

PENGARUH LATIHAN KOORDINASI *DRILL PASSING* DAN *SMALL SIDED GAME* TERHADAP PENINGKATAN *PASSING BAWAH* PEMAIN SEPAKBOLA SSB GELORA MUDA SLEMAN

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Wahyu Ardhirianto
NIM. 15602244028

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

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PENGARUH LATIHAN KOORDINASI *DRILL PASSING* DAN *SMALL SIDED GAME* TERHADAP PENINGKATAN *PASSING* BAWAH PEMAIN SEPAKBOLA SSB GELORA MUDA SLEMAN

Disusun Oleh:

Wahyu Ardhirianto
NIM. 15602244028

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

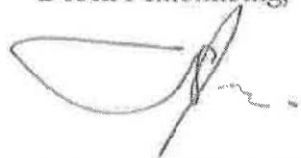
Yogyakarta, 19 Maret 2020

Mengetahui,
Ketua Program Studi



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

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wahyu Ardhirianto
NIM : 15602244028
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan
Judul TAS : Pengaruh Latihan Koordinasi *Drill Passing* dan *Small Sided Game* terhadap Peningkatan *Passing* Bawah Pemain Sepakbola SSB Gelora Muda Sleman

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, 18 Maret 2020



Wahyu Ardhirianto
NIM. 15602244028

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH LATIHAN KOORDINASI *DRILL PASSING* DAN *SMALL SIDED GAME* TERHADAP PENINGKATAN *PASSING BAWAH* PEMAIN SEPAKBOLA SSB GELORA MUDA SLEMAN

Disusun Oleh:

Wahyu Ardhirianto
NIM. 15602244028

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 22 Mei 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Subagyo Irianto, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		19/6 2020
CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or. Sekretaris		12/6 2020
Herwin, M.Pd. Penguji		12/6-2020

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



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

MOTTO

1. “Kemenangan yang seindah-indahnya dan sesukar-sukarnya yang tidak boleh direbut oleh manusia ialah menundukan diri sendiri” (Ibu Kartini)
2. Jika kau tak suka sesuatu, ubahlah! Jika tak bisa, maka ubahlah cara pandangmu tentangnya (Maya Angelou)
3. Kebijakan dan kebajikan adalah perisai terbaik. (Aspiral)
4. Kegagalan hanya terjadi bila kita menyerah (Lessing)
5. Kesopanan adalah pengalaman yang baik bagi keburukan lainnya (Cherferfield)
6. Bunga yang tidak akan layu sepanjang jaman adalah kebajikan (Wiliam Cowper)
7. Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua (Aristoteles)
8. Hanya kebodohan yang meremehkan pendidikan (P. Syrus)
9. Harga perbaikan manusia adalah diukur menurut apa yang telah di laksanakan/diperbuat (Ali Bin Abi Thalib)

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 bapak Sumardi dan ibu Waryati yang sangat saya sayangi, yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya sebagai anaknya selama ini.
2. Teman-teman yang memberi perhatian khusus dan menemani saya selama ini dan memotivasi agar selalu menjadi pribadi yang baik dalam segala hal hingga saya bisa menyelesaikan tugas akhir perkuliahan ini.

PENGARUH LATIHAN KOORDINASI *DRILL PASSING* DAN *SMALL SIDED GAME* TERHADAP PENINGKATAN *PASSING* BAWAH PEMAIN SEPAKBOLA SSB GELORA MUDA SLEMAN

Oleh:
Wahyu Ardhirianto
NIM. 15602244028

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan koordinasi *drill passing* dan *small sided game* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain sepakbola SSB Gelora Muda.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Gelora Muda yang berjumlah 173 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) pemain yang masih aktif mengikuti latihan di SSB Gelora Muda, (2) Kehadiran pada saat *treatment* minimal 75%, (3) Sanggup mengikuti seluruh program latihan yang telah disusun, (4) Tidak dalam keadaan sakit. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 22 pemain KU 12 SSB Gelora Muda Sleman. Instrumen yang digunakan yaitu tes keterampilan bermain sepakbola yang disusun oleh Subagyo Irianto (1995: 9) pada bagian “melakukan *passing* rendah menuju sasaran”. Analisis data menggunakan uji *t* taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi *drill passing* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain sepakbola SSB Gelora Muda, dengan $t_{hitung} 6,528 > t_{tabel} 2,228$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 38,84%. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *small sided game* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain sepakbola SSB Gelora Muda, dengan $t_{hitung} 13,988 > t_{tabel} 2,228$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 85,85%. (3) Ada pengaruh yang signifikan antara latihan koordinasi *drill passing* dan *small sided game* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain sepakbola SSB Gelora Muda, dengan $t_{hitung} 5,275 > t_{tabel} = 2,086$ dan sig, $0,000 < 0,05$.

Kata kunci: *koordinasi drill passing, small sided game, passing bawah*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan Koordinasi *Drill Passing* dan *Small Sided Game* terhadap Peningkatan *Passing* Bawah Pemain Sepakbola SSB Gelora Muda Sleman“ 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. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Pengurus, pelatih, dan Pemain SSB Gelora Muda Sleman, yang telah memberi 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. Teman teman PKO FIK selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
8. Teman teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
9. 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, 18 Maret 2020
Penulis,



Wahyu Ardhirianto
NIM. 15602244028

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	8
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	11
1. Hakikat Koordinasi.....	11
2. Hakikat Latihan <i>Drill</i>	12
3. Hakikat <i>Small Sided Game</i>	15
4. Hakikat Latihan	20
5. Hakikat Sepakbola.....	27
6. Teknik <i>Passing</i> dalam Sepakbola	30
7. Karakteristik Anak Usia 12 Tahun	38
8. Profil SSB Gelora Muda Sleman.....	41
B. Penelitian yang Relevan.....	44
C. Kerangka Berpikir.....	46
D. Hipotesis Penelitian.....	48

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	49
B. Tempat dan Waktu Penelitian	49
C. Definisi Operasional Variabel.....	51
D. Populasi dan Sampel Penelitian	50
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	52

F. Teknik Analisis Data.....	53
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	55
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	55
2. Hasil Uji Prasyarat (Uji Normalitas)	57
3. Hasil Uji Hipotesis.....	58
B. Pembahasan.....	60
C. Keterbatasan Penelitian	64
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	66
B. Implikasi.....	66
C. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Passing</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam	37
Gambar 2. Kerangka Berpikir	46
Gambar 3. <i>Two Group Pretest-Posttest Design</i>	45
Gambar 4. Tes Mengoper Bola Rendah/Pendek	49
Gambar 5. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Pemain Sepakbola SSB Gelora Muda Kelompok Latihan Koordinasi <i>Drill Passing</i> (A) dan <i>Small Sided Game</i> (B).....	52

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Dosis Latihan <i>Small-Sided Game</i> Menurut KelompokUsia.....	18
Tabel 2. Jadwal Latihan di SSB Gelora Muda.....	40
Tabel 3. Teknik Pembagian Sampel dengan <i>Ordinal Pairing</i>	47
Tabel 4. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Kelompok A	51
Tabel 5. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Kelompok B	52
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	53
Tabel 7. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Kelompok Latihan Koordinasi <i>Drill Passing</i> (A).....	54
Tabel 8. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Kelompok Latihan <i>Small Sided Game</i> (B).....	54
Tabel 9. Uji t Kelompok A dengan Kelompok B.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	73
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SSB	74
Lampiran 3. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	75
Lampiran 4. Deskriptif Statistik.....	78
Lampiran 5. Uji Normalitas	80
Lampiran 6. Analisis Uji t.....	81
Lampiran 7. Tabel t	83
Lampiran 8. Program Latihan	84
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian	100

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan sepakbola terus mengalami perubahan dan perkembangan baik dari segi peraturan, teknologi, fasilitas yang menyangkut lancarnya jalan suatu pertandingan. Permainan sepakbola sekarang ini terus mengembangkan dan meningkatkan teknik, taktik dan strategi yang diterapkan para pemain maupun pelatih dalam menghadapi suatu pertandingan. Tujuan utamanya agar permainan sepakbola lebih indah dan menarik.

Pemain sepak bola yang baik harus mengetahui terlebih dahulu teknik dasar bermain sepak bola. Seperti yang dijelaskan Meilke (2007: 21) diantara teknik-teknik dasar tersebut adalah: (1). Mengiring (*dribling*) kemampuan pemain menguasai bola pada saat bergerak, (2). Mengoper (*passing*) merupakan seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya, (3). Menghentikan atau mengontrol (*trapping* atau *control*) terjadi ketika seseorang menerima atau menyambut bola, sehingga dengan sempurna berada dalam penguasaan, (4). Menembak (*shooting*) melakukan tembakan ke arah gawang dan mencetak gol dari berbagai posisi lapangan.

Berdasarkan macam-macam teknik di atas, salah satu teknik yang harus dikuasai yaitu teknik *passing*. *Passing* adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain, *passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan *passing*. Kemenangan sebuah tim sepakbola banyak ditentukan dari *passing* kemampuan

passing yang dimiliki oleh pemain. *Special Olympics Football Coaching Guide* (2004: 41) bahwa “*Football is a team game. Playing as a team requires each player to be able to pass the ball well. Through passing, a team can quickly counterattack from defense, maintain possession in midfield, and set up opportunities to score. The key to good passing, once the technique is perfected, is repetition*”. Artinya bahwa sepak bola adalah permainan tim. Bermain sebagai tim membutuhkan setiap pemain untuk dapat mengoper bola dengan baik. Melalui *passing*, sebuah tim dapat dengan cepat melakukan serangan balik dari pertahanan, mempertahankan kepemilikan di lini tengah, dan mengatur peluang untuk mencetak gol. Ditambahkan Impellizzeri, et.al (2008: 1193) bahwa “*In particular, short-passing ability is considered one of the most relevant skills for soccer players. Sajadi and Rahnama (2007) showed that, among the 2006 FIFA World Cup goals scored by direct shots, 47% were the result of short passes*”. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadinya gol akibat dari hasil *short passing*.

Passing yang baik adalah yang memiliki keakuratan yang tinggi. Ketepatan (*accuracy*) dan tendangan dalam permainan sepakbola sangat berhubungan erat. Seperti yang dikatakan Gifford (2003: 20) bahwa *passing* yang akurat adalah *passing* yang dapat mengarahkan bola ke arah yang diinginkan tanpa adanya penyerobotan oleh pihak lawan. Operan juga harus mencapai sasaran yang sedemikian rupa sehingga penerimanya mudah mengandalikannya. Pemain sepakbola yang dibekali *dribble* dan kontrol bola yang istimewa akan menjadi tidak ada artinya dalam suatu pertandingan apabila pemain yang bersangkutan tidak memiliki ketepatan (*accuracy*) dalam mengoper bola kepada

teman. Hal ini karena seorang pemain yang dibekali *dribble* dan kontrol bola yang baik tidak mungkin saat menerima operan dari rekan satu tim, pemain tersebut akan membawa bola terus sepanjang pertandingan tanpa melakukan tendangan untuk mengoper (*passing*). Faktor ketepatan dan kecepatan dalam melakukan gerak keterampilan sepakbola merupakan hal yang sangat penting untuk keberhasilan dalam sebuah pertandingan. Permainan sepakbola merupakan permainan satu tim, di mana satu tim terdiri dari sebelas pemain, sehingga untuk menghubungkan bola kepada rekan satu tim dibutuhkan *passing*.

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

Ketepatan *short passing* selain dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti metode latihan yang digunakan dan koordinasi mata kaki, juga dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu kognitif, konatif, dan sosial. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Milenković & Stanojević (2013: 37) bahwa:

The result in football depends on psychomotor factors (strength, speed, endurance, flexibility, coordination and accuracy), psychological factors (cognitive, conative, social), incentive structure, teaching and training methods, variety of external factors (playground, referees, equipment, public etc.), and error factors. The most important factors are those of psychomotor abilities of the players, because the successful resolution of the situation in a football game is mainly performed by motoric activities. During the game, better chances are on the side of those players who have these factors in optimal ratio.

Pendapat tersebut menyatakan bahwa hasil dalam sepakbola bergantung pada faktor psikomotor (kekuatan, kecepatan, daya tahan, fleksibilitas, koordinasi, dan akurasi), faktor psikologis (struktur kognitif, konatif, sosial), struktur insentif, metode pengajaran dan pelatihan, variasi faktor eksternal (lapangan bermain, peralatan, masyarakat, dan lain-lain), dan faktor kesalahan. Faktor yang paling penting adalah kemampuan psikomotor para pemain, karena keberhasilan penyelesaian situasi dalam permainan sepakbola terutama dilakukan oleh aktivitas motorik. Selama pertandingan, peluang yang lebih baik berada di pihak pemain yang memiliki faktor ini dalam rasio optimal.

Salah satu faktor yang mempengaruhi ketepatan *passing* yaitu koordinasi. Sukadiyanto (2011: 230) menyatakan bahwa “Tanpa kemampuan koordinasi yang baik, maka atlet akan kesulitan dalam melakukan teknik secara selaras, serasi, dan stimulan, sehingga nampak luwes dan mudah”. Diperjelas oleh Bompa (1994: 43) bahwa “Atlet yang berkoordinasi dengan baik akan lebih mudah dalam melakukan

satu keterampilan gerak serta menghabiskan energi yang lebih sedikit dibandingkan dengan atlet yang memiliki koordinasi rendah”. Koordinasi yang baik maka dimungkinkan ketepatan yang baik pula, sehingga perlu dilakukan latihan kemampuan yang sungguh-sungguh, teratur dan kontinyu agar terjadi peningkatan terhadap kemampuan gerak seorang pemain, sehingga ketepatan semakin baik.

Berdasarkan hasil pengamatan pada pemain sepakbola SSB Gelora Muda, menunjukkan bahwa pemain dalam melakukan *passing* masih kurang tepat. Pelatih menyatakan bahwa pemain masih melakukan kesalahan *passing*. Pemain lebih sering melakukan kegagalan dalam mengarahkan bola kepada temannya sendiri. Hal ini bisa berdampak negatif pada saat tim bermain, dikarenakan jika *passing* tidak tepat maka akan mudah direbut lawan dan apabila *passing* terlalu melebar atau jauh dari jangkauan kaki, akan mudah cepat kehilangan bola yang sulit dikontrol dan berakibat bola *out* atau keluar lapangan

Beberapa permasalahan lain yang dapat diidentifikasi diantaranya : kaki tumpu kurang stabil, sehingga posisi tubuh tidak seimbang saat menendang, perkenaan pada bola bukan kaki bagian dalam, melainkan telapak kaki. Berdasarkan hal tersebut di atas, jika *passing* kurang akurat maka bola akan mudah direbut lawan. Apabila *passing* terlalu melebar atau jauh dari jangkauan kaki rekan sendiri, maka mudah kehilangan bola karena sulit dikontrol. Data pada saat pertandingan menunjukkan pemain masih sering gagal dalam melakukan *passing* sehingga bola mudah dikuasai oleh lawan. Model latihan *passing* di SSB Gelora Muda masih sangat kurang bervariasi. Pemain pada saat berlatih *passing*

pun tidak berkonsentrasi dengan baik terhadap rangkaian gerak dan tujuan *short passing*. Pelatih menyebutkan bahwa untuk program latihan *passing* lebih banyak pada latihan *drill* dengan temannya sendiri, dan latihan *passing* dilakukan hanya untuk pemasanan, sehingga porsi latihan masih kurang jika dibandingkan teknik yang lain.

