

**PENGARUH LATIHAN KOORDINASI KAKI TERINTEGRASI DENGAN  
PASSING TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN PASSING SISWA  
SSO REAL MADRID *FOUNDATION* UNY KU-12 TAHUN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:

Giovedi Catur Gunawan  
NIM. 16602244040

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

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN KOORDINASI KAKI TERINTEGRASI DENGAN  
PASSING TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN PASSING SISWA  
SSO REAL MADRID FOUNDATION UNY KU-12 TAHUN**

Disusun Oleh

Giovedi Catur Gunawan  
NIM. 16602244040

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

Yogyakarta, 25 September 2020

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



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

Disetujui,  
Dosen Pembimbing



Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or.  
NIP. 197112292000032001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandan tangan di bawah ini:

Nama : Giovedi Catur Gunawan  
NIM : 16602244040  
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Judul TAS : Pengaruh Latihan Koordinasi Kaki Terintegrasi  
dengan *Passing* terhadap Peningkatan Ketepatan  
*Passing* Siswa SSO Real Madrid *Foundation*  
UNY KU-12 Tahun.

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

Yogyakarta, 24 September 2020  
Yang Menyatakan,

  
Giovedi Catur Gunawan  
NIM. 16602244040

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH LATIHAN KOORDINASI KAKI TERINTEGRASI DENGAN  
PASSING TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN PASSING SISWA  
SSO REAL MADRID FOUNDATION UNY KU-12 TAHUN**

Disusun Oleh :

Giovedi Catur Gunawan  
NIM.16602244040

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri

Yogyakarta

Pada tanggal 7 Oktober 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ch. Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		16-10-2020.
Nawan Primasoni, S.Pd. Kor., M.Or. Sekretaris Penguji		14-10-2020
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. Penguji 1		14-10-2020

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



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

## **MOTTO**

1. “Apapun yang terjadi harus dihadapi, jadilah versi terbaik dari dirimu sendiri dan biarkan Tuhan yang mengatur hasilnya nanti” (Giovedi Catur)
2. “Saat kamu menginginkan sesuatu, seluruh alam semesta akan bersatu membantumu meraihnya” (Paulo Coelho)

## **PERSEMBAHAN**

Tugas Akhir Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya Bapak Suroso dan Ibu Fatonah yang dengan setulus hati selalu menyayangi, mendoakan dan selalu mendukung saya dalam menjalani kehidupan ini.
2. Saudara-saudara kandung saya yang selalu memberikan semangat, solusi dan menjadi pendengar yang baik saat saya mengalami kendala dalam penulisan karya ini.
3. Keponakan-keponakan saya yang selalu membuat saya tersenyum dan meningkatkan semangat saya dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

**PENGARUH LATIHAN KOORDINASI KAKI TERINTEGRASI DENGAN  
PASSING TERHADAP PENINGKATAN KETEPATAN PASSING SISWA  
SSO REAL MADRID FOUNDATION UNY KU-12 TAHUN**

Oleh:

Giovedi Catur Gunawan  
NIM.16602244040

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan yang ditimbulkan dari latihan koordinasi kaki terintegrasi dengan *passing* terhadap peningkatan ketepatan *passing* siswa SSO Real Madrid *Foundation UNY KU-12* tahun.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain “*Pretest-Posttest Control Group Design*”, dengan sampel sebanyak 24 siswa. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pembagian kelompok kontrol dan kelompok eksperimen menggunakan metode *ordinal pairing*. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes mengoper bola rendah yang disusun oleh Subagyo Irianto dengan tingkat validitas sebesar 0,653 dan tingkat reliabilitas 0,897. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t pada taraf signifikan 5%.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, pada kelompok eksperimen menunjukkan adanya perbedaan rata-rata yang bermakna antara hasil *pretest* dengan *posttest*, dengan nilai signifikansi  $p = 0.001$  atau nilai  $p < 0.05$ , hasil ini menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, sehingga terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan koordinasi kaki terintegrasi dengan *passing* terhadap peningkatan ketepatan *passing* siswa SSO Real Madrid *Foundation UNY KU-12* tahun, dengan presentase peningkatan sebesar 29,15%.

Kata kunci: Latihan koordinasi kaki, teknik *passing*, sepakbola, ketepatan *passing*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah swt. atas limpahan rahmat serta karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan Koordinasi Terintegrasi dengan *Passing* terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* Siswa SSO Real Madrid *Foundation* UNY KU-12 Tahun”. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak terlepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan banyak bantuan, dukungan serta bimbingan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Drs. Subagyo Irianto, M.Pd., selaku Validator Program Latihan dan selaku Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini
3. Bapak Nawan Primasoni, S.Pd., Kor, M.Or., selaku Validator Program Latihan dan selaku Sekretaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Ibu Dr. Endang Rini Sukanti, M.S., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan dan Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama penulisan Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M,Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
6. Bapak Prof. Dr. FX. Sugiyanto M.Pd., selaku Penasehat Akademik yang telah membimbing selama masa perkuliahan.
7. Bapak Nawan Primasoni, S.Pd. Kor., M.Or., selaku Kepala Sekolah SSO Real Madrid *Foundation* UNY yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam penelitian Tugas Akhir Skripsi.



8. Para pengurus serta pelatih SSO Real Madrid *Foundation* UNY yang telah memberikan dorongan, serta bantuan dalam pelaksanaan penelitian.
9. Seluruh siswa SSO Real Madrid *Foundation* UNY KU-12 tahun yang telah bersedia menjadi subyek penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
10. Teman-teman PKO A 2016 dan teman-teman UKM Bahasa Asing “SAFEL” yang selalu memberikan semangat serta bantuan dalam menyelesaikan Tugas Akhir.
11. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini, atas bantuan dan perhatiannya.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amal yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah swt. dan semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 8 Oktober 2020  
Penulis,

Giovedi Catur Gunawan  
NIM.16602244040

## DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
A. Kajian Teori .....	7
1. Hakekat Sepakbola .....	7
a. Pengertian Sepakbola.....	7
b. Teknik dalam Sepakbola.....	8
2. Teknik <i>Passing</i> /Mengoper .....	14
a. Macam-macam teknik <i>passing</i> /mengoper .....	14
b. Faktor-faktor yang menentukan teknik.....	18
3. Komponen Fisik yang Dominan dalam Olahraga Sepakbola .....	19
a. Daya Tahan .....	20
b. Kecepatan.....	21
c. Kelincahan .....	22
d. Kekuatan .....	22
e. <i>Power</i> .....	23
f. Koordinasi.....	24
4. Koordinasi Kaki Terintegrasi dengan Teknik <i>Passing</i> .....	25
a. Pengertian Koordinasi Kaki Terintegrasi dengan Teknik <i>Passing</i> .....	25
b. Prinsip Latihan Koordinasi .....	27
c. Macam-macam bentuk latihan koordinasi .....	28
d. Bentuk Latihan Koordinasi Kaki Terintegrasi dengan <i>Passing</i> .....	33
5. Ketepatan <i>Passing</i> .....	35
a. Pengertian Ketepatan <i>Passing</i> .....	35

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketepatan <i>Passing</i> .....	36
6. Hakekat Latihan .....	37
a. Pengertian Latihan .....	37
b. Prinsip Latihan .....	38
c. Tujuan Latihan .....	43
7. Karakteristik Anak Usia 12 Tahun .....	46
8. SSO Real Madrid <i>Foundation</i> UNY .....	48
B. Penelitian yang Relevan .....	48
C. Kerangka Berpikir .....	50
D. Hipotesis Penelitian .....	52
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>53</b>
A. Jenis Penelitian .....	53
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	54
C. Definisi Operasional Variabel .....	54
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	55
1. Populasi Penelitian .....	55
2. Sampel Penelitian .....	55
E. Instrumen Tes dan Teknik Pengumpulan Data .....	57
1. Instrumen Tes .....	57
2. Teknik Pengumpulan data .....	58
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	59
G. Teknik Analisis Data .....	59
1. Uji Prasyarat .....	60
2. Pengujian Hipotesis .....	60
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>61</b>
A. Hasil Penelitian .....	61
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	61
2. Hasil Uji Prasyarat .....	65
3. Hasil Uji Hipotesis .....	66
B. Pembahasan .....	68
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>72</b>
A. Kesimpulan .....	72
B. Implikasi .....	72
C. Keterbatasan Penelitian .....	73
D. Saran .....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>75</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>78</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik Operan <i>Inside of The Foot</i> .....	15
Gambar 2. Teknik Operan <i>Outside of The Foot</i> .....	16
Gambar 3. Teknik Operan <i>Instep</i> .....	17
Gambar 4. Pola Gerakan <i>Zig-zag</i> .....	28
Gambar 5. Pola Gerakan <i>In In Out Out</i> .....	29
Gambar 6. Pola Gerakan <i>Ickey Shuffle</i> .....	29
Gambar 7. Pola Gerakan <i>X-Over Lateral</i> .....	30
Gambar 8. Pola Gerakan <i>Linear Hops</i> .....	30
Gambar 9. Pola Gerakan <i>2 Foot Lateral Hops</i> .....	31
Gambar 10. Pola Gerakan <i>Foot In Each</i> .....	31
Gambar 11. Pola Gerakan <i>2 In Lateral</i> .....	32
Gambar 12. Pola Gerakan <i>1 Leg Linear Hops</i> .....	32
Gambar 13. Latihan Koordinasi Kaki Terintegrasi dengan <i>Passing 1</i> .....	33
Gambar 14. Latihan Koordinasi Kaki Terintegrasi dengan <i>Passing 2</i> .....	34
Gambar 15. Latihan Koordinasi Kaki Terintegrasi dengan <i>Passing 3</i> .....	35
Gambar 16. Kerangka Berpikir .....	50
Gambar 17. <i>Ordinal Pairing</i> .....	56
Gambar 18. Tes Mengoper Bola Rendah.....	57
Gambar 19. Diagram <i>Mean</i> Kelompok Eksperimen.....	63
Gambar 20. Diagram <i>Mean</i> Kelompok Kontrol .....	64
Gambar 21. Diagram Perbedaan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	68

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Statistik Data Tes Awal ( <i>Pretest</i> ) Ketepatan <i>Passing</i> Bawah Siswa SSO Real Madrid <i>Foundation</i> UNY KU-12 Tahun.....	62
Tabel 2. Analisis Statistik Deskriptif .....	62
Tabel 3. Statistik Data Tes <i>Passing</i> Bawah Kelompok Eksperimen .....	63
Tabel 4. Statistik Data Tes <i>Passing</i> Bawah Kelompok Kontrol .....	64
Tabel 5. Uji Normalitas.....	65
Tabel 6. Uji Homogenitas .....	66
Tabel 7. Uji T Berpasangan .....	67
Tabel 8. Presentase Peningkatan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	68

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Bimbingan Skripsi .....	79
Lampiran 2. Lembar Konsultasi Tugas Akhir Skripsi .....	80
Lampiran 3. Surat Permohonan Ijin Penelitian .....	82
Lampiran 4. Surat Permohonan <i>Expert Judgement</i> .....	84
Lampiran 5. Surat Keterangan <i>Expert Judgement</i> .....	86
Lampiran 6. Saran/Masukan Program Latihan .....	88
Lampiran 7. Daftar Nama Siswa SSO Real Madrid <i>Foundation</i> UNY KU-12 Tahun .....	90
Lampiran 8. Program Latihan .....	91
Lampiran 9. Bentuk Latihan Koordinasi Kaki .....	99
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian: Pelaksanaan <i>Pretest</i> .....	105
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian: Pemberian <i>Treatment</i> .....	106
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian: Pelaksanaan <i>Posttest</i> .....	108

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat digemari oleh berbagai kalangan masyarakat dunia, karena sepakbola dapat dimainkan oleh siapapun, baik hanya untuk berolahraga ataupun untuk mencapai prestasi tertinggi. Olahraga ini menggunakan bola besar dan dimainkan oleh sebelas melawan sebelas pemain untuk memasukkan bola ke gawang lawan (mencetak gol) sebanyak banyaknya. Sepakbola menurut Nawan Primasoni dan Sulistiyono (2018:1) adalah sebelas pemain dalam satu tim dengan berbagai cara berusaha mencegah lawan mencetak gol ke gawang yang dijaganya dan berusaha mencetak gol ke gawang lawan menggunakan seluruh bagian tubuh terkecuali tangan, aturan tersebut tidak berlaku pada pemain berposisi khusus penjaga gawang.

Perkembangan sepakbola saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat, mulai dari sarana dan prasarana yang sangat canggih, metode latihan yang terus berkembang, semua ini membuat olahraga ini semakin menarik. Dengan adanya perkembangan yang sangat pesat ini diharapkan berdampak terhadap pencapaian prestasi atlet yang semakin membaik dikarenakan banyaknya variasi latihan dan banyaknya alat-alat canggih yang dapat meningkatkan performa atlet, sehingga atlet tidak mudah bosan dalam latihan dan dapat mencapai prestasi tertinggi. Untuk mencapai prestasi tertinggi, seorang atlet harus rajin dalam berlatih dan diperlukan penyusunan program latihan yang tepat oleh seorang pelatih untuk dapat mencapai sebuah tujuan latihan. Tujuan latihan/*training*

menurut Harsono (2017:39) “Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Oleh karena itu, diperlukan latihan yang mengandung unsur fisik, teknik, taktik serta mental, keempat unsur ini menjadi sangat penting dalam menunjang performa seorang atlet. Salah satu unsur yang sangat diperlukan dalam keterampilan berolahraga maupun bermain sepakbola adalah unsur teknik.

Keterampilan teknik bermain sepakbola diperoleh dari proses latihan yang baik dan bertahap, dari teknik dasar, teknik lanjut hingga teknik tingkat tinggi. Semua teknik dasar dalam sepakbola (*mengoper/passing*, menghentikan bola/*control/stopping*, menggiring bola/*dribbling*, menyundul bola/*heading*, lemparan ke dalam/*throw in* dan menembak/*shooting*) sangat penting dilatihkan agar atlet dapat naik ke level selanjutnya dan untuk mendukung taktik yang diterapkan pelatih. Salah satu hal diantaranya yang mendukung dalam penerapan taktik yaitu kemampuan *passing*. *Passing/mengoper* menurut Danny Mielke (2007:19) adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Sebuah tim dapat memindah bola ke daerah pertahanan lawan dengan lebih cepat saat melakukan *passing* daripada menggunakan teknik *dribbling*.

Keterampilan seorang pemain sepakbola dalam melakukan *passing* atau mengoper bola merupakan hal yang sangat dibutuhkan, karena sepakbola adalah olahraga tim yang membutuhkan pemain lain dalam mencapai tujuannya yaitu mencetak gol. Walaupun tidak ada larangan untuk seorang pemain menggiring bola dari gawang tim sendiri menuju gawang lawan untuk mencetak gol sendiri, namun itu akan sangat menguras tenaga dan terlalu beresiko, karena sampai saat



ini pun tidak ada seorang pemain sepakbola yang dapat melakukan *dribbling*/menggiring bola selama 90 menit. Berdasarkan pengamatan peneliti, pada pemain sepakbola profesional juga masih sering terjadi kesalahan atau ketidaktepatan saat melakukan teknik *passing*/mengoper bola kepada teman yang dituju. Permasalahan yang sama juga dialami oleh siswa SSO Real Madrid *Foundation* UNY KU-12 tahun, bahwa masih ada banyak siswa yang mengalami kesulitan saat melakukan kerjasama saat dalam permainan sepakbola karena memiliki keterampilan *passing* yang kurang baik.

Oleh karena itu, mempelajari teknik *passing* sejak usia dini sangat penting, untuk dapat mengembangkan keterampilan siswa dalam melakukan gerak teknik *passing* secara otomatis, menurut Ch. Fajar Sriwahyuniati (52:2017) gerak otomatisasi merupakan gerakan tingkat lanjut, sehingga atlet dapat melakukan gerakan dengan baik dan benar tanpa harus memikirkannya terlebih dahulu. Dengan tercapainya otomatisasi gerak, seorang pemain sepakbola dapat dengan mudah melakukan *passing* untuk memindahkan bola dari suatu area ke area lain dengan lebih cepat dan efektif. *Passing* juga berguna untuk memecah blok pertahanan yang dibangun oleh lawan. Sehingga ketika semua pemain dalam tim memiliki kemampuan *passing* yang baik maka akan lebih mudah dalam menerapkan taktik dalam bermain sepakbola.

Dalam mendukung keterampilan teknik seorang pemain sepakbola diperlukan kondisi fisik yang baik, karena dalam olahraga sepakbola pemain seringkali melakukan berbagai gerakan yang eksplosif serta membutuhkan konsentrasi dalam waktu yang lama sehingga sangat menguras tenaga. Unsur-

unsur fisik yang dibutuhkan dalam olahraga sepakbola diantaranya adalah kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, dan koordinasi.

Salah satu unsur fisik yang dapat mendukung suatu gerak teknik yaitu koordinasi. Menurut Djoko Pekik (2002:77) “Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien”. Latihan koordinasi kaki sangat diperlukan untuk dapat mencapai gerak yang efektif dan efisien. Oleh karena itu latihan koordinasi penting dilatihkan sejak usia dini. Menurut Komarudin (2018:4) “Koordinasi adalah dasar untuk latihan teknik. Latihan koordinasi harus diterapkan di dalam latihan sejak usia dini dan paling baik diajarkan antara usia 8 dan 13 tahun”. Dalam melatih latihan koordinasi pada anak diperlukan latihan yang bervariasi dan juga dapat diintegrasikan dengan teknik *passing*, sehingga anak merasa senang ketika menggunakan bola, disamping itu anak tidak hanya latihan fisik saja, namun juga dapat berlatih teknik. Latihan koordinasi kaki ini penting dilatihkan sejak dalam pembinaan usia dini. Menurut Foster dan Seeker (dalam Wardan, 2019:136) “Pembinaan adalah upaya berharga untuk membantu orang lain mencapai kinerja puncak”.

Pembinaan sepakbola usia dini merupakan aspek penting untuk membentuk calon atlet profesional, karena untuk menjadi seorang atlet profesional membutuhkan waktu yang lama. Menurut Subagyo Irianto (47:2011) agar proses pembinaan usia dini berjalan lancar, dibutuhkan program latihan yang bagus, sarana dan prasarana memadai, metode melatih yang tepat, serta pelatih yang berkualitas yang dapat mengenal karakteristik anak didiknya. Salah satu

contoh pembinaan sepakbola usia dini di Indonesia yaitu SSO Real Madrid *Foundation* UNY. SSO Real Madrid *Foundation* UNY adalah Sekolah Sosial Olahraga yang berada di Yogyakarta dan memiliki kerjasama dengan Real Madrid *Football Club* di Spanyol. Sekolah sepakbola ini memiliki fokus terhadap pembinaan sepakbola dan karakter anak. Kelompok usia yang dibina di sekolah ini beragam, dari usia 6 hingga 14 tahun. Peneliti memilih SSO Real Madrid *Foundation* UNY dikarenakan adanya permasalahan mengenai keterampilan *passing* siswa yang kurang baik serta jumlah siswa di sekolah sepakbola ini tergolong cukup banyak di usia 12 tahun. Selain itu, dalam pengamatan peneliti, kurangnya penerapan variasi latihan koordinasi kaki, sehingga pada latihan koordinasi kaki siswa hanya belajar melakukan berbagai macam bentuk koordinasi tanpa diintegrasikan dengan latihan teknik. Hal ini juga yang mendasari penelitian ini karena belum diketahui ada atau tidaknya pengaruh yang disebabkan dari latihan koordinasi kaki yang terintegrasi dengan teknik *passing* terhadap peningkatan ketepatan *passing* siswa SSO Real Madrid *Foundation* UNY KU-12 tahun.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Masih banyaknya siswa SSO Real Madrid *Foundation* UNY yang memiliki keterampilan *passing* yang kurang baik.
2. Kurangnya penerapan variasi latihan koordinasi kaki terintegrasi dengan latihan teknik, misalnya teknik *passing*, *shooting* dll.

3. Belum diketahui adakah pengaruh latihan koordinasi kaki terintegrasi dengan *passing* terhadap ketepatan *passing*.

#### **C. Batasan Masalah**

Agar penelitian ini menjadi lebih fokus dan berbobot, maka permasalahan dalam penelitian ini hanya akan membahas pengaruh latihan koordinasi kaki terintegrasi dengan *passing* terhadap peningkatan ketepatan *passing* siswa SSO Real Madrid *Foundation* UNY KU-12.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah dan bahan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu apakah latihan koordinasi kaki terintegrasi dengan *passing* berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan *passing* pada siswa SSO Real Madrid *Foundation* UNY KU-12?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan koordinasi kaki terintegrasi dengan *passing* terhadap ketepatan *passing* pada siswa SSO Real Madrid *Foundation* UNY KU-12.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang akan dicapai, maka penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Memberi sumbangan pengetahuan, khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang memiliki fokus dalam cabang olahraga sepakbola.
2. Sebagai acuan bagi pelatih dalam mengembangkan dan meningkatkan kemampuan fisik dan teknik dalam sepakbola.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakekat Sepakbola**

###### **a. Pengertian Sepakbola**

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh sebelas melawan sebelas pemain, dan berlomba-lomba untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Setiap pemain sepakbola boleh menggunakan seluruh anggota badannya untuk mengolah bola kecuali menggunakan tangan, namun ada peraturan khusus untuk seorang penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangannya untuk mengamankan gawang dari serangan lawan, tetapi seorang penjaga gawang hanya dapat memegang bola menggunakan tangan dalam area kotak penalti, jika seorang penjaga gawang berada di luar kotak penalti maka aturan akan berlaku seperti pemain lainnya (bukan penjaga gawang). Menurut Sukma Aji (2016:1) Pengertian sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola yang dilakukan oleh pemain, dengan sasaran gawang dan bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan.

Pengertian sepakbola menurut Muhajir (2007:2) adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola kian kemari yang diperebutkan oleh para pemain dengan memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola, sedangkan menurut Witono Hidayat (2017:6) sepakbola adalah olahraga yang dimainkan di atas sebuah kawasan yang

lapang oleh dua tim. Setiap tim memiliki kotak yang dilengkapi dengan jaring. Mereka saling berhadapan dengan tujuan untuk memasukkan bola ke dalam kotak dengan jaring di masing-masing lawan. Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan suatu olahraga permainan yang terdiri dari dua tim yang saling bellawanan, setiap tim beranggotakan sebelas pemain bertujuan memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin.

#### b. Teknik dalam Sepakbola

Melakukan sebuah gerakan dalam sebuah olahraga tentunya membutuhkan suatu cara atau teknik agar gerakan yang dilakukan benar, sehingga terhindar dari cedera dan sebuah gerakan itu menjadi efektif serta efisien. Menurut Nawan Primasoni (2017:11) “Teknik adalah cara seseorang melakukan atau mengaplikasikan sebuah gerakan”. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002:81) Secara umum jenis teknik dalam olahraga dibedakan menjadi tiga kelompok yakni: teknik dasar, teknik menengah, dan teknik tinggi. Dalam olahraga sepakbola ataupun olahraga yang lainnya teknik dasar memiliki ciri-ciri yaitu gerak yang dilakukan pada lingkungan atau sasaran yang sederhana atau diam.

