

**PENGARUH LATIHAN *SHORT PASS CONTROL* DAN *POSSESION*
GAME TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA
PADA PEMAIN DI SSB WIJAYA WONOGIRI**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Ahmad Fadillah
NIM. 14602244021

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul “Pengaruh Latihan *Short Pass Control* dan *Possesion Game* terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola pada Pemain di SSB Wijaya Wonogiri” yang disusun oleh Ahmad Fadillah, NIM. 14602244021 ini telah disetujui oleh pembimbing dan *reviewer*.

Pembimbing

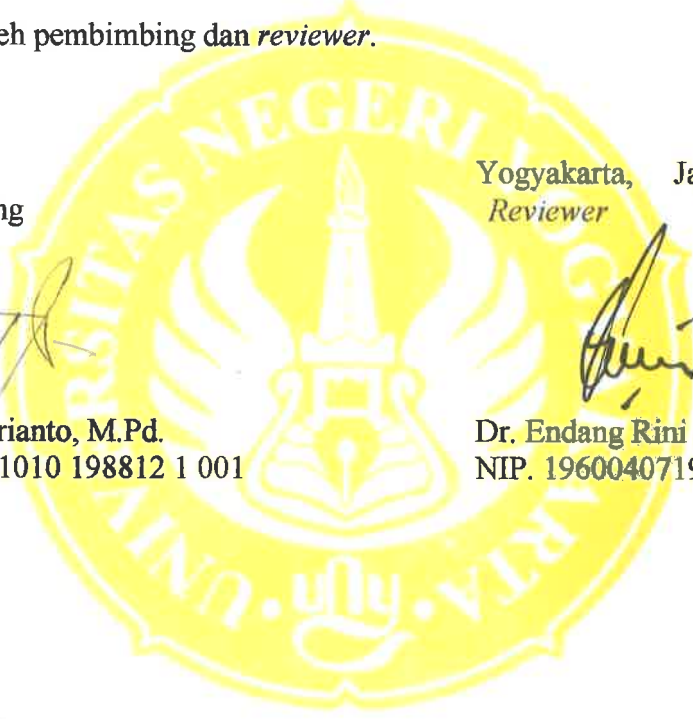


Subagyo Irianto, M.Pd.
NIP. 19621010 198812 1 001

Yogyakarta, Januari 2020
Reviewer



Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.
NIP. 196004071986012001



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Fadillah

NIM : 14602244021

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan

Judul TAS : Pengaruh Latihan *Short Pass Control* dan *Possesion Game* terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola pada Pemain U 13-14 SSB Wijaya Wonogiri

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, 29 Desember 2019
Yang Menyatakan,



Ahmad Fadillah
NIM. 14602244021

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH LATIHAN *SHORT PASS CONTROL* DAN *POSSESION* *GAME* TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA PADA PEMAIN DI SSB WIJAYA WONOGIRI

Disusun Oleh:

Ahmad Fadillah
NIM. 14602244021


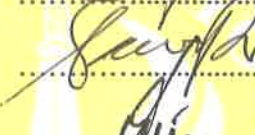

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 6 Januari 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Subagyo Irianto, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		19-1-2020
Nawan Primasoni, M.Or. Sekretaris		19-1-2020
Dr. Endang Rini Sukamti, M.S. Penguji		14-1-2020

Yogyakarta, Januari 2020
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.
NIP. 19650301 199001 1 001

MOTTO

1. Dipuji tidak terbang dicaci tidak tumbang.
2. Jika kau tak suka sesuatu, ubahlah! Jika tak bisa, maka ubahlah cara pandangmu tentangnya (Maya Angelou)

PERSEMBAHAN

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

1. Kedua orang tua saya yang sangat saya sayangi, yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya sebagai anaknya.
2. Adik saya yang selalu mendoakan, memotivasi serta mendoakan saya sehingga Tugas Akhir Skripsi ini terselesaikan.
3. Teman-teman PKO yang selalu ada dalam susah, sedih, maupun senang, orang yang selalu mensupport saya dalam keadaan apapun terimakasih yang tak terhingga saya ucapkan
4. Teman teman FIK selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini

PENGARUH LATIHAN *SHORT PASS CONTROL* DAN *POSSESION GAME* TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA PADA PEMAIN DI SSB WIJAYA WONOGIRI

Oleh:
Ahmad Fadillah
NIM. 14602244021

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *short pass control* dan *possession game* terhadap keterampilan bermain sepakbola pada pemain di SSB Wijaya Wonogiri.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*two groups pre-test-post-test design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain di SSB Wijaya Wonogiri yang berjumlah adalah 93 pemain. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) pemain berusia 11-13 tahun, (2) tidak dalam keadaan sakit, (3) Kehadiran pada saat *treatment* minimal 75%, (4) Sanggup mengikuti seluruh program latihan yang telah disusun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 24 pemain. Seluruh sampel dikenai *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 12 orang. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes pengembangan “David Lee”. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *short pass control* terhadap keterampilan bermain sepakbola pada pemain di SSB Wijaya Wonogiri, dengan peningkatan sebesar 2,72%. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *possession game* terhadap keterampilan bermain sepakbola pada pemain di SSB Wijaya Wonogiri, dengan peningkatan sebesar 2,40%. (3) Tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan *short pass control* dan *possession game* terhadap keterampilan bermain sepakbola pada pemain di SSB Wijaya Wonogiri, dengan $t_{hitung} 0,252 < t_{tabel} = 2,074$ dan $sig, 0,803 > 0,05$.

Kata kunci: *short pass control*, *possession game*, keterampilan bermain sepakbola

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan *Short Pass Control* dan *Possesion Game* terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola pada Pemain di SSB Wijaya Wonogiri“ 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. Subagyo Irianto, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ketua Penguji, 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 Wijaya Wonogiri, yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman-teman seperjuangan yang telah mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam menyelesaikan tugas skripsi.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

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

Yogyakarta, November 2019
Penulis,

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized 'A' followed by a horizontal line and a small flourish.

Ahmad Fadillah
NIM. 14602244021

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Sepakbola.....	9
2. Hakikat <i>Passing</i> dalam Sepakbola	14
3. Hakikat Penguasaan Bola.....	17
4. Hakikat Latihan	20
5. Profil SSB Wonogiri	27
B. Penelitian yang Relevan.....	28
C. Kerangka Berpikir.....	30
D. Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Definisi Operasional Variabel.....	34
D. Populasi dan Sampel Penelitian	34
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	36
F. Teknik Analisis Data	40
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	42

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	42
2. Hasil Uji Prasyarat.....	45
3. Hasil Uji Hipotesis	46
B. Pembahasan	49
C. Keterbatasan Penelitian	53
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	54
B. Implikasi.....	54
C. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	59

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Struktur Permainan Sepakbola.....	11
Gambar 2. Teknik Dasar Permainan Sepakbola	12
Gambar 3. Model Tahapan Belajar Gerak	25
Gambar 4. Bagan Kerangka Berpikir	31
Gambar 5. <i>Two Group Pretest-Posttest Design</i>	33
Gambar 6. Tes Keterampilan Bermain Sepakbola.....	38
Gambar 7. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan Bermain Sepakbola Kelompok Latihan <i>Short Pass Control</i> (A).....	43
Gambar 8. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan Bermain Sepakbola Kelompok Latihan <i>Possesion Game</i> (B).....	45

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Teknik Pembagian Sampel dengan <i>Ordinal Pairing</i>	36
Tabel 2. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan Bermain Sepakbola Kelompok Latihan <i>Short Pass Control</i>	42
Tabel 3. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan Bermain Sepakbola Kelompok Latihan <i>Short Pass Control</i>	43
Tabel 4. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan Bermain Sepakbola Kelompok Latihan <i>Possesion Game</i>	44
Tabel 5. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan Bermain Sepakbola Kelompok Latihan <i>Possesion Game</i>	45
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	45
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	46
Tabel 8. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan Bermain Sepakbola Kelompok Latihan <i>Short Pass Control</i>	47
Tabel 9. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan Bermain Sepakbola Kelompok Latihan <i>Possesion Game</i>	48
Tabel 10. Uji t Kelompok Latihan <i>Short Pass Control</i> dan <i>Possesion Game</i>	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	60
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SSB Wijaya	61
Lampiran 3. Keterangan Kalibrasi.....	62
Lampiran 4. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	63
Lampiran 5. Deskriptif Statistik	66
Lampiran 6. Uji Normalitas dan Homogenitas.....	69
Lampiran 7. Analisis Uji t	70
Lampiran 8. Tabel t	72
Lampiran 9. Program Latihan.....	73
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian	95

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di dunia. Di Indonesia banyak terdapat klub-klub sepakbola dari klub amatir yang berkompetisi dari tingkat Pengcab (Pengurus Cabang) PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia), Divisi III, Divisi II dan Divisi I PSSI Pusat sampai klub Non Amatir yang berkompetisi ditingkat divisi utama dan Liga Super Indonesia (Primasoni & Sulistiyono, 2010: 93).

Sepakbola di samping memiliki kondisi fisik, taktik, dan mental yang baik, diperlukan sekali penguasaan keterampilan teknik dasar yang baik, karena tanpa adanya penguasaan teknik dasar yang baik seorang atlet tidak dapat mewujudkan apa yang dicita-citakan. Dengan keterampilan bermain yang baik dan sempurna, pemain dapat melaksanakan taktik dan strategi permainan dengan mudah karena pemain tersebut mempunyai kepercayaan pada diri sendiri. Akan tetapi hal itu semua akan di dapat apabila adanya perencanaan yang matang, terorganisasi baik, teknologi yang memadai, sarana prasarana yang bagus, program latihan yang benar dan pembinaan yang berkelanjutan atau kontinyu. Seperti yang diungkapkan oleh Koger (2007: 7), “mulai usia dini tiap pemain harus mampu menguasai teknik permainan sepakbola, setiap kegiatan teknik yang diajarkan harus diikuti oleh program latihan yang konsisten dan berkelanjutan agar teknik tersebut mampu dikuasai dan berubah menjadi keterampilan, yaitu kemampuan

melakukan teknik permainan sepakbola yang dapat digunakan dalam mengatasi setiap situasi dan kondisi yang ada pada setiap pertandingan”.

Xavi Hernandez yang merupakan salah satu gelandang Barcelona *football club* menyatakan bahwa ditempa di La Masia tidak untuk menang namun untuk berkembang. Berdasarkan pendapat tersebut yang menjadi salah satu kelemahan yang paling mendasar dalam pembinaan usia dini (U5 - U12) dan usia muda (U13 - U20) di Negara Indonesia adalah fokus sekolah sepakbola (SSB) yang salah dan tidak tepat. Sekolah sepakbola di Indonesia lebih fokus ke arah meraih kemenangan daripada membina atlet untuk bisa mencapai potensi maksimalnya (Kurikulum & Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia PSSI, 2012).

Berdasarkan pendapat ahli dan pemain tersebut maka pembinaan olahraga sepakbola usia dini ataupun usia muda dapat dimaksimalkan apabila perolehan suatu prestasi harus berjenjang dan berkelanjutan. Pematangan keterampilan bermain harus sesuai dengan jenjang usia supaya dapat membantu pemain sampai kepada puncak kinerjanya, khususnya dalam pembinaan olahraga sepakbola. Hal ini dapat dilihat dengan adanya sekolah sepakbola (SSB) yang membina pemain sesuai dengan kelompok umurnya. Materi latihan yang diberikan sesuai dengan konsep dan tujuan yang telah dibuat oleh sekolah sepakbola (SSB) tersebut berdasarkan kelompok usia.

Perkembangan sepakbola di Wonogiri disambut baik oleh masyarakatnya. Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya bermunculan klub-klub atau sekolah sepakbola (SSB), salah satunya SSB Wijaya Wonogiri. SSB Wijaya Wonogiri ini dilatih oleh pelatih yang bersertifikat pelatih dan mempunyai sarana dan prasarana

yang memadai. Berdasarkan data yang diperoleh dari pengurus prestasi sampai sekarang SSB Wijaya Wonogiri belum mampu memberikan kontribusi prestasi yang maksimal, belakangan ini prestasi SSB Wijaya Wonogiri cenderung mengalami penurunan. Hal itu disebabkan kemampuan keterampilan bermain pemain di dalam mengolah bola masih jauh dari apa yang diharapkan. Pemain SSB Wijaya Wonogiri sudah dua tahun belakangan melakukan latihan secara intensif, masa itu seharusnya pemain sudah sangat terampil di dalam mengolah bola dengan berbagai keterampilan bermain yang dilakukan, seperti *control*, *dribbling*, *passing*, dan *shooting*.

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi awal yang dilakukan pada saat SSB Wijaya Wonogiri bertanding, pemain disiplin dalam menjalankan tugas berdasarkan posisi dan mampu bekerjasama dengan baik. Namun di satu sisi keterampilan bermain dalam mengolah bola masih sangat memperhatikan, masih banyak yang belum tepat sasaran, di mana teknik *passing* yang dilakukan masih belum terarah dan bergerak sangat lambat. Dalam melakukan *shooting* masih belum terarah dan tingkat akurasi rendah, di samping itu *ball control*, dan *dribbling* bola yang masih kaku dan rangkaian gerakan yang tidak luwes. Dilihat dari segi psikologi pemain tidak mempunyai mental bertanding yang baik, sehingga terlihat tidak bersemangat di saat bertanding. Hal lain yang mempengaruhi prestasi SSB Wijaya Wonogiri yaitu metode latihan yang diterapkan pelatih yang tidak bervariasi dan kurang menarik bagi pemain SSB Wijaya Wonogiri, sehingga keterampilan bermain yang diperoleh pemain kurang berkembang.

Pentingnya mempelajari keterampilan bermain sepakbola agar mampu mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh pemain sehingga dapat menghadapi situasi yang muncul pada saat pertandingan yang sesungguhnya. *Soccer skills such as shooting, passing and ball control are very important in the development of soccer players* (Huijgen, et al, 2010). Keterampilan bermain merupakan pondasi bagi seorang atlet untuk dapat bermain sepakbola. Dengan *control* pemain akan dapat menguasai bola sepenuhnya, dengan *dribbling* pemain dapat dengan luwes melewati lawan, dengan *passing* pemain mampu menendang bola dengan tepat kepada teman, dan dengan *shooting* pemain bisa menempatkan bola dengan tepat ke sasaran arah gawang. Selain itu, rendahnya keterampilan pemain ini diduga disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari diri individu pemain itu sendiri, atau kemampuan lain yang membedakan pemain satu dengan pemain lainnya. Salah satu faktor internal adalah kondisi fisik.

