiswa:

Nama : Hatta Argita
NIM : 15602241048
Program Studi: PKO
Pembimbing : Herwin, M.Pd..
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan 3 Cone Wall Passing dan V Role to Gate Pass Terhadap

Akurasi Passing Bawah Pemain SSB Gelora Muda Sleman KU 11-13 Tahun

Dengan ini diberitahukan pada skripsinya bahwa Kami tidak keberatan dengan permohonan yang dimaksud.

Demikian surat balasan dari kami, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 4 Agustus 2019



Lampiran 6. Data *Pretest* dan *Posttest*

DATA PRETEST AKURASI PASSING BAWAH PEMAIN SSB GELORA MUDA KU 11-13 TAHUN

No	Nama	Percobaan										Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	A1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2
2	A2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1
3	A3	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2
4	A4	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	3
5	A5	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	2
6	A6	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	4
7	A7	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	5
8	A8	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	4
9	A9	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	5
10	A10	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	5
11	A11	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	3
12	A12	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	4
13	A13	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	5
14	A14	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	3
15	A15	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	4
16	A16	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	2
17	A17	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2
18	A18	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	3
19	A19	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2
20	A20	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	2
21	A21	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	4
22	A22	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	2
23	A23	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	3
24	A24	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	3

ORDINAL PAIRING

No	Nama	Kelompok	Hasil Tes
1	A7	A	5
2	A9	B	5
3	A10	B	5
4	A13	A	5
5	A6	A	4
6	A8	B	4
7	A12	B	4
8	A15	A	4
9	A21	A	4
10	A4	B	3
11	A11	B	3
12	A14	A	3
13	A18	A	3
14	A23	B	3
15	A24	B	3
16	A1	A	2
17	A3	A	2
18	A5	B	2
19	A16	B	2
20	A17	A	2
21	A19	A	2
22	A20	B	2
23	A22	B	2
24	A2	A	1

DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN

No	Nama Kelompok Eksperimen A	Hasil	No	Nama Kelompok Eksperimen B	Hasil
1	A7	5	1	A9	5
2	A13	5	2	A10	5
3	A6	4	3	A8	4
4	A15	4	4	A12	4
5	A21	4	5	A4	3
6	A14	3	6	A11	3
7	A18	3	7	A23	3
8	A1	2	8	A24	3
9	A3	2	9	A5	2
10	A17	2	10	A16	2
11	A19	2	11	A20	2
12	2	1	12	A22	2
Jumlah			Jumlah		
Mean			Mean		

**DATA *POSTTEST* AKURASI *PASSING* BAWAH PEMAIN
SSB GELORA MUDA KU 11-13 TAHUN**

Kelompok Eksperimen Latihan 3 *Cone Wall Passing*

No	Nama	Total
1	A7	7
2	A13	7
3	A6	6
4	A15	6
5	A21	6
6	A14	4
7	A18	3
8	A1	4
9	A3	3
10	A17	3
11	A19	5
12	2	5

Kelompok Eksperimen Latihan “V” *Roll to Gated Pass*

No	Nama	Total
1	A9	6
2	A10	7
3	A8	3
4	A12	6
5	A4	5
6	A11	3
7	A23	4
8	A24	4
9	A5	4
10	A16	4
11	A20	3
12	A22	3

Lampiran 7. Deskriptif Statistik

Statistics

		Pretest Kelompok A	Posttest Kelompok A	Pretest Kelompok B	Posttest Kelompok B
N	Valid	12	12	12	12
	Missing	0	0	0	0
Mean		3.0833	4.9167	3.1667	4.3333
Median		3.0000	5.0000	3.0000	4.0000
Mode		2.00	3.00 ^a	2.00 ^a	3.00 ^a
Std. Deviation		1.31137	1.50504	1.11464	1.37069
Minimum		1.00	3.00	2.00	3.00
Maximum		5.00	7.00	5.00	7.00
Sum		37.00	59.00	38.00	52.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest Kelompok A

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	8.3	8.3	8.3
	2	4	33.3	33.3	41.7
	3	2	16.7	16.7	58.3
	4	3	25.0	25.0	83.3
	5	2	16.7	16.7	100.0
Total		12	100.0	100.0	

Posttest Kelompok A

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	3	25.0	25.0	25.0
	4	2	16.7	16.7	41.7
	5	2	16.7	16.7	58.3
	6	3	25.0	25.0	83.3
	7	2	16.7	16.7	100.0
	Total		12	100.0	100.0

Pretest Kelompok B

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	4	33.3	33.3	33.3
	3	4	33.3	33.3	66.7
	4	2	16.7	16.7	83.3
	5	2	16.7	16.7	100.0
	Total		12	100.0	100.0

Posttest Kelompok B

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	4	33.3	33.3	33.3
	4	4	33.3	33.3	66.7
	5	1	8.3	8.3	75.0
	6	2	16.7	16.7	91.7
	7	1	8.3	8.3	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

Lampiran 8. Uji Normalitas dan Homogenitas

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
		Kelompok A	Kelompok A	Kelompok B	Kelompok B
N		12	12	12	12
Normal Parameters ^a	Mean	3.0833	4.9167	3.1667	4.3333
	Std. Deviation	1.31137	1.50504	1.11464	1.37069
Most Extreme Differences	Absolute	.212	.181	.226	.263
	Positive	.212	.149	.226	.263
	Negative	-.174	-.181	-.148	-.165
Kolmogorov-Smirnov Z		.735	.626	.783	.910
Asymp. Sig. (2-tailed)		.652	.827	.572	.379
a. Test distribution is Normal.					

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest-Posttest Kelompok A	.662	1	22	.425
Pretest-Posttest Kelompok B	.266	1	22	.611

Lampiran 9. Analisis Uji t

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest Kelompok A	3.0833	12	1.31137	.37856
Posttest Kelompok A	4.9167	12	1.50504	.43447
Pair 2 Pretest Kelompok B	3.1667	12	1.11464	.32177
Posttest Kelompok B	4.3333	12	1.37069	.39568

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest Kelompok A & Posttest Kelompok A	12	.741	.006
Pair 2 Pretest Kelompok B & Posttest Kelompok B	12	.734	.007

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest Kelompok A - Posttest Kelompok A	-1.83333	1.02986	.29729	-2.48767	-1.17899	-6.167	11	.000
Pair 2 Pretest Kelompok B - Posttest Kelompok B	-1.16667	.93744	.27061	-1.76229	-.57105	-4.311	11	.001

PERBANDINGAN ANTARA KELOMPOK A DAN KELOMPOK B

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Posttest	1	12	4.9167	1.50504	.43447
	2	12	4.3333	1.37069	.39568

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Posttest Kelompok A-B	Equal variances assumed	.266	.611	.993	22	.332	.58333	.58765	-.63537	1.80204
	Equal variances not assumed			.993	21.810	.332	.58333	.58765	-.63599	1.80265

Lampiran 10. Tabel t

Tabel IV
Tabel Nilai-Nilai t

d. b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,711	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,480
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
∞	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,291

Lampiran 11. Presensi Latihan

No	Nama	Pretest	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Posttest
1	Afiral	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2	Arva	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3	Vano	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Deka	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	Hasbi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6	Jauza	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
7	Kael	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	Lingga	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	Dimas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	Kaizen	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
11	Ivan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	Daffa	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13	Malika	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	Adit	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
15	Verdi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
16	Parikesit	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
17	Rafa	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
18	Putra	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
19	Rayhan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
20	Dhanis	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
21	Vario	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
22	Reyandra	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
23	Bagas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
24	Bani	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓


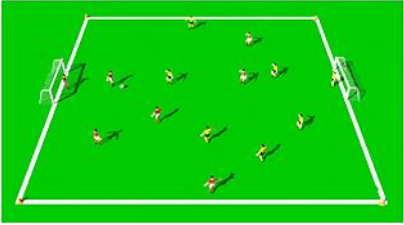


1

PROGRAM LATIHAN
3 CONE WALL PASSING

SESI LATIHAN 1 MODEL LATIHAN 3 CONE WALL PASSING

Cabang Olahraga : Sepakbola	Periodisasi : Persiapan umum
Waktu : 90 menit	Mikro : 1
Sasaran Latihan : <i>passing</i>	Sesi : 1
Jumlah Pemain : 12 orang	Peralatan : Bola, cones
Hari / Tanggal : Jumat 28 juni 2019	Intensitas : sedang
	Pelatih : 2 orang