Menurut Setyo Budiwanto (2012:52). Teknik dasar adalah suatu teknik dimana proses melakukan gerakan merupakan fondamen dasar, gerakan dilakukan dalam kondisi sederhana dan mudah. Sedangkan pada cabang olahraga sepakbola, Sukma Aji (2016:1) mengartikan teknik dasar permainan sepakbola dapat diartikan gerak dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola. Setelah lancar dalam melakukan sebuah teknik dasar seorang pemain sepakbola yang ingin meningkatkan prestasinya lebih lanjut maka dapat mempelajari teknik

menengah. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002:81) Teknik menengah yaitu gerak teknik yang dilakukan dalam situasi atau obyek yang kompleks, bergerak, misalnya menendang bola sambil berlari pada bola dalam keadaan bergerak. Sedangkan teknik tinggi adalah gerakan yang tingkat kesulitannya lebih tinggi, memerlukan kecepatan, kekuatan, ketepatan pada obyek dan sasaran yang bergerak, misalnya menendang bola yang datang dengan melambung dengan gerakan salto. Teknik tinggi ini akan sangat sulit dipelajari jika seorang pemain sepakbola tidak menguasai teknik dasar serta teknik menengah dengan baik dan benar.

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian teknik dalam olahraga sepakbola adalah suatu cara melakukan gerakan dalam mengerjakan/melakukan sebuah gerakan dalam olahraga sepakbola. Semakin baik teknik yang dimiliki seseorang, maka energi yang digunakan dalam melakukan gerak teknik akan semakin efisien. Memiliki teknik yang baik dalam permainan sepakbola tentu tidaklah mudah, diperlukan latihan secara terus-menerus agar dapat melakukan gerak teknik yang sempurna walaupun dalam situasi tertekan oleh lawan. beberapa teknik yang harus mampu dikuasai oleh seorang pemain sepakbola menurut Rustam Effendi (2016:93) diantaranya adalah: 1) Menendang (*kicking*), 2) menghentikan/mengontrol (*stopping*), 3) menggiring (*dribbling*), 4) menyundul (*heading*), 5) merampas (*tackling*), dan 6) lemparan ke dalam (*throw-in*).

#### 1) Teknik Menendang Bola (*kicking*)

Melakukan tendangan merupakan sebuah gerakan yang paling dominan dalam sepakbola, pemain melakukan teknik menendang agar tim dapat

memainkan atau memindahkan bola dari area satu ke yang lainnya dengan cepat. Teknik menendang juga digunakan ketika hendak mencetak gol ke gawang lawan dengan menggunakan kaki. Menurut Agus Mukholid (2007:2) menendang bola adalah menyentuh, mendorong, atau menyepak bola. Teknik menendang bola dibagi menjadi dua yaitu teknik mengoper (*passing*) dan teknik menembak (*shooting*).

a) Teknik *Passing* (Mengoper Bola)

Mengoper bola merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam sepakbola, mengingat sepakbola adalah olahraga tim yang membutuhkan orang lain untuk dapat menyerang ke pertahanan lawan dan mencetak gol ke gawang lawan. Menurut Witono Hidayat (2017:33) *Passing* merupakan teknik memindahkan bola dari satu pemain kepada pemain lainnya, sedangkan menurut Joseph A. Luxbacher (2011:11) mengoper/*passing* dan menerima bola yaitu keterampilan yang membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain ke dalam satu unit. Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *passing* adalah suatu cara memindahkan bola dari satu pemain ke pemain/rekan satu timnya dengan jarak yang bervariasi.

b) Teknik *Shooting* (Menembak)

Kemampuan *shooting*/menembakkan bola ke gawang lawan juga merupakan hal yang penting, karena sesuai dengan tujuan sepakbola yaitu untuk dapat mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Menurut Joseph A. Luxbacher (2011:105) keberhasilan seorang pemain mencetak gol tergantung pada beberapa faktor. Diantaranya kemampuan untuk melakukan tembakan



dengan kuat dan akurat menggunakan kedua kaki. Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik *shooting* atau menembak bola adalah teknik menendang bola menuju ke gawang dengan keras dan akurat. Teknik *shooting*/menembak ini dilakukan dengan bagian punggung kaki.

## 2) Teknik Menghentikan/Mengontrol Bola (*Stoping*)

Menghentikan bola dalam sepakbola sering disebut dengan *trapping*, *stopping* atau *controlling*. Teknik *trapping* ini dilakukan pada saat seorang pemain menerima umpan dari rekannya atau juga menyambut bola serta menghentikannya dengan teknik yang sedemikian rupa (Witono Hidayat, 2017:40). Teknik *trapping/controlling* atau menghentikan bola yaitu suatu teknik atau cara seorang pemain sepakbola menghentikan bola yang datang dari pemain lain. Cara menghentikan bola bisa dengan berbagai macam cara yaitu menghentikan bola dengan seluruh anggota badan kecuali tangan. Teknik menghentikan bola yang sering dilakukan pada saat latihan maupun pertandingan yaitu menghentikan bola dengan kaki, paha, dada, dan kepala.

## 3) Teknik Menggiring Bola (*Dribbling*)

Teknik *dribbling*/menggiring bola sangat diperlukan dalam permainan sepakbola. Teknik yang dilakukan secara individu ini berguna untuk menguasai bola serta memindahkan bola dengan cepat dan dapat digunakan untuk melewati lawan. Menurut Danny Mielke (2007:1) “*Dribbling* dalam permainan sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat kamu bergerak di lapangan permainan”. Sedangkan menurut Sukma Aji (2016:8) teknik menggiring bola adalah gerakan membawa bola dengan menggunakan kaki (bagian dalam,

luar maupun punggung kaki) untuk menuju daerah pertahanan lawan dan menerobos pemain lawan.

Menggiring bola merupakan kegiatan mengontrol pergerakan bola dengan menggunakan kaki. Selain itu, dengan menggiring bola, maka pemain bisa melindungi bola tersebut dari sergapan lawan (Hidayat, 2017:30). Dari beberapa pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa teknik *dribbling* atau menggiring bola yaitu teknik memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lainnya dengan mendorong bola kedepan dengan bola tetap dalam penguasaan/jangkauan pemain.

#### 4) Teknik Menyundul Bola (*Heading*)

Dalam sepakbola teknik yang dapat digunakan ketika bertahan maupun ketika menyerang adalah teknik *heading*/menyundul bola, ketika bertahan teknik ini dapat digunakan untuk menghalau umpan lambung lawan yang mengarah ke gawang, sedangkan dalam penyerangan teknik ini berguna untuk mencetak gol ke gawang lawan lewat bola atas/umpan lambung. Menurut Joseph A. Luxbacher (2011:87) *jump header* (meloncat ke atas untuk menanduk bola) untuk mengoper bola ke rekannya, untuk mencetak gol dengan mengarahkan bola ke gawang lawan, atau untuk membuang bola yang mengarah ke gawang sendiri.

Teknik *heading* atau menyundul bola adalah keterampilan seseorang dalam mendorong bola menggunakan kepala, untuk melakukan operan, mencetak gol maupun membuang bola yang mengarah ke gawang sendiri. Teknik ini dapat digunakan pada saat menyerang maupun untuk mempertahankan gawang dari serangan lawan.

##### 5) Teknik Merampas (*Tackling*)

Dalam sepakbola serang-menyerang antar kedua tim sering sekali terjadi, kadang penguasaan bola berada dalam permainan tim kita, namun kadang penguasaan bola berpindah ke tim lawan, pada situasi inilah yang dimaksud dengan bertahan. Teknik merampas bola sangat diperlukan agar penguasaan bola kembali ke dalam penguasaan tim kita. Menurut Joseph A. Luxbacher (2011:48) *Tackle* adalah keterampilan bertahan yang digunakan untuk mencuri bola dari lawan. Jadi, sebagai seorang pemain sepakbola tidak hanya mempelajari teknik menyerang saja, namun juga harus mampu bertanggung jawab ketika kehilangan bola yaitu dengan bertahan, salah satu yang dapat dilakukan yaitu dengan teknik *tackling* ini.

##### 6) Teknik Lemparan ke Dalam (*Throw-in*)

Teknik lemparan ke dalam merupakan teknik yang digunakan dengan cara melemparkan bola dengan menggunakan tangan memasuki area lapangan permainan. Menurut IFAB (*The International Football Association Board*) (2019-20:127) Lemparan ke dalam yaitu lemparan yang diberikan kepada lawan dari pemain yang terakhir menyentuh bola ketika seluruh bola melewati garis tepi, di tanah atau di udara. Teknik ini digunakan apabila bola keluar dari lapangan melewati sisi samping lapangan, maka untuk kembali memulai permainan pemain harus melemparkan bola ke dalam area lapangan permainan. Menurut Danny Mielke (2007: 39) *throw-in* adalah salah satu keterampilan yang sering diabaikan dalam sepakbola. Namun, penggunaan *throw-in* yang benar dapat menciptakan banyak peluang untuk mengontrol bola dan mencetak gol selama pertandingan.

## 2. Teknik *Passing*/Mengoper

Kemampuan seorang pemain sepakbola dalam melakukan teknik *passing* perlu diasah sejak usia dini, karena hal ini merupakan dasar agar atlet dapat bermain secara tim. Dengan mengoper/*passing* seorang pemain sepakbola dapat memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain dengan cepat dan memerlukan tenaga yang lebih sedikit dibanding harus memindahkan bola dengan menggunakan teknik *dribbling*/menggiring bola. Menurut Joseph A. Luxbacher (2011:11) mengoper/*passing* dan menerima bola yaitu keterampilan yang membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain ke dalam satu unit. Menurut Witono Hidayat (2017:33) teknik *passing* merupakan teknik yang digunakan untuk memindahkan momentum bola dari satu pemain kepada pemain lainnya. *Passing* merupakan keterampilan yang perlu dikuasai oleh pemain sepakbola. Seorang pemain sepakbola diharapkan dapat menguasai berbagai macam teknik *passing*. Semakin banyak seorang pemain menguasai keterampilan *passing*, maka dapat membuat lawan kesulitan dalam menebak arah *passing*.

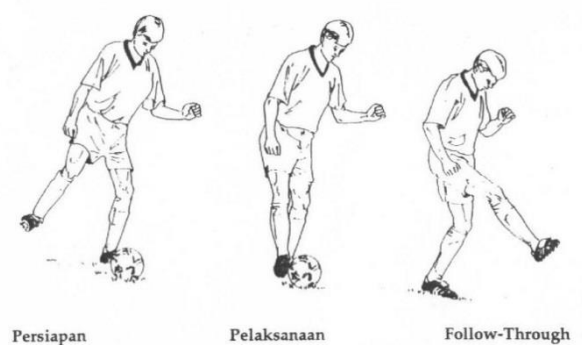
### a. Macam-macam teknik *passing*/mengoper

Sebagai pemain sepakbola yang baik tentunya harus dapat menguasai berbagai macam teknik. Teknik yang bermacam-macam tersebut dapat digunakan sebagai senjata seorang pemain sepakbola, semakin banyak teknik yang dikuasainya maka pemain memiliki banyak keuntungan dan dapat menggunakan tekniknya sesuai dengan situasi dan kondisi yang diperlukan. Teknik *passing*/mengoper memiliki berbagai macam jenis dan cara melakukan operan yang berbeda. Menurut Joseph A. Luxbacher (2011:12) Terdapat tiga teknik dasar

untuk mengoper bola di atas permukaan lapangan yaitu: *inside-of-the-foot* (dengan bagian samping dalam kaki), *outside-of-the-foot* (dengan bagian luar kaki) dan *instep* (dengan kura-kura kaki).

1) Teknik *passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam (operan *inside of the foot*)

Menurut Joseph A. Luxbacher (2011:12) keterampilan pengoperan bola yang paling dasar dalam sepakbola dan biasa disebut dengan *push pass* (operan dorong). Teknik pengoperan ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 15 yard.



**Gambar 1. Teknik Operan *Inside of The Foot***

Sumber: <https://ryosoul.wordpress.com/>

#### **Cara melakukan operan *inside of the foot*:**

a) Persiapan

1. Lihat target dan berdiri menghadap target
2. Letakkan kaki tumpu berada di samping bola
3. Tekuk sedikit lutut kaki yang digunakan untuk menendang
4. Ayunkan kaki yang digunakan untuk menendang ke belakang
5. Tangan agak direntangkan untuk menjaga keseimbangan

b) Pelaksanaan

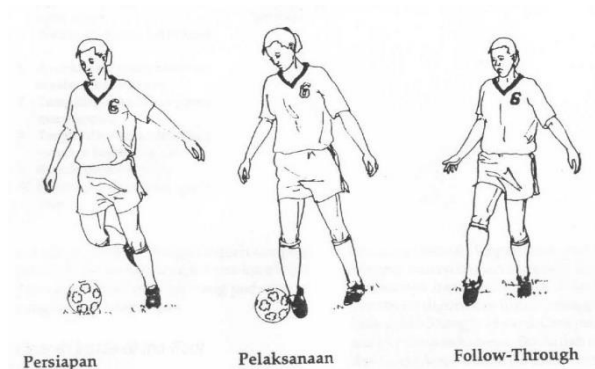
1. Ayunkan kaki yang digunakan untuk menendang ke depan
2. Jaga kaki agar tetap lurus
3. Kunci *ankle*/pergelangan kaki

c) Gerakan lanjutan */follow trough*

1. Pindahkan berat badan ke depan
2. Lanjutkan gerakan searah dengan bola

2) Teknik *passing* dengan menggunakan kaki bagian luar (operan *outside of the foot*)

Teknik *passing* ini menggunakan perkenaan kaki pada bagian luar. Operan ini cocok digunakan ketika melakukan operan sambil menggiring bola dengan kecepatan tinggi, keuntungan menggunakan operan ini yaitu sulit ditebak oleh lawan.



**Gambar 2. Teknik Operan *Outside of The Foot***

Sumber: <https://ryosoul.wordpress.com/>

**Cara melakukan operan *outside of the foot*:**

a) Persiapan

1. Letakkan kaki tumpu sedikit di samping belakang bola
2. Arahkan kaki ke depan

3. Tekuk lutut kaki yang digunakan untuk menendang lalu ayunkan ke belakang
4. Luruskan kaki ke arah bawah dan putar ke arah dalam
5. Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan

b) Pelaksanaan

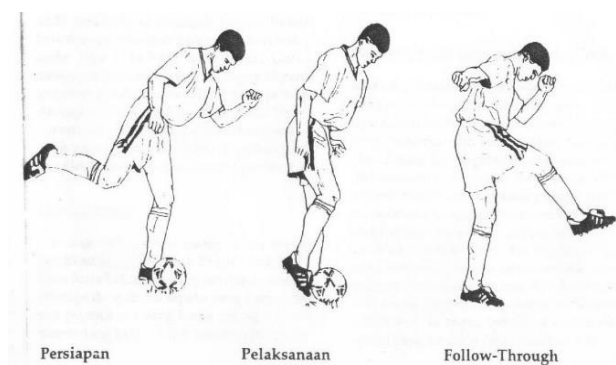
1. Sentakkan kaki yang menendang ke depan
2. Kaki tetap lurus
3. Tendang bola dengan perkenaan kaki bagian luar
4. Tendang pada pertengahan bola ke bawah

c) Gerakan lanjutan/*follow through*

1. Pindahkan berat badan ke depan
2. Sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang

3) Teknik *passing* dengan menggunakan kura-kura kaki (operan *instep*)

Teknik *passing* ini dilakukan dengan menggunakan kura-kura/punggung kaki. Teknik ini dapat digunakan untuk menggerakkan bola menjadi lebih cepat untuk jarak yang agak jauh.



**Gambar 3. Teknik Operan *Instep***  
 Sumber: <https://ryosoul.wordpress.com/>

### **Cara melakukan operan *instep*:**

#### a) Persiapan

1. Letakkan kaki tumpu di samping agak sedikit ke belakang bola
2. Arahkan kaki ke target
3. Tekukkan lutut kaki dan ayun ke belakang
4. Bagian kura-kura kaki diluruskan dan dikuatkan/dikunci
5. Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan

#### b). Pelaksanaan

1. Pindahkan berat badan ke depan
2. Kaki yang menendang disentakkan dengan kuat
3. Kaki tetap lurus
4. Tendang pada bagian tengah bola menggunakan kura-kura kaki

#### c). Gerakan lanjutan/*follow through*

1. Lanjutkan gerakan searah dengan bola
2. Berat badan pada kaki yang menahan keseimbangan

#### b. Faktor-faktor yang menentukan teknik

Sepakbola merupakan olahraga yang membutuhkan waktu lama dan membutuhkan konsentrasi yang tinggi agar seorang pemain sepakbola dapat menampilkan performa terbaiknya selama 90 menit. Pemain yang memiliki kondisi fisik yang bagus biasanya akan jarang melakukan kesalahan dan kualitas tekniknya tidak menurun drastis selama pertandingan berlangsung. Kualitas teknik sangat mempengaruhi performa atlet serta mempengaruhi permainan tim. Kualitas teknik yang baik dapat disebabkan oleh beberapa faktor-faktor yang



mendukung teknik seorang pemain sepakbola, faktor-faktor tersebut bisa berasal dari diri atlet sendiri maupun dari luar.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002:80) Penguasaan teknik dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain :

- 1) Kualitas fisik yang relevan
- 2) Kualitas psikologis atau kematangan bertanding.
- 3) Metode latihan yang tepat.
- 4) Kecerdasan atlet memilih teknik yang tepat dalam situasi tertentu.

Berdasarkan pendapat diatas maka seorang pelatih sebaiknya memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas teknik seseorang, karena kemampuan setiap atlet berbeda-beda maka diperlukan juga latihan yang bersifat individu untuk memperbaiki kekurangan yang dimiliki atlet, dengan begitu pelatih akan dapat memaksimalkan potensi pemainnya.

### **3. Komponen Fisik yang Dominan dalam Olahraga Sepakbola**

Pada olahraga sepakbola, kemampuan fisik yang baik menjadi hal yang utama yang harus dimiliki setiap atlet sepakbola. Komponen fisik atau yang sering disebut dengan kemampuan biomotor, menurut Moh Hanafi dkk (2019:19) kemampuan biomotor adalah kecakapan gerak yang dimiliki seorang atlet yang dipengaruhi oleh sistem organ dalam. Sistem organ dalam yang dimaksudkan seperti neuromuskular, pernafasan, peredaran darah sistem energi, tulang dan persendian. Dalam olahraga komponen fisik merupakan hal yang utama dan mendasar, namun pada setiap cabang olahraga membutuhkan komponen fisik yang berbeda-beda dalam mencapai prestasi. Oleh karena itu komponen fisik dalam setiap olahraga dapat berbeda dikarenakan sesuai dengan lamanya waktu, kebutuhan energi yang digunakan dan berbagai faktor lain. Komponen fisik yang

dominan dalam sepakbola yaitu daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, power, dan koordinasi. Sedangkan komponen fisik lainnya seperti ketepatan, fleksibilitas, keseimbangan hanya sebagai nilai tambah bagi seorang atlet sepakbola.

Menurut Nawan Primasoni dan Sulistiyono (2018:51-59) Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan pada cabang olahraga sepakbola yaitu daya tahan aerobik, kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya ledak otot (*power*), dan koordinasi.

a. Daya Tahan

Pengertian daya tahan menurut Santoso Giriwijoyo (2005:65) daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Dalam olahraga sepakbola daya tahan sangatlah penting untuk dilatihkan, karena permainan sepakbola yang menguras energi selama 90 menit, bahkan dapat lebih jika terjadi waktu tambahan (*extra time*). Daya tahan yang dominan pada olahraga sepakbola yaitu daya tahan aerobik, walaupun daya tahan anaerobik juga sebenarnya sangat mendukung performa pemain ketika melakukan gerak yang eksplosif.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002:72) Daya Tahan (*endurance*) adalah kemampuan seseorang melakukan sebuah pekerjaan dalam waktu lama. Daya tahan berdasarkan proses pembentukan energinya dapat dibagi menjadi 2 jenis yaitu daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik. Daya tahan aerobik merupakan kemampuan melakukan kerja dalam waktu yang lama dengan membutuhkan oksigen dalam membentuk energi, misalnya jogging, berjalan dll,

sedangkan daya tahan anaerobik tubuh tidak memerlukan oksigen dalam proses pembentukan energi, misalnya sprint.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan sebuah aktivitas dalam waktu yang lama. Oleh karena itu, dalam olahraga sepakbola, daya tahan aerobik maupun anaerobik sangat penting untuk menunjang performa seorang pemain sepakbola.

#### b. Kecepatan

Kecepatan menurut Harsono (2018:145) adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang singkat; atau kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu yang sangat cepat. Sedangkan menurut Djoko Pekik (2002:73) kecepatan merupakan perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat. Menurut Syarif Hidayat (2014:61) kecepatan adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan pergerakan dari seluruh tubuh yang dilakukan dalam waktu yang singkat.

Kecepatan bagi seorang pemain sepakbola sangat berguna untuk dapat melewati lawan/menerobos pertahanan lawan. Menurut Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2015:128) kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu, kecepatan menempuh suatu jarak. Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan dengan waktu yang cepat/singkat.

### c. Kelincahan

Pada olahraga sepakbola kelincahan seorang pemain dibutuhkan dalam menghadapi lawan yang kuat. Kelincahan (agilitas) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan (Giriwijoyo, 2005:69). Menurut Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2015:151) Kelincahan merupakan gabungan dari koordinasi, kecepatan, kelentukan dan *power*.

Kelincahan menurut Syarif Hidayat (2014:61) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Keterampilan ini dalam sepakbola sangat diperlukan ketika seorang pemain melakukan aksi individu untuk melewati lawan. Menurut Agus Mukholid (2007:34) kelincahan adalah kemampuan mengubah arah serta posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisinya.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan mengubah arah secara cepat dan tanpa kehilangan keseimbangan. Oleh karena itu, kelincahan bagi pemain sepakbola penting dilatihkan sejak kecil. Seseorang yang memiliki kelincahan yang baik akan sulit dihadapi oleh lawan dan dapat menghindari gerakan-gerakan yang berbahaya yang dilakukan oleh lawan.

### d. Kekuatan

Pada olahraga sepakbola kontak fisik dengan pemain lawan sering sekali terjadi saat seorang pemain menguasai bola ataupun saling memperebutkan bola,

dengan adanya kontak fisik yang terjadi kekuatan sangat diperlukan untuk dapat mempertahankan keseimbangan serta tetap mempertahankan bola tetap dalam penguasaan pemain. Menurut Santoso Giriwijoyo (2005:71) kekuatan adalah kemampuan otot dalam melakukan kontraksi untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002:66) kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan, sedangkan Agus Mukholid (2007:37) mendefinisikan kekuatan adalah kualitas yang memungkinkan pengembangan tegangan otot dalam kontraksi yang maksimal atau bisa diartikan bahwa kemampuan menggunakan gaya tegang untuk melawan beban atau hambatan.

