

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES ONE TOUCH*
TERHADAP PENINGKATAN KETRAMPILAN
PASSING BAWAH SISWA SSB GAMA
KU-13-14 TAHUN**

SKRIPSI

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



Oleh:

Ahsan Nurdin

16602241049

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES ONE TOUCH* TERHADAP
PENINGKATAN KETRAMPILAN *PASSING BAWAH*
SISWA SSB GAMA KU-13-14 TAHUN**

Disusun Oleh:

Ahsan Nurdin
NIM 16602241049

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan

Mengetahui,
Ketua Program Studi

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

Yogyakarta,
Disetujui.
Dosen Pembimbing

Drs. Subagyo Irianto, M.Pd
NIP. 196210101988121001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ahsan Nurdin

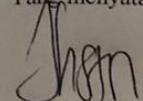
NIM : 16602241049

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Pengaruh Latihan *Small Sided Games One Touch* Terhadap Peningkatan Ketrampilan *Passing* Bawah Siswa SSB GAMA-13-14 Tahun

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

Yogyakarta,
Yang menyatakan,



Ahsan Nurdin
NIM 16602241049

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES ONE TOUCH* TERHADAP PENINGKATAN KETRAMPILAN *PASSING BAWAH* SISWA SSB GAMA KU-13-14 TAHUN

Disusun Oleh:

Ahsan Nurdin
NIM 16602241049

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas Negeri Yogyakarta Pada

tanggal 14 September 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Drs. Subagyo Irianto, M.Pd
Ketua Penguji/Pembimbing



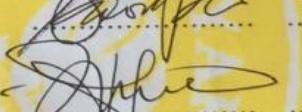
28/9 - 2020

Nawan Primasoni, S.Pd.Kor., M.Or.
Sekretaris Penguji



25/9 - 2020

Herwin, M.Pd.
Penguji I



25/9 - 2020

Yogyakarta, 14 September 2020
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



MOTTO

Tak masalah seberapa lambat kau berjalan asalkan kau tidak berhenti
(Confucius)

Percuma mengejar waktu, kalau sukses sudah di depan mata
(Ahsan Nurdin)

Belajarlah dari kemarin, hiduplah untuk hari ini, berharaplah untuk besok.
Yang paling penting adalah tidak berhenti untuk pertanya
(Albert Einstein)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk:

1. Saya sendiri karena telah mampu berdiri sampai detik ini dan mampu menyelesaikan skripsi dengan penuh semangat.
2. Keluargaku, khususnya kedua orang tuaku tercinta, bapak Sigit Muhamad Wahid dan Ibu Nurani yang selalu memberiku doa, dukungan, motivasi, kasih sayang, materi, dan segalanya yang tidak pernah berhenti dicurahkan padaku. Doa untuk keluargaku semoga diberikan kesehatan, umur panjang yang berkah dan barokah, serta selalu dalam lindungan Allah SWT.

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES ONE TOUCH*
TERHADAP PENINGKATAN KETRAMPILAN
PASSING BAWAH SISWA SSB GAMA
KU-13-14 TAHUN**

Oleh

Ahsan Nurdin

NIM 16602241049

ABSTRAK

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Small Sided Games One Touch* Terhadap Peningkatan Ketrampilan *Passing Bawah* Siswa SSB GAMA KU-13-14 Tahun

Penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan metode eksperimen, dengan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan *intact-group comparison*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SSB GAMA KU-13-14 Tahun (10 anak kelompok eksperimen dan 10 anak kelompok kontrol). Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikan 5 %.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya uji t pada kelompok eksperimen diperoleh nilai t_{hitung} (6,678) $>$ t_{tabel} (2,26), sedangkan hasil pada kelompok kontrol diperoleh nilai t_{hitung} (2,250) $<$ t_{tabel} (2,26), dengan demikian disimpulkan ada pengaruh latihan *small sided games one touch* positif dan signifikan terhadap peningkatan ketrampilan *passing bawah* siswa SSB GAMA KU-13-14 Tahun, dengan persentase peningkatan 33,33%.

Kata kunci: Latihan, Small Sided Games One Touch, Ketrampilan 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 *Small Sided Games One Touch* Terhadap Peningkatan Ketrampilan *Passing* Bawah Siswa SSB Gama KU-13-14 Tahun” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi Ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat.

1. Bapak Drs. Subagyo Irianto, M.Pd selaku dosen pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Herwin M.Pd., selaku penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komperhensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Nawan Primasoni, S.Pd., M.or, selaku sekertaris penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komperhensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Ibu Dra. Endang Rini Sukamti, M.Kes. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesaiya Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Bapak Susilo Harso, selaku Kepala Sekolah di SSB GAMA yang telah membrikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Para pelatih dan staf pelatih SSB GAMA yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

8. Seluruh siswa SSB GAMA kelompok umur 13-14 tahun yang telah bersedia menjadi objek penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Sahabat kontrakan yang selalu mendukung dan meluangkan waktunya untuk menemani dan ikut serta dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini. Terimakasih banyak karena sudah menemaniku berjuang hingga saat ini.
10. Nabilah Dewi Sinta yang selalu menyemangati saya.
11. Teman-teman seperjuangan PKO A 2016. Terimakasih selalu memberi suasana bahagia ketika didalam maupun diluar lapangan.
12. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat saya sebutkan di sini, atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDULi
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Latihan.....	9
2. Hakikat Sepakbola	13
3. <i>Hakikat Small Sided Games</i>	18
4. Hakikat <i>One Touch</i>	23
5. Hakikat <i>Passing</i> Dalam Sepakbola	25
6. Karakteristik Usia 13-14 Tahun.....	28
7. Profil SSB GAMA.....	32
B. Penelitian yang Relevan	36
C. Kerangka Berpikir.....	38
D. Hipotesis Penelitian.....	39

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Populasi dan Sampel	41
D. Definisi Operasional Variabel	43
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	44
F. Teknik Analisis Data	48

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Peneliti.....	50
1. Deskripsi Data Penelitian	50
2. Analisis Data	55
B. Pembahasan	57
C. Keterbatasan Penelitian	59

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	60
B. Implikasi.....	60
C. Saran.....	60

DAFTAR PUSTAKA	62
-----------------------------	----

LAMPIRAN	65
-----------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teknik Menendang Bola.....	16
Gambar 2. Teknik Menghentikan Bola	16
Gambar 3. Teknik Menggiring Bola.....	16
Gambar 4. Teknik Menyundul Bola.....	17
Gambar 5. Teknik Merampas Bola Sambil Meluncur.....	17
Gambar 6. Melempar Bola ke Dalam.....	17
Gambar 7. Gerak <i>Passing</i> Bawah dengan Kaki Bagian Dalam.....	28
Gambar 8. Bagan Kerangka Berpikir.....	38
Gambar 9. Desain Penelitian.....	41
Gambar 10. Tes Mengoper Bola Rendah.....	45
Gambar 11. Diagram Peningkatkan Rata-Rata <i>Passing</i> Bawah Kelompok Eksperimen.....	52
Gambar 12. Diagram Peningkatkan Rata-Rata <i>Passing</i> Bawah Kelompok Kontrol	54

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pembagian Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	50
Tabel 2. Hasil Statistik Data Penelitian Kelompok Eksperimen.....	51
Tabel 3. Hasil Statistik Data Penelitian Kelompok Kontrol.....	53
Tabel 4. Hasil Uji Normalitas.....	55
Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas.....	56
Tabel 6. Hasil Uji t <i>Paired Sampel t test</i>	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Pembimbing Proposal TAS.....	66
Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS.....	67
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian untuk SSB GAMA dari Fakultas.....	68
Lampiran 4. Surat Permohonan <i>Expert Judgement</i>	79
Lampiran 5. Surat Persetujuan <i>Expert Judgement</i>	70
Lampiran 6. Surat Balasan Uji Coba Penelitian.....	71
Lampiran 7. Daftar Hadir.....	72
Lampiran 8. Data Penelitian.....	73
Lampiran 9. Statistik Data Penelitian.....	75
Lampiran 10. Uji Normalitas.....	77
Lampiran 11. Uji Homogenitas.....	78
Lampiran 12. Uji T.....	79
Lampiran 13. Dokumentasi.....	81
Lampiran 14. Program Latihan.....	84

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola adalah olahraga yang sangat digemari di seluruh dunia. Semua kalangan dan golongan suka bermain sepakbola mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, dan orang tua di belahan dunia gemar bermain sepakbola. Sejak zaman dahulu hingga sekarang sepakbola tetap menjadi salah satu olahraga yang digemari oleh semua orang. Sepakbola dimainkan secara merakyat di desa-desa, ada yang bermain tanpa menggunakan alas kaki dan ada yang menggunakan alas kaki. Sepakbola dapat dimainkan dengan sangat sederhana dengan hanya adanya lapangan, tempat yang luas, sawah yang kering, dan sebuah bola. Teknik yang dikuasai juga hanya menendang dan mengoper, sementara untuk menjadi pemain sepakbola yang andal, pemain diharuskan mempu untuk mengoper dan mengontrol bola. Sepakbola juga memiliki berbagai peraturan yang harus dipatuhi, antara lain pemain tidak boleh saling mencederai sesama pemain baik secara sengaja maupun tidak sengaja, apabila terjadi maka wasit akan mengeluarkan kartu kuning sebagai peringatan atau bahkan wasit bisa mengeluarkan kartu merahnya yang berarti pemain tersebut harus keluar meninggalkan permainan.

Sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang dimainkan secara beregu, yang masing-masing regu terdiri dari beberapa posisi, yaitu penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Seorang penjaga gawang diberikan hak istimewa yaitu bisa menggunakan seluruh anggota tubuhnya untuk bermain, namun hanya untuk di daerah kotak 16.

Bermain sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga sekuat-kuatnya gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dari lawan. Untuk regu yang mencetak gol lebih banyak ke gawang lawan dalam waktu 2 x 45 menit maka regu tersebutlah yang memenangkan pertandingan.

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

Dalam permainan sepakbola teknik dasar yang paling dominan digunakan adalah *passing*. *Passing* dalam permainan sepakbola memiliki tujuan untuk mengoper bola pada teman satu tim agar dapat menciptakan ruang, sehingga dapat menciptakan gol ke gawang lawan dan memenangkan *ball possession*.

Dapat dilihat contoh dalam pertandingan AREMA Malang VS PERSIB Bandung yang digelar pada hari Minggu, 8 Maret 2020 pada pekan ke-2. Peneliti melihat minim sekali permainan umpan-umpan pendek dan *passing* bawah yang dilakukan kedua tim, bahkan tidak ada peluang yang diciptakan melalui proses umpan-umpan pendek atau *passing* bawah. Peneliti juga sering melihat terjadi long pass yang tidak tepat sasaran dan tidak sampai ke tujuan hal tersebut sering dilakukan oleh pemain belakang kedua tim yang langsung memberikan operan ke pemain depan. Ketiga gol dalam pertandingan tersebut juga bukan hasil dari taktik permainan umpan pendek melainkan 2 penalti dan operan atas yang dilakukan. Dapat dilihat pertandingan yang dimainkan oleh Barcelona, para pemain selalu mempertahankan bola dengan operan-operan pendek, bahkan di dalam kotak penaltipun Barcelona berani memainkan bola dengan *passing* bawah mereka.

Asumsi peneliti bahwa dalam permainan sepakbola kemampuan *passing* bawah sangatlah penting. Dengan *passing* bawah yang benar maka akan memenangkan *ball possession*, menciptakan banyak peluang, baik dari sektor tengah maupun samping. *Passing* yang benar juga akan mempermudah seorang kawan dalam menguasai atau mengontrol bola. *Passing* yang benar yang dimaksud peneliti adalah *passing* dimana kondisi bola harus menyusuri tanah selama bergulir di lapangan, karena ketika *passing* dengan kondisi bola yang tidak menyusuri rumput atau bergelombang akan mempersulit kawan dalam menguasai bola dan dapat memperlambat tempo permainan saat permainan berlangsung. Dengan sedikit kesalahan bisa membuat suatu permainan menjadi semakin menarik untuk ditonton.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan pada saat penulis melaksanakan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) berlangsung, peneliti melihat bahwa masih banyak siswa yang belum menguasai *passing* secara baik, hal ini ditunjukkan pada saat berlatih banyak pemain banyak yang bercanda sehingga terjadi kesalahan dalam melakukan *passing*.

Alasan peneliti melakukan penelitian di SSB GAMA karena peneliti pernah menangani siswa-siswa SSB GAMA secara langsung, sehingga peneliti melihat secara jelas bahwa kemampuan *passing* terutama untuk siswa baru masih kurang baik. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut maka penulis memiliki gagasan untuk menjadikan hal tersebut sebagai objek penelitian. adapun pengamatan penulis pada saat sesi latihan berlangsung banyak siswa atau anak yang belum mampu melakukan ketrampilan *passing* secara tepat. Kesalahan-kesalahan *passing* yang peneliti lihat pada saat PLT antara lain: kaki tumpu tidak sajajar dengan arah sasaran, bagian kaki siswa yang mengenai bola bukan bagian dalam melainkan telapak kaki, perkenaan pada bola bukan pada tengah bola melainkan atas bola, dan banyak *passing* terlalu keras dan pelan sehingga sulit untuk dikuasi oleh teman dan berakibat bola mudah direbut oleh lawan.

Dalam kasus ini, pelatih dibantu oleh peneliti mencoba membuat solusi untuk mengubah kesalahan mendasar dalam teknik *passing*. Berdasarkan pengamatan peneliti *passing* bawah yang dilakukan oleh siswa SSB GAMA belum akurat dan tidak memperhatikan tekniknya dengan benar. Salah satu solusi yang dapat diterapkan untuk memperbaiki kekurangan tersebut adalah dengan latihan berulang-ulang yang bisa disebut dengan variasi latihan *small sided games*. Dalam

akun media sosial, peneliti banyak menemukan referensi untuk menyusun dan merencanakan serta memvariasi sekaligus mengkombinasikan, bentuk dan teknik-teknik latihan dasar sepak bola.

Selain itu latihan ini juga mempunyai tujuan untuk menhilangkan rasa bosan saat menjalankan program latihan dan memberikan pemain rasa senang. Diimbangi dengan teknik-teknik dasar lainnya untuk memperbaiki teknik mengumpan bawah saat diterapkan ke permainan sesungguhnya.

Penulis berasumsi bahwa masalah-masalah tersebut dapat diatasi dengan latihan yang lebih bervariatif. Salah satu cara untuk meningkatkan ketepatan *passing* bawah yaitu dengan pemberian metode latihan yang bervariatif seperti 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 sided games yaitu suatu bentuk latihan yang dibuat ke dalam bentuk permainan sepakbola yang ukuran tempatnya diperkecil sehingga sentuhan terhadap bola semakin banyak. *small sided games* 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 sided 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.

Dengan pemaparan tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah siswa SSB GAMA KU 13-14 tahun. Untuk mendapatkan hasil optimal, penelitian ini akan dikhususkan pada peningkatan kemampuan *passing* bawah. Maka dari itu, untuk membuktikannya, peneliti melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games One Touch* Terhadap Peningkatan Ketrampilan *Passing* Bawah Siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Banyak siswa SSB GAMA KU-13-14 tahun yang menguasai *passing* secara baik.
2. Masih terjadi kesalahan-kesalahan mendasar yang dilakukan siswa SSB GAMA KU-13-14 tahun.

3. Belum diketahuinya pengaruh Latihan *Small Sided Game One Touch* terhadap peningkatan ketrampilan *passing* bawah pada siswa SSB GAMA KU 13-14 tahun.

C. Batasan Masalah

Memperhatikan dari identifikasi masalah di atas, guna mencegah perluasan penafsiran pada permasalahan yang akan dikaji. Dalam penelitian ini peneliti hanya memfokuskan pada pengaruh Latihan *Small Sided Game One Touch* terhadap peningkatan ketrampilan *passing* bawah pada siswa SSB GAMA KU 13-14 tahun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan yang telah dijelaskan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini ialah adakah pengaruh Latihan *Small Side Game One Touch* terhadap peningkatan ketrampilan *passing* bawah siswa SSB GAMA KU 13-14 tahun.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Latihan *Small Sided Game One Touch* terhadap peningkatan ketrampilan *passing* bawah pada siswa SSB GAMA KU 13-14 tahun.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Pengaruh latihan *Small Sided Games one touch* dapat dibuktikan secara ilmiah untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah pada siswa SSB GAMA KU 13-14. Setelah diketahui hasil secara ilmiah tersebut diharapkan dapat

membantu dalam menentukan latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah bagi pemain sepakbola.

2. Secara Praktis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih dan pemain sepakbola untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang dan melatih. Agar bentuk- bentuk latihan tidak monoton dan bersifat membosankan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Pengertian latihan yang berasal dari kata practice adalah aktivitas untuk meningkatkan ketrampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2010: 5). Pertandingan adalah puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi secara optimal. Mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan, karena tujuan utama dari latihan adalah meningkatkan fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke standar yang paling tinggi (Awan Hariono, 2006: 6).

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 11-12) latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan system tertentu, metodis berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi kurang mudah, otomatis, dan reflektif sehingga gerakan menjadi efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali. Menurut Awan Hariono (2006: 1) latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif. Selain itu latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu.

Berbagai pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses penyempurnaan ketrampilan (olahraga) yang dilakukan peserta didik ataupun atlet secara sistematis, tersuktur, berulang-ulang, serta berkesinambungan, dengan bertahap dari bentuk maupun beban latihannya.

Beberapa ciri latihan menurut Sukandiyanto (2010: 7) adalah sebagai berikut.

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

b. Prinsip-prinsip Latihan

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

Prinsip-prinsip latihan menurut Bompa (2003: 321) adalah sebagai berikut

- 1) Prinsip patisipasi aktif mengikuti latihan,
- 2) prinsip pengembangan menyeluruh,
- 3) prinsip spesialisasi,
- 4) prinsip individual,
- 5) prinsip bervariasi,
- 6) model dalam proses latihan, dan
- 7) prinsip peningkatan beban.

Selanjutnya Sukadiyanto (2010: 12) menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan agar latihan dapat tercapai, antara lain:

- 1) prinsip kesiapan,
- 2) individual,
- 3) adaptasi,
- 4) beban lebih,
- 5) progresif,
- 6) spesifik,
- 7) variasi,
- 8) pemanasan dan pendinginan,
- 9) latihan jangka panjang,
- 10) prinsip berkebalikan,
- 11) tidak berlebihan, dan

12) sistematik.

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

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

c. Tujuan dan Sasaran Latihan

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

Sukadiyanto (2010:9) lebih lanjut menjelaskan bahwa sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) mengembangkan dan menyempurkan strategi, teknik dan pola bermain , dan (5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

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

2. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola Secara Umum

Sepakbola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya (Sucipto, dkk., 2000: 7). Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2004: 78). 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 (Subagyo Irianto, 2010: 3).

Permainan sepakbola dimainkan dalam 2 (dua) babak. Lama waktu pada setiap babak adalah 45 menit, dengan waktu istirahat 15 menit. Pada pertandingan yang menentukan misalnya pada pertandingan final, apabila terjadi nilai yang sama, maka untuk menentukan kemenangan diberikan babak tambahan waktu selama 2×15 menit tanpa ada waktu istirahat. Jika dalam waktu tambahan 2×15 menit nilai masih sama, maka akan dilanjutkan dengan tendangan penalti untuk menentukan tim mana yang menang. “Tujuan dari olahraga sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukkan” (Sucipto, dkk., 2000: 7).

Dengan demikian sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan.

b. Teknik-teknik Dasar Sepakbola

Menurut Abdul Rohim (2008: 7) untuk menjadi pemain sepakbola yang baik tentu saja harus mengetahui teknik-teknik bermain sepakbola yang terdiri atas: (a) teknik dasar menendang bola, (b) teknik dasar menghentikan bola, (c) teknik dasar menggiring bola, (d) teknik dasar menyundul bola, (e) teknik dasar lemparan ke dalam.

Menurut Muhajir (2007: 25) teknik dasar sepakbola dibedakan menjadi dua, yaitu:

1) Teknik tanpa bola (teknik badan)

Teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan.

2) Teknik dengan bola

Teknik dengan bola di antaranya: (a) teknik menendang bola, (b) teknik menahan bola, (c) teknik menggiring bola, (d) teknik gerak tipu dengan bola, (e) teknik menyundul bola, (f) teknik merampas bola, (g) teknik melempar bola kedalam, (h) teknik menjaga gawang.

Menurut Herwin (2004: 21-49) 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*), (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).



Gambar 1. Teknik Menendang Bola

(Sumber: <https://olahragapedia.com/teknik-dasar-permainan-sepak-bola>)



Gambar 2. Teknik Menghentikan Bola

(Sumber: <https://olahragapedia.com/teknik-dasar-permainan-sepak-bola>)



Gambar 3. Teknik Menggiring Bola

(Sumber: <https://olahragapedia.com/teknik-dasar-permainan-sepak-bola>)



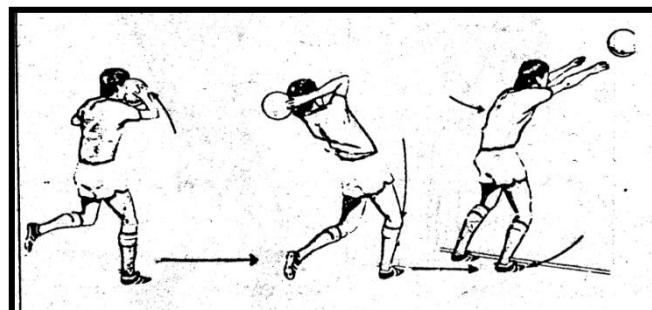
Gambar 4. Teknik Menyundul Bola

(Sumber: <https://olahragapedia.com/teknik-dasar-permainan-sepak-bola>)



Gambar 5. Teknik Merampas Bola Sambil Meluncur

(Sumber: <https://olahragapedia.com/teknik-dasar-permainan-sepak-bola>)



Gambar 6. Melempar Bola ke Dalam

(Sumber: Sucipto dkk., 2000: 3)

3. Hakikat *Small Sided Game*

a. Pengertian *Small Sided Game*

Menurut Goodman (2004:5) *small sided games* adalah permainan yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dan pemain yang lebih sedikit dari pada permainan yang sesungguhnya yaitu 11 lawan 11. Permainan dengan 3 lawan 3, 4 lawan 3, dan 4 lawan 4 adalah contoh permainan *small-sided games*. (“*small-sided games manual*”: 2004). Menurut *West Contras costa youth soccer League (WCCYSL)* (2003:1) *small-sided games* adalah bentuk permainan dengan jumlah pemain kurang dari 11 pemain dalam satu lapangan tanpa penjaga gawang, dengan ukuran lapangan maksimal 30 x 40 yards = 27,522 x 36,697 meter.

Menurut Buckley (2013:4) dijelaskan hampir tanpa kecuali, pemain di Negara-negara sepak bola utama dunia diperkenalkan kepermainan melalui *small-side game (SSG)*. Brazil, Prancis, Inggris, Skotlandia, Irlandia, Belanda dan Jerman, semua memperkenalkan pemain muda mereka pemain muda mereka unruk permainan dengan pendekatan ini. Penelitian yang lebih lanjut mengemukakan bahwa (SSG) telah digunakan dalam banyak Negara. Penelitian yang lain juga menunjukkan bahwa (SSG) lebih dinikmati oleh anak-anak dan merupakan metode lebih efektif meningkatkan kemampuan teknis mereka sebagai pemain (“*Optus Small Sided Football Handbook*”: 2013).

Small sided games merupakan suatu latihan dengan memperkecil lapangan sesungguhnya dan mengurangi jumlah pemain. Hal tersebut membuat pemain seolah-olah dalam situasi permainan yang sesungguhnya namun dengan tekanan yang lebih tinggi karena kemungkinan menguasai bola lebih banyak. Dengan

keaktifan pemain yang sering muncul di latihan *small sided game*, membuat pemain dapat berlatih dengan 3 aspek sekaligus yaitu fisik, teknik, taktik (Ganesha Putera, 2004: 12). Hal tersebut juga dinyatakan oleh Adam Owen (2004: 50) bahwa small sided games memungkinkan pemain mengalami situasi yang dihadapi selama bermain seperti pertandingan sebenarnya. Dengan mengalami situasi ini selama latihan, pemain dapat meningkatkan teknik, taktik dan aspek fisiologis permainan pemain.

Tujuan dari *small sided games* adalah latihan untuk memungkinkan anak mendapatkan lebih banyak sentuhan pada bola. FA menyatakan bahwa untuk menjadi nyaman dengan bola, anak harus memiliki 10.000 sentuhan pada bola pada saat usia 16 tahun. *Small sided games* meningkatkan kemungkinan itu terjadi. Penekanan pada *small sided games* adalah pada menyenangkan dan partisipasi pemain dengan waktu permainan yang telah disesuaikan berdasarkan umur (Greg Bach dan James Heller, 2007: 348). Latihan small sided games cocok diterapkan untuk latihan pemain muda karena dikemas dalam bentuk permainan yang lebih aktif dan menyenangkan.

Small sided games merupakan latihan dengan situasi seperti pertandingan sebenarnya. Dirancang supaya pemain bisa belajar dan berkembang, menampilkan ketrampilan terbaiknya. Jika pemain semakin sering menjalani latihan small sided games, pemahaman pemain terhadap pentingnya kerjasama tim, pemasangan diri yang benar, dan pengambilan keputusan akan berkembang pesat (Charles & Rook, 2012: 105).

Selain itu Menurut Ganesha Putera (2004:12) menyatakan bahwa *small-sided games* kini menjadi metode latihan yang ngetren. Sifat latihan yang menyajika situasi permainan membuat pemain bias mendapatkan aspek teknik, taktik dan fisik sekaligus. Melakukan dengan metode ini jelas lebih menguntungkan. Pemain sejak awal pemanasan bias angsun disajikan situasi permainan yang sesungguhnya. Selain itu metode latihan *small-sided games* selalu mengandung unsur teknik, taktik dan fisik sehingga menggunakan metode ini berarti efisiensi waktu. Ada beberapa keuntungan yang didapat dengan menggunakan latihan *small-sided game*, yaitu

- 1) Sentuhan terhadap bola lebih banyak.
- 2) Dapat meningkatkan skill (ketrampilan).
- 3) Waktu untuk bermain lebih banyak.
- 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. (Komarudin, 2013: 60)

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.

b. Prinsip mengorganisir *small-sided games*

Sebenarnya prinsip mengorganisir *small-sided games* sama dengan prinsip organisasi latihan lainnya. Secara garis besar, mengorganisir *small-sided games* harus berangkat dari 3 elemen, yaitu 1) jumlah pemain yang hadir di lapangan, 2) luas area latihan yang digunakan, 3) perlengkapan yang tersedia di palangan. Ketiga elemen ini saling terkait dengan satu sama lain, juga akan menentukan organisasi latihan apa yang harus dipersiapkan.

c. Modifikasi Bentuk Latihan *Small-Sided Games*

Rohmat Nur Ichsan (2013: 30) menyatakan bahwa terdapat modifikasi bentuk latihan *small sided games* sebagai berikut:

1. Aturan Emas

Mengingat *small-sided games* memanfaatkan pada satu momen tertentu, seorang pelatih harus menciptakan situasi agar momen yang diinginkan terjadi terus menerus. Untuk itu biasanya pelatih membuat aturan-aturan dengan mengetahui implikasi dari setiap aturan, pelatih bias dengan bebas membuat variasi *small-sided games* sendiri.

2. Jumlah Sentuhan

Membuat aturan pembatasan jumlah sentuhan akan meningkatkan *passing*. Sebaliknya, memperbanyak jumlah sentuhan akan melatih kemampuan *dribbling*, *ball control* dan *receiving*.

3. *Man Marking*

Aturan *man marking* akan meningkatkan kemampuan 1 lawan 1, baik dalam menyerang maupun bertahan. Dengan *man marking*, tim yang menguasai pertandingan (*possession*) akan dirangsang untuk melakukan *dribbling* dan *faking* yang efektif.

4. Membuat Zona Batasan Khusus

Ini akan meningkatkan kualitas pergerakan pemain, pelatih juga bias membuat zona khusus dengan aturan tertentu. Minimal zona khusus *passing*, *dribbling* dan *crossing*. Bias juga pelatih meminta pemain baru boleh pindah ke zona lain dengan variasi aturan.

5. Menambah Gawang

Dengan aturan menambah jumlah gawang, pemain akan dirangsang untuk memiliki kemampuan *passing* dan *shooting* yang baik. Dalam perspektif penyerang, jumlah banyak gawang akan melatih kemampuan pemain mengubah arah serangan (*switching the point of attack*)

6. Menambah Bola

Berlatih dengan bola yang banyak akan membuat pemain sering menyentuh bola. Ini tentunya sangat baik untuk meningkatkan kemampuan *ball feeling* pemain. Pemain juga banyak dirangsang melakukan *dribble*, *passing* dan *control*.

7. Memberi Batasan Waktu

Sepak bola merupakan permainan yang dibatasi waktu 2 x 45 menit, karena itu memberi batasan waktu dalam *small sided games* akan baik untuk membiasakan pemain di bawah tekanan waktu. Secara taktikal, memberi batasan waktu juga akan merangsang pemain melakukan *constructiveplay* dengan menyerang ke depan.

8. Bek Pasif

Menempatkan bek pasif akan membiasakan pemain penyerang dalam situasi mendekati pertandingan. Selain itu para penyerang juga akan dilatih untuk menembus barisan pertahanan lawan dengan *pressure* sesungguhnya.

9. Modifikasi Area Bentuk Latihan

Harus diketahui bahwa bentuk area *small-side games* akan sangat berpengaruh terhadap penciptaan repetisi momen. Memperbesar area akan mengurangi *pressure* pada pemain dengan bola, sehingga pemain dirangsang untuk memakai lebar lapangan atau menggunakan *long passing*. Sebaliknya, mempersempit area akan meningkatkan *pressure*, artinya pemain dirangsang untuk memiliki *passing* dan *receiving* yang akurat.

4. Hakikat *One Touch*

a. Pengertian *One Touch*

Ketika bola dilewatkan kembali tanpa menghentikan sehingga bola itu disentuh hanya sekali disebut umpan satu sentuhan. Jika ditembak pada sentuhan pertama disebut tembakan satu sentuhan.

Permainan sekali sentuhan harus diajarkan sesegera mungkin karena ini adalah cara berpikir tentang cara menerima umpan dan itu adalah cara yang lebih unggul untuk dimainkan daripada menghentikan bola dengan berjalan kaki. Ini

dapat mengajarkan dalam penggunaan ruang terbuka dan memungkinkan pemain untuk bermain lebih cepat. “*one touch play*” memungkinkan serangan yang jauh lebih kreatif dan lebih cepat karena lawan memiliki waktu untuk bereaksi.

Untuk mengajarkan konsep *one touch* adalah dengan mengajarkan pemain bahwa ketika mereka menerima umpan mereka bias bergerak lebih cepat dengan menyentuh bola ke ruang terbuka baik jauh dari brk atau ke arah mereka bergerak sehingga mereka bias mempercepat gerakan dan memberikan waktu untuk berpikir bola akan diarahkan kemana lagi. Instruksikan pemain bagaimana itu adalah cara yang sangat efektif untuk mengajarkan konsep satu sentuhan karena penerima dengan satu sentuhan dapat meloloskan diri ke ruang terbuka di depan mereka dan berlari ke bola mungkin akan menang (karena mereka bias bermain lebih cepat) dan mereka yang menghentikan bola di kaki mungkin akan kalah. Jadi permainan membuatnya jelas bagi para pemain mengapa bermain dengan satu sentuhan lebih baik dan pemain akan lebih cepat mengambil keputusan.

Cara melakukan *Passing One Touch Play*:

Mampu melewati satu sentuhan dalam sepak bola memungkinkan dapat bermain dengan kecepatan lebih cepat. Tidak perlu memainkan satu sentuhan sepanjang waktu, tetapi ketika memeriksa pada bahu anda dan melihat lawan dating, itu saat yang tepat untuk memainkan umpan satu sentuhan ke rekan setim yang memberikan bola kepada anda.