Meningkatkan keterampilan bermain sepakbola diperlukan latihan yang efektif dan efisien, terutama dalam penguasaan teknik dasar maupun kondisi fisik yang prima. Metode latihan merupakan suatu bentuk latihan yang dilakukan untuk belajar bermain sepakbola. Sesuai dengan persyaratan dalam mendukung prestasi cabang olahraga, kemampuan gerak dan teknik yang sesuai akan dapat dikembangkan melalui berbagai metode latihan yang tepat. Dengan metode latihan dapat disusun berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola, di antaranya adalah latihan *short pass control* dan *possession game*.

Barcelona, yang meraih *treble winners*, menjadi juara dengan gaya mereka yang memainkan *ball possession* tinggi untuk melakukan serangan. Barca tidak membiarkan lawan-lawan mereka berlama-lama memegang bola. Pemain Barca akan langsung melakukan *pressing* ketat kepada lawan sesaat setelah lawan menguasai bola. Dengan begitu, lawan tidak akan bisa menyerang gawang dan kembali siap untuk menyerang gawang lawan. Hal ini terlihat dari apa yang tercatat di semua laga yang diikuti. Di La Liga, tercatat rata-rata Barcelona menguasai bola hingga 69,7%. Angka ini merupakan angka yang paling tinggi di La Liga (<https://sport.detik.com/aboutthegame//tactics/d-2965507/efektivitas-penguasaan-bola-untuk-menang>).

Kemampuan pelatih merupakan hal yang sangat penting untuk mencapai hasil latihan yang baik, tentu dengan metode yang benar. Pengetahuan dan keterampilan dimiliki seorang pelatih harus sampai kepada hal-hal terperinci tentang cabang olahraga yang dilatihnya, pengetahuan tersebut termasuk teknik, taktik, sistem latihan, strategi latihan, psikologi dan hal lainnya tentang cabang olahraga yang dilatih. Tinggi rendahnya prestasi atlet hanya tergantung dari tinggi rendahnya pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki pelatih (Harsono, 2015: 15).

Berdasarkan uraian tersebut, melalui proses latihan yang diberikan kepada atlet, pelatih telah melakukan berbagai bentuk dan metode latihan kepada atlet, hanya saja peningkatan keterampilan teknik dasar sepakbola adalah hal yang mendasar. Melalui proses latihan, ada dua metode latihan yang dilakukan, metode rangkaian bermain dan metode rangkaian latihan. Berdasarkan metode latihan

tersebut, metode manakah yang lebih baik dan apakah tingkat koordinasi mata-kaki dapat mempengaruhi keterampilan bermain sepakbola. Permasalahan yang telah dikemukakan di atas yang melatarbelakangi judul penelitian **”Pengaruh latihan *short pass control* dan *possession game* terhadap keterampilan bermain sepakbola pada pemain di SSB Wijaya Wonogiri”**.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Keterampilan bermain dalam mengolah bola masih sangat memperhatikan, banyak yang belum tepat sasaran.
2. Teknik *passing* yang dilakukan masih belum terarah dan bergerak sangat lambat.
3. Teknik *shooting* masih belum terarah dan tingkat akurasi rendah, di samping itu *ball control*, dan *dribbling* bola yang masih kaku dan rangkaian gerakan yang tidak luwes.
4. Metode latihan yang diterapkan pelatih yang tidak bervariasi dan kurang menarik bagi pemain SSB Wijaya Wonogiri.
5. Belum diketahui pengaruh latihan *short pass control* dan *possession game* terhadap keterampilan bermain sepakbola pada pemain U-13-14 tahun di SSB Wijaya Wonogiri.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan masalah yang muncul dalam penelitian, maka perlu dibatasi Pembatasan masalah dalam penelitian yaitu pengaruh latihan *short pass control*

dan *possession game* terhadap keterampilan bermain sepakbola pada pemain U-13-14 tahun di SSB Wijaya Wonogiri.

D. Rumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *short pass control* terhadap keterampilan bermain sepakbola pada pemain U-13-14 tahun di SSB Wijaya Wonogiri?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *possession game* terhadap keterampilan bermain sepakbola pada pemain U-13-14 tahun di SSB Wijaya Wonogiri?
3. Adakah perbedaan antara latihan *short pass control* dan *possession game* terhadap keterampilan bermain sepakbola pada pemain di SSB Wijaya Wonogiri?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Pengaruh latihan *short pass control* terhadap keterampilan bermain sepakbola pada pemain U-13-14 tahun di SSB Wijaya Wonogiri.
2. Pengaruh latihan *possession game* terhadap keterampilan bermain sepakbola pada pemain U-13-14 tahun di SSB Wijaya Wonogiri.
3. Perbedaan antara latihan *short pass control* dan *possession game* terhadap keterampilan bermain sepakbola pada pemain U-13-14 tahun di SSB Wijaya Wonogiri.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Manfaat Teoretis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan *short pass control* dan *possession game* terhadap keterampilan bermain sepakbola pada pemain U-13-14 tahun di SSB Wijaya Wonogiri, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pilihan dalam meningkatkan keterampilan bermain sepakbola.

2. Manfaat Praktis

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

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Sepakbola

a. Permainan Sepakbola

Keterampilan gerak adalah kualitas gerak yang penentu utama dari keberhasilan adalah gerakan itu sendiri yang memperhatikan persepsi serta pengambilan keputusan yang berkaitan dengan keterampilan yang dipilih. Keterampilan sepakbola adalah serangkaian faktor-faktor yang berupa kualitas-kualitas keterampilan yang dibutuhkan oleh seorang pemain. Memiliki keterampilan sepakbola yang baik pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik, karena pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola yang baik pula. Ali (2011) menyatakan bahwa: *“Soccer is categorized as a free-flowing game requiring the execution of many aspects of skill in a dynamic context. Therefore, although there are some ‘‘closed skills’’ (e.g. taking a free kick), soccer is predominantly an ‘‘open skill’’ game”*.

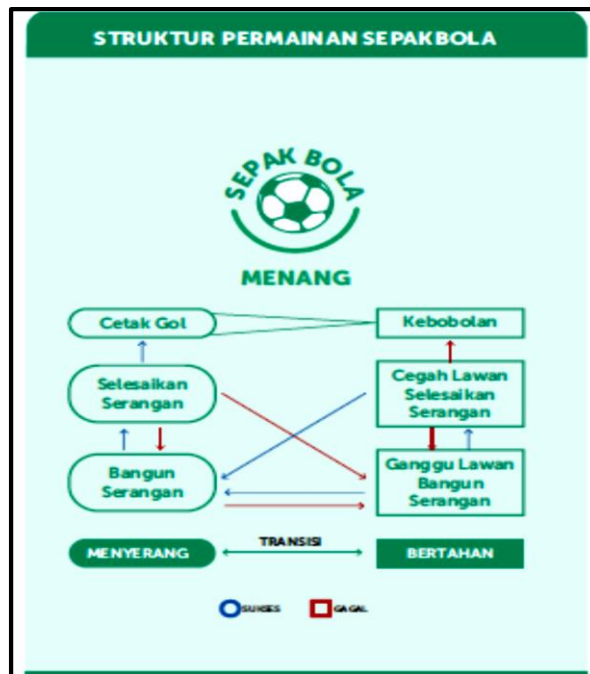
Bermain sepakbola dengan baik dan benar, pemain harus memiliki teknik yang baik dan juga memiliki kemampuan fisik yang bagus. Dalam bermain sepakbola setidaknya pemain harus dapat menggiring bola maupun menendang dan menerima bola, sebab sangat berperan ketika melakukan atau menyusun serangan dan menggiring bola melewati lawan sebelum memberikan operan-operan kearah kawan maupun tembakan ke arah gawang. Seorang pemain tidak

akan bisa bermain dengan baik jika tidak mempunyai teknik menggiring bola, menendang dan menerima bola yang benar.

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

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

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



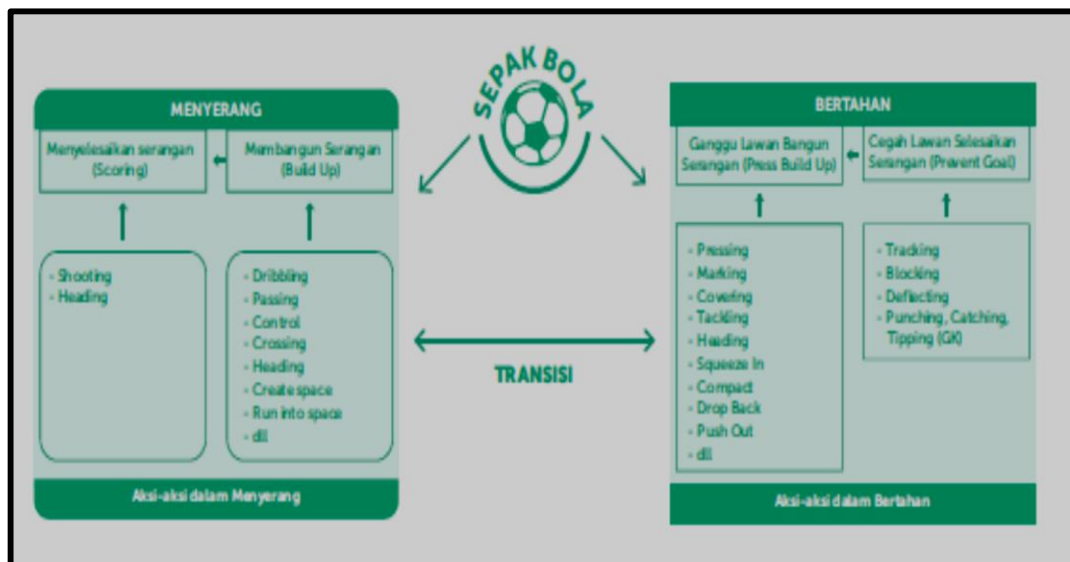
Gambar 1. Struktur Permainan Sepakbola
(Sumber: PSSI, 2017: 7)

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

b. Macam-Macam Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, dan untuk dapat bermain sepakbola

dengan baik, seorang pemain perlu meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola tersebut. Teknik dasar bermain sepakbola meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.



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

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

- 1) Menendang (*kicking*)
Bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian dalam.
- 2) Menghentikan (*stopping*)
Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.
- 3) Menggiring (*dribbling*)
Bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.
- 4) Menyundul (*heading*)
Bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.

5) Merampas (*tackling*)

Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.

6) Lempar ke dalam (*throw-in*)

Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.

7) Menjaga gawang (*kiper*)

Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

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

1) Gerak atau teknik tanpa bola

Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.

2) Gerak atau teknik dengan bola

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

Unsur teknik tanpa bola maupun teknik dengan bola pada prinsipnya memiliki keterkaitan yang erat dalam pelaksanaan bermain sepakbola. Kedua teknik tersebut saling mendukung dan saling berhubungan. Kedua teknik dasar tersebut harus mampu diaplikasikan dan dikombinasikan di dalam permainan menurut kebutuhannya. Kualitas dan kemampuan teknik yang baik akan mendukung penampilan seorang pemain dan kerjasama tim. Semakin baik

kualitas teknik yang dimiliki, maka penguasaan permainan akan semakin baik, sehingga akan memberikan peluang untuk memenangkan pertandingan.

2. Hakikat *Passing* 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 didaerah yang kosong, mengoper bola terobosan diantara lawan. *Passing* dalam permainan sepakbola merupakan unsur yang paling penting yang membuat permainan akan lebih menarik. Agar berhasil dalam lingkungan tim, seorang pemain harus mengasah kemampuan *passing*. Menurut pendapat Luxbacher (2011: 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. 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.

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 *Passing* Bawah 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.

Menurut Luxbacher (2011: 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* 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 10-12 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 di-*passing* kepada teman yang selalu lurus berada dihadapannya, tetapi model latihan ini kurang baik karena anak latih mudah mengalami kejenuhan.

3. Hakikat Penguasaan Bola

a. Pengertian Penguasaan Bola

Menurut Jusuf (dalam Siswanto, 2014: 34), penguasaan bola berarti memainkan bola terus menerus memindahkan bola dari kaki ke kaki tanpa ditahan lama untuk mencari lubang untuk menembus ke pertahanan lawan. Menurut Darmawan & Putra (2012: 59) penguasaan bola berarti kemampuan tim mengendalikan atau mengontrol bola dalam suatu pertandingan yang dihitung dengan persentase. Perhitungan penguasaan bola dihitung sejak pertandingan dimulai hingga berakhirnya pertandingan. Berdasarkan pendapat tersebut di atas

dapat disimpulkan bahwa pengertian penguasaan bola adalah lamanya penguasaan bola oleh suatu tim dalam pertandingan sepak bola.

b. Faktor Pendukung dan Manfaat Penguasaan Bola

Semakin baik penguasaan bola dan semakin mudah seorang pemain melepaskan diri dari suatu tekanan lawan, maka akan semakin menghasilkan mutu suatu kesebelasan itu. Sepak bola pada dasarnya adalah tentang bagaimana ketika kamu menguasai bola dan bagaimana ketika kamu kehilangan bola yang dikuasai oleh lawan. Bila teknik dasar telah dikuasai dengan sepenuhnya, maka kita akan gampang untuk selama mungkin menguasai bola. Kesebelasan itu akan lebih leluasa untuk menentukan kemana bola akan dimainkan, mencari celah untuk menerobos pertahanan lawan, dan kapan melakukan serangan ke pertahanan lawan. Menurut Sneyers (dalam Siswanto, 2014: 35), kesebelasan yang kurang menguasai teknik dasar akan lebih sering kehilangan bola. Menurut Jusuf (dalam Siswanto, 2014: 35), penguasaan bola akan lebih bermanfaat untuk memecahkan barikade pertahanan lawan jika bola akan dipindahkan.

Kerjasama antar pemain harus selalu dikembangkan selama latihan, sehingga suatu gerakan atau pola permainan tertentu mereka lakukan secara otomatis. Kondisi fisik, kecepatan, dan terutama teknik dasar merupakan faktor yang penting. Bermain tanpa bola juga sangat penting, karena hal itu merupakan unsur teknik dan perlu dikuasai oleh tiap-tiap pemain. Menurut Sneyers (dalam Siswanto, 2014: 35), latihan yang berkaitan dengan fisik, teknik, dan taktik hendaknya dilakukan berulang kali, karena bola lebih cepat dari manusia, di samping itu bola juga tidak akan pernah lelah. Oleh karena, itu jika kita bermain

bola, kita harus berusaha agar pekerjaan kita dilakukan oleh bola. Jadi kalau kita menguasai bola kita harus mengumpan kepada kawan, dan juga harus siap menerima umpan dari kawan.

Soedjono (dalam Siswanto, 2014: 35) mengatakan bahwa sepak bola adalah permainan beregu, oleh karena itu, kerja sama beregu merupakan tuntutan permainan sepak bola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Tidaklah mengherankan apabila sebuah tim bertabur bintang yang tidak memiliki kerja sama baik, tetap susah meraih kemenangan, bahkan bisa dikalahkan oleh pemain dibawah level mereka yang memiliki kerja sama baik.