Menurut Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2015:119) kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan. Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan pengertian kekuatan adalah kemampuan otot melakukan kontraksi untuk dapat mengatasi tahanan. Dalam permainan sepakbola kekuatan ini berguna ketika mempertahankan bola, menendang, ataupun ketika berduel di udara untuk memperebutkan bola.

e. *Power*

Gerakan-gerakan seorang pemain sepakbola membutuhkan daya ledak otot yang besar, karena setiap gerakan dalam sepakbola merupakan gerakan yang cepat dan eksplosif (meledak-ledak) misalnya seperti pada saat melakukan tendangan ke gawang, saat melakukan lompatan untuk menyundul bola, melewati

pemain dan gerakan-gerakan lainnya. Menurut Harsono (2018:99) *power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. *Power* atau daya ledak menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya (Fenanlampir, 2015:140).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan yang maksimal dan cepat. *Power* sangat diperlukan dalam melakukan teknik *shooting* dan juga dapat berguna untuk memberikan lompatan yang tinggi ketika akan melakukan *heading*/menyundul bola.

#### f. Koordinasi

Koordinasi merupakan hal yang mendasar dalam sepakbola, karena setiap teknik dalam sepakbola kebanyakan melibatkan seluruh anggota badan untuk dapat bergerak. Oleh karena itu, koordinasi gerak antar anggota bagian tubuh sangat diperlukan untuk mencapai gerak yang efektif dan efisien. Menurut Komarudin (2018:4) koordinasi yaitu kemampuan seseorang dalam melakukan kontrol tubuh, yang menunjukkan interaksi antara sistem saraf dan otot selama eksekusi sebuah gerakan.

Menurut Nawan Primasoni (39:2011) koordinasi adalah kemampuan menunjukkan tugas mata tangan dan mata tungkai seperti menendang dan melempar. Sedangkan menurut Oki Chandra (2019:95) koordinasi merupakan kemampuan seseorang dalam merangkaikan beberapa gerakan menjadi satu pola gerakan yang efektif. Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa

koordinasi adalah kemampuan seseorang mengontrol tubuh dalam melakukan beberapa rangkaian gerak.

Atlet yang memiliki kemampuan koordinasi yang baik maka gerakannya akan terlihat *luwes* dan mampu menampilkan keterampilan dengan baik dan dapat mengatasi permasalahan gerak saat latihan maupun dalam pertandingan yang dapat muncul secara tidak terduga. Dengan koordinasi yang baik atlet juga akan lebih efektif dalam melakukan gerakan terutama saat melakukan gerak teknik dalam suatu olahraga. Menurut Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2015:159) atlet yang koordinasinya tidak baik biasanya melakukan gerakan-gerakannya secara kaku dengan ketegangan dan energi yang berlebihan sehingga tidak efisien. Untuk itu, latihan yang baik untuk memperbaiki koordinasi adalah dengan melakukan berbagai variasi gerak dan keterampilan.

Menurut Endang Rini Sukanti (2011:74) untuk dapat melakukan gerakan yang kompleks dengan penuh koordinatif dari sejumlah otot atau beberapa kelompok otot maka harus diatur sedemikian rupa oleh sistem saraf serebelum. Untuk terlaksananya koordinasi yang baik, serebelum terlebih dahulu menerima rangsang dari otot yang kemudian diolah di dalam serebelum yang kemudian disampaikan kembali ke otot untuk melakukan gerakan.

Kemampuan menggerakkan tubuh dengan kompleks dibutuhkan koordinasi yang baik antara mata, kaki, tangan, sehingga gerakan-gerakan teknik yang dilakukan seorang pemain sepakbola terlihat mulus serta efektif dan efisien.

#### **4. Koordinasi Kaki Terintegrasi dengan Teknik *Passing***

##### **a. Pengertian Koordinasi Kaki Terintegrasi dengan Teknik *Passing***

Latihan koordinasi kaki terintegrasi dengan *passing* yaitu latihan berbagai macam variasi koordinasi kaki yang dikombinasikan dengan latihan

teknik *passing*. Kalimat koordinasi terintegrasi dengan *passing* berasal dari beberapa kata yaitu koordinasi, integrasi dan *passing*. Pengertian kata koordinasi menurut Djoko Pekik (2002:77) adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien”. Sedangkan menurut Komarudin (2018:4) “Koordinasi yaitu kemampuan dalam melakukan kontrol tubuh, yang menunjukkan interaksi antara sistem saraf dan otot selama eksekusi sebuah gerakan”. Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian koordinasi kaki yaitu kemampuan melakukan berbagai macam gerak kaki dengan cepat dan tepat secara efisien.

Pengertian terintegrasi yang merupakan kata turunan dari integrasi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) (2016:541) adalah pembaruan hingga menjadi kesatuan yang utuh atau bulat. Dan pengertian mengintegrasikan adalah menggabungkan, menyatukan. Pengertian mengenai *Passing*/mengoper menurut Danny Mielke (2007:19) “*Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain”.

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian latihan koordinasi kaki terintegrasi dengan *passing* yaitu latihan berbagai macam gerakan koordinasi kaki yang digabungkan dengan latihan teknik *passing*. Sehingga latihan ini tidak hanya menyangkut unsur fisik namun juga latihan teknik. Dalam melatih suatu gerak koordinasi diperlukan berbagai variasi gerakan, seperti yang diungkapkan Djoko Pekik dalam buku Diktat Kepelatihan (2002:77) Karakter umum latihan koordinasi adalah melakukan gerakan beraneka ragam



dalam suatu satuan waktu. Misalnya gerakan lari di tempat bersamaan dengan mendorong tangan kanan ke atas dan tangan kiri ke depan.

#### b. Prinsip Latihan Koordinasi

Latihan koordinasi yang baik dapat meningkatkan keterampilan gerak pada anak, mulai dari anggota bagian atas sampai anggota bagian bawah tubuh. Latihan koordinasi sangat penting untuk mengajarkan banyak gerak kepada anak dengan cepat dan tepat. Menurut Harsono (2018:160) baik tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat (*precise*) dan efisien. Untuk mengoptimalkan sebuah latihan koordinasi maka diperlukan prinsip-prinsip latihan koordinasi. Prinsip diperlukan dalam sebuah pelatihan agar latihan yang diberikan dapat tepat sasaran.

Menurut Emral (2007:222) Ada beberapa prinsip latihan koordinasi, sebagai berikut:

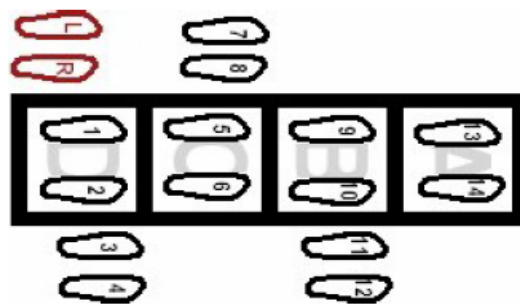
- 1) Bentuk latihan koordinasi dalam waktu yang pendek dengan menyeimbangkan keterampilan gerak yang baru dan sama atau menyerupai dengan keterampilan teknik cabang olahraganya.
- 2) Latihan melalui bentuk teknik yang spesifik dengan berbagai tingkat kesulitan dan berbagai situasi.
- 3) Latihan yang disusun dapat menarik dan meningkatkan motivasi atlet dalam mengadaptasi berbagai keterampilan dengan cepat.
- 4) Latihan koordinasi sebaiknya menggunakan berbagai peralatan.
- 5) Latihan koordinasi harus mampu melibatkan berbagai jenis keterampilan gerak pada cabang olahraga lain.
- 6) Latihan koordinasi dapat diberikan (dikenakan) sejak masa anak-anak antara usia 8-12 tahun, sehingga pada usia anak-anak harus sudah dilatih dengan berbagai bentuk latihan koordinasi.
- 7) Dalam latihan koordinasi, kedua sisi (kanan-kiri) dari anggota badan (tungkai dan lengan) harus dilatihkan secara seimbang.

Oleh karena itu, melatih koordinasi kaki pada anak-anak perlu memperhatikan prinsip-prinsip latihan koordinasi agar latihan dapat berjalan dengan baik dan tujuan tercapai.

c. Macam-macam bentuk latihan koordinasi

Ada banyak variasi bentuk latihan koordinasi yang dapat dilatihkan kepada anak didik, melatih koordinasi ke anak haruslah dari yang paling mudah ke yang sulit, latihan dari gerakan yang mudah menjadi dasar agar anak dapat melakukan gerakan yang tingkat kesulitannya lebih tinggi. Beberapa contoh pola gerakan variasi latihan koordinasi kaki adalah sebagai berikut :

1) *Zig-zag*

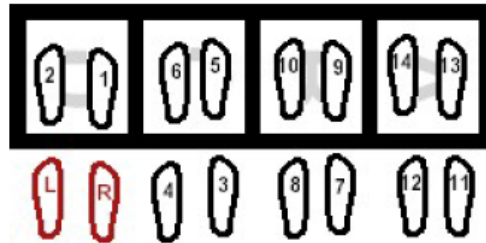


**Gambar 4. Pola Gerakan *Zig-zag***

Sumber: Tony Raynolds, <https://soccerspecific.com/>

Cara melakukan gerakan *zig-zag* dengan dimulai dari samping luar *ladder*, kemudian masuk kotak dengan kaki yang berada di dalam dahulu (kaki kanan) kemudian diikuti kaki yang berada di luar, dan seterusnya bergerak *zig-zag* ke kanan dan ke kiri.

- 2) *In In Out Out* (Gerak kaki masuk-masuk, keluar-keluar di samping *ladder*)

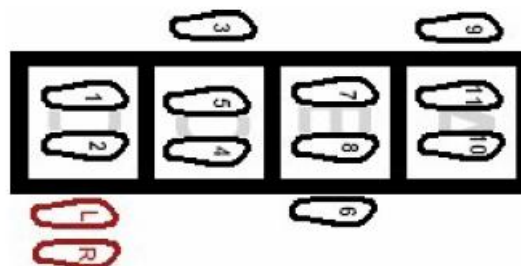


**Gambar 5. Pola Gerakan *In In Out Out***

Sumber: Tony Reynolds, <https://soccerspecific.com/>

Cara melakukan gerakan *In In Out Out* ini yaitu dengan berdiri menyamping di luar *ladder*, langkahkan kaki yang berada di dalam (kaki yang berada pada sisi panjang *ladder*) masukkan ke kotak pertama diikuti dengan kaki kedua. Kemudian melangkah kembali keluar samping *ladder* dan diikuti kaki berikutnya. Ulangi latihan ini dengan kaki bergantian.

- 3) *Ickey Shuffle*



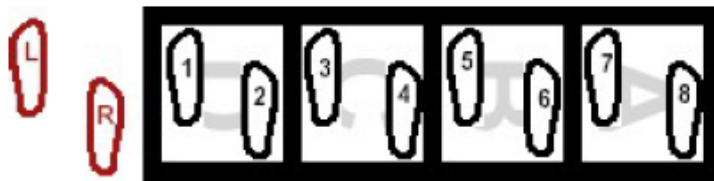
**Gambar 6. Pola Gerakan *Ickey Shuffle***

Sumber: Tony Reynolds, <https://soccerspecific.com/>

Cara melakukan gerakan *ickey shuffle* yaitu dengan diawali berdiri menghadap depan dan berada di samping *ladder*. Gunakan irama 1-2-3, langkahkan kaki ke kotak pertama dengan kaki yang berada di dalam, diikuti dengan kaki luar. Kemudian langkahkan

kaki keluar di samping kotak kedua dengan kaki yang pertama. Lalu langkahkan kaki kedua masuk ke dalam kotak kedua. Langkahkan kaki pertama ke kotak nomor 2. Ulangi latihan dengan kaki yang berbeda.

- 4) *X-Over Lateral* (Menyilangkan kaki dengan badan menghadap ke samping)



**Gambar 7. Pola Gerakan *X-Over Lateral***

Sumber: Tony Raynolds, <https://soccerspecific.com/>

Cara melakukan gerakan *X-Over Lateral* yaitu dengan berdiri menyamping di ujung *ladder*. Dimulai dengan kaki luar agak di depan kaki yang berada di dalam. Silangkan kaki yang berada di luar ke dalam kotak pertama. Kemudian langkahkan kaki dalam ke dalam kotak pertama. Lakukan latihan gerak ini dengan kaki berbeda.

- 5) *Linear Hops* (Lompat lurus kedepan dengan dua kaki)

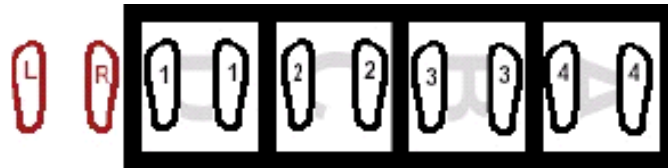


**Gambar 8. Pola Gerakan *Linear Hops***

Sumber: Tony Raynolds, <https://soccerspecific.com/>

Cara melakukan gerakan *Linear Hops* ini yaitu dengan berdiri di belakang *ladder*. Kemudian lakukan lompatan dengan dua kaki secara bersamaan ke depan (kotak kedua dan seterusnya).

- 6) *2 Foot Lateral Hops* (Lompat menyamping dengan dua kaki)



**Gambar 9. Pola Gerakan *2 Foot Lateral Hops***  
Sumber: Tony Raynolds, <https://soccerspecific.com/>

Cara melakukan gerakan *2 Foot Lateral Hops* ini yaitu dengan posisi badan menyamping berada di ujung *ladder*, kemudian lakukan gerakan melompat dengan dua kaki secara bersamaan ke arah samping (kotak kedua dan seterusnya).

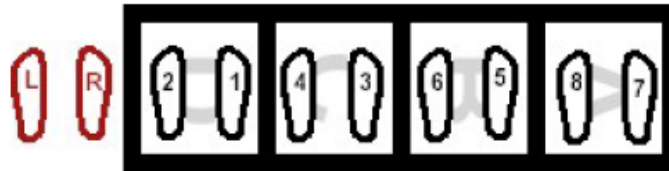
- 7) *Foot In Each* (Gerak berlari satu kaki disetiap kotak)



**Gambar 10. Pola Gerakan *Foot In Each***  
Sumber: Tony Raynolds, <https://soccerspecific.com/>

Cara melakukan gerakan *Foot In Each* adalah dengan melangkahkan kaki seperti orang berlari dan melangkahkan satu kaki pada setiap kotak *ladder*/tangga koordinasi.

- 8) *2 In Lateral* (Gerak dua kaki bergantian pada setiap kotak menghadap ke samping)



**Gambar 11. Pola Gerakan *2 In Lateral***

Sumber: Tony Raynolds, <https://soccerspecific.com/>

Cara melakukan gerakan *2 In Lateral* ini adalah dengan awalan menghadap ke samping dan mengangkat kaki kanan dan kiri secara bergantian di setiap kotak *ladder*/tangga koordinasi dan bergerak mengarah ke kanan. Variasi untuk latihan ini adalah dengan melakukan gerakan ke arah yang sebaliknya.

- 9) *1 Leg Linear Hops* (Lompat ke depan dengan satu kaki)



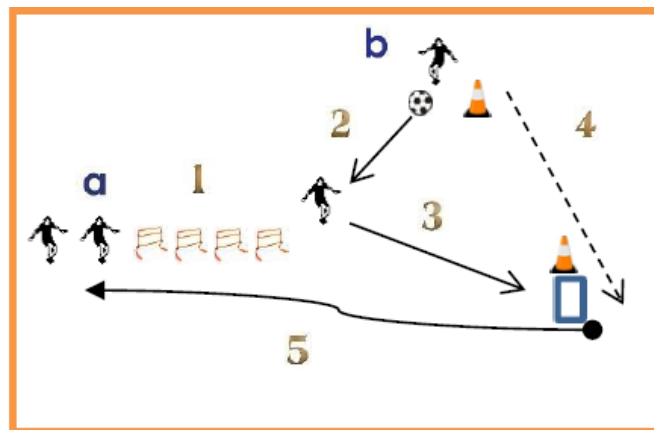
**Gambar 12. Pola Gerakan *1 Leg Linear Hops***

Sumber: Tony Raynolds, <https://soccerspecific.com/>

Cara melakukan gerakan *1 Leg Linear Hops* adalah berdiri dengan satu kaki dan menghadap ke depan lalu lakukan gerak melompat ke depan di setiap kotak dengan menggunakan satu kaki, variasikan latihan ini dengan kaki satunya, agar kekuatan kaki menjadi seimbang.

d. Bentuk Latihan Koordinasi Kaki Terintegrasi dengan *Passing*

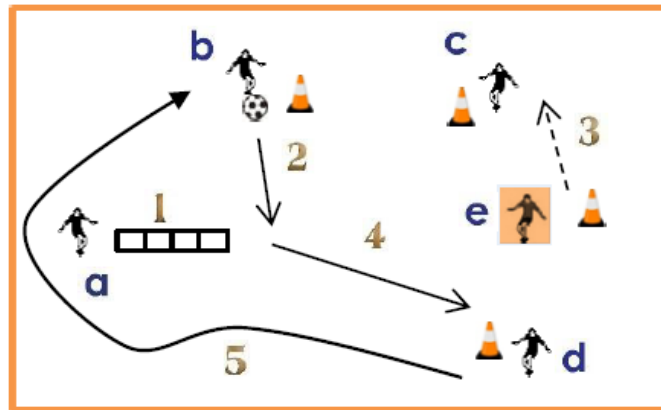
Bentuk latihan koordinasi kaki terintegrasi dengan *passing* yaitu latihan yang menggabungkan antara berbagai macam variasi latihan koordinasi kaki dengan latihan *passing*. Pada latihan ini, siswa melakukan koordinasi kaki lalu dilanjutkan dengan mengoper bola ke teman ataupun sasaran yang dituju. Model latihan koordinasi kaki terintegrasi dengan *passing* ini diadaptasi dari model latihan koordinasi integrasi dengan teknik *ball control* dan *passing* yang terdapat dalam buku “Model Pelatihan Sepakbola Usia Pelajar U15 - U18 Berbasis *Long Term Athlete Development (LTAD)*” tahun 2017, halaman 14-16, yang disusun oleh Komarudin. Latihan ini kemudian disederhanakan dan disesuaikan untuk anak 12 tahun agar anak berusia 12 tahun tidak terlalu mengalami kesulitan saat berlatih. Berikut beberapa contoh latihan koordinasi kaki terintegrasi dengan *passing*:



**Gambar 13. Latihan Koordinasi Kaki Terintegrasi dengan *Passing* 1**  
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Pada bentuk latihan koordinasi kaki terintegrasi dengan *passing* 1 ini, pemain/siswa melakukan gerakan koordinasi kaki (lompat dua kaki, lompat menyamping, dsb) melewati *hurdle* kemudian dioper oleh pemain b, kemudian

pemain a melakukan *wall pass* menuju ke sasaran gawang kecil, lalu pemain b berlari menjemput bola dan kemudian melakukan *dribbling* (menggiring bola) ke tempat antrian pemain, dan pemain a menggantikan posisi pemain b tadi.

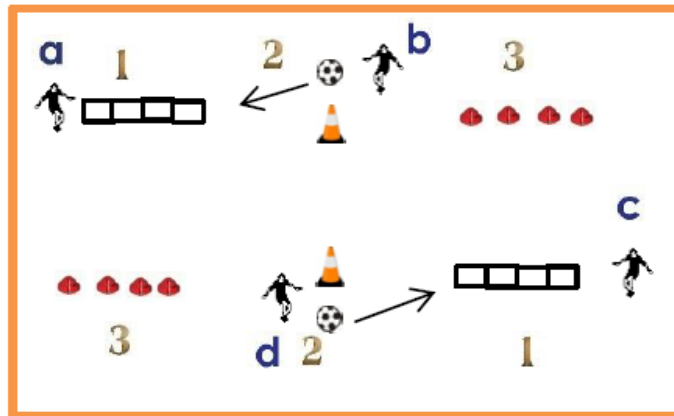


**Gambar 14. Latihan Koordinasi Kaki Terintegrasi dengan *Passing 2***

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Cara melakukan latihan koordinasi kaki terintegrasi dengan *passing 2* ini yaitu dengan pemain a melakukan gerakan koordinasi kaki (zig-zag, lompat, dsb), setelah selesai melewati *ladder* kemudian bola dioper oleh pemain b ke pemain a, bersamaan dengan itu, pemain e melakukan *pressure*/tekanan ataupun penjagaan kepada salah satu pemain c atau d, ketika pemain e menjaga pemain c, maka pemain a harus mengoper kepada pemain d (pemain yang tidak dijaga), begitu pula sebaliknya.





**Gambar 15. Latihan Koordinasi Kaki Terintegrasi dengan *Passing 3***  
 Sumber: Dokumentasi Pribadi

Pada latihan koordinasi kaki terintegrasi dengan *passing 3* ini, pemain a melakukan gerak koordinasi kaki, setelah selesai melakukan koordinasi, pemain b mengoper bola ke pemain a, pemain a melakukan *backpass*, kemudian pemain b menghentikan bola dan berbalik badan untuk melakukan koordinasi kaki, dan berlari menuju antrian melakukan koordinasi kaki (di belakang pemain c).

## 5. Ketepatan *Passing*

### a. Pengertian Ketepatan *Passing*

Ketepatan merupakan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan/*skill* seseorang. Ketepatan menendang dalam olahraga sepakbola dapat dikatakan penting, karena dengan memiliki ketepatan (*accuracy*) tendangan yang baik, maka akan lebih menguntungkan untuk tim dalam menerapkan taktik di sebuah pertandingan. Menurut Agus Mukholid (2007:36) ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran. Sedangkan menurut Dhedy Yuliawan (2017:59) ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran.

Pengertian *passing*/mengoper bola seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya menurut Menurut Witono Hidayat (2017:33) “*Passing* merupakan teknik memindahkan momentum bola dari satu pemain kepada pemain lainnya. Sehingga ketepatan *passing* dapat diartikan dengan kemampuan seseorang dalam memindahkan bola dari satu pemain kepada pemain lainnya dengan tepat dan dengan kecepatan yang sesuai.

Tingkat ketepatan seorang atlet berbeda-beda, atlet dengan tingkat keterampilan yang tinggi jika dibandingkan dengan atlet yang masih amatir akan berbeda tingkat ketepatannya. Sasaran yang bergerak dengan sasaran yang diam pun juga mempengaruhi tingkat ketepatan seorang atlet, dalam olahraga sepakbola, seorang pemain selalu bergerak dan diberi tekanan oleh lawan sehingga keterampilan *passing* yang baik dan memiliki akurasi yang tinggi tentunya sangat menguntungkan tim.

