

**EFEKTIVITAS LATIHAN *SHORTPASS* BERPASANGAN DAN
SHORTPASS DENGAN TARGET GAWANG KECIL TERHADAP
KETERAMPILAN *SHORTPASS* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA DI
SSB GELORA MUDA SLEMAN USIA 11-12 TAHUN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
ARISMAN SILITONGA
15602241086

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

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**EFEKTIVITAS LATIHAN *SHORTPASS* BERPASANGAN DAN *SHORTPASS*
DENGAN TARGET GAWANG KECIL TERHADAP KETERAMPILAN
SHORTPASS DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA DI SSB GELORA MUDA
SLEMAN USIAN 11-12 TAHUN**

Disusun Oleh :

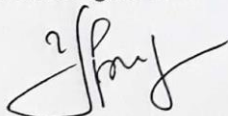
Arisman Silitonga
NIM. 15602241086

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan

Yogyakarta, Oktober 2019

Mengetahui,
Ketua Program Studi



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

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Herwin, M.P
NIP. 19650202 1993 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Arisman Silitonga
NIM : 15602241086
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Judul TAS : Efektivitas Latihan *Shortpass* Berpasangan dan *Shortpass* Dengan Target Gawang Kecil terhadap Keterampilan *Shortpass* dalam Permainan Sepakbola di SSB Gelora Muda Sleman Usia 11-12 Tahun

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

Yogyakarta, Oktober 2019

Yang Menyatakan,



Arisman Silitonga
NIM. 15602241086

HALAMAN PENGESAHAN

TUGAS AKHIR SKRIPSI

EFEKTIVITAS LATIHAN *SHORTPASS* BERPASANGAN DAN *SHORTPASS* DENGAN TARGET GAWANG KECIL TERHADAP KETERAMPILAN *SHORTPASS* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA DI SSB GELORA MUDA SLEMAN USIA 11-12 TAHUN

Disusun Oleh:

Arisman Silitonga

15602241086

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta

Pada Tanggal 15 Oktober 2019

TIM PENGUJI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Herwin, M.Pd Pembimbing		23/10 - 2019
Faidillah Kurniawan, M.Or Sekretaris		23/10 - 2019
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd Ketua Penguji		22/10 - 2019

Yogyakarta, Oktober 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.

NIP. 19650301 199001 1 0010

MOTTO

“Janganlah kamu kalah terhadap kejahatan, tetapi kalahkanlah kejahatan dengan kebaikan!”

(Roma 12:21)

“Bekerja keraslah terus hingga kau dapatkan apa yang kau impikan”

“IF YOU NEVER TRY YOU WILL NEVER KNOW”

“Merendahkan serendah-rendahnya sampai orang lain tidak bisa merendahkanmu”

“Kita tahu sekarang, bahwa Allah turut bekerja dalam segala sesuatu untuk mendatangkan kebaikan bagi mereka yang mengasihi Dia, yaitu bagi mereka yang terpanggil sesuai dengan rencana Allah”

(Roma 8: 18)

PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus yang telah mengasihi dan membimbing saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Banyak hal dan perjuangan yang sudah saya lalui sampai akhirnya saya dapat mempersembahkan karya ini, karya sederhana ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orangtua saya yang tercinta, Bapak Jhon Pieter Silitonga dan Ibu Lumongga Sibarani yang penuh cinta kasih dengan tulus telah mendukung saya untuk menggapai impian dan cita-cita.
2. Kakak saya, Orista Silitonga yang selalu mendukung dan mengarahkan saya untuk menyelesaikan dan mendapatkan gelar sarjana.
3. Desy Anggreny Sitorus yang memberikan dukungan dan nasehat kepada saya sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan tepat waktu
4. Dimas Pandu dan teman-teman IPS 1 SMAN 4 Pematangsiantar yang memberikan nasehat-nasehat dan memberikan semangat di setiap saya mengerjakan skripsi.
5. Teman-teman PKO A 2015 dan FIK UNY yang memberikan arahan serta dukungan untuk perjuangan Sarjana dan menjaga kebersamaan.
6. Teman-teman Futsal PMK UNY dan PMK UNY yang mendukung dan memberikan masukan-masukan dalam pengerjaan TAS ini.
7. Jajaran Pengurus, Pelatih, dan siswa SSB Gelora Muda Sleman untuk kehangatan di setiap kali melakukan proses latihan di lapangan.

**EFEKTIVITAS LATIHAN *SHORTPASS* BERPASANGAN DAN
SHORTPASS DENGAN TARGET GAWANG KECIL TERHADAP
KETERAMPILAN *SHORTPASS* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA DI
SSB GELORA MUDA SLEMAN USIA 11-12 TAHUN**

Oleh:

Arisman Silitonga

15602241086

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas latihan *shortpass* berpasangan dan *shortpass* dengan target gawang kecil terhadap keterampilan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SSB Gelora Muda Sleman usia 11-12 tahun. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan “*Two Group Pretest-Posttest Design*”. Populasi penelitian adalah siswa SSB yang berjumlah 187 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini dengan *purposive-sampling* dan yang memenuhi berjumlah 32 pemain. Instrumen menggunakan tes keterampilan bermain sepakbola yang disusun oleh Subagyo Irianto (1995: 9) pada bagian “melakukan passing rendah menuju sasaran”. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shortpass* berpasangan dan *shortpass* dengan target gawang kecil terhadap keterampilan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SSB Gelora Muda Sleman dengan t_{hitung} sebesar $1,034 < 2,04 t_{tabel}$ dan besar nilai signifikansi probability $0,310 > 0,05$ dan t_{hitung} $1,034 < 2,04 t_{tabel}$ dan besar nilai signifikansi probability $0,312 > 0,05$.

Kata kunci : Efektivitas, *Shortpass*, Keterampilan, Sepakbola

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Efektivitas Latihan *Shortpass* Berpasangan dan *Shortpass* dengan Target Gawang Kecil Terhadap Keterampilan *Shortpass* dalam Permainan Sepakbola di SSB Gelora Muda Sleman Usia 11-12 Tahun “ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. 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. Sumaryanto, M.Kes. 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 Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi Ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Oktober 2019

Penulis,



Arisman Silitonga

NIM. 15602241086

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.....	xv

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Latihan	7
2. Hakikat Sepakbola.....	20
3. Hakikat Menendang Bola.....	21
4. Hakikat <i>Shortpass</i> dalam Sepakbola.....	23
5. Profil SSB Gelora Muda Sleman.....	31
6. Karakteristik Anak Usia 11-12 Tahun	33
B. Penelitian yang Relevan.....	37
C. Kerangka Berpikir.....	39
D. Hipotesis Penelitian.....	42

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	43
B. Definisi Operasional Variabel.....	45
C. Tempat dan Waktu Penelitian	46
D. Populasi dan Sampel Penelitian	46
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	47
F. Pelaksanaan Penelitian	50
G. Teknik Analisis Data.....	50

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	53
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	53
2. Hasil Uji Prasyarat.....	59
3. Hasil Uji Hipotesis	61
B. Pembahasan.....	63
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	70
B. Implikasi Hasil Penelitian	71
C. Keterbatasan Penelitian.....	71
D. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	76

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagian Kaki yang digunakan untuk menendang.....	22
Gambar 2. Gerak <i>Passing</i> Bawah dengan kaki bagian dalam.....	29
Gambar 3. <i>Piramida Jenjang Latihan Olahraga</i>	35
Gambar 4. Two Group Pretest-Posttest Design	44
Gambar 5. Test Mengoper Bola Rendah.....	49
Gambar 6. Pelaksanaan Penelitian.....	50
Gambar 7. Grafik <i>Pretest Shortpass</i> berpasangan	54
Gambar 8. Grafik <i>Posttest Shortpass</i> berpasangan.....	56
Gambar 9. Grafik <i>Pretest Shortpass</i> dengan target gawang kecil.....	57
Gambar 10. Grafik <i>Posttest Shortpass</i> dengan target gawang kecil.....	59
Gambar 11. Grafik Perbandingan Rata-tara Kelompok <i>Shortpass</i> dengan Target Gawang Kecil dan Kelompok <i>Shortpass</i> Berpasangan...	66

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Fase Metode Pembinaan Usia Dini.....	15
Tabel 2. Fokus Fase dan Metode Pembinaan Usia 10-13 Tahun.....	16
Tabel 3. Data siswa SSB Gelora Muda Sleman	32
Tabel 4. Jadwal Latihan SSB Gelora Muda.....	33
Tabel 5. Umur Memulai, Pengkhususan, dan Jangkauan Penampilan Tertinggi di dalam Berbagai Olahraga.....	36
Tabel 6. Pembagian Kelompok menurut rangking.....	44
Tabel 7. Persiapan Perhitungan Statistik.....	51
Tabel 8. Tingkat Keterampilan Kelompok <i>Shortpass</i> Berpasangan Pretest...	53
Tabel 9. Kelas Interval Tingkat Keterampilan Kelompok <i>Shortpass</i> Berpasangan Pretest.....	54
Tabel 10. Tingkat Keterampilan Kelompok <i>Shortpass</i> Berpasangan Posttest.....	55
Tabel 11. Kelas Interval Tingkat Keterampilan Kelompok <i>Shortpass</i> Berpasangan Posttest.....	55
Tabel 12. Tingkat Keterampilan Kelompok <i>Shortpass</i> dengan Target Gawang Kecil Pretest.....	56
Tabel 13. Kelas Interval Tingkat Keterampilan Kelompok <i>Shortpass</i> dengan target gawang kecil Pretest.....	57
Tabel 14. Tingkat Keterampilan Kelompok <i>Shortpass</i> dengan Target Gawang Kecil Posttest.....	58
Tabel 15. Kelas Interval Tingkat Keterampilan Kelompok <i>Shortpass</i> dengan target gawang kecil Pretest.....	59
Tabel 16. Hasil Perhitungan Uji Normalitas.....	60
Tabel 17. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas.....	61
Tabel 18. Uji T Pretest dan Posttest shortpass berpasangan.....	61

Tabel 19. Uji T Pretest dan Posttest shortpass dengan target gawang.....	62
Tabel 20. Uji T Efektivitas <i>Shortpass</i> berpasangan dan <i>Shorpass</i> dengan target gawang kecil.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. SK Bimbingan Tugas Akhir Skripsi	77
Lampiran 2. Permohonan Validasi Program Latihan	78
Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi	79
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	80
Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian dari SSB Gelora Muda.....	81
Lampiran 6. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	82
Lampiran 7. Deskripsi Statistik.....	83
Lampiran 8. Uji Normalitas dan Homogenitas	86
Lampiran 9. Uji t	87
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian	89

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di masyarakat Indonesia maupun di dunia. Sepakbola menjadi kiblat bagi olahraga itu sendiri. Hal itu bisa dilihat dengan banyaknya orang yang menggemari sepakbola, baik dari pelosok desa sampai ke kota, semua orang bisa melakukannya. Sepakbola adalah olahraga yang tidak mengenal batas usia, ras, kaya ataupun miskin. Permainan dalam sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana namun menyimpan banyak kisah yang mengejutkan dan juga merupakan permainan yang menarik bagi siapapun. Sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, memacu semangat, sekaligus memberi luapan kegembiraan melalui kebersamaan dalam tim. Menurut Sucipto (2000: 7), hakikat sepakbola adalah permainan memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan. Dalam sebuah permainan sepakbola, hal yang paling ditunggu adalah terciptanya gol, baik gol yang tercipta secara sederhana seperti dengan menggunakan teknik *plessing* artinya dilakukan dengan teknik yang mudah, penempatan bola yang akurat sehingga penjaga gawang tidak dapat menepis dan menangkap bola, maupun gol yang tercipta secara fantastis dan spektakuler artinya menggunakan tendangan keras, kekuatan dan *power* sehingga penjaga gawang tidak dapat dengan mudah menepis dan menahan bola. Sepakbola dapat dimainkan dengan sangat sederhana yakni hanya membutuhkan adanya lapangan, halaman yang luas, sawah yang kering dan sebuah bola. Teknik yang

dikuasai juga hanya menendang dan mengoper, sementara untuk menjadi pemain sepak bola yang handal pemain diharuskan mampu untuk mengoper dan mengontrol bola. Sepakbola juga memiliki berbagai peraturan yang harus dipatuhi, antara lain adalah pemain tidak boleh mencederai dengan sengaja pemain lawan, apabila terjadi maka wasit akan mengeluarkan kartu kuning sebagai peringatan atau bahkan kartu merah yang artinya pemain tersebut harus ke luar lapangan permainan.

Dalam permainan sepakbola dibutuhkan komunikasi antar pemain untuk menjalin kerjasama yang baik dalam bermain sebagai kunci kesuksesan. Pemain sepakbola juga harus menguasai teknik dasar dalam bermain sepakbola, menurut Herwin (2004: 21-24) gerak atau teknik dasar permainan sepakbola meliputi gerak atau teknik tanpa bola dan gerak atau teknik dengan bola. Gerak atau teknik tanpa bola merupakan gerak tanpa menggunakan bola yang dilakukan dalam permainan sepakbola seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, berkelit, dan berhenti tiba-tiba, sedangkan gerak atau teknik dengan bola merupakan gerak atau teknik dalam permainan sepakbola dengan menguasai bola yang meliputi kemampuan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), menendang bola (*passing*), menendang bola ke gawang (*shooting*), menggiring bola (*dribbling*), menerima dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*), menyundul bola (*heading*), gerak tipu (*feinting*), merebut bola (*sliding tackle-sliding*), melempar bola ke dalam (*throw-in*) dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Dalam permainan sepakbola salah satu teknik dasar yang paling dominan digunakan adalah *passing*. *Passing* dalam permainan sepak bola memiliki tujuan

yaitu mengoper bola pada teman satu tim agar dapat menciptakan ruang, sehingga pemain dapat menciptakan gol ke gawang lawan dan dapat mempertahankan daerah pertahanan bagi pemain bertahan. Asumsi peneliti bahwa dalam permainan sepakbola kemampuan *passing* sangatlah penting karena dengan *passing* yang tepat dan akurat maka dalam mengumpan bola kepada teman akan mudah diterima dan dikuasai, sehingga bola tidak mudah hilang atau direbut lawan. Dengan kemampuan *passing* yang baik dengan sedikit kesalahan bisa membuat suatu permainan menjadi semakin menarik untuk ditonton.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan dalam latihan di SSB Gelora Muda Sleman untuk dijadikan objek penelitian, dapat dilihat masih banyak anak atau siswa yang belum mampu melakukan *passing* secara tepat. Hal ini ditunjukkan pada saat bermain banyak siswa yang melakukan kesalahan dalam *passing*, antara lain: *passing* tidak sampai kepada teman, *passing* yang terlalu kencang sehingga teman sulit untuk menguasai bola, *passing* yang asal-asalan sehingga tidak jelas kemana bola akan diberikan, dan *passing* yang tidak tepat ke arah teman sehingga salah memberi umpan. 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* pada saat latihan maupun pertandingan.

Alasan peneliti melakukan penelitian di SSB Gelora Muda Sleman karena peneliti melakukan Praktek Kerja Lapangan di sekolah sepakbola tersebut dan

sebelumnya telah menjadi pelatih dengan status magang di SSB tersebut, sehingga peneliti melihat masalah secara jelas bahwa kemampuan *passing* bawah masih kurang. Ada juga beberapa faktor yang mempengaruhi anak dalam melakukan kesalahan lain ketika melakukan *passing* yaitu masih banyak dikarenakan anak-anak tidak serius, kurangnya pengawasan dari pelatih, metode melatih yang kurang kreatif dan inovatif menjadikan salah satu faktor dimana siswa sering salah dalam melakukan *passing* dalam bermain sepakbola. Bersumber dari pendapat di atas mengenai pentingnya latihan *passing* bagi pemain sepakbola, untuk itu pelatih perlu memilih metode latihan mana yang akan digunakan dalam meningkatkan teknik *passing*.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti bermaksud mengadakan penelitian eksperimen berjudul “Efektivitas Latihan *Shortpass* Berpasangan dan *Shortpass* dengan Target Gawang Kecil Terhadap Keterampilan *Shortpass* Dalam Permainan Sepakbola Di SSB Gelora Muda Sleman”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. *Passing* yang dilakukan sering tidak sampai kepada teman.
2. *Passing* yang dilakukan masih terlalu kencang dan kurang akurat, sehingga teman sulit untuk menerima bola.
3. Siswa masih sering melakukan *passing* dengan asal-asalan.
4. Variasi latihan yang monoton sehingga anak mengalami kejenuhan dalam latihan.

5. Belum diketahui efektivitas latihan *shortpass* berpasangan dan *shortpass* dengan target gawang kecil terhadap keterampilan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SSB Gelora Muda Sleman Usia 11-12 tahun.

C. Batasan Masalah

Memperhatikan dari identifikasi masalah di atas, guna mencegah perluasan penafsiran pada permasalahan yang akan dikaji maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Dalam penelitian ini peneliti hanya memfokuskan pada efektivitas latihan *shortpass* berpasangan dan *shortpass* dengan target gawang kecil terhadap keterampilan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SSB Gelora Muda Sleman Usia 11-12 tahun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Seberapa besar efektivitas latihan *shortpass* berpasangan terhadap keterampilan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SSB Gelora Muda Sleman?"
2. Seberapa besar efektivitas latihan *shortpass* dengan target terhadap keterampilan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SSB Gelora Muda Sleman?"

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, Tujuan yang diambil dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Efektivitas latihan *shortpass* berpasangan terhadap keterampilan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SSB Gelora Muda Sleman Usia 11-12 tahun.
2. Efektivitas latihan *shortpass* dengan target gawang kecil terhadap keterampilan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SSB Gelora Muda Sleman Usia 11-12 tahun.

F. Manfaat penelitian

1. Secara teoritis

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai bentuk latihan yang berupa metode latihan *shortpass*.

2. Secara praktis

- a. Bagi siswa

Penelitian ini diharapkan dapat menunjang dalam meningkatkan kemampuan siswa terutama *passing*.

- b. Bagi pelatih

Peneliti berharap melalui penelitian ini dapat meningkatkan kreatifitas pelatih dalam melatih siswa utamanya dalam latihan *passing*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. 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, 2010: 5). Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan, karena tujuan utama dari latihan adalah meningkatkan fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke standar yang paling tinggi (Awan Hariono, 2006: 6).

Menurut Awan Hariono (2006: 1) menyatakan latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu. Hal senada Djoko Pekik Irianto (2002: 11-12) menyatakan bahwa:

“Latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif sehingga gerak menjadi efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali.”

Berbagai pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses penyempurnaan keterampilan (olahraga) yang dilakukan peserta didik ataupun atlet secara sistematis, terstruktur, berulang-ulang, serta berkesinambungan, dan bertahap dari bentuk maupun beban latihannya. Beberapa ciri latihan menurut Sukadiyanto (2010: 7) adalah sebagai berikut:

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

b. Prinsip-prinsip Latihan

Pada dasarnya latihan yang dilakukan pada setiap cabang olahraga harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Proses latihan yang menyimpang sering kali mengakibatkan kerugian bagi atlet maupun pelatih. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan, dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan.

Prinsip-prinsip latihan menurut Bompa (1994: 29-48) adalah sebagai berikut:

- (1) prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) prinsip pengembangan menyeluruh, (3) prinsip spesialisasi, (4) prinsip individual, (5) prinsip bervariasi, (6) model dalam proses latihan, dan (7) prinsip peningkatan beban. Selanjutnya Sukadiyanto (2010: 12) menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang

menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematis.

Adapun macam prinsip latihan lainnya yang terbagi menjadi sebelas, menurut Sukadiyanto (2010: 19) menjelaskan lebih rinci tentang prinsip-prinsip latihan, yaitu:

1) Prinsip Kesiapan

Materi dan dosis latihan disesuaikan dengan usia, hal ini berkaitan dengan kesiapan kondisi secara fisiologis dan psikologis. Meskipun olahragawan memiliki usia yang sama namun kesiapan setiap olahragawan akan berbeda-beda. Faktor yang mempengaruhi tingkat kematangan dan kesiapan yaitu, gizi, keturunan, lingkungan, dan usia. Olahragawan yang belum memasuki masa pubertas, secara fisiologis belum siap untuk menerima beban latihan secara penuh.

2) Prinsip Individual

Setiap orang memiliki kemampuan yang berbeda-beda, olahragawan juga memiliki potensi dan kemampuan berbeda, adanya faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, latar belakang kehidupan, sakit cedera, dan motivasi berpengaruh terhadap kemampuan dan cara olahragawan dalam menyikapi latihan. Beban latihan juga harus disesuaikan dengan kemampuan setiap individu.

3) Prinsip Adaptasi

Organ tubuh manusia cenderung mampu beradaptasi terhadap perubahan lingkungan. Kemampuan manusia tersebut dapat dipengaruhi dan diubah melalui latihan. Latihan menyebabkan timbulnya proses adaptasi bagi organ tubuh. Tingkat kecepatan olahragawan dalam mengadaptasi setiap beban latihan berbeda-beda, yang dipengaruhi oleh usia olahragawan, usia (lama) latihan, kualitas kebugaran otot, kualitas kebugaran sistem energi dan kualitas (mutu) latihannya.

4) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Beban latihan harus mencapai atau sedikit melampaui ambang batas rangsang namun tidak boleh selalu melebihi ambang rangsang saat latihan. Karena akan mengakibatkan sakit dan latihan yang berlebihan (*overtraining*). Beban latihan harus diberikan secara progresif dan diubah sesuai dengan tingkat perubahan kemampuan olahragawan. Bila tubuh sudah beradaptasi dengan beban latihan yang sudah ditentukan selama waktu tertentu, maka beban latihan berikutnya harus ditingkatkan. Adapun cara meningkatkan beban latihan, antara lain melalui: (a) diperberat, (b) dipercepat, dan (c) diperlama proses pemberian bebannya.

5) Prinsip Beban Bersifat Progresif

Prinsip ini terkait erat dengan prinsip beban lebih (*overload*), karena dengan pemberian beban yang bersifat progresif akan berarti juga memberikan beban

yang lebih (*overload*). Selain itu, latihan bersifat progresif, artinya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan.

6) Prinsip Spesifikasi (Kekhususan)

Hal-hal yang perlu dipertimbangkan dalam prinsip spesifikasi, antara lain mencakup: (a) spesifikasi kebutuhan energi, (b) spesifikasi bentuk atau model latihan, dan (c) spesifikasi pola gerak dari kelompok otot yang terlibat. Contoh, bentuk latihan kelincahan pada petenis akan berbeda dengan pebolabasket.

7) Prinsip Latihan Bervariasi

Dalam menyusun program latihan perlakuannyaharus bervariasi, agar olahragawan terhindar dari rasa bosan (*boring*). Dalam memvariasikan beban latihan dapat dilakukan dengan cara mengubah bentuk atau model, tempat, sarana dan prasarana latihan serta teman berlatihnya.

8) Prinsip Pemanasan dan Pendinginan (*Warm up dan cooling down*)

Dalam satu pertemuan selalu diawali dengan pemanasan dan diakhiri pula dengan pendinginan (penenangan). Oleh karena itu dalam satu sesi latihan (tatap muka) latihan selalu mengandung unsur-unsur yang terdiri dari: (a) pemanasan, (b) latihan inti, (c) latihan suplemen, dan (d) penutup. Untuk mengantar memasuki latihan inti harus melakukan pemanasan sesuai kebutuhan gerak cabang olahraganya.

9) Prinsip Periodisasi (Latihan Jangka Panjang)

Periodisasi merupakan tahapan dan penjabaran dari tujuan latihan secara keseluruhan. Adapun tujuan akhir dari suatu proses latihan adalah mencapai prestasi optimal. Dalam mencapai penampilan terbaiknya, olahragawan memerlukan waktu latihan antara 8 sampai 12 latihan.

10) Prinsip Berkebalikan (Reversibility)

Arti dari berkebalikan (*reversibility*) yaitu bila olahragawan berhenti dari latihan, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan secara otomatis. Adaptasi yang terjadi sebagai akibat dari hasil latihan akan menurun atau bahkan hilang, bila tidak dipraktekkan atau dipelihara melalui latihan yang kontinyu.

11) Prinsip Beban Moderat (Tidak berlebihan)

Keberhasilan latihan jangka panjang, yang dijabarkan ke dalam periodisasi latihan, akan tergantung pada pembebanan yang moderat atau tidak berlebihan. Artinya pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan dan pertumbuhan anak latih, sehingga beban latihan yang diberikan tidak terlalu berat dan juga tidak terlalu ringan.

12) Prinsip Latihan Sistematis

Prestasi olahragawan sifatnya adalah labil dan sementara, sehingga prinsip latihan harus sistematis berkaitan terutama dengan takaran (dosis) dan skala

prioritas dari sasaran latihan. Dosis latihan yang selalu berat setiap tatap muka akan menyebabkan *overtraining*, sebaliknya dosis yang selalu ringan tidak memiliki dampak pada organ tubuh. Oleh karena itu latihan harus dilakukan secara sistematis, sehingga perlu skala prioritas latihan disesuaikan dengan tujuannya.

Prinsip-prinsip latihan yang dikemukakan di sini adalah prinsip yang paling mendasar, akan tetapi penting dan yang dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga serta harus dimengerti dan diketahui benar-benar oleh pelatih maupun atlet. Menurut Harsono (2001: 102-122) untuk memperoleh hasil yang dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam perencanaan program pembelajaran harus berdasarkan pada prinsip-prinsip dasar latihan, yaitu (1) prinsip beban lebih (*over load principle*), (2) prinsip perkembangan menyeluruh (*multilateral development*), (3) prinsip kekhususan (*spesialisasi*), (4) prinsip individual, (5) intensitas latihan, (6) kualitas latihan, (7) variasi latihan, (8) lama latihan, (9) prinsip pulih asal.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan adalah beban latihan yang diberikan kepada atlet, seperti prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis.

a. Prinsip-prinsip Latihan Pemain Usia 11-12 Tahun

Menurut Gerhard Frank (2009: 17-19) Latihan yang sudah diprogramkan menjadi langkah pendekatan khusus bagi atlet yang baru memulai latihan awal. Jenis

dan model latihan yang disusun harus dikoordinasikan satu sama lain. Latihan menghasilkan ketegangan dan adaptasi dimana sebagai proses rangsangan dan reaksi. Disamping itu, ada beberapa prinsip latihan menurut ahli di atas :

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

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

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

Tabel 1. Fase dan Metode Pembinaan Usia Dini (Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia (2014: 60))

AGE	PHASE	METODE	GAME	FOKUS
18+	Fase Penampilan	P-3-M		Belajar untuk Menang
17	Fase Pengembangan Permainan Sepakbola	Passing - Posisi - Phase - Main	11 v 11	Belajar Bermain Sepakbola 11v11
16				
15				
14				
13	Fase Pengembangan	b-B-M belajar - Belajar – Main	7 v 7	Belajar aksi aksi dalam sepakbola
12				
11				
10				
9	Fase Kegembiraan Sepakbola	m-B-M main - Belajar - Main	4v 4	Belajar Bersahabat dengan Bola
8				
7				
6				

Prinsip latihan dalam fase Pengembangan skill sepakbola (10-13 tahun) dalam buku Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia PSSI (2014: 65) mengemukakan bahwa Fase usia 10-13 tahun sering disebut sebagai usia emas untuk belajar (golden age of learning). Dimana hal-hal sepakbola penting yang diajarkan di usia ini akan cepat diserap oleh pemain. Koordinasi gerak yang membaik membuat pemain mudah mempelajari berbagai aksi sepakbola. Konsekuensinya adalah:

- a) Tubuh lebih proporsional, ada keseimbangan jasmani dan biologis.
- b) Semangat berkompetisi meningkat, tidak mau kalah.
- c) Koordinasi gerak prima.
- d) Antusias pada hal-hal baru, semangat belajar tinggi.
- e) Konsentrasi dan kemampuan mengobservasi situasi meningkat tajam.

Fase ini sangat efektif untuk pemain belajar skill aksi-aksi sepakbola baru.

Pengertian skill aksi-aksi sepakbola disini sekali lagi tidak boleh dikedirkan sebagai eksekusi gerakan semata. Melainkan skill aksi sepakbola yang fungsional. Artinya setiap eksekusi aksi yang dibuat memiliki manfaat terhadap pencapaian *game*. yaitu mencetak gol sebanyak mungkin dan kebobolan gol seminim mungkin.

**Tabel 2. Fokus Fase dan Metode Pembinaan Usia 10-13 tahun
(Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia (2014: 65))**

Fokus Latihan Fase Pengembangan Skill Sepakbola 10-13 tahun adalah:
<ul style="list-style-type: none"> • Skill aksi-aksi sepakbola dalam menyerang-transisi-bertahan. • Dari banyak aksi-aksi sepakbola, PSSI focus pada 4 skill inti, yaitu: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Strike the ball (passing, shooting, heading). ◦ Dribbling. ◦ First Touch. ◦ 1v1. • Menyempurnakan gerak motoric, kelincahan dan koordinasi.

Metode latihan yang digunakan adalah belajar- Belajar-Main (b-B-M).

Dimana isi dari belajar (b) adalah Latihan Pengantar Skill. Latihan ini juga dapat berfungsi sebagai pemanasan untuk mengantarkan pemain ke latihan berikutnya. Meski merupakan sesi pembuka dan berfungsi untuk pemanasan, materi latihan pengantar skill haruslah mengandung proses komunikasi-ambil keputusan-eksekusi. Di dalam materi harus tersedia multi opsi, sehingga pemain selalu harus berkomunikasi dan ambil keputusan.

Isi dari Belajar (B) adalah Latihan Komponen Skill. Dimana latihan ini makin mendekati situasi permainan. Ada kawan, ada lawan dan tentunya terkandung rangkaian komunikasi-ambil keputusan- eksekusi. Latihan dibuat berbasis permainan dengan aturan dan format tertentu. Supaya permainan tersebut tanpa sadar merangsang skill aksi sepakbola yang ingin dilatih menjadi sering keluar.

Sebagai penutup sesi latihan, dilakukanlah Main (M) dengan format *game* 7v7 (tanpa offside). Format permainan 7v7 (1 kiper-6 pemain lapangan per tim) dilakukan di lapangan ukuran 60x40m. Pada bagian akhir sesi latihan ini, pemain telah bermain layaknya pertandingan. Aksi skill yang dilatih sebelumnya diharapkan dapat diaplikasikan pada permainan yang sebenarnya.

Meski setiap latihan selalu dibalut oleh satu topik tertentu, tetapi aplikasi topik tersebut harus realistis dan fungsional untuk permainan. Topik skill dribbling, passing, shooting, dll adalah alat untuk menyerang, bukanlah tujuan. Oleh karena itu, pelatih tidak boleh terjebak pada topik. Tujuan Main (M) dengan format *game* 7v7 adalah untuk menang dengan cara cetak gol lebih banyak daripada lawan. Tujuan *game* bukanlah untuk mengaplikasi topik skill tertentu, tetapi untuk mencari kemenangan. Topik skill tertentu hanyalah alat untuk mencapai kemenangan tersebut.

b. Tujuan dan Sasaran Latihan

Dalam latihan diperlukan adanya sasaran latihan dan tujuan yang digunakan sebagai pedoman pelatih dalam menjalankan program latihan yang telah disusun. Sasaran latihan dibuat untuk mencapai target dalam latihan. Dengan penentuan tujuan latihan akan membantu olahragawan agar memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan gerak untuk diterapkan dalam upaya meraih prestasi puncak.

Menurut Sukadiyanto (2002: 10) mengatakan bahwa adapun sasaran latihan dan tujuan latihan secara garis besar, antara lain untuk (a) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (c) menambah dan menyempurnakan teknik, (d) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, dan (e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Sedangkan menurut Tunas Dwidharto, dkk (2009) dalam Lois Arnandho (2017:12) menjelaskan macam-macam sasaran latihan, yaitu:

1) Perkembangan fisik multilateral

Atlet memerlukan pengembangan fisik secara menyeluruh (*multilateral*) berupa kebugaran (*fitness*) sebagai dasar pengembangan aspek lainnya yang diperlukan untuk mendukung prestasinya.

2) Perkembangan fisik khusus cabang olahraga

Setiap atlet memerlukan persiapan fisik khusus sesuai cabang olahraganya, misalnya seorang pemain voli perlu power otot tungkai yang baik, pesenam memerlukan kelenturan yang sempurna, pemain sepakbola dituntut memiliki

kelincahan yang baik.

3) Faktor Teknik

Kemampuan biomotor seorang atlet dikembangkan berdasarkan kebutuhan teknik cabang olahraga tertentu untuk meningkatkan efisiensi gerakan, misalnya: untuk menguasai teknik dribbling seorang pemain sepakbola perlu memiliki kelincahan dan keseimbangan yang baik.

4) Faktor Taktik

Siasat memenangkan pertandingan merupakan bagian dari tujuan latihan dengan mempertimbangkan: kemampuan kawan, kekuatan dan kelemahan lawan dan kondisi lingkungan.

5) Aspek psikologis

Kematangan psikologis diperlukan untuk mendukung prestasi atlet. Latihan psikologis bertujuan meningkatkan disiplin, semangat, daya juang kepercayaan diri dan keberanian.

6) Faktor Kesehatan

Kesehatan merupakan bekal yang perlu dimiliki seorang atlet, sehingga perlu pemeriksaan secara teratur dan perlakuan (treatment) untuk mempertahankannya.

7) Pencegahan Cedera

Cedera merupakan peristiwa yang paling ditakuti atlet, untuk itu perlu upaya pencegahan melalui peningkatan kelenturan sendi, kelenturan dan kekuatan.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa penentuan sasaran latihan diharapkan agar dapat membantu meningkatkan kemampuan olahragawan baik secara fisik (teknik dan keterampilan) maupun psikis (strategi dan taktik) untuk mencapai puncak prestasi dengan proses waktu yang singkat dan prestasi mampu bertahan lebih lama.

2. Hakikat Sepakbola

Sepakbola bagi pemainnya merupakan suatu perjuangan yang melibatkan berbagai unsur antara lain kekuatan, keuletan, kecepatan, ketangkasan, daya tahan serta keberanian selama jangka waktu dua kali 45 menit disamping itu sepakbola banyak di gemari dari berbagai golongan, baik orangtua maupun anak-anak. Sepakbola dimainkan oleh 11 pemain yang terdiri dari beberapa posisi didalamnya, tujuannya untuk mencetak gol dan untuk menjaga bola agar tidak masuk kedalam gawang. Sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana dan rahasia permainan sepakbola yang baik ialah melakukan hal-hal sederhana sebaik-baiknya (Batty, 2003:V). Permainan sepak bola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik dan mental (Herwin, 2004: 78)

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan sepakbola adalah permainan tim yang terdiri dari sebelas pemain termasuk penjaga gawang, yang menggunakan unsur kemampuan *skill* individu dan kelompok untuk mencetak banyak gol dan meraih kemenangan dalam waktu dua kali 45 menit.

Menurut Herwin (2004: 21-49) permainan sepak bola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain

yaitu gerak teknik tanpa bola dan gerak teknik dengan bola. Adapun kegunaan dari masing-masing teknik dasar dengan bola antara lain : menendang bola biasanya untuk mengoper bola (*passing*), mencetak gol (*shooting*), membersihkan bola dari daerah bahaya, tendangan khusus (penalti, tendangan bebas, tendangan sudut dan tendangan gawang).

3. Hakikat Menendang Bola

Menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Maka teknik menendang bola merupakan dasar di dalam bermain sepakbola. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik.

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan bermain dengan baik dan efisien.

Tujuan menendang bola adalah mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*).

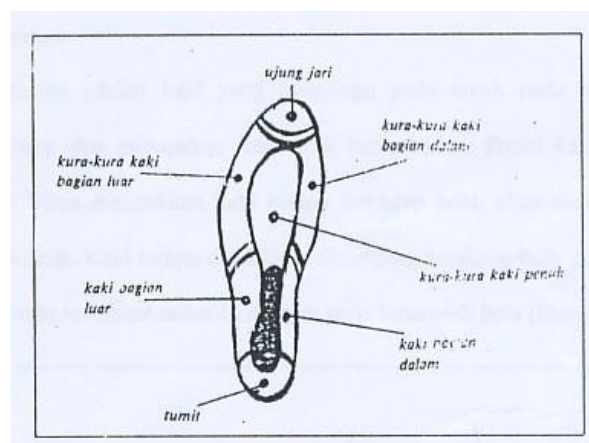
Dan teknik menendang bola sesuai dengan perkenaan kaki sebagai berikut :

- 1) Menendang dengan kaki bagian dalam
 - 2) Menendang dengan kaki bagian luar
 - 3) Menendang dengan punggung kaki
 - 4) Menendang dengan punggung kaki bagian dalam
- (Sucipto dkk, 2000:17)

Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain yang menggunakan kaki. Dari tendangan yang berbeda-beda dapat dilihat perbedaan gerakan dari penendang, tetapi juga terlihat banyak gerakan-gerakan yang sejalan hampir bersamaan. Menendang merupakan faktor

terpenting dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu, seorang pemain sepakbola dituntut untuk menguasai teknik menendang bola dengan baik dan benar. Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*) (Sucipto dkk, 2000:17).

Menendang merupakan teknik yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Maka teknik menendang bola merupakan dasar di dalam bermain sepakbola. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Untuk memperjelas bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola menggambarkan dengan gambar dibawah ini:



Gambar 1. Bagian kaki yang digunakan untuk menendang
(Sucipto, dkk 2010:17)

Dengan demikian bagian dari kaki manapun dapat digunakan untuk menendang bola di sesuaikan dengan tujuan dari menendang. Dalam penelitian ini akan diuraikan tentang metode dari efektivitas *drill passing*.

4. Hakikat *Shortpass* dalam Sepakbola

a. Pengertian *Passing* dalam Sepakbola

Sepakbola adalah permainan tim yang mengutamakan kolektifitas. Pemain dengan teknik tinggi dapat mendominasi pada saat tertentu, akan tetapi seorang pemain sepakbola tergantung pada anggota tim lainnya untuk menciptakan peluang dan permainan yang bagus. Dalam sepakbola *passing* atau operan memiliki tujuan, antara lain mengoper kepada teman, mengoper bola di daerah yang kosong, mengoper bola terobosan diantara lawan. *Passing* dalam permainan sepakbola merupakan unsur yang paling penting yang membuat permainan akan lebih menarik. Agar berhasil dalam lingkungan tim, seorang pemain harus mengasah kemampuan *passing*. Menurut pendapat Luxbacher (2008: 9), *passing* adalah mengoperkan bola pada teman.

Passing atau operan memiliki pengertian operan kepada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu. Sedangkan menurut Danny Mielke (2007: 18), umpan atau *passing* adalah cara memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain. Dalam era sepakbola sekarang pemain dituntut untuk dapat bermain di lebih dari satu posisi dan teknik yang tinggi, mampu dengan baik menggunakan kedua kakinya untuk mengolah bola. Pemain harus mampu dengan baik menguasai bola baik dengan kaki kanan dan kaki kirinya. Menurut Gutomo Harianto, dkk dalam jurnal model

pembelajaran *passing* sepakbola di SD (2016 :60) Dalam permainan sepakbola kerjasama antar pemain harus dikembangkan, sehingga suatu gerakan pola permainan tertentu mereka lakukan secara otomatis, kondisi fisik, kecepatan, sertateknik dasar merupakan faktor yang sangat penting.

Untuk dapat menguasai dan lebih sukses dengan permainan sepakbola, pemain perlu didukung oleh kemampuan fisik yang prima. Berdasarkan pengalaman dan pengamatan sepakbola masa kini, komponen- komponen yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola sangat menunjang kemajuannya.

1. Langkah-langkah Model Latihan Pasing Sepak Bola

a) Sikap Persiapan

Sikap persiapan dalam melakukan *passing* adalah berdiri menghadap arah gerakan bola, kedua lengan agak terentang. Kaki bertumpu di samping bola dan pandangan terpusat pada bola. Tariklah kaki kanan ke belakang dan ayunkan ke depan untuk passing dengan menekuk pergelangan kaki ke bawah.

b) Sikap Perkenaan Dengan Bola

Usahakan saat passing, kaki di belakang bola. Perkenaan kaki pada bola tepat di tengah bola, berat badan ke depan. Tarik kaki yang digunakan passing ke belakang lalu ayun ke depan, kenakan bola bagian tengah.

c) Sikap akhir

Setelah melakukan *passing*, pindahkan berat badan ke depan. Lanjutkan gerakan searah dengan bola, gerakan akhir berlangsung dengan baik (*follow through*).

2. Tujuan

Menghasilkam model latihan *passing* sepakbola bagi siswa putra setingkat Sekolah Dasar. Terampil dalam variasi latihan passing sepak bola. Bahwa variasi latihan yang penulis terapkan, sesuai dan dibutuhkan bagi siswa seusia tingkat SD yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang mempunyai tujuan: (1) Variasi Latihan 1, latihan passing dengan menggunakan kaki bagian dalam, (2) Latihan ini bertujuan untuk menguatkan otot-otot yang diperlukan untuk passing, (3) Variasi Latihan latihan passing dengan kaki bagian luar, (4) Latihan ini bertujuan untuk memperbaiki teknik-teknik passing, (5) Variasi Latihan 3, latihan passing dengan punggung kaki, (6) Latihan ini bertujuan untuk menguatkan otot pergelangan kaki, (7) Variasi Latihan 4, latihan passing berpasangan Latihan ini bertujuan untuk melatih kerjasama antar pemain, (8) Variasi Latihan 5, latihan passing ke dinding (*wall bound*), (9) Latihan ini bertujuan untuk memperbaiki teknik passing, (10) Variasi Latihan 6, latihan passing dan mengontrol Latihan ini bertujuan untuk memberikan umpan dengan tepat, (11) Variasi Latihan 7, latihan passing dan berlari Latihan ini bertujuan untuk koordinasi passing dan lari, (12) Variasi Latihan 8, latihan passing zig zag Gutomo Harianto, dkk (2016:60).

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

daerah bahaya, tendangan khusus (penalti, tendangan bebas, tendangan sudut dan tendangan gawang).

3. Menendang Bola (*kicking*)

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

a) Menendang dengan kaki bagian dalam

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*shortpass*). Menurut Abdul Rohim (2008: 8) teknik dasar menendang dengan kaki bagian dalam dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut : (1) Diawali dengan sikap berdiri menghadap ke arah gerakan. (2) Letakan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak ditekuk dan bahu menghadap gerakan. (3) Sikap kedua lengan di samping badan agak telentang. (4) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar keluar. (5) Pandangan berpusat pada bola (6) Tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang lalu ayunkan ke depan ke arah bola. (7) Perkenanan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola. (8) Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah gerakan.

b) Menendang dengan kaki bagian luar

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 12) pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*shortpass*).