Menurut Darmawan & Putra (2012: 38) sukses sepak bola *possession* ditunjang oleh kemampuan pemain memahami prinsip- prinsip bermain. Prinsip utamanya adalah pemain pemain dengan bola dan tanpa bola dengan mempertimbangkan posisi satu sama lain, posisi lawan, dan situasi permainan. Prinsip bermain adalah *support, width, depth, mobility, penetration, creativity*, dan *team shape*.

Selain itu Darmawan & Putra (2012: 120) juga mengungkapkan tujuan harus memainkan sepak bola *possession*:

- 1) Menguasai *possession* untuk mencetak gol.
- 2) Bila sebuah tim menguasai *possession*, kemungkinan kebobolan sangat kecil
- 3) Menguasai penguasaan bola akan membuat tim lebih percaya diri.
- 4) Tim bisa mengatur energi saat menguasai penguasaan bola.

- 5) Sepak bola *possession* sesuai dengan postur alami orang Indonesia, karena sepak bola *possession* jarang memainkan bola langsung ke target.
- 6) Sepak bola *possession* memainkan bola yang mengalir dengan cepat berpindah penguasaan, hal itu membuat benturan akan semakin minim terjadi.
- 7) Sepak bola *possession* enak ditonton dan dinikmati.

4. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2011: 7). Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakanya (Sukadiyanto, 2011: 8). Sukadiyanto (2011: 6) menambahkan latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. *Training is a planned process to modify attitude, knowledge or skill behaviour through learning experience to achieve effective performance in an activity or range of activities* (Ghosh, 2005: 7).

Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dengan latihan, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau

memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti.

Boyle (2003: vii) menyatakan bahwa:

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

Irianto (2002: 11) menyatakan latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan. Singh (2012: 26) menyatakan latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan kerja/olahraga yang dilakukan oleh atlet secara sistematis, berulang-ulang, dan berkesinambungan dengan kian hari meningkatkan jumlah beban latihannya untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

b. Prinsip Latihan

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

- 1) **Principle of Individuality.** *Every individual is unique and will respond differently to the same training stimulus. Some of these differences can be influenced by many characteristics; biological age, training age, gender, body size and shape, past injuries and many more.*
- 2) **Principle of Specificity.** *Training adaptations for an individual will occur specifically to the muscle groups trained, the intensity of the exercise, the metabolic demands of the exercise, and/or specific movements and activities. In an attempt to perfect a specific skill or activity, you must perform that skill or activity with proper body mechanics to have correct technique.*
- 3) **Principle of Overload** *In order for an individual to achieve a certain training adaptation, the body must be stressed by working against a stimulus or load that is greater than that to which it is accustomed. Overload, ensures improvement by challenging changes in resistance, terrain, movement complexity, and many others.*
- 4) **Principle of Progression.** *In order to achieve the desired training adaptations for a certain activity or skill consistently, the training stimulus must gradually and constantly increase. This implies that there is an optimal level and time frame for the overload to occur. If overload increases too quickly, poor technique, improper muscle firing patterns, and injury may result. If overload progresses too slowly, improvements will be minimal or non-existent. Rest and recovery must also be included in the progression, as training hard all the time could result in chronic fatigue, a decrease in performance and eventually injury.*
- 5) **Principle of Diminishing Returns.** *Performance gains are related to the level of training (training age) of each individual. Athletes that have never participated in a training program before can see huge initial performance gains in their program. On the other hand, athletes that*

have been lifting for several years will see smaller gains over longer periods of time. As an athlete nears their genetic potential, the gains in performance will be much harder to obtain. The key is to continue to show progress in the areas in which they have weaknesses.

- 6) Principle of Reversibility.** *When a training stimulus is taken away from an athlete for an extended period of time, they will not be able to maintain a certain level of performance. Over time, the gains that were achieved will return to the original level.*

Pendapat lain menurut Kumar (2012: 100) prinsip-prinsip latihan antara lain:

“Prinsip ilmiah (scientific way), prinsip individual (individual deference), latihan sesuai permainan (coaching according to the game), latihan sesuai dengan tujuan (coaching according to the aim), berdasarkan standar awal (based on preliminary standard), perbedaan kemampuan atlet (defenrence between notice and experienced player), observasi mendalam tentang pemain (all round observation of the player), dari dikenal ke diketahui (from known to unknown) dari sederhana ke kompleks (from simple to complex), tempat melatih dan literatur (coaching venue and literature), memperbaiki kesalahan atlet (rectify the defects of the olayer immediately), salah satu keterampilan dalam satu waktu (one skill at a time), pengamatan lebih dekat (close observation)”.

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

c. Tahap Pembelajaran Gerak

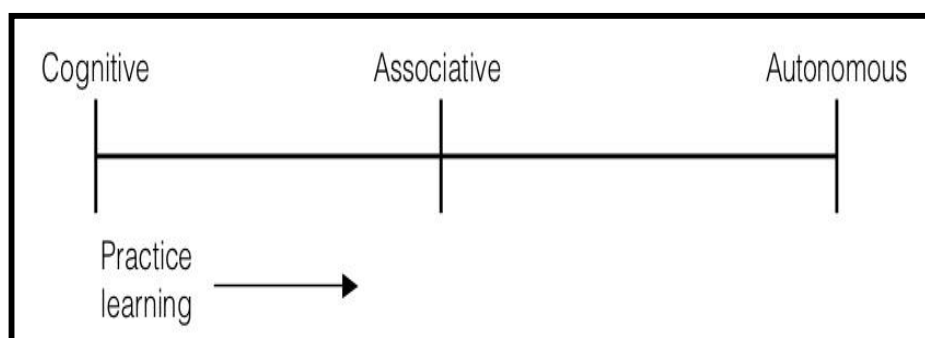
Belajar didefinisikan adanya perubahan tingkah laku melalui gerak atau berubahnya tingkat keterampilan sebagai hasil perlakuan yang berulang-ulang. Kemampuan belajar tergantung dari banyak faktor. Pengalaman bergerak atau tingkat permulaan, nampaknya tidak berpengaruh pada belajar (Bompa, 1994: 18).

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

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

sebanyak mungkin gerakan yang dikehendaki. Thorndike (Bompa, 1994: 19) menyatakan bahwa tanpa latihan yang berulang-ulang, keterampilan terhadap penguasaan teknik dan stabilitas tidak bisa menjadi suatu gerakan yang otomatis.

Schmidt & Lee (2008: 375) menjelaskan pembelajaran gerak (*motor learning*) adalah serangkaian proses yang terkait dengan praktik atau pengalaman yang mengarah kepada keuntungan yang relatif permanen dalam kemampuan untuk kinerja yang terampil. Hal senada dikemukakan Edward (2011: 9) bahwa pembelajaran gerak (*motor learning*) berkaitan dengan proses yang mendasari akuisisi dan keterampilan kerja motorik. Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran gerak (*motor learning*) adalah proses yang mendasari penguasaan suatu keterampilan, atau menguasai kembali keterampilan tertentu yang dikarenakan sulit untuk melakukan atau tidak bisa melakukan yang dikarenakan cedera, penyakit, dan sebagainya. Dalam berlatih sebuah keterampilan, seseorang tidak akan serta merta menguasai teknik tersebut dalam waktu sekejap. Dalam penguasaan suatu teknik yang dipelajari seseorang akan melalui beberapa tahapan untuk bisa terampil dalam melakukan teknik tersebut. Seperti yang dijelaskan dalam gambar 3 sebagai berikut.



Gambar 3. Model Tahapan Belajar Gerak
(Sumber: Edward, 2011: 251)

1) Tahap belajar kognitif (*Cognitive stage*)

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

2) Tahap belajar asosiatif (*Associative stage*)

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

bergeser kepada pola gerakan yang lebih efektif dalam melakukan suatu gerakan. Seperti gerakan yang akan bertambah efektif, luwes, dan cepat.

3) Tahap belajar otonom (*autonomous stage*)

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

5. Profil SSB Wijaya Wonogiri

Salah satu Sekolah Sepakbola yang ada di Wonogiri Jawa Tengah yaitu SSB Wijaya Wonogiri. SSB Wijaya Wonogiri beralamat di Jatisrono Jalan Wonogiri, Ponorogo Km 18. Ketua umum SSB Wijaya Wonogiri yaitu Bapak Burhan Prihana Budi, S.Pd. SSB Wijaya Wonogiri terdapat beberapa kelompok umur, yaitu U-15 tahun, U-12 tahun, dan U-8 tahun. Latihan dilakukan di lapangan sepakbola desa Jatisrono. SSB Wijaya Wonogiri sudah memiliki kriteria sebagai SSB yang baik dan sarana prasarana latihan tergolong lengkap seperti mempunyai 20 buah bola, 3 set *cone*, *cone* kerucut besar 15 buah, *cone* kerucut

kecil 15 buah, rompi dewasa 22 stel, rompi ukuran anak 20 stel, gawang dewasa 1 pasang, gawang kecil 5 pasang.

B. Penelitian yang Relevan

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Siswanto (2014) yang berjudul “Analisis pengaruh lamanya penguasaan bola terhadap hasil akhir pertandingan tim Porprov sepak bola Kabupaten Magelang pada pekan olahraga Provinsi Jawa Tengah 2013”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah dengan penguasaan bola yang lama tim Porprov Sepak Bola Kabupaten Magelang dapat memenangkan pertandingan dan mengetahui apa saja unsur teknik dalam penguasaan bola. Populasi penelitian ini adalah tim Pekan Olahraga Provinsi Kabupaten Magelang, Kota Magelang, Kabupaten Temanggung, dan Kabupaten Purworejo yang tergabung dalam kualifikasi wilayah Kedu serta tim Pekan Olahraga Provinsi Kabupaten Magelang, Kabupaten Banjarnegara, Kabupaten Kudus, dan Kota Solo yang dalam babak penyisihan tergabung dalam grup B. Sampel yang digunakan adalah atlet/pemain sepakbola Tim Porprov Kabupaten Magelang yang bermain dengan tim Porprov dari Kota Magelang, Kabupaten Temanggung, Kabupaten Purworejo, Kabupaten Banjarnegara, Kabupaten Kudus, dan Kota Solo dalam Pekan Olahraga Provinsi Jawa Tengah. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, sedangkan teknik pengumpulan data dilakukan dengan teknik observasi

menggunakan lembar observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui penguasaan bola yang lama tim Porprov Sepak Bola Kabupaten Magelang bisa memenangkan sebuah pertandingan, namun tim Porprov Sepak Bola Kabupaten Magelang selalu kalah ketika penguasaan bola tim lawan lebih lama. Unsur teknik yang dominan digunakan dalam pertandingan dan harus dimiliki oleh setiap pemain untuk menjalankan penguasaan bola adalah umpan bawah, umpan lambung, menggiring bola, kontrol bola atas, dan kontrol bola bawah.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Akbar (2014), dengan judul “Pengaruh Metode Rangkaian Bermain, Latihan, dan Agresifitas Instrumental terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola”. Hasil analisis data menunjukkan: (1) terdapat perbedaan keterampilan bermain sepak bola antara kelompok yang menggunakan rangkaian metode bermain dan metode latihan, (2) ada pengaruh yang signifikan dalam keterampilan bermain sepakbola SSB Putra pemain Wijaya antara kelompok yang memiliki tingkat agresivitas tinggi dan agresivitas rendah, (3) ada interaksi antara metode latihan dan tingkat agresivitas dalam meningkatkan keterampilan bermain sepak bola, (4) di tingkat agresivitas tinggi, metode rangkaian bermain lebih efektif daripada metode rangkaian latihan dalam meningkatkan keterampilan bermain sepak bola pemain SSB Putra Wijaya, (5) di agresivitas rendah, metode rangkaian latihan lebih efektif daripada metode rangkaian bermain dalam meningkatkan keterampilan bermain sepak bola pemain SSB Putra Wijaya.

C. Kerangka Pikir

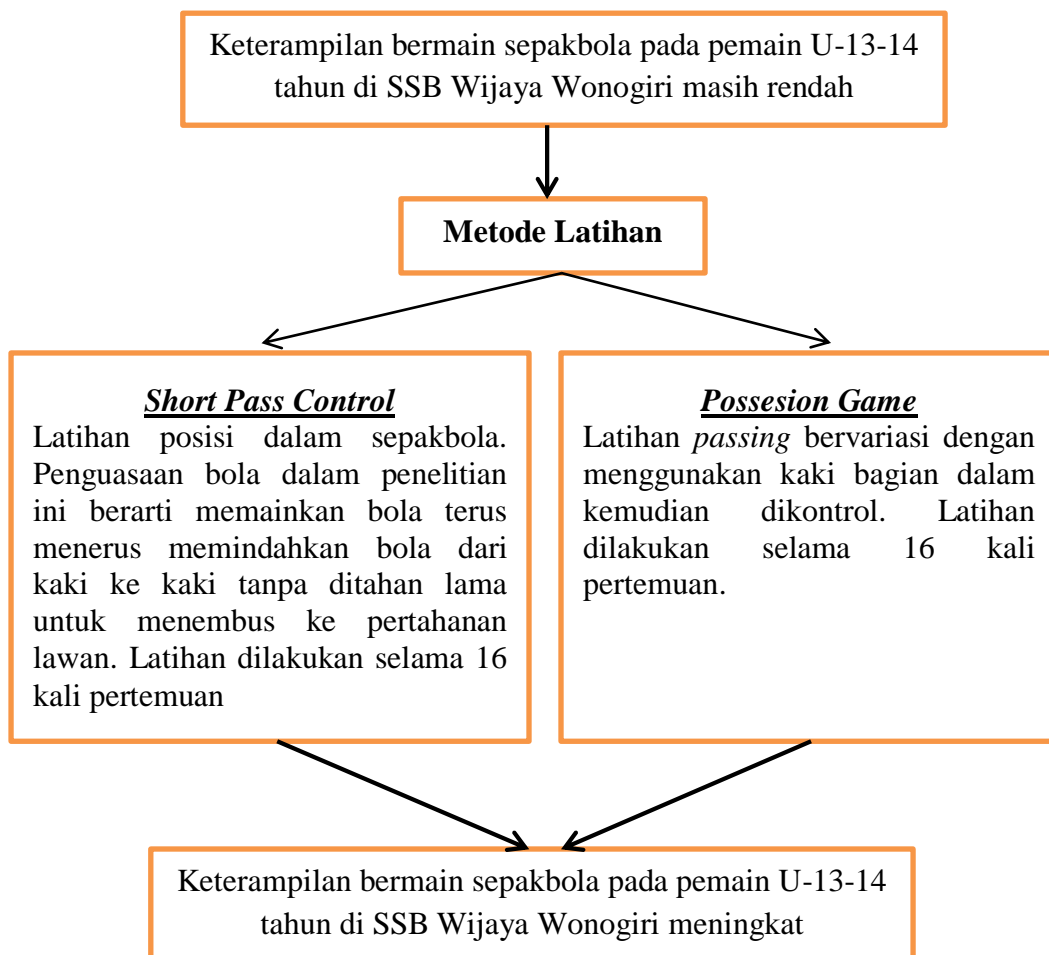
Latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis dan reflektif sehingga gerak menjadi efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali. Perbedaan pengaruh antara metode rangkaian bermain dan metode rangkaian latihan bertujuan agar pemain dapat memiliki kemampuan dalam melakukan keterampilan bermain sepakbola dengan baik dan tepat.