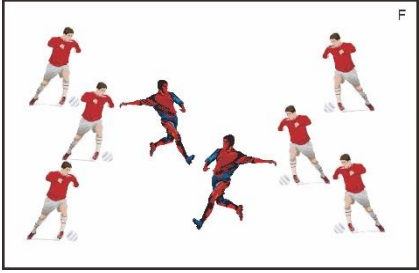
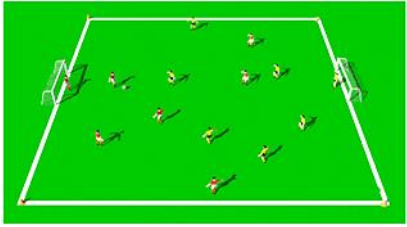
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit	<p>Coach</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi Kelompok 3 cone wall passing Bermain 6 vs 2 di area 10 m x 10 m Game	10 menit 20 menit (2 set) 3 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag • Pemain melakukan <i>dribbling</i> lalu <i>passing</i> kemudian berlari ke arah cones di depan dan siap menerima passing. • Bermain 6 vs 2 dengan sedikit sentuhan dan cepat memindah bola ke teman. Pemain penjaga berganti

		15 menit	 	<p>setiap 2 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p>Coach</p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p>Coach</p> 	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 2 MODEL LATIHAN 3 *CONE WALL PASSING*


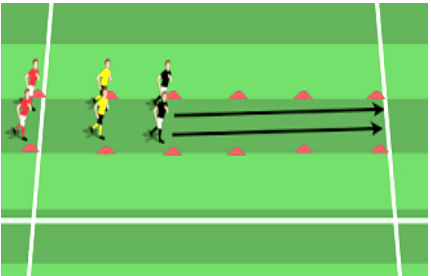
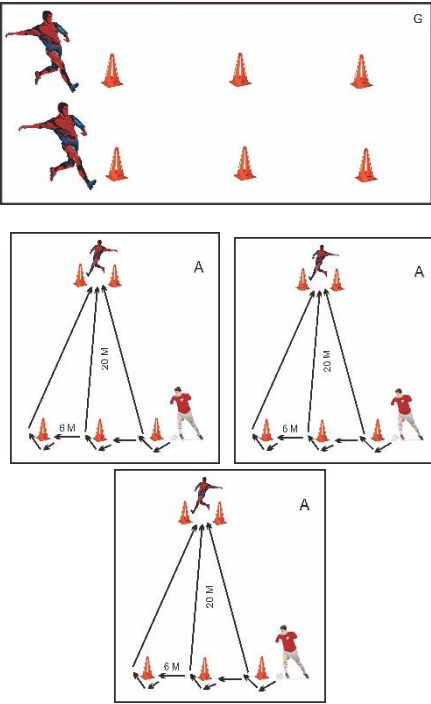
Cabang Olahraga : Sepakbola	Periodisasi : Persiapan umum
Waktu : 90 menit	Mikro : 1
Sasaran Latihan : <i>passing</i>	Sesi : 2
Jumlah Pemain : 12 orang	Peralatan : Bola, cones
Hari / Tanggal : Minggu 30 juni 2019	Intensitas : sedang
	Pelatih : 2 orang


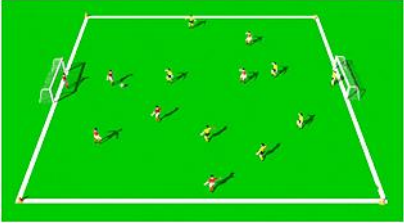


NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit	<p>Coach</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi Kelompok 3 <i>cone wall passing</i> Bermain 6 vs 2 di area 10 m x 10 m Game	10 menit 20 menit (2 set) 3 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag • Pemain melakukan <i>dribbling</i> lalu <i>passing</i> kemudian berlari ke arah <i>cones</i> di depan dan siap menerima <i>passing</i>. • Bermain 6 vs 2 dengan sedikit sentuhan dan cepat memindah bola ke teman. Pemain

		15 menit	 	penjaga berganti setiap 2 menit <ul style="list-style-type: none"> Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	Coach ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	Coach ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 3 MODEL LATIHAN 3 *CONE WALL PASSING*


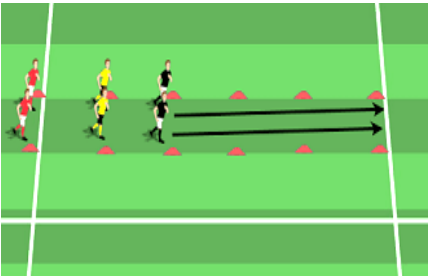
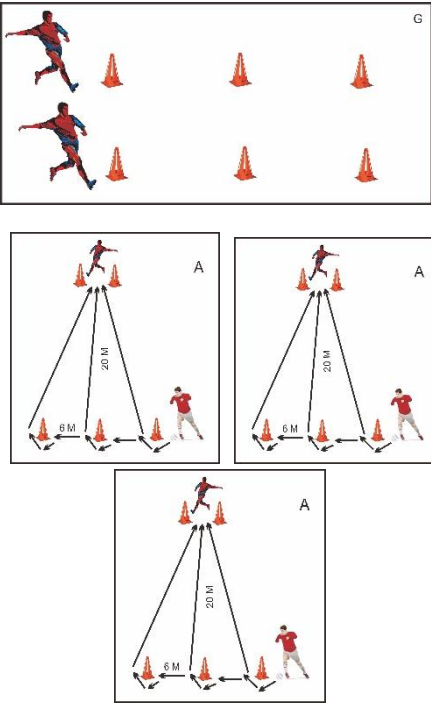
Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 1
Sasaran Latihan	: <i>passing</i>	Sesi	: 3
Jumlah pemain	: 12 orang	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	: Rabu 3 juli 2019	Intensitas	: sedang
		Pelatih	: 2 orang


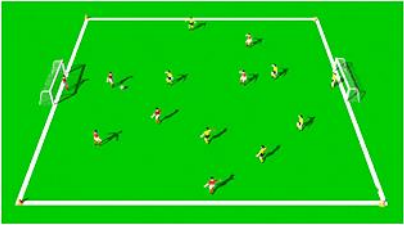


NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi Kelompok 3 <i>cone wall passing</i> Bermain 6 vs 2 di area 10 m x 10 m.	10 menit 20 menit (2 set) 3 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan <i>sprint</i> pendek, dan <i>sprint</i> zig-zag • Pemain melakukan <i>dribbling</i> melalui <i>cones</i> lalu <i>passing</i> ke target kemudian berlari ke arah <i>cones</i> di depan dan siap menerima <i>passing</i>. • Bermain 6 vs 2 dengan sedikit sentuhan dan cepat memindah bola ke

	Game	15 menit	 	<p>teman. Pemain penjaga berganti setiap 2 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kecepatan lari 50% • Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p>Coach</p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p>Coach</p> 	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 4 MODEL LATIHAN 3 *CONE WALL PASSING*


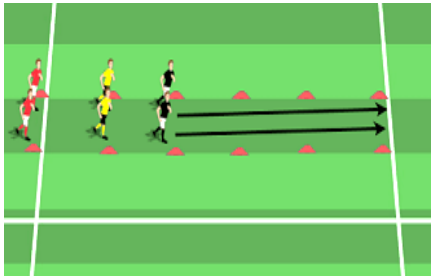
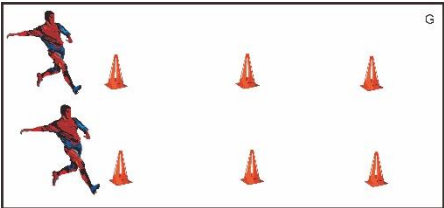




Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 1
Sasaran Latihan	: <i>passing</i>	Sesi	: 4
Jumlah pemain	: 12 orang	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	: Jumat 5 juli 2019	Intensitas	: sedang
		Pelatih	: 2 orang

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi Kelompok 3 <i>cone wall passing</i> Bermain 6 vs 2 di area 10 m x 10 m.	10 menit 20 menit (2 set) 3 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan <i>sprint</i> pendek, dan <i>sprint</i> zig-zag • Pemain melakukan <i>dribbling</i> melalui <i>cones</i> lalu <i>passing</i> ke target kemudian berlari ke arah <i>cones</i> di depan dan siap menerima <i>passing</i>. • Bermain 6 vs 2 dengan sedikit sentuhan dan cepat memindah bola ke

	Game	15 menit	 	<p>teman. Pemain penjaga berganti setiap 2 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kecepatan lari 50% • Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p>Coach</p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p>Coach</p> 	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 5 MODEL LATIHAN 3 CONE WALL PASSING