Analisis gerak menendang dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut :

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

c) Menendang dengan punggung kaki bagian dalam

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

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

Perkenaan pada kaki dapat memberi ketepatan akurasi *passing*. Namun secara teknis menurut Herwin (2004: 29) agar bola dapat ditendang dengan baik dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura- kura kaki, sisi bagian dalam, sisi bagian luar, punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar. Lebih lanjut menurut Herwin (2004: 29-30) *passing* dalam sepakbola dibedakan menjadi 2 kelompok besar, yaitu *passing* pendek (*short pass*) dan *passing* panjang (*long pass*).

Passing bawah bertujuan untuk mengoper bola pada teman, mengoper bola pada daerah yang kosong, mengoper bola terobosan di antara lawan. Adapun *passing* atas dilakukan pada saat terjadi pelanggaran di lapangan tengah, saat tendangan gawang dan saat tendangan sudut.

b. Hakikat *Shortpass* dalam Sepakbola

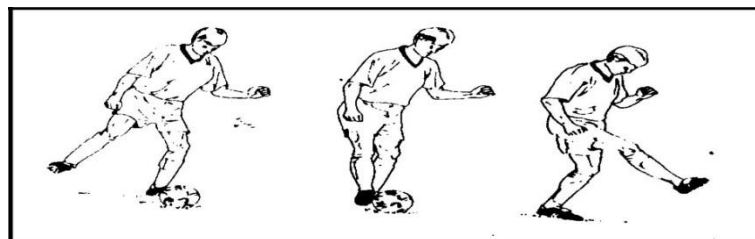
Passing adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman satu tim. *Passing* yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah teman satu tim untuk menerima bola dan mencetak angka ke gawang lawan. Ketepatan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dalam satu tim dan melakukan serangan yang jitu ke arah gawang tim lawan. *Passing* dalam permainan sepakbola merupakan unsur yang penting yang membuat permainan akan lebih menarik dengan umpan satu dua sehingga akan menentukan tempo permainan bola. Dengan *passing* yang tepat menunjukan kerjasama antar pemain satu tim sangat baik.

Perkenaan pada kaki dapat memberikan keakuratan *passing*. Namun secara teknis agar bola ditendang dengan baik menurut Herwin (2004: 29) agar bola dapat ditendang dengan baik dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi bagian dalam, sisi bagian luar punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki bagian luar.

Menurut Herwin (2004: 29-30) menendang bola menyusuri tanah atau bawah, hanya dapat dilakukan dengan sikap awal kedua kaki yang baik, yaitu dengan:

- 1) Kaki tumpu dan kaki ayun (*Steady Leg Position*)
Kaki yang tidak menendang bola dinamakan kaki tumpu dan kaki yang menendang dinamakan kaki ayun. Untuk menghasilkan tendangan bola bawah, kaki tumpu disamping atau agak didepan bola dan ujung kaki tumpu mengarah ke sasaran. Pergelangan kaki ayun harus terkunci atau kaku saat mengenai bola.
- 2) Bagian bola
Bagian bola yang dikenakan oleh kaki ayun adalah titik tengah bola atas.
- 3) Perkenaan kaki dengan bola (*Impact*)
Bagian kaki ayun yang mengenai bola harus pada sisi kaki yang terlebar yaitu kaki bagian dalam.
- 4) Akhir gerakan (*Follow-Trough*)
Sebagai tindak lanjut gerakan menendang dan memberi hasil tendangan lebih keras maka kaki ayun harus betul-betul optimal ke depan.

Menurut Sucipto, dkk (2000:18) gerakan *passing* bawah dengan kaki bagian dalam dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. Gerak *Passing* Bawah dengan Kaki Bagian Dalam (Sucipto, dkk 2000:18)

Menurut Joseph A. Luxbacher (2008: 32) berdirilah menghadap rekan anda sejauh 7,315 meter. Letakkan 2 kerucut sebagai gawang selebar 1,828 meter di antara anda dan rekan anda. Berusahalah untuk mengoperkan bola bolak-balik secepat mungkin melewati gawang dengan menggunakan teknik operan *inside-of-the-foot*. Kontrol setiap operan dengan *inside* atau *outside-of-the-foot*. Lakukan operan dengan kaki kanan dan kiri secara bergantian dan gunakan dua sentuhan saja. Untuk memperbesar tingkat kesulitan menambahkan jarak, menambahkan waktu, mempersempit gawang. Untuk memperkecil tingkat kesulitan dengan mengurangi jarak, melakukan sentuhan tiga kali, memperlebar gawang.

Latihan *passing* bawah lurus berhadapan dalam penelitian ini adalah bentuk latihan *passing* yang dilakukan dalam jarak tertentu, yaitu 10 m dengan posisi lurus saling berhadapan dengan satu bola dan *passing* secara bergantian dengan pasangannya. Dengan jarak 10 m anak usia 11-12 tahun tidak terlalu mengalami kesulitan dalam melakukan ketepatan *passing* pada pasangannya.

Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan pemain dalam *ball feeling* ketika akan mengumpan bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan *passing* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada. Keuntungan dari latihan ini sangat mudah dilakukan karena tiap pemain hanya mengarahkan bola yang akan dipassing kepada teman yang selalu lurus berada dihadapannya, 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 *passing*.

5. Profil SSB Gelora Muda Sleman

Di Kabupaten Sleman terdapat beberapa Sekolah sepakbola salah satunya SSB Gelora Muda Sleman, yang merupakan cikal bakal pembinaan bibit muda di sleman. Pada awalnya SSB Gelora di rintis oleh Bapak Harjani, Bapak Harjani seorang pemerhati sepak bola di Wilayah Ngaglik merintis sebuah wadah pembinaan sepak bola usia dini yang lebih terarah, terpadu dan berkesinambungan dengan nama SSB Gelora Muda. SSB Gelora Muda berlokasi di lapangan Gadingan Sinduharjo Ngaglik Sleman Yogyakarta.

SSB Gelora Muda . SSB Gelora Muda Sleman memiliki beberapa orang pembina dan pelatih, diantaranya Ibu Isna selaku Ketua atau pengurus SSB dan Bapak Yanuar selaku Pelatih kepala. SSB Gelora Muda Memiliki beberapa kategori usia yang dibina, diantaranya yaitu KU-2010, KU 2009, KU-2008, KU 2007, KU-2006 dan KU-2003-2005. Jumlah anak yang mengikuti juga bervariasi melihat SSB Gelora Muda sudah termasuk SSB yang sudah lama terbentuk di Sleman, jumlah keseluruhan anak yang dibina 187 anak dengan berbagai kategori usia tersebut.

**Tabel 3 : Data Siswa SSB Gelora Muda Sleman
(Isna: Update Terakhir Januari 2019)**

Kategori Usia (KU)	Jumlah Anak
2004	10 Anak
2005	12 Anak
2006	25 Anak
2007	37 Anak
2008	38 Anak
2009	33 Anak
2010	22 Anak
2011	8 Anak
2012	2 Anak
JUMLAH	187 Anak

Sebagai Sekolah Sepakbola yang sudah lama di Sleman, SSB Gelora sudah memiliki kriteria dan syarat yang baik, sarana serta prasarana penunjang latihan tergolong lengkap. Selain dua gawang permanen, SSB Gelora Muda Sleman juga memiliki lima gawang untuk setengah lapangan, *cones* tergolong banyak dan jumlah kerucut besar dan kecil yang sama-sama berjumlah 30. Pancang dari paralon berjumlah delapan dan paralon yang dibuat untuk rintangan berbentuk gawang lompat baik kecil, tanggung atau tinggi berjumlah 10. SSB Gelora Muda Sleman memiliki fasilitas yang cukup baik, lapangan dan warga yang mendukung dalam setiap kegiatan latihan yang semuanya dilakukan dengan sangat kondusif, namun ada beberapa kekurangan yang masih perlu dibenahi yaitu jika musim hujan dan musim panas pasti ada beberapa titik lapangan yang tergenang air dan ketika musim panas abu dari lapangan sangat banyak dan mengganggu proses latihan, pada lapangan juga belum memadai dimana masih banyak bagian-bagian yang

rumpunnya belum merata. Banyaknya potensi yang dimiliki oleh anak-anak SSB Gelora Muda Sleman, membuat banyak orangtua yang tertarik untuk mendaftarkan anaknya bergabung kedalam SSB. Oleh karena itu, untuk kedepannya SSB Gelora Muda Sleman harus memperbaiki kualitas sarana prasarana dan juga pelatih. Adapun pengelompokan jadwal latihan di SSB Gelora Muda Sleman yaitu Rabu dan Jumat dan minggu.

Tabel 4 : Jadwal latihan SSB Gelora Muda

No	Hari	Waktu Latihan
1	Rabu	15.00-17.00
2	Jumat	15.00-17.00
3	Minggu	07.00-09.00

6. Karakteristik KU 11-12 Tahun

Usia KU-12 tahun tergolong dalam usia remaja. Masa remaja merupakan peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Dewi (2012: 4) menyatakan bahwa fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri. Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk masa remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir. Desminta (2009: 190) menyatakan bahwa fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja

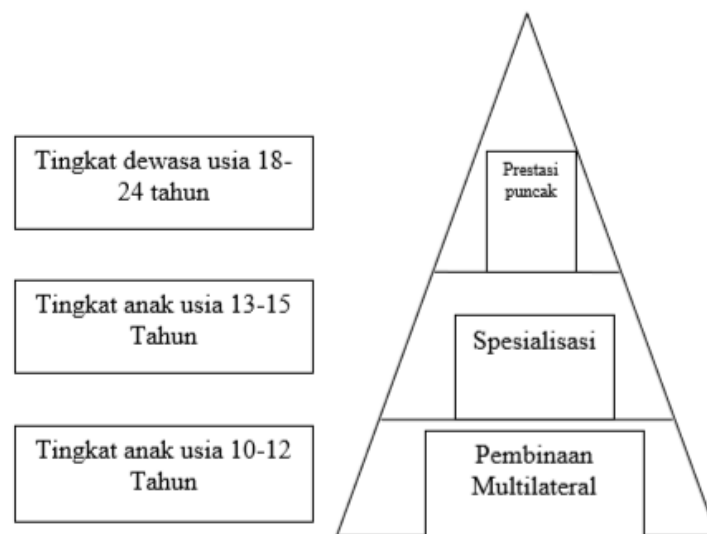
akhir. Dengan demikian atlet remaja dalam penelitian ini digolongkan sebagai fase remaja awal, karena memiliki rentang usia tersebut.

Masa remaja perkembangan sangat pesat dialami seseorang. Seperti yang diungkapkan Desminta (2009: 36) beberapa karakteristik siswa sekolah dasar (SD) antara lain: (1) terjadi ketidak seimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan; (2) mulai timbul ciri-ciri seks sekunder; (3) kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua; (4) senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa; (5) mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan; (6) reaksi dan ekspresi emosi masih labil; (7) mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial; dan (8) kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas. Dewi (2012: 5) menambahkan periode remaja awal (12-18) memiliki ciri-ciri: (1) anak tidak suka diperlakukan seperti anak kecil lagi; dan (2) anak mulai bersikap kritis.

Remaja merupakan fase antara fase anak-anak dengan fase dewasa, dengan demikian perkembangan-perkembangan terjadi pada fase ini. Seperti yang diungkapkan oleh Desminta (2009:190-192) secara garis besar perubahan/perkembangan yang dialami oleh remaja meliputi perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan psikososial.

Yusuf (2012: 193-209) menyatakan bahwa perkembangan yang dialami remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama. Jahja (2011: 231-234) menambahkan aspek perkembangan yang terjadi pada remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan kepribadian, dan sosial.

Acuan umur anak memulai berolahraga, umur spesialisasi dan kelompok prestasi puncak pada cabang olahraga sepakbola digambarkan pada piramida yang ditampilkan sebagai berikut:



Gambar 3. Piramida Jenjang Latihan Olahraga (Sumber: Harsono, 2015:108)

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, pada usia remaja akan terlihat perkembangan yang mencolok dari segi fisik dan psikologis, dimana anak masih mencari jati diri untuk mengembangkan

kemampuannya, anak juga ingin menunjukkan potensinya dengan mengikuti berbagai kegiatan. Terdapat juga perbedaan perkembangan yang dialami oleh remaja putra dan remaja putri pada usia yang berbeda, dimana usia remaja putri lebih jelas perkembangannya dibandingkan remaja putra pada usia 11-12 tahun.

Menurut Soewarno (2001: 2) anak usia 10-12 tahun merupakan fase perkembangan kedua, yaitu fase perkembangan teknik di mana pada usia ini lebih banyak dilatihkan unsur-unsur teknik dasar. Bomp (1994: 11) dalam sebuah tabel menunjukkan usia dimana seseorang mulai belajar, spesialisasi (pengkhususan), dan jangkauan penampilan tertinggi atau usia emas (*golden age*) dalam berbagai cabang olahraga sebagai berikut.

Tabel 5. Umur Memulai, Pengkhususan, dan Jangkauan Penampilan Tertinggi di dalam Berbagai Olahraga (Bomp, 1994 : 11)

Olahraga	Umur Mulai Olahraga	Umur Pengkhususan	Umur (<i>golden age</i>)
Atletik	11-13	13-14	18-23
Bola basket	7-8	11-13	20-25
Tinju	13-14	15-16	20-25
Balap sepeda	14-15	16-17	21-24
Loncat indah	6-7	8-10	18-22
Anggar	7-8	11-13	20-25
Senam putri	6-7	10-11	14-18
Senam putra	6-7	12-14	14-18
Dayung	12-14	16-18	22-24
Sepakbola	10-12	11-13	18-24
Renang	3-7	11-13	16-18
Tenis	6-8	12-14	22-25
Bola voli	11-12	14-15	20-25

Karakteristik anak kelas VI sekitar usia 11-12 tahun menurut Annarino Cowel dan Hazelton yang dikutip oleh Desmita (2009: 13), disebutkan bahwa otot-otot penunjang lebih berkembang dari usia sebelumnya. Makin menyadari keadaan tubuh sendiri. Perkembang kekuatan ototnya belum sejalan dengan laju

pertumbuhan, reaksi geraknya membaik terhadap olahraga kompetitif mulai bangkit. Menurut Desmita (2009: 35-36), anak-anak usia sekolah ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak yang usianya lebih muda. Senang bermain, senang bergerak, senang berkerja dalam kelompok, dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Oleh sebab itu, guru hendaknya mengembangkan pembelajaran yang mengandung unsur permainan, mengusahakan siswa berpindah atau bergerak, bekerja atau belajar dalam kelompok, serta memberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam pembelajaran

B. Penelitian yang Relevan

- 1) Penelitian yang dilakukan oleh Akhmad Fariz pada Tahun 2015 yang berjudul “Efektivitas Latihan *Drill Long Passing* Dari Jarak 35 Meter Dengan Latihan *Drill Long Passing* Dari Jarak 25 Meter Terhadap Ketepatan *Long Passing* atlet SSB Bina Prestasi Indramayu Kelompok Usia 13-15 Tahun”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan *drill long passing* dari jarak 35 meter dengan latihan *drill long passing* dari jarak 25 meter terhadap ketepatan *long passing* atlet SSB Bina Prestasi Indramayu kelompok usia 13-15 tahun. Penelitian menggunakan desain penelitian eksperimen. Pengambilan Sampel dalam penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel adalah 24 orang. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes ketepatan *passing* lambung. Hasil analisis statistika diperoleh hasil nilai F hitung 6,277 dan angka signifikansi sebesar 0,007 yang

lebih kecil dari angka kritik 0,05. Dengan ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan *drill* terhadap kemampuan teknik dan ketepatan *long passing* atlet SSB Bina Prestasi Indramayu kelompok usia 13-15 tahun. Apabila dilihat dari selisih rerata *pre test* dan *post test* maka dapat disimpulkan bahwa latihan *long pass* jarak 35 meter lebih memiliki pengaruh yang lebih besar.

2. Addy Idris Kusuma S (2011) yang berjudul “pengaruh latihan passing berpasangan terhadap kemampuan passing bawah siswa sekolah sepakbola Kalasan usia 10-12 tahun”. Subjek penelitian ini adalah siswa sekolah sepakbola Kalasan Sleman, berusia 10-12 tahun yang berjumlah 36 27 orang. Instrument yang digunakan adalah tes mengoperkan bola rendah dari Subagyo Irianto (1995: 9) dengan validitas sebesar 0,812 dan reliabilitas sebesar 0,856. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan passing berpasangan terhadap kemampuan passing bawah, dengan $t_{hitung} 6,575 > t_{tabel} 2,09$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan presentase sebesar 37,69%.

C. Kerangka berfikir

Pemberian latihan teknik dan fisik yang baik dapat dicapai melalui latihan yang terprogram dan teratur. Kemampuan teknik yang baik dihasilkan dari latihan gerak dasar yang baik serta kemampuan fisik yang baik akan diperoleh dengan latihan yang benar. Teknik mengoper bola (*passing*) harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola karena teknik tersebut adalah salah satu teknik dasar dalam bermain sepakbola.

Latihan memantulkan bola ke tembok dan *passing* berpasangan merupakan asumsi dari penelitian untuk diadaptasikan dengan metode latihan teknik mengoper bola (*passing*). Latihan memantulkan bola ke tembok dan *passing* berpasangan ini diharapkan para pemain dapat beradaptasi dengan lingkungan yang dihadapinya dan dapat mengembangkan keterampilan teknik mental maupun fisik untuk mencapai prestasi maksimal.

Apabila seorang atlet mempunyai teknik-teknik sepakbola yang mumpuni dan didukung teknik mengoper bola yang bagus dan penempatannya yang bagus bisa menjadi andalan dalam suatu permainan. Sebuah bentuk latihan berupa memantulkan bola ke tembok dan *passing* berpasangan diharapkan dapat meningkatkan keterampilan teknik mengoper bola bawah atlet sepakbola di SSB Gelora Muda.

1) Analisis latihan *shortpass* berpasangan terhadap ketepatan *passing*

Tujuan melakukan latihan dalam olahraga adalah untuk meningkatkan kondisi fisik dan menguasai ketrampilan secara efektif dan efisien, yang akhirnya keterampilan itu melekat selama waktu tertentu. Latihan dilakukan dengan tujuan menguasai suatu keterampilan, agar latihan berhasil materi latihan harus diberikan secara bertahap dari yang sederhana kemudian yang kompleks. Melakukan *passing* berpasangan terlihat lebih mudah. Karena dari jarak yang lebih dekat tenaga yang digunakan cenderung lebih sedikit.

Shortpass berpasangan dilihat dari prakteknya lebih mudah dilaksanakan, karena langsung berhadapan dengan teman yang akan di *passing* bola, penggunaan *cone* dalam *shortpass* berpasangan tidak begitu diperlukan dikarenakan dapat diawasi dan dibuat langsung jarak antar pemain yang akan melakukan *shortpass*.

Dalam permainan sepakbola secara langsung penggunaan *shortpass* berpasangan lebih efektif, karna pemain diharuskan untuk melihat ke temannya sebelum melakukan *passing*, dengan begitu adanya komunikasi didalamnya dalam melakukan *passing* berpasangan tersebut.

Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan *shortpass* berpasangan ditinjau dari efisiensi tenaga yang digunakan dan jarak tes memberikan hasil yang cukup akurat untuk menendang kearah sasaran, sehingga sangat efektif dan akurat untuk melakukan operan, serta berpengaruh dalam ketepatan *passing*. Akan tetapi latihan *shortpass* berpasangan dari jarak yang lebih dekat akan lebih mudah dilakukan dari pada jarak lebih jauh.

2) Analisis latihan *shortpass* dengan target gawang kecil terhadap ketepatan *passing*

Menendang merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola, seperti yang telah diuraikan diatas bahwa menendang dapat bermanfaat sebagai umpan, menghalau serangan lawan maupun untuk mencetak gol ke gawang lawan, dan untuk melakukan hal-hal tersebut dapat dilakukan melalui tendangan bebas, melakukan tendangan gawang, tendangan *penalty*, maupun saat dalam permainan sedang berlangsung. Melakukan *shortpass* dengan target gawang kecil akan lebih sulit dilakukan karena sasarannya yaitu gawang dengan ukuran kecil.

Shortpass dengan target gawang kecil dapat lebih efektif dan tepat apabila dilakukan pengawasan secara langsung dalam pelaksanaannya, *shortpass* dengan gawang kecil mampu memberikan pemahaman yang baik jika dalam penyampaian di berikan penekanan fungsi dan pemakaian kaki dalam melakukan passing ke target yang akan dituju.

Shortpass dengan target gawang kecil dilihat dari penggunaan perlengkapan dilapangan pastinya lebih membutuhkan banyak peralatan yang harus disediakan dan sedikit lebih rumit dalam pembagian waktu dalam *treatment*

Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan *shortpass* berpasangan ditinjau dari *treatment* yang diberikan dan tenaga yang digunakan serta penekanan terhadap fungsinya memberikan hasil yang lebih mudah untuk menendang kearah sasaran, sehingga sangat efektif dan akurat untuk melakukan operan, serta berpengaruh dalam ketepatan *passing*.