Dengan pendekatan permainan akan membuat tim tertarik pada sepakbola, juga akan mengembangkan kreativitas pemain, meningkatkan kemampuan dalam mengambil keputusan, serta meningkatkan kemampuan fisiknya. Dengan adanya pendekatan ini maka pemain akan termotivasi, sehingga konsentrasi pemain akan terealisasi, menghasilkan kesenangan, tantangan, kreatifitas, dan pemecahan masalah yang akan dihadapi pemain baik dalam latihan maupun bertanding.

Passing merupakan teknik mengumpan bola kepada regu tim, umpan yang baik dan benar akan memudahkan teman kita untuk menerima bola. Dengan demikian ketika seorang pemain melakukan umpan *short pass* atau *long pass* harus diikuti dengan *control* bola yang baik. Menendang *short pass* dengan tepat pada sasaran yang diinginkan tidaklah mudah. Banyak faktor yang mempengaruhinya misalnya akurasi (ketepatan), lawan yang selalu menghalang-halangi, konsentrasi, feeling, dan lain sebagainya.

Semakin baik penguasaan bola dan semakin mudah seorang pemain melepaskan diri dari suatu tekanan lawan, maka akan semakin menghasilkan mutu

suatu kesebelasan itu. Sepak bola pada dasarnya adalah tentang bagaimana ketika kamu menguasai bola dan bagaimana ketika kehilangan bola yang dikuasai oleh lawan. Apabila teknik dasar telah dikuasai dengan sepenuhnya, maka kita akan gampang untuk selama mungkin menguasai bola. Kesebelasan itu akan lebih leluasa untuk menentukan kemana bola akan dimainkan, mencari celah untuk menerobos pertahanan lawan, dan kapan melakukan serangan ke pertahanan lawan.



Gambar 4. Bagan Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

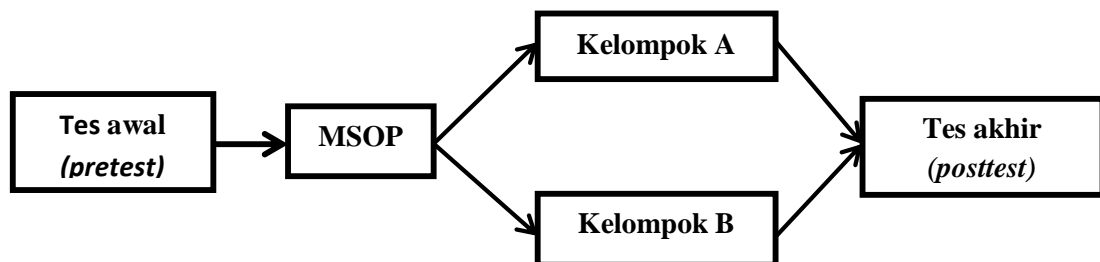
Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka penelitian ini dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut.

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *short pass control* terhadap keterampilan bermain sepakbola pada pemain di SSB Wijaya Wonogiri.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *possession game* terhadap keterampilan bermain sepakbola pada pemain di SSB Wijaya Wonogiri.
3. Latihan *short pass control* lebih efektif daripada latihan *possession game* terhadap keterampilan bermain sepakbola pada pemain di SSB Wijaya Wonogiri.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Causal-effect relationship*) (Sukardi, 2015: 178). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 5. Two Group Pretest-Posttest Design
(Sumber: Sugiyono, 2007: 32)

Keterangan:

- Pre-test* : Tes awal
- MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*
- Kelompok A : Perlakuan (*treatment*) latihan *short pass control*
- Kelompok B : Perlakuan (*treatment*) latihan *possession game*
- Post-test* : Tes akhir

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SSB Wijaya Wonogiri. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juni-Juli 2019. Pemberian perlakuan (*treatment*)

dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu Minggu, yaitu hari Senin, Rabu, dan Sabtu.

C. Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu latihan *short pass control* dan *possession game* sebagai variabel bebas dan keterampilan bermain sepakbola sebagai variabel terikat. Adapun definisi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Latihan *possession game* adalah latihan posisi dalam sepakbola. Penguasaan bola dalam penelitian ini berarti memainkan bola terus menerus memindahkan bola dari kaki ke kaki tanpa ditahan lama untuk menembus ke pertahanan lawan. Latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan.
2. Latihan *short pass control* adalah latihan *passing* bervariasi dengan menggunakan kaki bagian dalam kemudian dikontrol. Latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan.
3. Keterampilan bermain sepakbola adalah kemampuan yang dimiliki oleh pemain sepakbola dalam bermain sepakbola yang diukur dengan tes keterampilan bermain sepakbola dari pengembangan tes kecakapan “David Lee”, dengan satuan detik.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

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

ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain di SSB Wijaya Wonogiri yang berjumlah 93 pemain.

2. Sampel

Siyoto & Sodik (2015: 64) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *puposive sampling*. Sugiyono (2011: 85) menyatakan *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel meliputi: (1) pemain berusia 11-13 tahun, (2) tidak dalam keadaan sakit, (3) Kehadiran pada saat *treatment* minimal 75%, (4) Sanggup mengikuti seluruh program latihan yang telah disusun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 24 pemain.

Sampel dilakukan *pretest* keterampilan bermain sepakbola untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A. Teknik pembagian sampel menggunakan *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata (Sugiyono, 2007: 61). Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A sebagai diberi *short pass control* dan kelompok B diberi latihan *possession game*. Hasil pengelompokkan berdasarkan *ordinal pairing* adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Teknik Pembagian Sampel dengan *Ordinal Pairing*

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

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Arikunto (2006: 134) menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes pengembangan “David Lee”. Tes ini mempunyai validitas sebesar 0.484 dan Reliabilitas 0,942. Prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

1) Alat dan Perlengkapan

- a) Bola Ukuran 5 = 9 buah
- b) Meteran Panjang = 1 buah
- c) Cones Besar = 5 Buah
- d) Pancang 1.5 m = 10 buah
- e) Gawang kecil untuk *passing* bawah ukuran 60 cm & lebar 2m
- f) Pancang 2 m = 2 buah
- g) *Stopwatch* = 1 buah
- h) Pencatat skor/hasil (*ballpoint*, blanko tes, *scorepad*)
- i) Kapur gamping

- j) Petugas lapangan 3 orang (pencatat waktu, pencatat skor/hasil, pencatat unsur teknik (*judge*)).

2) Petunjuk Pelaksanaan

Ketentuan Umum:

- a) Sebelum pelaksanaan tes, tidak ada percobaan untuk testi.
- b) Sebelum melakukan tes, testi melakukan pemanasan selama 5-10 menit.
- c) Testi bersepatu bola.
- d) Testi mendapatkan penjelasan dan peragaan tentang cara melakukan tes yang baik dan benar dari seorang instruktur atau testor.

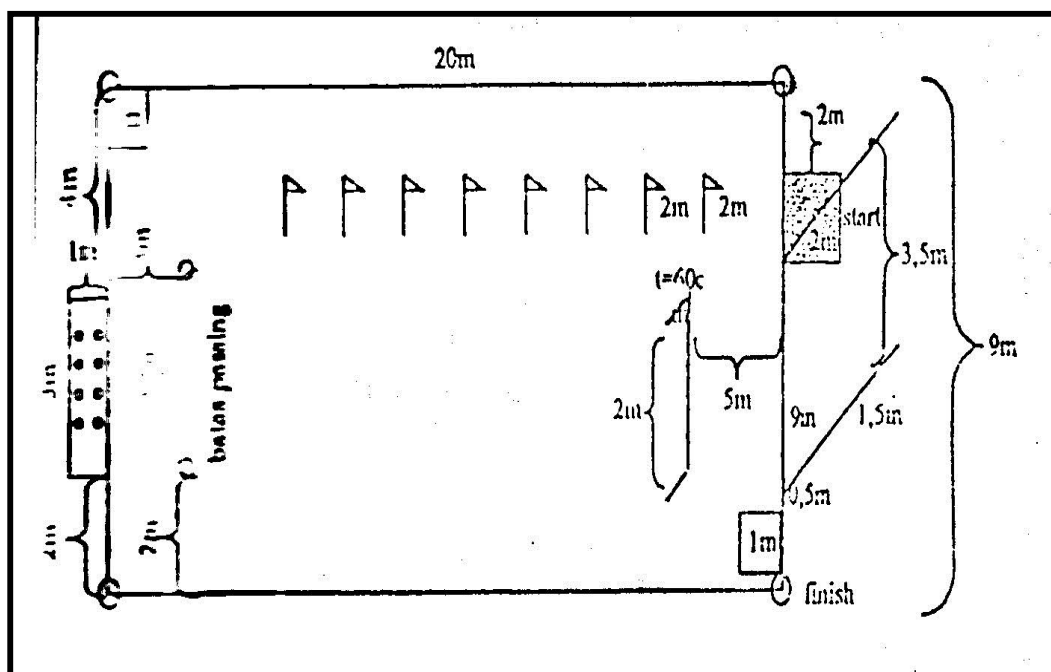
Pelaksanaan:

- a) Testi berdiri di kotak *start* (kotak 1) sambil memegang bola.
- b) Setelah aba-aba "ya", testi memulai tes dengan menimang-nimang bola di udara dengan kaki, minimal sebanyak 5 kali.
- c) Kemudian bola digiring sebanyak 8 buah, dimulai dari sisi kanan.
- d) Setelah melewati pancang yang terakhir (ke-8) bola dihentikan di kotak ke-2.
- e) Testi mengambil bola di kotak berikutnya untuk melakukan *passing* rendah dengan diawali bola hidup/bergerak pada batas yang telah ditentukan sebanyak 2x (dengan kaki kanan 1x dan kiri 1x), bola harus masuk ke gawang yang telah ditentukan dan jika gagal diulangi dengan kaki yang sama dengan sisa bola berikutnya.
- f) Testi melakukan seperti "5" tapi dengan menggunakan *passing* atas dan diarahkan ke gawang yang telah ditentukan sebanyak 2 kali dengan kaki yang terbaik. Jika gagal diulangi dengan sisa bola berikutnya.

- g) Mengambil bola di kotak ke-2 untuk kemudian digiring (*dribble*) dengan cepat menuju kotak *finish* (kotak ke-3), bola harus benar-benar berhenti di dalam kotak.

Catatan:

- Stopwatch* dihidupkan setelah perkenaan kaki dengan bola yang pertama kali.
- Setiap kesalahan yang dilakukan oleh testi harus diulang/dimulai dari tempat terjadinya kesalahan, *stopwatch* tetap berjalan.
- Setiap testi diberi 2 kali kesempatan.
- Pelaksanaan tes kecakapan ini, diukur dengan waktu jadi harus dilakukan dengan cepat dan cermat.
- Penskoran: mencatat waktu pelaksanaan dari *start* hingga *finish* dalam satuan detik (dicatat hingga 2 bilangan di belakang koma).



Gambar 6. Tes Keterampilan Bermain Sepakbola
(Subagyo Irianto, 2010: 152-156)

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2007: 224). Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran.

a. Pelaksanaan tes awal (*pretest*)

Tes awal (*pre-test*) dilakukan guna mengetahui data awal dari subjek penelitian tentang keterampilan bermain sepakbola. Tes dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes keterampilan bermain sepakbola. Tes awal (*pretest*) dilakukan untuk mengetahui keterampilan bermain sepakbola pemain sebelum adanya *treatment* atau latihan.

b. Perlakuan/*treatment*

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

c. Pelaksanaan tes akhir (*posttest*)

Pelaksanaan tes akhir atau *post-test* dalam penelitian ini sama halnya dengan pelaksanaan tes awal, yaitu dengan menggunakan tes keterampilan bermain sepakbola, tujuan dari tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui perbedaan skor keterampilan bermain sepakbola setelah adanya *treatment* atau latihan.

Perbedaan skor keterampilan bermain sepakbola dalam dapat dilihat dari perbandingan skor antara sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*).

F. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data. Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2006: 299).

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

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

b. Uji Homogenitas

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

2. Pengujian Hipotesis

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

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

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

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil penelitian pengaruh latihan *short pass control* dan *possession game* terhadap keterampilan bermain sepakbola pada pemain di SSB Wijaya Wonogiri dideskripsikan sebagai berikut:

a. *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan Bermain Sepakbola Kelompok A

Hasil *pretest* dan *posttest* keterampilan bermain sepakbola pada pemain di SSB Wijaya Wonogiri kelompok latihan *short pass control* (A) sebagai berikut:

**Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan Bermain Sepakbola
Kelompok Latihan *Short Pass Control***

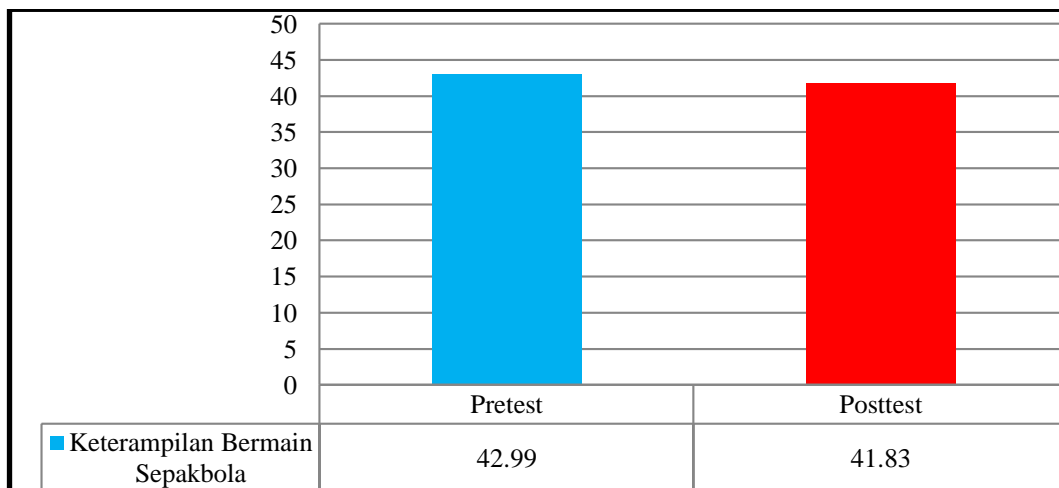
No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	41.25	40.11	1.14
2	42.36	41.1	1.26
3	42.43	41.32	1.11
4	43.03	40.24	2.79
5	43.04	41.19	1.85
6	43.17	43.03	0.14
7	43.19	42.31	0.88
8	43.31	42.52	0.79
12	43.45	43.14	0.31
10	43.53	42.35	1.18
11	43.55	42.41	1.14
12	43.59	42.19	1.4