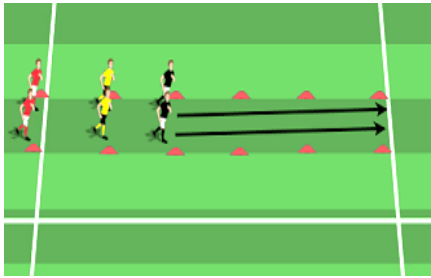
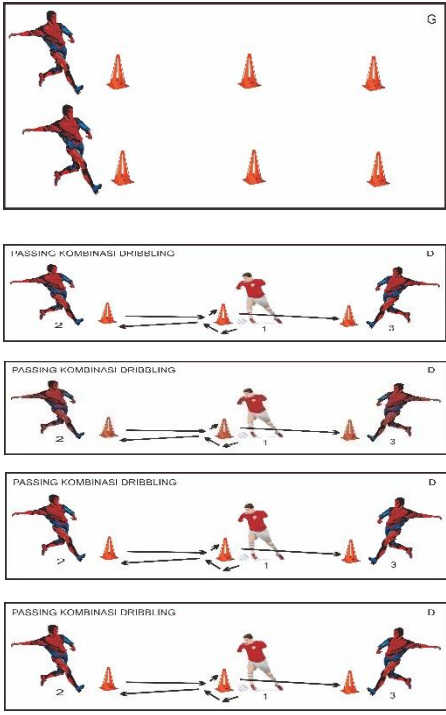
Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 2
Sasaran Latihan	: <i>passing</i>	Sesi	: 5
Jumlah pemain	: 12 orang	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	: Minggu 7 juli 2019	Intensitas	: sedang
		Pelatih	: 2 orang

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi Kelompok 3 <i>cone wall passing</i> Bermain 6 vs 2 di area 10 m x 10 m.	10 menit 20 menit (2 set) 5 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit	    	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag • Pemain melakukan <i>passing</i> di depan <i>cones</i> dan pemain lain mem-<i>back pass</i> lalu membalik badan dan melakukan hal yang sama. • Bermain 3vs3 dengan gawang kecil melakukan 2

	Game	15 menit	 	<p>kali sentuhan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</p>	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</p>	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 6 MODEL LATIHAN 3 CONE WALL PASSING


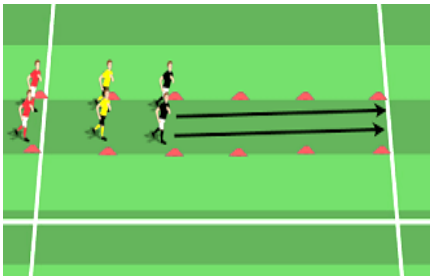
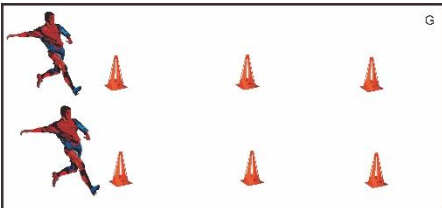
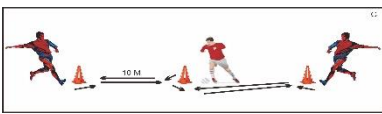
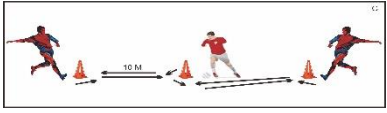
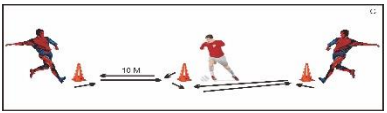

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 2
Sasaran Latihan	: <i>passing</i>	Sesi	: 6
Jumlah pemain	: 12 orang	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	: Rabu 10 juli 2019	Intensitas	: sedang
		Pelatih	: 2 orang

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi Kelompok 3 <i>cone wall passing</i> Bermain 6 vs 2 di area 10 m x 10 m.	10 menit 20 menit (2 set) 5 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan <i>sprint</i> pendek, dan <i>sprint</i> zig-zag • Pemain melakukan <i>passing</i> di depan <i>cones</i> dan pemain lain memback <i>pass</i> lalu membalik badan dan melakukan hal yang sama. • Bermain 3vs3 dengan gawang kecil melakukan 2

	Game	15 menit	 	<p>kali sentuhan.</p> <ul style="list-style-type: none"> Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</p>	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</p>	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 7 MODEL LATIHAN 3 CONE WALL PASSING


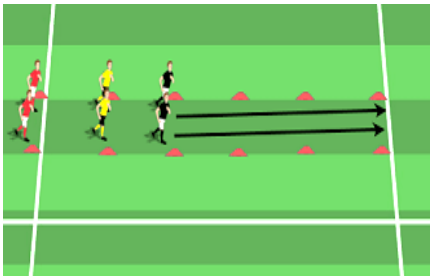
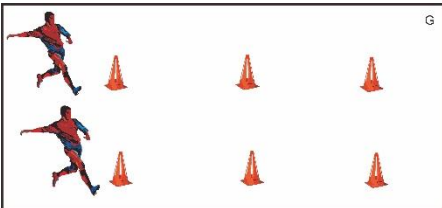



Cabang Olahraga : Sepakbola	Periodisasi : Persiapan umum
Waktu : 90 menit	Mikro : 2
Sasaran Latihan : <i>passing</i>	Sesi : 7
Jumlah pemain : 12 orang	Peralatan : Bola, cones
Hari / Tanggal : Jumat 12 juli 2019	Intensitas : sedang
	Pelatih : 2 orang

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi Kelompok 3 cone wall passing Bermain 6 vs 2 di area 10 m x 10 m.	10 menit 20 menit (2 set) 5 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit	    	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag • Pemain melakukan <i>passing</i> di depan cones yang ada pemain lain dan di lanjut <i>jogging</i> dan pemain penerima bola <i>dribbling</i> sampai cones tengah dan mem-<i>passing</i> ke teman yang lain.

	Game	15 menit	 	<ul style="list-style-type: none"> • Bermain 3vs3 dengan gawang kecil melakukan 2 kali sentuhan. • Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 8 MODEL LATIHAN 3 CONE WALL PASSING


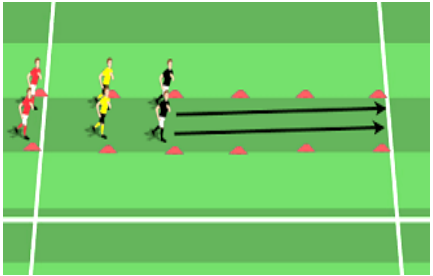
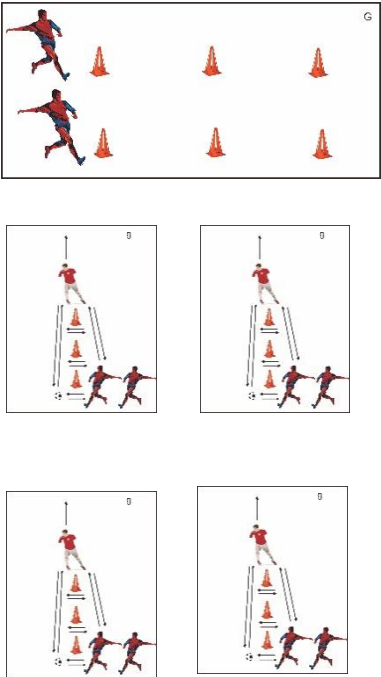
Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 2
Sasaran Latihan	: <i>passing</i>	Sesi	: 8
Jumlah pemain	: 12 orang	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	: Minggu 14 juli 2019	Intensitas	: sedang
		Pelatih	: 2 orang


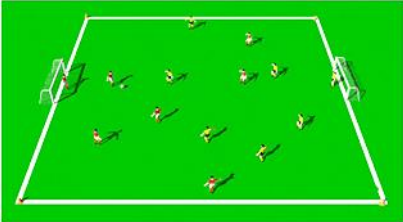


NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	<p>5 menit</p> <p>5 menit</p> <p>10 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	<p>Latihan Inti</p> <p>Latihan Koordinasi</p> <p>Kelompok 3 <i>cone wall passing</i></p> <p>Bermain 6 vs 2 di area 10 m x 10 m.</p>	<p>10 menit</p> <p>20 menit (2 set)</p> <p>5 menit / set</p> <p>Rec 30 detik /set</p> <p>10 menit</p>	   	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag • Pemain melakukan <i>passing</i> di depan <i>cones</i> yang ada pemain lain dan di lanjut <i>jogging</i> dan pemain penerima bola <i>dribbling</i> sampai <i>cones</i> tengah dan mempassing ke teman yang lain.