B. Hipotesis Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 64), hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan pemikiran di atas, hipotesis yang diajukan yaitu:

- 1) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shortpass* berpasangan terhadap keterampilan *shortpass* siswa sekolah sepakbola (SSB) Gelora Muda Sleman KU 11-12 Tahun
- 2) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shortpass* dengan target gawang kecil terhadap keterampilan *shortpass* siswa sekolah sepakbola (SSB) Gelora Muda Sleman KU 11-12 Tahun

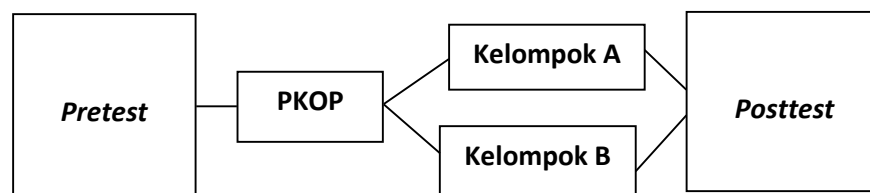
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat eksperimen, dimana penelitian ini membahas tentang hubungan sebab akibat dengan menggunakan dua variabel bebas yaitu metode latihan *shortpass* berpasangan dan *shortpass* dengan target gawang kecil. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 272), penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan. Desain penelitian yang digunakan adalah "*Two Groups Pretest-Posttest Design*", yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Sebelum masing-masing kelompok diberi perlakuan terlebih dahulu dilakukan *pretest* untuk mengetahui tingkat kemampuan *shortpass*. Setelah diberi perlakuan maka diadakan *posttest* untuk mengetahui tingkat kemampuan menggiring bola atlet setelah diberikan perlakuan. Hasil yang didapatkan kemudian diuji dengan statistik uji beda.

Adapun desain penelitian menurut Sugiyono (2007: 32) sebagai berikut:



Gambar 4. Two Group Pretest-Posttest Design

Keterangan:

Pretest : Tes awal sebelum dilakukan perlakuan

PKOP : Pembagian Kelompok dengan cara *Ordinal Pairing*

Kelompok A : Latihan *shortpass* berpasangan

Kelompok B : Latihan *shortpass* dengan target gawang kecil

Posttest : Tes akhir setelah dilakukan perlakuan

Penelitian di atas dapat diperjelas bahwa subjek eksperimen diberikan tes awal, selanjutnya eksperimen didasarkan pada prestasi dari *test shortpass* berpasangan dan *test shortpass* dengan target gawang kecil. Adapun pembagian kelompok bisa digambarkan dalam tabel berikut:

Tabel 6. Pembagian Kelompok Menurut Rangking.

NO	K1	K2
1	Rangking 1	Rangking 2
2	Rangking 4	Rangking 3
3	Rangking 5	Rangking 6
4	Rangking 8	Rangking 7
5	Rangking 9	Rangking 10
6	Rangking 12	Rangking 11
7	Rangking 13	Rangking 14
8	Rangking 16	Rangking 15
9	Rangking 17	Rangking 18
10	Rangking 20	Rangking 19
11	Rangking 21	Rangking 22
12	Rangking 24	Rangking 23

13	Rangking 25	Rangking 26
14	Rangking 28	Rangking 27
15	Rangking 29	Rangking 30
16	Rangking 32	Rangking 31

Keterangan:

K1 : Kelompok latihan *shortpass* berpasangan.

K2 : Kelompok Latihan *shortpass* dengan target gawang kecil

B. Definisi Operasional Variabel

Suharsimi Arikunto mengatakan, “Yang dimaksud variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (2006:118). Dalam penelitian ini variabel yang dimaksud adalah :

1. Variabel bebas

Variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah:

- a. Latihan *shortpass* berpasangan (SPB) adalah latihan *passing* secara berpasangan dan bergantian baik dari jarak 4 – 15 m dengan menggunakan kaki yang dominan dan perkenaan bola bagian dalam.
- b. Latihan *shortpass* dengan target gawang kecil (SPT) adalah latihan *passing* dengan target gawang kecil yang berukuran panjang 0,5 m dan lebar 1,5 m yang dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam.

2. Variabel terikat

Variabel yang dipengaruhi variabel lain. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah ketepatan *shortpass* siswa SSB Gelora Muda.

3. Ketepatan *Shortpass*

Ketepatan *shortpass* 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*. Dalam penelitian ini menggunakan instrumen ketepatan *short passing* menggunakan kaki bagian dalam, yaitu dengan melakukan pukulan sebanyak 10 kali hasilnya sebagai *pretest* dan *posttest*. (Irianto, 1995: 34)

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SSB Gelora Muda Sleman. Waktu penelitian dilaksanakan pada 2 Agustus sampai dengan 18 September. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu minggu yaitu pada hari Rabu, Jumat dan Minggu. *Pretest* diambil pada tanggal 2 Agustus 2019 dan *posttest* pada tanggal 18 September.

D. Populasi dan Sampel Latihan

1. Populasi

Seperti dikatakan oleh Suharsimi Arikunto, “Keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi” (2006:130). Dari pengertian tersebut diatas, maka yang dimaksud dengan populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Gelora Muda Sleman yang berjumlah 187 anak. Berdasarkan uraian di atas, populasi dalam penelitian ini telah memenuhi syarat sebagai populasi, karena minimal memiliki satu sifat yang sama atau *homogen*.

2. Sampel

Sampel yaitu sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006:131). Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan sampel adalah sebagian individu yang memiliki satu sifat yang sama untuk diteliti dan dapat mewakili seluruh populasi. Meskipun sampel merupakan bagian dari populasi, kenyataan yang diperoleh dari sampel harus menggambarkan kondisi populasi.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, Siyoto & Sodik (2015: 66) menyatakan *purposive sampling* adalah suatu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu atau seleksi khusus. Kriteria dalam penentuan sampel meliputi :

- a. Siswa SSB Gelora Muda Sleman
- b. Usia siswa 11-12 tahun (Kelahiran 2007-2008)
- c. Tidak dalam keadaan sakit
- d. Sanggup mengikuti proses *treatment* minimal sebanyak 75%

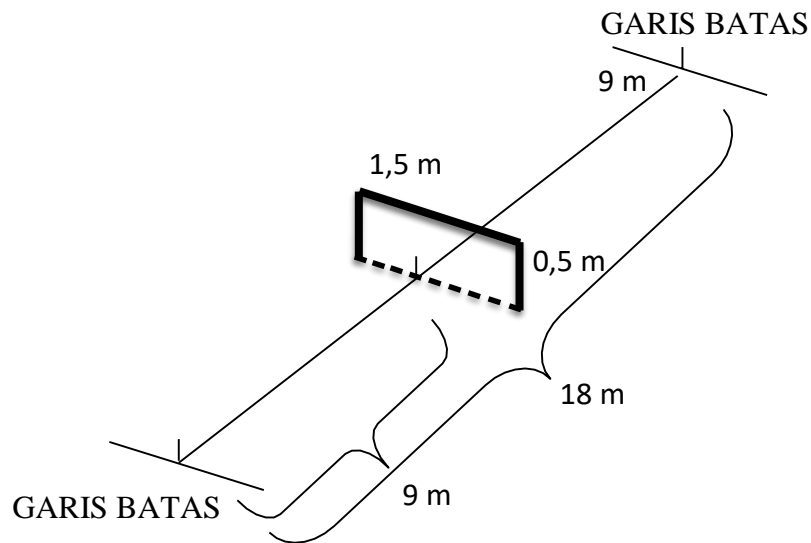
Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 32 pemain.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Suharsimi Arikunto (2006: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*). Instrumen yang akan digunakan yaitu tes keterampilan bermain sepakbola yang disusun oleh Subagyo Irianto (1995: 9) pada bagian “melakukan

passing rendah menuju sasaran”, yaitu gawang kecil yang berbentuk bidang yang menjadi sasaran dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi pancang 0,5 m dengan jarak 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 5. Tes Mengoper Bola Rendah
(Sumber: Subagyo Irianto, 1995: 34)

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes mengoper bola rendah dari Subagyo Irianto (1995: 9). Alat yang digunakan untuk mengoper bola rendah yaitu:

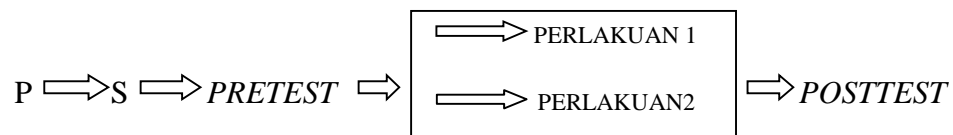
1. Bola sepak ukuran 4
2. Meteran
3. Kapur
4. Gawang kecil ukuran panjang 1,5 m dan tinggi 0,5 m

Tempat dan gawang dipersiapkan terlebih dahulu sebelum melakukan pelaksanaan tes sehingga tidak mengganggu dalam pelaksanaan tes mengoper bola rendah. Sebelum melakukan tes, testi melakukan pemanasan terlebih dahulu selama 15 menit. Pelaksanaan tes ini tidak diadakan percobaan terlebih dahulu sehingga testi langsung tes mengoper bola rendah sepuluh kali tendangan. Tendangan

dianggap sah dan dihitung masuk apabila masuk pada bidang sasaran, mengenai batas atas dan atau mengenai pancang, dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas dari arah berseberangan (jarak 9 meter). Penilaiannya adalah jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan.

F. Pelaksanaan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan adalah desain eksperimen. Desain yang dimaksud terkait pada gambar berikut:



Gambar 6. Pelaksanaan Penelitian

Keterangan :

P = Populasi

S = Sampel

Pre Test = Tes awal

Perlakuan 1 = Kelompok A

Perlakuan 2 = Kelompok B

Perlakuan 1 = Latihan *Shortpass* berpasangan

Perlakuan 2 = Latihan *Shortpass* dengan target gawang kecil

Post Test = Tes akhir

G. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari kegiatan penelitian mulai dari tes awal atau tes untuk *matching* yang digunakan untuk mengukur kemampuan awal dan dipakai untuk memasang subyek. Selanjutnya diberi perlakuan yang berupa latihan dan kemudian subyek diberi tes akhir, yang dilaksanakan seperti tes awal atau tes untuk

matching selanjutnya data yang diperoleh akan dianalisa dengan teknik statistik menggunakan tabel kerja sebagai berikut :

Tabel 7. Persiapan Perhitungan Statistik

No	Pasangan Subyek K-E	K	E	B (K-E)	B (B-MB)	b ²
1	2	3	4	5	6	7
2						
3						
Dst	Σ K	ΣE	ΣB	Σb	Σb ²	dst

Keterangan :

Kolom 1 : Nomor urut pasangan

Kolom 2 : Nomor pasangan subyek

Kolom 3 : Nilai kelompok A

Kolom 4 : Nilai kelompok B

Kolom 5 : Perbedaan dari masing-masing kelompok, yang diperoleh dari selisih K-E

Kolom 6 : Deviasi perbedaan yang diperoleh dari selisih B-MB

Kelom 7 : Kuadrat dari deviasi perbedaan

Mean perbedaan (*MB*) dari kelompok A dan kelompok B dihitung dengan rumus :

$$MB =$$

$$b = B - MB$$

Hasil dari perhutingan statistik di cek :

$$B = K - E \text{ dan } = 0,0$$

Untuk menyelidiki signifikansi, selisih perbedaan *mean* dari sampel-sampel yang berbeda korelasi menggunakan rumus *t-test*. Ada dua rumus *t-*

test yang digunakan dalam rumus statistik, yaitu rumus panjang dan rumus pendek. Dalam hal ini menggunakan rumus pendek karena lebih praktis dan ringkas. Lebih mudah dan hasilnya sama dengan rumus panjang, dengan taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan N-1.

Rumus pendek yang digunakan :

$$t = \frac{M_k - M_e}{\sqrt{\frac{\Sigma b^2}{N(N-2)}}$$

Keterangan :

M_k = *Mean* kelompok *shortpass* dengan gawang kecil

M_e = *Mean* kelompok *shortpass* berpasangan

Σb^2 = Jumlah *deviasi* dari *mean* perbedaan

N = Jumlah pasangan
(Sutrisno Hadi, 1991 : 230)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui efektivitas latihan *shortpass* berpasangan dan *shortpass* dengan target gawang kecil terhadap keterampilan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SSB Gelora Muda Sleman. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

a) Tingkat Keterampilan Kelompok *Shortpass* Berpasangan *Pretest*

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

Tabel 8. Tingkat Keterampilan Kelompok *Shortpass* Berpasangan *Pretest*

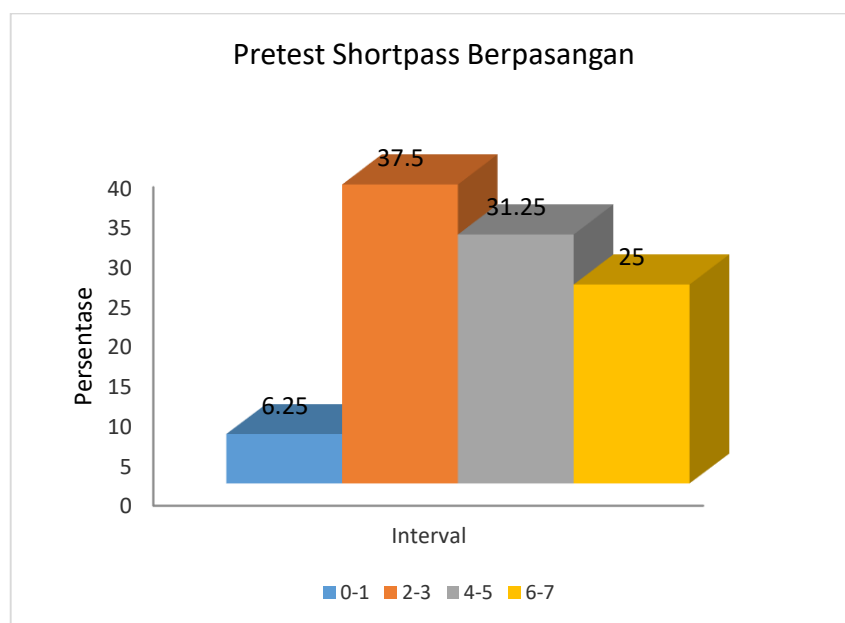
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	4,0000
<i>Median</i>	4,0000
<i>Mode</i>	4,00
<i>Std. Deviation</i>	1,93218
<i>Range</i>	6,00
<i>Minimum</i>	1,00
<i>Maximum</i>	7,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat keterampilan *shortpass* kelompok berpasangan *pretest* dengan rerata sebesar 4,00, nilai tengah 4,00, nilai sering muncul 4,00 dan simpangan baku 1,93 Sedangkan skor tertinggi sebesar 7 dan skor terendah sebesar 1. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 9. Kelas Interval Tingkat Keterampilan Shortpass Kelompok Shortpass berpasangan pretest

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	1 – 2	4	25,00
2	3 – 4	6	37,50
3	5 – 6	4	25,00
4	7 – 8	2	12,50
5	9 –10	0	0
Jumlah		16	100

Dari tabel di atas dapat dijelaskan ke grafik berikut ini :



Gambar 7. Grafik Pretest shortpass berpasangan

b) Tingkat Keterampilan *Shortpass* Kelompok *Shortpass* berpasangan *Posttest*

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

Tabel 10. Tingkat Keterampilan *shortpass* kelompok *shortpass* berpasangan *posttest*

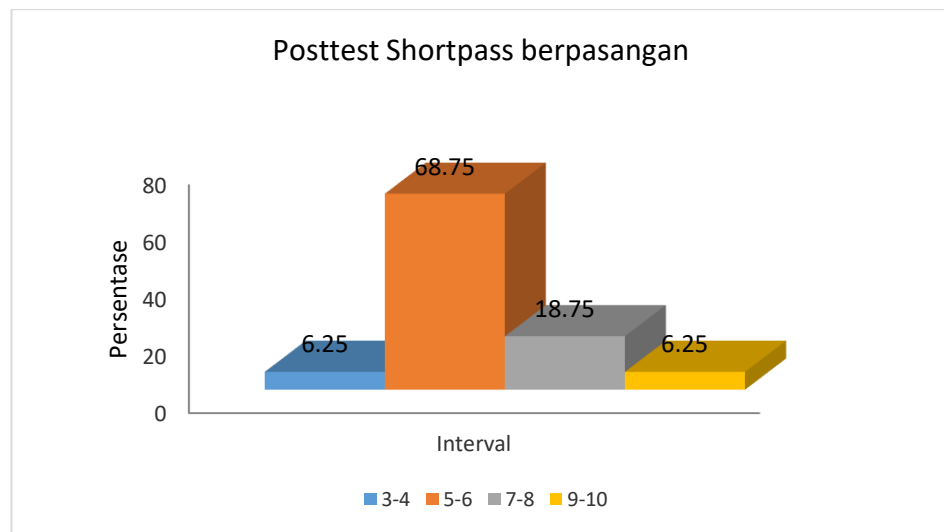
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	5,8125
<i>Median</i>	5,5000
<i>Mode</i>	5,00
<i>Std. Deviation</i>	1,22304
<i>Range</i>	5,00
<i>Minimum</i>	4,00
<i>Maximum</i>	9,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat keterampilan *shortpass* kelompok *shortpass* berpasangan *posttest* dengan rerata sebesar 5,81, nilai tengah 5,50, nilai sering muncul 5 dan simpangan baku 1,22. Sedangkan skor tertinggi sebesar 9 dan skor terendah sebesar 4. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 11. Kelas Interval Tingkat Keterampilan *Shortpass* Kelompok *shortpass* berpasangan *posttest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	1–2	0	0
1	3 – 4	1	6,25
2	5 – 6	11	68,75
3	7 – 8	3	18,75
4	9 - 10	1	6,25
Jumlah		16	100

Dari tabel di atas dapat diperjelaskan ke grafik berikut ini:



Gambar 8. Grafik *Posttest shortpass* berpasangan

c) Tingkat Keterampilan *Shortpass* Kelompok *Shortpass* dengan Target Gawang Kecil *Pretest*

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

Tabel 12. Tingkat Keterampilan *Shortpass* Kelompok *Shortpass* dengan Target Gawang Kecil *Pretest*

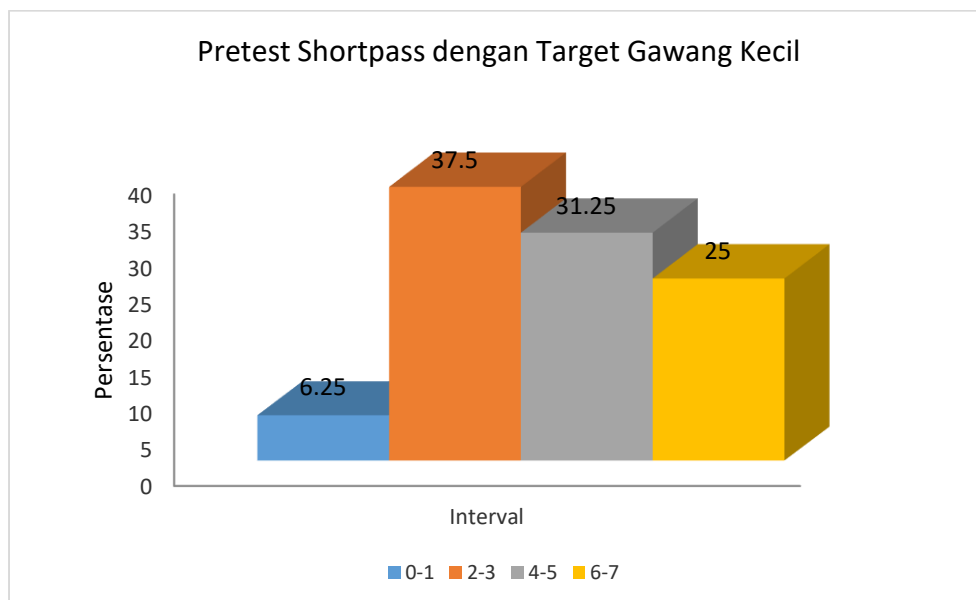
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	3,8750
<i>Median</i>	4,0000
<i>Mode</i>	2,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	1,89297
<i>Range</i>	7,00
<i>Minimum</i>	0,00
<i>Maximum</i>	7,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat keterampilan *shortpass* kelompok *shortpass* dengan target gawang kecil *pretest* dengan rerata sebesar 3,875, nilai tengah 4,00, nilai sering muncul 2,00 (lebih dari satu), dan simpangan baku 1,89. Sedangkan skor tertinggi sebesar 7 dan skor terendah sebesar 0. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 13. Kelas Interval Tingkat Keterampilan *Shortpass* Kelompok *Shortpass* dengan Target Gawang Kecil *Pretest*

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	0 – 1	1	6,25
2	2 – 3	6	37,50
3	4 – 5	5	31,25
4	6 - 7	4	25,00
5	8- 10	0	0
Jumlah		16	100

Dari table di atas dapat diperjelaskan ke grafik berikut ini:



Gambar 9. Grafik *Pretest Shortpass* dengan Target Gawang Kecil

d) Tingkat Keterampilan *Shortpass* Kelompok *Shortpass* dengan Target Gawang Kecil *Posttest*

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

Tabel 14. Tingkat Keterampilan *Shortpass* Kelompok *Shortpass* dengan Target Gawang Kecil *Posttest*