Hasil analisis deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* keterampilan bermain sepakbola pada pemain di SSB Wijaya Wonogiri kelompok latihan *short pass control* (A) sebagai berikut:

Tabel 3. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan Bermain Sepakbola Kelompok Latihan *Short Pass Control*

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	12	12
<i>Mean</i>	42.99	41.83
<i>Median</i>	43.18	42.25
<i>Mode</i>	41.25 ^a	40.11 ^a
<i>Std. Deviation</i>	0.68	1.01
<i>Minimum</i>	41.25	40.11
<i>Maximum</i>	43.59	43.14
<i>Sum</i>	515.90	501.91

Berdasarkan data pada tabel 3 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* keterampilan bermain sepakbola pada pemain di SSB Wijaya Wonogiri kelompok latihan *short pass control* (A) dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan Bermain Sepakbola Kelompok Latihan *Short Pass Control* (A)

Berdasarkan diagram di atas, menunjukkan bahwa keterampilan bermain sepakbola pada saat *pretest* mempunyai rata-rata sebesar 42,99 detik, dan meningkat sebesar 41,83 detik setelah diberikan latihan *short pass control* (A) selama 16 kali pertemuan.

b. Pretest dan Posttest Keterampilan Bermain Sepakbola Kelompok B

Hasil *pretest* dan *posttest* keterampilan bermain sepakbola pada pemain di SSB Wijaya Wonogiri kelompok latihan *possession game* (B) sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan Bermain Sepakbola Kelompok Latihan *Possesion Game*

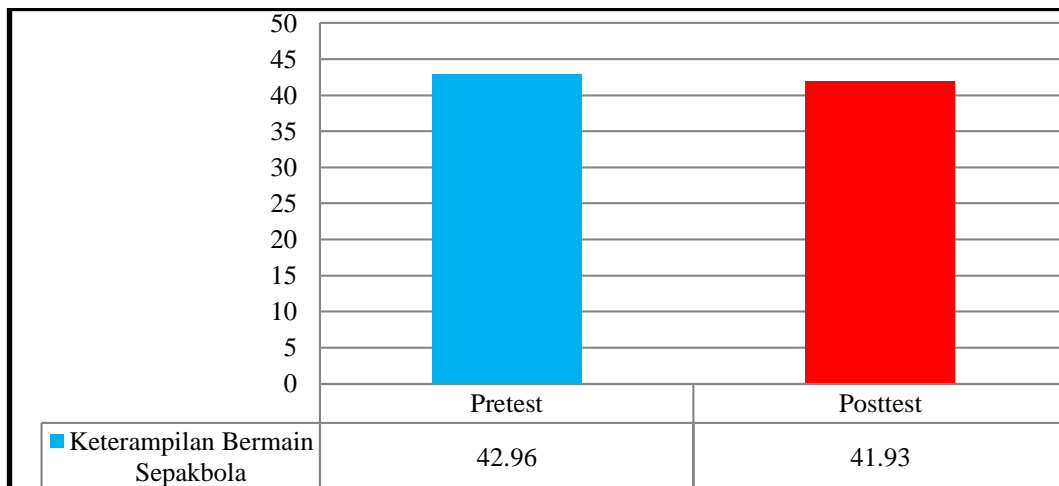
No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	41.45	40.22	1.23
2	42.31	41.09	1.22
3	42.47	41.34	1.13
4	42.52	40.26	2.26
5	43.05	41.21	1.84
6	43.14	43.01	0.13
7	43.23	42.32	0.91
8	43.26	42.24	1.02
12	43.47	43.02	0.45
10	43.52	42.36	1.16
11	43.56	43.04	0.52
12	43.57	43.09	0.48

Hasil analisis deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* keterampilan bermain sepakbola pada pemain di SSB Wijaya Wonogiri kelompok latihan *possession game* (B) sebagai berikut:

Tabel 5. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan Bermain Sepakbola Kelompok Latihan *Possesion Game*

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	12	12
<i>Mean</i>	42.96	41.93
<i>Median</i>	43.19	42.28
<i>Mode</i>	41.45 ^a	40.22 ^a
<i>Std. Deviation</i>	0.65	1.07
<i>Minimum</i>	41.45	40.22
<i>Maximum</i>	43.57	43.09
<i>Sum</i>	515.55	503.20

Berdasarkan data pada tabel 5 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* keterampilan bermain sepakbola pada pemain di SSB Wijaya Wonogiri kelompok latihan *possession game* (B) dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan Bermain Sepakbola Kelompok Latihan *Possesion Game* (B)

Berdasarkan diagram di atas, menunjukkan bahwa keterampilan bermain sepakbola pada saat *pretest* mempunyai rata-rata sebesar 312,56, kemudian meningkat sebesar 40,56 setelah diberikan latihan *possession game* (B) selama 16 kali pertemuan.

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya disajikan pada tabel 6 sebagai berikut.

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok	<i>p</i>	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i> Kelompok A	0,335	0,05	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok A	0,585	0,05	Normal
<i>Pretest</i> Kelompok B	0,606	0,05	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok B	0,747	0,05	Normal

Dari hasil tabel 6 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 . maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 82.

b. Uji Homogenitas

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

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	df ₁	df ₂	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	1	22	0,870	Homogen
<i>Posttest</i>	1	22	0,744	Homogen

Dari tabel 7 di atas dapat dilihat nilai *pretest-posttest* sig. $p > 0,05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 5 halaman 82.

3. Hasil Uji Hipotesis

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

a. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan Bermain Sepakbola Kelompok Latihan *Short Pass Control* (A)

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *short pass control* terhadap keterampilan bermain sepakbola pada pemain di SSB Wijaya Wonogiri”, Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 8. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan Bermain Sepakbola Kelompok Latihan *Short Pass Control*

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	42,99	5,884	2,201	0,000	1,17	2,72%
<i>Posttest</i>	41,83					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 5,884 dan t_{table} (df 11) 2,201 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 5,884 $>$ t_{tabel} 2,201, dan nilai signifikansi 0,000 $<$ 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *short pass control* terhadap keterampilan bermain sepakbola pada pemain di SSB Wijaya Wonogiri”, **diterima.**

b. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan Bermain Sepakbola Kelompok Latihan *Possesion Game* (B)

Hipotesis yang kedua berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *possession game* terhadap keterampilan bermain sepakbola pada pemain di SSB Wijaya Wonogiri”, Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 9. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan Bermain Sepakbola Kelompok Latihan *Possesion Game*

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	42,96	5,915	2,201	0,000	1,03	2,40%
<i>Posttest</i>	41,93					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 5,915 dan t_{tabel} (df 11) 2,201 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 5,915 > t_{tabel} 2,201, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *possession game* terhadap keterampilan bermain sepakbola pada pemain di SSB Wijaya Wonogiri”, diterima.

c. Perbandingan Keterampilan Bermain Sepakbola Kelompok Latihan *Short Pass Control* dan *Possesion Game*

Hipotesis ketiga yang berbunyi “Ada perbedaan yang signifikan antara latihan *short pass control* dan *possession game* terhadap keterampilan bermain sepakbola pada pemain di SSB Wijaya Wonogiri”, dapat diketahui melalui selisih *mean* antara kelompok A dengan kelompok B. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 10. Uji t Kelompok Latihan *Short Pass Control* dan *Possesion Game*

Kelompok	Persentase	<i>t-test for Equality of means</i>			
		t ht	t tb	Sig,	Selisih
<i>Short Pass Control</i>	2,72%	0,252	2,074	0,803	0,108
<i>Possesion Game</i>	2,40%				

Dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t_{hitung} sebesar 0,252 dan t_{tabel} (df =22) = 2,074, sedangkan besarnya nilai signifikansi p 0,803. Karena t_{hitung} $0,252 < t_{tabel} = 2,074$ dan sig, $0,803 > 0,05$, berarti tidak ada perbedaan yang

signifikan. Dengan demikian H_a **ditolak** dan H_o **diterima**, sehingga “Tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan *short pass control* dan *possession game* terhadap keterampilan bermain sepakbola pada pemain di SSB Wijaya Wonogiri”.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada pengaruh latihan *short pass control* dan *possession game* terhadap keterampilan bermain sepakbola pada pemain di SSB Wijaya Wonogiri selama 16 kali pertemuan. Hasil penelitian dibahas secara rinci sebagai berikut:

1. Pengaruh latihan *short pass control* terhadap keterampilan bermain sepakbola

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *short pass control* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan bermain sepakbola pada pemain di SSB Wijaya Wonogiri. Besarnya peningkatan keterampilan bermain sepakbola setelah diberikan latihan *short pass control* yaitu sebesar 2,72%. *Passing* merupakan teknik mengumpan bola kepada regu tim, umpan yang baik dan benar akan memudahkan teman kita untuk menerima bola. Dengan demikian ketika seorang pemain melakukan umpan *short pass* atau *long pass* harus diikuti dengan *control* bola yang baik. Menendang *short pass* dengan tepat pada sasaran yang diinginkan tidaklah mudah. Banyak faktor yang mempengaruhinya misalnya akurasi (ketepatan), lawan yang selalu menghalang-halangi, konsentrasi, feeling dan lain sebagainya.

Passing yang baik dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang di sekeliling pemain. Keterampilan dasar mengontrol bola

perlu dilatih berulang-ulang, sehingga pemain yang melakukan *passing* mempunyai rasa percaya diri untuk melakukan *passing* yang tegas dan terarah kepada teman satu tim yang dijaga lawan. *Passing* yang efektif juga memberikan peluang yang lebih baik untuk mencetak gol karena pemain yang menerima *passing* tersebut berada pada lokasi yang lebih menguntungkan dibandingkan dengan *passing* yang dilakukan dengan lemah atau tidak terarah. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan (Mielke, 2007:14)

2. Pengaruh latihan *possession game* terhadap keterampilan bermain sepakbola

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *possession game* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan bermain sepakbola pada pemain di SSB Wijaya Wonogiri. Besarnya peningkatan keterampilan bermain sepakbola setelah diberikan latihan *possession game* yaitu sebesar 2,40%. Semakin baik penguasaan bola dan semakin mudah seorang pemain melepaskan diri dari suatu tekanan lawan, maka akan semakin menghasilkan mutu suatu kesebelasan itu. Sepak bola pada dasarnya adalah tentang bagaimana ketika kamu menguasai bola dan bagaimana ketika kehilangan bola yang dikuasai oleh lawan. Apabila teknik dasar telah dikuasai dengan sepenuhnya, maka akan gampang untuk selama mungkin menguasai bola. Kesebelasan itu akan lebih leluasa untuk menentukan kemana bola akan dimainkan, mencari celah untuk menerobos pertahanan lawan, dan kapan melakukan serangan ke pertahanan lawan. Menurut Sneyers (dalam Siswanto, 2014: 35), kesebelasan yang kurang menguasai teknik dasar akan lebih sering kehilangan bola.

Menurut Jusuf (dalam Siswanto, 2014: 35), penguasaan bola akan lebih bermanfaat untuk memecahkan barikade pertahanan lawan jika bola akan dipindahkan. Darmawan & Putra (2012: 57) penguasaan bola akan menentukan hasil akhir sebuah pertandingan sepak bola. Sebuah tim yang menguasai bola akan lebih percaya diri dan memiliki kemungkinan kebobolan sangat kecil mampu. Tim yang mampu mengamankan *ball possession* secara efektif dapat menciptakan peluang untuk membuat gol.

3. Perbandingan latihan *short pass control* dan *possession game* terhadap keterampilan bermain sepakbola

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan *short pass control* dan *possession game* terhadap keterampilan bermain sepakbola pada pemain di SSB Wijaya Wonogiri. Artinya bahwa antara latihan *short pass control* dan *possession game* sama-sama dapat meningkatkan keterampilan bermain sepakbola, sehingga kedua jenis latihan ini dapat dijadikan alternatif untuk pelatih dalam melatih keterampilan bermain sepakbola. Bompa (1994: 51) menyatakan bahwa pelatihan yang diberikan secara teratur selama 6-8 minggu akan mendapatkan hasil tertentu dimana tubuh teradaptasi dengan pelatihan yang diberikan. Selanjutnya Nala (2011: 37), menyatakan bahwa pelatihan yang diberikan secara sistematis, progresif dan berulang-ulang akan memperbaiki sistem organ tubuh sehingga penampilan fisik akan optimal. Pelatihan yang dilakukan dengan frekuensi tiga kali seminggu, sesuai untuk para pemula akan menghasilkan peningkatan yang berarti. Gerakan yang dilakukan saat latihan dengan cara berulang-ulang akan menyebabkan

terjadinya pembentukan refleks bersyarat, belajar bergerak, dan proses penghafalan gerak (Nala, 2011: 39).

Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga, merupakan akibat adanya stimulus yang diproses di dalam otak dan selanjutnya direspon melalui kontraksi otot, setelah menerima perintah dari sistem komando syaraf, yaitu otak. Oleh karena itu keterampilan gerak selalu berhubungan dengan sistem motorik internal tubuh manusia yang hasilnya dapat diamati sebagai perubahan posisi sebagian badan atau anggota badan (Schmidt & Lee, 2008: 334). Belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Dengan demikian, keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak. Selanjutnya gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama. Keterampilan gerak dalam olahraga harus selalu dilatihkan secara berulang-ulang agar tidak mudah hilang dari memori, sehingga individu tetap terampil dalam setiap melakukan gerakan.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar *law of exercise* yang

dikemukakan oleh Rahyubi (2012: 164) yang menyatakan bahwa “prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai”.

C. Keterbatasan Penelitian

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

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes keterampilan bermain sepakbola, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
3. Pemain kurang memahami saat proses latihan, sebelum melakukan gerakan pemain harus diberikan contoh oleh pelatih.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *short pass control* terhadap keterampilan bermain sepakbola pada pemain di SSB Wijaya Wonogiri, dengan peningkatan sebesar 2,72%.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *possession game* terhadap keterampilan bermain sepakbola pada pemain di SSB Wijaya Wonogiri, dengan peningkatan sebesar 2,40%.
3. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan *short pass control* dan *possession game* terhadap keterampilan bermain sepakbola pada pemain di SSB Wijaya Wonogiri, dengan $t_{hitung} 0,252 < t_{tabel} = 2,074$ dan $sig, 0,803 > 0,05$.

B. Implikasi

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

C. Saran

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

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

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar. (2014). Pengaruh metode rangkaian bermain, latihan, dan agresifitas instrumental terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol 2 No 1.
- Ali, A. (2011). Measuring soccer skill performance: A review. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. DOI: 10.1111/j.1600-0838.2010.01256.x · Source: PubMed.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Bompa, O.T. (1994). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Boyle, M. (2003). *Functional training for sports*. New Zeland: Human Kinetics.
- Darmawan, R & Putra, G. (2012). *Jadi juara dengan sepak bola possession*. Jakarta: KickOff Media-RD Books.
- Edward, W.H. (2011). *Motor learning and control: from theory to practice*. Sacramento: California State University.
- Ghosh, A. (2005). *Manual of training for government officials. Administrative Training Institute*. Government of West Bengal: Bidhan Nagar.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Herwin. (2004). *Pembelajaran keterampilan sepakbola dasar*. Yogyakarta: UNY Press.
- <https://sport.detik.com/aboutthegame//tactics/d-2965507/efektivitas-penguasaan-bola-untuk-menang>. Dikases pada tanggal 12 Agustus 2019 pukul 20.30 WIB.
- Huijgen, B., Elferink-Gemser, M., Post, W., & Visscher, C. (2010). Development of dribbling in talented youth soccer players aged 12-19 years: a longitudinal study. *Journal of Sports Science*, Vol. 28, pp. 689-698.
- Irianto, D.P. (2002). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: UNY Pres.

- Irianto, S. (2010). *Pengembangan tes kecakapan david lee untuk sekolah sepakbola (SSB) kelompok umur 14-15 tahun*. Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Koger, R. (2007). *Latihan dasar andal sepak bola remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.
- Kumar, R. (2012). *Scientific methods of coaching and training*. Delhi: Jain Media Graphics.
- Kurikulum & Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia PSSI, 2012
- Luxbacher, J.A. (2011). *Sepakbola langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- Magil A.R & Anderson I.D (2014): *Motor learning and control: concept and applications (10th ed)*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc
- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar sepakbola*. Jakarta: PT. Intan Sejati.
- Nala, N. (2011). *Prinsip pelatihan fisik olahraga*. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.
- Primasoni, N & Sulistiyono. (2010). Somatotype Penjaga Gawang Unit Kegiatan Mahasiswa Sepakbola UNY Tahun Pelatihan 2010/2011. *Jurnal Olahraga Prestasi*, Vol. 6 (2), 93-99
- PSSI. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Jakarta Selatan: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Rohim, A. (2008). *Bermain sepakbola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Sands, Wurth, & Hewit. (2012). *Basics of strength and conditioning manual*. National Strength and Conditioning Association: All rights reserved.
- Schmidt, R. A. & Wrisberg. (2000). *Motor learning and performance*. Second Edition. Champaign. Human Kinetics.
- Singh, A.B. (2012). *Sport training*. Delhi: Chawla Offset Printers.




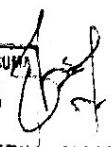
- Siswanto, M.O.D. (2014). *Analisis pengaruh lamanya penguasaan bola terhadap hasil akhir pertandingan tim Porprov sepak bola Kabupaten Magelang pada pekan olahraga Provinsi Jawa Tengah 2013*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Siyoto, S & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukardi. (2015). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

LAMPIRAN


Lampiran 1. 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) 513052, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
<hr/>	
Nomor : 10.39/UN.34.16/PP/2019.	30 Oktober 2019
Lamp. : 1 Eks.	
Hal : Permohonan Izin Penelitian.	
Kepada Yth. Ketua Pelatih SSB Wijaya Kepala di Tempat.	
Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan ijin penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:	
Nama	: Ahmad Fadillah
NIM	: 14602244021
Program Studi	: PKO
Dosen Pembimbing	: Subagyo Irianto, M.Pd.
NIP	: 196210101988121001
Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Waktu	: 1 September s/d 27 Oktober 2019
Tempat	: SSB Wijaya, Watangsore Jatirone Wonogiri
Judul Skripsi	: Pengaruh Latihan Short Pass Control dan Position Game Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola pada Pemain U 13-14 SSB Wijaya Wonogiri.
Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.	
<div style="text-align: right;"> Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kerjasama  Dr. Or. Mansur M.S. NIP. 19570519 198502 1 001</div>	
Tembusan : 1. Kaprodi PKO 2. Pembimbing Tas. 3. Mahasiswa ybs	

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SSB Wijaya

	SEKOLAH SEPAKBOLA WIJAYA WONOGIRI	
Jatirono Jl. Wonogiri Ponorogo Km 18		
<hr/>		
SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN		
Yang bertanda tangan di bawah ini:		
Nama	:	BURHAN PRIHANA BUDI S.Pd
Jabatan	:	Ketua Bidang Pembinaan Prestasi
Cabang Olahraga	:	Sepak Bola
Dengan ini menerangkan bahwa :		
Nama	:	AHMAD FADILLAH
NIM	:	14602244021
Status	:	Mahasiswa UNY
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan
Telah melakukan penelitian di “SSB WIJAYA WONOGIRI” dalam rangka pengambilan data untuk keperluan skripsi yang berjudul “ Pengaruh Latihan Short Pass Control dan Posesion Game Terhadap Keterampilan Bermain di SSB Wijaya Wonogiri”		
Wonogiri 15 Oktober 2019		
Kepala Bidang Pembinaan Prestasi		
		
		
BURHAN PRIHANA BUDI S.Pd		

Lampiran 3. Keterangan Kalibrasi



UNIVERSITAS GADJAH MADA
LABORATORIUM PENELITIAN DAN PENGUJIAN TERPADU

DP /5.10.1/K/LPPT
Rev.1
Halaman 1 dari 1

LAPORAN HASIL KALIBRASI
CALIBRATION REPORT
Nomor / Number : 054A.03/III/UN1/LPPT/2018

IDENTITAS ALAT
Instrument Identification

Nama alat : Stopwatch	Nomor pesanan : 18020300051A
Merek /Pabrik : Butterfly / -	Tanggal pesanan : 23 Februari 2018
Tipe /Model : BT-02	Bidang kalibrasi : Timer
No. Seri : -	Tanggal kalibrasi : 02 Maret 2018
Range ukur : -	Kondisi lingkungan
Resolusi : 0,1 Detik	Suhu ruangan : (25,6 ± 0,3) °C
Tempat kalibrasi : LPPT-UGM	Kelembaban : (64 ± 3) %RH

IDENTITAS PEMILIK
Owner Identification

Nama : Ilham Pamungkas


Alamat : Tuntungan UH III/1189 RT 041/ RW 009, Tahunan, Umbulharjo, Yogyakarta

HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Timer Dikalibrasi menit	Timer Standard menit'detik"1/100 detik	Koreksi Detik"1/100 detik
1	01'00"01	00"01
3	02'59"98	-00"02
5	04'59"99	-00"01
10	09'59"99	-00"01
15	14'59"99	-00"01
Ketidakpastian (± detik, 1/100 detik)		0,14
Faktor cakupan, k		2,0

Timer tersebut dikalibrasi menggunakan standar Stopwatch no. sertifikat : S.017.005 735 Tertelusur ke satuan SI LK-032-IDN.

Yogyakarta, 12 Maret 2018
Pejabat Penandatangan Sertifikat,



Yusuf Umardani, S.T., M. Eng.

Laporan hasil kalibrasi ini hanya dapat diperbanyak/dikopi secara utuh

Sekeloa Utara, Jl. Kaliurang Km. 4 Yogyakarta 55281 - Telp. (0274) 548348, 546868 - Fax (0274) 548348

Lampiran 4. Data *Pretest* dan *Posttest*

DATA PRETEST

No	Nama	Hasil
1	DEVANA PUTRA	41.25
2	DENO	42.43
3	VIZA	42.47
4	DIMAS	43.23
5	RESTU	43.47
6	GABRIEL	41.45
7	GIGIH	42.36
8	ILHAM	43.05
9	NABIL	43.19
10	FAHMI	43.55
11	YUSUF	43.04
12	GALIH	43.31
13	IMAM	43.45
14	ALFAT	43.56
15	DINAN	43.57
16	RANGGAS	43.17
17	LEO	43.26
18	ADAM	43.52
19	GIO	43.53
20	KHOIRUL	43.59
21	DAMAR	43.03
22	ALIF	42.31
23	YONI	42.52
24	ADI	43.14

ORDINAL PAIRING

No	Nama	Kelompok	Hasil Tes
1	DEVANA PUTRA	A	41.25
2	GABRIEL	B	41.45
3	ALIF	B	42.31
4	GIGIH	A	42.36
5	DENO	A	42.43
6	VIZA	B	42.47
7	YONI	B	42.52
8	DAMAR	A	43.03
9	YUSUF	A	43.04
10	ILHAM	B	43.05
11	ADI	B	43.14
12	RANGGAS	A	43.17
13	NABIL	A	43.19
14	DIMAS	B	43.23
15	LEO	B	43.26
16	GALIH	A	43.31
17	IMAM	A	43.45
18	RESTU	B	43.47
19	ADAM	B	43.52
20	GIO	A	43.53
21	FAHMI	A	43.55
22	ALFAT	B	43.56
23	DINAN	B	43.57
24	KHOIRUL	A	43.59

DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN

No	Nama Kelompok Eksperimen A	Hasil	No	Nama Kelompok Eksperimen B	Hasil
1	DEVANA PUTRA	41.25	1	GABRIEL	41.45
2	GIGIH	42.36	2	ALIF	42.31
3	DENO	42.43	3	VIZA	42.47
4	DAMAR	43.03	4	YONI	42.52
5	YUSUF	43.04	5	ILHAM	43.05
6	RANGGAS	43.17	6	ADI	43.14
7	NABIL	43.19	7	DIMAS	43.23
8	GALIH	43.31	8	LEO	43.26
9	IMAM	43.45	9	RESTU	43.47
10	GIO	43.53	10	ADAM	43.52
11	FAHMI	43.55	11	ALFAT	43.56
12	KHOIRUL	43.59	12	DINAN	43.57
Jumlah		515,90	Jumlah		515,55
Mean		42,99	Mean		42,99

DATA *POSTTEST*

Kelompok Eksperimen A

No	Nama	Hasil
1	DEVANA PUTRA	40.11
2	GIGIH	41.1
3	DENO	41.32
4	DAMAR	40.24
5	YUSUF	41.19
6	RANGGAS	43.03
7	NABIL	42.31
8	GALIH	42.52
9	IMAM	43.14
10	GIO	42.35
11	FAHMI	42.41
12	KHOIRUL	42.19

Kelompok Eksperimen B

No	Nama	Hasil
1	GABRIEL	40.22
2	ALIF	41.09
3	VIZA	41.34
4	YONI	40.26
5	ILHAM	41.21
6	ADI	43.01
7	DIMAS	42.32
8	LEO	42.24
9	RESTU	43.02
10	ADAM	42.36
11	ALFAT	43.04
12	DINAN	43.09

Lampiran 5. Deskriptif Statistik

Statistics

		Pretest Kelompok A	Posttest Kelompok A	Pretest Kelompok B	Posttest Kelompok B
N	Valid	12	12	12	12
	Missing	0	0	0	0
Mean		42.99	41.83	42.96	41.93
Median		43.18	42.25	43.19	42.28
Mode		41.25 ^a	40.11 ^a	41.45 ^a	40.22 ^a
Std. Deviation		0.68	1.01	0.65	1.07
Minimum		41.25	40.11	41.45	40.22
Maximum		43.59	43.14	43.57	43.09
Sum		515.90	501.91	515.55	503.20

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest Kelompok A

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	41.25	1	8.3	8.3	8.3
	42.36	1	8.3	8.3	16.7
	42.43	1	8.3	8.3	25.0
	43.03	1	8.3	8.3	33.3
	43.04	1	8.3	8.3	41.7
	43.17	1	8.3	8.3	50.0
	43.19	1	8.3	8.3	58.3
	43.31	1	8.3	8.3	66.7
	43.45	1	8.3	8.3	75.0
	43.53	1	8.3	8.3	83.3
	43.55	1	8.3	8.3	91.7
	43.59	1	8.3	8.3	100.0
Total		12	100.0	100.0	

Posttest Kelompok A

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	40.11	1	8.3	8.3	8.3
	40.24	1	8.3	8.3	16.7
	41.1	1	8.3	8.3	25.0
	41.19	1	8.3	8.3	33.3
	41.32	1	8.3	8.3	41.7
	42.19	1	8.3	8.3	50.0
	42.31	1	8.3	8.3	58.3
	42.35	1	8.3	8.3	66.7
	42.41	1	8.3	8.3	75.0
	42.52	1	8.3	8.3	83.3
	43.03	1	8.3	8.3	91.7
	43.14	1	8.3	8.3	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

Pretest Kelompok B

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	41.45	1	8.3	8.3	8.3
	42.31	1	8.3	8.3	16.7
	42.47	1	8.3	8.3	25.0
	42.52	1	8.3	8.3	33.3
	43.05	1	8.3	8.3	41.7
	43.14	1	8.3	8.3	50.0
	43.23	1	8.3	8.3	58.3
	43.26	1	8.3	8.3	66.7
	43.47	1	8.3	8.3	75.0
	43.52	1	8.3	8.3	83.3
	43.56	1	8.3	8.3	91.7
	43.57	1	8.3	8.3	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

Posttest Kelompok B

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	40.22	1	8.3	8.3	8.3
	40.26	1	8.3	8.3	16.7
	41.09	1	8.3	8.3	25.0
	41.21	1	8.3	8.3	33.3
	41.34	1	8.3	8.3	41.7
	42.24	1	8.3	8.3	50.0
	42.32	1	8.3	8.3	58.3
	42.36	1	8.3	8.3	66.7
	43.01	1	8.3	8.3	75.0
	43.02	1	8.3	8.3	83.3
	43.04	1	8.3	8.3	91.7
	43.09	1	8.3	8.3	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

Lampiran 6. Uji Normalitas dan Homogenitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Kelompok A	Posttest Kelompok A	Pretest Kelompok B	Posttest Kelompok B
N		12	12	12	12
Normal Parameters ^a	Mean	42.9917	41.8258	42.9625	41.9333
	Std. Deviation	.68049	1.01300	.64985	1.07239
Most Extreme	Absolute	.272	.224	.220	.196
Differences	Positive	.190	.108	.175	.140
	Negative	-.272	-.224	-.220	-.196
Kolmogorov-Smirnov Z		.944	.775	.763	.679
Asymp. Sig. (2-tailed)		.335	.585	.606	.747
a. Test distribution is Normal.					