Mengatasi hal tersebut, perlu diberikan suatu metode latihan yang tepat agar ketepatan *short passing* meningkat. Metode latihan adalah prosedur dan cara pemilihan jenis latihan dan penataannya menurut kadar kesulitan kompleksitas dan berat badan. Seorang pelatih memiliki tanggung jawab yang besar. Maju mundurnya sepakbola Indonesia ditentukan oleh kualitas pemain yang dihasilkan oleh pembinaan sepakbola usia muda. Tinggi rendahnya kualitas pemain tentu sangat ditentukan oleh kualitas pelatih. Filosofi Sepakbola Indonesia ini menjadi sia-sia apabila pelatih tidak menjalankan tanggung jawabnya dengan baik. Tujuan dari perencanaan suatu latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan dan performa pemain. Metode latihan yang akan diterapkan yaitu latihan koordinasi *drill passing* dan *small sided game*.

Bloom (Mustakim & Roesdiyanto, 2018) keefektifan dan kemampuan mengantisipasi gerak dapat ditingkatkan dengan cara melakukan latihan *drill* secara kontinyu. Oleh karena pengulangan terhadap setiap gerak yang dilakukan akan memperkuat koneksi antara stimulus dan respon, sehingga dapat meningkatkan kemampuan pemain dalam merespon stimulus yang diterima. Latihan koordinasi *drill passing* dilakukan dengan cara *passing* bervariasi yang dilakukan dengan teman sendiri secara berulang-ulang dengan set dan repetisi yang

telah ditentukan. Pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadi otomatisasi gerakan. Oleh karena itu, dalam pendekatan *drill* perlu disusun tata urutan latihan yang baik agar pemain terlibat aktif, sehingga akan diperoleh hasil yang optimal. Pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadi otomatisasi gerakan.

Metode latihan yang kedua yaitu metode latihan *Small-Sided Games*. *Small sided games* adalah permainan yang dimainkan pada lapangan yang lebih kecil dengan pemain yang lebih sedikit dibandingkan permainan yang sesungguhnya 11 vs 11. Permainan 3 vs 3, 4 vs 3 dan 4 vs 4 adalah contoh dari *small sided games* (US Youth Soccer, 2014: 5). Permainan di lapangan skala kecil (*small sided games*) merupakan situasi tepat yang dikembangkan untuk para pemain muda, supaya mereka bisa belajar dan berkembang, setiap permainan merupakan bagian dari teknik khusus dalam sepakbola, misalnya menggiring, mengoper, atau menembakan bola, atau berfokus pada kerjasama tim dan strategi, misalnya bertahan, menyerang, menciptakan ruang gerak, atau bergantian tugas (Charles & Rook, 2012: 105).

Small-side game yaitu suatu bentuk latihan yang dibuat ke dalam bentuk permainan sepakbola yang ukuran tempatnya diperkecil, sehingga sentuhan terhadap bola semakin banyak. *Small side game* merupakan suatu permainan yang dimainkan pada bidang lapangan dengan ukuran yang lebih kecil daripada sepakbola pada umumnya, menggunakan aturan yang dimodifikasi dan melibatkan sejumlah pemain yang lebih kecil daripada jumlah pemain yang sebenarnya. *Small side game* (SSG) atau permainan sisi kecil merupakan suatu permainan sepakbola yang dimainkan pada bidang yang lebih kecil dengan

pemain kurang dari sebelas dan merupakan cara terbaik bagi pemain untuk menggabungkan hampir semua elemen permainan.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “**Pengaruh latihan koordinasi *drill passing* dan *small sided game* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain sepakbola SSB Gelora Muda**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, teridentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut.

1. Pemain pada saat berlatih *passing* tidak berkonsentrasi dengan baik terhadap rangkaian gerak dan tujuan *short passing*.
2. Rendahnya tingkat akurasi *passing* pemain SSB Gelora Muda.
3. Pemain belum mampu melakukan teknik dasar dengan baik terutama *passing* bawah.
4. Data pada saat pertandingan antar menunjukkan pemain masih sering gagal dalam melakukan *passing*, sehingga bola mudah dikuasai oleh lawan.
5. Model latihan *passing* di SSB Gelora Muda masih kurang bervariasi.
6. Belum diketahuinya pengaruh latihan koordinasi *drill passing* dan *small sided game* terhadap kemampuan *passing* bawah SSB Gelora Muda.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu luas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah. Masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada pengaruh latihan

koordinasi *drill passing* dan *small sided game* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain sepakbola SSB Gelora Muda.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dirumuskan masalah yang akan diteliti sebagai berikut.

1. Adakah pengaruh latihan koordinasi *drill passing* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain sepakbola SSB Gelora Muda?
2. Adakah pengaruh latihan *small sided game* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain sepakbola SSB Gelora Muda?
3. Adakah perbedaan pengaruh antara latihan koordinasi *drill passing* dan *small sided game* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain sepakbola SSB Gelora Muda?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Pengaruh latihan koordinasi *drill passing* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain sepakbola SSB Gelora Muda.
2. Pengaruh latihan *small sided game* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain sepakbola SSB Gelora Muda.

3. Perbedaan pengaruh antara latihan koordinasi *drill passing* dan *small sided game* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain sepakbola SSB Gelora Muda.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat ke berbagai pihak baik secara teoretis maupun praktis, manfaat tersebut sebagai berikut.

1. Manfaat Teoretis
 - a. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan metode latihan yang ada.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya dalam olahraga sepakbola dan menjelaskan secara ilmiah tentang pengaruh latihan koordinasi *drill passing* dan *small sided game* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain sepakbola SSB Gelora Muda.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi pelatih, latihan koordinasi *drill passing* dan *small sided game* dapat digunakan sebagai acuan dan evaluasi pada proses latihan dalam meningkatkan kualitas kemampuan *passing* bawah pemain.
 - b. Bagi atlet, pembetulan terhadap teknik *passing* bawah yang kurang, sehingga teknik *passing* bawah akan meningkat. Kemudian dapat memberikan motivasi, sehingga akan lebih giat lagi dalam berlatih

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Koordinasi

Komponen biomotor koordinasi diperlukan hampir di semua cabang olahraga termasuk sepakbola. Koordinasi merupakan kemampuan biomotorik yang sangat kompleks yang di dalam pelaksanaannya terdiri atas beberapa unsur fisik yang saling berinteraksi satu dengan yang lainnya. Bomp (1994: 43) menjelaskan bahwa *coordination is a complex motor skill necessary for high performance*. Koordinasi merupakan keterampilan motorik yang komplek yang diperlukan untuk penampilan yang tinggi. *Coordination is the ability of the performer to integrate types of body movement into specific patterns* (Babu & Kumar, 2014, 34). Dijelaskan bahwa koordinasi merupakan kemampuan melakukan gerakan pola tertentu dengan baik.

Koordinasi merupakan kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan-gerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif (Mahendra, dkk., 2012: 13). Mata adalah indera yang dipergunakan untuk melihat. Tangan adalah anggota badan dari siku sampai ujung jari atau dari pergelangan sampai ujung jari (Mahendra, dkk., 2012: 13). Koordinasi adalah kemampuan menjalankan tugas gerak dengan melibatkan unsur mata, tangan, dan kaki. Koordinasi adalah kemampuan untuk meyatukan berbagai sistem syaraf gerak ke dalam suatu keterampilan gerak yang efisien (Suharjana, 2013: 147).

2. Hakikat Latihan *Drill*

Ma'mun & Subroto (2001: 7) menyatakan pendekatan *drill* adalah cara belajar yang lebih menekan komponen-komponen teknik. *Drill* merupakan suatu jenis latihan yang membutuhkan ulangan yang cukup banyak untuk menghasilkan gerakan yang mendekati otomatis. Sugiyanto (2000: 371) menyatakan dalam pendekatan *drill* melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan pelatih dan melakukannya secara berulang-ulang. Pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadi otomatisasi gerakan. Oleh karena itu, dalam pendekatan *drill* perlu disusun tata urutan pembelajaran yang baik agar pemain terlibat aktif, sehingga akan diperoleh hasil yang optimal. Lebih lanjut Sugiyanto (2000: 372) memberikan beberapa saran yang perlu dipertimbangkan apabila pendekatan *drill* yang digunakan, yaitu:

- 1) *Drill* digunakan sampai gerakan yang benar biasa dilakukan secara otomatis atau menjadi terbiasa, serta menekankan pada keadaan tertentu gerakan itu harus dilakukan.
- 2) Atlet diarahkan agar berkonsentrasi pada kebenaran pelaksanaan gerakan serta ketepatan penggunaannya. Apabila atlet tidak meningkat penguasaan gerakannya, situasinya perlu dianalisis untuk menemukan penyebabnya dan kemudian membuat perbaikan pelaksanaannya. Selama pelaksanaan *drill* perlu selalu mengoreksi agar perhatian tetap tertuju pada kebenaran gerak.
- 3) Pelaksanaan *drill* disesuaikan dengan bagian-bagian dari situasi permainan olahraga yang sebenarnya. Hal ini bisa menimbulkan daya tarik dalam latihan.
- 4) Perlu dilakukan latihan peralihan dari situasi *drilling* ke situasi permainan yang sebenarnya.
- 5) Suasana kompetitif perlu diciptakan dalam pelaksanaan *drilling*, tetapi tetap ada kontrol kebenaran gerakannya.

Bloom (Mustakim & Roesdiyanto, 2018) keefektifan dan kemampuan mengantisipasi gerak dapat ditingkatkan dengan cara melakukan latihan *drill* secara kontinyu. Oleh karena pengulangan terhadap setiap gerak yang dilakukan

akan memperkuat koneksi antara stimulus dan respon, sehingga dapat meningkatkan kemampuan pemain dalam merespon stimulus yang diterima. Thorndike (Atmaja & Tomoliyus, 2015: 2) bahwa pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadinya otomatisasi gerakan. Gerakan otomatisasi merupakan hasil latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, hal ini sesuai hukum latihan. Sugiyono (Prayogo & Rachman, 2013: 64) menyatakan, “dalam metode *drill* atlet melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan pelatih dan melakukan secara berulang-ulang. Pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadi otomatisasi gerakan.” Dalam hal ini, Prayogo & Rachman (2013: 64) menyatakan, “dalam metode *drill* atlet melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan pelatih dan melakukan secara berulang-ulang. Pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadi otomatisasi gerakan.”

Setiap awal pembelajaran gerak teknik, diupayakan agar lingkungan tidak mempengaruhi proses latihan. Dengan demikian proses latihan dilakukan secara tertutup (*closed training*), sehingga jenis keterampilan yang ditampilkan merupakan jenis keterampilan tertutup (*closed skill*). Jenis keterampilan tertutup adalah satu keterampilan yang ditampilkan dalam satu kondisi lingkungan yang dapat diprediksi atau tetap sehingga memungkinkan individu untuk menyusun rencana gerak secara baik (Schmidt & Lee, 2008: 115).

Pendekatan *drill* pada prinsipnya merupakan bentuk latihan yang dalam pelaksanaannya dilakukan secara berulang-ulang, menurut Prayogo & Rachman (2013: 64) yaitu:

- 1) Memberikan gambaran pengertian yang benar melalui penjelasan lisan (informasi verbal).
- 2) Memberikan contoh/demonstrasi yang benar antara lain dengan: Contoh langsung dari pelatih, contoh dari atlet yang dianggap baik, contoh dari gambar seri/foto, contoh dari film/video.
- 3) Atlet atau pemimpin disuruh melaksanakan gerak dengan formasi-formasi yang ditentukan oleh pelatih.
- 4) Pelatih mengoreksi dan membetulkan kesalahan-kesalahan baik bersifat perorangan maupun kelompok.
- 5) Pemain disuruh mengulangi kembali sebanyak mungkin untuk mencapai gerakan secara otomatis yang benar.
- 6) Pelatih mengevaluasi terhadap hasil yang sudah didapat dicapai pada saat itu. Urutan metode melatih keterampilan tersebut harus diperhatikan dalam pelaksanaan metode berlatih. Latihan yang dilakukan berdasarkan metode yang benar akan diperoleh hasil latihan yang optimal. Selain hal tersebut, dalam pelaksanaannya latihan harus berpedoman pada prinsip-prinsip latihan yang benar.

Metode *drill* merupakan suatu metode yang bertujuan untuk meningkatkan teknik keterampilan. Sesuai dengan pendapat Edwards (2011: 409), terdapat pengulangan keterampilan yang sama selama beberapa percobaan memungkinkan peserta didik untuk melakukan menyesuaikan kinerja dalam memori atau ingatan kerja. Pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadi otomatisasi gerakan, sehingga pemain mencapai kemahiran, sesuai dengan hukum latihan. Selain itu metode *drill* termasuk dalam pembelajaran motorik yang bersifat tertutup artinya seseorang dalam melakukan sesuatu dengan lingkungan yang bersifat tetap, sehingga seorang atlet dapat mengendalikannya dan terencana sebelumnya. Mudah dikendalikan dan direncanakan oleh atlet itu sendiri.

Menurut Magill (2011: 10), "*closed skill is when the supporting surface, objek, other people involve in the performance of a skill are stationary*". Artinya, keterampilan tertutup adalah ketika pendukung baik permukaan, objek, atau orang

lain dalam menampilkan keterampilan dalam keadaan diam. Keterampilan tertutup lebih mudah daripada yang terbuka karena dipengaruhi oleh kemampuan individu, sehingga faktor lain di luar gerak tidak mempengaruhi. Jadi, latihan metode *drill* akan sangat berguna dan diharapkan dengan penggunaan metode ini dapat dilakukan teknik *passing* yang efisien dan sempurna. Jika dilihat dari karakteristik metode tersebut, yang menjadi faktor penyebab kurang efektifnya metode ini adalah rasa bosan.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *drilling* adalah latihan dengan praktek yang dilakukan berulang kali atau kontinyu/untuk mendapatkan keterampilan dan ketangkasan praktis tentang pengetahuan yang dipelajari. Lebih dari itu diharapkan agar pengetahuan atau keterampilan yang telah dipelajari itu menjadi permanen, mantap, dan dapat dipergunakan setiap saat oleh yang bersangkutan. Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan *drill passing* adalah teknik *passing* dengan menggunakan gerakan yang diulang-ulang.

3. Hakikat *Small Sided Game*

Small sided game (SSG) menurut Bondarev (2011: 115) adalah setiap permainan yang dimainkan dengan pemain kurang dari sebelas dan di lapangan yang berukuran lebih kecil. Pendapat lain menurut Hill-Haas, dkk., (2011: 199) mendefinisikan *small sided game* suatu permainan yang dimainkan pada bidang lapangan dengan ukuran yang lebih kecil daripada sepakbola pada umumnya, menggunakan aturan yang dimodifikasi dan melibatkan sejumlah pemain yang lebih kecil daripada jumlah pemain yang sebenarnya.