#### b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketepatan *Passing*

Sebagai pemain sepakbola tentunya ketepatan sangat dibutuhkan dalam permainan, karena sepakbola adalah olahraga yang bertujuan mencetak gol, dengan gawang sebagai sasarnya. Tidak hanya itu, dalam mencapai suatu gol, diperlukan proses dari kaki ke kaki dengan cara mengoperkan bola ke teman satu dan lainnya untuk dapat menciptakan peluang dan selanjutnya diselesaikan dengan penyelesaian akhir dengan harapan dapat mencetak angka. Oleh karena itu, teknik *passing* atau mengoper membutuhkan ketepatan dalam pelaksanaannya, sehingga bola dapat diterima di kaki teman dengan baik dan mudah dikendalikan.

Kemampuan seseorang dalam melakukan sebuah gerak teknik dipengaruhi oleh beberapa faktor internal yang berasal dari dalam diri atlet (misalnya bakat, motivasi, ketajaman indera) maupun faktor eksternal yang mempengaruhi atlet dari luar atau lingkungannya (misalnya model latihan, gaya kepemimpinan pelatih, gangguan dari luar).

Menurut Suharno (dalam Primasoni, 2018:47) faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan ketepatan (*accuracy*) adalah :

- 1) Koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi, korelasinya sangat positif.
- 2) Besar kecilnya (luas dan sempitnya) sasaran.
- 3) Ketajaman indera dan pengaturan syarat.
- 4) Jauh dan dekatnya bidang sasaran.
- 5) Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan mengarahkan gerakan.
- 6) Cepat lambatnya gerakan yang dilakukan.
- 7) *Feeling* dari anak latih serta ketelitian.
- 8) Kuat dan lemahnya suatu gerakan.

Berdasarkan teori di atas ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan ketepatan seseorang dalam melakukan gerak teknik yang berhubungan dengan ketepatan, misalnya menendang bola menuju sasaran, dengan memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan ketepatan, seorang pelatih dapat menyusun program latihan yang sesuai dengan kondisi anak didiknya untuk meningkatkan kemampuan ketepatan.

## **6. Hakekat Latihan**

### **a. Pengertian Latihan**

Latihan merupakan proses yang harus dijalani oleh setiap atlet agar dapat mencapai prestasi tertingginya. Menurut Santoso Giriwijoyo (2005:43) latihan atau *training* adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara

berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Hal tersebut juga disampaikan Syarif Hidayat (2014:53) menurutnya latihan adalah proses berlatih yang dilakukan secara teratur, terencana berulang-ulang dan semakin lama semakin bertambah bebannya, serta dimulai dari yang sederhana ke yang lebih kompleks (sistematis dan metodis). Sedangkan pengertian latihan menurut Emral (2017:8) “Definisi latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya”.

Berdasarkan beberapa pengertian tentang latihan di atas maka dapat disimpulkan latihan adalah kegiatan atau aktivitas fisik yang bertujuan meningkatkan keterampilan untuk mencapai tujuan atau prestasi. Untuk dapat meningkatkan kemampuan atau keterampilan dalam bermain sepakbola pelatih perlu memberikan latihan yang secara berulang ulang dan memperhatikan prinsip-prinsip latihan, agar tujuan dapat tercapai sesuai dengan sasaran.

#### b. Prinsip Latihan

Pelaksanaan latihan dalam sepakbola harus memenuhi prinsip-prinsip latihan agar mendapatkan prestasi yang optimal. Menurut Syarif Hidayat (2014:43) prinsip pelatihan yang harus dipahami seorang pelatih ketika melatih atlet yaitu prinsip kontinuitas, *overload*, multilateral, individu, spesialisasi, variasi latihan, dan prinsip model.

Prinsip-prinsip latihan yang perlu dipahami dalam melatih adalah sebagai berikut:

### 1) Prinsip Kontinuitas

Menurut Syarif Hidayat (2014:43) prinsip kontinuitas adalah usaha untuk peningkatan prestasi atlet, sebuah proses pelatihan harus berjalan terus menerus sepanjang tahun tanpa mengenal selesai atau berkelanjutan sepanjang tahun secara progresif dan terprogram. Berdasarkan pengertian tersebut maka dapat dikatakan bahwa prinsip kontinuitas adalah prinsip latihan untuk meningkatkan prestasi atlet dengan cara melakukan latihan secara terus-menerus, berulang-ulang dan berkelanjutan untuk mencapai prestasi tertinggi bagi seorang atlet.

### 2) Prinsip *overload* atau beban berlebih

Prinsip *overload* merupakan pemberian beban yang melebihi kemampuan atlet. Beban (*loading*) diartikan sebagai rangsang motorik yang dapat diatur oleh olahragawan maupun pelatih guna meningkatkan prestasi (Irianto, 2002:51). beban yang diberikan pelatih kepada anak didiknya tentu harus terukur dan tidak boleh terlalu berat, hal ini dikarenakan jika beban terlalu berat dapat menghambat perkembangan atlet. Menurut Syarif Hidayat (2014:43) Setiap latihan harus ada peningkatan baik fisik, teknik, mental secara terprogram, akan tetapi dalam pemberian beban harus memperhatikan kemampuan adaptasi dari tubuh atlet. Pemberian beban yang tepat secara bertahap akan mengarah ke tingkat yang lebih tinggi atau disebut *superkompensasi*.

Menurut Harsono (2017:53) selama beban kerja dan tantangan-tantangan yang diterima masih berada pada batas-batas kemampuan manusia untuk mengatasinya, dan tidak terlalu menimbulkan tekanan dan ketegangan yang

berlebihan, selama itu pula proses perkembangan fisik maupun mental manusia masih mungkin untuk dapat berkembang.

Dari beberapa teori tersebut dapat disimpulkan bahwa prinsip *overload* atau beban berlebih yaitu prinsip pemberian beban latihan yang melebihi kemampuan atlet, namun harus terukur agar dapat meningkatkan kemampuan atlet. Oleh karena itu dalam menyusun sebuah program latihan seorang pelatih harus mengetahui beban yang tepat yang harus diberikan kepada atlet.

### 3) Prinsip multilateral (pengembangan menyeluruh)

Prinsip multilateral merupakan prinsip yang sangat penting dalam pembinaan usia dini, agar anak yang baru mulai berlatih olahraga dapat menguasai gerak secara menyeluruh. Menurut Bumpa (dalam Harsono, 2017:57) prinsip multilateral diperlukan agar anak memiliki dasar-dasar yang kokoh guna menunjang keterampilan spesialisasinya.

Menurut Syarif Hidayat (2014:44) sebaiknya kita mengajarkan berbagai macam bentuk gerakan olahraga untuk perbendaharaan gerak yang sangat berguna untuk keterampilan gerak si anak. Berdasarkan beberapa teori di atas perkembangan menyeluruh sangat penting dalam memberikan dasar-dasar yang kuat kepada anak untuk mengembangkan keterampilan anak.

### 4) Prinsip individu

Prinsip latihan individu artinya peningkatan prestasi olahraga harus melihat individu per individu karena tidak ada individu yang sama persis. Menurut Edy Gunawan (2019:6) dalam memberikan latihan olahraga harus betul-betul memperhatikan faktor individu, karena setiap individu memiliki

karakteristik yang berbeda, baik secara fisik maupun psikologis. Menurut Harsono (2017:64) seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik atau kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai. Dari beberapa teori di atas dapat disimpulkan bahwa walaupun beberapa olahraga bukan merupakan olahraga individu, namun dalam proses latihan tetap harus memperhatikan karakteristik individu atlet, sehingga atlet dapat menampilkan performa terbaiknya.

#### 5) Prinsip spesialisasi

Prinsip spesialisasi/kekhususan artinya untuk mencapai kemantapan dan dapat berprestasi optimal maka atlet harus memilih salah satu cabang yang sesuai dengan bakat dan kemauannya. Menurut Edy Gunawan (2019:6) latihan yang diberikan harus ada kaitanya dengan keterampilan khusus pada suatu cabang olahraga, misalnya atlet sepakbola berbeda dengan atlet lempar lembing. Senada dengan itu menurut Harsono (2017:84) Prinsip spesifik/kekhasan mengatakan bahwa manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi jika rangsangan tersebut menyerupai gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut. Prinsip ini dapat dilaksanakan setelah prinsip multilateral terlewati.

Dari beberapa teori tersebut dapat disimpulkan bahwa untuk dapat mencapai prestasi yang tertinggi, seorang atlet harus memiliki ketrampilan khusus pada suatu cabang olahraga.

#### 6) Prinsip variasi latihan

Prinsip variasi latihan merupakan suatu hal yang penting, mengingat latihan harus dilakukan secara terus-menerus dan dalam jangka waktu yang lama, memungkinkan atlet merasa bosan jika tidak adanya variasi yang diberikan selama proses latihan. Menurut Syarif Hidayat (2014:46) proses latihan yang lama memerlukan kreatifitas dari pelatih untuk membuat proses pelatihan tidak membosankan. Variasi latihan bisa berupa variasi durasi latihan, volume latihan, intensitas dan kuantitas latihan. Berdasarkan teori tersebut seorang pelatih diharuskan memiliki program latihan yang bervariasi agar tetap menjaga motivasi atlet dalam proses berlatih.

#### 7) Prinsip model

Dalam proses latihan diperlukan model latihan yang cocok untuk meningkatkan performa atlet sesuai dengan tujuan latihan. Menurut Syarif Hidayat (2014:44) model merupakan sebuah tiruan, simulasi dari kenyataan yang ditemui dalam proses pelatihan, disusun dari elemen yang khusus dari sejumlah fenomena yang dapat diawasi dan dinilai oleh pelatih. Berdasarkan teori ini seorang pelatih dalam melatih atlet harus memiliki model latihan yang tepat dan sesuai dengan situasi dalam pertandingan.

Dengan memperhatikan prinsip-prinsip dalam pembuatan program latihan, pelatih akan dapat memiliki banyak variasi latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan performa atlet yang dilatih.



### c. Tujuan Latihan

Menurut Harsono (2017:39) “Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Dalam mencapai prestasi yang semaksimal mungkin ada beberapa aspek yang perlu dilatihkan kepada atlet/anak didik. Menurut Harsono (2017:39) ada 4 aspek yang perlu dilatihkan oleh atlet, yaitu 1. Latihan fisik, 2. Latihan teknik, 3. Latihan taktik, dan 4. Latihan mental.

#### 1) Latihan Fisik

Latihan fisik merupakan latihan yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga, karena setiap atlet cabang olahraga apapun membutuhkan kondisi fisik yang baik agar dapat mencapai prestasi tertingginya. Menurut Harsono (2017:40) Tujuan utama latihan fisik adalah untuk meningkatkan potensi faalial dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Menurut Setyo Budiwanto (2012:35) kemampuan fisik adalah sangat labil dan mudah menurun. Kemampuan fisik akan banyak dipengaruhi oleh berbagai variabel lain yang dapat menyebabkan turunnya kemampuan fisik yang telah diperoleh dari latihan. Menurut Syarif Hidayat (2014:50) latihan fisik mempunyai tujuan utama untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke derajat yang paling tinggi. Kebutuhan fisik memang menjadi sangat penting dalam permainan sepakbola, dikarenakan seorang pemain sepakbola harus mampu bermain selama 90 menit atau bahkan lebih.

## 2) Latihan Teknik

Tujuan latihan atlet berlatih teknik adalah untuk mencapai kemampuan menguasai teknik dengan baik, dan dapat meningkatkan kualitas tekniknya ke level tertinggi, karena dalam olahraga sepakbola atau olahraga apapun keterampilan teknik yang baik sangat diperlukan untuk mendukung prestasi seseorang dan menghasilkan gerak yang efektif. Menurut Setyo Budiwanto (2012:51) tujuan latihan teknik adalah untuk mempertinggi keterampilan gerakan teknik dan memperoleh otomatisasi gerakan teknik dalam suatu cabang olahraga. Menurut Harsono (2017:41) Latihan teknik disini adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan agar atlet terampil melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Sedangkan menurut Ch. Fajar Sriwahyuniati (2017:51) latihan teknik adalah latihan yang dimaksudkan untuk mengembangkan dan membentuk kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular* pada suatu gerak teknik cabang olahraga tertentu.

Jadi menurut beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa latihan teknik sangat penting untuk menunjang performa atlet di lapangan, dengan memiliki teknik yang bagus seorang pemain akan jarang melakukan kesalahan-kesalahan teknik saat pertandingan.

## 3) Latihan Taktik

Latihan taktik sangat diperlukan agar atlet siap menghadapi lawannya, dengan mempelajari taktik, atlet akan lebih mudah dalam mengatasi setiap permasalahan yang terjadi dalam pertandingan. Menurut Harsono (2017:46) tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan daya tafsir pada

atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola permainan. Sedangkan menurut Setyo Budiwanto (2012:53) tujuan melakukan taktik adalah mempersiapkan dan merencanakan penyerangan dan juga pertahanan dalam usaha mencapai tujuan, yaitu mendapatkan skor atau nilai, mencapai keterampilan tertentu atau memperoleh kemenangan dalam pertandingan atau perlombaan. Berdasarkan dari beberapa teori di atas dapat disimpulkan bahwa latihan taktik memiliki tujuan untuk mempersiapkan atlet menghadapi pertandingan agar memperoleh suatu kemenangan.

#### 4) Latihan Mental

Latihan mental sangat penting bagi setiap atlet, atlet yang memiliki teknik, fisik yang bagus belum tentu dapat mencapai prestasi tertingginya jika mental atlet tersebut masih lemah. Menurut Setyo Budiwanto (2012:54) Tujuan pembentukan mental secara umum adalah membentuk karakter dalam kehidupan pribadi, sebagai makhluk Tuhan Yang Maha Esa dan sebagai anggota masyarakat. Secara khusus, bertujuan membentuk olahragawan yang tidak hanya memiliki kemampuan fisik, teknik dan taktik, tetapi juga memiliki kedewasaan dan kualitas mental yang tinggi dalam memperoleh kemenangan dalam pertandingan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Menurut Harsono (2017:49) Latihan-latihan mental adalah latihan-latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan (maturitas) atlet serta perkembangan emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam situasi stress. Oleh karena itu, latihan mental sangat diperlukan

dalam membentuk mental seorang atlet agar dapat menjadi seorang juara dan dapat menerapkan kepribadian yang baik dalam kehidupan sehari-hari.

## **7. Karakteristik Anak Usia 12 Tahun**

Pada saat anak berusia 12 tahun anak mengalami perkembangan serta pertumbuhan fisik yang cepat, dan saat anak-anak tumbuh tinggi dan besar, kemampuan lainnya juga ikut meningkat. Pada masa ini anak-anak akan lebih aktif dan senang melakukan kegiatan yang bersifat permainan. Menurut Endang Rini Sukamti (2011:50) pada usia 10-12 tahun untuk putri dan 12-14 tahun untuk putra terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang dramatis dan kenaikan sekresi hormon.

Menurut Nawan Primasoni (2017:73) Pada umur 11 dan 12 tahun anak-anak mulai paham dan mengerti akan instruksi latihan yang kompleks, bahkan mereka sudah mulai mampu memodifikasi dan mengembangkan sesuai dengan kemampuan dan keinginan mereka. Sedangkan Behrman Kliegman dan Arvin (2000:69) mengatakan bahwa pada usia 6-12 tahun kekuatan otot, koordinasi dan daya tahan tubuh meningkat secara terus-menerus, anak mulai dapat melakukan gerakan yang rumit seperti menari, melempar bola atau bermain piano.

Perkembangan kemampuan fisik pada anak usia 12 tahun juga mengalami perbedaan yang cukup nyata. Seperti yang dikatakan Endang Rini Sukamti (2011:69) bahwa sejalan dengan pertumbuhan fisik dimana anak semakin tinggi dan semakin besar maka kemampuan fisik pun meningkat. Dari beberapa teori di atas dapat disimpulkan bahwa pada usia 12 tahun anak mengalami

pertumbuhan dan perkembangan fisik mengalami peningkatan yang sangat cepat dan anak sudah mulai memahami intruksi latihan yang kompleks.

Beberapa macam kemampuan fisik yang cukup nyata perkembangannya pada masa ini adalah kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan dan koordinasi. Oleh karena itu, aktivitas fisik untuk anak usia 12 tahun harus disesuaikan dengan karakteristik dan tumbuh kembang anak pada usia tersebut.

Menurut Said Junaidi (dalam Burhaein, 2017:55) Jenis olahraga yang sesuai dengan karakteristik anak pada usia 12-13 tahun diantaranya yaitu:

- 1) Olahraga yang meningkatkan keterampilan dengan aktivitas yang menggunakan otot besar misalnya lari, lompat, lempar.
- 2) Melibatkan diri dalam berbagai permainan beregu yang bertujuan untuk memperbaiki koordinasi dan mengatasi kekakuan gerak.
- 3) Melanjutkan keterampilan dalam olahraga yang menggunakan bola besar (sepakbola, basket, voli) dan juga bola kecil (kasti, slagbal, rounders).
- 4) Meningkatkan kemahiran dalam cabang olahraga yang menggunakan raket.
- 5) Melakukan berbagai keterampilan senam lantai maupun dengan menggunakan alat.
- 6) Berbagai cabang olahraga nomor atletik untuk memperbaiki koordinasi, kecepatan, serta kekuatan.
- 7) Mulai mengenalkan cabang olahrag yang sesuai minat dan bakat anak.

Oleh karena itu latihan fisik, teknik, taktik, dan mental yang diberikan kepada anak-anak usia 12 tahun sesuai dengan karakteristik anak pada usia tersebut, dengan memperhatikan pertumbuhan serta perkembangan anak di usia 12 tahun.

## **8. SSO Real Madrid *Foundation* UNY**

Real Madrid adalah salah satu klub besar di dunia dengan pengelolaan yang modern, dan kaya dengan kekayaan klub yang melimpah ini Real Madrid mendirikan Yayasan Real Madrid sebagai sebuah unit di dalam klub yang mengelola aktivitas sosial klub, dan untuk mengatasi berbagai masalah sosial yang melanda masyarakat dunia. Melalui lembaga-lembaga yang peduli pada masalah sosial khususnya pada anak-anak maka lahirlah Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid. UNY sebagai salah satu Universitas yang peduli pada dunia pendidikan menyambut baik ajakan pihak Real Madrid *Foundation* untuk bersama mengelola sebuah SSO (Sekolah Sosial Olahraga) di Yogyakarta. Akhirnya berdirilah SSO (Sekolah Sosial Olahraga) Real Madrid *Foundation* UNY pada tanggal 3 Maret 2012.

SSO Real Madrid *Foundation* UNY berupaya melakukan berbagai aktifitas latihan dan kegiatan pendukung lainnya yang bertujuan mengembangkan karakter anak. Aktifitas latihan, pertandingan, pembinaan mental rohani, penyuluhan gizi olahraga, berkunjung ke siswa yang terkena musibah dan kegiatan-kegiatan yang menunjang perkembangan sosial anak, dilakukan dengan sebaik mungkin untuk mengembangkan *skill of life* selain keterampilan bermain sepakbola.

### **B. Penelitian yang Relevan**

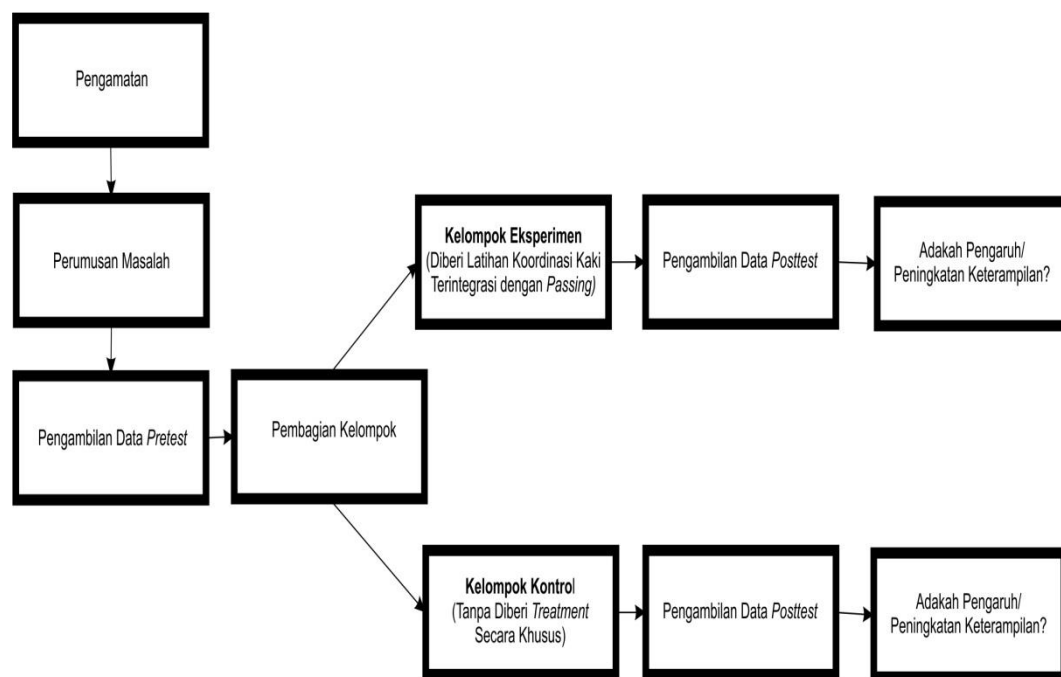
1. Penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Small Sided Games terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* dengan Kaki Bagian Dalam pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola MTs Ali Maksum Bantul”. Oleh Abdul

Karim (2018). Dengan populasi penelitian sebanyak 34 siswa, lalu diambil sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 20 siswa. Penelitian ini menggunakan instrumen tes mengoper bola rendah yang disusun oleh Subagyo Irianto. Dari hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan ada perbedaan nilai rata-rata hasil *pretest* dan *post test* sebesar 0,90 dan nilai signifikansi  $0,041 < 0,05$ , hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *small sided games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTs Ali Maksud Bantul. Berdasarkan hasil perbedaan rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* diketahui adanya perbedaan presentase sebesar 15,79%

2. Penelitian yang dilakukan oleh Fajar Ismoyo (2014) yang berjudul Pengaruh Latihan Variasi *Speed Ladder Drill* terhadap Kemampuan *Dribbling*, Kelincahan, dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi Kelompok Umur 11-12 Tahun. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *one group pretest and posttest design*. Populasi pada penelitian ini adalah para siswa usia 11-12 tahun sebanyak 18 orang, dan diambil seluruhnya sebagai sampel. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen tes *dribbling* Bobby Charlton. *Zig-zag Run Test*, *Soccer Wall Volley Test*. Hasil uji-t memperoleh nilai *dribbling* t hitung sebesar  $2,138 > 2,109$  (t-tabel) dan besar signifikansi *probability*  $0,001 < 0,05$ ; Hasil uji-t koordinasi memperoleh t-hitung sebesar  $2,600 > 2,109$  (t tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,019 < 0,05$ . Dengan hasil tersebut maka penelitian ini menunjukkan bahwa latihan variasi

*ladder drill* memiliki pengaruh terhadap kemampuan *dribbling*, kelincahan, dan koordinasi pada atlet usia 11-12 tahun, peningkatan kemampuan *dribbling* sebesar 2,77%, peningkatan kelincahan yaitu sebesar 1,56%, dan pengaruh latihan variasi *ladder drill* terhadap kemampuan koordinasi pada atlet usia 11-12 tahun sebesar 5,28%.

### C. Kerangka Berpikir



**Gambar 16. Kerangka Berpikir**

Teknik *passing* merupakan hal yang paling sering dilakukan seorang pemain saat bermain sepakbola. Ketepatan pemain dalam melakukan *passing* sangatlah penting saat tim menguasai bola, berdasarkan pengamatan peneliti, pemain profesional juga terkadang masih sering melakukan kesalahan dalam mengoperkan bola ke rekan satu timnya. Hal tersebut juga terjadi di SSO Real Madrid *Foundation* UNY KU-12 tahun, dimana siswa/pemain masih kesulitan melakukan *passing* dengan baik saat dalam penjagaan lawan. Setelah melakukan



pengamatan dan menemukan sebuah permasalahan, peneliti melakukan pengambilan data awal (*pretest*) untuk mengetahui tingkat ketepatan *passing* siswa SSO Real Madrid *Foundation* UNY KU-12 tahun. Kemudian peneliti membagi dua kelompok dengan menggunakan *ordinal pairing*, dan memberikan *treatment* berupa latihan koordinasi kaki terintegrasi dengan *passing* kepada kelompok eksperimen dan tidak memberikan perlakuan/*treatment* secara khusus kepada kelompok kontrol.

Setelah diberikan *treatment* selama 16 kali pertemuan, siswa melakukan *posttest* untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan yang disebabkan oleh pengaruh latihan koordinasi kaki terintegrasi dengan *passing* terhadap ketepatan *passing* siswa SSO Real Madrid *Foundation* UNY KU-12 tahun sesuai beberapa teori yang didapat oleh peneliti, bahwa koordinasi adalah dasar untuk latihan teknik. Latihan koordinasi harus diterapkan di dalam latihan sejak usia dini dan paling baik diajarkan antara usia 8 dan 13 tahun (Komarudin, 2018:4). Menurut Oki Chandra (2019:95) Koordinasi merupakan kemampuan seseorang dalam merangkaikan beberapa gerakan menjadi satu pola gerakan yang efektif.

Dengan adanya beberapa teori mengenai koordinasi diatas dapat dimungkinkan bahwa, latihan koordinasi koordinasi kaki terintegrasi dengan *passing* dapat membuat seorang atlet melakukan gerakan secara efisien juga dapat meningkatkan keefektifan seorang pemain melakukan suatu gerak teknik *passing*, sehingga teknik yang dilakukan benar dan pemain dapat melakukan operan dengan tepat sasaran.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Dari berbagai permasalahan dalam penelitian perlu dibuat hipotesis sementara. Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berpikir yang telah dibahas maka hipotesis yang dirumuskan adalah:

$H_0$  : Tidak ada pengaruh dari latihan koordinasi terintegrasi dengan *passing* terhadap ketepatan *passing* siswa SSO Real Madrid Foundation UNY KU-12.

$H_a$  : Ada pengaruh dari latihan koordinasi kaki terintegrasi dengan *passing* terhadap ketepatan *passing* siswa SSO Real Madrid Foundation UNY KU-12.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini termasuk desain penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen menurut Agung Sunarno dan Syaifullah D Sihombing (2011: 8) yaitu suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat. Variabel independennya dimanipulasi oleh peneliti. Sedangkan menurut Sedarmayanti dan Syarifudin Hidayat (2011:33) Penelitian/metode eksperimental adalah penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel lain dengan kontrol yang ketat.

Penelitian ini menggunakan desain *Pretest-Posttest Control Group Design*. Dalam desain *Pretest-Posttest Control Group Design* terdapat dua kelompok yang dipilih secara acak, kelompok penelitian dibagi menjadi dua kelompok, setelah diberikan *pretest* baru diberikan perlakuan untuk kelas eksperimen, kemudian dilakukan *posttest* untuk kedua kelas. Terakhir, membandingkan kedua kelas tersebut (Alfianika 2018:133).

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*) baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Data hasil tes diambil di awal penelitian kemudian diberikan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan, untuk kelompok eksperimen diberikan latihan koordinasi terintegrasi dengan *passing*, sedangkan untuk kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan secara khusus, kemudian dilakukan *posstest* untuk

mengetahui hasil setelah melakukan 16 kali pertemuan. Perbedaan kedua hasil inilah yang menunjukkan ada atau tidaknya pengaruh latihan yang diberikan selama perlakuan.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini bertempat di SSO Real Madrid *Foundation* UNY. Penelitian ini dilaksanakan di Stadion UNY. Waktu penelitian dilaksanakan pada 18 Juli – 5 September 2020. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi latihan 3 kali dalam satu Minggu, yaitu pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu.

## **C. Definisi Operasional Variabel**

Variabel penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat, variabel bebasnya adalah latihan koordinasi kaki terintegrasi dengan *passing*, sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan ketepatan *passing*. Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1. Latihan koordinasi kaki terintegrasi dengan *passing* adalah suatu bentuk latihan yang mengkombinasikan latihan gerak koordinasi kaki dengan latihan teknik *passing*.
2. Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengarahkan gerak ke suatu target/sasaran, dalam penelitian ini yang diukur adalah kemampuan ketepatan *passing* bawah menggunakan kaki bagian dalam dan diukur dengan instrumen tes mengoper bola rendah yang disusun Subagyo Irianto.

## **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

### 1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015:117). Menurut Agung Sunarno dan Syaifullah D, Sihombing (2011:59) Populasi diartikan sebagai seluruh anggota kelompok yang telah ditentukan karakteristiknya dengan jelas, baik itu kelompok orang, objek, benda atau kejadian. Menurut Sedarmayanti dan Syarifudin Hidayat (2011:121) “Populasi adalah himpunan keseluruhan karakteristik dari objek yang diteliti”. Populasi yang digunakan adalah siswa SSO Real Madrid *Foundation* UNY KU-12 tahun (tahun kelahiran 2008).

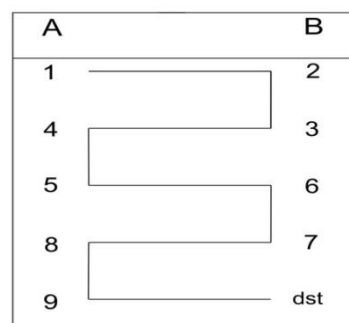
Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian populasi adalah keseluruhan subjek ataupun objek yang akan diteliti. Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SSO Real Madrid *Foundation* UNY KU-12 tahun yang berjumlah sebanyak 30 siswa.

### 2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2015:118). “ Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Sampel adalah kelompok kecil yang diamati dan merupakan bagian dari populasi sehingga sifat dan karakteristik populasi juga dimiliki oleh sampel (Sedarmayanti dan Syarifudin Hidayat 2011:124). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling purposive* menurut Sugiyono (2015:124) “*Sampling Purposive* adalah

teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”. Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel dengan pertimbangan syarat yaitu siswa tidak sedang melakukan cuti latihan.

Dari populasi yang berjumlah 30 siswa, sampel yang memenuhi syarat dalam penelitian tersebut berjumlah 24 siswa, sedangkan 6 siswa lainnya menjalani cuti latihan. Kemudian 24 siswa ini dikenai *pretest* untuk menentukan kelompok penelitian, yaitu kelompok eksperimen serta kelompok kontrol. Seluruh sampel diberikan peringkat berdasarkan hasil *pretest* masing-masing siswa, kemudian dipasangkan menggunakan metode MSOP (*Matched Subject Ordinal Pairing*) untuk memasang-pasangkan subyek agar setiap kelompok memiliki kemampuan yang seimbang. Menurut Sutrisno Hadi (1982:485) *Ordinal pairing* adalah pairing yang didasarkan atas kriterium ordinal, dengan memasangkan subyek berdasarkan kemampuannya, kemudian anggota-anggota tiap pasang dipisah yang seorang ke grup eksperimen dan seorang lagi ke grup kontrol. Langkah dalam memasangkan subyek yaitu dengan mengurutkan subyek berdasarkan peringkat hasil *pretest* dari hasil yang tertinggi ke hasil yang terendah, kemudian dipisahkan dengan menggunakan pola A-B-B-A untuk membagi subyek ke kelompok A dan B, berikut ini adalah gambaran mengenai pembagian kelompok secara *ordinal pairing*:



**Gambar 17. Ordinal Pairing**

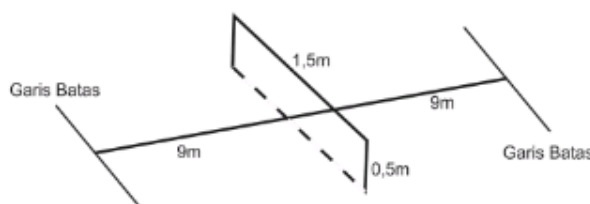
Setelah dipasang-pasangkan dengan *ordinal pairing* selanjutnya dilakukan *treatment*, kelompok A yang berjumlah 12 siswa diberikan latihan koordinasi kaki terintegrasi dengan *passing*, sedangkan kelompok B yang juga berjumlah 12 siswa tidak diberikan perlakuan/*treatment* secara khusus (latihan biasa/tanpa latihan koordinasi kaki terintegrasi dengan teknik *passing*).

## E. Instrumen Tes dan Teknik Pengumpulan Data

### 1. Instrumen Tes

Instrumen tes yang digunakan dalam mengukur ketepatan *passing* yaitu menggunakan tes keterampilan bermain sepakbola yaitu tes mengoper bola rendah yang disusun oleh Subagyo Irianto (1995) untuk mengukur ketepatan *passing* dengan melakukan *passing* rendah menuju sasaran menggunakan kaki bagian dalam, sedangkan untuk program latihan yang diterapkan sudah dikoreksi/*expert judgement* oleh Bapak Nawan Primasoni dan Bapak Subagyo Irianto dan telah layak untuk diterapkan dalam penelitian.

Tata cara melakukan tes mengoper bola rendah yang disusun oleh Subagyo Irianto ini yaitu dengan melakukan operan rendah menuju sasaran, sasaran tersebut yaitu gawang kecil yang berbentuk bidang dengan ukuran lebar 1,5 m serta tinggi pancang 0,5 m. *Passing* dihitung dan dikatakan tepat apabila masuk pada sasaran yang telah ditentukan dan melewati garis sah yang ditentukan.



**Gambar 18. Tes Mengoper Bola Rendah**  
Sumber: Irianto, 1995 dalam Septiadi, 2015

a. Tata Cara Pelaksanaan Tes

- 1) Testi berdiri di belakang bola dengan bola diletakkan di belakang garis batas dan testi diperbolehkan mengambil awalan dalam melakukan *passing*/mengoper.
- 2) Tendangan dihitung masuk dan dianggap sah apabila masuk melewati bidang sasaran, dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas dari arah yang berseberangan (jarak 18 meter)
- 3) Testi menggunakan kaki terkuat untuk melakukan *passing* dan perkenaan kaki terhadap bola dengan menggunakan kaki bagian dalam.
- 4) Penilaian tes ini berdasarkan jumlah tendangan yang masuk dan sah dari sepuluh kali tendangan.

2. Teknik Pengumpulan data

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah latihan koordinasi kaki terintegrasi dengan *passing* sebagai variabel bebas, sedangkan ketepatan *passing* sebagai variabel terikat. Teknik pengumpulan data merupakan suatu cara yang digunakan dalam mengumpulkan data dalam suatu penelitian. Pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan tes dan pengukuran. Menurut Sedarmayanti dan Syarifudin Hidayat (2011:88) “Tes (*test*) merupakan salah satu metoda untuk mengukur tingkat kinerja individu”. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pretest* dan *posttest* data ketepatan *passing* bawah dengan tes mengoper bola rendah sebagai instrumen tesnya.



## **F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

Dalam melakukan penelitian diperlukan pengujian validitas dan reliabilitas instrumen agar hasil penelitian dapat dipercaya dan data yang dihasilkan valid, sesuai dengan objek yang diteliti.

### **1. Validitas Instrumen**

Menurut Sugiyono (2015:172) Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas instrumen tes mengoper bola rendah yang disusun Subagyo Irianto tersebut memiliki uji tingkat validitas sebesar 0,653 (Septiadi, 2015:59).

### **2. Reliabilitas Instrumen**

Menurut Sugiyono (2015:172) Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Reliabilitas instrumen tes mengoper bola rendah yang disusun Subagyo Irianto memiliki uji tingkat reliabilitas sebesar 0,897 (Septiadi, 2015:60).

## **G. Teknik Analisis Data**

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat, yaitu normalitas dan uji homogenitas data. Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto dalam Kusumajati 2019 : 46).

## 1. Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah upaya untuk mengetahui apakah data penelitian yang diambil memiliki distribusi data yang normal atau tidak (Zein, 2018:36). Uji normalitas adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya distribusi/sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian normalitas dilakukan dengan bantuan SPSS 25.

### b. Uji Homogenitas

Disamping pengujian terhadap distribusi data, diperlukan juga uji homogenitas agar peneliti dapat mengetahui bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan menggunakan bantuan program SPSS 25.

## 2. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis adalah metode untuk mengetahui hubungan (*association*) antara variabel yang bisa dilakukan dengan dua cara, yaitu secara komparatif (*comparation*) dan korelatif (*correlation*) (Zein, 2018:13). Pengujian hipotesis menggunakan uji-t berpasangan dengan bantuan program SPSS 25. Apabila hasil menunjukkan nilai  $p < 0.05$  maka ada pengaruh dari latihan dan  $H_a$  diterima. Jika nilai  $p > 0.05$  maka tidak menunjukkan adanya perbedaan hasil dan  $H_0$  diterima. Persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different} \times 100\%}{\text{Mean Pretest}}$$
$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* di lapangan. Data tingkat ketepatan *passing* siswa SSO Real Madrid *Foundation* UNY KU-12 tahun ini diukur dengan menggunakan instrumen tes mengoper bola rendah yang disusun oleh Subagyo Irianto. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *Pretest-Posttest Control Group Design*. Sampel dipilih dengan teknik *purposive sampling*, lalu dibagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan *matched subject ordinal pairing*. Dua kelompok tersebut yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pada kelompok kontrol (tidak diberi *treatment* secara khusus) dan kelompok eksperimen (diberi *treatment* latihan koordinasi kaki terintegrasi dengan *passing*).

##### 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Dalam menentukan pembagian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperlukan data *pretest* untuk mengetahui tingkat keterampilan siswa, untuk kemudian dipasang-pasangkan menggunakan metode *matched subject ordinal pairing*. Data hasil *pretest* atau tes awal ketepatan *passing* dengan kaki bagian dalam pada siswa SSO Real Madrid *Foundation* UNY KU-12 tahun adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Statistik Data Tes Awal (*Pretest*) Ketepatan *Passing* Bawah Siswa SSO Real Madrid *Foundation* UNY KU-12 Tahun**

No	<i>Pretest</i>	No	<i>Pretest</i>
1	8	13	5
2	8	14	5
3	8	15	5
4	8	16	5
5	7	17	4
6	7	18	4
7	7	19	4
8	6	20	4
9	6	21	4
10	6	22	4
11	6	23	3
12	6	24	2

Hasil data tes ketepatan *passing* bawah tersebut diurutkan berdasarkan peringkat dari yang tertinggi hingga terendah, kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan menggunakan *ordinal pairing* agar kedua kelompok tidak memiliki perbedaan kemampuan yang terlalu jauh (seimbang).

Hasil analisis statistik deskriptif dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2. Analisis Statistik Deskriptif**

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i> Ekperimen	12	2	8	5.42	1.782
<i>Posttest</i> Eksperimen	12	3	9	7.00	1.706
<i>Pretest</i> Kontrol	12	3	8	5.58	1.676
<i>Posttest</i> Kontrol	12	3	9	5.83	2.038
Valid N (listwise)	12				

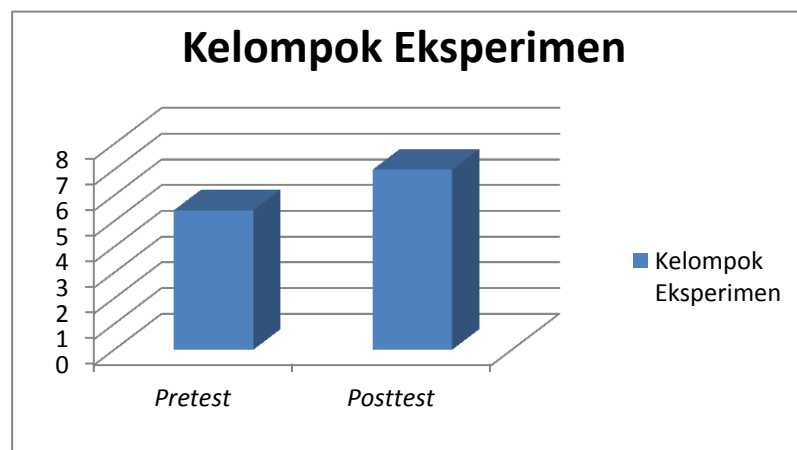
- a. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Tes Ketepatan *Passing* Bawah Kelompok Eksperimen

Hasil data tes ketepatan *passing* bawah kelompok eksperimen siswa SSO Real Madrid *Foundation* UNY KU-12 tahun dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3. Statistik Data Tes *Passing* Bawah Kelompok Eksperimen**

Kelompok Eksperimen			
No	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	8	9	1
2	8	8	0
3	7	7	0
4	6	8	2
5	6	8	2
6	6	7	1
7	5	7	2
8	5	9	4
9	4	5	1
10	4	6	2
11	4	7	3
12	2	3	1
Jumlah	65	84	
Rata-rata	5,42	7,00	

Jika data hasil *mean* (rata-rata) dari kelompok eksperimen disajikan dalam bentuk diagram adalah sebagai berikut:



**Gambar 19. Diagram *Mean* Kelompok Eksperimen**

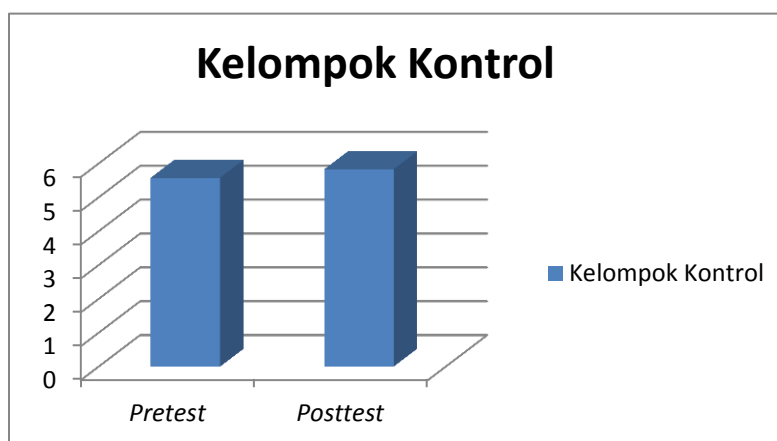
b. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Tes Ketepatan *Passing* Bawah Kelompok Kontrol

Hasil data tes ketepatan *passing* bawah kelompok kontrol siswa SSO Real Madrid *Foundation* UNY KU-12 tahun dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. Statistik Data Tes *Passing* Bawah Kelompok Kontrol**

Kelompok Kontrol			
No	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	8	8	0
2	8	9	1
3	7	7	0
4	7	7	0
5	6	8	2
6	6	7	1
7	5	4	1
8	5	5	0
9	4	4	0
10	4	4	0
11	4	3	-1
12	3	4	1
Jumlah	67	70	
Rata-rata	5,58	5,83	

Jika data hasil *mean* (rata-rata) dari kelompok kontrol disajikan dalam bentuk diagram adalah sebagai berikut:



**Gambar 20. Diagram *Mean* Kelompok Kontrol**

## 2. Hasil Uji Prasyarat

Uji prasyarat merupakan sebuah uji yang dilakukan sebelum melakukan uji t untuk mengetahui perbedaan rata-rata yang diperoleh dari hasil penelitian.

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 5. Uji Normalitas**

		<b>Tests of Normality</b>					
		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Kelompok	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Hasil Latihan Siswa	<i>Pretest</i>	.130	12	.200 <sup>*</sup>	.950	12	.635
	<i>Posttest</i>	.250	12	.037	.890	12	.116
	<i>Pretest Kontrol</i>	.161	12	.200 <sup>*</sup>	.933	12	.412
	<i>Posttest Kontrol</i>	.233	12	.072	.888	12	.111

\*. This is a lower bound of the true significance.  
a. Lilliefors Significance Correction

Dikarenakan sampel berjumlah kurang dari 50 orang, maka nilai yang digunakan adalah nilai signifikansi (sig.) dalam kolom shapiro wilk. Berdasarkan hasil yang tertera pada kolom, semua data menunjukkan angka  $> 0.05$ , maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan diperoleh data yang berdistribusi normal maka dapat dilanjutkan ke tahap uji selanjutnya.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui varians data berbeda (heterogen) atau sama (homogen). Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di berikut ini:

**Tabel 6. Uji Homogenitas**

		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Latihan Siswa	Based on Mean	2.794	1	22	.109
	Based on Median	2.750	1	22	.111
	Based on Median and with adjusted df	2.750	1	18.037	.115
	Based on trimmed mean	2.688	1	22	.115

Berdasarkan *output* pada tabel uji homogenitas diketahui nilai signifikansi (sig.) *Based on Mean* sebesar 0.109, maka  $p > 0.05$ . sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data *posttest* kelompok eksperimen dan data *posttest* kelompok kontrol adalah sama (homogen).

3. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan atau perbedaan sebelum dan setelah dilakukannya *treatment*. Uji hipotesis disini menggunakan uji t berpasangan untuk mengetahui perbedaan antara *pretest* dan *posttest* masing masing kelompok. Hasil uji hipotesis penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:



**Tabel 7. Uji T Berpasangan**

		Paired Samples Test							
		Paired Differences							
		Std.		95% Confidence					
		Mean	Deviation	Mean	Interval of the	T	Df	Sig. (2-tailed)	
			n	Error	Lower	Upper			
Pair 1	Pretest	-	1.165	.336	-2.323	-.843	-	11	.001
	Ekperimen - Posttest Eksperimen	1.583					4.710		
Pair 2	Pretest Kontrol -	-.250	.866	.250	-.800	.300	-	11	.339
	Posttest Kontrol						1.000		

Berdasarkan *output* pada *Pair 1*. Pada kolom sig. (2 tailed) menunjukkan nilai  $p = 0.001$  atau nilai  $p < 0.05$ . Maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, dan dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata yang bermakna pada hasil latihan kelompok eksperimen. Membuktikan bahwa adanya pengaruh dari hasil latihan koordinasi kaki terintegrasi dengan *passing* terhadap ketepatan *passing*.

Sedangkan pada *output Pair 2*. Pada kolom sig. (2 tailed) menunjukkan nilai  $p = 0.339$  atau  $p > 0.05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, dan dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang bermakna pada hasil latihan kelompok kontrol.

Untuk mengetahui presentase peningkatan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah menggunakan rumus berikut ini:

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

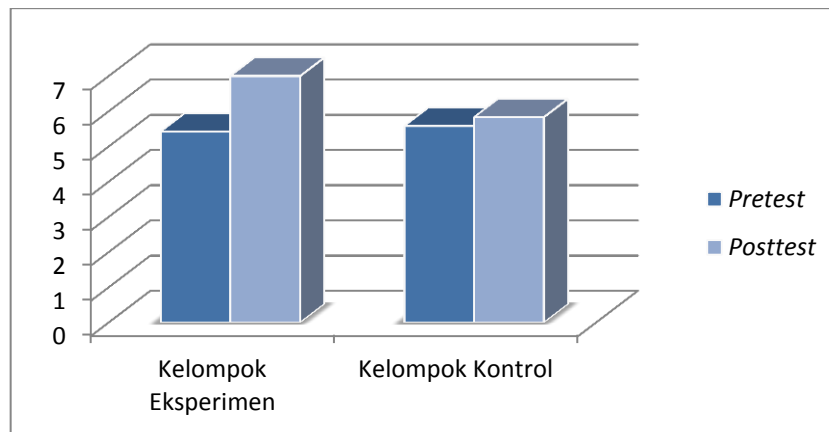
$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

Maka perbedaan hasil rata-rata dan presentase peningkatan *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 8. Presentase Peningkatan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
<i>Pretest</i>	5,42	5,58
<i>Posttest</i>	7	5,83
<i>Mean Difference</i>	29,15%	4,48%

Jika ditampilkan dalam bentuk diagram, perbandingan hasil rata-rata kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah sebagai berikut:



**Gambar 21. Diagram Perbedaan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

## B. Pembahasan

Teknik *passing* merupakan teknik dasar yang sangat sering dilakukan dalam permainan sepakbola, oleh karena itu, hal ini penting untuk dikuasai atlet sepakbola. Berdasarkan pengamatan peneliti, dalam pertandingan sepakbola tingkat profesional masih terkadang pemain masih ada kesalahan saat melakukan teknik *passing* sehingga tidak dapat melakukan operan tepat dengan sasaran yang dituju. Begitu pula pada proses pembinaan usia dini, anak-anak terkadang masih

kesulitan dalam melakukan teknik *passing* tepat ke sasaran. Seperti yang dialami oleh siswa SSO Real Madrid *Foundation* UNY KU-12 tahun, siswa masih kesulitan melakukan teknik *passing* sesuai sasaran ketika mendapat gangguan/tekanan dari lawan saat pertandingan. Dikarenakan teknik *passing* merupakan teknik yang sangat sering dilakukan saat bermain sepakbola, maka peneliti merasa perlunya diadakan penelitian untuk mengetahui apakah latihan koordinasi kaki terintegrasi dengan teknik *passing* dapat mempengaruhi peningkatan ketepatan *passing* pada siswa SSO Real Madrid *Foundation* UNY KU-12 tahun.

Berdasarkan dari beberapa teori yang didapat, menurut Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2015:159) atlet yang koordinasinya tidak baik biasanya melakukan gerakan-gerakannya secara kaku dengan ketegangan dan energi yang berlebihan sehingga tidak efisien. Siswa yang memiliki gerak koordinasi yang kurang baik maka gerak teknik yang dilakukan kurang mulus dan menghabiskan energi lebih serta agak menemui kesulitan ketika melakukan gerakan yang berhubungan dengan sasaran/target, karena ketidaktepatan siswa saat melakukan gerakan awalan, pelaksanaan serta gerak akhiran yang kurang baik sehingga hal ini mempengaruhi ketepatan siswa dalam melakukan teknik *passing*. Hal ini juga sesuai dengan pendapat Komarudin (2018:4) bahwa koordinasi adalah dasar untuk latihan teknik. Latihan koordinasi harus diterapkan di dalam latihan sejak usia dini dan paling baik diajarkan antara usia 8 dan 13 tahun. Hal ini juga merupakan pertimbangan peneliti dalam memilih subyek yang berusia 12 tahun, sehingga diharapkan dalam penelitian ini

mendapatkan hasil yang optimal. Dari teori tersebut dikatakan bahwa gerakan koordinasi merupakan dasar dari latihan teknik, oleh karena itu latihan koordinasi yang terintegrasi dengan teknik *passing* diduga dapat meningkatkan kemampuan *passing* siswa, karena melatih gerak koordinasi dengan digabungkan dengan latihan teknik *passing*. Berdasarkan penelitian eksperimen yang telah dilakukan dengan desain *Pretest-Posttest Control Group Design*, hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan peningkatan setelah subyek diberikan *treatment*/perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan, sehingga hasil ini menunjukkan bahwa terdapat kesesuaian antara teori dengan kenyataan di lapangan.

Berdasarkan dari hasil uji t berpasangan antara data *pretest* dan data *posttest* kelompok eksperimen menghasilkan nilai  $p = 0.001$  atau nilai  $p < 0.05$  yang berarti menunjukkan adanya perbedaan rata-rata antara hasil *pretest* dan *posttest* yang meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa latihan koordinasi kaki terintegrasi dengan teknik *passing* memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *passing* siswa, dengan presentase peningkatan sebesar 29,15%, sedangkan dari hasil tes kelompok kontrol (tanpa adanya *treatment* khusus) menunjukkan nilai signifikansi  $p = 0.339$  atau nilai  $p > 0.05$ , maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan rata-rata yang bermakna pada hasil tes kelompok kontrol. Pada kelompok kontrol ini tidak diberikan *treatment*/perlakuan secara khusus, sehingga siswa pada kelompok ini hanya latihan sesuai dengan program latihan yang telah dibuat oleh pelatih.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan koordinasi kaki terintegrasi dengan *passing* yang diberikan kepada siswa SSO Real Madrid

*Foundation* UNY KU-12 tahun memberikan kontribusi yang positif terhadap peningkatan ketepatan *passing*. Sedangkan kelompok kontrol yang tanpa diberikan perlakuan secara khusus dan jika ada latihan koordinasi kaki pada kelompok kontrol ini sifatnya hanya latihan koordinasi kaki seperti biasa, tanpa adanya penggabungan dengan latihan teknik *passing* sehingga pada kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan yang sedikit dalam hal ketepatan melakukan *passing*. Hasil penelitian ini dapat menjadi sebuah referensi bagi pelatih bahwa latihan koordinasi kaki terintegrasi dengan *passing* mampu meningkatkan keterampilan *passing*, khususnya dalam hal ketepatan.

Peningkatan keterampilan *passing* siswa dipengaruhi oleh bentuk latihan yang hampir menyerupai keadaan dalam pertandingan, dimana siswa harus melakukan gerakan kontrol bola dan mengoper dalam keadaan bergerak, namun perbedaan latihan ini dengan situasi pertandingan adalah dimana tidak adanya lawan yang mencoba merebut bola dan situasinya cenderung hampir selalu sama, karena bentuk latihan ini adalah latihan *drill*. Oleh karena itu latihan koordinasi terintegrasi dengan *passing* dapat dilatihkan pada anak yang memiliki teknik *passing* kurang baik, dengan tidak adanya lawan yang mengganggu, maka anak akan lebih fokus terhadap ketepatan gerak dalam melakukan latihan koordinasi kaki, maupun *coaching point* saat melakukan teknik *passing* yaitu *ankle* dikunci, perkenaan pada bola dan posisi badan ketika menerima bola, latihan ini dapat pula dilatihkan untuk menguatkan kemampuan pada anak yang tekniknya sudah baik.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil data penelitian tes mengoper bola rendah dan analisis data pada kelompok eksperimen diperoleh nilai signifikansi  $p = 0.001$ , atau nilai  $p < 0.05$ , hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata hasil latihan siswa pada kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* berupa latihan koordinasi kaki terintegrasi dengan *passing*. Perbedaan rata-rata pada hasil *posttest* dan *pretest* kelompok eksperimen adalah sebanyak 29,15%. Dengan demikian dapat disimpulkan latihan koordinasi kaki yang terintegrasi dengan *passing* berpengaruh terhadap ketepatan *passing* bawah siswa SSO Real Madrid *Foundation* UNY KU-12 tahun.

#### B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang berguna bagi pelatih sepakbola SSO Real Madrid *Foundation* UNY KU-12 tahun, mengenai tingkat keterampilan siswa khususnya ketepatan *passing* siswa.
2. Adanya pengaruh dari latihan koordinasi kaki terintegrasi dengan *passing* dapat menjadi acuan untuk pelatih dalam membuat program latihan yang bertujuan meningkatkan keterampilan *passing*.
3. Sebagai kajian ilmiah yang dapat dikembangkan lebih lanjut lagi.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan dengan sebaik mungkin namun masih terdapat keterbatasan serta kekurangan, diantaranya yaitu:

1. Terbatasnya variabel penelitian, dalam penelitian ini peneliti hanya membahas mengenai latihan koordinasi kaki terintegrasi dengan *passing* dan hanya mengukur tingkat ketepatan *passing* siswa.
2. Peneliti tidak dapat mengawasi secara penuh aktivitas siswa diluar waktu latihan, yang mungkin dapat mempengaruhi kebugaran fisik siswa saat melakukan tes.
3. Beberapa siswa tidak dapat menjalani latihan secara rutin karena adanya aktivitas yang lain, sehingga hasilnya kurang maksimal.

### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan oleh peneliti, diantaranya:

1. Bagi siswa yang masih memiliki keterampilan yang masih kurang, khususnya keterampilan *passing* agar dapat meningkatkannya dengan latihan koordinasi kaki terintegrasi dengan *passing* secara rutin, ataupun sebagai latihan tambahan di rumah, mengingat pentingnya teknik *passing* dalam permainan sepakbola.
2. Bagi pelatih, agar dapat mengembangkan lagi variasi latihan koordinasi kaki terintegrasi dengan *passing*, ataupun terintegrasi dengan teknik dalam sepakbola lainnya agar latihan menjadi lebih efektif.

3. Karena masih banyaknya kekurangan dalam penelitian ini, maka bagi peneliti selanjutnya hendaknya penelitian ini dapat dikembangkan dengan sampel yang lebih luas dan variabel yang berbeda.



## DAFTAR PUSTAKA

- Aji, Sukma. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Jakarta: PT Serambi Semesta Distribusi.
- Alfianika, Ninit. (2018). *Buku Ajar Metode Penelitian Pengajaran Bahasa Indonesia*. Yogyakarta: Deepublish.
- Behrman, Kliegman dan Arvin, Nelson. (2000). *Ilmu Kesehatan Anak*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Budiwanto, Setyo. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Burhaein, Erick. (2017). *Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD*. Indonesian Journal of Primary Education. Vol 1 No 1 (2017) 51-58.
- Chandra, Oki. (2019). *Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket*. Surabaya: Media Sahabat Cendekia.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2016). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Effendi, Rustam. (2016). *Pengaruh Metode Latihan Practice Session, Test Session, dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Menendang dalam Sepakbola*. Jurnal Pendidikan UNSIKA, Volume 4 Nomor 1, Maret 2016.
- Emral. (2017). *Pengantar Teori & Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana.
- Fenanlampir, Albertus dan Muhammad Muhyi Faruq. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Giriwijoyo, Santoso, dkk. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.
- Gunawan, Edy. (2019). *Fisiologi Olahraga Latihan Indoor dan Outdoor*. Ponorogo: Myria Publisher.
- Hadi, Sutrisno. (1982). *Metodologi Research Jilid IV*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Hanafi, Moh dkk. (2019). *Metodologi Kepelatihan Olahraga Tahapan & Penyusunan Program Latihan*. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- \_\_\_\_\_. (2018). *Latihan Kondisi Fisik untuk Atlet Sehat Aktif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Hidayat, Syarif. (2014). *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hidayat, Witono. (2017). *Buku Pintar Sepakbola*. Jakarta: Anugrah.
- Irianto, Djoko Pekik. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta : UNY.
- Irianto, Subagyo. (2011). *Standarisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) KU 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta*. Jurnal Olahraga Prestasi, Volume 7, Nomor 1. 44-50.
- Ismoyo, Fajar. (2014). *Pengaruh Latihan Variasi Speed Ladder Drill terhadap Kemampuan Dribbling, Kelincahan, dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi Kelompok Umur 11-12 Tahun*. Skripsi. FIK. UNY. Yogyakarta.
- Karim, Abdul. (2018). *Pengaruh Latihan Small Sided Games terhadap Peningkatan Ketepatan Passing dengan Kaki Bagian Dalam pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola MTs Ali Maksum Bantul*. Skripsi. FIK. UNY. Yogyakarta.
- Komarudin. (2018). *Model Pelatihan Sepakbola Usia Pelajar U15-U18 Berbasis Long Term Athlete Development (LTAD)*. Yogyakarta: UNY Press.
- Kusumajati, Muhammad Ichsan. (2019). *Pengaruh Latihan Koordinasi Drill Passing terhadap Akurasi Passing (Chest Pass) Pemain Bola Basket di SMA Negeri 1 Prambanan*. Skripsi. FIK. UNY. Yogyakarta.
- Luxbacher, Joseph A. (2011). *Sepakbola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-dasar Sepak Bola*. (Terjemahan Eko Wwahyu Setiawan). Bandung: Pakar Raya.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP Kelas VII*. Jakarta: Ghalia Indonesia Printing.
- Mukholid, Agus. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMA Kelas X*. Jakarta: PT Ghalia Indonesia Printing.
- \_\_\_\_\_. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMA Kelas XI*. Jakarta: PT Ghalia Indonesia Printing.
- Primasoni, Nawan. (2017). *Pedoman Melatih Sepakbola Anak Usia Dini Berkarakter*. Yogyakarta: UNY Press
- Primasoni, Nawan, dan Sulistiyono. (2018). *Kondisi Fisik Sepakbola*. Yogyakarta: UNY Press.

- Primasoni, Nawan, dan Yudanto. (2011). *Survai Kemmpuan Motorik Pemain Sekolah Sepakbola Selabora FIK UNY*. Jurnal Olahraga Prestasi, Volume 7. Nomor 1. 38-43.
- Raynolds, Tony. *The Ultimate Agility Ladder Guide*.  
[https://soccerspecific.com/wpcontent/uploads/2015/05/Tony\\_Raynolds\\_The\\_Ultimate\\_Agility\\_Ladder\\_Guide.pdf](https://soccerspecific.com/wpcontent/uploads/2015/05/Tony_Raynolds_The_Ultimate_Agility_Ladder_Guide.pdf) . Diakses pada tanggal 19 Maret 2020.
- Ryosoul's Blog. (2012). *Langkah 1. Mengoper dan Menerima Bola*.  
<https://ryosoul.wordpress.com/2012/02/page/2/>. Diakses pada tanggal 30 Maret 2020.
- Sedarmayanti, dan Syarifudin Hidayat. (2011). *Metodologi Penelitian*. Bandung: Bandar Maju.
- Septiadi, Ganesha. (2015). *Pengaruh Metode Latihan Small Sided Game dan Metode Latihan Passing Drill terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 3 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta*. Skripsi: UNY.
- Sriwahyuniati, Ch. Fajar. (2017). *Belajar Motorik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukamti, Endang Rini. (2011). *Diktat Perkembangan Motorik*. FIK Uiversitas Negeri Yogyakarta.
- Sunarno, Agung dan Syaifullah D. Sihombing. (2011). *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- The IFAB. (2019). *Law of The Game 2019-20*.  
<http://www.thefa.com/football-rules-governance/lawsandrules/laws/football-11-11/law-15---the-throw-in>. Diakses pada tanggal 26 Maret 2020.
- Wardan, Khusnul. (2019). *Guru Sebagai Profesi*. Sleman: CV Budi Utama
- Yuliawan, Dhedy. (2017). *Bulu Tangkis Dasar*. Sleman: Deepublish.
- Zein, Muhammad Ikhwan. (2018). *Diktat Kuliah Ilmu Statistik Keolahragaan Menggunakan Aplikasi SPSS*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Permohonan Bimbingan Skripsi



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

Nomor : 048/PKL/I/2020  
Lamp. : 1 Eksemplar proposal  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Ibu : CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or

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

Nama : Giovedi Catur Gunawan  
NIM : 16602244040

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

PENGARUH LATIHAN KOORDINASI KAKI TERINTEGRASI DENGAN PASSING TERHADAP  
PENINGKATAN KETEPATAN PASSING SISWA SSO REAL MADRID UNY KU-12 TAHUN

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

Yogyakarta, 24 Januari 2020

Kajur PKL

Dr. Endang Rini Sukanti, 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. Lembar Konsultasi Tugas Akhir Skripsi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN  
 JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
 PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAHA  
 Alamo : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Giovedi Catur Gunawan  
 NIM : 16602244040  
 Pembimbing : CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	Kamis. 6/2 2020	Perbaiki BAB I, Alur Berpikir Kenapa mengapa judul / tema.	je.
2	Senin 17/2 2020.	Perbaiki BAB II,	je.
3.	Rabu 4/3 20.	tata tulis, lengkapi sumber. BAB II	je. je.
4.	Jumat 13/3 20.	BAB II perdalam lagi. Bimbingan online. BAB II	je.
5.	Selasa 31/3/2020		je.
6.	Selasa. 9/6 20.	Perbaiki dan tambah BAB I BAB III dan Program	je. je.
7.	Senin 6/4 2020		je.
8.	Rabu 15/7.	subun. Rencana Penelitian dan latihan.	je.
9	18/7 2020	Lakukan penelitian.	je.
10.	7/8/2020.	BAB. IV	je.

Kajur PKL.

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

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

Lanjutan (Lampiran 2. Lembar Konsultasi Tugas Akhir Skripsi)



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

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Giovedi Catur Gunawan  
 NIM : 16602244040  
 Pembimbing : CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
11	Rabu 16/9	BAB IV	gh
12.	Rabu 23/9	Teak secara keseluruhan bilam power point. Ajukan up.	ye.

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 Permohonan Ijin Penelitian



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 : 259/UN34.16/PT.01.04/2020  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

9 Juni 2020

Yth . SSO Real Madrid Foundation UNY  
Gd. Sportsmart FIK UNY Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta

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

Nama : Giovedi Catur Gunawan  
NIM : 16602244040  
Program Studi : Pend. Kepeleatihan Olahraga - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Latihan Koordinasi Kaki Terintegrasi dengan Passing terhadap Ketepatan Passing Siswa SSO Real Madrid UNY KU-12 Tahun  
Waktu Penelitian : 23 Juni - 28 Juli 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.

Wakil Dekan Bidang Akademik,



Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd.,M.Kes.  
NIP 19720310 199903 1 002

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



### Lampiran 3. Surat Balasan Ijin Penelitian dari Klub



Nomor : No : 029/SSORM-FIK-UNY/VI/2020 Yogyakarta, 11 Juni 2020  
Lamp : -  
Hal : **Surat Balasan Penelitian**

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Di Tempat

Dengan Hormat,  
Seperti surat permohonan ijin penelitian yang kami terima No. 259/UN.34.16/PT.01.04/2020 tertanggal 9 Juni 2020 maka kami selaku pengelola dan manajemen Sekolah Sosial Olahraga (SSO) Real Madrid Foundation UNY dengan ini memberikan ijin penelitian pada bulan Desember s/d selesai kepada mahasiswa :

Nama : Giovedi Catur Gunawan  
NIM : 16602244040  
Program Studi : Pend. Kepelatihan Olahraga – S1  
Fakultas/Lembaga : Ilmu Keolahragaan / Universitas Negeri Yogyakarta

Sehubungan dengan hal tersebut kami harapkan mahasiswa sebagai peneliti bisa menyesuaikan dengan jadwal latihan siswa dan tata tertib Sekolah Sosial Olahraga (SSO) Real Madrid Foundation UNY yang berlaku.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

SEKOLAH SOSIAL OLAHRAGA  
Hormat kami,  
Kepala Sekolah  
Real Madrid UNY Yogyakarta  
  
Nawan Primasoni, M.Or.  
NIP. 198405812008121001

#### Lampiran 4. Surat Permohonan *Expert Judgement*

Hal : Permohonan *Expert Judgement*  
Lampiran : 1 Bendel Program Latihan

Kepada : Yth. Bapak Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat,

Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Giovedi Catur Gunawan  
NIM : 16602244040  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgement* program latihan untuk penelitian tugas akhir skripsi saya dengan judul “Pengaruh Latihan Koordinasi Kaki Terintegrasi dengan *Passing* terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* Siswa SSO Real Madrid UNY KU-12 Tahun”.

Demikian permohonan ini saya sampaikan, besar harapan saya agar Bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas perhatian dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 9 Juni 2020

Mengetahui,  
Pembimbing



CH. Fajar Sri Wahyuniati, S.Pd., M.Or.  
NIP. 197112292000032001

Hormat saya,



Giovedi Catur Gunawan  
NIM. 16602244040

Lanjutan (Lampiran 4. Surat Permohonan *Expert Judgement*)

Hal : Permohonan *Expert Judgement*  
Lampiran : 1 Bendel Program Latihan

Kepada : Yth. Bapak Nawan Primasoni, S.Pd. Kor. M.Or.  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat,

Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Giovedi Catur Gunawan  
NIM : 16602244040  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgement* program latihan untuk penelitian tugas akhir skripsi saya dengan judul “Pengaruh Latihan Koordinasi Kaki Terintegrasi dengan *Passing* terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* Siswa SSO Real Madrid UNY KU-12 Tahun”.

Demikian permohonan ini saya sampaikan, besar harapan saya agar Bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas perhatian dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 9 Juni 2020

Mengetahui,  
Pembimbing



CH. Fajar Sri Wahyuniati, S.Pd., M.Or.  
NIP. 197112292000032001

Hormat saya,



Giovedi Catur Gunawan  
NIM. 16602244040

## Lampiran 5. Surat Keterangan *Expert Judgement*

### SURAT KETERANGAN *EXPERT JUDGEMENT*

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.  
NIP : 196210101988121001  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Menerangkan bahwa program latihan dalam penelitian tugas akhir skripsi saudara:

Nama : Giovedi Catur Gunawan  
NIM : 16602244040  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Koordinasi Kaki Terintegrasi dengan *Passing* terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* Siswa SSO Real Madrid UNY KU-12 Tahun.

Telah memenuhi persyaratan dan layak untuk diteliti.

Yogyakarta, 16 Juni 2020



Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.  
NIP. 196210101988121001

Lanjutan (Lampiran 5. Surat Keterangan *Expert Judgement*)

SURAT KETERANGAN  
*EXPERT JUDGEMENT*

Yang bertanda tangan di bawah ini:

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

NIP : 198405212008121001

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Menerangkan bahwa program latihan dalam penelitian tugas akhir skripsi saudara:

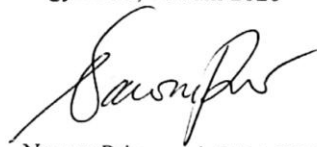
Nama : Giovedi Catur Gunawan

NIM : 16602244040

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Koordinasi Kaki Terintegrasi dengan *Passing* terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* Siswa SSO Real Madrid UNY KU-12 Tahun.

Telah memenuhi persyaratan dan layak untuk diteliti.

Yogyakarta, 16 Juni 2020



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

Lampiran 6. Saran/Masukan Program Latihan

Saran/Masukan :

Uraian temen f. Catatan 2. program  
latihan :

1. Judul dan Isi  
Materi dan  
SBB.  
Pendahuluan / Mula  
akhir / akhir  
Cukup dan konsep program
2. Variasi alat / media dan  
latihan koordinasi.
3. Asal sumber program dan variasi  
latihan dan f. kondisi program.

Lanjutan (Lampiran 6. Saran/Masukan Program Latihan)

**Saran/Masukan**









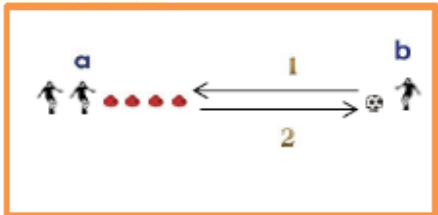
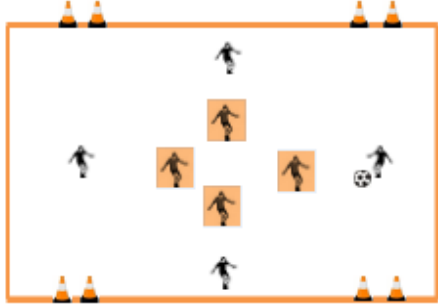
1. Catcher yang sama  
diurutkan dan pelekmananya  
dengan jarak yang di persulit  
lebih sulit kondisinya.

Lampiran 7. Daftar Nama Siswa SSO Real Madrid *Foundation* UNY KU-12  
Tahun

No	Nama
1	Shaka
2	Banyu
3	Alim
4	Kevin
5	Zidane
6	Farrel Nasrul
7	Daffa Alit
8	Nizar
9	Riski
10	Agam
11	Abel
12	Dienwary
13	Haidar
14	Julian
15	Attar
16	Hegar
17	Fahri
18	Mahes
19	Arshavin
20	Noah
21	Ardi
22	Nanda
23	Fathan
24	Izam



Lampiran 8. Program Latihan

<b>LATIHAN KOORDINASI KAKI TERINTEGRASI DENGAN TEKNIK PASSING</b> Keterangan : Arah <i>passing</i> =  Kun =  Gawang kecil =  Arah gerak =  Marker =  Ladder/tangga koordinasi =  Hurdle = 		
<b>SESI LATIHAN NO : 1 (Pertemuan ke 1 &amp; 2)</b>		<b>WAKTU LATIHAN : 90 menit</b>
Tanggal : 18 & 21 Juli 2020		<b>TUJUAN LATIHAN : Bertahan (<i>Defending</i>)</b>
SSB : SSO Real Madrid UNY		1. Koordinasi Kaki dan Ketepatan <i>Passing</i>
Kelas : D - 2008 (KU 12 Tahun)		2. Latihan Bertahan Individu dan Unit
Pelatih/Peneliti : Giovedi Catur		
<b>Sesi Pemanasan dan Pembuka :</b>		<b>Durasi : 22 menit (20 menit + (2 x 1 menit Istirahat))</b>
		<b>Regulasi :</b> Melakukan pemanasan dengan jogging dan samba, kemudian peregangan statis dan dinamis, lalu dilanjutkan dengan permainan 2 vs 1.  2 vs 1 Pemain menyerang menguasai bola selama mungkin, jika kehilangan bola segera melakukan <i>pressing</i> Pemain bertahan ketika mendapatkan bola menggiring ke samping, melakukan tutup arah <i>passing</i> , <i>pressing</i> kemudian merebut bola  <b>Coaching Point :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketepatan <i>passing</i></li> <li>• Bertahan</li> <li>• <i>Pressing</i></li> <li>• Posisi badan</li> </ul>
<b>Sesi Inti :</b>		<b>Durasi : 28 menit (20 menit + (4 x 2 menit Istirahat))</b>
<b>Jarak <i>Passing</i></b> Pertemuan 1 : 5 meter Pertemuan 2 : 10 meter  		<b>Regulasi :</b> Pemain a melakukan gerakan koordinasi, kemudian pemain b mengoper bola ke pemain a, pemain a melakukan <i>passing</i> lalu lari cepat ke arah pemain b Variasi Koordinasi kaki: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zig-zag ke depan</li> <li>• Zig-zag ke belakang</li> <li>• 2 Foot Lateral Hops (Lompat menyamping dengan dua kaki)</li> <li>• 2 In Lateral (Gerak dua kaki bergantian pada setiap kotak menghadap ke samping)</li> </ul> <b>Coaching Point :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketepatan <i>passing</i></li> <li>• Kontrol</li> <li>• <i>Pressing</i></li> </ul> <b>Keterangan:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durasi melakukan gerakan : 10 detik</li> <li>• Repetisi : 5 kali</li> <li>• Intensitas : 80-90 %</li> <li>• Recovery : 50 detik</li> <li>• Set : 4</li> <li>• Interval : 2 menit</li> </ul>
<b>Sesi Permainan (Tambahan) :</b>		<b>Durasi : 25 menit (20 menit + (5 x 1 menit istirahat))</b>
		<b>Regulasi :</b> bermain 4 vs 4 dengan 2 gawang pemain menyerang membentuk ketupat besar, saat kehilangan bola langsung <i>pressing</i> pemain bertahan membentuk ketupat kecil  <b>Coaching Point :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketepatan <i>passing</i></li> <li>• Posisi badan</li> <li>• Bertahan unit</li> <li>• Pemain bertahan membentuk ketupat kecil</li> </ul>
<b>Sesi Penutup :</b>		<b>Durasi : 15 menit</b>
Melakukan gerakan pendinginan, evaluasi dan berdoa untuk mengakhiri latihan		

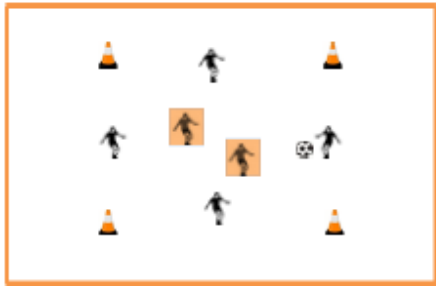
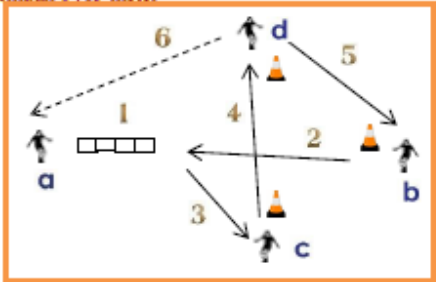

**LATIHAN KOORDINASI KAKI TERINTEGRASI DENGAN TEKNIK PASSING**

Keterangan : Arah *passing* =      Kun =      Gawang kecil =   
 Arah gerak =      Marker =      Ladder/tangga koordinasi =   
 Hurdle =

<b>SESI LATIHAN NO : 2 (Pertemuan ke 3 &amp; 4)</b>		<b>WAKTU LATIHAN : 90 menit</b>	
Tanggal : 23 & 25 Juli 2020		<b>TUJUAN LATIHAN : Menyerang ( Attacking )</b>	
SSB : SSO Real Madrid UNY		1. Koordinasi Kaki dan Ketepatan <i>Passing</i>	
Kelas : D- 2008 (KU 12 Tahun)		2. <i>First Touch</i> (Sentuhan Pertama) dan <i>Passing</i>	
Pelatih/Peneliti : Giovedi Catur		3. <i>Finishing</i> (Penyelesaian akhir)	
<b>Sesi Pemanasan dan Pembuka :</b>		<b>Durasi : 22 menit (20 menit + (2 x 1 menit Istirahat))</b>	
		<b>Regulasi :</b> 2v1 - 1v1 - 1v2 Lapangan dibagi 3 area, dimulai dari area paling bawah 2 v 1, satu pemain boleh msk ke ruang berikutnya dan membuat situasi 2v1, kemudian di ruang akhir pemain dari ruang tengah boleh masuk ke ruang berikutnya dan menciptakan gol dengan melwati garis pertahanan lawan. Jika oranye rebut bola maka segera lakukan <i>dribbling</i> (menggiring bola) ke garis samping <ul style="list-style-type: none"> <li>• Di sela sela latihan lakukan peregangan statis dan dinamis</li> </ul>	<b>Coaching Point :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketepatan <i>Passing</i></li> <li>• Posisi Badan</li> <li>• Sentuhan Pertama</li> <li>• Menggiring bola (<i>Dribbling</i>)</li> </ul>
<b>Sesi Inti :</b>		<b>Durasi : 28 menit (20 menit + (4 x 2 menit Istirahat))</b>	
<b>Jarak <i>Passing</i></b> Pertemuan 3: 6 meter Pertemuan 4: 12 meter 		<b>Regulasi :</b> Pemain a melakukan koordinasi kaki melewati <i>hurdle</i> kemudian dipassing oleh pemain b kemudian pemain a melakukan <i>wall pass</i> ke arah gawang kecil, bersamaan dengan itu pemain b berlari untuk menjemput bola dan kemudian melakukan <i>dribbling</i> ke tempat antrian, kemudian bola dioper ke pemain yang berada di kun pertama (diposisi pemain b tadi). Variasi koordinasi : <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Linear Hops</i> (Lompat lurus kedepan dengan dua kaki)</li> <li>• <i>1 Leg Linear Hops</i> (Lompat ke depan dengan satu kaki)</li> <li>• <i>2 Foot Lateral Hops</i> (Lompat menyamping dengan dua kaki)</li> <li>• <i>2 In Lateral</i> (Gerak dua kaki bergantian pada setiap kotak menghadap ke samping)</li> </ul>	<b>Coaching Point :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketepatan <i>Passing</i></li> <li>• Ketepatan Gerak</li> <li>• Posisi badan</li> </ul> Keterangan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durasi melakukan gerakan : 10 detik</li> <li>• Repetisi : 5 kali</li> <li>• Intensitas : 80-90%</li> <li>• Recovery : 50 detik</li> <li>• Set : 4</li> <li>• Interval : 2 menit</li> </ul>
<b>Sesi Permainan (Tambahan):</b>		<b>Durasi : 25 menit (20 menit + (5 x 1 menit istirahat))</b>	
		<b>Regulasi :</b> Bermain 8 vs 8 untuk mencetak gol sebanyak mungkin. Menyerang menggunakan pola 1-2-1-3-2 Bertahan menggunakan 1-3-4	<b>Coaching Point :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketepatan <i>Passing</i></li> <li>• Posisi badan</li> <li>• <i>Possession</i> (Penguasaan bola)</li> <li>• <i>Finishing</i> (Penyelesaian akhir)</li> </ul>
<b>Sesi Penutup :</b>		<b>Durasi : 15 menit</b>	
Melakukan gerakan pendinginan, evaluasi dan berdoa untuk mengakhiri latihan			

**LATIHAN KOORDINASI KAKI TERINTEGRASI DENGAN TEKNIK PASSING**

Keterangan : Arah *passing* =      Kun =      Gawang kecil =   
 Arah gerak =      Marker =      Ladder/tangga koordinasi =   
 Hurdle =

<b>SESI LATIHAN NO : 3 (Pertemuan ke 5 &amp; 6)</b>		<b>WAKTU LATIHAN : 90 menit</b>	
Tanggal : 28 & 30 Juli 2020		<b>TUJUAN LATIHAN : Menyerang (<i>Attacking</i>)</b>	
SSB : SSO Real Madrid UNY		1. Ketepatan <i>Passing</i> dan Sentuhan Pertama ( <i>First Touch</i> )	
Kelas : D - 2008 (KU 12 Tahun)		2. Penguasaan Bola ( <i>Possesion</i> )	
Pelatih/Peneliti : Giovedi Catur		3. Penyelesaian Akhir ( <i>Finishing</i> )	
Sesi Pemanasan dan Pembuka :		Durasi : 22 menit (20 menit + (2 x 1 menit Istirahat))	
		Regulasi :	Coaching Point :
<p>Pemanasan dengan melakukan <i>jogging</i> dan peregangan dinamis, lalu dilanjutkan dengan <i>Small side game 4 vs 2</i></p> <p>4 Pemain menguasai bola selama mungkin, 2 pemain bertahan, jika salah satu pemain bertahan mendapat bola maka bergantian posisi dengan pemain yang menguasai bola</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketepatan <i>Passing</i></li> <li>• Posisi badan</li> <li>• <i>First Touch</i> (Sentuhan pertama)</li> </ul>
Sesi Inti :		Durasi : 28 menit (20 menit + (4 x 2 menit Istirahat))	
Jarak <i>Passing</i> Pertemuan 5: 10 meter Pertemuan 6: 15 meter		Regulasi :	Coaching Point :
		Pemain a melakukan koordinasi kaki kemudian setelah selesai meminta bola dengan pemain b yang berada di depannya, kemudian mengoperkannya ke pemain c lalu pemain c mengoper ke pemain d, kemudian pemain d mengoper ke pemain b lagi. Variasi Koordinasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketepatan <i>Passing</i></li> <li>• Sentuhan Pertama (<i>First touch</i>)</li> <li>• Posisi badan</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Foot In Each</i> (Gerak berlari satu kaki disetiap kotak <i>ladder</i>)</li> <li>• <i>2 In Lateral</i> (Gerak dua kaki bergantian pada setiap kotak menghadap ke samping)</li> <li>• <i>Ladder Two Fouts Double Lateral Hops</i> (Lompat zig-zag dengan dua kaki)</li> <li>• <i>Ladder Taps Left</i> (Gerak maju ke depan dengan hanya kaki kiri yang masuk ke dalam kotak <i>ladder</i>)</li> </ul>	Keterangan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durasi melakukan gerakan : 10 detik</li> <li>• Repetisi : 5 kali</li> <li>• Intensitas : 80-90%</li> <li>• Recovery : 50 detik</li> <li>• Set : 4</li> <li>• Interval : 2 menit</li> </ul>
Sesi Permainan (Tambahn):		Durasi : 25 menit (20 menit + (5 x 1 menit istirahat))	
		Regulasi :	Coaching Point :
		Bermain 6 vs 5 Tim oranye bermain dengan memulai serangan dari kiper dan mencetak gol dengan cara menghentikan bola di antara kun Tim hitam menyerang dan memasukkan bola ke gawang sebanyak banyaknya. - Saat menyerang melakukan <i>spread out</i> /menyebar mencari ruang	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketepatan <i>Passing</i></li> <li>• <i>Build up</i> (Membangun serangan)</li> <li>• <i>Spread out</i> (Menyebar untuk mencari ruang)</li> </ul>
Sesi Penutup :		Durasi : 15 menit	
Melakukan gerakan pendinginan, evaluasi dan berdoa untuk mengakhiri latihan			

**LATIHAN KOORDINASI KAKI TERINTEGRASI DENGAN TEKNIK PASSING**

Keterangan : Arah *passing* =      Kun =      Gawang kecil =   
 Arah gerak =      Marker =      Ladder/tangga koordinasi =   
 Hurdle =

<b>SESI LATIHAN NO : 4 (Pertemuan ke 7 &amp; 8)</b>		<b>WAKTU LATIHAN : 90 menit</b>	
Tanggal : 1 & 4 Agustus 2020		<b>TUJUAN LATIHAN : Penguasaan bola (<i>Possession</i>)</b>	
SSB : SSO Real Madrid UNY		1. Ketepatan <i>Passing</i>	
Kelas : D - 2008 (KU 12 Tahun)		2. Posisi badan	
Pelatih/Peneliti : Giovedi Catur		3. Penguasaan bola ( <i>Possession</i> )	
<b>Sesi Pembuka :</b>		<b>Durasi : 22 menit (20 menit + (2 x 1 menit Istirahat))</b>	
		<b>Regulasi :</b> <i>Passing exercise</i> Melakukan kombinasi <i>passing</i> , <i>backpass</i> , <i>wallpass</i> . Langkah pertama pemain a mengoper bola ke pemain b, lalu pemain b melakukan <i>backpass</i> , kemudian pemain a mengoper ke c dan c mengoper ke b, setelah itu pemain b mengoper ke d, pemain d mengoper ke c lalu pemain e melakukan umpan terobosan ke d, pemain d lari <i>sprint</i> untuk mengejar operan dari c dan melakukan <i>dribbling</i> ke kun pertama. Perpindahan pemain /rotasi sesuai jarum jam, dapat juga sebaliknya.	<b>Coaching Point :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketepatan <i>Passing</i></li> <li>• Kontrol</li> <li>• Posisi badan</li> <li>• Komunikasi</li> </ul>
<b>Sesi Inti :</b>		<b>Durasi : 28 menit (20 menit + (4 x 2 menit Istirahat))</b>	
<b>Jarak <i>Passing</i></b> Pertemuan 7: 6 meter Pertemuan 8 : 12 meter		<b>Regulasi :</b> Pemain a melakukan koordinasi kaki kemudian dioper oleh pemain b, pemain a yang mendapat operan dari pemain b kemudian melakukan <i>passing</i> ke pemain d melewati gawang kecil, perpindahan pemain sesuai arah <i>passing</i> . Variasi Koordinasi kaki: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>In In Out Out</i> (Gerak kaki masuk-masuk, keluar-keluar menghadap ke samping <i>ladder</i>)</li> <li>• <i>X-Over Lateral</i> (Menyilangkan kaki dengan badan menghadap ke samping)</li> <li>• <i>Ickey shuffle</i></li> <li>• <i>1 Legs Linear Hops</i> (Lompa ke dean dengan satu kaki)</li> </ul>	<b>Coaching Point :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketepatan <i>Passing</i></li> <li>• Kontrol</li> <li>• Komunikasi</li> </ul> Keterangan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durasi melakukan gerakan : 10 detik</li> <li>• Repetisi : 5 kali</li> <li>• Intensitas : 80-90%</li> <li>• Recovery : 50 detik</li> <li>• Set : 4</li> <li>• Interval : 2 menit</li> </ul>
<b>Sesi Permainan (Tambahan):</b>		<b>Durasi : 25 menit (20 menit + (5 x 1 menit istirahat))</b>	
		<b>Regulasi :</b> Bermain 4 vs 4 + 3NP Bermain penguasaan bola ( <i>possession</i> ) selama mungkin di dalam area permainan, tim yang menyerang selalu membuat situasi menang jumlah	<b>Coaching Point :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketepatan <i>Passing</i></li> <li>• Penguasaan bola (<i>Possession</i>)</li> <li>• Posisi badan</li> <li>• Ketepatan <i>passing</i></li> </ul>
<b>Sesi Penutup :</b>		<b>Durasi : 15 menit</b>	
Melakukan gerakan pendinginan, evaluasi dan berdoa untuk mengakhiri latihan			

**LATIHAN KOORDINASI KAKI TERINTEGRASI DENGAN TEKNIK PASSING**

Keterangan : Arah *passing* =      Kun =      Gawang kecil =   
 Arah gerak =      Marker =      Ladder/tangga koordinasi =   
 Hurdle =

<b>SESI LATIHAN NO : 5 (Pertemuan ke 9 &amp; 10)</b>		<b>WAKTU LATIHAN : 90 menit</b>
Tanggal : 6 & 8 Agustus 2020		<b>TUJUAN LATIHAN : Defending</b>
SSB : SSO Real Madrid UNY		1. Ketepatan <i>Passing</i>
Kelas : D – 2008 (KU-12 Tahun)		2. Penguasaan Bola ( <i>Possession</i> )
Pelatih/Peneliti : Giovedi Catur		3. Memulai Serangan ( <i>Build Up</i> )
<b>Sesi Pemanasan dan Pembuka :</b>		Durasi : 22 menit (20 menit + (2 x 1 menit Istirahat))
		<p><b>Regulasi :</b></p> <p>Melakukan <i>passing</i> dan bergerak. Pemain a mengoper pemain yang berada di tengah (b), kemudian pemain b melakukan kontrol dan arahkan bola, kemudian dorong bola dan <i>passing</i> melewati gawang kecil ke pemain c, kemudian lari ke arah bola (pemain yang dioper). Pemain dari sisi yang berseberangan juga melakukan hal yang sama.</p> <p><b>Coaching Point :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketepatan <i>Passing</i></li> <li>• Gerak Tanpa Bola</li> <li>• Posisi badan</li> <li>• Komunikasi</li> </ul>
<b>Sesi Inti :</b>		Durasi : 28 menit (20 menit + (4 x 2 menit Istirahat))
<p>Jarak <i>Passing</i>                  Pertemuan 9: 5 meter                  Pertemuan 10 : 7 meter</p>		<p><b>Regulasi :</b></p> <p>Pemain a melakukan gerakan koordinasi kaki kemudian setelah selesai, pemain b memberikan <i>passing</i> ke pemain a, pemain a melakukan <i>backpass</i>, kemudian pemain b melakukan kontrol dan berbalik badan untuk melakukan koordinasi.</p> <p>Variasi koordinasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Foot Lateral Hops (Lompat menyamping dengan dua kaki)</li> <li>• X-Over Lateral (Menyilangkan kaki dengan badan menghadap ke samping)</li> <li>• Foot In Each (Gerak berlari satu kaki disetiap kotak)</li> <li>• Zig-Zag ke depan</li> </ul> <p><b>Coaching Point :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketepatan <i>Passing</i></li> <li>• Koordinasi Gerak</li> <li>• Kecepatan Akselerasi</li> </ul> <p><b>Keterangan:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durasi melakukan gerakan : 10 detik</li> <li>• Repetisi : 5 kali</li> <li>• Intensitas : 80-90%</li> <li>• Recovery : 50 detik</li> <li>• Set : 4</li> <li>• Interval : 2 menit</li> </ul>
<b>Sesi Permainan (Tambahan) :</b>		Durasi : 25 menit (20 menit + (5 x 1 menit istirahat))
		<p><b>Regulasi :</b></p> <p>6 vs 6 +2Np                  Bermain 6 vs 6 dengan dibantu 2 orang pemain netral, membiasakan pemain untuk selalu membuat situasi menang jumlah saat menyerang.</p> <p><b>Coaching Point :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketepatan <i>Passing</i></li> <li>• Posisi badan</li> <li>• Penguasaan bola</li> <li>• Penyelesaian (<i>Finishing</i>)</li> </ul>
<b>Sesi Penutup :</b>		Durasi : 15 menit
Melakukan gerakan pendinginan, evaluasi dan berdoa untuk mengakhiri latihan		

**LATIHAN KOORDINASI KAKI TERINTEGRASI DENGAN TEKNIK PASSING**

Keterangan : Arah *passing* =      Kun =      Gawang kecil =   
 Arah gerak =      Marker =      Ladder/tangga koordinasi =   
 Hurdle =








<b>SESI LATIHAN NO : 6 (Pertemuan ke 11 &amp; 12)</b>	<b>WAKTU LATIHAN : 90 menit</b>	
Tanggal : 11 & 13 Agustus 2020	<b>TUJUAN LATIHAN : Menyerang</b>	
SSB : SSO Real Madrid UNY	1. Ketepatan <i>Passing</i>	
Kelas : D - 2008 (KU 12 Tahun)	2. Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> )	
Pelatih/Peneliti : Giovedi Catur	3. Penyelesaian ( <i>Finishing</i> )	
<b>Sesi Pembuka :</b>	<b>Durasi : 22 menit (20 menit + (2 x 1 menit Istirahat))</b>	
	<b>Regulasi :</b>	<b>Coaching Point :</b>
	Pemain yang berada di dalam kotak melakukan <i>dribbling</i> di dalam area kotak dan menghindari bertabrakan dengan temannya, ketika melihat teman yang kosong di luar kotak maka panggil nama teman yang akan di oper lalu lakukan <i>passing</i> , setelah itu bergantian, pemain yang mendapat bola masuk ke kotak untuk <i>dribbling</i> dan pemain yang setelah mengoper bola menunggu di luar kotak  Disela-sela latihan ini diberikan gerakan peregangan statis dan dinamis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketepatan <i>Passing</i></li> <li>• <i>Dribbling</i></li> <li>• Kontrol</li> <li>• Komunikasi</li> </ul>
<b>Sesi Inti :</b>	<b>Durasi : 28 menit (20 menit + (4 x 2 menit Istirahat))</b>	
Jarak <i>Passing</i> Pertemuan 11: 7 meter Pertemuan 12: 9 meter	<b>Regulasi :</b>	<b>Coaching Point :</b>
	2 pemain saling berhadapan dan melakukan koordinasi bersama-sama, dan ketika menemui bola segera melakukan <i>passing</i> melewati gawang kecil dan pemain lain melakukan kontrol. Variasi koordinasi kaki	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketepatan <i>Passing</i></li> <li>• Ketepatan koordinasi gerak</li> <li>• Perkenaan bola</li> <li>• Reaksi</li> <li>• Komunikasi</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Linear Hops</i> (Lompat lurus kedepan dengan dua kaki)</li> <li>• <i>1 Leg Linear Hops</i> (Lompat ke depan dengan satu kaki)</li> <li>• <i>In In Out Out</i> (Gerak kaki masuk-masuk, keluar-keluar menghadap samping)</li> <li>• <i>2 Foot Lateral Hops</i> (Lompat menyamping dengan dua kaki)</li> </ul>	Keterangan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durasi melakukan gerakan : 10 detik</li> <li>• Repetisi : 5 kali</li> <li>• Intensitas : 80-90%</li> <li>• Recovery : 50 detik</li> <li>• Set : 4</li> <li>• Interval : 2 menit</li> </ul>
<b>Sesi Permainan (Tambahan) :</b>	<b>Durasi : 25 menit (20 menit + (5 x 1 menit istirahat))</b>	
	<b>Regulasi :</b>	<b>Coaching Point :</b>
	Bermain 7 vs 7 Cetak gol sebanyak-banyaknya Menyerang menggunakan 1-2-1-2-1 Bertahan menggunakan 1-3-3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketepatan <i>Passing</i></li> <li>• Menggiring bola (<i>Dribbling</i>)</li> <li>• Kontrol</li> <li>• Posisi badan</li> <li>• Komunikasi</li> </ul>
<b>Sesi Penutup :</b>	<b>Durasi : 15 menit</b>	
Melakukan gerakan pendinginan, evaluasi dan berdoa untuk mengakhiri latihan		

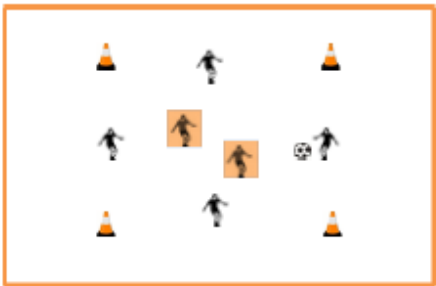
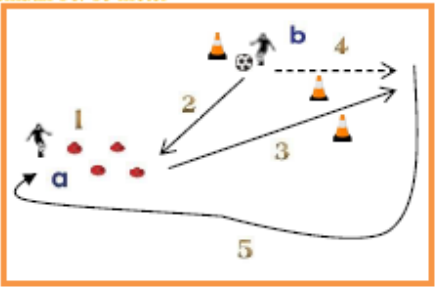

**LATIHAN KOORDINASI KAKI TERINTEGRASI DENGAN TEKNIK PASSING**

Keterangan : Arah *passing* =      Kun =      Gawang kecil =   
 Arah gerak =      Marker =      Ladder/tangga koordinasi =   
 Hurdle =

<b>SESI LATIHAN NO : 7 (Pertemuan ke 13 &amp; 14)</b>		<b>WAKTU LATIHAN : 90 menit</b>	
Tanggal : 15 & 18 Agustus 2020		<b>TUJUAN LATIHAN : Defending (Bertahan)</b>	
SSB : SSO Real Madrid UNY		1. Ketepatan <i>Passing</i>	
Kelas : D - 2008 (KU 12 Tahun)		2. Sentuhan Pertama ( <i>First Touch</i> )	
Pelatih/Peneliti : Giovedi Catur		3. Bertahan ( <i>Defending</i> )	
<b>Sesi Pemanasan dan Pembuka :</b>		<b>Durasi : 22 menit (20 menit + (2 x 1 menit Istirahat))</b>	
		<b>Regulasi :</b> 3 vs 1 Bermain 3 vs 1, pemain menyerang mempertahankan bola selama mungkin, ketika kehilangan bola langsung melakukan <i>pressing</i> . Jika pemain bertahan mendapat bola maka lakukan <i>dribbling</i> ke luar area. Pemain bertahan bergantian tiap 2 menit sekali  Di jeda pertengahan sesi ini, pemain melakukan gerakan pemanasan dan peregangan	<b>Coaching Point :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketepatan <i>Passing</i></li> <li>• Posisi Badan</li> <li>• Sentuhan Pertama</li> <li>• Menggiring bola (<i>Dribbling</i>)</li> </ul>
<b>Sesi Inti :</b>		<b>Durasi : 28 menit (20 menit + (4 x 2 menit Istirahat))</b>	
Jarak <i>Passing</i> Pertemuan 13: 10 meter Pertemuan 14: 12 meter  		<b>Regulasi :</b> Pemain a melakukan koordinasi kaki melewati <i>ladder</i> kemudian bola dioper oleh pemain b, kemudian pemain e memilih <i>pressing</i> salah satu pemain antara c atau d, jika pemain oranye melakukan <i>pressing</i> ke c maka pemain a harus melakukan <i>passing</i> ke pemain yang tidak dijaga, yaitu pemain d. Perpindahan pemain sesuai arah <i>passing</i> . Variasi koordinasi : <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>1 Leg Linear Hops</i> (Lompat ke depan dengan satu kaki)</li> <li>• <i>Foot In Each</i> (Gerak berlari satu kaki disetiap kotak)</li> <li>• <i>Ladder Two Foots Double Lateral Hops</i> (Lompat zig-zag dengan dua kaki)</li> <li>• <i>Ladder Taps Right</i> (Gerak maju ke depan dengan hanya kaki kanan yang masuk ke dalam kotak <i>ladder</i>)</li> </ul>	<b>Coaching Point :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketepatan <i>Passing</i></li> <li>• Ketepatan koordinasi gerak</li> <li>• Posisi badan</li> <li>• Komunikasi</li> <li>• Pengambilan keputusan</li> </ul> Keterangan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durasi melakukan gerakan : 10 detik</li> <li>• Repetisi : 5 kali</li> <li>• Intensitas : 80-90%</li> <li>• Recovery : 50 detik</li> <li>• Set : 4</li> <li>• Interval : 2 menit</li> </ul>
<b>Sesi Permainan (Tambahan) :</b>		<b>Durasi : 25 menit (20 menit + (5 x 1 menit istirahat))</b>	
		<b>Regulasi :</b> Bermain 8 vs 8 untuk mencetak gol sebanyak mungkin. Menyerang menggunakan pola 1-2-1-3-2 Bertahan menggunakan 1-3-4	<b>Coaching Point :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketepatan <i>Passing</i></li> <li>• Posisi badan</li> <li>• Penguasaan Bola (<i>Possession</i>)</li> <li>• Penyelesaian (<i>Finishing</i>)</li> </ul>
<b>Sesi Penutup :</b>		<b>Durasi : 15 menit</b>	
Melakukan gerakan pendinginan, evaluasi dan berdoa untuk mengakhiri latihan			

**LATIHAN KOORDINASI KAKI TERINTEGRASI DENGAN TEKNIK PASSING**

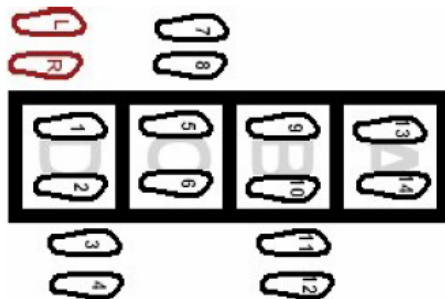
Keterangan : Arah *passing* =       Kun =       Gawang kecil =   
 Arah gerak =       Marker =       Ladder/tangga koordinasi =   
 Hurdle = 

<b>SESI LATIHAN NO : 8 (Pertemuan ke 15 &amp; 16)</b>		<b>WAKTU LATIHAN : 90 menit</b>	
Tanggal : 20 & 22 Agustus 2020		<b>TUJUAN LATIHAN : Menyerang</b>	
SSB : SSO Real Madrid UNY		1. Ketepatan <i>Passing</i>	
Kelas : D - 2008 (KU 12 Tahun)		2. Sentuhan Pertama (First touch)	
Pelatih/Peneliti : Giovedi Catur		3. Penguasaan Bola dan Penyelesaian ( <i>Possession and Finishing</i> )	
<b>Sesi Pemanasan dan Pembuka :</b>		<b>Durasi : 22 menit (20 menit + (2 x 1 menit Istirahat))</b>	
		<b>Regulasi :</b> Small side game 4 vs 2 4 Pemain menguasai bola selama mungkin, 2 pemain bertahan, jika salah satu pemain bertahan mendapat bola maka bergantian posisi dengan pemain yang menguasai bola  Pemain melakukan pemanasan dan peregangan di pertengahan sesi ini	<b>Coaching Point :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketepatan <i>Passing</i></li> <li>• Posisi badan</li> <li>• Sentuhan Pertama (<i>First Touch</i>)</li> </ul>
<b>Sesi Inti :</b>		<b>Durasi : 28 menit (20 menit + (4 x 2 menit Istirahat))</b>	
Jarak <i>Passing</i> Pertemuan 15: 10 meter Pertemuan 16: 15 meter  		<b>Regulasi :</b> Pemain a melakukan koordinasi kaki kemudian setelah selesai meminta bola dengan pemain b, kemudian pemain a melakukan umpan terobosan yang melewati antara 2 kun, kepada pemain b, pemain b mengejar bola dan melakukan <i>dribbling</i> ke arah antrian (pos awal) dan melakukan <i>passing</i> ke pemain yang berada di kun (tempat pemain b tadi). Variasi Koordinasi <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lompat Kijang</li> <li>• Zig-zag ke depan</li> <li>• Zig-zag ke belakang</li> <li>• In In Out Out (Gerak kaki masuk-masuk, keluar-keluar menghadap samping <i>ladder</i>)</li> </ul>	<b>Coaching Point :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketepatan <i>Passing</i></li> <li>• Ketepatan Koordinasi gerak</li> <li>• Sentuhan pertama (<i>First touch</i>)</li> <li>• Reaksi</li> </ul> Keterangan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durasi melakukan gerakan : 10 detik</li> <li>• Repetisi : 5 kali</li> <li>• Intensitas : 80-90%</li> <li>• Recovery : 50 detik</li> <li>• Set : 4</li> <li>• Interval : 2 menit</li> </ul>
<b>Sesi Permainan (Tambahan) :</b>		<b>Durasi : 25 menit (20 menit + (5 x 1 menit istirahat))</b>	
		<b>Regulasi :</b> 6 vs 5 Bermain dengan 6 melawan 5 pemain, tim hitam menyerang ke gawang, dan tim oranye mencetak skor dengan menggiring bola melewati kun atau boleh juga dengan melakukan <i>passing</i> ke melewati 2 kun.	<b>Coaching Point :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketepatan <i>Passing</i></li> <li>• Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)</li> <li>• Penyelesaian (<i>Finishing</i>)</li> <li>• Posisi Badan (<i>Positioning</i>)</li> </ul>
<b>Sesi Penutup :</b>		<b>Durasi : 15 menit</b>	
Melakukan gerakan pendinginan, evaluasi dan berdoa untuk mengakhiri latihan			



## Lampiran 9. Bentuk Latihan Koordinasi Kaki

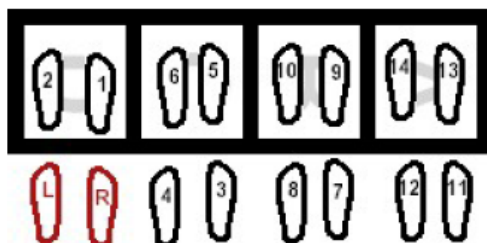
### 1. Zig-zag



Gambar 1. Sumber: Tony Raynolds , <https://soccerspecific.com/>

Cara melakukan gerakan *zig-zag* ini dimulai dari samping luar ladder, kemudian masuk kotak dengan kaki yang berada di dalam dahulu( kaki kanan) kemudian diikuti kaki yang berada di luar, dan seterusnya bergerak *zig-zag* ke kanan dan ke kiri.

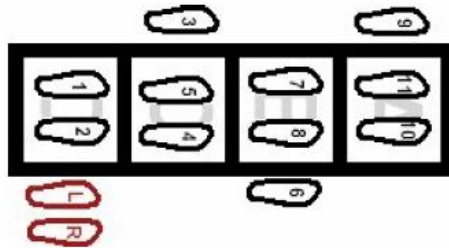
### 2. In In Out Out (Gerak kaki masuk-masuk, keluar-keluar di samping ladder)



Gambar 2. Sumber: Tony Raynolds, <https://soccerspecific.com/>

Cara melakukan gerakan ini yaitu dengan berdiri menyamping di luar ladder, langkahkan kaki yang berada di dalam ( kaki yang berada pada sisi panjang ladder) masukkan ke kotak pertama diikuti dengan kaki kedua. Kemudian melangkah kembali keluar samping ladder dan diikuti kaki berikutnya. Ulangi latihan ini dengan kaki bergantian.

### 3. Ickey Shuffle



Gambar 3. Sumber: Tony Raynolds, <https://soccerspecific.com/>

Diawali dengan berdiri menghadap depan dan berada di samping *ladder*. Gunakan irama 1-2-3, langkahkan kaki ke kotak pertama dengan kaki yang berada di dalam, diikuti dengan kaki luar. Kemudian langkahkan kaki keluar di samping kotak kedua dengan kaki yang pertama. Lalu langkahkan kaki kedua masuk ke dalam kotak kedua. Langkahkan kaki pertama ke kotak nomor 2. Ulangi latihan dengan kaki yang berbeda.

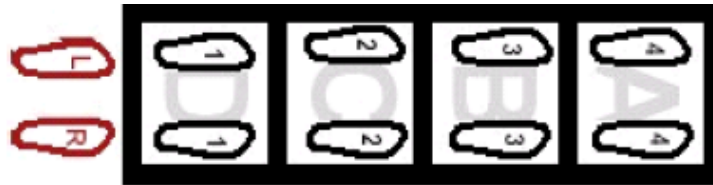
### 4. X-Over Lateral (Menyilangkan kaki dengan badan menghadap ke samping)



Gambar 4. Sumber: Tony Raynolds, <https://soccerspecific.com/>

Cara melakukan gerakan ini yaitu dengan berdiri menyamping di ujung *ladder*. Dimulai dengan kaki luar agak di depan kaki yang berada di dalam. Silangkan kaki yang berada di luar ke dalam kotak pertama. Kemudian langkahkan kaki dalam ke dalam kotak pertama. Lakukan latihan gerak ini dengan kaki berbeda.

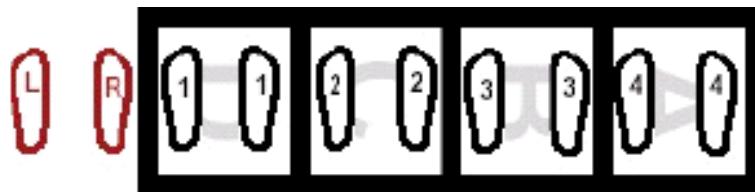
5. *Linear Hops* (Lompat lurus kedepan dengan dua kaki)



Gambar 5. Sumber: Tony Raynolds, <https://soccerspecific.com/>

Cara melakukan gerakan ini yaitu dengan berdiri di belakang *ladder*. Kemudian lakukan lompatan dengan dua kaki secara bersamaan ke depan (kotak kedua dan seterusnya).

6. *2 Foot Lateral Hops* (Lompat menyamping dengan dua kaki)



Gambar 6. Sumber: Tony Raynolds, <https://soccerspecific.com/>

Cara melakukan gerakan ini yaitu dengan posisi badan menyamping berada di ujung *ladder*, kemudian lakukan gerakan melompat dengan dua kaki secara bersamaan ke arah samping (kotak kedua dan seterusnya).

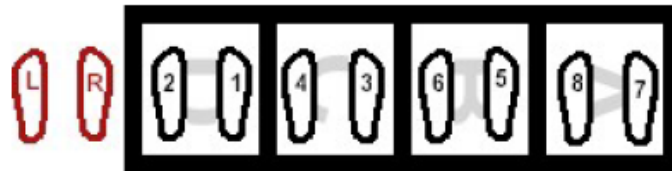
7. *Foot In Each* (Gerak berlari satu kaki disetiap kotak)



Gambar 7. Sumber: Tony Raynolds, <https://soccerspecific.com/>

Cara melakukan gerakan ini adalah dengan melangkahkan kaki seperti orang berlari dan melangkahkan satu kaki pada setiap kotak *ladder*/tangga koordinasi.

8. *2 In Lateral* (Gerak dua kaki bergantian pada setiap kotak menghadap ke samping)



Gambar 8. Sumber: Tony Raynolds, <https://soccerspecific.com/>

Cara melakukan gerakan *2 In Lateral* ini adalah dengan awalan menghadap ke samping dan melangkahkan kedua kaki (kanan dan kiri) secara bergantian di setiap kotak *ladder*/tangga koordinasi.

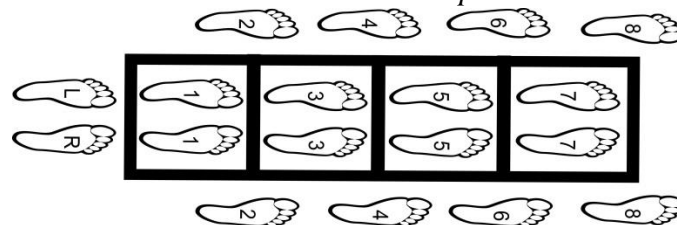
9. *1 Leg Linear Hops* (Lompat ke depan dengan satu kaki)



Gambar 9. Sumber: Tony Raynolds, <https://soccerspecific.com/>

Cara melakukan gerakan ini adalah berdiri menghadap ke depan lalu lakukan gerak melompat ke depan di setiap kotak dengan menggunakan satu kaki, boleh kaki kanan atau kiri terlebih dahulu.

10. *Ladder Forwards In and Out Hops*

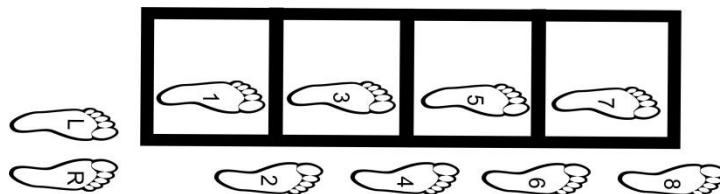


Gambar 10. Sumber: Dokumentasi Pribadi

Cara melakukan gerakan ini adalah pemain berdiri menghadap ke depan menggunakan kedua kakinya untuk melompat secara bersamaan

keluar (kaki membuka lebar tidak berada di dalam kotak *ladder*) dan masuk (kedua kaki merapat) di dalam setiap kotak *ladder*.

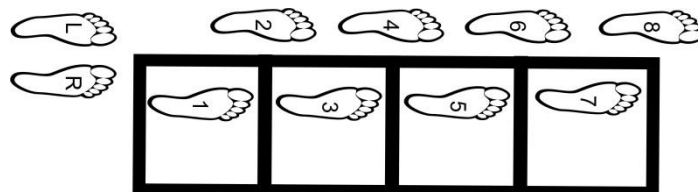
#### 11. *Ladder Taps Left*



Gambar 11. Sumber: Dokumentasi Pribadi

Cara melakukan gerakan ini adalah dengan berdiri menghadap ke depan di ujung kanan *ladder* kemudian pemain melangkahkan kaki kiri dengan mengangkat paha tinggi dan terlebih dahulu masuk di kotak *ladder* pertama, kaki kanan melangkah ke depan namun tetap diluar *ladder*, kemudian kaki kiri melangkah lagi ke kotak *ladder* selanjutnya.

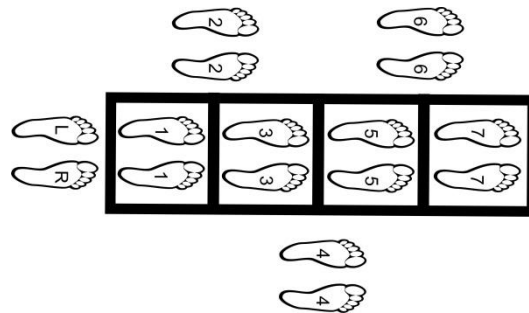
#### 12. *Ladder Taps Right*



Gambar 12. Sumber: Dokumentasi Pribadi

Cara melakukan gerakan ini adalah dengan berdiri menghadap ke depan di ujung kiri *ladder* kemudian pemain melangkahkan kaki kanan dengan mengangkat paha tinggi dan terlebih dahulu masuk di kotak *ladder* pertama, kaki kiri melangkah ke depan namun tetap diluar *ladder*, kemudian kaki kanan melangkah lagi ke kotak *ladder* selanjutnya.

13. *Ladder Two Foots Double Lateral Hops*



Gambar 13. Sumber: Dokumentasi Pribadi

Cara melakukan gerakan ini adalah pemain berdiri menghadap depan lalu melompat menggunakan kaki secara bersamaan, pemain melompat dengan jalur zig-zag.

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian: Pelaksanaan *Pretest*



Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian: Pemberian *Treatment*





Lanjutan (Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian: Pemberian *Treatment*)



Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian: Pelaksanaan *Posttest*