1. Jangan bersandar pada lawan.
2. Tekan bola di bagian tengah ke atas bola untuk menjaganya agar tetap di tanah.

Jika anda menekan di bagian bawah bola akan menyebabkan bola naik di udara.

3. Jangan melakukan tindak lanjut. Bola sudah memiliki energy didalamnya, anda tidak perlu melakukan banyak hal dalam mengayunkan kaki, cukup buuat kontak yang kuat dengan sedikit ayunan kaki
4. Bergerak ke ruang yang kosong untuk meminta umpan lagi.

(sumber: <https://www.soccerhelp.com/terms/soccer-one-touch.shtml>)

Latihan yang dapat dilakukan pemain:

1. Siapkan dua kerucut sekitar 15 yard terpisah.
2. Minta pasangan mengoper bola kepada anda. (bukan untuk memulai).
3. Bergerak sedikit dan kembalikan bola dengan satu sentuhan. (pasangan mengambil dua sentuhan lalu memberikan bola yang bagus lagi).
4. Ulangi terus menerus dan bergantian sampai anda nyaman dengan *passing* satu sentuhan.
5. Ketika sudah nyaman tingkatkan kesulitan pada latihan ini.

5. Hakikat *Passing* dalam Sepakbola

a. Pengertian *Passing* dalam Sepakbola

Sepakbola adalah permainan tim yang mengutamakan kolektifitas. Pemain dengan teknik tinggi dapat mendominasi pada saat tertentu, akan tetapi seorang pemain sepakbola tergantung pada anggota tim lainnya untuk menciptakan peluang dan permainan yang bagus. Dalam sepakbola *passing* atau operan memiliki tujuan, antara lain mengoper kepada teman, mengoper bola didaerah yang kosong, mengoper bola terobosan diantara lawan. *Passing* dalam permainan sepakbola merupakan unsur yang paling penting yang membuat permainan akan lebih

menarik. Agar berhasil dalam lingkungan tim, seorang pemain harus mengasah kemampuan *passing*. Menurut pendapat Luxbacher (2008: 9), *passing* adalah mengoperkan bola pada teman. *Passing* atau operan memiliki pengertian operan kepada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu. Sedangkan menurut Danny Mielke (2007: 18), umpan atau *passing* adalah cara memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain. Dalam era sepakbola sekarang pemain dituntut untuk dapat bemain di lebih dari satu posisi dan teknik yang tinggi, mampu dengan baik menggunakan kedua kakinya untuk mengolah bola. Pemain harus mampu dengan baik menguasai bola baik dengan kaki kanan dan kaki kirinya.

Perkenaan pada kaki dapat memberi katepatan akurasi *passing*. Namun secara teknis menurut Herwin (2004: 29) agar bola dapat ditendang dengan baik dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi bagian dalam, sisi bagian luar, punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar. Lebih lanjut menurut Herwin (2004: 29-30) *passing* dalam sepakbola dibedakan menjadi 2 kelompok besar, yaitu *passing* pendek (short pass) dan *passing* panjang (long pass). *Passing* bawah bertujuan untuk mengoper bola pada teman, mengoper bola pada daerah yang kosong, mengoper bola terobosan di antara lawan. Adapun *passing* atas dilakukan pada saat terjadi pelanggaran di lapangan tengah, saat tendangan gawang dan saat tendangan sudut.

b. Hakikat *Passing* Bawah dalam Sepakbola

Passing adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman satu tim. *Passing* yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, karena dengan

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

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

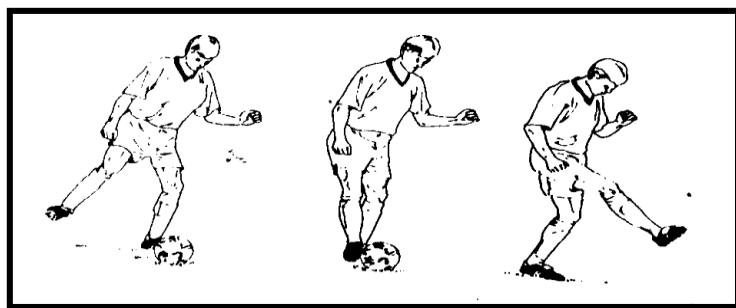
Menurut Herwin (2004: 29-30) menendang bola menyusuri tanah atau bawah, hanya dapat dilakukan dengan sikap awal kedua kaki yang baik yang dijelaskan sebagai berikut.

1. Kaki tumpu dan kaki ayun (Steady Leg Position)

Kaki yang tidak menendang bola dinamakan kaki tumpu dan kaki yang menendang dinamakan kaki ayun. Untuk menghasilkan tendangan bola bawah, kaki tumpu disamping atau agak didepan bola dan ujung kaki tumpu mengarah ke sasaran. Pergelangan kaki ayun harus terkunci atau kaku saat mengenai bola.

2. Bagian bola Bagian bola yang dikenakan oleh kaki ayun adalah titik tengah bola atas

3. Perkenaan kaki dengan bola (Impact) Bagian kaki ayun yang mengenai bola harus pada sisi kaki yang terlebar yaitu kaki bagian dalam.
4. Akhir gerakan (Follow-Trough) Sebagai tindak lanjut gerakan menendang dan memberi hasil tendangan lebih keras maka kaki ayun harus betul-betul optimal ke depan.



Gambar 7. Gerak *Passing* Bawah dengan Kaki Bagian Dalam
 (Sumber: Sucipto, dkk, 2000:18)

6. Karakteristik Anak Usia 13-14 Tahun

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

remaja awal, karena memiliki rentang usia tersebut.

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

Remaja merupakan fase antara fase anak-anak dengan fase dewasa, dengan demikian perkembangan-perkembangan terjadi pada fase ini. Seperti yang diungkapkan oleh Desminta (2009: 190-192) secara garis besar perubahan/perkembangan yang dialami oleh remaja meliputi perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan psikososial. Yusuf (2012: 193-209) menyatakan bahwa perkembangan yang dialami remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, perkembangan sosial,

perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama. Jahja (2011: 231-234) menambahkan aspek perkembangan yang terjadi pada remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan kepribadian, dan sosial.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa perkembangan yang mencolok yang dialami oleh remaja adalah dari segi perkembangan fisik dan psikologis. Berdasarkan perkembangan-perkembangan yang dialami oleh remaja, diketahui ada beberapa perbedaan perkembangan yang dialami antara remaja putra dan putri memiliki perkembangan yang berbeda. Karakteristik perkembangan remaja dilihat dari perkembangan fisik dan perkembangan psikologis, dijelaskan sebagai berikut.

A. Perkembangan Fisik

Perkembangan pada fisik sudah dimulai dari tahap pra remaja dan akan bertambah cepat pada usia remaja awal yang akan makin sempurna pada remaja akhir dan dewasa. Yusuf (2012: 194) mengemukakan dalam perkembangan remaja secara fisik ditandai dengan dua ciri, yaitu ciri-ciri seks primer dan ciri-ciri seks sekunder. Hal senada diungkapkan Jahja (2011: 231) bahwa perubahan pada tubuh ditandai dengan pertambahan tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Desminta (2009: 191-194) menyatakan bahwa perubahan yang terjadi pada aspek fisik remaja antara lain perubahan dalam tinggi dan berat badan, perubahan dalam proporsi tubuh, perubahan pubertas, perubahan ciri-ciri seks primer dan perubahan ciri-ciri seks sekunder. Dengan perkembangan fisik yang meningkat akan memudahkan seorang

atlet untuk dapat mengikuti latihan yang bersifat eksploratif. Perubahan dan perkembangan secara fisik yang dialami oleh remaja, antara lain: perubahan pada ciri-ciri seks primer dan sekunder.

B. Perkembangan Psikologis

Perkembangan psikologis yang dialami oleh remaja merupakan bagian dari pembelajaran yang dialami setiap individu. Secara kejiwaan pada saat fase remaja, seorang remaja mulai menemukan kematangan dalam hal kejiwaan atau psikologis. Seperti yang diungkapkan oleh Yusuf (2012: 195) bahwa “Remaja, secara mental telah dapat berpikir logis tentang berbagai gagasan yang abstrak. Dengan kata lain berpikir operasi formal lebih bersifat hipotesis dan abstrak, serta sistematis dan ilmiah dalam memecahkan masalah daripada berpikir kongkret”. Senada dengan hal tersebut Jahja (2011: 231) menyatakan “Remaja telah mampu membedakan antara hal-hal atau ide-ide yang lebih penting dibanding ide lainnya, lalu remaja juga menghubungkan ide-ide ini.” Selanjutnya Desminta (2009: 194) menyatakan bahwa pada masa ini remaja sudah mulai memiliki kemampuan memahami pikirannya sendiri dan pikiran orang lain, remaja mulai membayangkan apa yang dipikirkan oleh orang tentang dirinya.

Dalam hal emosional, remaja masih tampak berapi-api atau remaja masih kesulitan dalam mengatur emosi yang ada dalam dirinya. Seperti yang diungkapkan oleh Yusuf (2012: 197) “Pada usia remaja awal, perkembangan emosinya menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial, emosinya bersifat negatif dan temperamental (mudah tersinggung/marah, atau mudah sedih/murung)”. Faktor-faktor yang

mempengaruhi emosi seorang remaja dikarenakan faktor perubahan jasmani, perubahan pola interaksi dengan orang tua, perubahan interaksi dengan teman sebaya, perubahan pandangan luar, dan perubahan interaksi dengan sekolah.

Pola emosi pada remaja bersifat abstrak dan berbeda-beda di setiap individu, akan tetapi secara garis besar memiliki kesamaan cara mengekspresikannya. Seperti yang diungkapkan oleh Hurlock (2000: 213) bahwa remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dan dengan cara gerakan amarah yang meledak-ledak, melainkan dengan menggerutu, tidak mau bicara, atau dengan suara keras mengkritik orang-orang yang menyebabkan amarah.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tentang remaja dan meskipun emosi yang dimiliki oleh remaja agak kuat, tidak terkendali dan tampak irasional, akan tetapi pada umumnya akan selalu ada perbaikan perilaku emosional yang dilakukan oleh remaja dari tahun ke tahun hingga menuju kematangan (kedewasaan)

Berdasarkan perkembangan psikologis yang telah dikemukakan, atlet pada usia ini sudah mulai dapat berpikir yang rasional akan tetapi memiliki tingkat sensitifitas yang cukup tinggi, hal ini akan berdampak pada motivasi latihan yang akan diikuti oleh anak didik pada usia ini.

7. Profil SSB GAMA

Sepak bola adalah sebuah olah raga paling populer hampir seantero dunia, tidak ketinggalan Indonesia. Selain itu sepak bola adalah satu-satunya jenis olah raga yang bisa dibilang komplit, mengapa ? karena dalam sepak bola terdapat berbagai macam unsur meliputi fisik maupun non fisik. Fisik diantaranya dalam sepak bola seorang pemain (atlit) dituntut untuk mempunyai stamina, karena

dengan stamina yang bagus seorang pemain sepak bola dapat berlari terus-menerus selama 2 x 45 menit bahkan bisa lebih. Non fisik, didalam sepak bola terdapat taktik maupun strategi yang harus diterapkan dalam sebuah pertandingan, dimana untuk meramu sebuah taktik yang jitu dibutuhkan tingkat intelegensi yang tinggi, selain itu dalam sebuah pertandingan sepak bola psikologi baik pemain maupun penonton ikut terlarut didalamnya. Terbukti ketika sebuah tim/keselbasan mengalami kekalahan ataupun kemenangan. Sebuah wacana yang sedikit mencoba untuk memaparkan apa itu sepak bola. Sepak bola di Indonesia begitu majemuk dapat ditemukan hampir setiap pelosok desa maupun di kota dari berbagai kalangan tidak terlupa anak-anak. Berdasar kecintaan seorang dokter anak terhadap olah raga ini, maka lahirlah sebuah wadah yang dapat menampung hobi mantan pemain sepak bola GADJAH MADA Yogyakarta yang juga sekaligus mantan pemain-pemain PSIM Yogyakarta dengan nama Sekolah Sepak Bola GADJAH MADA Yogyakarta (SSB GAMA Jogja). Namun sebagaimana umumnya sebuah organisasi apabila tidak ditunjang dengan dana operasional yang kurang memadai dapat dipastikan akan mengalami kesulitan bahkan kolap.

a. SEJARAH

Seperi yang sudah dijelaskan pada latar belakang. Atas dasar kecintaan seorang dokter anak yang gila sepak bola maka lahirlah Sekolah Sepak Bola GADJAH MADA Yogyakarta (SSB GAMA Jogja), sebenarnya jauh hari sebelum menjamurnya Sekolah Sepak Bola, Perkumpulan Sepak Bola Anak-anak/Remaja sudah ada namun belum diakui keberadaannya sesuai tata struktural IKA (Ikata Sekolah Sepak Bola Yogyakarta). Untuk itu seorang dokter anak yang gila bola

selaku penerus tongkat estafet ayahandanya (Prof. dr. Imangoen yang juga penggila bola) mencoba melaksanakan amanat dan animo masyarakat di Yogyakarta.

b. VISI DAN MISI

Adapun visi dan misi Sekolah Sepak Bola Gadjah Mada Yogyakarta adalah sebagai berikut :

- Visi SSB GAMA Jogja
 - Sebagai wadah penampung hobi anak-anak di Yogyakarta dalam berolah raga khususnya sepak bola .
- Misi Sekolah Sepak Bola Gadjah Mada Yogyakarta (SSB GAMA)
 1. Sebagai sebuah Sepak bola yang dapat mempersatukan anak-anak dari beberapa Suku, agama yang ada di Yogyakarta.
 2. Sebagai media bagi mantan pemain PS. GAMA atau mantan pemain PSIM Yogyakarta untuk mengajak anak-anak di Yogyakarta bermain bola yang baik dan benar.
 3. Sebagai bentuk nyata bahwa mantan pemain PS. GAMA atau mantan Pemain PSIM itu ada .

c. BENTUK-BENTUK KEGIATAN

Adapun bentuk-bentuk kegiatan Sekolah Sepak Bola Gadjah Mada Yogyakarta (SSB GAMA), setiap hari Minggu dan Kamis melakukan latihan di Stadion Kridosono diselingi pertandingan-pertandingan yang bersifat persahabatan dengan tim/SSB lain, adapun waktunya dimulai sekitar pukul 14/30 WIB s/d. pukul 17.30 WIB. Juga mengikuti beberapa turnamen antar SSB baik di Daerah Istimewa Yogyakarta maupun di luar DIY.

d. KEPENGURUSAN

Adapun susunan kepengurusan Sekolah Sepak Bola Gadjah Mada Yogyakarta (SSB GAMA Jogja) adalah sebagai berikut :

Pembina	: Susilo Harso
Ketua I	: Rio, S.kes.
Wakil Ketua	: Purwanto
Wakil Ketua	: Christ. Setiawan
Sekretaris	: H. Samto
Bendahara	: Ibu Narigus
Publik Relation	: Koko Baskoro, SIP.
Koordinator lapangan	: Susilo Harso
Seksi Perlengkapan	: Mardjono Ks.
Pelatih	: Drs. Soedjono
Anggota Pelatih	: Bayu, S.pd.
	: Iksan, S.pd
	: Tri Waluyo, S.pd.
	: Prasetyo, S.pd.
	: Astriyanto
Perwasitan	: Grecio Prenthos

e. SUMBER DANA

Adapun sumber dana Sekolah Sepak Bola GADJAH MADA Yogyakarta (SSB GAMA) untuk operasional kami dapatkan dari :

- Swadaya (Iuran rutin anggota)

- Donatur

B. Penelitian yang Relevan

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

1. Penelitian yang dilakukan oleh Bangkit Pramudya Putra dan Muhamad Tafaqrur (2019) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small Side Game One Touch* dan *Two Touch* Terhadap Ketrampilan *Passing* di SSB PS BUM Ku-13 Tahun”. Permasalahan yang penulis ajukan pada penelitian ini mengenai latihan Small Sided Games di lingkungan SSB. Para Pelatih SSB di Indonesia, masih banyak memberikan materi latihan seperti untuk orang dewasa yang diberikan kepada anak-anak atau latihan yang hanya menggunakan marker tanpa dilakukannya game sisi kecil atau Small Sided Games. Penelitian ini mengenai ”pengaruh latihan *small sided games one touch* dan *two touch* terhadap keterampilan *passing* di ssb ps bum ku-13 tahun”. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan teknik purposive sampling yaitu siswa SSB PSBUM UPI KU-13 Tahun sebanyak 16 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *Passing* atau (Wall Pass). Sedangkan untuk mengetahui persentase perbedaan peningkatan hasil latihan sampel menggunakan pengujian SPSS versi 24 pada kedua hasil tersebut. Maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh tetapi kurang signifikan terhadap latihan *Small Sided Games One Touch* terhadap keterampilan *passing* sepakbola pada siswa

SSB PSBUM UPI KU-13 tahun dan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap latihan *Small Sided Games Two Touch* terhadap keterampilan *passing* sepakbola pada siswa SSB PSBUM UPI KU-13 tahun. Disarankan kepada pelatih, pengajar, pembina sepakbola dan para pembaca agar memberikan pelatihan *Small Sided Games Two Touch* dalam rangka meningkatkan keterampilan *passing* sepakbola dalam pelaksanaan program latihan pada atlet sepakbola kelompok usia 13 tahun.

C. Kerangka Berpikir

D.



Gambar 8. Bagan Kerangka Berpikir

Permainan sepakbola modern menuntut setiap pemain memiliki kemampuan teknik dan fisik yang baik. Kemampuan fisik maupun teknik dapat dikembangkan melalui latihan yang terukur, teratur dan dilakukan secara kontinyu. Apabila seorang pemain memiliki kemampuan fisik, teknik dan mental yang bagus, maka pemain tersebut akan dapat bermain dengan sempurna. Kemampuan teknik (*skill*) yang baik akan membuat permainan sepakbola lebih efektif dan terlihat menarik ketika ditonton.

Passing adalah kemampuan teknik yang paling dominan dilakukan dalam permainan sepakbola. *Passing* yang baik dan benar sangat dibutuhkan

dalam permainan sepakbola, tidak hanya bertujuan untuk mengoper bola pada teman satu tim agar dapat menciptakan ruang sehingga dapat memenangkan *ball possession* dan menciptakan gol ke gawang saja, namun dengan *passing* yang baik dan benar akan mempermudah rekan setim untuk menerima operan.

Metode yang digunakan untuk meningkatkan kualitas *passing* terutama *passing* bawah pada usia 13-14 tahun lebih tepat menggunakan bentuk-bentuk latihan yang menyerupai permainan. Pemberian latihan *small sided games one touch* menekankan pada penguasaan teknik *passing* bawah dalam sepakbola secara lebih cepat. Latihan semacam ini dapat mengembangkan teknik-teknik dasar sekaligus, salah satunya yaitu *passing*.

Model latihan *small sided games one touch* jelas ada pengaruhnya terhadap akurasi *passing* karena latihan tersebut menekankan pada kreatifitas atlet untuk cepat dalam mengambil keputusan saat *passing*.

E. Hipotesis Penelitian

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

Berdasarkan pemikiran di atas, hipotesis yang diajukan yaitu: ada pengaruh yang signifikan latihan *small-sided games one touch* terhadap peningkatan ketrampilan *passing* bawah siswa SSB GAMA KU 13-14 tahun.

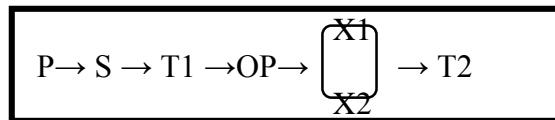
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Menurut Arikunto (2009:9) metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengimplementasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan metode eksperimen, menurut Sugiyono (2009:107) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan, desain penelitian menggunakan pre-eksperimental dengan cara intact-group comparation. Dalam penelitian eksperimen ini subyek penelitian dibagi menjadi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok kontrol memberikan informasi/data awal parameter tertentu, sedangkan kelompok dengan perlakuan memberikan informasi sebagai akibat perlakuan (Sukardi Rumidi, 2002: 109)

Penelitian ini diukur sebanyak dua kali yaitu *pretest* dan *posttest*. Pengukuran pertama (*pre-test*), yang dilakukan sebelum subyek diberikan sebuah perlakuan khusus (*treatment*), kemudian hasil pretest dibagi menjadi 2 kelompok dengan menggunakan pemilihan *ordinal pairing*. Kemudian pada akhir akan dilakukan tes kedua yaitu (*post-test*). Adapun gambar desain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 9. Desain Penelitian

Keterangan:

- P : Populasi
- S : Sampel
- T1 : Pre-test
- OP : *Ordinal Pairing* (pembagian kelompok menjadi 2, kelompok kontrol dan eksperimen)
- X1 : Kelompok eksperimen (berlatih dengan program latihan *small sided games one touch*)
- X2 : Kelompok kontrol (berlatih dengan program latihan yang diprogramkan oleh pelatih diluar *treatment*)
- T2 : *Post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SSB GAMA yang dilakukan setiap hari Selasa, Kamis, dan Minggu. Latihan dimulai pada pukul 15.00-17.30 untuk hari Selasa dan Kamis, sedangkan hari Minggu latihan dimulai pukul 07.00-09.00 yang bertempatkan di lapangan Sonoraya. Penelitian ini dimulai pada 30 Juni – 11 Agustus 2020.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2009:215) mengatakan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB GAMA KU 13-14 tahun sebanyak 20 orang

2. Sampel

Sampel penelitian adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto, 2010:174). Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*, yaitu semua populasi dijadikan sampel, dalam arti semua siswa SSB GAMA KU 13-14 tahun sebanyak 20 atlet.

Kemudian seluruh sampel tersebut dikenai *pre-test* untuk menentukan kelompok treatment. Menurut Hadi (2000:111) *ordinal pairing* adalah pemisahan antara sampel yang didasari atas kriteria *ordinal*. Pemisahan sampel digunakan untuk menentukan kelompok yang akan diberikan sebuah *treatment*, kemudian dipasangkan (*matced*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing sama banyaknya. Penjelasan pada tahap *ordinal pairing* yaitu dengan memasangkan subyek penelitian berdasarkan *ordinal*. Sedangkan *pairing* dilakukan terhadap *continum variable* misalnya: hasil terbaik dari *pre-test* diletakkan di kelompok A, hasil terbaik nomor dua diletakkan di kelompok B, hasil terbaik nomor tiga di kelompok B, hasil terbaik nomor 4 diletakkan di kelompok A dan seterusnya. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yang terdiri atas:(1) Kelompok I: kelompok ini yang diberi perlakuan atau *treatment* latihan *small sided games one touch*, (2) kelompok II: kelompok ini tidak diberikan perlakuan. Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada *passing* pada tes awal. Setelah tes awal di ranking, kemudian sampel yang memiliki ketrampilan setara dipasangkan ke dalam kelompok KE 1 dan KE2. Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberikan perlakuan merupakan kelompok yang sama. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan maka hal ini disebabkan oleh perlakuan yang

diberikan. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing*.

Tujuan dari pemilihan secara *ordinal pairing* ini adalah agar pembagian antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sama rata dalam hal kemampuan teknik sehingga tidak ada kejomplangan pada saat penelitian berlangsung.

Adapun teknik pembagian kelompok secara *ordinal pairing* sebagai berikut:

A  B

A  B

A  B dan seterusnya.

D. Definisi Operasional Variabel

Menurut Arikunto (2002:96) variable adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. variabel dibagi menjadi dua macam yaitu variable bebas dan variable terikat. Variable bebasnya adalah *small sided games one touch* dan variable terikatnya adalah ketrampilan gerak *passing* .

1. *Small sided games* adalah suatu permainan yang digunakan untuk mengembangkan teknik-teknik dasar dalam sepak bola melalui permainan dengan lapangan yang lebih kecil, jumlah pemain yang dikurangi, dan waktu yang telah ditentukan.
2. *Passing* adalah gerakan mengoper bola atau memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lainnya.
3. *Passing* bawah adalah *passing* yang dilakukan untuk memindahkan bola pada jarak yang relatif pendek dengan menyusuri tanah. Diukur menggunakan tes mengoper bola rendah (Subagyo Irianto, 1995: 34)
4. *One touch* adalah jumlah sentuhan yang dibatasi dengan satu kali sentuhan.

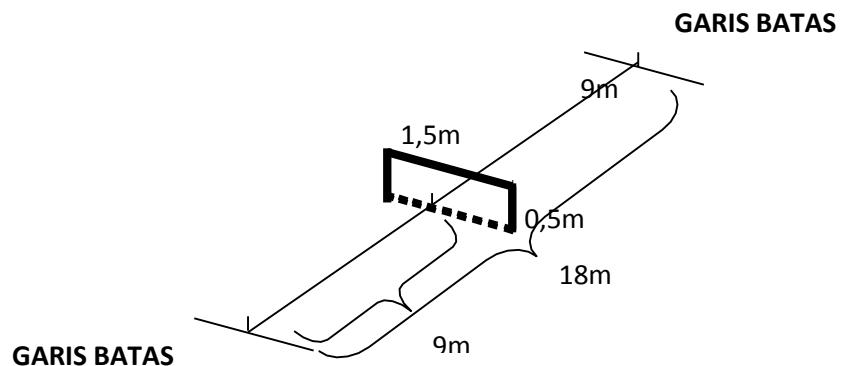
E. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Pengumpulan Data

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

Tes ini dimaksudkan untuk mengukur ketrampilan *passing* bawah menggunakan kaki bagian dalam. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Alat yang digunakan adalah gawang kweil dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi 0,5 m dengan jarak penendang dari gawang 9 m, garis dibelakang 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 10. Tes Mengoper Bola Rendah
(Subagyo irianto, 1995:34)

Tes awal bertujuan untuk memperoleh data yang digunakan untuk menyamakan tingkat kemampuan pemain atau *teste*. Sehingga nantinya dapat diketahui perbedaan hasil yang dicapai pemain atau *teste* selama *treatment* atau perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan. Dari tes awal ini, sampel yang berjumlah 20 orang, kemudian sampel dibagi menjadi dua kelompok menggunakan *ordinal pairing* yang kemudian diberi nama kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selanjutnya kelompok eksperimen diberi perlakuan latihan *small sided games one touch*.

Penelitian ini dilaksanakan 16 kali pertemuan atau perlakuan, 1 kali pertemuan untuk tes awal dan 1 kali pertemuan untuk tes akhir, sehingga jumlah keseluruhan 18 kali pertemuan. Sampel di bagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, adapun setiap kali latihan, waktu yang dibutuhkan adalah sekitar 90 menit dengan perincian sebagai berikut:

- a. Pemanasan merupakan gerakan peregangan dan pelemasan sebelum melakukan latihan inti sehingga otot-otot ketika melakukan gerakan olahraga tidak mengalami kram atau kejam otot. Peregangan (*stretching*) yang dilakukan yaitu mengikuti program serta diikuti dengan *stretching* statis dan dinamis, kemudian dilanjutkan dengan senam samba. Pemanasan dilakukan selama 15 menit. Sebelum memasuki latihan inti, maka diadakan latihan koordinasi terlebih dahulu yang digunakan untuk melatih kelincahan dan kelentukan tubuh. Sebelum memasuki latihan inti, maka diadakan latihan koordinasi terlebih dahulu yang digunakan untuk melatih kelincahan dan kelentukan tubuh.
- b. Latihan inti merupakan aktivitas utama yang akan dilakukan dan dicapai sesuai dengan tujuan latihan. Latihan inti yang akan dicapai yaitu ketrampilan *passing* bawah dengan menggunakan model latihan *small sided games one touch*. Latihan ini dibagi menjadi dua sesi latihan. Sesi latihan pertama yaitu latihan inti yang diaplikasikan dalam situasi bermain menggunakan model latihan *small sided games one touch*, dilakukan selama 20 menit. Kemudian sesi latihan kedua merupakan pengembangan dari sesi latihan pertama yang dilakukan dengan situasi yang berbeda selama 20 menit.
- c. Sesi game merupakan aktivitas penerapan yang didapat setelah sesi latihan inti 1 dan sesi latihan inti 2 dilakukan. Tujuan game tersebut adalah untuk mempraktikkan dari sesi latihan 1 dan sesi latihan 2 dalam bentuk situasi game. Sesi game dilakukan selama 30 menit.
- d. Pendinginan merupakan gerakan yang dilakukan untuk mengembalikan kondisi tubuh seperti semula melalui gerakan ringan. Pendinginan (*cooling*

down) yang dilakukan yaitu gerakan dinamis. Pendinginan dan valuasi latihan dilakukan selama 5 menit.

Setelah *treatment* sebanyak 16 kali pertemuan tes akhir untuk mengetahui hasil kebenaran latihan *passing* yang dicapai oleh sampel dan tiap-tiap kelompok setelah diberi perlakuan atau *treatment*.

2. Teknik Pengumpulan Data

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

- a. Bola sepak
- b. Meteran
- c. Kapur
- d. Gawang kecil ukuran panjang 1,5 m dan tinggi 0,5 m

Tempat dan gawang dipersiapkan terlebih dahulu sebelum melakukan pelaksanaan tes sehingga tidak mengganggu dalam pelaksanaan tes mengoper bola rendah. Sebelum melakukan tes, testi diberikan waktu untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu. Pelaksanaan tes ini tidak diadakan percobaan terlebih dahulu sehingga testi langsung tes mengoper bola rendah sepuluh kali tendangan. Tendangan dianggap sah dan dihitung masuk apabila masuk pada bidang sasaran, mengenai batas atas dan atau pengenai pancang, dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas arah berseberangan (jarak 9 m). penilaianya adalah dengan jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan.

F. Teknik Analisis Data

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

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variable yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Komogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 20. Pengujian normalitas dengan rumus *Kolmogorov-Smirnov*:

$$D = \text{maksimum } [S_{n1}(X) - S_{n2}(X)]$$

Sumber : Sugiyono (2006: 150)

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p >$ dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p <$ dari 0,05 maka data tidak normal.

b. Uji Hipotesis

Pengujian ini dilakukan dengan uji *anova* untuk mengetahui pengaruh model latihan *small sided games one touch* terhadap peningkatan ketrampilan *passing* bawah pada siswa SSB GAMA KU 13-14 tahun. Untuk mengetahui hipotesis menggunakan rumus *anova* sebagai berikut:

$$F = \frac{\frac{JKA}{K-1}}{\frac{JKG}{K(n-1)}}$$

JKA = Jumlah kuadrat antara perlakuan atau *sum of square treatment* (SST)

JKG = Jumlah kuadrat antara perlakuan atau *sum of error* (SEE)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua kelompok, yaitu satu kelompok sebagai eksperimen dan satunya sebagai kontrol. Pembagian kelompok dilakukan setelah *pretest* dilakukan dan kemudian hasil *pretest* tersebut akan dibagi 2 menggunakan *ordinal pairing*, berikut adalah hasil pembagian kelompok *ordinal pairing*:

Tabel 1. Pembagian Kelompok Eksperimen dan Kontrol.

NO	NAMA	Data <i>Prettest</i> Awal	Pembagian Kelompok
1	CB	8	A
2	AP	8	B
3	FY	8	B
4	DR	8	A
5	MEA	7	A
6	RHS	7	B
7	SW	7	B
8	FM	7	A
9	NQ	7	A
10	MRK	7	B
11	ISP.	6	B
12	HA	6	A
13	SF	6	A
14	AB	6	B
15	MYH	6	B
16	DP	6	A
17	HAG	5	A
18	Rf	5	B
19	Ad	5	B
20	Ys	3	A

Hasil penelitian dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat diuraikan sebagai berikut:

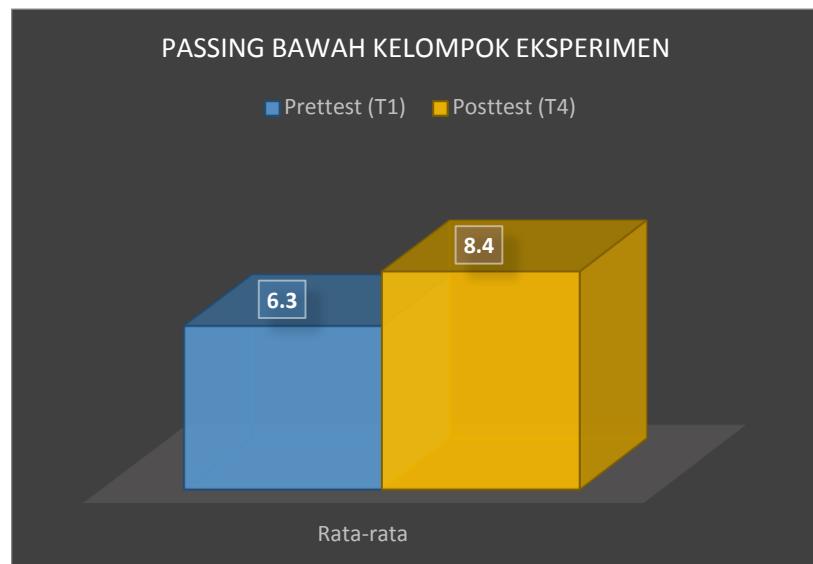
a. Kelompok Eksperimen

Kelompok eksperimen merupakan kelompok yang diberi perlakuan menggunakan latihan *small sided games one touch*. Deskripsi hasil statistik data penelitian pada kelompok eksperimen dapat diuraikan sebagai berikut:

Tabel 2. Data Penelitian Kelompok Eksperimen

Responden	Prettest (T1)	Posttest (T2)
1	8	9
2	8	10
3	7	8
4	7	9
5	7	8
6	6	8
7	6	8
8	6	9
9	5	8
10	3	7
Mean	6.3	8.4
Median	6.5	8
Mode	6	8
Std. Deviation	1.49	0.84

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 10. Diagram Peningkatan Rata-Rata *Passing* Bawah Kelompok Eksperimen

Hasil penelitian diatas diperoleh nilai rata-rata saat *pretest* sebesar 6,3, dan rata-rata *posttest* akhir sebesar 8,4. Untuk mengetahui besarnya persentase peningkatan ketrampilan *passing* bawah pada siswa SSB GAMA KU 13-14 tahun menggunakan latihan *small sided games one touch* dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{(8,4 - 6,3)}{6,3} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{2,1}{6,3} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 33,33\%$$

Berdasarkan hasil penelitian atas diperoleh pengaruh latihan *small sided games one touch* terhadap peningkatan ketrampilan *passing* bawah pada siswa SSB GAMA KU-13-14 tahun diperoleh persentase peningkatan pada setiap tesnya, dengan hasil akhir sebesar 33,33 %.

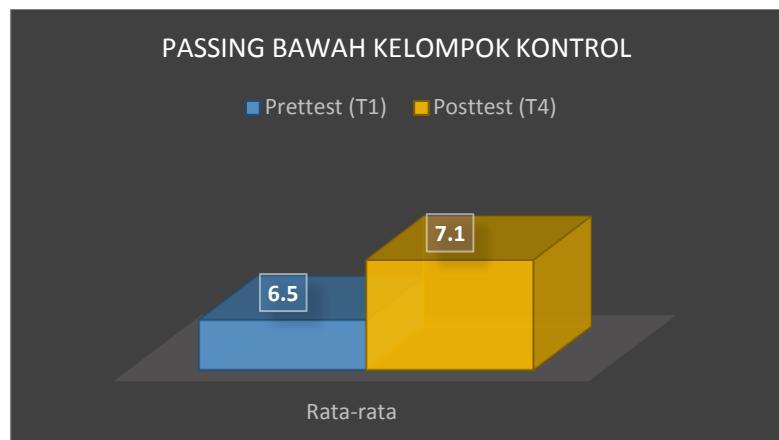
b. Kelompok Kontrol

Kelompok kontrol merupakan kelompok pembanding yang dalam penelitian ini tidak diberi perlakuan menggunakan latihan *small sided games one touch*. Hasil statistik data penelitian *passing* bawah pada siswa SSB GAMA KU-13-14 tahun kelompok kontrol dapat diuraikan sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Statistik Data Penelitian Kelompok Kontrol

Responden	Prettest (T1)	Posttest (T2)
1	8	8
2	8	9
3	7	8
4	7	8
5	7	6
6	6	8
7	6	6
8	6	7
9	5	5
10	5	6
Mean	6.5	7.1
Median	6.5	7.5
Mode	6	8
Std. Deviation	1.08	1.28

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 11. Diagram Peningkatan Rata-Rata *Passing* Bawah Kelompok Kontrol

Hasil penelitian diatas diperoleh nilai rata-rata saat *pretest* sebesar 6,5, dan rata-rata *posttest* akhir sebesar 7,1. Untuk mengetahui besarnya peningkatan *passing* bawah siswa SSB GAMA KU-13-14 Tahun dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{(7,1 - 6,5)}{6,5} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{0,6}{6,5} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 9,23\%$$

Berdasarkan hasil penelitian di atas diperoleh persentase peningkatan *Passing Bawah Siswa SSB GAMA KU-13-14 Tahun* kelompok kontrol diperoleh sebesar 9,23 %.

2. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menguji normalitas, homogenitas dan uji hipotesis (uji t). Hasil uji normalitas, uji homogenitas dan uji t dapat dilihat sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui mengetahui normal tidaknya suatu sebaran. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *kolmogorov-smirnof* . Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel		Z	P	Sig 5 %	Keterangan
<i>Passing Bawah</i> (kelompok eksperimen)	TS 1 (pretest)	0,697	0,716	0,05	Normal
	TS 2 (Posttest)	0,893	0,403	0,05	Normal
<i>Passing Bawah</i> (kelompok kontrol)	TS 1 (pretest)	0,546	0,908	0,05	Normal
	TS 2 (Posttest)	0,767	0,599	0,05	Normal

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui data-data *passing* bawah siswa SSB GAMA KU-13-14 Tahun diperoleh $p > 0,05$, Hasil dapat disimpulkan data-data penelitian berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika F hitung $< F$ tabel test dinyatakan homogen, jika F hitung $> F$ tabel test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas

Test	df	F tabel	F hit	P	Keterangan
Passing Bawah (K Eksperimen)	3:36	2,87	0,441	0.725	Homogen
Passing Bawah (K KOntrol)	3:36	2,87	1,760	0.172	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data-data *passing* bawah siswa SSB GAMA KU-13-14 Tahun diperoleh nilai F hitung $< F$ tabel (2,87), dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

c. Uji t

Uji hipotesis dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games one touch* terhadap peningkatan ketrampilan *passing* bawah siswa, uji hipotesis menggunakan uji t. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Hasil Uji t Paired Sampel t test

Prettest – Posttest	df	t table	t hitung	P	Sig 5 %
Passing Bawah Kelompok Eksperimen	9	2,26	6,678	0,000	0,05
Passing Bawah Kelompok Kontrol	9	2,26	2,250	0,051	0,05

Berdasarkan hasil analisisi uji t pada kelompok eksperimen diperoleh hasil akhir uji t (TS1 – TS4) menunjukan jika nilai t_{hitung} (6,678) $>$ t_{tabel} (2,26), dan nilai p (0,000) $<$ dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} , dengan demikian diartikan ada pengaruh latihan *small sided games one touch* yang positif dan signifikan terhadap peningkatan ketrampilan *passing* bawah siswa SSB GAMA KU-13-14 Tahun

Sedangkan hasil pada kelompok kontrol diperoleh nilai t_{hitung} (2,250) $<$ t_{tabel} (2,26), dan nilai p (0,051) $>$ dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih kecil dari pada t_{tabel} , dengan demikian diartikan ada peningkatan atau perbedaan tetapi tidak signifikan pada kemampuan *passing* bawah.

B. Pembahasan

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Cabang olahraga ini dimainkan oleh 11 orang pemain dan dilakukan disebuah lapangan berumput yang sangat luas. Olahraga ini berkembang menjadi sangat populer seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga. Olahraga ini memiliki tujuan, yaitu meraih kemenangan dan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan yang dibangun dari tiang dan berjaring, 11 pemain yang merumput dalam satu tim

terdiri dari 10 pemain di tengah lapang dan 1 orang penjaga gawang yang bertugas mengamankan gawang dari serangan lawan. Sebuah permainan akan berjalan dengan baik dan efektif apabila pemain menguasai Teknik-teknik dasar dalam sepak bola dengan baik. Salah satu Teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai adalah *passing*.

Passing atau operan memiliki pengertian operan kepada teman atau bola yang dioperan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu. *Passing* yang baik adalah mempunyai ketepatan yang baik dan efektif, *passing* secara cepat juga akan memberikan dampak yang baik, dikarenakan bola tidak akan mudah direbut oleh lawan. Oleh karena itu perlu adanya latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *passing* pemain sepakbola, salah satunya dengan Latihan latihan *small sided games one touch*. Latihan ini dapat mengajarkan dalam penggunaan ruang terbuka dan memungkinkan pemain untuk bermain lebih cepat. “*one touch play*” memungkinkan serangan yang jauh lebih kreatif dan lebih cepat karena lawan memiliki waktu untuk bereaksi.

Pengertian tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan uji t pada kelompok eksperimen diperoleh nilai t_{hitung} (6,678) $>$ t_{tabel} (2,26), dengan demikian diartikan ada pengaruh latihan *small sided games one touch* yang positif dan signifikan terhadap peningkatan ketrampilan *passing* bawah siswa SSB GAMA KU-13-14 Tahun, dengan persentase peningkatan 33,33%, Hasil tersebut menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol (9,23 %).

Small sided 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 dari pada jumlah pemain yang sebenarnya. Latihan *small sided games* melatih peserta untuk bermain secara baik dan bahkan mengolah ketrampilan teknik dasar yang di miliki oleh pemain dengan demikian maka latihan ini secara tidak langsung akan meningkatkan ketrampilan bermain bagi seorang pemain sepoak bola, salah satunya ketrampilan *passing* bawah.

Kegiatan latihan yang terpenting dalam hal ini pelaksanaan dilakukan secara kontinyu dengan meningkatkan beban dalam setiap sesinya. Dengan ada peningkatan pada keterampilan bermain sepak bola dapat diartikan permainan *small sided games* menjadi salah satu metode latihan yang baik untuk di terapkan dalam program latihan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Ada beberapa siswa yang tidak serius dalam mengikuti kegiatan latihan sehingga hasil ketrampilan passing bawah ada yang kurang maksimal.
2. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian ini selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya tindakan yang rutin dilakukan, agar kemampuan peserta dapat berkembang dengan baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya uji t pada kelompok eksperimen diperoleh nilai t_{hitung} (6,678) $>$ t_{tabel} (2,26), sedangkan hasil pada kelompok kontrol diperoleh nilai t_{hitung} (2,250) $<$ t_{tabel} (2,26), dengan demikian disimpulkan ada pengaruh latihan *small sided games one touch* yang positif dan signifikan terhadap peningkatan ketrampilan *passing* bawah siswa SSB GAMA KU-13-14 Tahun, dengan persentase peningkatan 33,33%.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih di SSB GAMA KU-13-14 Tahun, mengenai ketrampilan *passing* bawah
2. Adanya pengaruh pengaruh latihan *small sided games one touch* terhadap peningkatan ketrampilan *passing* bawah dengan demikian pelatih dapat menetapkan program latihan yang efektif daam meningkatkan ketrampilan *passing* bawah dalam sepak bola
3. Sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan ke depannya.

C. Saran

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

1. Bagi peserta yang mempunyai ketrampilan *passing* bawah yang masih kurang dapat ditingkatkan dengan latihan *small sided games one touch*.

2. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga pengaruh latihan *small sided games one touch* dapat teridentifikasi lebih luas.
3. Bagi pelatih pengaruh latihan *small sided games one touch* dapat dijadikan sebagai salah satu program latihan untuk meningkatkan ketrampilan *passing* bawah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bach, Greg & James Heller. (2007). *Coaching Junior Football Teams for Dummies*. London: Jhon Wiley & Son s Ltd.
- Bangkit Pramudya Putra dan Muhamad Tafaqur (2019) yang berjudul “*Pengaruh Latihan Small Side Game One Touch dan Two Touch Terhadap Ketrampilan Passing di SSB PS BUM Ku-13 Tahun*”.
- Buckley (2013). *Optus Small Sided Football Handbook*.
- Bompa, Tudor. O. (1994). *Power Training For Sport*. Canada, Mosaic
- Charles, T. & Stuart Rook. (2012). *101 Youth Football Coaching Sessions* (101 Charles, T. & Stuart Rook. (2012). *101 Youth Football Coaching Sessions* (101 Sesi Latihan Sepakbola untuk Pemain Muda). Penerjemah: Paramita. Jakarta: Indeks *Sesi Latihan Sepakbola untuk Pemain Muda*). Penerjemah: Paramita. Jakarta: Indeks
- Coaching Education Department .(2014). *Small-Side Games Manual*. US Youth Soccer
- Darmawan, Rahmad dan Putra, Ganesha. (2012). *Jadi Juara dengan Sepakbola Possession*. Jakarta: KickOff Media-RD Books
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Dewi, H.E. (2012). *Memahami Perkembangan Fisik Remaja*. Yogyakarta: Kanisius.
- Desminta. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Radakarya.
- Hadi, Sutrisno. 2000. *Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Hariono, Awan. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung : FPOK UPI.

Herwin. 2004. “*Keterampilan Sepakbola Dasar*.” Diktat.

<https://olahragapedia.com/teknik-dasar-permainan-sepak-bola>. Diakses 14 Mei 2020

<https://ssbgama.wordpress.com/2008/02/04/tentang-ssb-gama-yogyakarta/>. Diakses pada tanggal 14 Mei 2020

<https://www.soccerhelp.com/terms/soccer-one-touch.shtml>. Diakses pada tanggal 14 Mei 2020

Hurlock, E.B. (2000). Jilid 1. *Perkembangan Anak* (Edisi keenam). (Terjemahan Meitasari Tjandrasa). Jakarta: Erlangga. (Buku asli diterbitkan tahun 1998)

Jahja. Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Group.

Komarudin (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Penerbit PT Remaja Rosdakarya.

Luxbacher, J. (2008). *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain* (Alih Bahasa: Bambang Sugeng). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Irianto, Subagyo. (2010). *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee” untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Yogyakarta: FIK UNY.

Irianto, Subagyo. (1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspor IKIP Yogyakarta*. Yogyakarta: FPOK IKIP.

Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yudistira. Bandung

Mielke, Danny. (2007). *Dasar-dasar sepakbola*. Bandung: Pakar raya

Owen A, Twist C, & Ford P. (2004). *Small-sided games: The physiological and technical effect of altering pitch size and player numbers*. Insight (Volume 7 tahun 2004). Hlm. 50 – 53.

Putera, Ganesha. (2004). *Kutak-Kutik Sepakbola Usia Muda*. Jakarta: Villa

Press.

Rohmad Nur Ichsan. (2013). *Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Akurasi Passing Mendatar Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul*. Skripsi. FIK UNY.

Soccer one Touch. www.soccerhelp.com/terms/soccer-one-touch.shtml
Diakses 14 Mei 2020.

Sucipto, dkk. (1999-2000). *Sepakbola*, Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.

Sukardi. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan(Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: Bumi Aksara.

Tom Goodman. (2004). *Latihan Usia Muda Penuh Gairah*. Yogyakarta: Kickoff.

West Contras costa youth soccer League (WCCYSL). (2003). <http://www.wccysl.com/U6 Small-sided games for 2003/2004>. Diakses pada tanggal 14 Mei 2020

[www.sport sessionplanner.com](http://www.sportsessionplanner.com). Diakses pada tanggal 14 Mei 2020

Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Pembimbing Proposal TAS



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

Nomor : 228/PKL/VII/2020
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Bapak : Subagyo Irianto, M.Pd

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

Nama : Ahsan Nurdin
NIM : 16602241049

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAMES ONE TOUCH TERHADAP PENINGKATA KETRAMPILAN PASSING BAWAH SISWA SSB GAMA KU-13-14

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

Yogyakarta, 8 Mei 2020

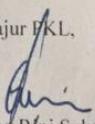
Kajur PKL,

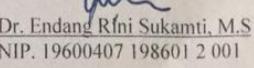
Dr. Endang Rini Sukamti, M.S
NIP. 19600407 198601 2 001

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

Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	Senin / 6 Juni 2020	Penyanganan variabel pada judul agar Variabelnya lebih spesifik untuk diteliti	✓
2.	Rabu / 10 Juni 2020	Pemusatan masalah	✓
3.	Senin / 15 Juni 2020	Penambahan pada KU dan FC UNY - SSB SAMA KU-13-14 tahun	✓
4.	Rabu / 17 Juni 2020	Penambahan instrument tes yang lebih cocok untuk KU-13-14 tahun	✓
5.	Senin / 22 Juni 2020	Program latihan	✓
6.	Selasa / 23 Juni 2020	Expert Judgement	✓
7.	Sabtu/15 Agustus 2020	Bob 9- Hasil data belum lengkap, time Series 1 dan 2 belum dimotivasi	✓
8.	Senin/29 Agustus 2020	Koreksi Bob 1-5	✓

Kajur PKL,


Dr. Endang Rini Sukamti, M.S
NIP. 19600407 198601 2 001


*). Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Untuk SSB GAMA



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 318/UN34.16/PT.01.04/2020

29 Juni 2020

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . **Ketua Pelatih SSB GAMA**
Sekretariat SSB GAMA (Stadion Kridosono)

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Ahsan Nurdin
NIM : 16602241049
Program Studi : Pend. Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAMES ONE TOUCH TERHADAP PENINGKATAN KETRAMPILAN PASSING BAWAH SISWA SSB GAMA KU 13-14 TAHUN
Waktu Penelitian : 30 Juni - 11 Agustus 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 4. Surat Permohonan *Expert Judgement*

PERMOHONAN SURAT *EXPERT JUDGEMENT*

Hal : surat permohonan menjadi *expert judgement*

Lampiran : Program Latihan

Kepada Yth,

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

Universitas Negeri Yogyakarta

Di tempat

Dengan hormat,

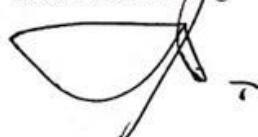
Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan, yaitu tentang "Pengaruh Latihan *Small Sided Games One Touch* Terhadap Peningkatan Ketrampilan *Passing* Bawah Siswa SSB GAMA KU 13-14 Tahun", maka saya mohon kepada bapak Nawan Primasoni, S.pd. Kor. M. Or. Untuk berkenan memberikan masukan terhadap program latihan ini sebagai *expert judgement*. Masukan tersebut nantinya akan berguna untuk tingkat kepercayaan dari hasil penelitian ini.

Demikian surat permohonan saya, besar harapan saya agar bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas bantuan dan perhatian saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 23 Juni 2020

Mengetahui

Dosen Pembimbing



Drs. Subagyo Irianto, M.Pd
NIP : 196210101988121001

Pemohon



Ahsan Nurdin
NIM. 16602241049

Lampiran 5. Surat Persetujuan *Expert Judgement*

SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

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

Unit Kerja : FIK UNY

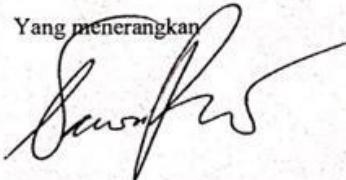
Menerangkan bahwa program latihan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari:

Nama : Ahsan Nurdin

NIM : 16602241049

Judul Skripsi : "Pengaruh Latihan Small Sided Games One Touch Terhadap Peningkatan Ketrampilan Passing Bawah siswa SSB GAMA KU 13-14 tahun". Telah di expert judgement dan memenuhi persyaratan sebagai program latihan dalam penelitian ini.

Yogyakarta, 25 Juni 2020

Yang menerangkan


Nawan Primasoni, S.Pd. Kor. M.Or
NIP. 198405212008121001

Lampiran 6. Surat Balasan Uji Coba Penelitian



SEKOLAH SEPAK BOLA GADJAH MADA YOGYAKARTA (SSB. GAMA YOGYAKARTA)

Sekretariat : Jl. Gondosuli No. 171 Hp. 081325263718 Yogyakarta

SURAT KETERANGAN

Nomor : 056/Eks/VIII/2020

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya selaku pengurus Sekolah Sepak Bola Gadjah Mada Yogyakarta (SSB. GAMA JOGJA), menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama	: Ahsan Nurdin
NIM.	: 16602241049
Program Studi	: Pend. Kepelatihan Olahraga – S1

Benar-benar yang tersebut namanya diatas telah melaksanakan penelitian di SSB. GAMA JOGJA
Dengan judul :

**“PENGARUH LATIHAN SMALL SIDED GAMES ONE TOUCH TERHADAP
PENINGKATAN KETRAMPILAN PASSING BAWAH
SISWA SSB. GAMA KU. 13-14 TAHUN”.**

yang dilaksanakan mulai tanggal 30 Juni 2020 sampai dengan 11 Agustus 2020.

Surat Keterangan ini diberikan atas permintaan yang bersangkutan guna melengkapi Tugas Akhir
Skripsi TAS.

Yogyakarta 11 Agustus 2020
Kepala
Y. Sudjo Harso, A.MD.



Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 7. Tabel Daftar Hadir

NO	NAMA	PERTEMUAN															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Carolus Boromeus L.F	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
2	Demian Ramadhan I.	V	V	V	X	V	V	V	X	V	V	V	V	V	V	V	V
3	M. Erlangga Abu	V	V	X	V	V	V	V	V	V	V	X	V	V	V	V	V
4	Fatih Mahardika	V	V	V	V	V	V	X	V	V	V	V	V	V	V	V	V
5	Noval Qesha	V	V	X	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
6	Hanif Arendra	V	V	V	V	V	V	X	X	V	V	V	V	V	V	V	V
7	Surya Ferdiansyah	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
8	dafai Prakosa	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
9	Hasya ahnaf G.	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
10	Yasar	V	V	V	V	V	V	V	X	V	V	V	V	V	V	V	X

NO	NAMA	PERTEMUAN															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	Alfatir P.	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
2	Fawaz Yusa A.	V	V	V	V	V	V	X	V	V	V	V	V	V	V	V	V
3	Rinanda Hri S.	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
4	Sayyidimar W.	V	V	V	V	X	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
5	M. Roni Kurniawan	V	V	V	V	V	V	X	X	V	V	V	V	V	V	V	V
6	Indrasta Satria A.P.	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	X	X	V	V
7	Abiyyu Barikli	V	X	X	X	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
8	M. Yudha Hardiana	V	V	V	X	V	V	V	V	V	V	V	V	V	X	X	X
9	Rafi	V	V	V	V	V	V	X	V	V	V	V	V	V	V	X	X
10	Andrian	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V

Lampiran 8. Data Penelitian

NO	NAMA	Data Prettest Awal
1	Carolus Boromeus L.F	8
2	Alfatir P.	8
3	Fawaz Yusa A.	8
4	Demian Ramadhan I.	8
5	M. Erlangga Abu	7
6	Rinanda Hri S.	7
7	Sayyidimar W.	7
8	Fatih Mahardika	7
9	Noval Qesha	7
10	M. Roni Kurniawan	7
11	Indrasta Satria A.P.P.	6
12	Hanif Arendra	6
13	Surya Ferdiansyah	6
14	Abiyyu Barikli	6
15	M. Yudha Hardiana	6
16	dafai Prakosa	6
17	Hasya ahnaf G.	5
18	Rafi	5
19	Andrian	5
20	Yasar	3

Data Kelompok Eksperimen

NO	NAMA	Nilai			
		Prettest	Posttest 1	Posttest 2	Posttest Akhir
1	Carolus Boromeus L.F	8	8	8	9
2	Demian Ramadhan I.	8	8	9	10
3	M. Erlangga Abu	7	7	8	8
4	Fatih Mahardika	7	8	8	9
5	Noval Qesha	7	6	7	8
6	Hanif Arendra	6	7	8	8
7	Surya Ferdiansyah	6	7	8	8
8	dafai Prakosa	6	8	9	9
9	Hasya ahnaf G.	5	6	7	8
10	Yasar	3	4	4	7

Kelompok Kontrol

NO	NAMA	Nilai			
		Prettest	Posttest 1	Posttest 2	Posttest Akhir
1	Alfatir P.	8	7	8	8
2	Fawaz Yusa A.	8	6	8	9
3	Rinanda Hri S.	7	6	7	8
4	Sayyidimar W.	7	7	6	8
5	M. Roni Kurniawan	7	6	6	6
6	Indrasta Satria A.P.P.	6	6	5	8
7	Abiyyu Barikli	6	7	5	6
8	M. Yudha Hardiana	6	6	6	7
9	Rafi	5	5	6	5
10	Andrian	5	5	5	6

Lampiran 9. Statistik Data Penelitian

Kelompok Eksperimen

Frequencies

Statistics

	Prettest	Posttest
N	Valid	10
	Missing	0
Mean	6.3000	8.4000
Median	6.5000	8.0000
Mode	6.00 ^a	8.00
Std. Deviation	1.49443	.84327
Minimum	3.00	7.00
Maximum	8.00	10.00
Sum	63.00	84.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Prettest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3.00	1	10.0	10.0
	5.00	1	10.0	20.0
	6.00	3	30.0	50.0
	7.00	3	30.0	80.0
	8.00	2	20.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0

Posttest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7.00	1	10.0	10.0
	8.00	5	50.0	60.0
	9.00	3	30.0	90.0
	10.00	1	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0

Kelompok Kontrol

Frequencies

Statistics

	Prettest	Posttest
N	Valid	10
	Missing	0
Mean	6.5000	7.1000
Median	6.5000	7.5000
Mode	6.00 ^a	8.00
Std. Deviation	1.08012	1.28668
Minimum	5.00	5.00
Maximum	8.00	9.00
Sum	65.00	71.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Prettest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5.00	2	20.0	20.0
	6.00	3	30.0	50.0
	7.00	3	30.0	80.0
	8.00	2	20.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0

Posttest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5.00	1	10.0	10.0
	6.00	3	30.0	40.0
	7.00	1	10.0	50.0
	8.00	4	40.0	90.0
	9.00	1	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0

Lampiran 10. Uji Normalitas

Kelompok Eksperimen

NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pretest	posttest
N		10	10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	6.3000	8.4000
	Std. Deviation	1.49443	.84327
	Absolute	.220	.282
Most Extreme Differences	Positive	.128	.282
	Negative	-.220	-.218
Kolmogorov-Smirnov Z		.697	.893
Asymp. Sig. (2-tailed)		.716	.403

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Kelompok Kontrol

NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pretest	posttest
N		10	10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	6.5000	7.1000
	Std. Deviation	1.08012	1.28668
	Absolute	.178	.258
Most Extreme Differences	Positive	.178	.204
	Negative	-.178	-.258
Kolmogorov-Smirnov Z		.564	.815
Asymp. Sig. (2-tailed)		.908	.519

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 11. Uji Homogenitas

Kelompok Eksperimen

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

Passing BAawah

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.441	3	36	.725

ANOVA

Passing BAawah

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	24.600	3	8.200	4.936	.006
Within Groups	59.800	36	1.661		
Total	84.400	39			

Kelompok KOntrol

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

Passing Bawah

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.760	3	36	.172

ANOVA

Passing BAawah

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	6.075	3	2.025	1.740	.176
Within Groups	41.900	36	1.164		
Total	47.975	39			

Lampiran 12. Uji t
Kelompok Eksperimen

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	6.3000	10	1.49443	.47258
	8.4000	10	.84327	.26667

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & posttest	.776	.008

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference							
				Lower	Upper						
Pair 1	Pretest-posttest	2.10000	.99443	.31447	2.81137	1.38863	6.678	9	.000		

Kelompok KOntrol

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	6.5000	10	1.08012	.34157
	7.1000	10	1.28668	.40689

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & posttest	.760	.011

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest-posttest	.60000	.84327	.26667	1.20324	.00324	2.250	9	.051

Lampiran 13. Dokumentasi

Pre-test



Treatment



Post-test



Lampiran 14. Program Latihan

RANGKUAN LATIHAN INTI

Latihan	Jarak/ area (meter)	Jumlah pemain	Sasaran	Gambar	Keterangan	Waktu
1.	30 x 25m	4 vs 4	Gol injak dipertahanan lawan		Bermain dengan menekankan pada akurasi mengumpan bola dan cepat melihat situasi dalam permainan dengan 1 kali sentuhan dan target gol injak di pertahanan lawan.	20 menit
2.	30 x 25m	4 vs 4	1 gawang kecil (1,5m)		Bermain dengan menekankan pada akurasi mengumpan bola dan cepat melihat situasi dalam permainan dengan 1 kali sentuhan dan target 1 gawang kecil.	20 menit
3.	30 x 25m	4 vs 4	2 gawang (1,5m)		Bermain dengan menekankan pada akurasi mengumpan bola dan cepat melihat situasi dalam permainan dengan 1 kali sentuhan dan target 2 gawang kecil.	20 menit
4.	30 x 25m	4 vs 4	1 gawang besar		Bermain dengan menekankan pada akurasi mengumpan bola dan cepat melihat situasi dalam permainan dengan 1 kali sentuhan. Ketika tim putih menguasai bola, tim biru berusaha menjaga gawang (bertahan).	Inti 1
5	30 x 25m	4 vs 4	4 gawang kecil (1m)		Bermain dengan menekankan pada akurasi mengumpan bola dan cepat melihat situasi dalam permainan dengan 1 kali sentuhan. 1 point didapatkan apabila tim telah mencetak gol ke 4 gawang kecil.	20 menit
6	30 x 25m	2 vs 2 + 1	Gawang sudut		Bermain dengan menekankan pada akurasi mengumpan bola dan cepat melihat situasi dalam permainan dengan 1 kali sentuhan. Bermain 2 vs 2 ditambah 1 pemain netral. Gol tercipta apabila salah satu tim memasukkan bola ke gawang sebrang, lalu berganti pemain.	20 menit

RANGKUMAN LATIHAN INTI

Latihan	Jarak/ area (meter)	Jumlah pemain	Sasaran		keterangan	WAKTU
1	15 x 15m	4 vs 4 + 2	Akurasi <i>passing</i> Kerjasama <i>Passing one touch</i>		Pemain bermain 4 vs 4 dengan tambahan 2 pemain netral yang membantu tim saat menguasai bola. Tim yang menguasai bola harus menguasai bola selama mungkin.	20 menit
2	15 x 15m	5 vs 5	Pemain yang berada di dalam kotak kecil		Pemain bermain 3 vs 3 dengan tambahan 2 pemain sebagai target yang berdiri di dalam kotak kecil. Tim yang menguasai bola harus mengumpan ke target dengan ketentuan bermain 1 kali sentuhan.	20 menit
3	15 x 15m	4 vs 4 + 1	Akurasi <i>passing</i> Kerjasama <i>Passing one touch</i>		Pemain bermain 4 vs 4 dengan 2 area yang membatasi. Pemain yang diluar masuk apabila salah satu tim menguasai bola sehingga akan terjadi situasi 3 vs 2. Tim yang membawa bola harus menguasai permainan selama mungkin.	20 menit
4	15 x 15m	4 vs 4 + 2	<i>Passing</i> ke pemain netral		Pemain bermain 4 vs 4 dengan 2 area yang dibatasi dan 2 target yaitu pemain netral yang berada diluar area. Gol terjadi apabila tim yang memguasai bola bias memindahkan bola dari pemain netral ke sebrang.	20 menit
5	15 x 15m	3 vs 3 vs 3 + 1	Akurasi <i>passing</i> Kerjasama <i>Passing one touch</i>		Pemain bermain 2 vs 2 vs 2 dan 1 dari 3 tim berada di luar area. Apabila tim merah terebut bolanya maka tim kuning dan tim hitam menguasai bola ditambah 1 pemain netral. Pemain yang berada di luar area bertujuan untuk menjadi dinding/pantulan.	20 menit

6	15 x 15m	3 vs 3 vs 3 + 1	Akurasi <i>passing</i> Kerjasama <i>Passing one touch</i>		Pemain bermain 3 vs 3 vs 3 + 1 pemain netral. Apabila tim merah terebut bolanya maka tim kuning dan tim hitam menguasai bola ditambah 1 pemain netral.	15 x 15m
7	15 x 15m	4 vs 1	Akurasi <i>passing</i> Kerjasama <i>Passing one touch</i>		Bermain dengan menekankan pada akurasi mengumpulkan bola dan cepat melihat situasi dalam permainan dengan 1 kali sentuhan.	20 menit
8	15 x 15m	4 vs 4 + 2	Akurasi <i>passing</i> Kerjasama <i>Passing one touch</i>		Pemain bermain 4 vs 4 dengan tambahan 2 pemain netral yang membantu tim saat menguasai bola. Tim yang menguasai bola harus menguasai bola selama mungkin.	20 menit



Dipindai dengan CamScanner

PROGRAM LATIHAN SSB GAMA

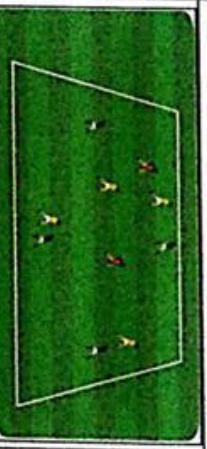
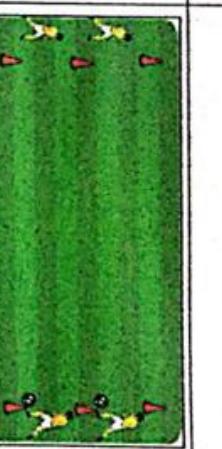
KU : 13-14 tahun

Tempat : lap. Sonoraya

Treatment 1

Waktu Latihan : 15.30 - 17.00

Tanggal : 30 Juni 2020

No	Latihan	jarak/area (meter)	Jumlah pemain	Sasaran	keterangan	WAKTU
1.	Pemanasan	3m	2 orang (1 bola)	Akurasi passing		15 menit
2.	Inti 1	30 x 25m	4 vs 4	Gol injak dipertahankan lawan	  	20 menit
3.	Inti 2	15 x 15m	4 vs 4 + 2	Akurasi passing Kerjasama Passing one touch	 	20 menit
4.	Game	full	11 vs 11	Gawang besar	Game menggunakan 1 kali sentuhan selama 10 menit. Kemudian game normal selama 20 menit.	30 menit
5	Pendinginan dan evaluasi			Melemaskan otot		5 menit



Dipindai dengan CamScanner

PROGRAM LATIHAN SSB GAMA

KU : 13-14 tahun

Treatment 2

Waktu Latihan : 15.30 – 17.00

Tanggal : Jum'at , 3 Juli 2020

No	Latihan	Jarak/area (meter)	Jumlah pemain	Sasaran	Treatment 2	keterangan	WAKTU
1.	Pemanasan	5x5m	4 vs 1	Akurasi passing		Pemain bermain 4 vs 1 (kucing-kucingan), awali dengan 2 sentuhan lalu persilit dengan 2 dan 1 sentuhan dan yang terakhir menuju ke 1 sentuhan.	15 menit
2.	Inti 1	30 x 25m	4 vs 4	1 gawang kecil (1,5m)		Bermain dengan menekankan pada akurasi mengumpan bola dan cepat melihat situasi dalam permainan dengan 1 kali sentuhan.	20 menit
3.	Inti 2	15 x 15m	5 vs 5	Pemain yang berada di dalam kotak kecil		Pemain bermain 3 vs 3 dengan tambahan 2 pemain sebagai target yang berdiri di dalam kotak kecil. Tim yang menguasai bola harus mengumpan ke target dengan ketentuan bermain 1 kali sentuhan.	20 menit
4.	Game	full	11 vs 11	Gawang besar		Game menggunakan 1 kali sentuhan selama 10 menit. Kemudian game normal selama 20 menit.	30 menit
5	Pendinginan dan evaluasi			Melemasakan otot			5 menit



Dipindai dengan CamScanner

PROGRAM LATIHAN SSB GAMA

KU: 13-14 tahun

Tempat : Lap. Sonoraya

Waktu Latihan : 15.30 – 17.00 Tanggal : Minggu, 5 Juli 2020

Treatment 3

No	Latihan	Jarak/area (meter)	Jumlah pemain	Sasaran	keterangan	WAKTU
1.	Pemanasan	7m	3 orang (1 bola)	Akurasi passing	Pemain melakukan wall pass dengan area segitiga yang telah ditentukan dengan 1 kali sentuhan.	15 menit
2.	Inti 1	30 x 25m	4 vs 4	2 gawang (15m)	Akurasi mengumpan bola dan cepat melihat situasi dalam permainan dengan 1 kali sentuhan.	20 menit
3.	Inti 2	15 x 15m	4 vs 4 + 1	Akurasi passing Kerasama Passing one touch	Pemain bermain 4 vs 4 dengan 2 area yang membatasi. Pemain yang diluar masuk apabila salah satu tim menguasai bola sehingga akan terjadi situasi 3 vs 2. Tim yang membawa bola harus menguasai permainan selama mungkin.	20 menit
4.	Game	full	11 vs 11	Gawang besar	Game menggunakan 1 kali sentuhan selama 10 menit. Kemudian game normal selama 20 menit.	30 menit
5	Pendinginan dan evaluasi			Melemaskan otot		5 menit



Dipindai dengan CamScanner

PROGRAM LATIHAN SSB GAMA

KU : 13-14 tahun

Tempat : Lap. Sonoraya

Waktu Latihan : 15.30 – 17.00

Tanggal : Selasa , 7 JUN 2010

Treatment 4

No	Latihan	Jarak/area (meter)	Jumlah pemain	Sasaran	keterangan	WAKTU
1.	Pemanasan	5m	3 orang (1 bola)	Akurasi passing		15 menit
2.	Inti 1	30 x 25m	4 vs 4	1 gawang besar		20 menit
3.	Inti 2	15 x 15m	4 vs 4 + 2 pemain netral	Passing ke netral		20 menit
4.	Game	full	11 vs 11	Gawang besar	<p>Game menggunakan 1 kali sentuhan selama 10 menit. Kemudian game normal selama 20 menit.</p>	30 menit
5	Pendinginan dan evaluasi			Melempaskan otot		5 menit

PROGRAM LATIHAN SSB GAMA

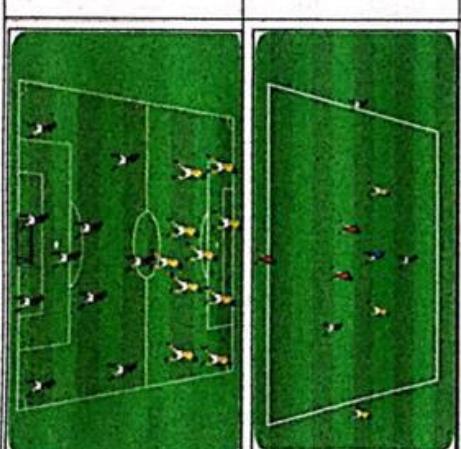
KU : 13-14 tahun

Tempat : Lap. Sonoraya

Waktu Latihan : 15.30 – 17.00

Tanggal : Jum'at, 10 Juli 2020

Treatment 5

No	Latihan	Jarak/area (meter)	Jumlah pemain	Sasaran	keterangan	WAKTU
1.	Pemanasan	7m	3 orang (1 bola)	Akurasi passing		15 menit
2.	Inti 1	30 x 25m	4 vs 4	4 gawang kecil (1m)	Pass wall pass, pemain A passing ke pemain B lalu berlari ke arah pemain B untuk meminta bola (sebagai dinding/wall) kemudian pemain B passing dan berlari ke arah pemain C.	
3.	Inti 2	15 x 15m	3 vs 3 vs 3 +1	Akurasi passing Kerjasama Possing one touch		20 menit
4.	Game	full	11 vs 11	Gawang besar	Permainan bermain 2 vs 2 vs 2 dan 1 dari 3 tim berada di luar area. Apabila tim merah terebut bolaanya maka tim kuning dan tim hitam menguasai bola ditambah 1 pemain netral. Pemain yang berada di luar area bertujuan untuk menjadi dinding/pantulan.	30 menit
5	Pendinginan dan evaluasi			Melemaskan otot		5 menit

Dipindai dengan CamScanner

PROGRAM LATIHAN SSB GAMA

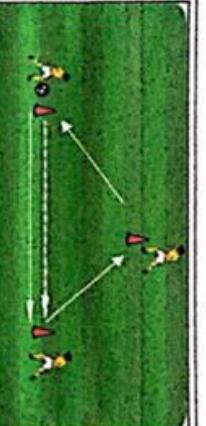
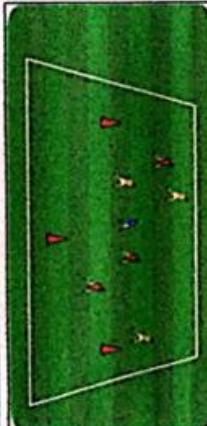
KU : 13-14 tahun

Tempat : Lap. Sonoraya

Waktu Latihan : 15.30 – 17.00

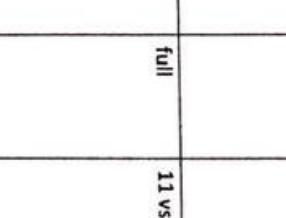
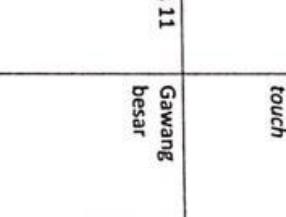
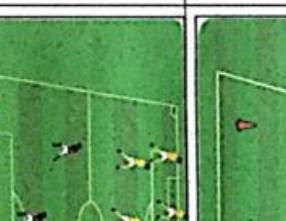
Tanggal : Minggu , 12 Juli 2010

Treatment 6

No	Latihan	Jarak/area (meter)	Jumlah pemain	Sasaran	keterangan	WAKTU
1.	Pemanasan	5m	3 orang (1 bola)	Akurasi passing		Pemain A <i>passing</i> ke pemain B diikuti dengan <i>pressing</i> . Kemudian pemain B <i>passing</i> ke pemain C. pemain C sebagai dinding untuk mengembalikan bola ke pemain B yang telah berpindah tempat.
2.	Inti 1	30 x 25m	2 vs 2 + 1	Gawang sudut		Bermain dengan menekankan pada akurasi mengumpan bola dan cepat melihat situasi dalam permainan dengan 1 kali sentuhan. Bermain 2 vs 2 ditambah 1 pemain netral. Gol tercipta apabila salah satu tim memasukkan bola ke gawang sebrang, lalu berganti pemain.
3.	Inti 2	15 x 15m	3 vs 3 vs 3 + 1	Akurasi passing Kerjasama Passing one touch		Pemain bermain 3 vs 3 vs 3 = 1 pemain netral. Apabila tim merah terebut bolanya maka tim kuning dan tim hitam menguasai bola ditambah 1 pemain netral.
4.	Game	full	11 vs 11	Gawang besar		Game menggunakan 1 kali sentuhan selama 10 menit. Kemudian game normal selama 20 menit.
5	Pendinginan dan evaluasi			Melemaskan otot		30 menit
						5 menit



Dipindai dengan CamScanner

PROGRAM LATIHAN SSB GAMA					
KU : 13-14 tahun		Tempat : Lap. Sonoraya		Waktu Latihan : 15.30 – 17.00	Tanggal : Selasa, 14 Juli 2020
Treatment 7					
No	Latihan	Jarak/area (meter)	Jumlah pemain	Sasaran	keterangan
1.	Pemanasan	10m	4 orang (1 bola)	Akurasi passing	 Pemain A passing ke pemain B dan C, kemudian pemain B dan C melakukan Back pass ke pemain A lalu pemain A passing jauh ke pemain D. (pemain A dan B rolling bertukar tempat, begitu juga dengan pemain C dan D).
2.	Inti 1	30 x 25m	4 vs 4	1 gawang kecil (1,5m)	 Bersamaan dengan menekankan pada akurasi mengumpam bola dan cepat melihat situasi dalam permainan dengan 1 kali sentuhan.
3.	Inti 2	15 x 15m	4 vs 1	Akurasi passing Ketjasama Passing one touch	 Pemain bermain 4 vs 1. Ketika tim kuning menguasai bola dan terebut oleh pemain hitam, maka pemain hitam harus cepat mengoper ke area tim hitam. Tim kuning yang terakhir menyentuh bola harus berpindah tempat ke area tim hitam untuk merebut bola kembali.
4.	Game	full	11 vs 11	Gawang besar	Game menggunakan 1 kali sentuhan selama 10 menit. Kemudian game normal selama 20 menit.
5	Pendinginan dan evaluasi		Melemaskan otot		

PROGRAM LATIHAN SSB GAMA

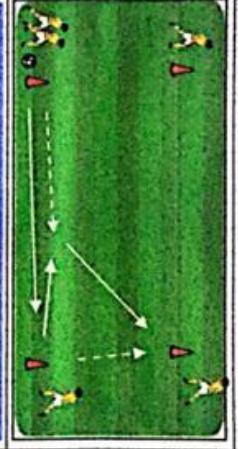
KU : 13-14 tahun

Tempat : Lap. Sonoraya

Waktu Latihan : 15.30 – 17.00

Tanggal: Jum'at, 17 Juli 2020

Treatment 8

No	Latihan	Jarak/area (meter)	Jumlah pemain	Sasaran	keterangan	WAKTU
1.	Pemanasan	3m	5 orang (1 bola)	Akurasi <i>possing</i>		Malakukan latihan <i>possing</i> dengan posisi badan dengan benar dan sesuai pola.
2.	Inti 1	30 x 25m	4 vs 4	Gol injak dipertahanan lawan		Bermain dengan menekankan pada akurasi mengumpan bola dan cepat melihat situasi dalam permainan dengan 1 kali sentuhan.
3.	Inti 2	15 x 15m	4 vs 4 + 2	Akurasi <i>possing</i> Kerjasama <i>Passing one touch</i>		emain bermain 4 vs 4 dengan tambahan 2 pemain netral yang membantu tim saat menguasai bola. Tim yang menguasai bola harus menguasai bola selama mungkin.
4.	Game	full	11 vs 11	Gawang besar		Game menggunakan 1 kali sentuhan selama 10 menit. Kemudian game normal selama 20 menit.
5	Pendinginan dan evaluasi			Melemaskan otot		5 menit

PROGRAM LATIHAN SSB GAMA

KU:13-14 tahun

Tempat : Lap. Sonoraya

Waktu Latihan : 15.30 – 17.00

Tanggal : Miyogy , 13 Juli 2010

Treatment 9				
No	Latihan	Jarak/area (meter)	Jumlah pemain	Sasaran
1.	Pemanasan	3m	2 orang (1 bola)	Akurasi passing
2.	Inti 1	30 x 25m	4 vs 4	Gol injak dipertahanan lawan
3.	Inti 2	15 x 15m	4 vs 4 + 2	Akurasi passing Kerjasama Possing one touch
4.	Game	full	11 vs 11	Gawang besar
5	Pendinginan dan evaluasi			Melentaskan otot

keterangan

WAKTU

1. Pemanasan 3m 2 orang (1 bola)

15 menit

Pemain *passing* berhadapan dengan satu kali sentuhan , setelah lebih mahir perpanjang jarak dan beri variasi ketika melakukan *passing*.

2. Inti 1 30 x 25m 4 vs 4

20 menit

Bermain dengan menekankan pada akurasi mengumpan bola dan cepat melihat situasi dalam permainan dengan 1 kali sentuhan.

3. Inti 2 15 x 15m 4 vs 4 + 2

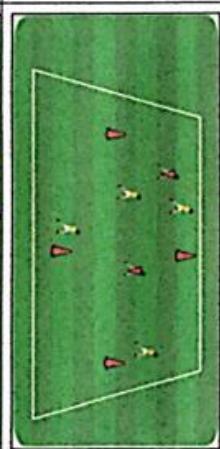
20 menit

Pemain bermain 4 vs 4 dengan tambahan 2 pemain netral yang membantu tim saat menguasai bola. Tim yang menguasai bola harus menguasai bola selama mungkin.

4. Game full 11 vs 11

30 menit

Game menggunakan 1 kali sentuhan selama 10 menit. Kemudian game normal selama 20 menit.



Dipindai dengan CamScanner

5 menit

PROGRAM LATIHAN SSB GAMA

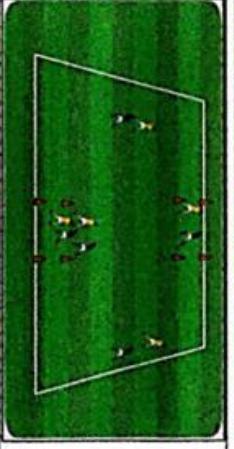
KU:13-14 tahun

Tempat : Lap. Sonoraya

Waktu Latihan : 15.30 – 17.00

Tanggal : Selasa , 21 Juli 2010

Treatment 10

No	Latihan	Jarak/area (meter)	Jumlah pemain	Sasaran	keterangan	WAKTU
1.	Pemanasan	5x5m	4 vs 1	Akurasi passing		15 menit
2.	Inti 1	30 x 25m	4 vs 4	1 gawang kecil (1,5m)		20 menit
3.	Inti 2	15 x 15m	5 vs 5	Pemain yang berada di dalam kotak kecil		20 menit
4.	Game	full	11 vs 11	Gawang besar	Game menggunakan 1 kali sentuhan selama 10 menit. Kemudian game normal selama 20 menit.	30 menit
5	Pendinginan dan evaluasi			Melemaskan otot		



Dipindai dengan CamScanner

PROGRAM LATIHAN SSB GAMA

KU : 13-14 tahun

Tempat : Lap. Sonoraya

Waktu Latihan : 15.30 – 17.00

Tanggal : Jum'at, 24 Juli 2015

Treatment 11				
No	Latihan	Jarak/area (meter)	Jumlah pemain	Sasaran
1.	Pemanasan	7m	3 orang (1 bola)	Akurasi passing
2.	Inti 1	30 x 25m	4 vs 4	2 gawang (1,5m)
3.	Inti 2	15 x 15m	4 vs 4 + 1	Akurasi passing Kerjasama Passing one touch
4.	Game	full	11 vs 11	Gawang besar
5	Pendinginan dan evaluasi			Melemaskan otot

keterangan

WAKTU

Pemain melakukan *wall pass* dengan area segitiga yang telah ditentukan dengan 1 kali sentuhan.

15 menit

Akurasi mengumpan bola dan cepat melihat situasi dalam permainan dengan 1 kali sentuhan.

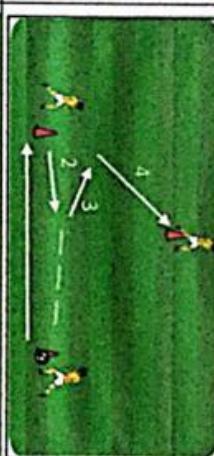
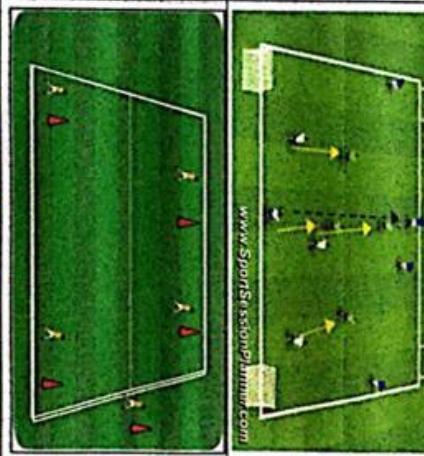
20 menit

Pemain bermain 4 vs 4 dengan 2 area yang membatasi. Pemain yang diluar masuk apabila salah satu tim menguasai bola sehingga akan terjadi situasi 3 vs 2. Tim yang membawa bola harus menguasai permainan selama mungkin.

20 menit

Game menggunakan 1 kali sentuhan selama 10 menit. Kemudian game normal selama 20 menit.

30 menit



5 menit

Dipindai dengan CamScanner

KU : 13-14 tahun		Tempat : Lap. Sonoraya		Waktu Latihan : 15.30 - 17.00	Tanggal : Minggu, 26 Juli 2020		
PROGRAM LATIHAN SSB GAMA							
Treatment 12							
No	Latihan	Jarak/area (meter)	Jumlah pemain	Sasaran	keterangan		
1.	Pemanasan	5m	3 orang (1 bola)	Akurasi passing	 Pemain A passing ke arah depan pemain B, lalu pemain A berlari kebelakang pemain B. Pemain B passing ke arah depan pemain C lalu pemain B berlari kebelakang pemain C. lakukan dengan mengelilingi setengah lapangan dengan 1 kali sentuhan.	15 menit	
2.	Inti 1	30 x 25m	4 vs 4	1 gawang besar	 Akurasi mengumpulkan bola dan cepat melihat situasi dalam permainan dengan 1 kali sentuhan. Ketika tim putih menguasai bola, tim biru berusaha menjaga gawang. (bertahan).	20 menit	
3.	Inti 2	15 x 15m	4 vs 4 + 2 pemain netral	Passing ke netral	 Pemain bermain 4 vs 4 dengan 2 area yang dibatasi dan 2 target yaitu pemain netral yang berada di luar area. Gol terjadi apabila tim yang mempuasai bola bisa memindahkan bola dari pemain netral ke sebrang.	20 menit	
4.	Game	full	11 vs 11	Gawang besar	Game menggunakan 1 kali sentuhan selama 10 menit. Kemudian game normal selama 20 menit.	30 menit	
5	Pendinginan dan evaluasi			Melemasukan otot			

PROGRAM LATIHAN SSB GAMA

KU : 13-14 tahun

Tempat : Lap. Sonoraya

Waktu Latihan : 15.30 - 17.00

Tanggal : Sabtu, 28 Juli 2020

Treatment 13				
KU : 13-14 tahun	Tempat : Lap. Sonoraya	Waktu Latihan : 15.30 - 17.00	Tanggal : Sabtu, 28 Juli 2020	
No	Latihan	Jarak/area (meter)	Jumlah pemain	Sasaran
1.	Pemanasan	7m	3 orang (1 bola)	Akurasi passing
2.	Inti 1	30 x 25m	4 vs 4	4 gawang kecil (1m)
3.	Inti 2	15 x 15m	3 vs 3 vs 3 +1	Akurasi passing Kerjasama Possing one touch
4.	Game	full	11 vs 11	Gawang besar
5	Pendinginan dan evaluasi			Melemaskan otot

No Latihan Jarak/area (meter) Jumlah pemain Sasaran

keterangan WAKTU

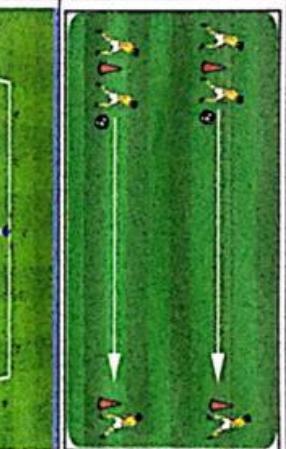
1. Pemanasan 7m 3 orang (1 bola)

Akurasi passing

15 menit

Pass wall pass, pemain A passing ke pemain B lalu berlari ke arah pemain B untuk meminta bola (sebagai dinding/wall) kemudian pemain B passing dan berlari ke arah pemain C.

5 menit



Pemain bermain 2 vs 2 vs 2 dan 1 dari 3 tim berada di luar area. Apabila tim kuning merah terebut bolanya maka tim kuning dan tim hitam menguasai bola dimambah 1 pemain netral. Pemain yang berada di luar area bertujuan untuk menjadi dinding/pantulan.

20 menit

Game menggunakan 1 kali sentuhan selama 10 menit. Kemudian game normal selama 20 menit.

30 menit



Melemaskan otot

5 menit

Dipindai dengan CamScanner

PROGRAM LATIHAN SSB GAMA

KU: 13-14 tahun

Tempat : Lap. Sonoraya

Waktu Latihan : 15.30 – 17.00

Tanggal : Munggu , 2 Agustus 2016

Treatment 14				
No	Latihan	Jarak/area (meter)	Jumlah pemain	Sasaran
1.	Pemanasan	5m	3 orang (1 bola)	Akurasi passing
2.	Inti 1	30 x 25m	2 vs 2 + 1	Gawang sudut
3.	Inti 2	15 x 15m	3 vs 3 vs 3 + 1	Akurasi passing Kerjasama Passing one touch
4.	Game	full	11 vs 11	Gawang besar
5	Pendinginan dan evaluasi			Melemaskan otot

keterangan

Pemain A *passing* ke pemain B dilikuti dengan *pressing*. Kemudian pemain B *passing* ke pemain C pemain C sebagai dinding untuk mengembalikan bola ke pemain B yang telah berganti tempat.

WAKTU

20 menit

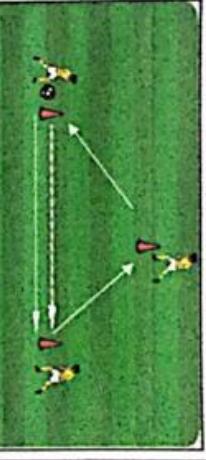
Bermain dengan menekankan pada akurasi mengumpam bola dan cepat melihat situasi dalam permainan dengan 1 kali sentuhan. Bermain 2 vs 2 ditambah 1 pemain netral. Gol tercipta apabila salah satu tim memasukkan bola ke gawang sebrang, lalu berganti pemain.

Pemain bermain 3 vs 3 = 1 pemain netral. Apabila tim merah terebut bolanya maka tim kuning dan tim hitam menguasai bola ditambah 1 pemain netral.

Game menggunakan 1 kali sentuhan selama 10 menit. Kemudian game normal selama 20 menit.

30 menit

5 menit



PROGRAM LATIHAN SSB GAMA

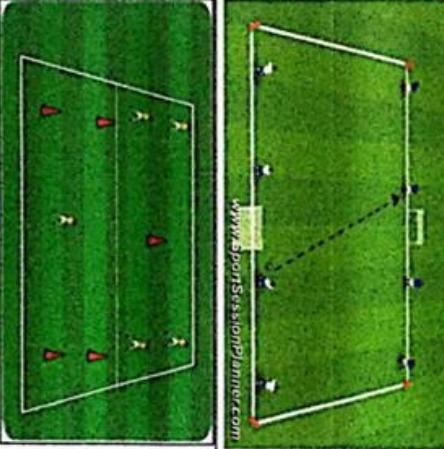
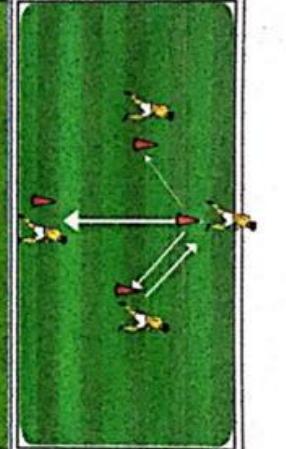
KU : 13-14 tahun

Temapt : Lap. Sonoraya

Waktu Latihan : 15.30 – 17.00

Tanggal : Selasa, 9 Agustus 2010

Treatment 15				
No	Latihan	Jarak/area (meter)	Jumlah pemain	Sasaran

1.	Pemanasan	10m	4 orang (1 bola)	<p>Akurasi possing</p> 
2.	Inti 1	30 x 25m	4 vs 4	<p>1 gawang kecil (1,5m)</p>  <p>Bermain dengan menekankan pada akurasi mengumpan bola dan cepat melihat situasi dalam permainan dengan 1 kali sentuhan.</p>
3.	Inti 2	15 x 15m	4 vs 1	<p>Akurasi possing</p> <p>Kerjasama</p> <p>Passing one touch</p>  <p>Pemain bermain 4 vs 1. Ketika tim kuning menguasai bola dan terebut oleh pemain hitam, maka pemain hitam harus cepat mengoper ke area tim hitam. Tim kuning yang terakhir menyentuh bola harus berpindah tempat ke area tim hitam untuk merebut bola kembali.</p>
4.	Game	full	11 vs 11	<p>Gawang besar</p> <p>Game menggunakan 1 kali sentuhan selama 10 menit. Kemudian game normal selama 20 menit.</p>
5.	Pendinginan dan evaluasi			<p>Melemaskan otot</p> <p>5 menit</p>

PROGRAM LATIHAN SSB GAMA

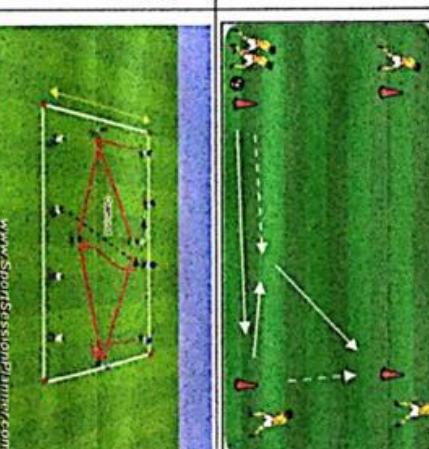
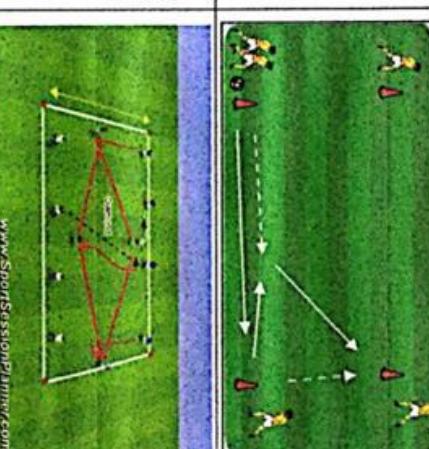
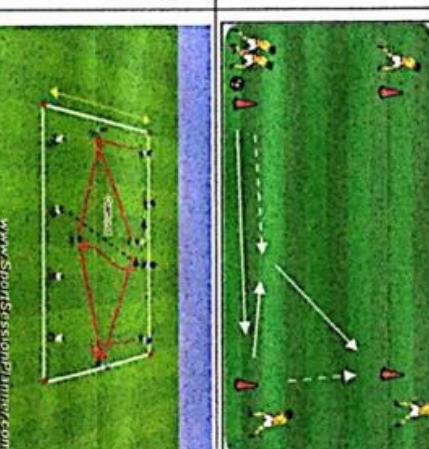
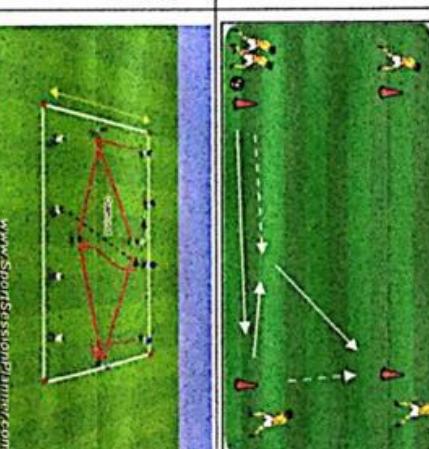
KU : 13-14 tahun

Tempat : Lap. Sonoraya

Waktu latihan : 15.30 – 17.00

Tanggal : Jum'at, 7 Agustus 2020

Treatment 16

No	Latihan	Jarak/area (meter)	Jumlah pemain	Sasaran	keterangan	WAKTU
1.	Pemanasan	3m	5 orang (1 bola)	Akurasi passing		Malakukan latihan passing dengan posisi badan dengan benar dan sesuai pola.
2.	Inti 1	30 x 25m	4 vs 4	Gol injak dipertahankan lawan		Bermain dengan menekankan pada akurasi mengumpan bola dan cepat melihat situasi dalam permainan dengan 1 kali sentuhan.
3.	Inti 2	15 x 15m	4 vs 4 + 2	Akurasi passing Kerjasama Passing one touch		20 menit
4.	Game	full	11 vs 11	Gawang besar		Game menggunakan 1 kali sentuhan selama 10 menit. Kemudian game normal selama 20 menit.
5	Pendinginan dan evaluasi			Melemaskan otot		30 menit

5
min

Dipindai dengan CamScanner