Permainan di lapangan skala kecil (*small sided games*) merupakan situasi tepat yang dikembangkan untuk para pemain muda, supaya mereka bisa belajar dan berkembang. Setiap permainan merupakan gabungan dari teknik khusus dalam sepakbola, misalnya menggiring, mengoper, atau menembakkan bola, atau berfokus pada kerja sama tim dan strategi, misalnya bertahan, menyerang, menciptakan ruang gerak, atau bergantian tugas. Permainan ini dirancang secara khusus untuk menampilkan kemampuan terbaik para pemain dalam situasi pertandingan yang sebenarnya. Jika pemain menjalani pertandingan yang lebih lama, pemahaman mereka terhadap pentingnya kerja sama tim, pemosisian diri yang benar, dan pengambilan keputusan mereka akan berkembang pesat (Charles & Rook, 2012: 105).

Hill-Haas, dkk., (2011: 199) mendefinisikan *small side game* suatu permainan yang dimainkan pada bidang lapangan dengan ukuran yang lebih kecil daripada sepakbola pada umumnya, menggunakan aturan yang dimodifikasi dan melibatkan sejumlah pemain yang lebih kecil daripada jumlah pemain yang sebenarnya. *Small side game* (SSG) atau permainan sisi kecil merupakan suatu permainan sepakbola yang dimainkan pada bidang yang lebih kecil dengan pemain kurang dari sebelas dan merupakan cara terbaik bagi pemain untuk menggabungkan hampir semua elemen permainan.

Small-side game merupakan salah satu latihan dalam cabang olahraga sepakbola yang menurut makalah yang dikeluarkan oleh *West Contra Costa Youth Soccer League* (WCCYSL) (2003: 1) adalah “bentuk permainan dengan jumlah pemain kurang dari 11 pemain dalam satu lapangan tanpa penjaga gawang.

Ukuran lapangan maksimal 30 X 40 yards". 30 X 40 yards sama dengan 27,522 X 36,697 meter ([http://www.wccysl.com/U6 Small-side Game for 2003/2004](http://www.wccysl.com/U6_Small-side_Game_for_2003/2004)). *Small-side game* yaitu suatu bentuk latihan yang dibuat ke dalam bentuk permainan sepakbola yang ukuran tempatnya diperkecil, sehingga sentuhan terhadap bola semakin banyak. Kelemahan metode *small-side games*: (1) pada saat latihan kelebihan/kekurangan satu pemain akan ada yang menganggur sehingga anak tidak latihan, (2) lebih tergantung dengan lawan bermain, (3) latihan *skill* individu kurang fokus terhadap satu orang cenderung bersifat global bukan personal. Kelebihan dalam metode *small-side games*: (1) banyak terkandung unsur teknik, taktik, dan fisik dalam satu latihan *small-side games*, (2) dalam latihan ini terdapat lawan bermain sehingga seperti permainan sesungguhnya dan terdapat unsur latihan mental sehingga pelatih praktis memberikan latihan ini kepada atlet, (3) latihan bersifat menyenangkan, (4) mudah diawasi oleh pelatih karena latihan berbentuk kotak-kotak kecil.

Pembatas area (daerah) dapat digunakan pembatas (*cones*) sebagai media yang menentukan besar-kecilnya ukuran lapangan sesuai kebutuhan daerah latihan untuk pembelajaran, misalnya dengan ukuran 10 x 10 meter. Dalam WCCYSL (2003: 1) ada beberapa keuntungan yang dapat diperoleh dengan menggunakan latihan *small-side games*, yaitu:

- 1) Sentuhan terhadap bola lebih banyak.
- 2) Waktu untuk bermain lebih banyak.
- 3) Dapat meningkatkan keterampilan (*skill*).
- 4) Lebih banyak mengambil keputusan dalam suatu permainan.
- 5) Banyak memainkan bertahan dan menyerang.
- 6) Keterlibatan pemain dalam permainan lebih banyak.
- 7) Dapat meningkatkan kondisi fisik.

Menerapkan latihan *small-side game* diperlukan pemahaman yang benar mengenai dosis latihan yang akan diberikan. Untuk tiap kelompok usia, tentu saja dosis yang diberikan akan berbeda, hal itu mengacu pada kemampuan tubuh yang berbeda-beda sesuai dengan usianya. Menurut *Delta Youth Soccer Association* (2009: 11) dosis latihan untuk tiap kelompok usia dan kesesuaian durasi latihan dan jumlah set yang dilakukan, digambarkan pada tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 1. Dosis Latihan *Small-Sided Game* Menurut Kelompok Usia

Periode Usia Latihan	Durasi	Jumlah Set	Recovery
8 sampai 14 tahun	2 menit	3-5 set	3 menit
15 sampai 19 tahun	4 menit	5-8 set	5 menit
20 tahun ke atas	5 menit	9-10 set	6 menit

(*Delta Youth Soccer Association*, 2009: 11)

Menurut Putera (2010: 12) latihan *small-sided game* merupakan suatu latihan yang berkembang, dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus. Latihan *small-sided game* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan fisik, teknik, dan taktik dalam sebuah permainan (*games*), yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah dalam situasi permainan yang sesungguhnya.

Penerapan latihan *small-side game* dalam proses latihan keterampilan dipandang mampu memberikan peningkatan penguasaan pelatihan yang lebih efektif, karena dengan menggunakan kotak-kotak latihan yang berukuran kecil, dan dilakukan oleh beberapa orang pemain akan mudah diawasi oleh pelatih. *Small-side game* juga merupakan suatu latihan yang menyenangkan untuk olahraga permainan dengan pemanfaatan latihan fisik dan teknik dalam bentuk

permainan dengan ukuran yang diperkecil ukurannya dengan jumlah pemain yang dibatasi pada ukuran tersebut. Bentuk dan ukuran lapangan didesain pada ukuran tertentu, dan pemain yang terlibat latihan dalam jumlah tertentu, sehingga pelatih akan mampu melihat, mengobservasi dan memberikan koreksi atau evaluasi secara detail terhadap kesalahan yang terjadi.

Small-side game pada umumnya digunakan oleh pelatih untuk mengembangkan kemampuan teknis dan kebugaran aerobik pemain. Kendala keterbatasan waktu yang tersedia untuk pelatihan kebugaran dalam olahraga tim seperti sepakbola dapat diatasi dengan mengoptimalkan metode pelatihan ini sebagai stimulus pengkondisian dan bagi pelatih dirasa sangat efektif. Penggunaan *small-side game* sebagai instrumen khusus untuk meningkatkan kondisi fisik, mengembangkan taktis dan teknis pemain, meningkatkan spesifisitas dari stimulus pelatihan memang sangat efektif dilihat dari kemajuan yang berhasil dicapai (Kelly & Drust, 2009: 475). Secara praktis, permainan dengan sejumlah pemain yang besar digunakan untuk perbaikan taktis dan teknis, sedangkan permainan dengan sejumlah kecil pemain digunakan untuk perbaikan kondisi fisik dan ketahanan.

Ada beberapa keuntungan yang dapat diperoleh dengan menggunakan latihan *small sided games*, yaitu: (1) Sentuhan terhadap bola lebih banyak; (2) Waktu untuk bermain lebih banyak; (3) Dapat meningkatkan keterampilan (skill); (4) Mengambil keputusan dalam suatu permainan; (5) banyak memainkan bertahan dan menyerang; (6) Keterlibatan pemain dalam permainan lebih banyak; (7) Dapat meningkatkan kondisi fisik (Komarudin, 2013: 60).

Prinsip-prinsip dan aturan *small side game* sama dengan permainan sepakbola yang sebenarnya yaitu 11 lawan 11 kecuali ukuran lapangan lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit pada setiap tim. Tergantung pada kelompok usia, jumlah pemain, ukuran lapangan dan tujuan permainan bisa bervariasi dari 3 lawan 3 untuk termuda dan 8 lawan 8 untuk kelompok tertua pada usia 12 tahun (*Delta Youth Soccer Association, 2009: 3*).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan penerapan latihan *small sided games* dalam proses latihan keterampilan dipandang mampu memberikan peningkatan penguasaan latihan yang lebih efektif, karena dengan menggunakan kotak-kotak latihan yang berukuran kecil, dan dilakukan oleh beberapa pemain akan mudah diawasi oleh pelatih. *Small sided games* juga merupakan suatu latihan yang menyenangkan untuk olahraga permainan dengan pemanfaatan latihan fisik dan teknik dalam bentuk permainan dengan ukuran lapangan yang diperkecil dengan jumlah pemain yang dibatasi pada ukuran tersebut. Bentuk dan ukuran lapangan didesain pada ukuran tertentu, dan pemain yang terlibat dalam jumlah tertentu, sehingga pelatih akan mampu melihat, mengobservasi dan memberikan koreksi atau evaluasi secara detail terhadap kesalahan yang terjadi.

4. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan

sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2011: 7). Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya (Sukadiyanto, 2011: 8). Sukadiyanto (2011: 6) menambahkan latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

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. Budiwanto (2012: 16) menyatakan, “latihan adalah proses yang pelan dan halus, tidak bisa menghasilkan dengan cepat. Dilakukan dengan tepat, latihan menuntut timbulnya perubahan dalam jaringan dan sistem, perubahan yang berkaitan dengan perkembangan kemampuan dalam olahraga. Kemudian Lumintuarso (2013: 21) menjelaskan latihan adalah proses yang sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kondisi kebugaran sesuai dengan tujuan yang diharapkan. 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. Untuk

mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan.

Pelatihan adalah merupakan gerakan fisik dan atau aktivitas mental yang dilakukan secara sistimatis dan berulang-ulang (*repetitive*) dalam waktu lama, dengan pembebanan yang meningkat secara progresif dan individual dengan tujuan untuk memperbaiki sistem serta fungsi fisiologis dan psikologis tubuh agar pada waktu melakukan aktivitas dapat mencapai penampilan optimal (Nala, 2011: 39).

Berdasarkan pada berbagai pengertian latihan di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu bentuk aktivitas olahraga yang sistematis, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga masing-masing. Dari beberapa istilah latihan tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Keberhasilan seorang pemain dalam mencapai prestasi dapat dicapai melalui latihan jangka panjang dan dirancang secara sistematis.

b. Prinsip Latihan

Dalam suatu pembinaan olahraga hal yang dilakukan adalah pelatihan cabang olahraga tersebut. Sebelum memulai suatu pelatihan hal yang harus

diketahui oleh seorang pelatih adalah prinsip dari latihan tersebut. Prinsip-prinsip latihan adalah yang menjadi landasan atau pedoman suatu latihan agar maksud dan tujuan latihan tersebut dapat tercapai dan memiliki hasil sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan (Sukadiyanto, 2011: 18).

Sukadiyanto (2011: 18-23) menyatakan prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up* dan *cool-down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematis. Prinsip-prinsip latihan dikemukakan Kumar (2012: 100) antara lain:

- 1) Prinsip ilmiah (*scientific way*)
- 2) Prinsip individual (*individual deference*)
- 3) Latihan sesuai permainan (*coaching according to the game*)
- 4) Latihan sesuai dengan tujuan (*coaching according to the aim*)
- 5) Berdasarkan standar awal (*based on preliminary standard*)
- 6) Perbedaan kemampuan atlet (*defenrence between notice and experienced player*)
- 7) Observasi mendalam tentang pemain (*all round observation of the player*)
- 8) Dari dikenal ke diketahui (*from known to unknown*) dari sederhana ke kompleks (*from simple to complex*)
- 9) Tempat melatih dan literatur (*coaching venue and literature*)
- 10) Memperbaiki kesalahan atlet (*rectify the defects of the olayer immediately*)
- 11) Salah satu keterampilan dalam satu waktu (*one skill at a time*)
- 12) Pengamatan lebih dekat (*close observation*)”.

Budiwanto (2013: 17) menyatakan prinsip-prinsip latihan meliputi prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip spesialisasi (*specialization*), prinsip perorangan (*individualization*), prinsip variasi (*variety*), prinsip beban meningkat

bertahap (*progressive increase of load*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), prinsip pulih asal (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip proses latihan menggunakan model.

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. Tujuan Latihan

Setiap latihan pasti akan terdapat tujuan yang akan dicapai baik oleh atlet maupun pelatih. Tujuan utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan demikian prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis. Ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani (Suharjana, 2013: 38).

Sukadiyanto (2011: 8) menyatakan bahwa tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Rumusan dan tujuan

latihan dapat bersifat untuk latihan dengan durasi jangka panjang ataupun durasi jangka pendek. Untuk latihan jangka panjang merupakan sasaran atau tujuan latihan yang akan dicapai dalam waktu satu tahun ke depan. Tujuannya adalah untuk memperbaiki dan memperhalus teknik dasar yang dimiliki. Untuk latihan jangka pendek merupakan sasaran atau tujuan latihan yang dicapai dalam waktu kurang dari satu tahun. Untuk tujuan latihan jangka pendek kurang dari satu tahun lebih mengarah pada peningkatan unsur fisik. Tujuan latihan jangka pendek adalah untuk meningkatkan unsur kinerja fisik, di antaranya kecepatan, kekuatan, ketahanan, kelincahan, *power*, dan keterampilan kecabangan (Sukadiyanto, 2011: 8).

Selain itu, Sukadiyanto (2011: 13) menyatakan bahwa tujuan latihan secara garis besar terdapat beberapa aspek, antara lain:

- 1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh,
- 2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus,
- 3) menambah dan menyempurnakan teknik,
- 4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain,
- 5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam berlatih dan bertanding.

Selain latihan memiliki tujuan untuk jangka panjang dan jangka pendek. Sebuah sesi latihan memiliki sebuah tujuan umum yang mencakup berbagai aspek dalam diri olahragawan. Seorang pelatih dalam membina atlet pasti memiliki sebuah tujuan yang khusus maupun umum. Dalam latihan terdapat beberapa sesi latihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan beberapa aspek. Sesi latihan psikis bertujuan untuk meningkatkan maturasi emosi (Irianto, 2002: 63). Pendapat lain dikemukakan Harsono (2015: 39) bahwa tujuan serta sasaran utama

dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu; (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.

Bompa (1994: 54) menjelaskan bahwa ada empat tahapan yang harus diperhatikan dalam latihan yaitu, “*physical training, technical training, tactical training, psychological and mental training.*” Empat persiapan latihan *physical training, technical training, tactical training, psychological and mental training*, saling berhubungan satu dengan yang lainnya. *Physical training* merupakan dasar bagi persiapan yang lain karena kondisi fisik merupakan kondisi organ tubuh untuk menerima dan menjalankan aktivitas yang dituntut. Persiapan fisik harus dianggap sebagai salah satu aspek yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dalam latihan untuk mencapai prestasi maksimal. Tujuan utama adalah untuk meningkatkan potensi fungsi alat-alat tubuh para atlet dan untuk mengembangkan kemampuan biomotor menuju tingkatan yang tertinggi.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah arah atau hasil akhir dari sebuah latihan. Tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran jangka panjang dan jangka pendek. Mewujudkan tujuan dan sasaran tersebut, memerlukan latihan teknik, fisik, taktik, dan mental.

5. Hakikat Sepakbola

a. Permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Sepakbola adalah permainan yang paling sederhana yang mengasyikkan, peraturan yang sederhana, dan tidak terlalu memerlukan biaya yang mahal karena dalam memainkan permainan ini tanpa bersepatu masih bisa bermain permainan ini. Salim (2008: 10) menyatakan bahwa “pada dasarnya sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki” Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu dengan jumlah masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain termasuk penjaga gawang. Permainan sepakbola dibutuhkan lapangan, sepatu bola dan bola sepak. Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dan berusaha mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola (Subroto, 2009: 7.3)

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”. Permainan ini hampir seluruhnya menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengangnya di daerah tendangan hukumannya. Mencapai kerjasama *team* yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu”.

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

b. Macam-Macam Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Ditinjau dari pelaksanaan permainan sepakbola bahwa, gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan adalah gerakan-gerakan dari badan dan macam-macam cara memainkan bola. 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 (*kipper*)
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.

6. Teknik *Passing* dalam Sepakbola

a. Pengertian *Passing* Sepakbola

Passing merupakan teknik dasar menendang bola yang berperan penting dalam permainan sepakbola. Melalui *passing* yang cermat dan akurat akan meningkatkan kualitas permainan suatu tim sepakbola. *Passing* adalah operan bola yang diberikan seorang pemain kepada rekan setim (Pamungkas, 2009: 131). FIFA (2018: 49-50) menyatakan bahwa:

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

1) The first pass

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

2) The final pass

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

Mielke (2007: 19) menyatakan bahwa:

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

Collet (2012: 2) menyatakan bahwa “jumlah penguasaan bola yang ditandai dengan banyaknya jumlah *passing* dalam La Liga Spanyol musim 2008/2009 berkorelasi positif dalam memenangkan pertandingan. Penguasaan

bola sangat terkait dengan kualitas dan kuantitas *passing* dalam sebuah tim. Hal ini berarti bahwa akurasi *passing* sebuah tim sangat menentukan keberhasilan tim tersebut”. *Passing* yang baik ada-lah hal yang mutlak untuk bermain sepakbola dengan baik. Sekitar 80% permainan melibatkan memberikan *passing* dan menerima *passing*. *Passing* yang baik akan meningkatkan keyakinan dan momentum, sedangkan *passing* yang jelek dapat merusak tim (Chapman, Derse, & Hansen, 2008: 113).

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

Passing bawah merupakan teknik dasar menendang bola menyusur tanah dengan ketentuan bola tidak boleh melambung lebih dari 40 cm di atas tanah, hal ini berperan penting dalam permainan sepakbola. *Passing* bawah dalam permainan sepakbola pada umumnya digunakan untuk mengoperkan bola kepada

teman seregunya. Giford (2003: 14) menyatakan, “Mengumpan adalah keterampilan penting untuk dikuasai. Umpan menghubungkan semua pemain di seluruh bagian lapangan dan memungkinkan tim membangun serangan”.

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

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

bola tidak terlepas dan hilang dan berarti membuang kesempatan menciptakan gol (Luxbacher, 2011: 11).

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

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

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

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

b. Teknik Pelaksanaan *Passing* Sepakbola

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

Hampir semua pemain pemula mengalami kesulitan pada saat mengoper bola, untuk itu diperlukan latihan teknik yang baik untuk menguasainya dengan latihan yang baik dan benar. Cara melakukan *passing* ada beberapa macam. Mielke (2007: 20-22) menjelaskan bahwa ada beberapa cara melakukan *passing* yang biasa dilakukan oleh para pemain sepakbola, terdiri atas beberapa teknik seperti: (1) *passing* menggunakan kaki bagian dalam, (2) *passing* menggunakan

punggung sepatu, (3) *passing* menggunakan *drop pass*, (4) *passing* dengan lari *overlap*, (5) *passing* dengan *give and go*.

Pendapat lain, Luxbacher, (2011: 11-23) menjelaskan tentang beberapa teknik *passing* di atas permukaan ada tiga teknik yaitu: (1) operan *inside-of-the-foot* (dengan bagian dalam kaki), (2) operan *outside-of-the-foot* (dengan bagian luar kaki), (3) operan *instep* (dengan kura-kura kaki), (4) operan *short chip*, (5) operan *long chip*. Ditambahkan Mohammed & Deshpande (2015: 1862) bahwa saat menendang atau mengumpan bola, bagian kaki berbeda dan digunakan untuk tujuan yang berbeda, *instep* untuk adalah kekuatan, kaki bagian dalam untuk akurasi, bagian luar kaki untuk membelokkan bola. Menendang bola adalah sesuatu yang bisa dilatihkan, baik sendiri atau dengan orang lain. Mulailah dengan bola stasioner, tapi dengan cepat menendang bola yang bergerak terus berlanjut, karena itulah yang harus dilakukan dalam sebuah permainan.

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

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

Berdasarkan kegunaan menendang bola dengan kaki bagian dalam yaitu untuk operan jarak pendek dan operan bawah (rendah). Jika ditinjau dari peranan

passing, yaitu sebagai operan rendah atau menyusur tanah, maka kaki yang baik untuk melakukan *passing*, yaitu menggunakan kaki bagian dalam. Memperoleh kualitas *passing* ada beberapa hal yang harus diperhatikan, Muchtar (1992: 30) menyatakan, “hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukan *passing* yaitu: (1) sikap tubuh keseluruhan, (posisi kaki tumpu, gerakan kaki ayun, posisi togok, dan sikap tangan), (2) kontak antara bagian kaki dan bagian bola, (3) pandangan mata, dan (4) *followthrough*”.

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

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



**Gambar 1. *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)**

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

7. Karakteristik Anak Usia 12 Tahun

Usia 12 tahun merupakan masa perkembangan, di mana baik untuk pertumbuhan anak dan perkembangan anak. Pertumbuhan dan perkembangan mengikuti pola tertentu. Pola ini dimulai dengan pertumbuhan yang sangat cepat atau pesat dari lahir sampai usia 2 tahun, kemudian diikuti dengan periode yang konsisten, pada usia 8 sampai dengan 9 tahun. Setelah anak memasuki suatu periode pertumbuhan yang sangat cepat kadang-kadang ditunjukkan seperti lonjakan pertumbuhan pada masa remaja. Pada anak wanita pertumbuhan mengalami puncak pada usia 12 tahun, sedangkan pada anak laki-laki pada usia 14 tahun. Leppo, Davis, & Crim (2013: 201) menyatakan bahwa usia dini merupakan waktu yang tepat untuk mengembangkan kemampuan kontrol dan otot atas gerakan mereka.

Menurut Yusuf (2012: 24-25) bahwa masa usia 12 tahun sering disebut masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif, anak lebih mudah dididik daripada masa sebelum dan sesudahnya. Masa ini diperinci lagi menjadi dua fase, yaitu:

- a. Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira 6 atau 7 tahun sampai umur 9 atau 10 tahun. Beberapa sifat anak-anak pada masa ini antara lain.
 - 1) Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi (Apabila jasmaninya sehat banyak prestasi yang diperoleh)
 - 2) Sikap tunduk kepada peraturan-peraturan permainan yang tradisional
 - 3) Adanya kecenderungan memuji diri sendiri (menyebut nama sendiri)
 - 4) Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak yang lain
 - 5) Apabila tidak dapat menyelesaikan suatu soal, maka soal itu tidak dianggap penting.

- 6) Pada masa ini (terutama usia 6,0-8,0 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.
- b. Masa kelas-kelas tinggi Sekolah Dasar, kira-kira umur 9,0 atau 10,0 sampai umur 12,0 atau 13,0 tahun. Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini ialah:
- 1) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
 - 2) Amat realistik, ingin mengetahui ingin belajar.
 - 3) Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai nilai menonjolnya faktor-faktor (Bakat-bakat khusus)
 - 4) Sampai kira-kira umur 11,0 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Selepas umur ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya.
 - 5) Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.
 - 6) Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Dalam permainan itu biasanya anak tidak lagi terikat kepada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.

Selain itu, karakteristik pada anak usia Sekolah Dasar menurut Yusuf (2012: 180-184) masih dibagi 7 fase yaitu: Perkembangan intelektual, perkembangan bahasa, perkembangan sosial, perkembangan emosi, perkembangan moral, perkembangan penghayatan keagamaan, dan perkembangan motorik. Mappiare (dalam Desmita, 2014: 45) menjelaskan ciri-ciri anak usia 8-12 tahun atau disebut juga dengan remaja awal adalah:

- a. Pertumbuhan dan perkembangan fisik (pada anak laki-laki mulai memperlihatkan penonjolan otot-otot pada dada, lengan, paha, betis yang mulai nampak, dan pada wanita mulai menunjukkan mekar tubuh yang

membedakan dengan kanak-kanak, pada akhir masa remaja awal sudah mulai muncul jerawat)

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

Pertumbuhan berkaitan dengan masalah perubahan fisik seorang anak, sedangkan perkembangan merupakan bertambahnya kemampuan atau *skill* adalah struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dan teratur sebagai hasil proses pematangan anak. Rahyubi (2012: 220) menyatakan fase anak besar antara usia 6-12 tahun, aspek yang menonjol adalah perkembangan sosial dan intelegensi. Perkembangan kemampuan fisik yang tampak pada masa anak besar atau anak yang berusia 6-12 tahun, selain muncul kekuatan yang juga mulai menguasai apa yang yang disebut fleksibilitas dan keseimbangan.

Karakteristik anak usia antara 10-12 tahun menurut Hurlock (dalam Rinaldi, 2019: 46), yaitu:

- a. Menyenangi permainan aktif;
- b. Minat terhadap olahraga kompetitif dan permainan terorganisasi meningkat;
- c. Rasa kebanggaan akan keterampilan yang dikuasai tinggi;
- d. Mencari perhatian orang dewasa;
- e. Pemujaan kepahlawanan tinggi;
- f. Mudah gembira, kondisi emosionalnya tidak stabil;

- g. Mulai memahami arti akan waktu dan ingin mencapai sesuatu pada waktunya.

Perkembangan fisik anak usia 12 tahun adalah perubahan fisik atau pertumbuhan biologi yang dialami oleh anak usia sekolah dasar, yakni umur 6 -12 tahun. Perkembangan fisik meliputi perubahan-perubahan dalam tubuh seperti: pertumbuhan otak, sistem syaraf, organ-organ indrawi, penambahan tinggi dan berat, hormon dan lain-lain, dan perubahan cara individu dalam menggunakan tubuhnya, serta perubahan dalam kemampuan fisik. Bagi anak usia sekolah dasar perkembangan fisik merupakan hal yang penting, karena akan mempengaruhi perilaku mereka sehari-hari, termasuk perilaku dalam belajar. Sampai dengan usia sekitar enam tahun terlihat bahwa badan anak bagian atas berkembang lebih lambat daripada bagian bawah. Anggota-anggota badan relatif masih pendek, kepala dan perut relatif masih besar. Selama masa akhir anak-anak, tinggi bertumbuh sekitar 5% hingga 6% dan berat bertambah sekitar 10% setiap tahun. Pada usia 6 tahun tinggi rata-rata anak adalah 46 inchi dengan berat 22,5 kg. Usia 12 tahun tinggi anak mencapai 60 *inchi* dan berat 40-42,5 kg (Murti, 2018: 6).

8. Profil SSB Gelora Muda Sleman

Gelora Muda berdiri pada tahun 1981 sebelum bernama SSB Gelora Muda dulu diberi nama Gema (Gelora Muda). SSB Gelora Muda terbentuk pada tanggal 10 Maret 1996. Pada masa-masa awal terbentuknya SSB Gelora Muda banyak sekali rintangan-rintangan yang dihadapi, terutama masalah pendanaan untuk biaya operasional lapangan dan honor pelatih. Pemasukan kas hanya berasal dari iuran bulanan siswa. Namun tidak semua siswa sanggup membayar iuran sehingga mereka harus diberikan subsidi. Tidak jarang Bapak Harjani harus

mengeluarkan dana pribadi demi keberlangsungan SSB Gelora dan cita-cita para siswa yang ingin menjadi pemain sepak bola professional. Selain masalah pendanaan masalah kepengurusan juga masih belum dikelola dengan baik dimana pengurus juga merangkap pelatih.

SSB Gelora Muda bersekretariat di Jalan Kaliurang Km 9,3 Tambakan RT/RW 02/19 Sinduharjo Ngaglik Sleman Yogyakarta 55581, dengan menggunakan lapangan Gentan jalan Kaliurang Km 9,3 sebagai tempat latihan. Tepatnya beralamat di lapangan Gadingan, Gadingan, Sinduharjo, Kec. Ngaglik, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55581. SSB Gelora muda ditangani oleh 9 orang dengan rincian 3 pelatih sudah bersertifikat lisensi D dan C Nasional, masing-masing memegang satu kelompok umur. Prestasi yang pernah diraih yaitu Juara 4 KU 14 tahun di SSB Baturetno Cup Series Tahun 2019 dan Juara 2 Banguntapan Cup 2019.

a. Visi

- 1) Menjadi organisasi sepak bola yang mandiri dan berprestasi
- 2) Meningkatkan prestasi olahraga sepak bola di Sleman Khususnya dan di Yogyakarta serta nasional umumnya
- 3) Sebagai wadah untuk penyaluran hobi dan bakat yang nantinya diharapkan dapat meraih prestasi yang bias dibanggakan

b. Misi

- 1) Melaksanakan pembinaan dan pengembangan bibit-bibit pemain sepakbola dari usia dini hingga remaja melalui latihan-latihan yang teratur dan terarah

- 2) Membangun pembinaan usia muda yang merupakan kerangka pemain nasional dan profesional maupun internasional
- 3) Mengupayakan ketersediaan pembiayaan yang cukup, sesuai dengan kebutuhan organisasi secara mandiri

SSB Gelora Muda memiliki 1 Lapangan besar berukuran standar kualitas

lapangan cukup baik, dan beberapa alat latihan sebagai berikut:

- a. Gawang 2,5x5 : 4 buah
- b. Gawang 2,5x3 : 4 buah
- c. Bola : 10 buah (setiap anak diwajibkan membawa bola pribadi)
- d. Cone : 4 set
- e. Rompi : 3 set
- f. *Agility reader* : 1 buah

Siswa di SSB Gelora Muda adalah laki-laki. Siswa di SSB Gelora Muda

dibagi menjadi beberapa kelompok usia yaitu:

- a. 2005 : 40 siswa
- b. 2008 : 22 siswa
- c. 2006 : 35 siswa
- d. 2007 : 30 siswa
- e. 2009 : 18 siswa
- f. 2010 : 12 siswa
- g. 2011 : 16 siswa

Program Kegiatan SSB Gelora Muda:

- a. Perekrutan pemain usia 8 s.d 14 tahun
- b. Latihan rutin 3x dalam seminggu
- c. Latihan tanding kandang minimal 3x sebulan
- d. Latihan tanding tandang min 1x sebulan
- e. Mengikuti Turnamen sesuai dengan kelompok umur yang dipertandingkan

Tabel 2. Jadwal Latihan di SSB Gelora Muda

No	Hari	Waktu Latihan	Materi Latihan
1	Senin	15.30-17.15	Sesuai Program
2	Rabu	15.30-17.15	Sesuai Program
3	Jumat	15.30-17.15	Sesuai Program
4	Minggu	07.00-09.00	Sesuai Program

(Sumber: AD/ART SSB Gelora Muda)

B. Penelitian yang Relevan

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Vembiarto (2018) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Bervariasi dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Ketepatan *Short Passing* Sepakbola pada Pemain Sleman United Tahun 2018”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji: (1) perbedaan pengaruh metode latihan *passing* bervariasi posisi tetap dan berubah terhadap ketepatan *short passing*; (2) perbedaan pengaruh kemampuan koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata kaki rendah terhadap ketepatan *short passing*; dan (3) interaksi antara metode latihan *passing* bervariasi posisi tetap dan berubah dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terhadap ketepatan *short passing* pada pemain Sleman United Yogyakarta. Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan faktorial 2 x 2. Sampel penelitian pemain Sleman United Yogyakarta, yang diambil dengan teknik *ordinal pairing* dari jumlah populasi 38 pemain. Instrumen untuk mengukur koordinasi mata kaki adalah *Soccer Gate Volley Test*. Instrumen untuk mengukur ketepatan *short passing* adalah tes ketepatan *passing*. Teknik analisis data yang digunakan adalah ANAVA

dua jalur pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian adalah sebagai berikut.

(1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan metode latihan *passing* bervariasi posisi tetap dan berubah terhadap ketepatan *short passing* pada pemain Sleman United Yogyakarta, yang terbukti dari nilai $F = 28,444$ dan nilai $p = 0,000 < 0,05$.

(2) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan kemampuan koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata kaki rendah terhadap ketepatan *short passing* pada pemain Sleman United Yogyakarta, yang terbukti dari nilai $F = 16,000$ dan nilai $p = 0,001 < 0,05$. (3) Ada interaksi yang signifikan antara metode latihan *passing* bervariasi (posisi tetap dan berubah) dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terhadap ketepatan *short passing* pada pemain Sleman United Yogyakarta, yang terbukti dari nilai $F = 1777,778$ dan nilai $p = 0,000 < 0,05$.

2. Penelitian yang dilakukan Nugroho (2015) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Bervariasi Posisi Tetap dan *Passing* Bervariasi Posisi Berubah terhadap Hasil Akurasi *Short Passing* Pada Pemain KU-14 SSB APAC INTI Semarang Tahun 2015”. Metode penelitian dengan eksperimen pola M-S. Data diambil melalui *pre test* dan *post test*. Populasi menggunakan pemain SSB APAC INTI Pos Bergas berjumlah 60 pemain dan sampel sebanyak 20 pemain diambil dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen tes dengan *passing* bola ke sasaran dengan validitas 0.744 dan reliabilitas 0.888. Analisis data menggunakan t test rumus pendek dengan signifikansi 5% dan $db = 9$. Hasil penelitian : 1) Pada kelompok eksperimen I nilai thitung = 1.66 < ttabel = 2,36 ini berarti tidak ada pengaruh yang signifikan, 2) Pada kelompok eksperimen II

nilai thitung = 8,33 > t tabel = 2.26 ini berarti ada pengaruh yang signifikan, 3) rata-rata kelompok eksperimen II (6,7) > kelompok eksperimen I (5,8) ini berarti metode latihan *passing* bervariasi posisi berubah lebih baik daripada metode latihan *passing* bervariasi posisi tetap. Simpulan: 1) tidak ada pengaruh yang signifikan antara latihan *passing* bervariasi posisi tetap terhadap akurasi *short passing*, 2) ada pengaruh yang signifikan antara latihan *passing* bervariasi posisi berubah terhadap akurasi *short passing*, 3) latihan *passing* bervariasi posisi berubah lebih baik daripada latihan *passing* bervariasi posisi tetap terhadap akurasi *short passing* pemain KU-14 SSB APACINTI Semarang tahun 2015. Saran: bagi pelatih sepakbola SSB APACINTI Semarang untuk meningkatkan akurasi *short passing* dapat menggunakan latihan *passing* bervariasi posisi berubah.

C. Kerangka Berpikir

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

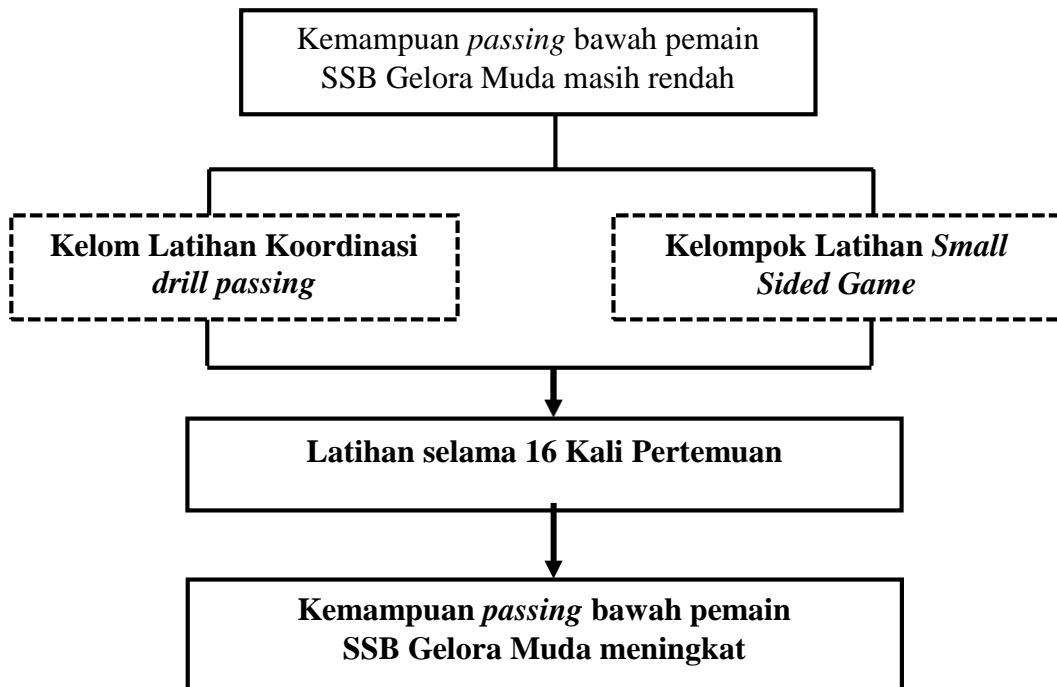
Kemampuan mengoper atau mengumpan bola yang baik sangat berguna dalam mempertahankan daerah pertahanan dan membangun penyerangan yang baik, selain itu umpan juga membutuhkan teknik yang sangat penting, agar nanti bola tetap dalam penguasaan yang baik pula oleh rekan satu tim. Umpan yang baik akan membawa arah yang terbuka dan dapat mengendalikan permainan saat akan membangun strategi pertahanan maupun penyerangan.

Passing membutuhkan kemampuan teknik yang sangat baik agar dapat tetap menguasai bola. Dengan *passing* yang baik seorang pemain bisa berlari ke ruang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi permainan. Tujuan dari perencanaan suatu latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan dan performa pemain. Metode latihan yang akan diterapkan yaitu latihan koordinasi *drill passing* dan *small sided game*.

Latihan koordinasi *drill passing* dilakukan dengan cara *passing* bervariasi yang dilakukan dengan teman sendiri secara berulang-ulang dengan set dan repetisi yang telah ditentukan. Pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadi otomatisasi gerakan. Oleh karena itu, dalam pendekatan *drill* perlu disusun tata urutan latihan yang baik agar pemain terlibat aktif, sehingga akan diperoleh hasil yang optimal. Pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadi otomatisasi gerakan.”

Small sided games adalah permainan yang dimainkan pada lapangan yang lebih kecil dengan pemain yang lebih sedikit dibandingkan permainan yang sesungguhnya 11 vs 11. *Small side game* merupakan suatu permainan yang dimainkan pada bidang lapangan dengan ukuran yang lebih kecil daripada

sepakbola pada umumnya, menggunakan aturan yang dimodifikasi dan melibatkan sejumlah pemain yang lebih kecil daripada jumlah pemain yang sebenarnya



Gambar 2. Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

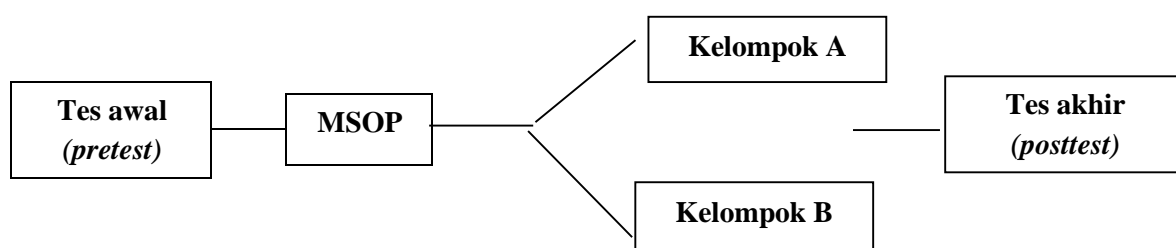
Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis yaitu:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi *drill passing* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain sepakbola SSB Gelora Muda.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *small sided game* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain sepakbola SSB Gelora Muda.
3. Ada perbedaan yang signifikan antara latihan koordinasi *drill passing* dan *small sided game* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain sepakbola SSB Gelora Muda.

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 3. Two Group Pretest-Posttest Design
(Sugiyono, 2007: 32)

Keterangan:

- Pre-test* : Tes awal
- MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*
- Kelompok A : Perlakuan (*treatment*) latihan koordinasi *drill passing*
- Kelompok B : Perlakuan (*treatment*) latihan *small sided game*
- Post-test* : Tes akhir

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SSB Gelora Muda yang beralamat di lapangan Gadingan, Gadingan, Sinduharjo, Kec. Ngaglik, Kabupaten Sleman, Daerah

Istimewa Yogyakarta 55581. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2019-Januari 2020. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu Minggu, yaitu hari Selasa, Jum'at, dan Minggu.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Sugiyono (2007: 55) menyatakan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006: 115). Populasi dalam penelitian ini adalah pemain di SSB Gelora Muda yang berjumlah 173 pemain.

2. Sampel

Sugiyono, (2007: 56-61) menyatakan sampel adalah sebagian jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Sugiyono (2007: 85) menyatakan *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) pemain yang masih aktif mengikuti latihan di SSB Gelora Muda, (2) Kehadiran pada saat *treatment* minimal 75%, (3) Sanggup mengikuti seluruh program latihan yang telah disusun, (4) Tidak dalam keadaan sakit, (5) kelompok umur 12 tahun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 22 pemain.

Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* kemampuan *passing* bawah untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 11 atlet dengan menggunakan *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata, (Sugiyono, 2007: 61). Kelompok A sebagai kelompok eksperimen diberi latihan koordinasi *drill passing* dan kelompok B diberi latihan *small sided game* bermain. Hasil pengelompokkan berdasarkan *ordinal pairing* adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Teknik Pembagian Sampel dengan *Ordinal Pairing*

Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
12	11
13	dst

D. Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu latihan koordinasi *drill passing* dan *small sided game* sebagai variabel bebas dan kemampuan *passing* bawah sebagai variabel terikat. Adapun definisi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

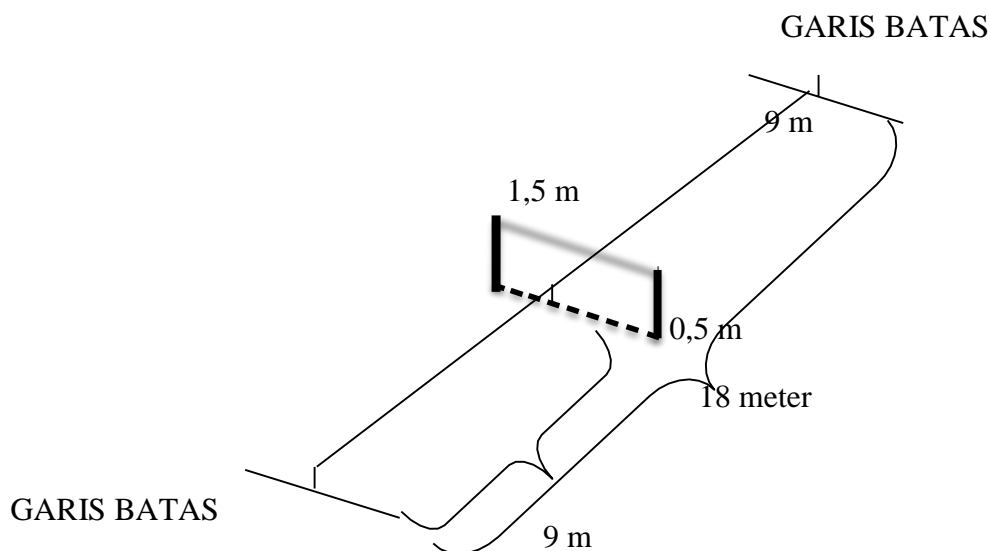
1. Latihan koodinasi *drill passing* yaitu suatu bentuk latihan yang menekankan pada teknik *passing* bawah yang dilakukan berulang-ulang. Latihan ini dilaksanakan selama 16 kali pertemuan, waktu dan set meningkat setiap 4 kali pertemuan.

2. *Small sided game* adalah bentuk permainan dengan jumlah pemain kurang dari 11 pemain dalam satu lapangan tanpa penjaga gawang. Ukuran lapangan maksimal 30 x 40 yards". 30 x 40 yards sama dengan 27.522 x 3697 meter atau dimulai dengan ukuran 10 x 10 meter, 15 x 15 meter, 20 x 20 meter, dan seterusnya sesuai kebutuhan dan tujuan latihan.
3. Kemampuan *short passing* adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien menggunakan teknik *passing*. Diukur menggunakan instrumen ketepatan *short passing* menggunakan kaki bagian dalam, yaitu dengan melakukan pukulan sebanyak 10 kali hasilnya sebagai *pretest* dan *posttest*.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

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

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



Gambar 4. Tes Mengoper Bola Rendah/Pendek
(Sumber: Irianto, 1995: 34)

F. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. 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 dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 dan kelompok 2. Apabila nilai t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} , maka H_a ditolak, jika t_{hitung} lebih besar dibanding t_{tabel} dan nilai $sig\ p < 0,05$, maka H_a diterima. Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

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

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

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil penelitian *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing* bawah pemain sepakbola SSB Gelora Muda kelompok latihan koordinasi *drill passing* (A) dan *small sided game* (B) dideskripsikan sebagai berikut:

a. *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Passing* Bawah Kelompok A

Hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing* bawah pemain sepakbola SSB Gelora Muda kelompok latihan koordinasi *drill passing* (A) sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Passing* Bawah Kelompok A

No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	5	7	2
2	5	6	1
3	4	6	2
4	4	5	1
5	4	6	2
6	3	4	1
7	3	3	0
8	2	4	2
9	2	3	1
10	2	3	1
11	2	3	1
Mean	3.2727	4.5455	
Standar Deviasi	1.19087	1.50756	
Minimal	2.00	3.00	
Maksimal	5.00	7.00	

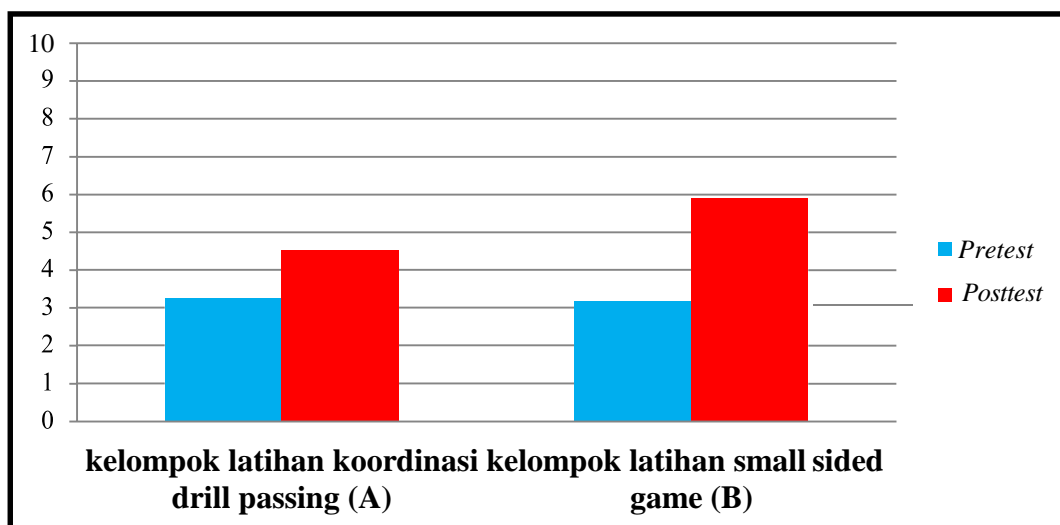
b. *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Passing* Bawah Kelompok B

Hasil *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing* bawah pemain sepakbola SSB Gelora Muda kelompok latihan *small sided game* (B) sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Passing* Bawah Kelompok B

No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	5	8	3
2	5	7	2
3	4	7	3
4	4	8	4
5	3	5	2
6	3	6	3
7	3	6	3
8	2	4	2
9	2	4	2
10	2	5	3
11	2	5	3
Mean	3.1818	5.9091	
Standar Deviasi	1.16775	1.44600	
Minimal	2.00	4.00	
Maksimal	5.00	8.00	

Berdasarkan data pada tabel 5 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* kemampuan *passing* bawah pemain sepakbola SSB Gelora Muda kelompok latihan koordinasi *drill passing* (A) dan *small sided game* (B) dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Passing* Bawah Pemain Sepakbola SSB Gelora Muda Kelompok Latihan Koordinasi *Drill Passing* (A) dan *Small Sided Game* (B)

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

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

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i> Kelompok A	0,656	0,05	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok A	0,712	0,05	Normal
<i>Pretest</i> Kelompok B	0,729	0,05	Normal
<i>Posttest</i> Kelompok B	0,823	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 81.

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 berikut:

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	df ₁	df ₂	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	1	14	0,783	Homogen
<i>Posttest</i>	1	14	0,646	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 81.

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* Kemampuan *Passing* Bawah Kelompok Latihan Koordinasi *Drill Passing* (A)

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi *drill passing* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain sepakbola SSB Gelora Muda”. 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* Kemampuan *Passing* Bawah Kelompok Latihan Koordinasi *Drill Passing* (A)

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	3,27	6,528	2,228	0,000	1,27	38,84%
<i>Posttest</i>	4,55					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 6,528 dan t_{tabel} (df 10) 2,228 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 6,528 $>$ t_{tabel} 2,228, 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 koordinasi *drill passing* terhadap

peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain sepakbola SSB Gelora Muda”,
diterima.

b. Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Passing* Bawah Kelompok Latihan *Small Sided Game* (B)

Hipotesis yang kedua berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *small sided game* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain sepakbola SSB Gelora Muda”. 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* Kemampuan *Passing* Bawah Kelompok Latihan *Small Sided Game* (B)

Kelompok	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>				
		t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	3,18	13,988	2,228	0,000	2,73	85,85%
<i>Posttest</i>	5,91					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 13,988 dan t_{tabel} (df 10) 2,228 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 13,988 > t_{tabel} 2,228, 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 *small sided game* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain sepakbola SSB Gelora Muda”, **diterima.**

c. Perbandingan Kemampuan *Passing* Bawah Kelompok Latihan A dan B

Hipotesis ketiga yang berbunyi ”Ada perbedaan yang signifikan antara latihan koordinasi *drill passing* dan *small sided game* terhadap peningkatan

kemampuan *passing* bawah pemain sepakbola SSB Gelora Muda”. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 10. Uji t Kelompok A dengan Kelompok B

Kelompok Latihan	Persentase	t-test for Equality of means			
		t ht	t tb	Sig,	Selisih
Koordinasi <i>drill passing</i>	38,84%	5,275	2,086	0,000	1,45
<i>Small sided game</i>	85,85%				

Dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t_{hitung} sebesar 5,275 dan t_{tabel} ($df = 20$) = 2,086, sedangkan besarnya nilai signifikansi p 0,000. Karena t_{hitung} $5,275 > t_{tabel} = 2,086$ dan $sig, 0,000 < 0,05$, berarti ada perbedaan yang signifikan. Dengan demikian H_a yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan antara latihan koordinasi *drill passing* dan *small sided game* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain sepakbola SSB Gelora Muda”, **diterima**. Selisih rata-rata kemampuan *passing* bawah kelompok koordinasi *drill passing* sebesar 1,27 sedangkan kelompok latihan *small sided game* sebesar 2,73, dengan selisih antara kedua kelompok sebesar 1,45, sehingga kelompok latihan *small sided game* lebih baik daripada kelompok *drill passing* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain sepakbola SSB Gelora Muda setelah mengikuti latihan koordinasi *drill passing* dan *small sided game* selama 16 kali pertemuan. Hasil penelitian dibahas secara rinci sebagai berikut:

1. Pengaruh latihan koordinasi *drill passing* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi *drill passing* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain sepakbola SSB Gelora Muda. Efektivitas latihan koordinasi *drill passing* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah yaitu sebesar 38,84%. Latihan koordinasi *drill passing* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* pada pemain dikarenakan latihan kelompok eksperimen dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, dan beban selalu bertambah. Tiga poin utama latihan tersebut sesuai dengan yang dijelaskan oleh Harsono (2015), bahwa setiap pelaksanaan program latihan haruslah menyangkut program latihan yang sistematis, berulang-ulang, dan beban selalu bertambah untuk meningkatkan kualitas fisik, teknik dan mental.

Hal ini sesuai dengan pendapat dari Bompa (2009: 51), bahwa pelatihan yang diberikan secara teratur selama 6-8 minggu akan mendapatkan hasil tertentu dimana tubuh teradaptasi dengan pelatihan yang diberikan. Selaras dengan pendapat di atas, 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 dan akan menghasilkan peningkatan yang berarti. Pelatihan fisik yang diterapkan secara teratur dan terukur dengan takaran dan waktu yang cukup, akan menyebabkan perubahan pada kemampuan untuk menghasilkan energi yang lebih besar dan memperbaiki

penampilan fisik. Gerakan yang dilakukan saat latihan dengan cara berulang-ulang akan menyebabkan terjadinya pembentukan refleks bersyarat, belajar bergerak, dan proses penghafalan gerak (Nala, 2011: 39).

2. Pengaruh latihan *small sided game* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *small sided game* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain sepakbola SSB Gelora Muda. Efektivitas latihan *small sided game* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah yaitu sebesar 85,85%. Ganesha Putera (dalam Komarudin, 2013) menyatakan bahwa latihan *small sided games* dapat digunakan dalam proses latihan peningkatan daya tahan aerobik dalam permainan sepakbola karena dalam latihan *small-sided games* mencakup aspek teknik, taktik dan fisik. Dengan harapan akan mengasah keterampilan bermain sepakbola baik secara individu maupun tim. Dalam penelitian ini peneliti memberikan aturan dimana peserta hanya boleh melakukan dua kali sentuhan setiap satu orang pemain dan setelah tim melakukan lima kali *passing*. Latihan *small sided games* sangat baik digunakan karena latihan tersebut lebih memfokuskan pemain dengan aturan yang diberlakukan.

Pembatas area (daerah) dapat digunakan pembatas (*cones*) sebagai media yang menentukan besar-kecilnya ukuran lapangan sesuai kebutuhan daerah latihan untuk pembelajaran, misalnya dengan ukuran 10 x 10 meter. Dalam WCCYSL (2003: 1) ada beberapa keuntungan yang dapat diperoleh dengan menggunakan latihan *small-side games*, yaitu:

- a. Sentuhan terhadap bola lebih banyak.
- b. Waktu untuk bermain lebih banyak.
- c. Dapat meningkatkan keterampilan (*skill*).
- d. Lebih banyak mengambil keputusan dalam suatu permainan.
- e. Banyak memainkan bertahan dan menyerang.
- f. Keterlibatan pemain dalam permainan lebih banyak.
- g. Dapat meningkatkan kondisi fisik.

Hasil tersebut didukung hasil penelitian Wardana, Setiabudi, Candra (2018) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing controlling* peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari. Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Nadewi (2011) latihan *small sided games* lebih produktif dan efisien. Sebab di dalam melakukan latihan lebih mengarahkan langsung pada kemampuan kinerja otot-otot tungkai untuk bergerak. Dengan demikian seorang pemain yang melakukan latihan *small sided games* tentunya memperoleh kemampuan fisik kekuatan, kecepatan dan kelincahan

3. Perbandingan antara latihan koordinasi *drill passing* dan *small sided game* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah

Berdasarkan hasil analisis, menunjukkan bahwa Ada pengaruh yang signifikan antara latihan koordinasi *drill passing* dan *small sided game* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain sepakbola SSB Gelora Muda, dengan $t_{hitung} 5,275 > t_{tabel} = 2,086$ dan $sig, 0,000 < 0,05$. Kelompok latihan *small sided game* lebih baik daripada kelompok *drill passing* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah dengan selisih sebesar 1,45.

Permainan di lapangan skala kecil (*small sided games*) merupakan situasi tepat yang dikembangkan untuk para pemain muda, supaya mereka bisa belajar

dan berkembang. Setiap permainan merupakan gabungan dari teknik khusus dalam sepakbola, misalnya menggiring, mengoper, atau menembakkan bola, atau berfokus pada kerja sama tim dan strategi, misalnya bertahan, menyerang, menciptakan ruang gerak, atau bergantian tugas. Permainan ini dirancang secara khusus untuk menampilkan kemampuan terbaik para pemain dalam situasi pertandingan yang sebenarnya. Jika pemain menjalani pertandingan yang lebih lama, pemahaman mereka terhadap pentingnya kerja sama tim, pemosisian diri yang benar, dan pengambilan keputusan mereka akan berkembang pesat (Charles & Rook, 2012: 105).

Menurut Komarudin (2013: 62) didalam *small sided games* akan terlihat jauh berbeda, dengan konsep 5 vs 5 atau 7 vs 7 akan menunjukkan bahwa anak akan selalu bersentuhan dengan bola. Dalam *small sided games* lapangan dipersempit sehingga pemain akan lebih banyak melakukan *passing* untuk menjaga *ball possession*. Jika latihan *small sided games* diterapkan secara berkelanjutan maka otomatis dapat meningkatkan tingkat ketepatan *passing* pemain.

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. Kurang adanya kontrol terhadap pola hidup, makan, dan istirahat pemain sehingga peneliti kurang mengetahui kondisi pemain yang mengikuti proses latihan.
3. Faktor cuaca yang tidak menentu seperti hujan atau gerimis yang membuat *treatment* tidak berjalan optimal.

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 koordinasi *drill passing* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain sepakbola SSB Gelora Muda.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *small sided game* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain sepakbola SSB Gelora Muda.
3. Ada perbedaan yang signifikan antara latihan koordinasi *drill passing* dan *small sided game* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah pemain sepakbola SSB Gelora Muda.

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 kemampuan *passing* bawah. 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

- Atmaja, N.M.K & Tomoliyus. (2015). Pengaruh metode latihan *drill* dan waktu reaksi terhadap ketepatan *drive* dalam permainan tenis meja. *Jurnal Keolahragaan*. Volume 3 – Nomor 1, (56 - 65).
- Babu, M.S. & Kumar, P.P.P.S. (2014). Effect of continuous running fartlek and interval training on speed and coordination among male soccer players. *Journal Of Physical Education and Sports Management*: Vol. 1, No. 1, pp. 33-41.
- Bompa, O.T. (1994). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- _____. (2015). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Bondarev, D.V. (2011). Factors influencing cardiovascular responses during small-sided games performed with recreational purposes. *Journal of Physical Education Ukraine*, 2011, 2, 115-118.
- Budiwanto, S. (2013). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Chapman, S., Derse, E., & Hansen, J. (Eds). 2008. *LA48 foundation soccer coaching manual*. Los Angeles: LA84 Foundation.
- Charles, T & Rook, S. (2012). *1001 sesi latihan sepak bola untuk pemain muda*. Jakarta Barat: PT Indeks.
- Collet, C. (2012). The possession game? a comparative analysis of ball retention and team succes in european and international football. *Journal Of Sports Scienses*, Vol 1/14.
- Delta Youth Soccer Association. (2009). *Small sided games coaches guide 2008-2009*. Diakses dari www.deltayouthsoccer.com. Diunduh 03 Februari 2018.
- Devi, A.R. & Meru, M. (2016). The type of passes made during the FIFA world cup 2014: A tactical perspective. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*; Vol. 3(3): pp. 82-84.

- Edward, W.H. (2011). *Motor learning and control: from theory to practice*. Sacramento: California State University.
- FIFA. (2018). *Youth football*. Switzerland: FIFA.
- Gifford, C. (2003). *Sepakbola: panduan lengkap untuk permainan yang indah*. (Terjemahan Rudijanto). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Herwin. (2004). *Pembelajaran keterampilan sepakbola dasar*. Yogyakarta: UNY Press.
- Hill-Haas, S.V; Dawson, B.; Impellizzeri, F.M. & Coutts, A.J. (2011). Physiology of small-sided games training in football a systematic review. *Journal of Sport Medicine*, 2011; 41 (3): 199-220.
- Impellizzeri, F.M & Maffiuletti, N. (2008). Effects of aerobic training on the exercise-induced decline in short-passing ability in junior soccer players. *Applied Physiology Nutrition and Metabolism*, Vol. 33: pp. 1192–1198.
- Irianto, D.P. (2002). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Irianto, S. (1995). *Penyusunan tes keterampilan bermain sepakbola bagi siswa sekolah sepakbola puspors IKIP Yogyakarta*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- _____. (2010). *Pengembangan tes kecakapan david lee untuk sekolah sepakbola (SSB) kelompok umur 14-15 tahun*. Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Kelly, D.M. & Drust, B. (2009). The effect of pitch dimensions on heart rate responses and technical demands of small-sided soccer games in elite players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, Volume 12, 475-479.
- Komarudin. (2013). *Dasar gerak sepakbola*. Diklat. FIK UNY.
- Kumar, R. (2012). *Scientific methods of coaching and training*. Delhi : Jain Media Graphics.
- Lumintuarso, R. (2013). *Pembinaan multilateral bagi atlet pemula*. Yogyakarta: UNY Press.
- Luxbacher, J.A. (2011). *Sepakbola langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.

- Magill, A.R. (2011). *Motor learning and control: concepts and applications*. California: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Mahendra, I.R. Nugroho, P. & Junaidi, S. (2012). Kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan melakukan pukulan *forehand* tenis meja. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, Vol. 1 (1).
- Ma'mun, A & Subroto, T. (2001). *Pendekatan keterampilan taktis dalam permainan bola voli*. Jakarta : Dirjen Olahraga.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar sepakbola*. Jakarta: PT. Intan Sejati.
- Milenković, D & Stanojević, I. (2013). Accuracy in football: scoring a goal as the ultimate objective of football game. (*Ijcrsee International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*, Vol. 1, No.2.
- Mohammed, M & Deshpande, M. (2015). Effect of football training program on technical performance of short pass and receiving the ball of maharashtriya mandals pune vyayamshala players. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, Volume 4 Issue 7.
- Muchtar, R. (1992). *Olahraga pilihan sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Mustakim & Roesdiyanto. (2018). Metode drill untuk meningkatkan teknik dasar heading bola dalam permainan sepakbola pada siswa sekolah sepakbola Putra Arema Kota Malang usia 13-15 tahun. *Indonesia Performance Journal*, 1 (2).
- Nala, N. (2011). *Prinsip pelatihan fisik olahraga*. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.
- Nugroho, W. (2015). *Pengaruh latihan passing bervariasi posisi tetap dan passing bervariasi posisi berubah terhadap hasil akurasi short passing pada siswa KU-14 SSB APAC INTI Semarang Tahun 2015*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Pamungkas, T,S,A. (2009). *Kamus pintar sepak bola*. Malang: Dioma.
- Prayogo, H.Y & Rachman, H.A. (2013). Pengaruh Metode Latihan dan Power Lengan terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, Volume 1 – Nomor 1, 64.
- Putera, G. (2010). *Mengelola organisasi small-sided games*. Yogyakarta: Kickoff.

- Rohim, A. (2008). *Bermain sepakbola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Scheunemann, T. (2008). *Dasar-dasar sepak bola modern*. Malang : Dioma.
- Schmidt, R.A & Lee, T.D. (2008). *Motor learning and performance (5th ed)*. Champaign: Human Kinetics.
- Singh, A.B. (2012). *Sport training*. Delhi: Chawla Offset Printers.
- Special Olympics Football Coaching Guide. (2004). *Football coaching guide teaching football skills*. Special Olympics Football Coaching Guide.
- Subroto, T. (2009). *Permainan besar (bola voli dan sepakbola)*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyanto. (2000). *Belajar gerak*. Jakarta : KONI Pusat.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukardi. (2015). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukatamsi. (2001). *Teknik dasar bermain sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai.
- US Youth Soccer. (2014). *Small sided games manual*. US Youth Soccer.
- Vembiarto, E.G. (2018). *Pengaruh latihan passing bervariasi dan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan short passing sepakbola pada pemain sleman united tahun 2018*. Tesis magister, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Wardana, Setiabudi, & Candra. (2018). Pengaruh latihan small-sided games terhadap keterampilan passing, controlling dan shooting peserta ekstrakurikuler sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Kejaora*, Volume 3 No 2.
- WCCYSL. (2003). *Small sided games*. Diakses dari <http://www.wccysl.com/U6> Small-sided Games for 2003/2004. Diunduh pada tanggal 12 Januari 2018.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp. (0274) 513093, 546168 pos: 283, 289, 291, 541

Nomor : B/12.42/UN.34.16/PP/2019. 26 Desember 2019
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Uji Coba Penelitian.

Kepada Yth.
Ketua Pelatih SSB Gelora Muda Sleman
di Tempat.

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

Nama : Wahyu Ardhiyanto
NIM : 15602244028
Program Studi : PKO
Dosen Pembimbing : Subagyo Irianto, M.Pd.
NIP : 196210101988121001

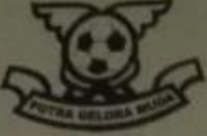
Uji Coba Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 25 Novemeber 2019 s/d 29 Januari 2020
Tempat : Lapangan Gadingan, Sinduharjo Kec. Ngaglik Sleman.
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Koordinasi *Drill Passing* dan *Small Sided Game* Terhadap Peningkatan Passing Bawah Pemain Sepakbola SSB Gelora Muda Sleman.

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


Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kerjasama
Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes.
NIP. 19720310 199903 1

002Tembusan :
1. Kaprodi PKO
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SSB

**SSB GELORA MUDA**
Jalan Kalurang Km 9.3 Tambakan Sinduharjo Ngaglik Sleman
Telp 085743684542 Yogyakarta 55581 email: isna.indayani98@gmail.com
Ig: ssbgelora.muda Fb: ssb gelora

Nomor : 62/GELORA/XII/2019
Perihal : Balasan Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:
Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kerjasama
Universitas Negeri Yogyakarta
Di tempat

Dengan hormat,
Menanggapi surat saudara no B/12.42/UN.34.16/PP/2019 tanggal 26 Desember 2019 perihal permohonan ijin penelitian pada mahasiswa:

Nama : Wahyu Ardhilianto
NIM : 15602244028
Program Studi: PKO
Pembimbing : Subagyo Irianto, M.Pd.
NIP : 196210101988121001
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Koordinasi Drill Passing dan Small Sided Game Terhadap Peningkatan Passing Bawah Pemain Sepakbola SSB Gelora Muda

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

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

Sleman, 27 Desember 2019
Ketua SSB Gelora

Isna Rumi Indayani

Lampiran 3. Data *Pretest* dan *Posttest*

DATA PRETEST AKURASI PASSING BAWAH

No	NSmS	Percobaan										Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	S1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	3
2	S2	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2
3	S3	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2
4	S4	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	3
5	S5	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	2
6	S6	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	4
7	S7	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	5
8	S8	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	4
9	S9	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	5
10	S10	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	5
11	S11	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	3
12	S12	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	4
13	S13	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	5
14	S14	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	3
15	S15	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	4
16	S16	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	2
17	S17	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2
18	S18	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	3
19	S19	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2
20	S20	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	2
21	S21	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	4
22	S22	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	2

ORDINAL PAIRING

No	Nama	Kelompok	Hasil Tes
1	S7	A	5
2	S9	B	5
3	S10	B	5
4	S13	A	5
5	S6	A	4
6	S8	B	4
7	S12	B	4
8	S15	A	4
9	S21	A	4
10	S1	B	3
11	S4	B	3
12	S11	A	3
13	S14	A	3
14	S18	B	3
15	S2	B	2
16	S3	A	2
17	S5	A	2
18	S16	B	2
19	S17	B	2
20	S19	A	2
21	S20	A	2
22	S22	B	2

DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN

No	Nama Kelompok Eksperimen A	Hasil	No	Nama Kelompok Eksperimen B	Hasil
1	S7	5	1	S9	5
2	S13	5	2	S10	5
3	S6	4	3	S8	4
4	S15	4	4	S12	4
5	S21	4	5	S1	3
6	S11	3	6	S4	3
7	S14	3	7	S18	3
8	S3	2	8	S2	2
9	S5	2	9	S16	2
10	S19	2	10	S17	2
11	S20	2	11	S22	2
Jumlah		36	Jumlah		35
Mean		3,27	Mean		3,18

DATA POSTTEST AKURASI PASSING BAWAH

Kelompok Eksperimen Latihan Koordinasi *Drill Passing*

No	Nama	Total
1	S7	7
2	S13	6
3	S6	6
4	S15	5
5	S21	6
6	S11	4
7	S14	3
8	S3	4
9	S5	3
10	S19	3
11	S20	3

Kelompok Eksperimen Latihan *Small Sided Game*

No	Nama	Total
1	S9	8
2	S10	7
3	S8	7
4	S12	8
5	S1	5
6	S4	6
7	S18	6
8	S2	4
9	S16	4
10	S17	5
11	S22	5

Lampiran 4. Deskriptif Statistik

Statistics

		Pretest Kelompok A	Posttest Kelompok A	Pretest Kelompok B	Posttest Kelompok B
N	Valid	1	1	1	1
	Missing				
Mean		3.272	4.545	3.181	5.90
Median		3.000	4.000	3.000	6.00
Mode		2.0	3.0	2.0	5.0
Std. Deviation		1.1908	1.5075	1.1677	1.446
Minimum		2.0	3.0	2.0	4.0
Maximum		5.0	7.0	5.0	8.0
Sum		36.0	50.0	35.0	65.0

Pretest Kelompok A

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	2	36	36	36
	3	2	18	18	54
	4	3	27	27	81
	5	2	18	18	100
	Total	5	100	100	

Posttest Kelompok A

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	3	36	36	36
	4	3	18	18	54
	5	2	9	9	63
	6	3	27	27	90
	7	2	9	9	100
	Total	7	100	100	

Pretest Kelompok B

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	2	36	36	36
	3	3	27	27	63
	4	2	18	18	81
	5	2	18	18	100
	Total	5	100	100	

Posttest Kelompok B

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4		18	18	18
	5		27	27	45
	6		18	18	63
	7		18	18	81
	8		18	18	100
	Total		100	100	

Lampiran 5. Uji Normalitas

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Kelompok A	Posttest Kelompok A	Pretest Kelompok B	Posttest Kelompok B
N		11	11	11	11
Normal Parameters ^a	Mean	3.2727	4.5455	3.1818	5.9091
	Std. Deviation	1.19087	1.50756	1.16777	1.44603
Most Extreme Differences	Absolute	.22	.21	.20	.19
	Positive	.22	.21	.20	.19
	Negative	-.18	-.19	-.15	-.13
Kolmogorov-Smirnov Z		.73	.70	.68	.62
Asymp. Sig. (2-tailed)		.65	.71	.72	.82
a. Test distribution is Normal.					

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest-Posttest Kelompok A	.07	2	20	.78
Pretest-Posttest Kelompok B	.21	2	20	.64

Lampiran 6. Analisis Uji t

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Kelompok A	3.272	1	1.1908	.3590
	Posttest Kelompok A	4.545	1	1.5075	.4545
Pair 2	Pretest Kelompok B	3.181	1	1.1677	.3520
	Posttest Kelompok B	5.909	1	1.4460	.4359

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Kelompok A & Posttest Kelompok A	1	.91	.00
Pair 2	Pretest Kelompok B & Posttest Kelompok B	1	.89	.00

Paired Samples Test

	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair Pretest 1	Kelompok A - Posttest Kelompok A	1.2727	.6466	.1949	-1.7071	-.8382	-6.52	1	.00
Pair Pretest 2	Kelompok B - Posttest Kelompok B	2.7272	.6466	.1949	-3.1617	-2.2928	13.98	1	.00

PERBANDINGAN KELOMPOK EKSPERIMEN A DAN B

Group Statistics

Kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Ketepatan_Passing	Eksperimen A	1	1.272	.6466	.1949
	Eksperimen B	1	2.727	.6466	.1949

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	
Ketepatan_Passing	0.000	1.000	5.200	20.000	.000	-1.4545	.2757	2.029	-.879	
Equal variances assumed										
Equal variances not assumed			5.200	20.000	.000	-1.4545	.2757	2.029	-.879	

Lampiran 7. Tabel t


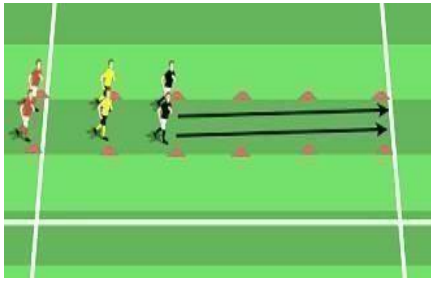
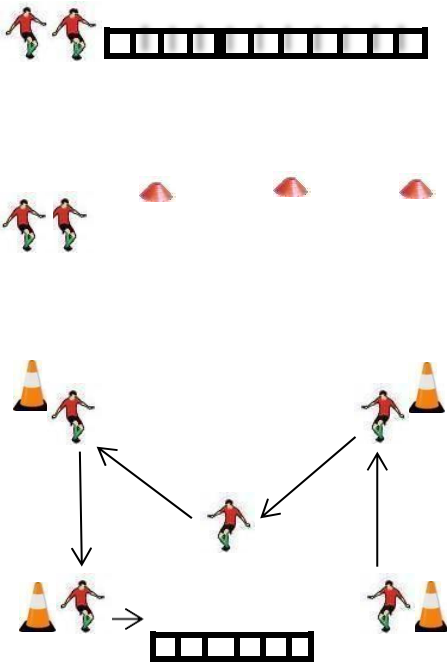
Tabel IV
Tabel Nilai-Nilai t

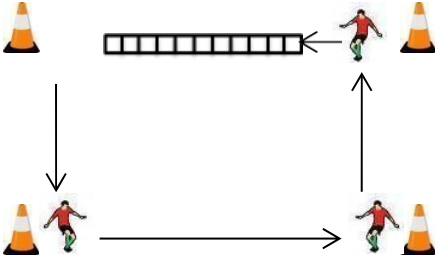
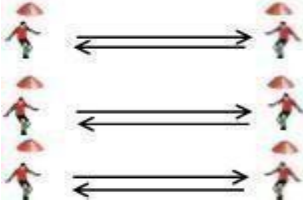
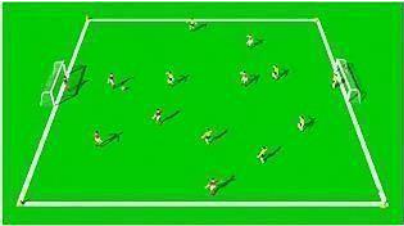


d. b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,711	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,460
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

SESI LATIHAN

Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : *passing*
 Jumlah Atlet :
 Hari / Tanggal :
 Tingkatan Atlet :

Periodisasi : Persiapan umum
 Mikro : 1
 Sesi : 1-4
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : Sedang
 Pelatih : 2 orang


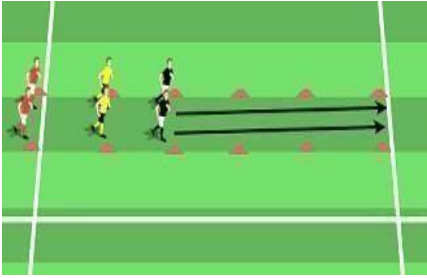
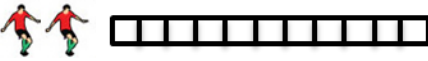

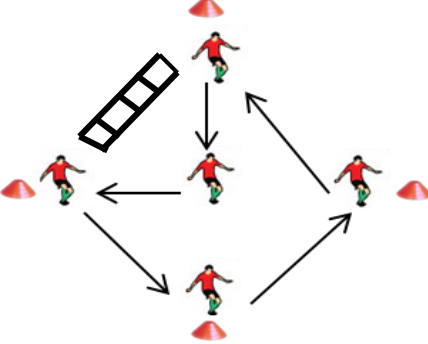
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar <ul style="list-style-type: none"> • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi	10 menit 10 menit (3 set) 5 menit / set		<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag • Pemain melakukan passing ke pemain lain • pemain yang melakukan passing selanjutnya berpindah tempat <p>Keterangan : Jarak antar kun 3 meter</p> <p>(pemain melakukan gerakan koordinasi dasar lari, lompat, dan loncat saat melewati <i>ladder</i>)</p>

	Game	(3 set) 5 menit / set	  	<ul style="list-style-type: none"> • Pemain melakukan passing ke pemain lain • Pemain yang melakukan <i>passing</i> kemudian berlari ke arah teman yang menerima <i>passing</i> (pemain melakukan gerakan koordinasi dasar lari, lompat, dan loncat saat melewati <i>ladder</i>) • Kecepatan lari 50% <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan passing control berhadapan. • Pemain yang melakukan passing tetap berada di posisinya / tidak berpindah tempat. (setelah passing melakukan gerakan koordinasi) <p>Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.</p>
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Memberikan evaluasi latihan kepada siswa, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada siswa.

SESI LATIHAN

Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : *passing*
 Jumlat Atlet :
 Hari / Tanggal :
 Tingkatan Atlet :


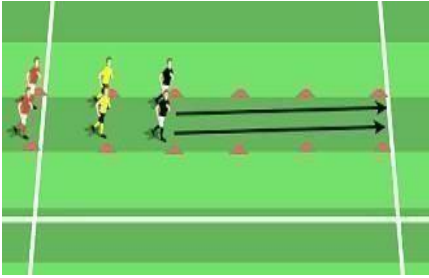
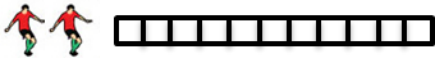
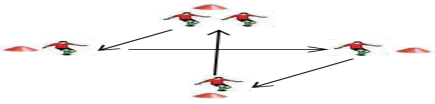
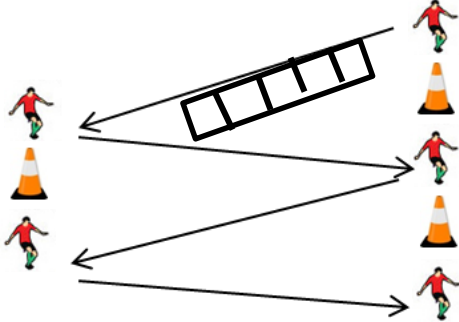
Periodisasi : Persiapan umum
 Mikro : 2
 Sesi : 5-8
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : Sedang
 Pelatih : 2 orang

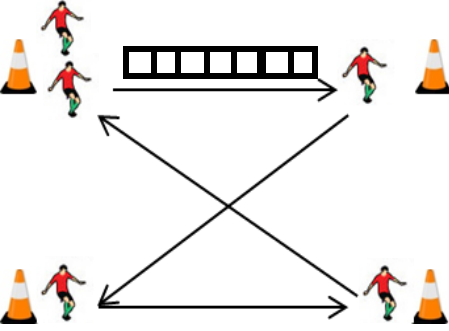
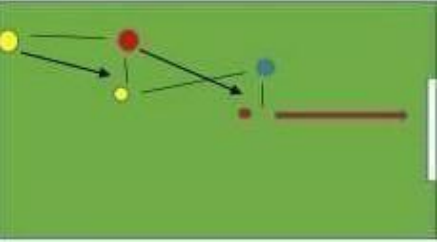
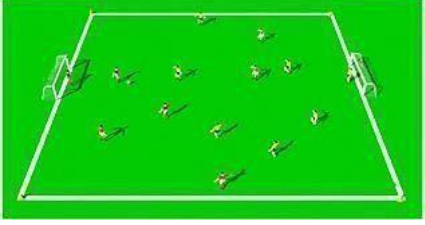


NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar <ul style="list-style-type: none"> • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi	10 menit 10 menit (3 set) 7 menit / set	  	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag • Melakukan passing control berhadapan. • pemain yang melakukan passing tetap berada di posisinya / tidak berpindah tempat <p>Keterangan : Jarak antar kun 3 meter</p>

SESI LATIHAN

Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : *passing*
 Jumlat Atlet :
 Hari / Tanggal :
 Tingkatan Atlet :

Periodisasi : Persiapan umum
 Mikro : 3
 Sesi : 9-12
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : Sedang
 Pelatih : 2 orang


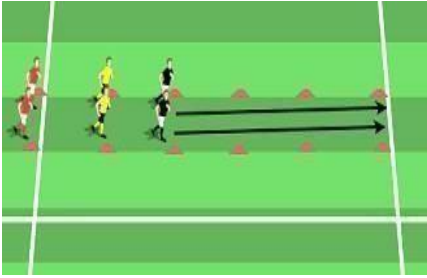
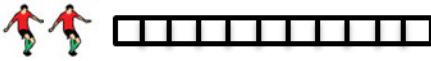
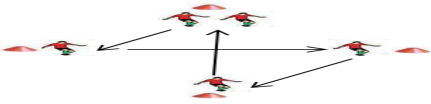
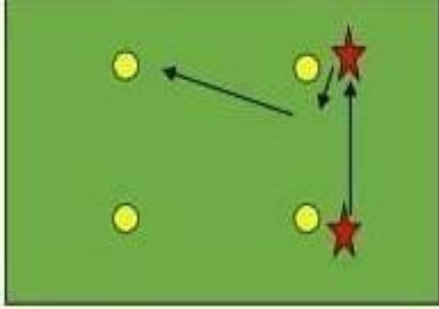
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar <ul style="list-style-type: none"> • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi	10 menit 10 menit (3 set) 9 menit / set	  	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag • Melakukan passing control berhadapan. • pemain yang melakukan passing berpindah tempat. <p>Keterangan : Jarak antar kun 5 meter</p>

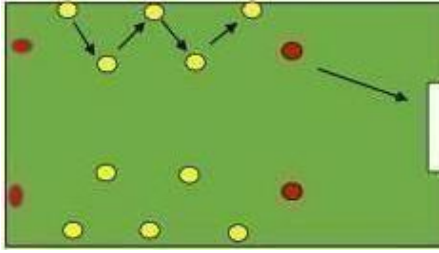
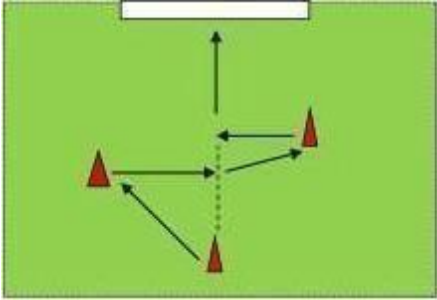
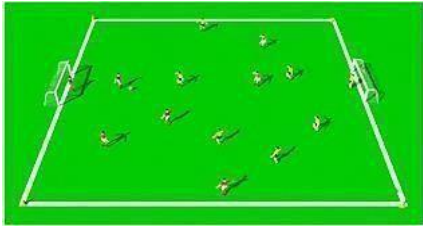


	Game	(3 set) 9 menit / set (3 set) 9 menit / set 15 menit	  	<ul style="list-style-type: none"> • Pemain melakukan <i>passing</i> ke pemain lain • Pemain yang melakukan <i>passing</i> kemudian berlari kearah teman yang menerima <i>passing</i>. • Kecepatan lari 75% <p>Pemain dari cones kuning <i>passing</i> ke cones merah, pemain dari cones merah melakukan back pass ke pemain yang bergerak dari cones kuning, kemudian <i>passing</i> ke cones biru. Terakhir pemain dari cones merah berlari mendekati kemudian diberikan back pass dan melakukan shooting.</p> <p>Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.</p>
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p style="text-align: center;">Coach</p> 	Memberikan evaluasi latihan kepada siswa, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada siswa.

SESI LATIHAN

Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : *passing*
 Jumlat Atlet :
 Hari / Tanggal :
 Tingkatan Atlet :

Periodisasi : Persiapan umum
 Mikro 4
 Sesi : 13-16
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : Sedang
 Pelatih : 2 orang


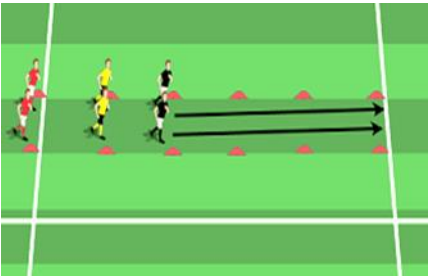
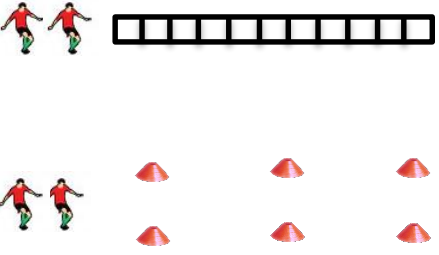
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar <ul style="list-style-type: none"> • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi	10 menit 10 menit (3 set) 11 menit / set	  	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag <p>Pemain dibagi menjadi 4 kelompok. Melakukan passing suport.</p> <p>Keterangan : jarak antar kun 3 meter</p>

	Game	<p>(3 set) 11 menit / set</p>  <p>(3 set) 11 menit / set</p>  <p>15 menit</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah selesai melakukan drill control, kemudian bola di dribbling melewati cones • Kemudian bola di passing ke cones merah sebagai tembok melakukan shooting <p>Keterangan : Jarak antar kun 3 meter</p> <p>Pemain melakukan kombinasi passing kemudian melakukan shooting</p> <p>Game dengan peraturan maksimal 3 kali sentuhan, sudah harus di umpan ke teman.</p>	
4	Pendinginan Menurunkan suhu tubuh dan melemaskan otot	5 menit	<p>Coach</p> 	Setiap gerakan lebih pelan daripada pemanasan.
5	Evaluasi dan Penutup	5 menit	<p>Coach</p> 	Memberikan evaluasi latihan kepada siswa, agar kesalahan yang dilakukan, tidak diulangi pada latihan selanjutnya, dan pemberian motivasi kepada siswa.

SESI LATIHAN

Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : *passing*
 Jumlah Atlet :
 Hari / Tanggal :
 Tingkatan Atlet :


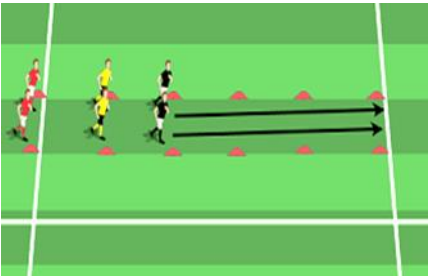
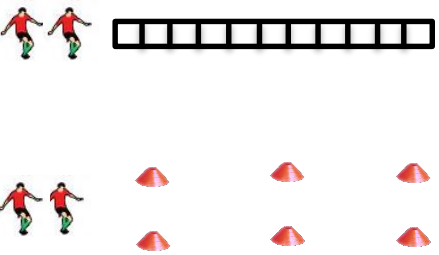
Periodisasi : Persiapan umum
 Mikro : 1
 Sesi : 1-4
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : Sedang
 Pelatih : 2 orang

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar <ul style="list-style-type: none"> • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi	10 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag

SESI LATIHAN

Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : *passing*
 Jumlah Atlet :
 Hari / Tanggal :
 Tingkatan Atlet :

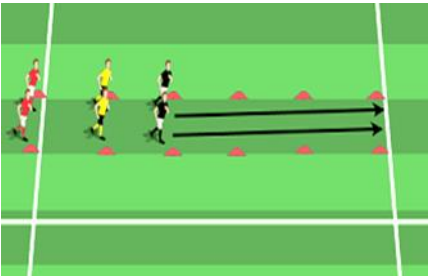
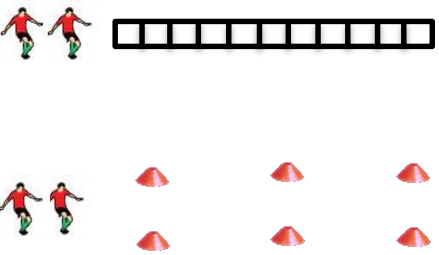
Periodisasi : Persiapan umum
 Mikro : 2
 Sesi : 5-8
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : Sedang
 Pelatih : 2 orang

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar <ul style="list-style-type: none"> • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi	10 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag

SESI LATIHAN

Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : *passing*
 Jumlah Atlet :
 Hari / Tanggal :
 Tingkatan Atlet :


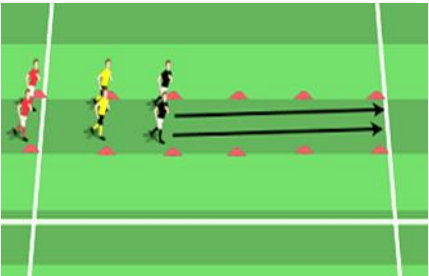
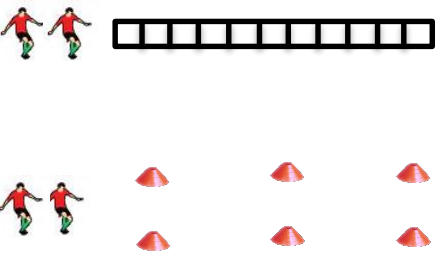
Periodisasi : Persiapan umum
 Mikro : 3
 Sesi : 9-12
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : Sedang
 Pelatih : 2 orang

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar <ul style="list-style-type: none"> • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi	10 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag

SESI LATIHAN

Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 90 menit
 Sasaran Latihan : *passing*
 Jumlah Atlet :
 Hari / Tanggal :
 Tingkatan Atlet :

Periodisasi : Persiapan umum
 Mikro : 4
 Sesi : 13-16
 Peralatan : Bola, cones
 Intensitas : Sedang
 Pelatih : 2 orang

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pembukaan / Pengantar <ul style="list-style-type: none"> • Disiapkan • Doa • Penjelasan materi 	5 menit	Coach 	Singkat dan jelas
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging keliling lapangan 2 kali. • <i>Stretching</i> statis setiap gerakan 8 hitungan. • <i>Stretching</i> dinamis / Samba 	5 menit 5 menit 10 menit	Coach 	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatkan suhu tubuh dan otot. • Gerakan dimulai dari atas kebawah atau sebaliknya. • Gerakan dimulai dari yang sederhana sampai yang kompleks.
3	Latihan Inti Latihan Koordinasi	10 menit 10 menit		<ul style="list-style-type: none"> • Koordinasi dilakukan dengan gerakan dasar lari, lompat, dan loncat. • Persiapan latihan inti dengan melakukan sprint pendek, dan sprint zig-zag

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian