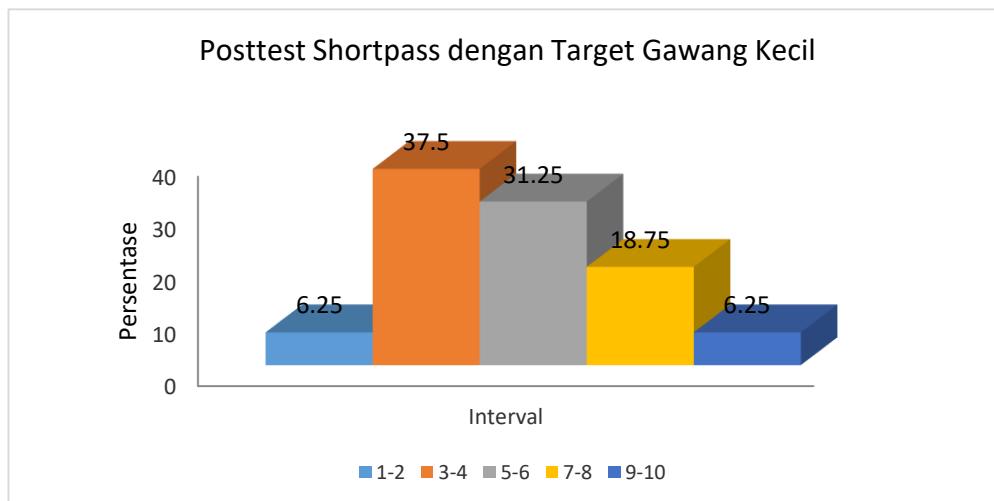
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	5,1250
<i>Median</i>	5,0000
<i>Mode</i>	3,00
<i>Std. Deviation</i>	2,36291
<i>Range</i>	9,00
<i>Minimum</i>	1,00
<i>Maximum</i>	10,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat keterampilan *shortpass* kelompok *shortpass* dengan target gawang kecil table 14 *posttest* dengan rerata sebesar 5,125, nilai tengah 5,00, nilai sering muncul 3,00 dan simpangan baku 2,36. Sedangkan skor tertinggi sebesar 10 dan skor terendah sebesar 1. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

**Tabel 15. Kelas Interval Tingkat Keterampilan Shortpass Kelompok
Shortpass dengan Target Gawang Kecil Posttest**

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	1 – 2	1	6,25
2	3 – 4	6	37,50
3	5 – 6	5	31,25
4	7 – 8	3	18,75
5	9 – 10	1	6,25
Jumlah		16	100

Dari table di atas dapat dijelaskan ke grafik berikut ini:



Gambar 10. Grafik *Pretest* Shortpass dengan Target Gawang Kecil

2. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan

untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

a) Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Chi Square*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05. Kriterianya menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 16. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

Variabel	<i>Asymp. Sig</i>	Kesimpulan
<i>Pretest shortpass</i> dengan gawang kecil	0,977	Normal
<i>Posttest shortpass</i> dengan gawang kecil	0,955	Normal
<i>Pre test shortpass</i> berpasangan	0,964	Normal
<i>Post test shortpass</i> berpasangan	0,284	Normal

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

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 test dikatakan tidak

homogen. Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 17. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
berpasangan – dengan target gawang kecil	0,546	Homogen

Dari perhitungan diperoleh signifikansi $> 0,05$, berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

3. Uji Hipotesis

1. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest Shortpass* Kelompok Latihan *Shortpass* Berpasangan

Hipotesis yang pertama berbunyi “Terdapat efektivitas yang signifikan latihan *shortpass* berpasangan terhadap keterampilan *shortpass* siswa sekolah sepakbola (SSB) Gelora Muda Sleman KU 11-12 Tahun “Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $> t$ tabel dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ($\text{Sig} < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 18. Uji T *Pretest* dan *Posttest shortpass* Berpasangan

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	4.00	1,034	2,04	0,310	1,810	45,3%
<i>Posttest</i>	5.81					

Dari hasil uji T dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $1,034 < 2,04$ (t -tabel) dan besar nilai signifikansi probability $0,310 > 0,05$. Maka H_0 diterima dan H_a ditolak, berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shortpass* berpasangan terhadap keterampilan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SSB Gelora Muda Sleman.

2. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest Shortpass* Kelompok Latihan *Shortpass* dengan Target Gawang Kecil

Hipotesis yang pertama berbunyi “Terdapat efektivitas yang signifikan latihan *shortpass* dengan target gawang kecil terhadap keterampilan *shortpass* siswa sekolah sepakbola (SSB) Gelora Muda Sleman KU 11-12 Tahun.

Tabel 19. Uji T *Pretest* dan *Posttest shortpass* dengan target gawang kecil

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	3.87	1,034	2,04	0,312	1,25	32,25%
<i>Posttest</i>	5.12					

Dari hasil uji T dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $1,034 < 2,04$ (t -tabel) dan besar nilai signifikansi probability $0,312 > 0,05$. Maka H_0 diterima dan H_a ditolak, berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shortpass* dengan target gawang kecil terhadap keterampilan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SSB Gelora Muda Sleman.

Tabel 20. Uji T Efektivitas *shortpass* berpasangan dan *shortpass on target*

	<i>t-test for equality of Means</i>			
	T hitung	T-tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
<i>Shortpass</i>	1,034	2,04	0,310	0,6875

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $1,034 < 2,04$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,310 > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shortpass* berpasangan terhadap keterampilan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SSB Gelora Muda Sleman. Apabila dilihat dari angka *mean difference* sebesar 0,6875 dan rerata *posttest* kelompok *shortpass* dengan target gawang kecil sebesar 5,13 sedangkan rerata *shortpass* berpasangan 5,81 hal ini menunjukkan bahwa latihan *shortpass* berpasangan memberikan perubahan yang lebih baik 13,06% untuk terhadap keterampilan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SSB Gelora Muda Sleman dibandingkan sebelum diberikan latihan.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada efektivitas latihan *shortpass* berpasangan dan *shortpass* dengan target gawang kecil terhadap keterampilan *shortpass* di SSB Gelora Muda Sleman Usia 11-12 tahun setelah diberikan *treatment*. Hasil Penelitian dibahas sebagai berikut:

1. Efektivitas latihan *shortpass* berpasangan terhadap keterampilan *shortpass*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, hasil menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shortpass* berpasangan terhadap keterampilan *shortpass* pemain SSB Gelora Muda Sleman usia 11-12 tahun. Apabila dilihat dari hasil *mean difference* yaitu sebesar 0,6875 terdapat perubahan dari hasil rata-rata *posttest* dan *pretest* yang baik dari latihan *shortpass* berpasangan yaitu dengan selisih 1,810. Latihan *shortpass* berpasangan merupakan latihan yang mudah dan efektif dalam meningkatkan keterampilan *shortpass* dan kontrol pemain. Bentuk latihan *shortpass* berpasangan yaitu latihan dengan jarak 5-20m seperti yang telah ditentukan dari program latihan, dilakukan dengan berpasangan.

Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan keterampilan *shortpass* dan sekaligus untuk meningkatkan kontrol bola. Akan tetapi model latihan seperti ini kurang baik dan kurang menyenangkan bagi anak latih, karena anak akan mudah mengalami kejenuhan. Dengan latihan *shortpass* berpasangan anak usia 11-12 harusnya tidak mengalami kesulitan dalam melakukan *passing* yang tepat terhadap pasangannya. Dalam Penelitian ini peneliti membuat beberapa program latihan dengan variasi beberapa teknik agar pemain tidak mengalami kejenuhan dalam berlatih.

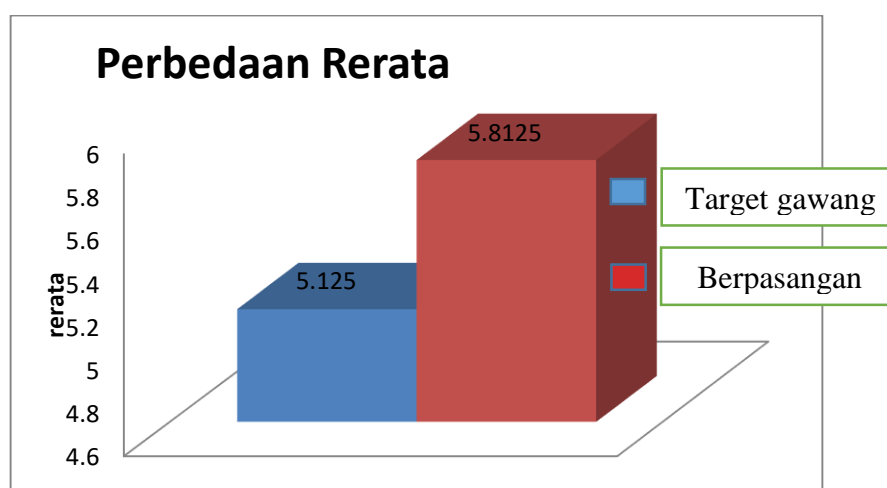
2. Efektivitas Latihan *shortpass* dengan target gawang kecil terhadap keterampilan *shortpass*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hal yang serupa dengan latihan *shortpass* berpasangan, dimana tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shortpass* dengan target gawang kecil terhadap keterampilan *shortpass* pemain SSB Gelora Muda Sleman usia 11-12 tahun. Apabila dilihat dari *mean difference* 0,6875 terdapat perubahan dari hasil rata-rata *posttest* dan *pretest* sebelum di berikan *treatment* yaitu dengan selisih 1,25. Latihan *shortpass* dengan target gawang kecil merupakan latihan *shortpass* dengan menggunakan *instrument* gawang sebagai latihannya, latihan *shortpass* dengan target gawang kecil menggunakan gawang dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi pancang 0,5 m. Latihan ini dilakukan dari jarak 6 – 18 m.

Latihan *shortpass* dengan target gawang kecil harusnya tidak begitu sulit dilakukan oleh anak usia 11-12 tahun, mengingat latihan ini merupakan latihan teknik dasar dan telah dilakukan dan dilatih sejak awal latihan di SSB. Akan tetapi dalam model latihan seperti ini anak terlihat mengalami sedikit kesulitan, dan cepat mengalami kejenuhan akibat dalam latihan tersebut ada anak yang salah melakukan *passing* kemudian gawang terjatuh dan harus di perbaiki kembali dan ada juga yang melakukan *passing* dengan terburu-buru sehingga membuat bola jauh melewati gawang dan teman pasangannya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar efektivitas latihan *shortpass* berpasangan dan *shortpass on target* terhadap keterampilan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SSB Gelora Muda Sleman. Dari hasil uji t dapat dilihat t hitung sebesar $1,034 < 2,04$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,310 > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shortpass* berpasangan terhadap keterampilan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SSB Gelora Muda Sleman.

Apabila dilihat dari angka *mean difference* sebesar 0,6875 dan rerata *posttest* kelompok *shortpass* sebesar 5,13, hal ini menunjukkan bahwa latihan *shortpass* berpasangan memberikan perubahan yang lebih baik 13,06% terhadap keterampilan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SSB Gelora Muda Sleman dibandingkan sebelum diberikan latihan. Dilihat dengan grafik perbandingan hasil kelompok *shortpass* berpasangan dan kelompok *shortpass* dengan target gawang kecil dilihat dari nilai rata-rata:



Gambar 11. Grafik Perbandingan Rata-Rata Kelompok *Shortpass* dengan Target Gawang Kecil dan Kelompok *Shortpass* Berpasangan

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan *shortpass* berpasangan belum mampu memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SSB Gelora Muda Sleman. Hal ini ditunjukkan dengan terjadinya perbedaan rerata antara *posttest* kelompok *shortpass* berpasangan 5,81 dan *posttest* kelompok *shortpass* dengan target gawang kecil 5,13 hanya terdapat perbedaan sebesar 13,06%. Keadaan ini dimungkinkan bahwa proses peningkatan keterampilan *shortpass* masih ada bentuk latihan yang lain atau bentuk latihan yang berbeda. Keterampilan *shortpass* membutuhkan banyak faktor yang harus dilatihkan kepada siswa agar dapat memiliki keterampilan *shortpass* yang baik. Faktor teknik dasar *shortpass* yang benar merupakan faktor yang terpenting untuk meraih keterampilan *shortpass* yang baik. Kesalahan-kesalahan yang terjadi pada keterampilan *shortpass* seperti kaki tumpuan, perkenaan kaki ke bola dan bobot *passing* yang belum diperbaiki secara khusus maka bentuk latihan yang diberikan secara rutin akan sulit meningkatkan keterampilan *shortpass*. Hal ini dikarenakan siswa masih memiliki kesalahan yang mendasar dalam melakukan keterampilan *shortpass*.

Menurut Nossek Josef (1995: 9) latihan adalah suatu proses penyempurnaan olahraga yang diatur dengan prinsip-prinsip yang bersifat ilmiah, khususnya prinsip pedagogis, proses ini yang direncanakan secara sistematis meningkatkan kesiapan seorang olahragawan. Sejalan dengan pendapat tersebut bahwa latihan yang diberikan harus mampu mengerti kebutuhan dan kekurangan keterampilan siswa yang terjadi pada saat latihan. Memberikan latihan sesuai dengan kebutuhan

keterampilan dan kekurangan akan memberikan kontribusi yang maksimal. Hal ini dikarenakan latihan yang diberikan lebih tepat karena langsung memperbaiki kekurangan yang ada pada siswa. Proses peningkatan harus dimulai dari perbaikan kesalahan dan pemenuhan kebutuhan siswa kemudian memberikan bentuk latihan yang bervariasi agar siswa dapat memiliki keterampilan yang lebih kompleks.

Pemberian latihan *shortpass* berpasangan dan *shortpass on target* akan memberikan kesempatan pada siswa untuk melakukan latihan *shortpass* yang bervariasi dan disesuaikan dengan kebutuhan dalam permainan yang sesungguhnya. Akan tetapi, pemberian latihan *shortpass* berpasangan dan *shortpass on target* belum memperhatikan kekurangan mendasar yang dimiliki oleh siswa sehingga peningkatan keterampilan *shortpass* tidak signifikan meskipun telah meningkatkan keterampilan sebesar 13,06%.

Kesalahan mendasar dalam keterampilan *shortpass* yang belum diperbaiki dan belum baik jika diberikan bentuk latihan yang lebih insentif dan frekuensi yang progresif serta terencana dan teratur akan menghambat peningkatan keterampilan. Pemberian bentuk latihan *shortpass* berpasangan dan *shortpass on target* dimaksudkan untuk meningkatkan keterampilan dengan memberikan latihan yang bervariasi dan memiliki tingkat kesulitan yang lebih tinggi. Bentuk latihan berpasangan bertujuan untuk memberikan latihan pada siswa melakukan keterampilan *shortpass* yang disesuaikan dengan kebutuhan yang sesungguhnya dalam permainan. Hal ini akan membantu siswa untuk meningkatkan keterampilannya dengan mampu melihat obyek gerak sebagai sasarannya. Selain

itu, *shortpass* dengan target akan memberikan kesempatan siswa melakukan *shortpass* yang tepat pada sasaran. Kombinasi latihan berpasangan dan *on target* sangat baik untuk meningkatkan keterampilan *shortpass*.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa yaitu:

1. Tidak terdapat efektivitas latihan *shortpass* berpasangan yang signifikan terhadap keterampilan *shortpass* SSB Gelora Muda Sleman usia 11-12 tahun dengan t hitung sebesar $1,034 < 2,04$ (t -tabel) dan besar nilai signifikansi probability $0,310 > 0,05$.
2. Tidak terdapat efektivitas latihan *shortpass* dengan target gawang kecil yang signifikan terhadap latihan *shortpass* SSB Gelora Muda usia 11-12 tahun dengan t hitung $1,034 < 2,04$ (t -tabel) dan besar nilai signifikansi probability $0,312 > 0,05$.

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shortpass* berpasangan dan *shortpass* dengan target gawang kecil terhadap keterampilan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SSB Gelora Muda Sleman. Apabila dilihat dari angka *mean difference* sebesar 0,6875 dan rerata *posttest* kelompok *shortpass* dengan target gawang kecil sebesar 5,13, sedangkan rerata *shortpass* berpasangan 5,81, hal ini menunjukkan bahwa latihan *shortpass* berpasangan memberikan perubahan yang lebih baik 13,06% terhadap keterampilan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SSB Gelora Muda Sleman dibandingkan sebelum diberikan latihan.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya efektifitas latihan *shortpass* berpasangan dan *shortpass* dengan target gawang kecil terhadap keterampilan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SSB Gelora Muda Sleman, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku olahraga sepakbola:

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

C. Keterbatasan Penelitian

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

1. Penelitian tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Sampel tidak dikarantina, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.
3. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa dalam berlatih.
4. Sampel pada awalnya 24 anak naik menjadi 32 anak, dengan permintaan pelatih untuk pemberian *treatment* atau latihan bagi anak-anak yang baru bergabung

beberapa bulan ke dalam SSB, sehingga latihan yang di berikan kurang terkontrol dan mengalami ketimpangan.

5. Pada saat pengambilan data *pretest* ada beberapa anak yang cidera dan memaksa untuk ikut pengambilan data terakhir.
6. Peneliti memiliki keterbatasan dalam melakukan *pretest* seperti pengamatan *pretest*, pencatatan data yang diambil.

D. Saran-saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian ini, saran-saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, harus mampu menjadi fasilitator bagi siswa agar dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara kompleks.
2. Bagi SSB, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan latihan agar atlet dapat meningkatkan keterampilan dan kemampuannya secara maksimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan *shortpass*.
4. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Addy Idris Kusuma S. (2015). *"Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Kalasan Usia 10-12 Tahun"*. Skripsi. Yogyakarta: UNY
- Akhmad Fariz.(2015). *"Efektifitas Latihan Drill Long Passing Dari Jarak 35 Meter Dengan Latihan Drill Long Passing Dari Jarak 25 Meter Terhadap Ketepatan Long Passing atlet SSB Bina Prestasi Indramayu Kelompok Usia 13-15 Tahun"*. Skripsi. Yogyakarta: UNY.
- Awan Hariono. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Bompa, O.T. (1994). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepak bola*. Bandung: Pakar Raya
- Danurwindo, dkk. (2014) *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Jakarta : Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia
- Denaz Karuma. (2019). *"Pengaruh Latihan Combine Drill Passing Training Terhadap Peningkatan Ketrampilan Passing Bawah Pemain Sepak Bola Usia 14 Tahun Di SSB Baturetno Bantul"*. Skripsi. Yogyakarta: UNY.
- Desminta. (2009). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, H.E.(2012).*Memahami perkembangan fisik remaja*. Yogyakarta:Kanisius
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY
- Eric C.Batty. (2003). *Latihan Sepakbola Metode Baru. Serangan*. Bandung: Pioner Jaya
- Gerhard Frank. (2009). *Soccer Training Programs*. Germany: Meyer & Meyer Sports.
- Gutomo Harianto, dkk. (2016). *Model Pembelajaran Passing Sepakbola di SD*. Kab Kediri : Brilliant
- Harsono. (2001). *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI.

- Herwin. (2004). *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: UNY Press.
- Irianto, S. (1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspor IKIP*. Yogyakarta: FPOK IKIP
- _____. 2010. *Pengembangan Tes Kecakapan David Lee Untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Tesis. Yogyakarta: UNY.
- Jahja, Y.(2011).*Psikologi perkembangan*.Jakarta: Kencana Media Group.
- Joseph, Luxbacher. 2008. *Sepakbola: Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Jozef Sneyers. (2007). *Soccer Training An Annual Progamme*. Germany: Meyer & Meyer Sports.
- Lois Arnandho. (2017) “*Pemahaman Pelatih Tentang Prinsip-prinsip Dasar Latihan Sepakbola di Kabupaten Bantul*”. Skripsi. Yogyakarta: UNY.
- Nossek Yosef. (1995). *Teori Umum Latihan*. (M. Furqon: Terjemahan). Surakarta:sebelas Maret University. Buku asli diterbitkan tahun 1992. *General Theory of Training*. Logos: Pan African Press Ltd.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. “Diktat”. Yogyakarta: FIK UNY.
- Siyoto, S & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Soekatamsi. (2000). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai
- Soewarno. (2001). *Sepakbola: Gerakan Dasar dan Teknik Dasar*. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2007). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek* Jakarta:Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agun


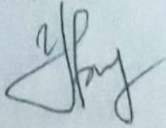
Sutrisno Hadi. (1991). *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.

Widdow, R & Buckle, P. (1982). *Sepakbola Keterampilan, Taktik dan Fakta*. Jakarta: Mertju Buana Football Club

Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

	KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
	UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
	JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
	PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
	Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta. 55281.
<hr/>	
Nomor	: 044/PKL/V/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	: Arisman Silitonga
NIM	: 15602241086
 Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :	
EFEKTIVITAS LATIHAN SHORTPASS BERPASANGAN DAN SHORTPASS DENGAN TARGET GAWANG KECIL TERHADAP KETRAMPILAN SHORTPASS DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA DI SSB GELORA MUDA SLEMAN USIA 11-12 TAHUN	
 Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.	
 Yogyakarta, 16 Mei 2019	
 Kajur PKL	
	
 Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or NIP 19711229 200003 2 001	
 <i>*) Blangko ini kalau sudah selesai Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali</i>	

Lampiran 2 Permohonan Validasi Program Penelitian

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

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

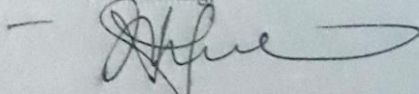
Nama : Arisman Silitonga
NIM : 15602241086
Prodi : PKO

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgement* untuk penelitian tugas akhir skripsi saya dengan judul "EFEKTIVITAS LATIHAN *SHORTPASS* BERPASANGAN DAN *SHORTPASS* DENGAN TARGET GAWANG KECIL TERHADAP KETERAMPILAN *SHORTPASS* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA DI SSB GELORA MUDA SLEMAN USIA 11-12 TAHUN".