	Game	15 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Bermain 3vs3 dengan gawang kecil melakukan 2 kali sentuhan. • Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 9 MODEL LATIHAN 3 *CONE WALL PASSING*


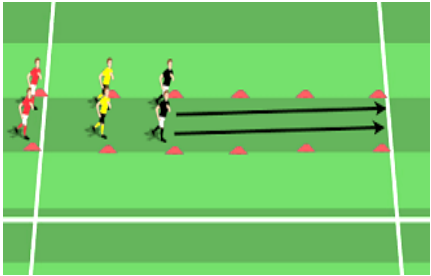
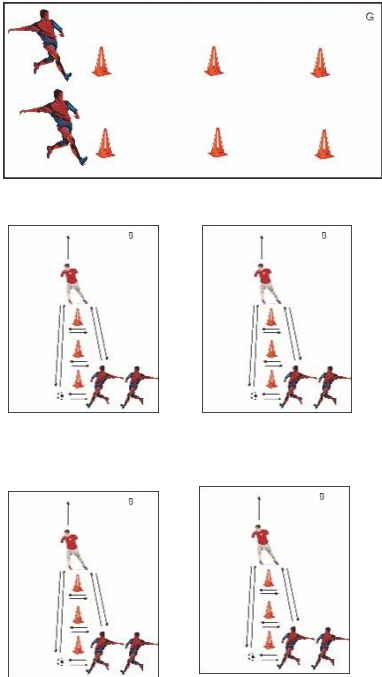
Cabang Olahraga : Sepakbola	Periodisasi : Persiapan umum
Waktu : 90 menit	Mikro : 3
Sasaran Latihan : <i>passing</i>	Sesi : 9
Jumlah pemain : 12 orang	Peralatan : Bola, cones
Hari / Tanggal : Rabu 17 juli 2019	Intensitas : sedang
	Pelatih : 2 orang


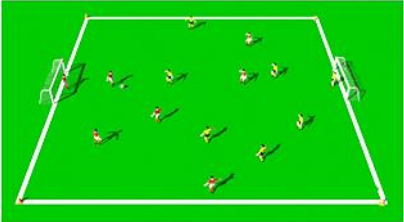


NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi Kelompok 3 <i>cone wall passing</i> Bermain 6 vs 2 di area 10 m x 10 m.	10 menit 20 menit (2 set) 7 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag • Pemain <i>passing</i> kanan lalu kiri pemain di depannya menerima dan mem-<i>back pass</i> dan pemain <i>passing</i> maju ke <i>cone</i> di depannya dan melakukan hal yang sama. • Bermain 6 vs 2

	Game	15 menit	 	<p>dengan sedikit sentuhan dan cepat memindah bola ke teman. Pemain penjaga berganti setiap 2 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p>Coach</p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p>Coach</p> 	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 10 MODEL LATIHAN 3 CONE WALL PASSING


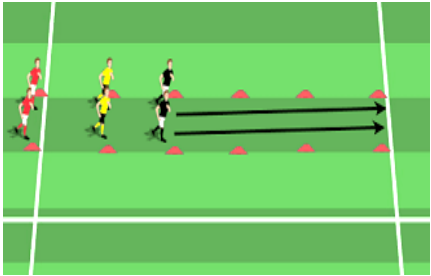
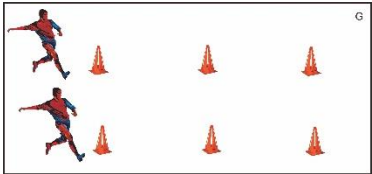

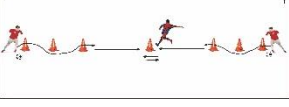
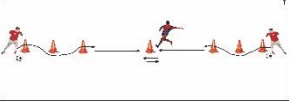
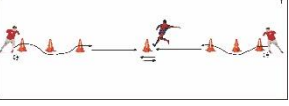
Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 3
Sasaran Latihan	: <i>passing</i>	Sesi	: 10
Jumlah pemain	: 12 orang	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	: Jumat 19 juli 2019	Intensitas	: sedang
		Pelatih	: 2 orang

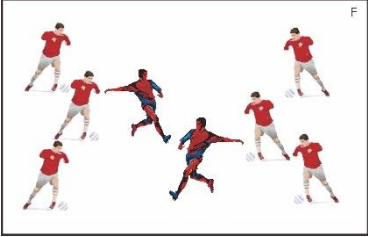
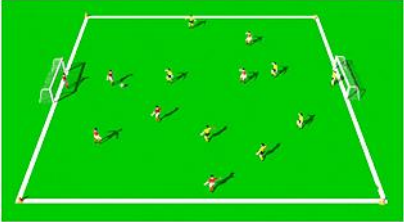


NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi Kelompok 3 cone wall passing Bermain 6 vs 2 di area 10 m x 10 m.	10 menit 20 menit (2 set) 7 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag • Pemain <i>passing</i> kanan lalu kiri pemain di depannya menerima dan memback pass dan pemain <i>passing</i> maju ke cone di depannya dan melakukan hal yang sama. • Bermain 6 vs 2

	Game	15 menit	 	<p>dengan sedikit sentuhan dan cepat memindah bola ke teman. Pemain penjaga berganti setiap 2 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p>Coach</p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p>Coach</p> 	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 11 MODEL LATIHAN 3 CONE WALL PASSING


Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 3
Sasaran Latihan	: <i>passing</i>	Sesi	: 11
Jumlah pemain	: 12 orang	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	: Minggu 21 juli 2019	Intensitas	: sedang
		Pelatih	: 2 orang

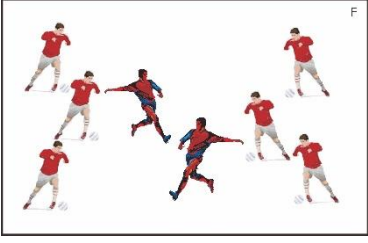
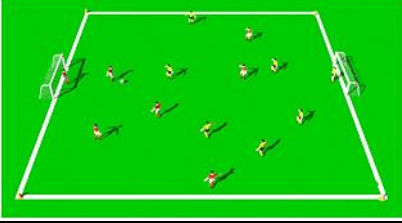


NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	<p>5 menit</p> <p>5 menit</p> <p>10 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	<p>Latihan Inti</p> <p>Latihan Koordinasi</p> <p>Kelompok 3 <i>cone wall passing</i></p> <p>Bermain 6 vs 2 di area 10 m x 10 m.</p>	<p>10 menit</p> <p>20 menit (2 set)</p> <p>7 menit / set</p> <p>Rec 30 detik /set</p> <p>10 menit</p>	    	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag • Pemain sebelah kanan men-<i>dribbling</i> melewati 3 <i>cone</i> lalu mem-<i>passing</i> ke pemain tengah dan pemain tengah mem-<i>back pass</i> lalu balik badan dan siap menerima bola <i>passing</i> dari pemain sebelah

	Game	15 menit	 	<p>kiri.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain 6 vs 2 dengan sedikit sentuhan dan cepat memindah bola ke teman. Pemain penjaga berganti setiap 2 menit • Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p>Coach</p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p>Coach</p> 	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 12 MODEL LATIHAN 3 CONE WALL PASSING

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 3
Sasaran Latihan	: <i>passing</i>	Sesi	: 12
Jumlah pemain	: 12 orang	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	: Rabu 24 juli 2019	Intensitas	: sedang
		Pelatih	: 2 orang


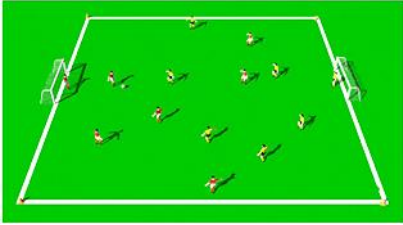


NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi Kelompok 3 cone wall passing Bermain 6 vs 2 di area 10 m x 10 m.	10 menit 20 menit (2 set) 7 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag • Pemain sebelah kanan mendribbling melewati 3 cone lalu mempassing ke pemain tengah dan pemain tengah mem back pass lalu balik badan dan siap menerima bola passing dari pemain sebelah kiri. • Bermain 6 vs 2

	Game	15 menit	 	<p>dengan sedikit sentuhan dan cepat memindah bola ke teman. Pemain penjaga berganti setiap 2 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 13 MODEL LATIHAN 3 CONE WALL PASSING

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 4
Sasaran Latihan	: <i>passing</i>	Sesi	: 13
Jumlah pemain	: 12 orang	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	: jumat 26 juli 2019	Intensitas	: sedang
		Pelatih	: 2 orang


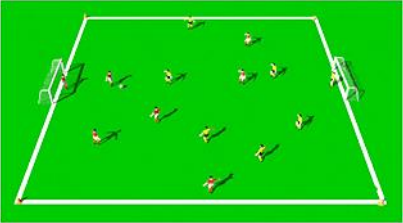


NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi Kelompok 3 cone wall passing Bermain 6 vs 2 di area 10 m x 10 m.	10 menit 20 menit (2 set) 9 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag • <i>Dribbling</i> melewati 3 cone di depan setelah sampai di depan cone ke 3 passing ke target sebelah kiri lalu tengah dan terakhir kanan. • Bermain 3 vs 3 dengan gawang kecil melakukan 2 kali sentuhan.

	Game	15 menit	 	<ul style="list-style-type: none"> Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 14 MODEL LATIHAN 3 CONE WALL PASSING

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 4
Sasaran Latihan	: <i>passing</i>	Sesi	: 14
Jumlah pemain	: 12 orang	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	: minggu 28 juli 2019	Intensitas	: sedang
		Pelatih	: 2 orang

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi Kelompok 3 cone wall passing Bermain 6 vs 2 di area 10 m x 10 m.	10 menit 20 menit (2 set) 9 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit	  	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag • Dribbling melewati 3 cone di depan setelah sampai di depan cone ke 3 passing ke target sebelah kiri lalu tengah dan terakhir kanan. • Bermain 3 vs 3 dengan gawang kecil melakukan 2 kali sentuhan.

	Game	15 menit	 	<ul style="list-style-type: none"> Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 15 MODEL LATIHAN 3 CONE WALL PASSING

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 4
Sasaran Latihan	: <i>passing</i>	Sesi	: 15
Jumlah pemain	: 12 orang	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	: Rabu 31 juli 2019	Intensitas	: sedang
		Pelatih	: 2 orang

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi Kelompok 3 <i>cone wall passing</i> Bermain 6 vs 2 di area 10 m x 10 m.	10 menit 20 menit (2 set) 9 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag • Kombinasi <i>v role to gate</i> dan 3 <i>cone wall passing</i>, pemain <i>mepassing</i> ke <i>cone</i> pertama pemain penerima hanya mengontrol bola tersebut lalu menjemput bola dan lanjut <i>dribbling</i> ke <i>cone</i> selanjutnya

	Game	15 menit	 	<p>sampai <i>cone</i> ke tiga lanjut <i>dribbling</i> melewati 3 <i>cone</i> dan <i>passing</i> ke target.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain 3 vs 3 dengan gawang kecil melakukan 2 kali sentuhan. • Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 16 MODEL LATIHAN 3 CONE WALL PASSING

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 4
Sasaran Latihan	: <i>passing</i>	Sesi	: 16
Jumlah pemain	: 12 orang	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	: jumat 2 agustus 2019	Intensitas	: sedang
		Pelatih	: 2 orang


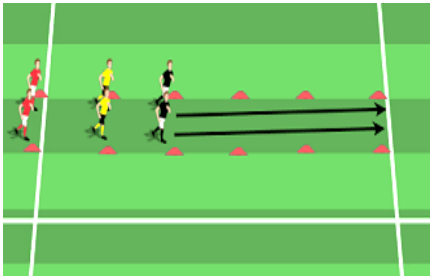
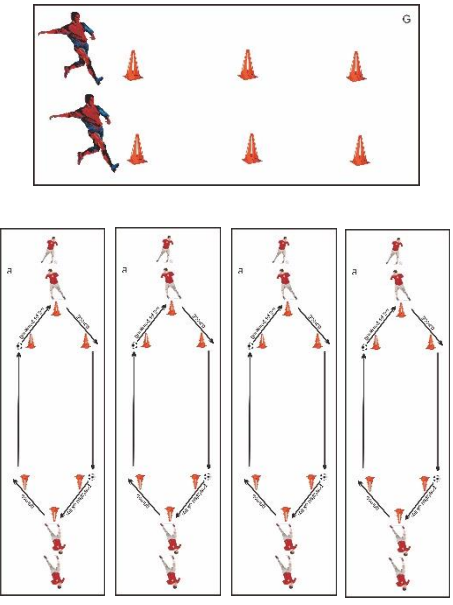
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi Kelompok 3 <i>cone wall passing</i> Bermain 6 vs 2 di area 10 m x 10 m.	10 menit 20 menit (2 set) 9 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit	  	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag • Kombinasi <i>v role to gate</i> dan 3 <i>cone wall passing</i>, pemain <i>mypassing</i> ke <i>cone</i> pertama pemain penerima Cuma mengontrol bola tersebut lalu menjemput bola dan lanjut <i>dribbling</i> ke <i>cone</i> selanjutnya

	Game	15 menit	 	<p>sampai <i>cone</i> ke tiga lanjut <i>dribbling</i> melewati 3 <i>cone</i> dan <i>passing</i> ke target.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain 3 vs 3 dengan gawang kecil melakukan 2 kali sentuhan. • Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

PROGRAM LATIHAN
“V” ROLL TO GATED PASS

SESI LATIHAN 1 MODEL LATIHAN “V” ROLL TO GATED PASS


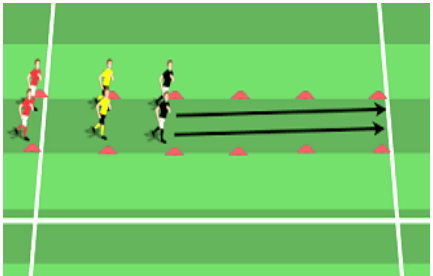
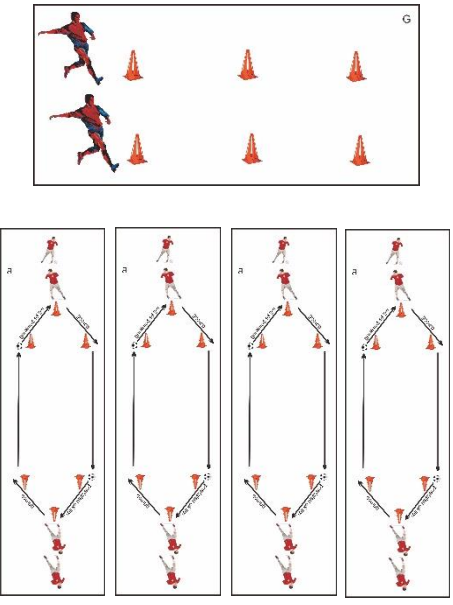
Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 1
Sasaran Latihan	: <i>passing</i>	Sesi	: 1
Jumlah Atlet	: 12 orang	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	: jumat 26 juni 2019	Intensitas	: sedang
		Pelatih	: 2 orang

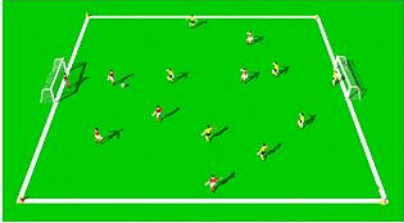


NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit	<p>Coach</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi Kelompok 3 “v” roll to gated pass Bermain 6 vs 2 di area 10 m x 10 m.	10 menit 20 menit (2 set) 3 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. Persiapan latihan inti dengan melakukan <i>sprint</i> pendek, dan <i>sprint</i> zig-zag • Pemain melakukan gerakan <i>roll</i> bola ke dalam lalu dorong ke kanan di lanjut ke <i>passing</i> ke pasangan. • Bermain 6 vs 2 dengan sedikit sentuhan dan cepat memindah bola ke teman. Pemain penjaga berganti

	Game	15 menit	 	setiap 2 menit <ul style="list-style-type: none"> Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	Coach 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	Coach 	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 2 MODEL LATIHAN “V” ROLL TO GATED PASS


Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 1
Sasaran Latihan	: <i>passing</i>	Sesi	: 2
Jumlah Atlet	: 12 orang	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	: Minggu 28 juni 2019	Intensitas	: sedang
		Pelatih	: 2 orang


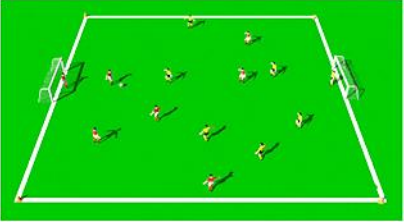


NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit	<p>Coach</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi Kelompok 3 “v” roll to gated pass Bermain 6 vs 2 di area 10 m x 10 m.	10 menit 20 menit (2 set) 3 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag • Pemain melakukan gerakan roll bola ke dalam lalu dorong ke kanan di lanjut ke passing ke pasangan. • Bermain 6 vs 2 dengan sedikit sentuhan dan cepat memindah bola ke teman. Pemain penjaga berganti

	Game	15 menit	 	<p>setiap 2 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p>Coach</p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p>Coach</p> 	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 3 MODEL LATIHAN “V” ROLL TO GATED PASS

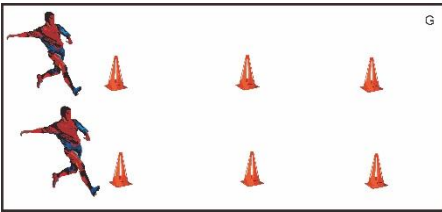
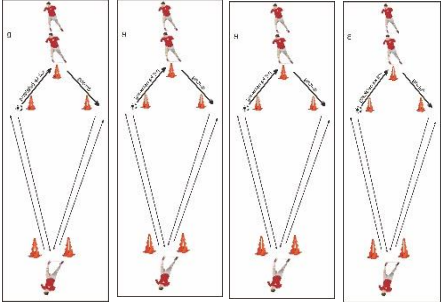
Cabang Olahraga : Sepakbola	Periodisasi : Persiapan umum
Waktu : 90 menit	Mikro : 1
Sasaran Latihan : <i>passing</i>	Sesi : 3
Jumlah Atlet : 12 orang	Peralatan : Bola, cones
Hari / Tanggal : Rabu 3 juli 2019	Intensitas : sedang
	Pelatih : 2 orang