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	.027	1	22	.870
Posttest	.109	1	22	.744

Lampiran 7. Analisis Uji t

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Kelompok A	42.9917	12	.68049	.19644
	Posttest Kelompok A	41.8258	12	1.01300	.29243
Pair 2	Pretest Kelompok B	42.9625	12	.64985	.18760
	Posttest Kelompok B	41.9333	12	1.07239	.30957

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Kelompok A & Posttest Kelompok A	12	.738	.006
Pair 2	Pretest Kelompok B & Posttest Kelompok B	12	.867	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
			Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Kelompok A - Posttest Kelompok A	1.16583	.68637	.19814	.72974	1.60193	5.884	11	.000
Pair 2	Pretest Kelompok B - Posttest Kelompok B	1.02917	.60268	.17398	.64624	1.41209	5.915	11	.000

PERBANDINGAN KELOMPOK A DAN KELOMPOK B

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Posttest	1	12	41.8258	1.01300	.29243
	2	12	41.9333	1.07239	.30957

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Posttest	Equal variances assumed	.109	.744	-.252	22	.803	-.10750	.42585	-.99066	.77566
	Equal variances not assumed			-.252	21.929	.803	-.10750	.42585	-.99083	.77583

Lampiran 8. Tabel t

Tabel IV
Tabel Nilai-Nilai t

d.b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,711	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,658
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,644
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,480
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
∞	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,290


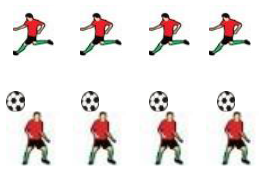
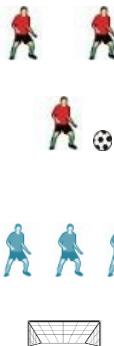
Informasi umum	Jumlah sesi latihan	16
	Jumlah pemain	30 pemain
	Durasi latihan	90-120 menit
	Durasi pertandingan	70-90 menit
	Luas lapangan	100 m – 65 m
	Ukuran gawang	7,32 m – 2,44 m
	Ukuran bola	Size 5
	Game dan simulasi permainan	2 v 1 / 4 v 4 / 5 v 3 / 6 v 6 / 9 v 9 11 v 11
Pemanasan	Latihan sesi pemanasan statis dan dinamis, dapat juga dikombinasi dengan samba passing dribbling possession dan transisi	
Latihan teknik	Kemampuan teknik pada tingkat ini dikembangkan lewat skill individu maupun penerapan dalam situasi permainan, dan prinsip latihan dengan beban dan tingkat kesulitan yang meningkat	
Latihan fisik	Latihan fisik yang bermaterikan berbagai latihan kecepatan reaksi akselerasi, tenaga aerobik	
Latihan taktik	Penggunaan seluruh lapangan atau sebagian lapangan guna memperbaiki pengertian taktis pemain. Latihan harus realistis berdasarkan situasi dan kondisi yang sering terjadi saat pertandingan	
Game	Game 2 v 1 / 4 v 2 / 4 v 4 / 6 v 6 untuk simulasi penerapan teknik dan taktik dan game 11 vs 11 untuk melatih teknik dan taktik dalam situasi permainan yang sesungguhnya dengan penekanan pada semua materi latihan yang diberikan sejak awal latihan	
Cooling down	Latihan teknik ringan yang diakhiri dengan streaching pasif dengan pelatih memberikan evaluasi latihan	
Latihan teknik taktik fisik dilakukan dengan prinsip-prinsip latihan dari umum menuju khusus dan dengan tingkat kesulitan yang meningkat dan memperhatikan prinsip overload beban lebih		

Sesi Latihan : 1 (satu)

Materi latihan : passing bawah

Volume : 4 repetisi / set. Jumlah set 3

Sasaran latihan : membenaran pada teknik passing bawah (perkenaan pada kaki, ayunan kaki, sasaran pada bola)

No	Materi latihan	waktu	Formasi	Catatan
1	Pengantar -Doa -Penjelasan latihan	5 menit		Menjelaskan pada pemain sasaran latihan dan poin tujuan latihan agar dipahami dengan baik
2	Pemanasan Pemain melakukan pemanasan dan stretching statis dinamis dan gerakan samba	20-25 menit		Pemanasan statis dinamis dengan hitungan 2x 8 Gerakan samba dengan berbagai sasaran kaki kelincuhan speed
3	Latihan inti Pemain melakukan latihan teknik passing bawah berpasangan	25-35 menit		Passing bawah berpasangan kunci latihan ini adalah membenarkan teknik passing bawah
4	Game Pemain melakukan small side game 6 v 6 dengan penekanan hasil latihan passing pendek sebagai target sasaran latihan	40-50 menit		Small Game 6 v 6 dengan penekanan passing yang benar tiap tim, jumlah pemain dibatasi agar pemain dengan sering mengontrol dan passing untuk mengasah teknik mereka

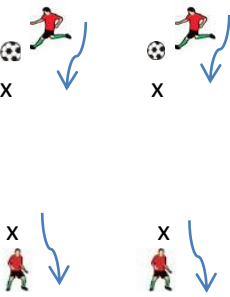

5	Cooling down Pemain melakukan gerakan streaching statis	10-15 menit		Coolingdown dilakukan tanpa beban, melemaskan kembali otot setelah latihan
---	--	-------------	---	--

Sesi Latihan : 2 (dua)

Materi latihan : passing dan control

Volume : 4 repetisi / set. Jumlah set 3

Sasaran latihan : teknik passing dan control meliputi passing yang tegas terarah dan control bola yang baik

No	Materi latihan	waktu	Formasi	Catatan
1	Pengantar -Doa -Penjelasan latihan	5 menit		Menjelaskan pada pemain sasaran latihan dan poin tujuan latihan agar dipahami dengan baik
2	Pemanasan Pemain melakukan pemanasan stretching dengan model variasi passing dan control	20-25 menit		Diawali pemanasan stretching Pemain melakukan pemanasan bervariasi passing dan control berpasangan mengoper dan mengontrol kemudian berlari mundur dan maju dengan berbagai gerakan kaki di angkat variasi kedalam keluar maju mundur
3	Latihan inti Pemain melakukan latihan teknik control dan passing berpasangan	30-35 menit		Passing dan control berpasangan dengan tingkat kesulitan yang bertahap, dilakukan sekali sentuh bola passing mendatar

4	Game Pemain melakukan game 11 v 11 dengan penekanan hasil latihan passing pendek dan control sebagai target sasaran	45-50 menit		Game dengan penekanan control dan passing yang menjadi kunci permainan, pemain dituntut sedikit mungkin melakukan kesalahan passing dan control
5	Cooling down Pemain melakukan gerakan streaching statis	10-15 Menit		Coolingdown dilakukan tanpa beban, melemaskan kembali otot setelah latihan

Sesi Latihan : 3 (tiga)

Materi latihan : passing control move

Volume : 4 repetisi / set. Jumlah set 3

Sasaran latihan : pemain memahami prinsip control passing gerak untuk mencari ruang dan mendukung pergerakan teman dalam menyerang dan menguasai bola

No	Materi latihan	waktu	Formasi	Catatan
1	Pengantar -Doa -Penjelasan latihan	5 menit		Menjelaskan pada pemain sasaran latihan dan poin tujuan latihan agar dipahami dengan baik
2	Pemanasan Pemain melakukan pemanasan stretching, berpasangan dan over lap run secara bergantian	20-25 menit		Pemain melakukan pemanasan stretching dan berpasangan dan arahkan untuk melakukan over lap run secara bergantian

3	Latihan inti Pemain melakukan latihan teknik control dan passing move mencari ruang	35-40 menit		Pemain melakukan teknik passing control dengan prinsip setelah melakukan passing bergerak mencari ruang kosong untuk terus memainkan bola
4	Game Pemain melakukan game 9 v 9 dengan penekanan hasil latihan passing pendek dan control disusul dengan mencari ruang sebagai target sasaran	45-50 menit		Tim bermain dengan target penguasaan bola memainkan bola passing bawah dan mencari ruang kosong
5	Cooling down Pemain melakukan gerakan streaching statis	10-15 menit		Coolingdown dilakukan tanpa beban, melemaskan kebalik otot setelah latihan


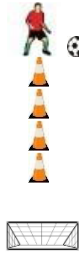
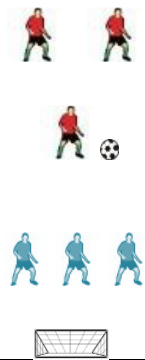

Sesi Latihan : 4 (empat)

Materi latihan : shooting

Volume : 4 repetisi / set. Jumlah set 3

Sasaran latihan : pemain berlatih teknik shooting dengan berbagai variasi dengan tujuan membentuk naluri shooting mereka dalam permainan

No	Materi latihan	waktu	Formasi	Catatan
1	Pengantar -Doa -Penjelasan latihan	5 menit		Menjelaskan pada pemain sasaran latihan dan poin tujuan latihan agar dipahami dengan baik


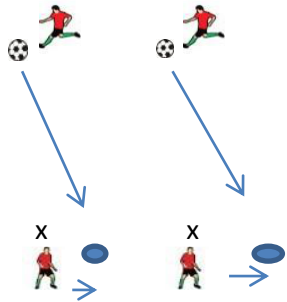
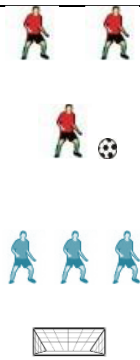
2	Pemanasan Pemain melakukan pemanasan dan streaching statis dinamis dan gerakan samba	20-25 menit		Pemanasan statis dinamis dengan hitungan 2x 8 Gerakan samba dengan berbagai sasaran kaki kelincihan speed dan ditampah latihan kekuatan power kaki
3	Latihan inti Pemain melakukan latihan taktik shooting	35-40 menit		Pemain melakukan berbagai macam variasi latihan shooting dengan cones
4	Game Pemain melakukan game 11 v 11 dengan penekanan hasil latihan menguasai bola mendekati area dan shooting	45-50 menit		Game dengan penekanan shooting di dalam area
5	Cooling down Pemain melakukan gerakan streaching statis	10-15 menit		Coolingdown dilakukan tanpa beban, melemaskan kembali otot setelah latihan

Sesi Latihan : 5 (lima)

Materi latihan : passing control dengan variasi passing melebar

Volume : 5 repetisi / set. Jumlah set 3

Sasaran latihan : pemain melakukan passing melebar menuju daerah pergerakan rekan, untuk mendukung serangan cepat

No	Materi latihan	waktu	Formasi	Catatan
1	Pengantar -Doa -Penjelasan latihan	5 menit		Menjelaskan pada pemain sasaran latihan dan poin tujuan latihan agar dipahami dengan baik
2	Pemanasan Pemain melakukan pemanasan dan stretching statis dinamis dan gerakan samba	20-25 menit		Pemanasan statis dinamis dengan hitungan 2x 8 Gerakan samba dengan berbagai sasaran kaki kelincihan speed
3	Latihan inti Pemain melakukan passing dan control berpasangan dengan kombinasi umpan ke area pergerakan rekannya	35-40 menit		Passing bawah berpasangan dengan variasi umpan ke area pergerakan rekannya
4	Game Pemain melakukan game 11 v 11 dengan penekanan hasil latihan passing pendek dengan diikuti pergerakan rekan membuka ruang dan umpan menuju area	45-50 menit		Game dengan penekanan passing yang benar dan menuju area pergerakan rekan tim

5	Cooling down Pemain melakukan gerakan stretching statis	10-15 menit		Coolingdown dilakukan tanpa beban, melemaskan kembali otot setelah latihan
---	--	-------------	---	--

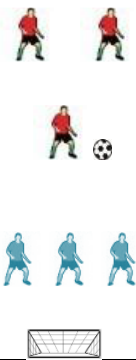

Sesi Latihan : 6

Materi latihan : dribbling zig zag

Volume : 5 repetisi / set. Jumlah set 3

Sasaran latihan : pemain dapat menguasai bola dengan baik saat melakukan dribbling, teknik ini berguna dalam posisi 1 v 1 dengan lawan untuk mengelabuhinya

No	Materi latihan	waktu	Formasi	Catatan
1	Pengantar -Doa -Penjelasan latihan	5 menit		Menjelaskan pada pemain sasaran latihan dan poin tujuan latihan agar dipahami dengan baik
2	Pemanasan Pemain melakukan pemanasan dan stretching statis dinamis dan gerakan samba	20-25 menit		Pemanasan statis dinamis dengan hitungan 2x 8 Gerakan samba dengan berbagai sasaran kaki kelincihan speed
3	Latihan inti Pemain melakukan dribbling zig zag	35-40 menit		Dribbling zig zag melewati cones dengan kaki bagian luar, usahakan bola selalu dalam penguasaan

4	Game Pemain melakukan game 11 v 11 dengan penekanan hasil latihan menggiring bola dan melewati lawan	45-50 menit		Game dengan penekanan dribbling dalam tiap tim, dribbling berguna untuk membangun serangan secara individu dan diikuti rekan membuka ruang
5	Cooling down Pemain melakukan gerakan stretching statis	10-15 menit		Coolingdown dilakukan tanpa beban, melemaskan kembali otot setelah latihan

Sesi Latihan : 7

Materi latihan : passing satu sentuhan

Volume : 4 repetisi / set. Jumlah set 3

Sasaran latihan : melatih pemain untuk terbiasa dalam posisi tekanan dari lawan dengan menerapkan sekali sentuhan dan mencoba untuk lepas dari tekanan

No	Materi latihan	waktu	Formasi	Catatan
1	Pengantar -Doa -Penjelasan latihan	5 menit		Menjelaskan pada pemain sasaran latihan dan poin tujuan latihan agar dipahami dengan baik
2	Pemanasan Pemain melakukan pemanasan dan stretching statis dinamis dan gerakan samba	20-25 menit		Pemanasan statis dinamis dengan hitungan 2x 8 Gerakan samba dengan berbagai sasaran kaki kelincahan speed

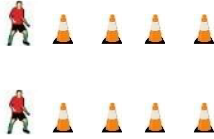

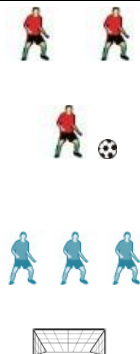
3	Latihan inti Pemain melakukan passing satu sentuhan dilanjutkan kucingan satu sentuhan	35-40 menit		Passing dan control berpasangan sehabis passing bergerak berpindah tempat, untuk melatih pemain mencari ruang
4	Game Pemain melakukan game small side game 6 v 6 dengan penekanan hasil latihan passing control sekali sentuhan	45-50 menit		Game dengan penekanan umpan pendek satu sentuhan passing dan control meminimalisir kesalahan
5	Cooling down Pemain melakukan gerakan streaching statis	10-15 menit		Coolingdown dilakukan tanpa beban, melemaskan kembali otot setelah latihan

Sesi Latihan : 8

Materi latihan : latihan koordinasi dan passing control

Volume : 5 repetisi / set. Jumlah set 3

Sasaran latihan : melatih koordinasi pemain dengan tangga koordinasi berbagai macam gerakan koordinasi kaki, sasaran latihan kali ini adalah guna melatih koordinasi kaki pemain