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

Yogyakarta, 5 Agustus 2019

Pembimbing,



Herwin, M.Pd.
NIP. 1965020219931001

Hormat saya,



Arisman Silitonga
NIM. 15602241086

Lampiran 3 Surat Keterangan Validasi

SURAT VALIDASI AHLI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

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

Menerangkan bahwa saudara:

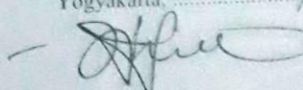
Nama : Arisman Silitonga
NIM : NIM. 15602241086
Jurusan : POR
Judul : EFEKTIVITAS LATIHAN *SHORTPASS* BERPASANGAN DAN *SHORTPASS* DENGAN TARGET GAWANG KECIL TERHADAP KETERAMPILAN *SHORTPASS* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA DI SSB GELORA MUDA SLEMAN USIA 11-12 TAHUN

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai produk untuk penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:


1. *Bantuan disematkan dengan kelompok*
usia pemain
2. *Bantuan yang diberikan cukupkan sudah*
3. *Revisi dalam usia 11-12 disematkan dengan*
usia yang relevan.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.


Yogyakarta, 5-8-2019


Herwin, M.Pd.
19650202 1993 1 001

Scanned with
CamScanner



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 : 08.03/UN.34.16/PP/2019. 1 Agustus 2019
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.
Ketua Pelatih 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 : Arisman Silitonga
NIM : 15602241086
Program Studi : PKO
Dosen Pembimbing : Herwin, M.Pd.
NIP : 196802021993121001
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 2 Agustus s/d 18 September 2019
Tempat : SSB Gelora Muda Sleman, Jln. Kaliurang Km. 11 Lapangan Gadingan
Judul Skripsi : Efektivitas Latihan Short Pass Berpasangan dan Short Pass dengan Target Gawang Kecil Terhadap Keterampilan Short Pass dalam Permainan Sepak Bola di SSB Gelora Muda Sleman Usia 11-12 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.

 Scanned with CamScanner

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 : 37/GELORA/IX/2019
Perihal : Balasan Permohonan Ijin Penelitian

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

Dengan hormat,
Menanggapi surat saudara no 08.03/UN.34.16/PP/2019 tanggal 1 Agustus 2019 perihal permohonan ijin penelitian pada mahasiswa:

Nama : Arisman Silitonga
NIM : 15602241086
Program Studi: PKO
Pembimbing : Herwin,M.Pd.
Judul Skripsi : Efektivitas Latihan Short Pass Berpasangan dan Short Pass dengan Target Gawang Kecil Terhadap Keterampilan Short Pass dalam Permainan Sepak Bola di SSB Gelora Muda Sleman Usia 11-12 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, 18 September 2019
Ketua SSB Gelora

Isna Puji Indayani

Scanned with CamScanner

Lampiran 6 Data *Pretest* dan *Posttest*

Data *Pretest* dan *Posttest Shortpass* dengan Target Gawang Kecil

NO	NAMA	PRETEST	POSTTEST	SELISIH
1	SAPTO AZIZ	3	6	
2	TRI SOIMUN	2	6	
3	ADI PUTRA ISNU FAMA	5	7	
4	AGIL NUR MUHAJMIN	4	4	
5	AHMAD NASIRUDIN	0	5	
6	BUTHUK SAFIANI	2	3	
7	FAJAR SHODIK	7	6	
8	BUDI SETYO	4	4	
9	ERIYONO SLAMET	2	1	
10	DWI ARYANTO	3	3	
11	WAHAYU MAT RIFAI	6	3	
12	TAUFIK	1	3	
13	EGA TRI CAHYONO	6	10	
14	AHMAD RIFAI	7	8	
15	DIKI INDRA PERMANA	4	8	
16	ARYA	6	5	
JUMLAH		62	82	
MEAN		3,875	5,125	1,25

Data *Pretest* dan *Posttest Shortpass Berpasangan*

NO	NAMA	PRETEST	POSTTEST	SELISIH
1	M. ALFIN	3	5	
2	PENDIONO SLAMET	4	6	
3	EDI SUROYO SLAMET	6	7	
4	OVI SANDI MAULANA	3	5	
5	FANI STYAWAN	2	5	
6	ARIFA KELANA PUTRA	2	7	
7	MUAMAR	4	5	
8	FAJAR	1	5	
9	MAT FAUZAN	4	5	
10	ANTO ERWINARDI	3	6	
11	MUTAKIM	5	4	
12	AHMAD FAHRIZA	5	7	
13	M. HARISUN	5	5	
14	ANAS	4	6	
15	FUAD HASYIM	7	9	
16	RUDI	6	6	
Jumlah		64	93	
Mean		4	5,8125	1,8125

Lampiran 7 Deskriptif Statistik

Statistics

		pretest_shortpas s dengan target	Posttes_shortpa ss dengan target	pretest_shortpas s berpasangan	posttest_shortpa ss berpasangan
N	Valid	16	16	16	16
	Missing	0	0	0	0
Mean		3.8750	5.1250	4.0000	5.8125
Median		4.0000	5.0000	4.0000	5.5000
Mode		2.00 ^a	3.00	4.00	5.00
Std. Deviation		1.89297	2.36291	1.93218	1.22304
Range		7.00	9.00	6.00	5.00
Minimum		.00	1.00	1.00	4.00
Maximum		7.00	10.00	7.00	9.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

pretest_shortpass dengan target gawang kecil

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	6.2	6.2	6.2
	2	3	18.8	18.8	25.0
	3	3	18.8	18.8	43.8
	4	3	18.8	18.8	62.5
	5	2	12.5	12.5	75.0
	6	3	18.8	18.8	93.8
	7	1	6.2	6.2	100.0
Total		16	100.0	100.0	

Posttest_ Target gawang kecil

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	6.2	6.2	6.2
	3	4	25.0	25.0	31.2
	4	2	12.5	12.5	43.8
	5	2	12.5	12.5	56.2
	6	3	18.8	18.8	75.0
	7	1	6.2	6.2	81.2
	8	2	12.5	12.5	93.8
	10	1	6.2	6.2	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

Pretest_Shortpass berpasangan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	12.5	12.5	12.5
	2	2	12.5	12.5	25.0
	3	2	12.5	12.5	37.5
	4	4	25.0	25.0	62.5
	5	2	12.5	12.5	75.0
	6	2	12.5	12.5	87.5
	7	2	12.5	12.5	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

Posttest_shortpass berpasangan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	1	6.2	6.2	6.2
	5	7	43.8	43.8	50.0
	6	4	25.0	25.0	75.0
	7	3	18.8	18.8	93.8
	9	1	6.2	6.2	100.0
Total		16	100.0	100.0	

Lampiran 8 Uji Normalitas dan Homogenitas

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pretest_target gawang	Posttes_targe t gawang	pretest_berpa sangan	posttest_berp asangan
N		16	16	16	16
Normal Parameters ^a	Mean	3.8750	5.1250	4.0000	5.8125
	Std. Deviation	1.89297	2.36291	1.93218	1.22304
Most Extreme	Absolute	.119	.128	.125	.247
Differences	Positive	.116	.128	.125	.247
	Negative	-.119	-.122	-.125	-.191
Kolmogorov-Smirnov Z		.477	.513	.500	.987
Asymp. Sig. (2-tailed)		.977	.955	.964	.284
a. Test distribution is Normal.					

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.373	1	30	.546

Lampiran 9 Uji t

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest dengan target	3.87500	16	1.892969	.473242
	posttest dengan target	5.125	16	2.3629	.5907
Pair 2	Pretest berpasangan	4.000	16	1.9322	.4830
	posttest berpasangan	5.813	16	1.2230	.3058

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
VAR00001	Equal variances assumed	6.241	.018	1.034	30	.310	-.68750	.66517	2.04595	-.67095
	Equal variances not assumed			1.034	22.499	.312	-.68750	.66517	2.06520	-.69020

Group Statistics

VAR00002		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	1	16	5.1250	2.36291	.59073
	2	16	5.8125	1.22304	.30576

Lampiran Dokumentasi Penelitian









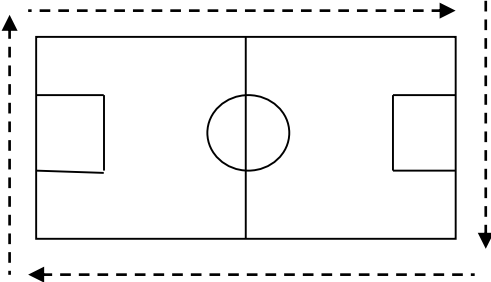
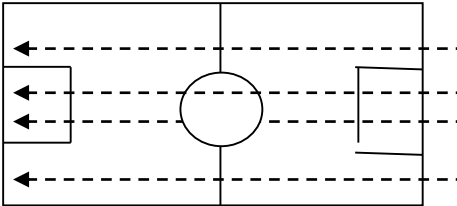
Sesi latihan

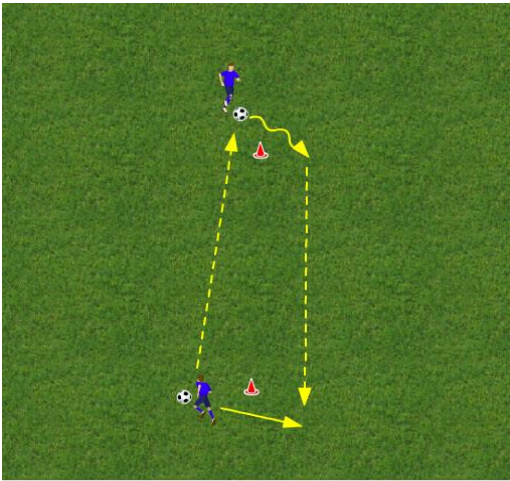
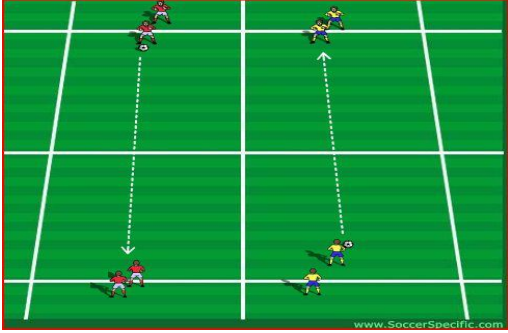
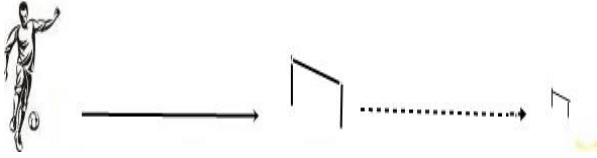
Drill Shortpass Berpasangan dan Shortpass dengan Target Gawang Kecil

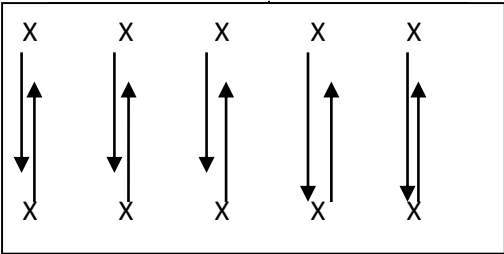
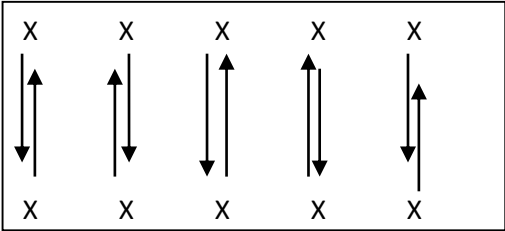
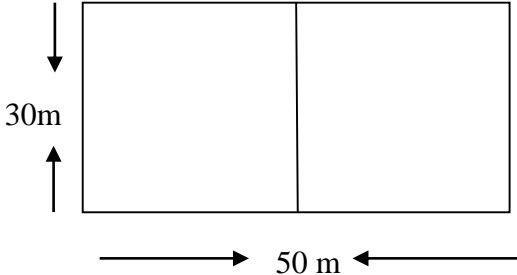
Hari/ Tanggal :, 2019
 Jam : 15.00-16.30 WIB
 Waktu Latihan : 90 menit
 Jenis Latihan : *Shortpass*
 Intensitas : Ringan
 Sesi : 1 - 2

Perlengkapan :
 1. *Cones*
 2. *Marker*
 3. *Stopwatch*
 4. Bola
 5. Gawang Kecil

Keterangan Gambar:
 O : Pelatih
 X : Peserta Didik
 △ : Kun

NO	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan	5 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Dibariskan, berdoa, kemudian penjelasan materi latihan
2	Pemanasan: <i>-Joging</i>	20 menit 3x keliling lapangan sepakbola		<i>Joging</i> 3x keliling lapangan sepakbola
	-Penguluran Statis	10 hitungan tiap item	X XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Penguluran statis dan dinamis
	-Penguluran dinamis -Kombinasi gerakan <i>Speed</i> dan koordinasi	8x2 hitungan tiap item		Kombinasi gerakan dengan menggunakan kecepatan.

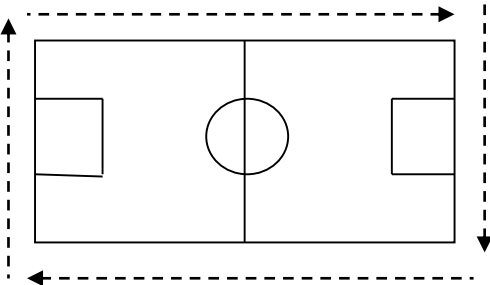
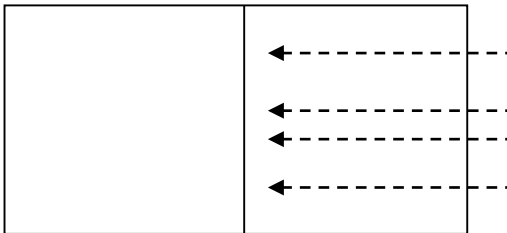
3	<p>Latihan inti</p> <p><i>Passing</i> dua sentuhan berpasangan</p>	20 menit		<p>Cara main: Buat area 10x5 meter. Pemain berpasangan dengan dua bola. Lakukan passing dan kontrol bola secara bersamaan. Lakukan <i>passing</i> dengan kaki kanan, control bola dengan dengan kaki kiri atau sebaliknya, dan dilakukan terus menerus selama 10 menit.</p>
	<p>Kelompok A (Latihan <i>shortpass</i> berpasangan)</p>	Set : 4 Rep : 8		<p>Kelompok A: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan <i>shortpass</i> berpasangan dengan jarak 4 m menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan 8 kali tendangan x 4 set.</p>
	<p>Kelompok B (Latihan <i>shortpass</i> dengan target gawang kecil)</p>	Set : 4 Rep : 8		<p>Kelompok B: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan <i>shortpass</i> dengan target gawang kecil dengan jarak 4 m menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan 8 kali tendangan x 4 set.</p>
	<p>ISTIRAHAT</p>	2 menit		<p>Istirahat aktif</p>

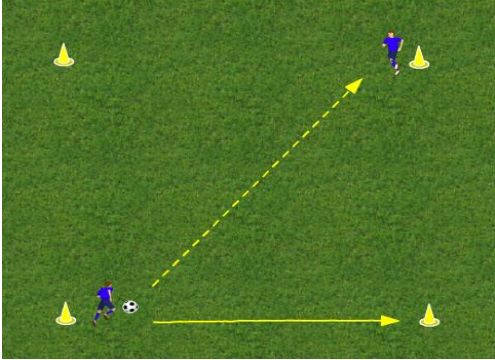
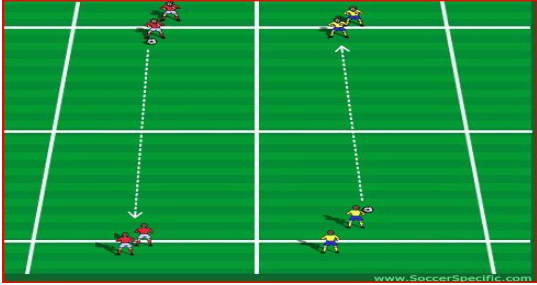
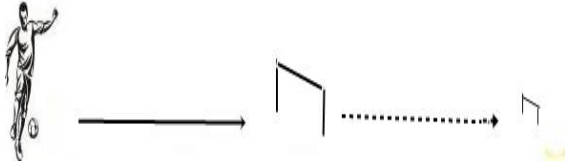
	Fundamental <i>Passing</i> bawah (Berpasangan)	10 menit		Fundamental <i>Passing</i> bawah menggunakan kaki bagian dalam (berpasangan). <i>Volume</i> : 5 set = 8 repetisi <i>Recovery</i> : 12 detik perset
	Fundamental <i>passing</i> bawah dan kontrol bola (berpasangan)	10 menit		Fundamental <i>passing</i> bawah menggunakan kaki bagian dalam dan kontrol bola dengan kaki bagian dalam. <i>Volume</i> : 5 set = 8 repetisi <i>Recovery</i> : 12 detik perset
	Game 7 vs 7	15 menit		Game situasi 7 vs 7 di area lapangan 30m x 50m penekanan latihan pada teknik <i>passing</i> menggunakan kaki bagian dalam.
4	Penutup -pendinginan -evaluasi dan doa	10 menit	<p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p>	<i>Stretching</i> berpasangan dilanjutkan evaluasi latihan, berdoa dan dibubarkan.

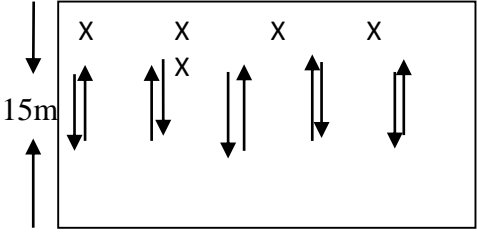
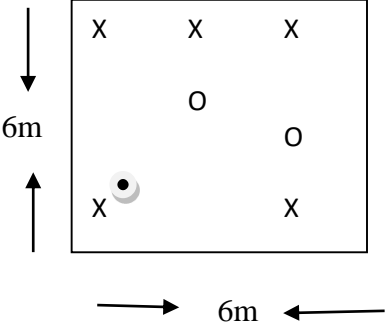
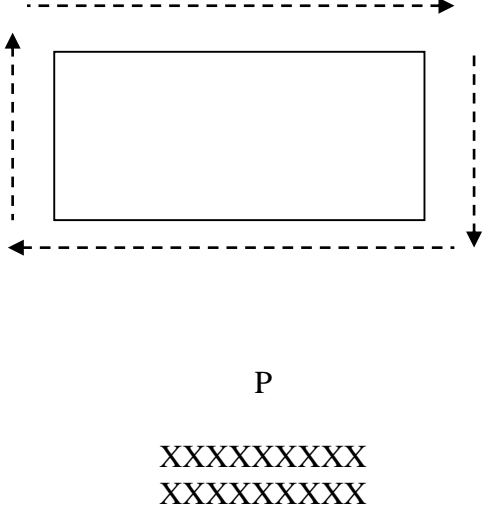
Sesi Latihan

Drill Shortpass Berpasangan dan Shortpass dengan Target Gawang Kecil

Hari/ Tanggal	:, 2019	Perlengkapan :	Keterangan
Jam	: 15.00-16.30 WIB	1. <i>Cones</i>	Gambar:
Waktu Latihan	: 90 menit	2. <i>Marker</i>	O : Pelatih
Jenis Latihan	: <i>Shortpass</i>	3. <i>Stopwatch</i>	X : Peserta Didik
Intensitas	: Ringan	4. Bola	: Kun
Sesi	: 3 Dan 4	5. Gawang Kecil	

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan	5 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Dibariskan, berdoa, kemudian penjelasan materi latihan
2	<p>Pemanasan:</p> <p>-<i>Joging</i></p> <p>-Penguluran Statis</p> <p>-Penguluran dinamis</p> <p>-<i>Sprint</i> pendek 10 meter x 10kali</p>	<p>20menit</p> <p>2x keliling lapangan sepakbola</p> <p>10 hitungan tiap item</p> <p>8x2 hitungan tiap item</p>	 <p style="text-align: center;">X XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p>  <p style="text-align: center;">→ 10 M ←</p>	<p><i>Joging</i> 2x keliling lapangan sepakbola</p> <p>Penguluran statis dan dinamis</p> <p>Lakukan <i>sprint</i> pendek dengan beberapa variasi gerakan saat melakukan <i>skip</i>.</p>

3	<p>Latihan inti</p> <p>Umpan berpasangan di dalam kotak</p> <p>Kelompok A (Latihan <i>shortpass</i> berpasangan)</p> <p>Kelompok B (Latihan <i>shortpass</i> dengan target gawang kecil)</p> <p>ISTIRAHAT</p>	<p>20 menit</p> <p>Set : 4 Rep : 10</p> <p>Set : 4 Rep : 10</p> <p>2 menit</p>	  	<p>Masing-masing pemain memulai dari sudut yang berbeda. Satu pemain dengan bola melakukan umpan ke arah pasangannya, kemudian berlari ke arah <i>cone</i> untuk menerima umpan kembali dari pasangannya. Setiap selesai melakukan umpan, pemain selalu bergerak untuk menerima umpan berikutnya selama 10 menit.</p> <p>Kelompok A: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan <i>shortpass</i> berpasangan dengan jarak 4 m menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan 10 kali tendangan x 4 set.</p> <p>Kelompok B: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan <i>shortpass</i> dengan target gawang kecil dengan jarak 4 m menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan 10 kali tendangan x 4 set.</p> <p>Istirahat aktif</p>
---	---	--	---	---

	<i>Shortpass</i>	10 menit		<p>Lakukan latihan <i>shortpass</i> bola bawah menggunakan kaki bagian dalam (berpasangan) dari jarak 10 meter.</p> <p>Volume : 5 set = 8 repetisi</p> <p>Recovery : 12 detik perset</p>
	<i>Small game 5 –2</i>	15 menit		<p>Bermain <i>game</i> mini X sebagai penyerang yang memegang bola dan O sebagai lawan yang mengejar bola. Jika bola tersentuh oleh O maka O dan pemain X yang melakukan kesalahan bertukar posisi.</p>
4	Penutup -pendinginan -evaluasi dan doa	10 menit		<p>Pendinginan dengan lari keliling lapangan 1x dilanjutkan dengan <i>stretching</i> statis berpasangan.</p> <p>Evaluasi latihan</p> <p>Doa dan penutup</p>

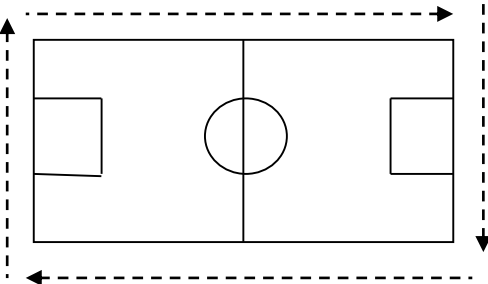
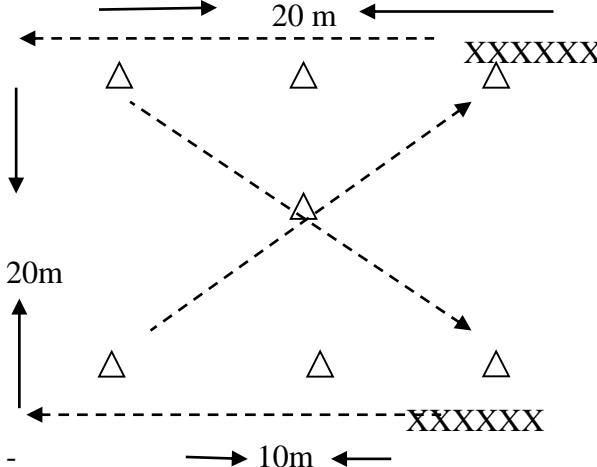
Sesi Latihan

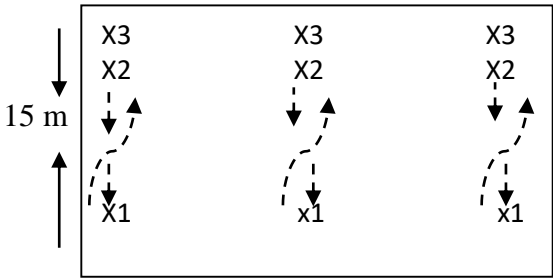
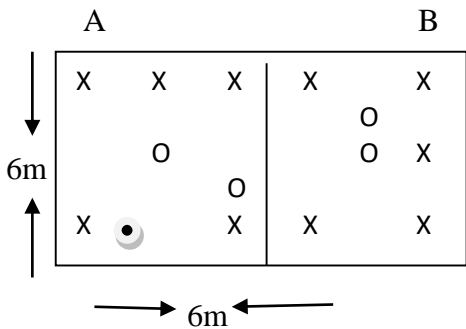
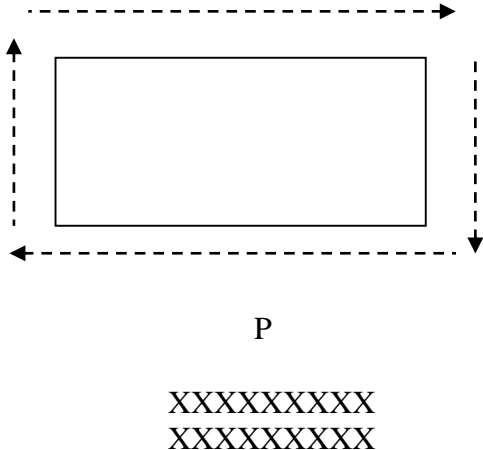
Hari/ Tanggal :, 2019
Jam : 15.00-16.30 WIB
Waktu Latihan : 90 menit
Jenis Latihan : *Shortpass*
Intensitas : Ringan
Sesi : 5 Dan 6

Perlengkapan :

1. *Cones*
2. *Marker*
3. *Stopwatch*
4. Bola
5. Gawang Kecil

Keterangan
Gambar:
O : Pelatih
X : Peserta Didik
: Kun

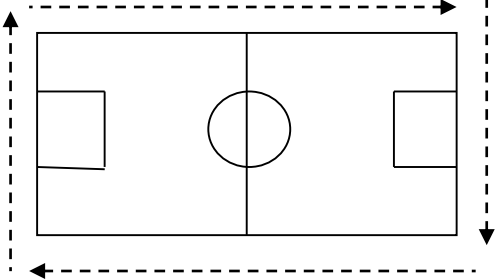
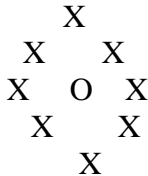
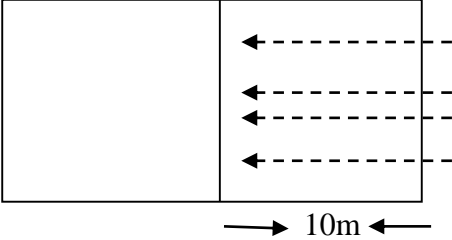
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan	5 menit	<p style="text-align: center;">P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p>	Dibariskan, berdoa, kemudian penjelasan materi latihan
2	Pemanasan: -Joging -Penguluran Statis -Penguluran dinamis Dengan variasi joging	20 menit 2x keliling lapangan sepakbola 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan tiap item	 	Joging 2x keliling lapangan sepakbola Penguluran statis dan dinamis dengan variasi joging saat bertemu di cone tengah lakukan persilangan.

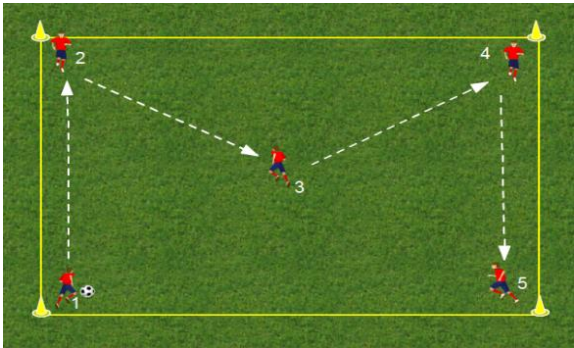
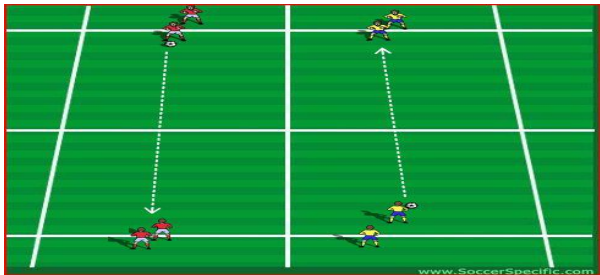
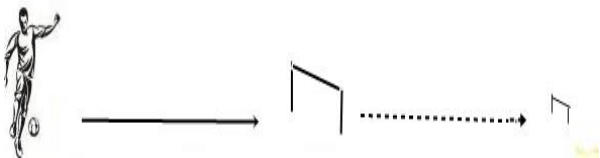
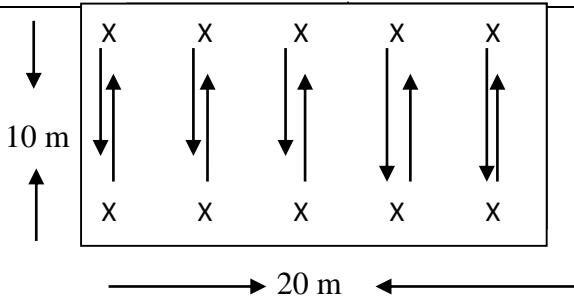
	<i>Dribbling Fainting</i>	10 menit		Pemain x1 melakukan <i>dribble</i> dan pemain x2 berfungsi sebagai lawan. Saat bertemu di tengah pemain x1 melakukan gerakan <i>fainting</i> atau tipuan untuk melewati pemain x2. Setelah itu gantian lakukan rotasi seperti di gambar.
	<i>Small game 5 – 2</i>	15 menit		Bermain <i>game</i> mini X sebagai penyerang yang memegang bola dan O sebagai lawan yang mengejar bola. Jika bola tersentuh oleh O maka O dan pemain X yang melakukan kesalahan bertukar posisi. Jika sudah 5 kali berpindah kaki, pindahkan bola ke ruang sebelah. Lakukan terus menerus dengan sentuhan bebas.
	Penutup -pendinginan -evaluasi dan doa	10 menit		Pendinginan dengan lari keliling setengah lapangan 1x dilanjutkan dengan <i>stretching</i> statis masing-masing. Evaluasi latihan Doa dan penutup

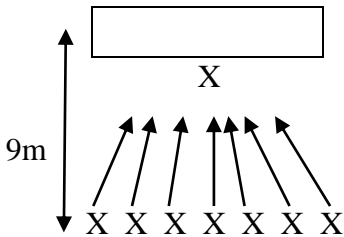
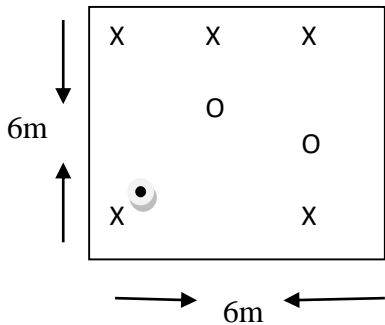
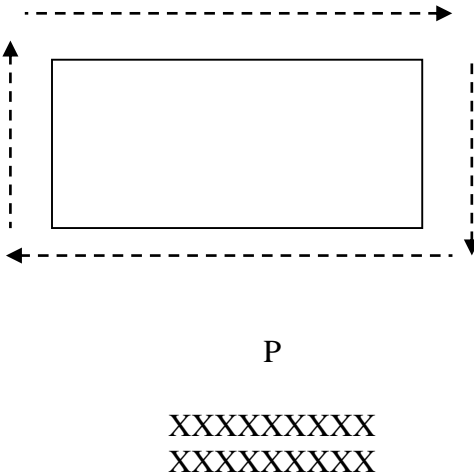
Sesi Latihan

Drill Shortpass Berpasangan dan Shortpass dengan Target Gawang Kecil

Hari/ Tanggal	:, 2019	Perlengkapan :	Keterangan
Jam	: 15.00-16.30 WIB	1. <i>Cones</i>	Gambar:
Waktu Latihan	: 90 menit	2. <i>Marker</i>	O : Pelatih
Jenis Latihan	: <i>Shortpass</i>	3. <i>Stopwatch</i>	X : Peserta Didik
Intensitas	: Ringan Ke Sedang	4. Bola	: Kun
Sesi	: 7 Dan 8	5. Gawang Kecil	

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan	5 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Dibariskan, berdoa, kemudian penjelasan materi latihan
2	<p>Pemanasan:</p> <p>-<i>Joging</i></p> <p>-Penguluran Statis</p> <p>-Penguluran dinamis</p> <p>-<i>Sprint</i> pendek 10 meter x 10kali</p>	<p>20 menit</p> <p>2x keliling lapangan sepakbola</p> <p>10 hitungan tiap item</p> <p>8x2 hitungan tiap item</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div>	<p><i>Joging</i> 2x keliling lapangan sepakbola</p> <p>Penguluran statis dan dinamis</p> <p>Lakukan <i>sprint</i> pendek dengan beberapa variasi gerakan saat melakukan <i>skip</i>.</p>

3	<p>Latihan inti</p> <p>Umpan cepat lima pemain</p> <p>Kelompok A (Latihan <i>shortpass</i> berpasangan)</p> <p>Kelompok B (Latihan <i>shortpass</i> dengan target gawang kecil)</p> <p>ISTIRAHAT</p>	<p>20 menit</p> <p>Set : 4 Rep : 10</p> <p>Set : 4 Rep : 10</p> <p>1 menit</p>	  	<p>Mulai dengan pemain no 1 memberi umpan untuk pemain no 2, yang kemudian meneruskan umpan kepada pemain no 3. Setelah menjemput bola, maka pemain ini berputar untuk meneruskan umpan ke salah satu pemain, no 4 atau no 5, dan kemudian berlari untuk bertukar posisi dengan no 1 atau no 2, selama 10 menit.</p> <p>Kelompok A: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan <i>shortpass</i> berpasangan dengan dengan jarak 8 m menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan 10 kali tendangan x 4 set.</p> <p>Kelompok B: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan <i>shortpass</i> dengan target gawang kecil dengan jarak 8 m menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan 10 kali tendangan x 4set.</p> <p>Istirahat aktif</p>
	<p><i>Passing</i> kontrol (Berpasangan)</p>	<p>10 menit</p>		<p><i>Passing</i> kontrol menggunakan kaki bagian dalam 2 sentuhan.</p>

	<i>Shooting</i>	10 menit		<ul style="list-style-type: none"> Siswa Melakukan <i>Shooting</i>, Jarak Bola 9m, 10' x 5 rep, rec 5'' Memperbaiki eknik <i>Shooting</i>, Posisi Tangan, Pandangan, Letak Kaki Tumpu, Langkah Kaki, dan Gerakan Lanjutan
	<i>Small game 5 – 2</i>	15 menit		<p>Bermain <i>game</i> mini X sebagai penyerang yang memegang bola dan O sebagai lawan yang mengejar bola. Jika bola tersentuh oleh O maka O dan pemain X yang melakukan kesalahan bertukar posisi.</p>
4	Penutup -pendinginan -evaluasi dan doa	10 menit		<p>Pendinginan dengan lari keliling lapangan 1x dilanjutkan dengan stretching statis berpasangan.</p> <p>Evaluasi latihan</p> <p>Doa dan penutup</p>

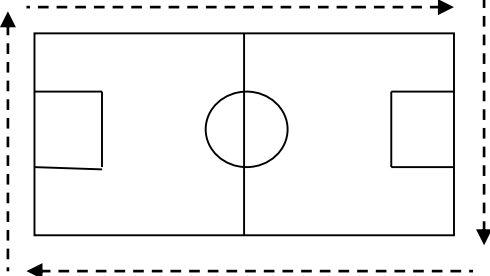
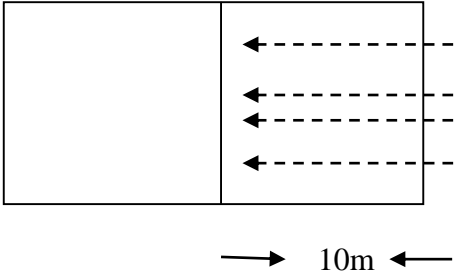
Sesi Latihan

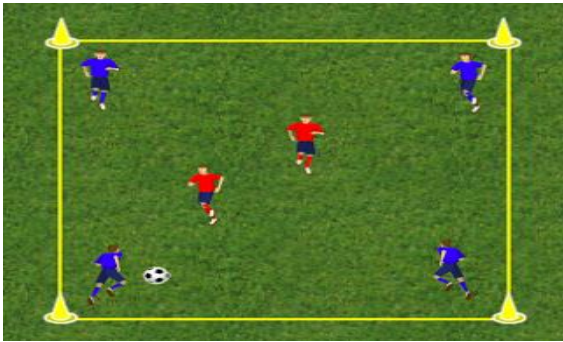
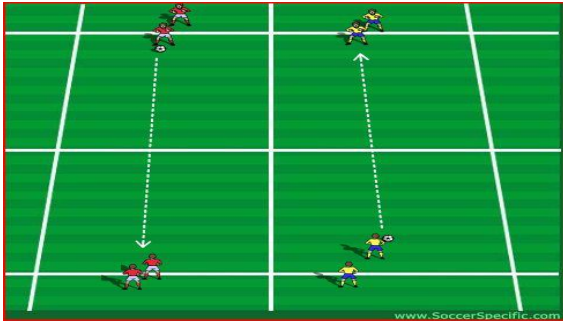
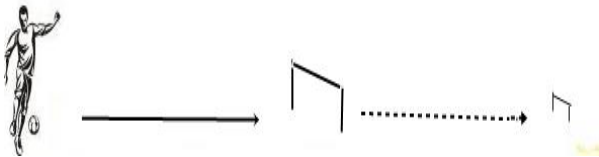
Drill Shortpass Berpasangan dan Shortpass dengan Target Gawang Kecil

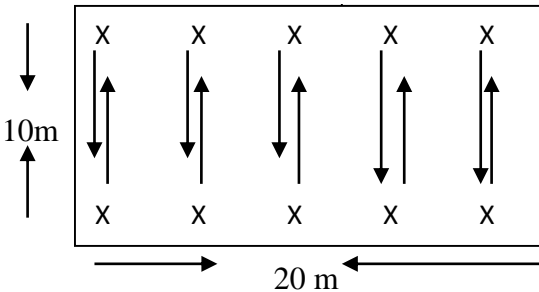
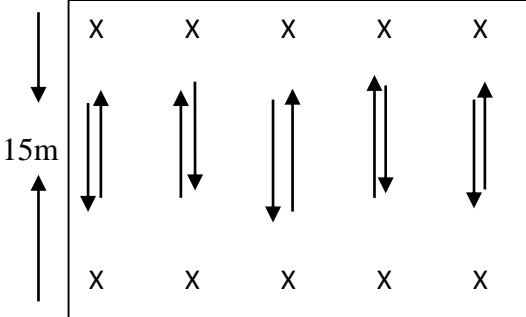
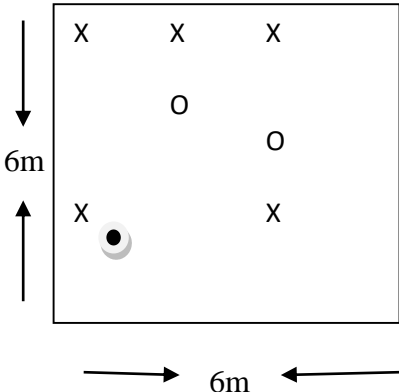
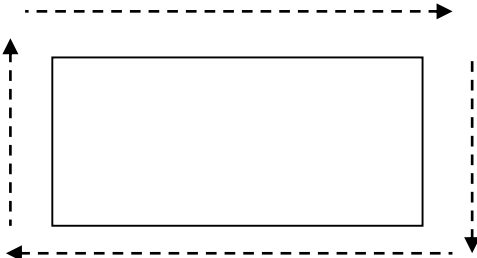
Hari/ Tanggal :, 2019
 Jam : 15.00-16.30 WIB
 Waktu Latihan : 90 menit
 Jenis Latihan : *Shortpass*
 Intensitas : Sedang
 Sesi : 9 Dan 10

Perlengkapan :
 1. *Cones*
 2. *Marker*
 3. *Stopwatch*
 4. Bola
 5. Gawang Kecil

Keterangan
 Gambar:
 O : Pelatih
 X : Peserta Didik
 : Kun

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan	5 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Dibariskan, berdoa, kemudian penjelasan materi latihan
2	Pemanasan: <i>-Joging</i> -Penguluran Statis -Penguluran dinamis - <i>Sprint</i> pendek 10 meter x 10kali	20menit 2x keliling lapangan sepakbola 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan tiap item	 X XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX 	Joging 2x keliling lapangan sepakbola Penguluran statis dan dinamis Lakukan <i>sprint</i> pendek dengan beberapa variasi gerakan saat melakukan <i>skip</i> .

3	Latihan inti	20 menit		<p>Di dalam area 15x15 meter tadi tempatkan 6 pemain, 4 pemain sebagai penyerang dan dua lainnya sebagai tim bertahan selama 10 menit.</p>
	Bertahan dengan <i>Pressing Ketat</i>			
	Kelompok A (Latihan <i>shortpass</i> berpasangan)	Set : 4 Rep : 10		<p>Kelompok A: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan <i>shortpass</i> berpasangan dengan dengan jarak 10 m menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan 10 kali tendangan x 4set.</p>
	Kelompok B (Latihan <i>shortpass</i> dengan target gawang kecil)	Set : 4 Rep : 10		<p>Kelompok B: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan <i>shortpass</i> target gawang kecil dengan jarak 10 m menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan 10 kali tendangan x 4set.</p>
	ISTIRAHAT	1 menit		Istirahat aktif

	<i>Passing kontrol</i> (Berpasangan)	10 menit		<i>Passing kontrol</i> menggunakan kaki bagian dalam 2 sentuhan.
	<i>Long passing</i>	10 menit		Lakukan latihan <i>long passing</i> bola bawah menggunakan kaki bagian dalam (berpasangan) dari jarak 15 meter.
	<i>Small game 5 – 2</i>	15 menit		Bermain <i>game</i> mini X sebagai penyerang yang memegang bola dan O sebagai lawan yang mengejar bola. Jika bola tersentuh oleh O maka O dan pemain X yang melakukan kesalahan bertukar posisi.
4	Penutup -pendinginan	10 menit		Pendinginan dengan lari keliling lapangan 1x dilanjutkan dengan <i>stretching</i> statis berpasangan.

	-evaluasi dan doa		P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Evaluasi latihan Doa dan penutup
--	-------------------	--	-----------------------------------	---

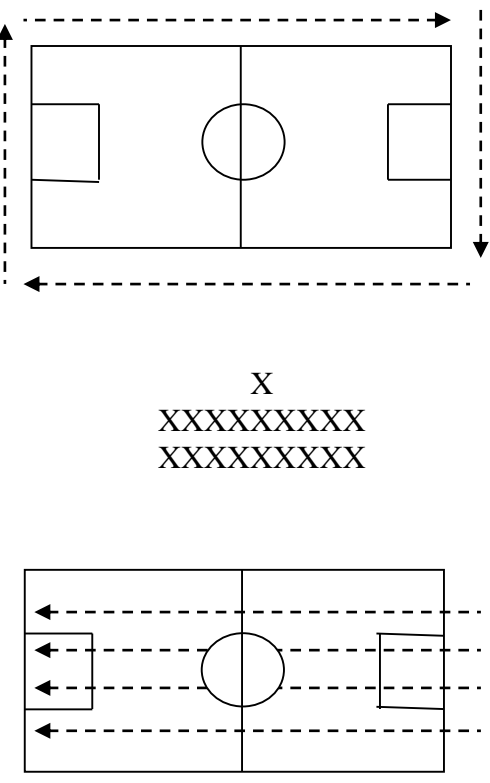
Sesi Latihan

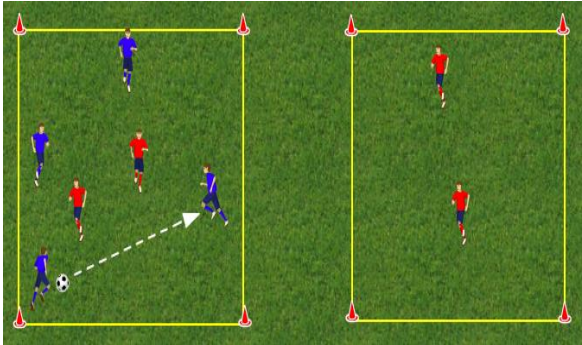
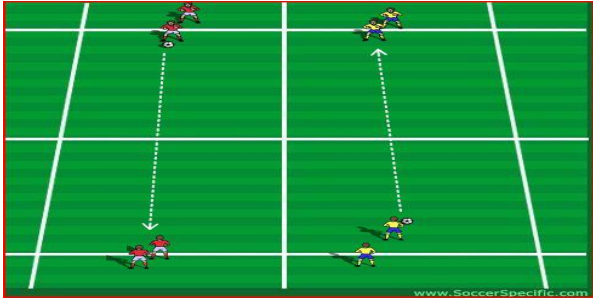
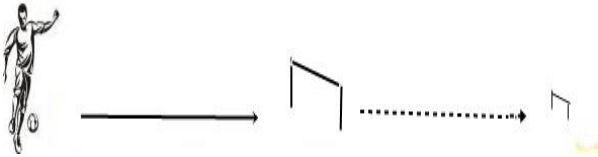
Drill Shortpass Berpasangan dan Shortpass dengan Target Gawang Kecil

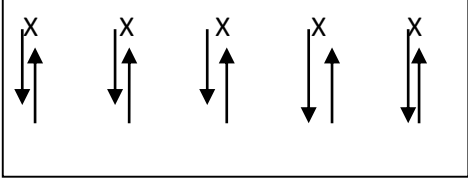
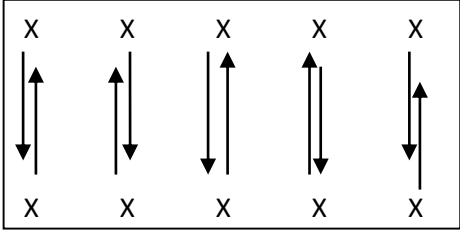
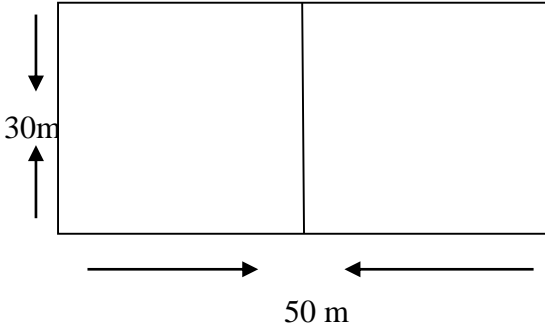
Hari/ Tanggal : .., 2019
 Jam : 15.00-16.30 WIB
 Waktu Latihan : 90 menit
 Jenis Latihan : *Shortpass*
 Intensitas : Sedang ke berat
 Sesi : 11 Dan 12

Perlengkapan :
 1. *Cones*
 2. *Marker*
 3. *Stopwatch*
 4. Bola
 5. Gawang Kecil

Keterangan Gambar:
 O : Pelatih
 X : Peserta Didik
 : Kun

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan	5 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Dibariskan, berdoa, kemudian penjelasan materi latihan
2	Pemanasan: <i>-Joging</i> -Penguluran Statis -Penguluran dinamis -Kombinasi gerakan <i>Speed</i> dan koordinasi	20menit 3x keliling lapangan sepakbola 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan tiap item	 <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">X XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</div>	Joging 3x keliling lapangan sepakbola Penguluran statis dan dinamis Kombinasi gerakan dengan menggunakan kecepatan.

3	<p>Latihan inti</p> <p>Latihan transisi dari bertahan ke menyerang</p> <p>Kelompok A (Latihan <i>shortpass</i> berpasangan)</p> <p>Kelompok B (Latihan <i>shortpass</i> dengan target gawang kecil)</p> <p>ISTIRAHAT</p>	<p>20 menit</p> <p>Set : 5 Rep : 8</p> <p>Set : 5 Rep : 8</p> <p>1 menit</p>	  	<p>Buat 2 area 15x15 meter, dengan jarak 10 meter di antara dua area tadi. Di area pertama terjadi 4v2 di area kedua menunggu dua rekan satu tim dari tim bertahan. Jika tim bertahan di area pertama berhasil menguasai bola, sesegera mungkin mengirim bola ke area kedua, terjadi lagi 4v2, dimana 2 pemain dari masing-masing tim di area pertama berpindah ke area kedua selama 10 menit.</p> <p>Kelompok A: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan <i>shortpass</i> berpasangan dengan dengan jarak 12 m menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan 8 kali tendangan x 5 set.</p> <p>Kelompok B: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan <i>shortpass</i> dengan target gawang kecil dengan jarak 12 m menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan 8 kali tendangan x 5set.</p> <p>Istirahat aktif</p>
---	--	--	---	--

	<p>Kontrol <i>ball</i> menggunakan :</p> <p>1. Kontrol paha</p>	10 menit		<p>Teknik kontrol bola setinggi paha. Satu pemain membantu melemparkan bola setinggi paha, dan yg satunya melakukan gerakan kontrol paha. Setiap 10x lemparan, gantian teman yg lain.</p> <p><i>Recovery</i> : ketika melakukan pergantian tiap orang (10 detik)</p>
	<p>Kontrol <i>ball</i> menggunakan :</p> <p>2. Kontrol dada</p>	10 menit		<p>Teknik kontrol bola setinggi dada. Satu pemain membantu melemparkan bola setinggi dada, dan yg satunya melakukan gerakan kontrol dada. Setiap 10x lemparan, gantian teman yg lain.</p> <p><i>Recovery</i> : ketika melakukan pergantian tiap orang (10 detik)</p>
	<p><i>Game</i> 9 vs 9</p>	15 menit		<p><i>Game</i> situasi 9 vs 9 di area lapangan 30m x 50m penekanan latihan pada teknik <i>passing</i> dan kontrol bola.</p>

4	Penutup -pendinginan -evaluasi dan doa	10 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	<i>Stretching</i> berpasangan dilanjutkan evaluasi latihan, berdoa dan dibubarkan.
---	--	----------	-------------------------------	--

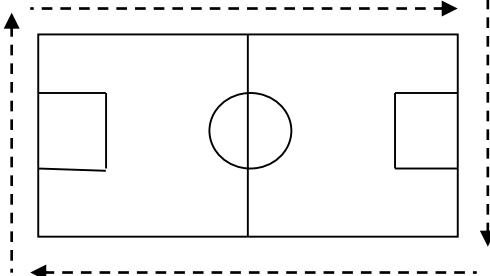
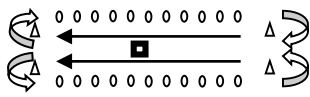
Sesi Latihan

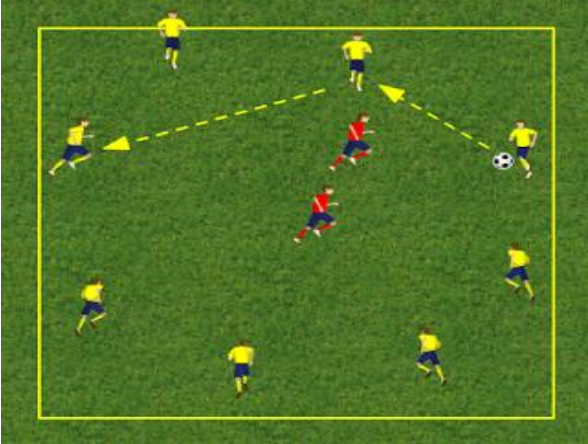
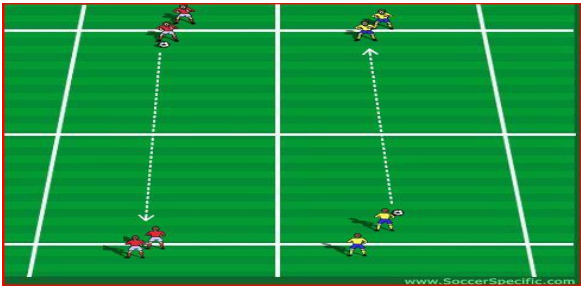
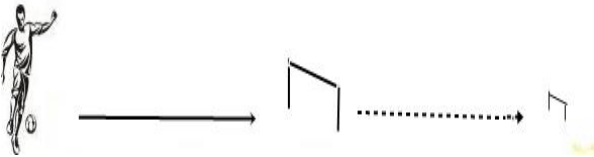
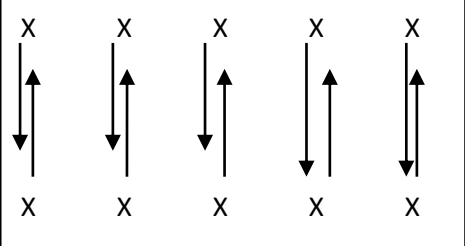
Drill Shortpass Berpasangan dan Shortpass dengan Target Gawang Kecil

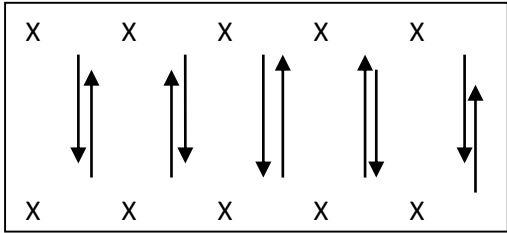
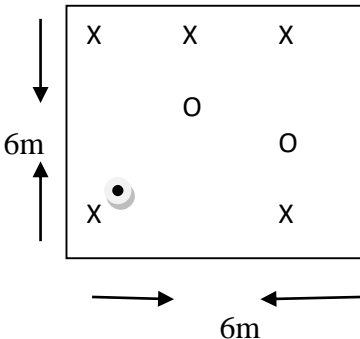
Hari/ Tanggal :, 2019
 Jam : 15.00-16.30 WIB
 Waktu Latihan : 90 menit
 Jenis Latihan : *Shortpass*
 Intensitas : Berat
 Sesi : 13 Dan 14

Perlengkapan :
 1. *Cones*
 2. *Marker*
 3. *Stopwatch*
 4. Bola
 5. Gawang Kecil

Keterangan Gambar:
 O : Pelatih
 X : Peserta Didik
 : Kun

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan	5 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Dibariskan, berdoa, kemudian penjelasan materi latihan
2	<p>Pemanasan:</p> <p>-<i>Joging</i></p> <p>-Penguluran Statis</p> <p>-Penguluran dinamis</p> <p>-senam samba</p>	<p>20menit</p> <p>3x keliling lapangan sepakbola</p> <p>10 hitungan tiap item</p> <p>8x2 hitungan tiap item</p>	<div style="text-align: center;">  <p>X XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p>  </div>	<p><i>Joging</i> 3x keliling lapangan sepakbola</p> <p>Penguluran statis dan dinamis</p> <p>Gerakan dilakukan secara beriringan dan <i>continue</i>. Setiap gerakan dilakukan 2 kali putaran</p>

3	Latihan inti	20 menit	  	<p>Buat area 15x20 Bermain <i>game</i> 8v2, dimana pemain diluar mencoba menahan bola selama mungkin agar tidak terebut oleh pemain di dalam, apabila terebut pemain yang di luar berganti posisi selama 10 menit.</p> <p>Kelompok A: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan <i>shortpass</i> berpasangan dengan dengan jarak 14 m menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan 10 kali tendangan x 4set.</p> <p>Kelompok B: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan <i>shortpass</i> dengan target gawang kecil dengan jarak 12 m menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan 10 kali tendangan x 4set.</p> <p>Istirahat aktif</p>
	<p>Kelompok A (Latihan <i>shortpass</i> berpasangan)</p> <p>Kelompok B (Latihan <i>shortpass</i> dengan target gawang kecil)</p> <p>ISTIRAHAT</p>	<p>Set : 4 Rep : 10</p> <p>Set : 4 Rep : 10</p> <p>1 menit</p>		<p>Teknik kontrol bola setinggi dada. Satu pemain membantu melemparkan bola setinggi dada, dan yg</p>

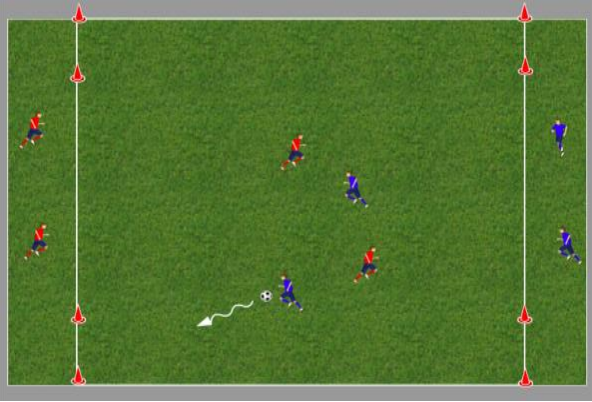
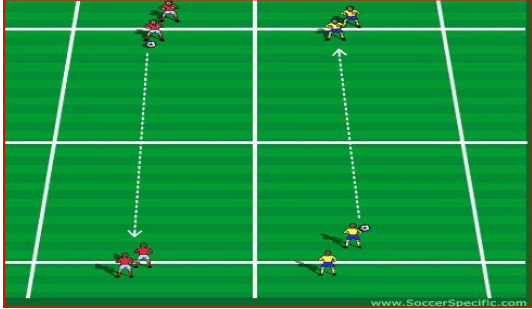
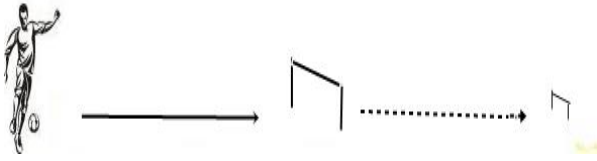
				<p>satunya melakukan gerakan kontrol dada.</p> <p>Setiap 10x lemparan, gantian teman yg lain.</p> <p><i>Recovery</i> : ketika melakukan pergantian tiap orang (10 detik)</p>
	<i>Heading</i>	10 menit		<p>Satu pemain melakukan teknik <i>heading</i> dan satunya membantu melemparkan bola.</p> <p>Setiap 10x lemparan, gantian teman yg lain.</p> <p>ketika melakukan pergantian tiap orang (10 detik)</p>
	<i>Small game 5 – 2</i>	15 menit		<p>Bermain <i>game</i> mini X sebagai penyerang yang memegang bola dan O sebagai lawan yang mengejar bola.</p> <p>Jika bola tersentuh oleh O maka O dan pemain X yang melakukan kesalahan bertukar posisi.</p> <p>Pakai peraturan maksimal 3 sentuhan.</p>
4	<p>Penutup</p> <p>-pendinginan</p> <p>-evaluasi dan doa</p>	10 menit	<p>P</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	<p>singkat dan jelas</p> <p><i>Cooling down</i> dilakukan secara relax dan tanpa ada tekanan. Setiap gerakan dilakukan 10 hitungan.</p> <p>Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut</p>

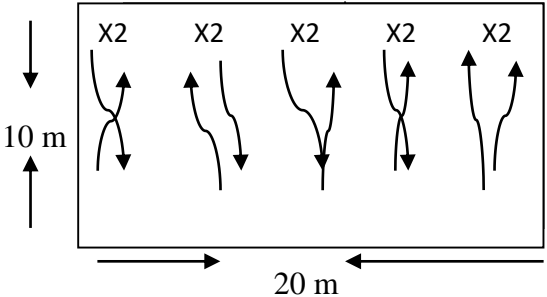
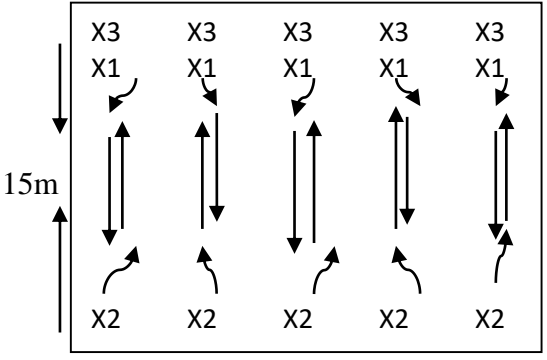
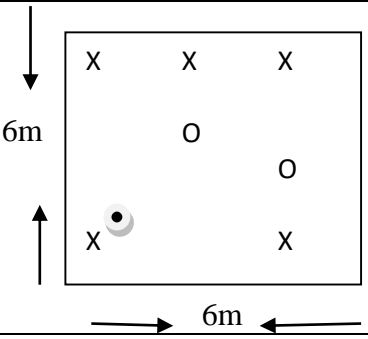
				<p>pengoreksian materi yang dilakukan. Dibariskan seperti saat pembukaan. Lalu ditutup dengan berdoa.</p>
--	--	--	--	---

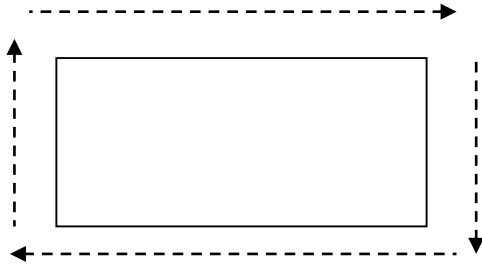
Drill Shortpass Berpasangan dan Shortpass dengan Target Gawang Kecil

Keterangan Gambar:
O : Pelatih
X : Peserta Didik
: Kun

118

3	<p>Latihan inti</p> <p>2v2 Kontinyu dengan Empat Gawang</p>	20 menit	  	<p>Permainan dimulai dengan cara pemain penyerang <i>mendribble</i> bola ke dalam area, sesegera mungkin grup bertahan masuk untuk menghambat. Grup penyerang berusaha membuat gol, pilih salah satu dari kedua gawang, grup bertahan berusaha sebisa mungkin untuk merebut bola dari grup penyerang selama 10 menit.</p> <p>Kelompok A: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan <i>shortpass</i> berpasangan dengan jarak 15 m menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan 8 kali tendangan x 4set.</p> <p>Kelompok B: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan <i>shortpass</i> dengan target gawang kecil dengan jarak 12 m menggunakan</p>
---	---	----------	--	--

	ISTIRAHAT	2 menit		kaki yang dominan, masing – masing melakukan 8 kali tendangan x 4set. Istirahat aktif
	Fundamental <i>dribbling</i>	10 menit		Fundamental <i>dribbling</i> (berpasangan). Masing2 pemain yang memegang bola mendribbling bola kearah teman yang ada dihadapannya. Lakukan bergantian antara X1 dan X2.
	<i>Dribbling passing</i>	10 menit		X1 melakukan <i>dribbling</i> kira-kira 5 meter lalu <i>passing</i> kearah teman didepannya (X2). Lalu X2 melakukan <i>dribbling</i> kira2 5 meter lalu <i>passing</i> ke arah X3. Lakukan terus hingga lancar.
	<i>Small game 5 – 2</i>	15 menit		Bermain <i>game</i> mini X sebagai penyerang yang memegang bola dan O sebagai lawan yang mengejar bola.

				Jika bola tersentuh oleh O maka O dan pemain X yang melakukan kesalahan bertukar posisi. Pakai peraturan maksimal 3 sentuhan.
	Penutup -pendinginan -evaluasi dan doa	10 menit	 <p>P</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	Pendinginan dengan lari keliling lapangan 1x dilanjutkan dengan <i>stretching</i> statis berpasangan. Evaluasi latihan Doa dan penutup