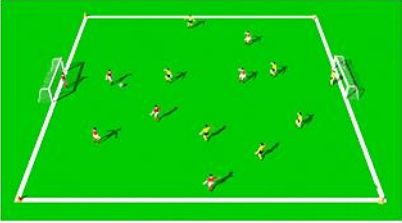


NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi Kelompok “v” <i>roll to gated pass</i> Bermain 6 vs 2 di area 10 m x 10 m.	10 menit 20 menit (2 set) 3 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit	 	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag • Pemain melakukan gerakan <i>roll</i> bola ke dalam lalu dorong ke kanan di lanjut <i>passing</i> ke target yang ada di depan • Bermain 6 vs 2 dengan sedikit sentuhan dan cepat memindah bola ke teman. Pemain penjaga berganti

	Game	15 menit	 	setiap 2 menit <ul style="list-style-type: none"> • Kecepatan lari 50% • Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 4 MODEL LATIHAN “V” ROLL TO GATED PASS


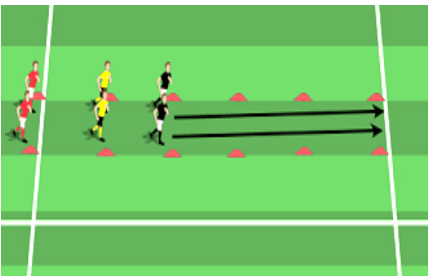
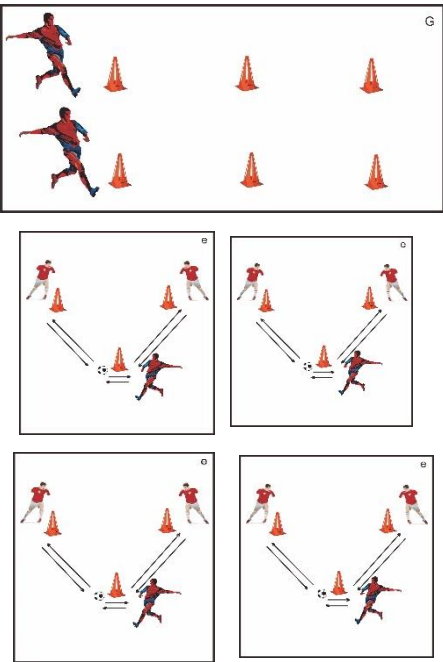
Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 1
Sasaran Latihan	: <i>passing</i>	Sesi	: 4
Jumlah Atlet	: 12 orang	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	: Jumat 5 juli 2019	Intensitas	: sedang
		Pelatih	: 2 orang


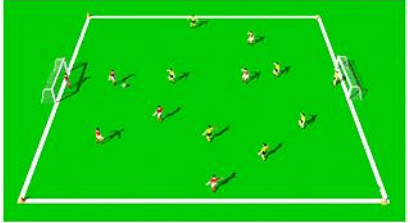


NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi Kelompok “v” roll to gated pass Bermain 6 vs 2 di area 10 m x 10 m.	10 menit 20 menit (2 set) 3 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit	 	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag • Pemain melakukan gerakan <i>roll</i> bola ke dalam lalu dorong ke kanan di lanjut <i>passing</i> ke target yang ada di depan • Bermain 6 vs 2 dengan sedikit sentuhan dan cepat memindah bola ke teman. Pemain penjaga berganti

	Game	15 menit	 	<p>setiap 2 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kecepatan lari 50% • Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p>Coach</p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p>Coach</p> 	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 5 MODEL LATIHAN “V” ROLL TO GATED PASS


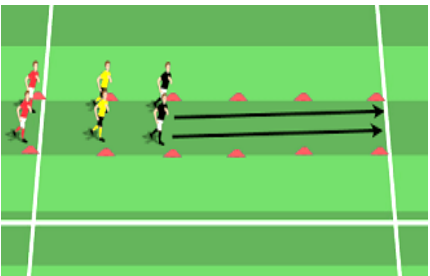
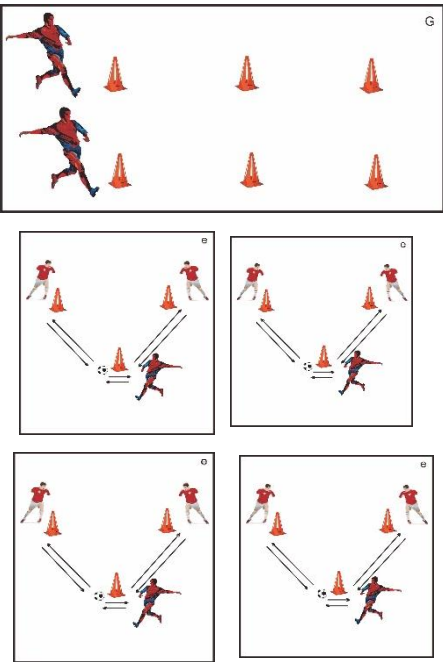
Cabang Olahraga : Sepakbola	Periodisasi : Persiapan umum
Waktu : 90 menit	Mikro : 2
Sasaran Latihan : <i>passing</i>	Sesi : 5
Jumlah pemain : 12 orang	Peralatan : Bola, cones
Hari / Tanggal : Minggu 7 juli 2019	Intensitas : sedang
	Pelatih : 2 orang


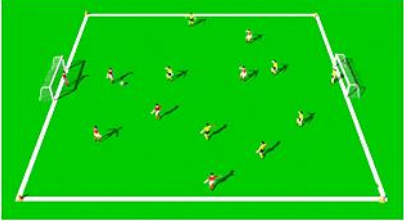


NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi Kelompok 3 cone wall passing Bermain 6 vs 2 di area 10 m x 10 m.	10 menit 20 menit (2 set) 5 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag • Pemain mem-<i>passing</i> ke <i>cone</i> sebelah kanan lalu <i>passing</i> ke sebelah kiri, pemain penerima hanya mem-<i>back pass</i> bola tersebut. • Bermain 3 vs 3 dengan gawang kecil melakukan 2 kali sentuhan.

	Game	15 menit	 	<ul style="list-style-type: none"> Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 6 MODEL LATIHAN “V” ROLL TO GATED PASS


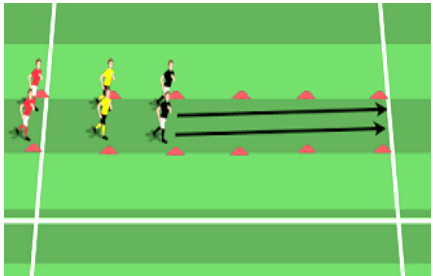
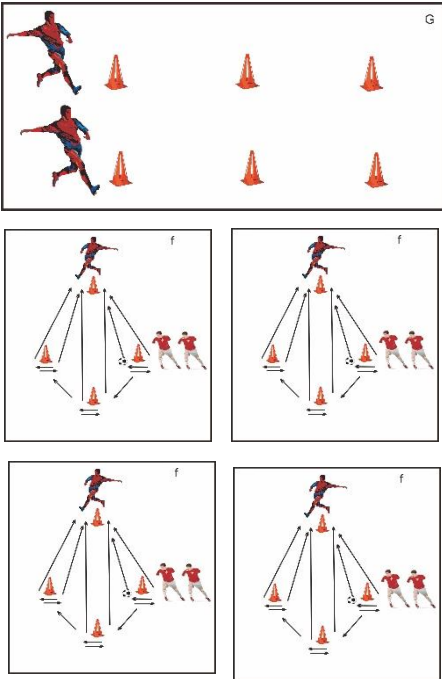
Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 2
Sasaran Latihan	: <i>passing</i>	Sesi	: 6
Jumlah pemain	: 12 orang	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	: Rabu 10 juli 2019	Intensitas	: sedang
		Pelatih	: 2 orang

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi Kelompok 3 cone wall passing Bermain 6 vs 2 di area 10 m x 10 m.	10 menit 20 menit (2 set) 5 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan <i>sprint</i> pendek, dan <i>sprint</i> zig-zag • Pemain mempassing ke <i>cone</i> sebelah kanan lalu <i>passing</i> ke sebelah kiri, pemain penerima hanya memback <i>pass</i> bola tersebut. • Bermain 3 vs 3 dengan gawang kecil melakukan 2 kali sentuhan.