No	Materi latihan	waktu	Formasi	Catatan
1	Pengantar -Doa -Penjelasan latihan	5 menit		Menjelaskan pada pemain sasaran latihan dan poin tujuan latihan agar dipahami dengan baik
2	Pemanasan Pemain melakukan pemanasan dan stretching statis dinamis dan gerakan samba	20-25 menit		Pemanasan statis dinamis dengan hitungan 2x 8 Gerakan samba dengan berbagai sasaran kaki kelincuhan speed
3	Latihan inti Pemain melakukan passing dengan tangga koordinasi	35-40 menit		Pemain melakukan passing dengan tangga koordinasi diawali pemain melewati tangga dengan berbagai macam gerakan koordinasi dan melakukan passing tangan tepat
4	Game Pemain melakukan game 11 v 11	45-50 menit		Game dengan penekana umpan pendek dan dan control yang baik


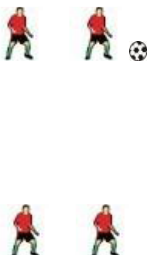
5	Cooling down Pemain melakukan gerakan streaching statis	10-15 menit		Coolingdown dilakukan tanpa beban, melemaskan kembali otot setelah latihan
---	--	-------------	---	--

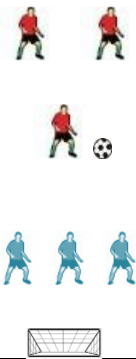

Sesi Latihan : 9

Materi latihan : dribbling passing dan control dengan tingkat kesulitan

Volume : 6 repetisi / set. Jumlah set 3

Sasaran latihan : pemain melakukan dribbling passing control dengan simulasi permainan melatih pemain terbiasa untuk menerapkan prinsip dapat bola melihat rekan dan passing lalu dilanjutkan bergerak mencari ruang

No	Materi latihan	waktu	Formasi	Catatan
1	Pengantar -Doa -Penjelasan latihan	5 menit		Menjelaskan pada pemain sasaran latihan dan poin tujuan latihan agar dipahami dengan baik
2	Pemanasan Pemain melakukan pemanasan dan streaching statis dinamis dan gerakan samba	20-25 menit		Pemanasan statis dinamis dengan hitungan 2x 8 Gerakan samba dengan berbagai sasaran kaki kelincuhan speed
3	Latihan inti Pemain melakukan dribbling passing control	35-40 menit		Formasi 4 vs 4 pemain melakukan dribbling passing control dengan simulasi permainan melatih pemain terbiasa untuk menerapkan prinsip dapat bola melihat rekan dan passing lalu dilanjutkan bergerak mencari ruang

4	Game Pemain melakukan game 11 v 11 dengan penekanan hasil latihan dribbling passing control	45-50 menit		Game dengan penekanan umpan pendek control dan mencari ruang setelah mengumpan
5	Cooling down Pemain melakukan gerakan stretching statis	10-15 menit		Coolingdown dilakukan tanpa beban, melemaskan kembali otot setelah latihan

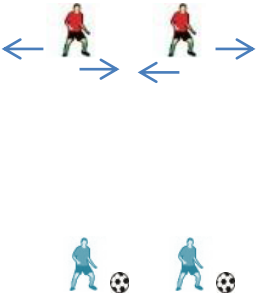


Sesi Latihan : 10

Materi latihan : passing dan control dengan tingkat kesulitan

Volume : 6 repetisi / set. Jumlah set 3

Sasaran latihan : pemain melakukan passing dan control dalam situasi ada lawan, melatih pemain untuk selalu menerapkan teknik passing dan control yang benar, dengan prinsip mengumpan bola ke area yang tidak dijaga dan mengontrol bola menjauh dari jangkauan lawan

No	Materi latihan	waktu	Formasi	Catatan
1	Pengantar -Doa -Penjelasan latihan	5 menit		Menjelaskan pada pemain sasaran latihan dan poin tujuan latihan agar dipahami dengan baik
2	Pemanasan Pemain melakukan pemanasan dan stretching statis dinamis dan gerakan samba	20-25 menit		Pemanasan statis dinamis dengan hitungan 2x 8 Gerakan samba dengan berbagai sasaran kaki kelincihan speed

3	Latihan inti Pemain melakukan penguasaan bola	35-40 menit		Formasi 5 vs 3 lima pemain dalam satu tim mempertahankan penguasaan bola dari tekanan tiga pemain lawan
4	Game Pemain melakukan game 11 v 11 dengan penekanan hasil latihan passing dan control	45-50 menit		Game dengan penekanan umpan pendek dan control yang baik
5	Cooling down Pemain melakukan gerakan stretching statis	10-15 menit		Coolingdown dilakukan tanpa beban, melemaskan kembali otot setelah latihan

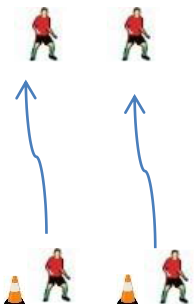
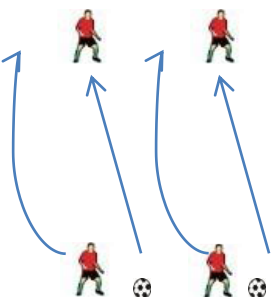
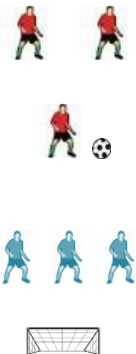

Sesi Latihan : 11

Materi latihan : passing dan control dengan *variasi overlap ,one-two ,pantulan*

Volume : 6 repetisi / set. Jumlah set 3

Sasaran latihan :melatih teknik passing dan control pemain dalam pengaplikasian variasi serangan *overlap one-two dan pantulan*

No	Materi latihan	waktu	Formasi	Catatan
1	Pengantar -Doa -Penjelasan latihan	5 menit		Menjelaskan pada pemain sasaran latihan dan poin tujuan latihan agar dipahami dengan baik



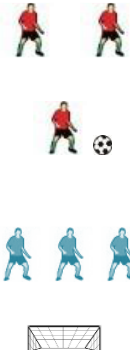
2	Pemanasan Pemain melakukan pemanasan stretching, berpasangan dan over lap run secara bergantian	20-25 menit		Pemain melakukan pemanasan stretching dengan variasi tali beban maupun parasut. berpasangan dan arahkan untuk melakukan over lap run secara bergantian
3	Latihan inti Pemain passing dan control dengan <i>variasi overlap</i> ,one-two ,pantulan	35-40 menit		Pemain melakukan passing dan control dengan variasi pantulan, pemain mengoper bola dan berlari menerima bola kembali
4	Game Pemain melakukan game 11 v 11 dengan penekanan hasil latihan passing dan control dengan <i>variasi overlap</i> ,one-two ,pantulan	45-50 menit		Game dengan penekanan passing dan control dengan <i>variasi overlap</i> ,one-two ,pantulan
5	Cooling down Pemain melakukan gerakan stretching statis	10-15 menit		Coolingdown dilakukan tanpa beban, melemaskan kembali otot setelah latihan

Sesi Latihan : 12

Materi latihan : taktik menyerang

Volume : 6 repetisi / set. Jumlah set 3

Sasaran latihan : melatih pemain dalam situasi menyerang dengan formasi 4 vs 2 dimana pemain bergerak ke arah lebar untuk membuat pilihan passing

No	Materi latihan	waktu	Formasi	Catatan
1	Pengantar -Doa -Penjelasan latihan	5 menit		Menjelaskan pada pemain sasaran latihan dan poin tujuan latihan agar dipahami dengan baik
2	Pemanasan Pemain melakukan pemanasan dan stretching statis dinamis dan gerakan samba	20-25 menit		Pemanasan statis dinamis dengan hitungan 2x 8 Gerakan samba dengan berbagai sasaran kaki kelincahan speed
3	Latihan inti Pemain melakukan latihan taktik menyerang (ofense)	35-40 menit		Permainan penguasaan bola dengan formasi 4 vs 2 dimana pemain bergerak ke arah lebar untuk membuat pilihan passing
4	Game Pemain melakukan game 11 v 11 dengan penekanan hasil latihan passing dan membuka ruang	45-50 menit		Game dengan penekanan umpan pendek satu sentuhan passing dan membuka ruang



5	Cooling down Pemain melakukan gerakan stretching statis	10-15 menit		Coolingdown dilakukan tanpa beban, melemaskan kembali otot setelah latihan
---	--	-------------	---	--

Sesi Latihan : 13

Materi latihan : penguasaan bola

Volume : 3 repetisi / set. Jumlah set 3

Sasaran latihan : melatih tim untuk menguasai bola dengan formasi 5 v lima pemain dalam satu tim mempertahankan penguasaan bola dari tekanan empat pemain lawan dan mengendalikan jalannya pertandingan

No	Materi latihan	waktu	Formasi	Catatan
1	Pengantar -Doa -Penjelasan latihan	5 menit		Menjelaskan pada pemain sasaran latihan dan poin tujuan latihan agar dipahami dengan baik
2	Pemanasan Pemain melakukan pemanasan dan stretching statis dinamis dan gerakan samba	20-25 menit		Pemanasan statis dinamis dengan hitungan 2x 8 Gerakan samba dengan berbagai sasaran kaki kelincihan speed
3	Latihan inti Pemain melakukan penguasaan bola	35-40 menit		Formasi 5 vs 4 lima pemain dalam satu tim mempertahankan penguasaan bola dari tekanan tiga pemain lawan

4	Game Pemain melakukan game 11 v 11 dengan penekanan hasil latihan penguasaan bola sebaik mungkin	45-50 menit		Game dengan penekanan umpan pendek dan penguasaan bola tiap-tiap tim
5	Cooling down Pemain melakukan gerakan stretching statis	10-15 menit		Coolingdown dilakukan tanpa beban, melemaskan kembali otot setelah latihan




Sesi Latihan : 14

Materi latihan : penjagaan pada pemain lawan (*marking*), dan teknik individu melewati lawan

Volume : 5 repetisi / set. Jumlah set 3

Sasaran latihan : melatih pemain bertahan untuk menjaga pergerakan lawan dan melatih teknik individu penyerang dalam melewati lawan

No	Materi latihan	waktu	Formasi	Catatan
1	Pengantar -Doa -Penjelasan latihan	5 menit		Menjelaskan pada pemain sasaran latihan dan poin tujuan latihan agar dipahami dengan baik
2	Pemanasan Pemain melakukan pemanasan dan stretching statis dinamis dan gerakan samba	20-25 menit		Pemanasan statis dinamis dengan hitungan 2x 8 Gerakan samba dengan berbagai sasaran kaki kelincahan speed


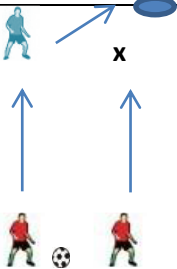
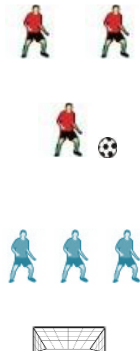
3	Latihan inti Pemain melakukan penjagaan pada lawan	35-40 menit		Pemain berpasangan dengan pemain penyerang mendribel bola mendekati pemain bertahan dan pemain bertahan berusaha menjaga pergerakan dari pemain bertahan dengan simulasi 1 v 1
4	Game Pemain melakukan game 11 v 11 fokus penjagaan pertahanan	45-50 menit		Game dengan penekanan hasil latihan pertahanan dan penjagaan pemain lawan
5	Cooling down Pemain melakukan gerakan streaching statis	10-15 menit		Coolingdown dilakukan tanpa beban, melemaskan kembali otot setelah latihan

Sesi Latihan : 15

Materi latihan : kombinasi teknik individu melewati pemain dan taktik menyerang dalam posesion game

Volume : 5 repetisi / set. Jumlah set 3

Sasaran latihan : pemain penyerang mengasah teknik individu dan taktik menyerang secara tim dengan rekan nya, sedangkan pemain bertahan melatih pertahananya dalam formasi 2 v 1

No	Materi latihan	waktu	Formasi	Catatan
1	Pengantar -Doa -Penjelasan latihan	5 menit		Menjelaskan pada pemain sasaran latihan dan poin tujuan latihan agar dipahami dengan baik
2	Pemanasan Pemain melakukan pemanasan dan streaching statis dinamis dan gerakan samba	20-25 menit		Pemanasan statis dinamis dengan hitungan 2x 8 Gerakan samba dengan berbagai sasaran kaki kelincihan speed
3	Latihan inti Pemain melakukan teknik menyerang dan bertahan	35-40 menit		Formasi 2 v 1 dengan dua pemain menyerang dan satu bertahan, pemain menggiring bola mendekati pemain bertahan dan teman setim datang membantu dan meminta bola
4	Game Pemain melakukan game 11 v 11 dengan penekanan hasil latihan rekan tim datang memberi opsi umpan	45-50 menit		Game dengan penekanan rekan tim selalu mensupport serangan rekan setimnya



5	Cooling down Pemain melakukan gerakan stretching statis	10-15 menit		Coolingdown dilakukan tanpa beban, melemaskan kembali otot setelah latihan
---	--	-------------	---	--


Sesi Latihan : 16

Materi latihan : kombinasi teknik pertahanan dan menyerang dalam posesion game

Volume : 5 repetisi / set. Jumlah set 3

Sasaran latihan : pemain penyerang mengasah teknik individu dan taktik menyerang secara tim dengan rekan nya, sedangkan pemain bertahan melatih pertahananya dalam formasi 3 v 3 tiga pemain penyerang selalu membuka ruang dan meminta sedangkan pemain bertahan mengcover pergerakan lawan

No	Materi latihan	waktu	Formasi	Catatan
1	Pengantar -Doa -Penjelasan latihan	5 menit		Menjelaskan pada pemain sasaran latihan dan poin tujuan latihan agar dipahami dengan baik
2	Pemanasan Pemain melakukan pemanasan dan stretching statis dinamis dan gerakan samba	20-25 menit		Pemanasan statis dinamis dengan hitungan 2x 8 Gerakan samba dengan berbagai sasaran kaki kelincian speed
3	Latihan inti Pemain melakukan penguasaan bola	35-40 menit		Formasi 3 vs 3 tiga pemain penyerang selalu membuka ruang dan meminta sedangkan pemain bertahan mengcover pergerakan lawan

4	Game Pemain melakukan game 11 v 11 dengan penekanan hasil latihan penguasaan bola sebaik mungkin	45-50 menit		Game dengan penekanan umpan pendek dan penguasaan bola dalam menyerang dan bertahan tiap-tiap tim
5	Cooling down Pemain melakukan gerakan streaching statis	10-15 menit		Coolingdown dilakukan tanpa beban, melemaskan kembali otot setelah latihan

Lampiran 9. Dokumentasi



Latihan dribbling



Latihan passing



latihan dribbling zig zag



Juggling tes pengembangan david lee



foto bersama pemain



game 11 vs 11



foto bersama pemain



Persiapan tes pengembangan david lee



foto bersama pemain



Latihan penguasaan bola



latihan dribling zig zag



Foto bersama pemain



Latihan dribling



latihan dribling



Latihan passing berpasangan



foto bersama pemain