	Game	15 menit	 	<ul style="list-style-type: none"> Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 7 MODEL LATIHAN “V” ROLL TO GATED PASS


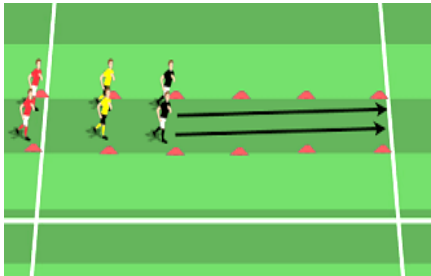
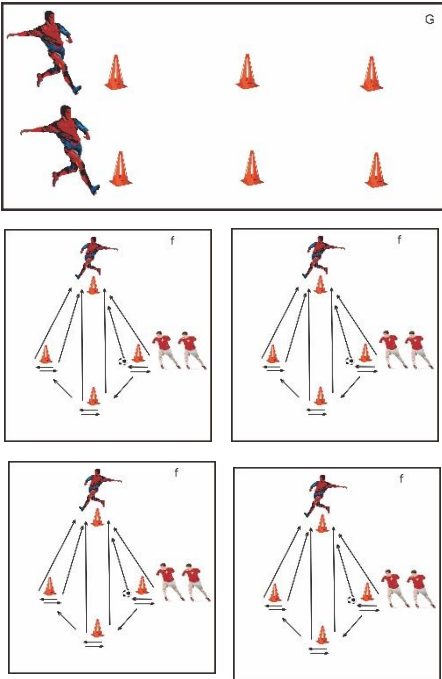
Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 2
Sasaran Latihan	: <i>passing</i>	Sesi	: 7
Jumlah Atlet	: 12 orang	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	: Jumat 12 juli 2019	Intensitas	: sedang
		Pelatih	: 2 orang

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi Kelompok 3 cone wall passing Bermain 6 vs 2 di area 10 m x 10 m.	10 menit (2 set) 5 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag. • Pemain <i>passing</i> dengan kaki kanan di sebelah kanan <i>cone</i> lanjut <i>passing</i> kaki kiri di sebelah <i>cone</i> kiri lalu pindah ke <i>cone</i> selanjutnya dan seterusnya • Bermain 3 vs 3 dengan gawang kecil melakukan 2

	Game	15 menit	 	<p>kali sentuhan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</p>	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</p>	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 8 MODEL LATIHAN “V” ROLL TO GATED PASS


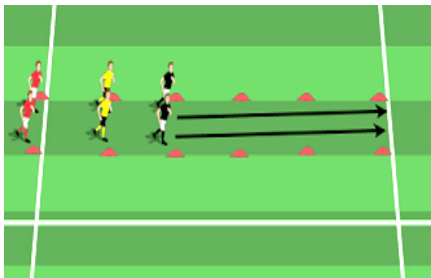
Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 2
Sasaran Latihan	: <i>passing</i>	Sesi	: 8
Jumlah Atlet	: 12 orang	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	: Minggu 14 juli 2019	Intensitas	: sedang
		Pelatih	: 2 orang

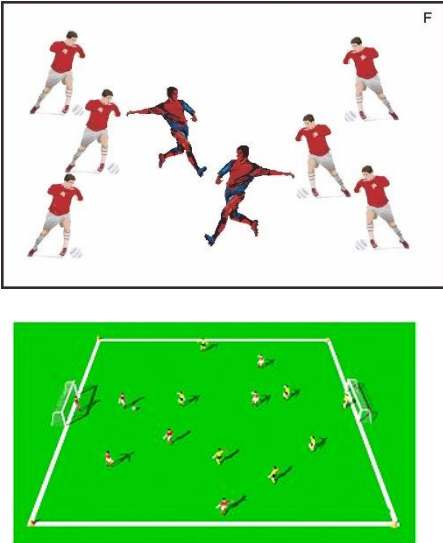


NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi Kelompok 3 cone wall passing Bermain 6 vs 2 di area 10 m x 10 m.	10 menit (2 set) 5 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag. • Pemain <i>passing</i> dengan kaki kanan di sebelah kanan <i>cone</i> lanjut <i>passing</i> kaki kiri di sebelah <i>cone</i> kiri lalu pindah ke <i>cone</i> selanjutnya dan seterusnya • Bermain 3 vs 3 dengan gawang kecil melakukan 2

	Game	15 menit	 	<p>kali sentuhan.</p> <ul style="list-style-type: none"> Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</p>	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</p>	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 9 MODEL LATIHAN “V” ROLL TO GATED PASS


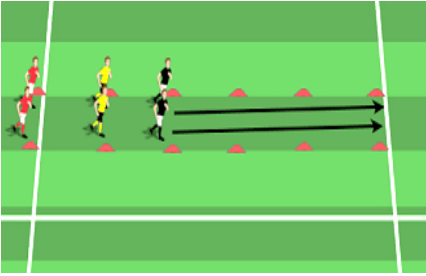
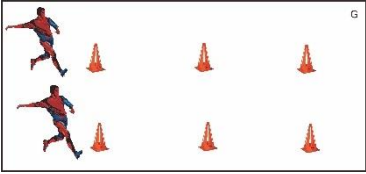
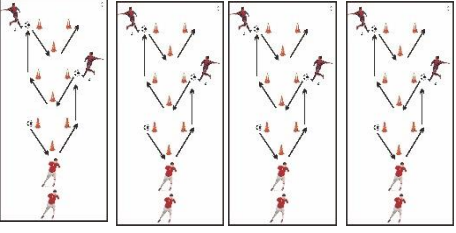
Cabang Olahraga : Sepakbola	Periodisasi : Persiapan umum
Waktu : 90 menit	Mikro : 3
Sasaran Latihan : <i>passing</i>	Sesi : 9
Jumlah pemain : 12 orang	Peralatan : Bola, cones
Hari / Tanggal : Rabu 17 juli 2019	Intensitas : sedang
	Pelatih : 2 orang

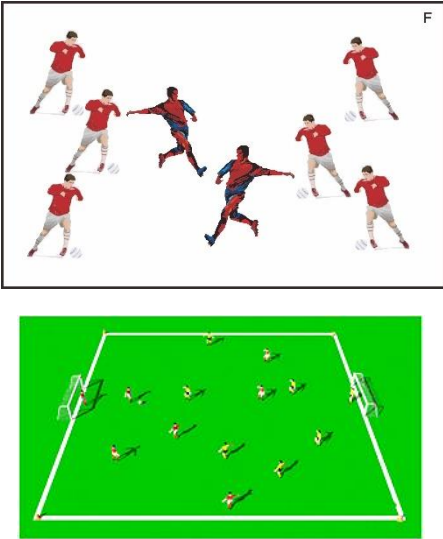
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi Kelompok “v” roll to gated pass	10 menit (2 set) 7 menit / set Rec 30 detik /set		<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag • Pemain melakukan roll bola ke dalam dan di dorong ke kanan lalu <i>passing</i> dan pasangan menghentikan bola dan di lanjut seterusnya

	<p>Bermain 6 vs 2 di area 10 m x 10 m.</p> <p>Game</p>	<p>10 menit</p> <p>15 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Bermain 6 vs 2 dengan sedikit sentuhan dan cepat memindah bola ke teman. Pemain penjaga berganti setiap 2 menit • Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	<p>Pendinginan</p> <p>Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot</p>	5 menit	<p>Coach</p> 	<p>Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.</p>
5	<p>Evaluasi dan Penutup</p>	5 menit	<p>Coach</p> 	<p>Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.</p>

SESI LATIHAN 10 MODEL LATIHAN “V” ROLL TO GATED PASS

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 3
Sasaran Latihan	: <i>passing</i>	Sesi	: 10
Jumlah pemain	: 12 orang	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	: Jumat 19 juli 2019	Intensitas	: sedang
		Pelatih	: 2 orang


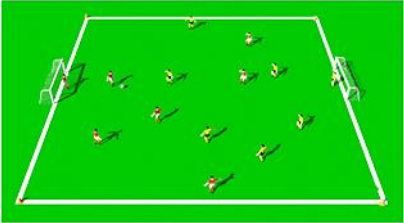


NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi Kelompok “v” roll to gated pass Bermain 6 vs 2 di area 10 m x 10 m.	10 menit (2 set) 7 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit	 	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag • Pemain melakukan Roll bola ke dalam dan di dorong ke kanan lalu passing dan pasangan menghentikan bola dan di lanjut seterusnya • Bermain 6 vs 2 dengan sedikit

	Game	15 menit		<p>sentuhan dan cepat memindah bola ke teman. Pemain penjaga berganti setiap 2 menit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</p>	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</p>	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 11 MODEL LATIHAN “V” ROLL TO GATED PASS

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 3
Sasaran Latihan	: <i>passing</i>	Sesi	: 11
Jumlah Atlet	: 12 orang	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	: Minggu 21 juli 2019	Intensitas	: sedang
		Pelatih	: 2 orang

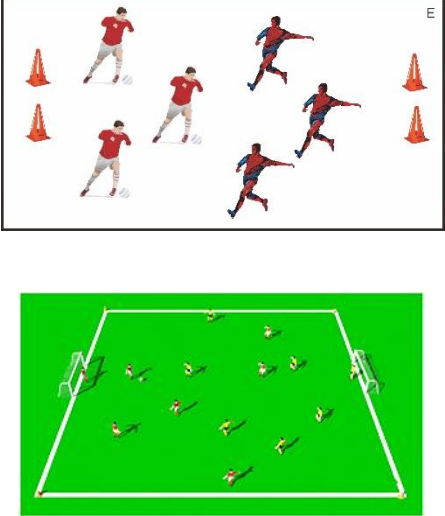


NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi Kelompok <i>v rolet o gate pass</i> Bermain 6 vs 2 di area 10 m x 10 m.	10 menit (2 set) 7 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit	  	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag • Pemain melakukan <i>Roll</i> bola lalu <i>passing</i> ke target dan pasangan mem-<i>back pass</i> lalu pemain bergeser ke kanan dan seterusnya. Setelah 3 menit di ganti pemain yang

	Game	15 menit	 	berada di tengah. <ul style="list-style-type: none"> • Bermain 3vs3 dengan gawang kecil melakukan 2 kali sentuhan. • Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 12 MODEL LATIHAN “V” ROLL TO GATED PASS


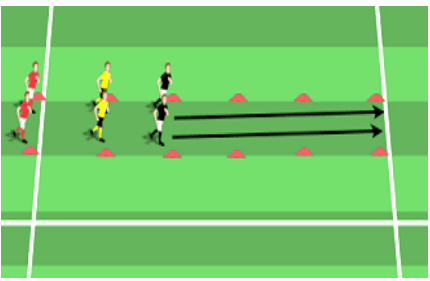
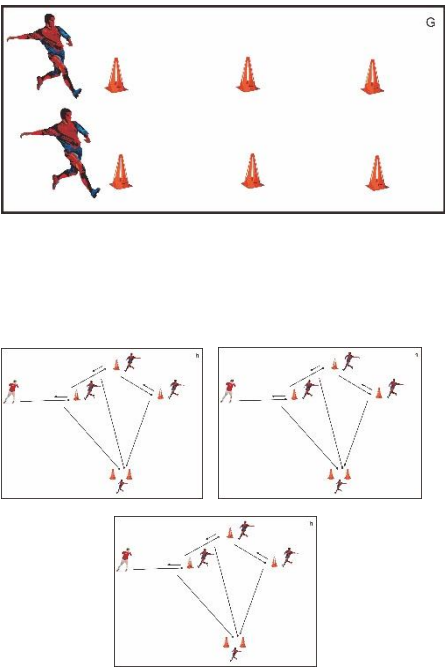
Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 3
Sasaran Latihan	: <i>passing</i>	Sesi	: 12
Jumlat Atlet	: 12 orang	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	: Rabu 24 juli 2019	Intensitas	: sedang
		Pelatih	: 2 orang

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi Kelompok <i>v rolet o gate pass</i> Bermain 6 vs 2 di area 10 m x 10 m.	10 menit (2 set) 7 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit	  	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag • Pemain melakukan <i>Roll</i> bola lalu <i>passing</i> ke target dan pasangan memback pass lalu pemain bergeser ke kanan dan seterusnya. Setelah 3 menit di ganti pemain yang

	Game	15 menit		berada di tengah. <ul style="list-style-type: none"> • Bermain 3vs3 dengan gawang kecil melakukan 2 kali sentuhan. • Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 13 MODEL LATIHAN “V” ROLL TO GATED PASS


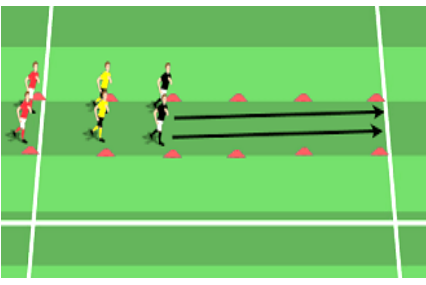
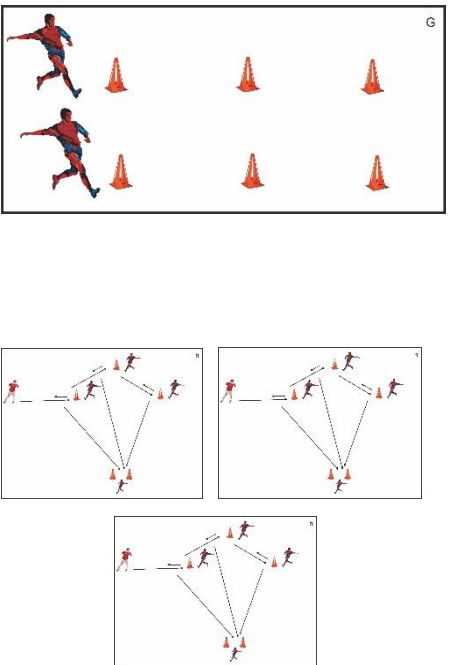
Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 4
Sasaran Latihan	: <i>passing</i>	Sesi	: 13
Jumlah pemain	: 12 orang	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	: Jumat 26 juli 2019	Intensitas	: sedang
		Pelatih	: 2 orang

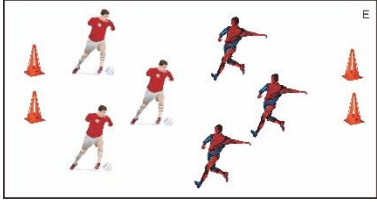
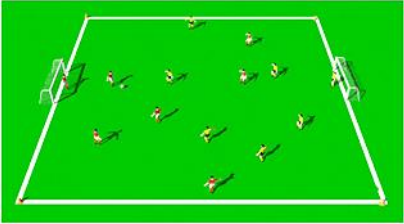


NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	<p>Latihan Inti</p> <p>Latihan Koordinasi</p> <p>Kelompok <i>v rolet o gate pass</i></p> <p>Bermain 6 vs 2 di area 10 m x 10 m.</p>	10 menit (2 set) 9 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag. • Pemain mem-<i>passing</i> ke <i>cone</i> yang ada pemain lalu, pemain penerima bola hanya mengontrol bola dan pemain yang <i>passing</i> lanjut <i>passing</i> ke arah target di depan dan

	Game	15 menit		<p>pemain pindah ke <i>cone</i> selanjutnya dan seterusnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain 3vs3 dengan gawang kecil melakukan 2 kali sentuhan. • Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</p>	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> <p style="text-align: center;">☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</p>	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 14 MODEL LATIHAN “V” ROLL TO GATED PASS

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 4
Sasaran Latihan	: <i>passing</i>	Sesi	: 13
Jumlah pemain	: 12 orang	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	: Minggu 28 juli 2019	Intensitas	: sedang
		Pelatih	: 2 orang

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi Kelompok <i>v rolet o gate pass</i> Bermain 6 vs 2 di area 10 m x 10 m.	10 menit (2 set) 9 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag. • Pemain mempassing ke cone yang ada pemain lalu, pemain penerima bola hanya mengontrol bola dan pemain yang passing lanjut passing ke arah

	Game	15 menit	 	<p>target di depan dan pemain pindah ke cone selanjutnya dan seterusnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain 3vs3 dengan gawang kecil melakukan 2 kali sentuhan. • Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 15 MODEL LATIHAN “V” ROLL TO GATED PASS

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 4
Sasaran Latihan	: <i>passing</i>	Sesi	: 15
Jumlah pemain	: 12 orang	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	: Rabu 31 juli 2019	Intensitas	: sedang
		Pelatih	: 2 orang

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi Kelompok 3 <i>cone wall passing</i> Bermain 6 vs 2 di area 10 m x 10 m.	10 menit 20 menit (2 set) 9 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit	  	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag • Kombinasi “v” roll to gated dan 3 cone wall passing, pemain <i>mypassing</i> ke cone pertama pemain penerima Cuma mengontrol bola tersebut lalu menjemput bola dan lanjut <i>dribbling</i> ke cone selanjutnya

	Game	15 menit	 	<p>sampai <i>cone</i> ke tiga lanjut <i>dribbling</i> melewati 3 <i>cone</i> dan <i>passing</i> ke target.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain 3 vs 3 dengan gawang kecil melakukan 2 kali sentuhan. • Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

SESI LATIHAN 16 MODEL LATIHAN “V” ROLL TO GATED PASS

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Persiapan umum
Waktu	: 90 menit	Mikro	: 4
Sasaran Latihan	: <i>passing</i>	Sesi	: 16
Jumlah pemain	: 12 orang	Peralatan	: Bola, cones
Hari / Tanggal	: jumat 2 agustus 2019	Intensitas	: sedang
		Pelatih	: 2 orang

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan / Pengantar • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	<p>Coach</p> 	Singkat dan jelas
2	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi Kelompok 3 <i>cone wall passing</i> Bermain 6 vs 2 di area 10 m x 10 m.	10 menit 20 menit (2 set) 9 menit / set Rec 30 detik /set 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag • Kombinasi “v” roll to gated dan 3 cone wall passing, pemain <i>mypassing</i> ke cone pertama pemain penerima Cuma mengontrol bola tersebut lalu menjemput bola dan lanjut <i>dribbling</i> ke cone selanjutnya

	Game	15 menit	 	<p>sampai <i>cone</i> ke tiga lanjut <i>dribbling</i> melewati 3 <i>cone</i> dan <i>passing</i> ke target.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bermain 3 vs 3 dengan gawang kecil melakukan 2 kali sentuhan. • Kecepatan lari 50% Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Memberikan evaluasi latihan kepada atlet, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada atlet.

Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian





