

**PENGARUH LATIHAN *SOLO SOCCER TRAINER* TERHADAP  
PENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR  
*PASSING – STOPPING* PEMAIN SEPAK BOLA  
DI SSB PUTRA PLANGGU KU 11-12**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:  
Rony Dwi Crismanto  
NIM 16602241048

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2020**

**PENGARUH LATIHAN *SOLO SOCCER TRAINER* TERHADAP  
PENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR  
*PASSING – STOPPING* PEMAIN SEPAK BOLA  
DI SSB PUTRA PLANGGU KU 11-12**

Oleh:

Rony Dwi Crismanto  
NIM 16602241048

**ABSTRAK**

Kesalahan pemain dalam melakukan *passing-stopping* masih sering dijumpai, sehingga perlu diadakan latihan yang spesifik dalam meningkatkan kemampuan *passing-stopping*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model latihan *Solo Soccer Trainer* terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar *passing-stopping* pemain sepakbola di SSB Putra Planggu KU 11-12.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang berlangsung dari 25 Juni sampai 25 Juli 2020 di Lapangan Planggu Trucuk Klaten. Instrumen yang digunakan berupa tes ketrampilan *passing-stopping* menggunakan papan pantul. Subjek penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB Putra Planggu KU 11-12. Penelitian ini menggunakan total *sampling*. Teknik pengumpulan data dengan *pretest*, pemberian *treatment*, dan *posttest*. Teknik analisis data menggunakan analisis Uji-t dengan bantuan program IBM SPSS 25.

Berdasarkan penelitian dengan Uji-t hasil yang diperoleh yaitu t hitung 8.508 > 2.086 (t-tabel) dan besar nilai *probability* 0.000 < 0.05. Pengaruh latihan juga terlihat dari hasil *posttest* kedua kelompok. Hasil mean *posttest* kelompok eksperimen sebesar 16.64 dan hasil nilai mean *posttest* kelompok kontrol sebesar 15.82. Kesimpulannya terdapat pengaruh yang signifikan latihan *solo soccer trainer* terhadap peningkatan kemampuan *passing-stopping* pemain sepakbola SSB Putra Planggu KU 11-12.

***Kata kunci: Latihan, Solo Soccer Trainer, Passing-Stopping***

***THE EFFECT OF SOLO SOCCER TRAINER TRAINING ON THE  
IMPROVEMENT OF BASIC TECHNIQUE ABILITIES PASSING  
-STOPPING FOOTBALL PLAYERS AT SSB PUTRA PLANGGU  
AGE GROUP 11-12***

By:

Rony Dwi Crismanto  
NIM 16602241048

***ABSTRACT***

*.Players error in passing-stopping are still common, so it's necessary to carry out specific exercise to improve their passing-stopping abilities. The purpose of this research is to determine the effect of the Solo Soccer Trainer Training model on improving the basic technique of passing-stopping football players at SSB Putra Planggu age group 11-12.*

*This research is an experimental research which took place from 25 June to 25 July 2020 in the Planggu Trucuk Klaten Field. The instrument used was a passing-stopping skill test. The subjects of this study were the SSB Putra Planggu age group 11-12 soccer players. This study uses total sampling. The data collection technique used the pretest, treatment, and posttest methods. The data analysis technique used t-test analysis with with the help of the IBM SPSS 25 program.*

*Based on research with t-test the results obtained are t-count  $8.508 > 2.086$  (t-table) and a large probability value of  $0.000 < 0.05$ . The effect of exercise was also seen from the posttest results of the two groups. The mean posttest result for the experimental group was 16.64 and the mean posttest result for the control group was 15.82. In conclusion, there is a significant effect of solo soccer trainer training on the improvement of the passing-stopping ability of SSB Putra Planggu age group 11-12 soccer players.*

***Key: Practice, Solo Soccer Trainer, Passing-Stopping***

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rony Dwi Crismanto  
NIM : 16602241048  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Judul TAS : Pengaruh Latihan *Solo Soccer Trainer* Terhadap Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar *Passing- Stopping* Pemain Sepakbola Di SSB Putra Planggu KU 11-12

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, September 2020

Yang menyatakan,



Rony Dwi Crismanto  
NIM. 16602241048

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN *SOLO SOCCER TRAINER* TERHADAP  
PENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR  
*PASSING-STOPPING* PEMAIN SEPAKBOLA  
DI SSB PUTRA PLANGGU KU 11-12**

Disusun oleh:

Rony Dwi Crismanto  
NIM 16602241048

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 22 September 2020

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



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

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Drs. Sebastianus Pranatahadi, M.Kes.  
NIP. 1959113031985021001

v

v

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### PENGARUH LATIHAN *SOLO SOCCER TRAINER* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR *PASSING-STOPPING* PEMAIN SEPAKBOLA DI SSB PUTRA PLANGGU KU 11-12

Disusun oleh:




Rony Dwi Crismanto  
NIM 16602241048

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

Yogyakarta

Pada tanggal 29 September 2020

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Sebastianus Pranatahadi, M.Kes. Ketua Penguji/Pembimbing		16-10-2020
Danang Wicaksono, S.Pd. Kor., M.Or. Sekretaris		14/10 2020
Nawan Primasoni, S.Pd. Kor., M.Or. Penguji		13-10-2020

Yogyakarta, 15 Oktober 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes  
NIP. 196503011990011001

## **HALAMAN MOTTO**

Jika penghasilan dan pendidikan anak-anak saya berada dibawah saya, berarti saya gagal menjadi orang tua.

(Ayah dan Ibu penulis)

Jangan membandingkan kesuksesan dengan orang lain, fokus pada tujuan dan terus berproses hingga ada progres di setiap fasenya.

(Penulis)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Setiap langkah untuk menuju kesuksesan dan hidup yang lebih baik, pasti ada yang mendukung dan memotivasi. Oleh karena itu dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah karya penelitian ini saya persembahkan untuk:

1. Allah SWT yang telah memberikan kelancaran dan kemudahan dalam penulisan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Orang tuaku tercinta Bapak Purwanto dan Ibu Jumiatun yang telah merawat, mendidik, membimbing, dan selalu memberikan motivasi terbaik dengan penuh keceriaan, kesabaran, dan keikhlasan.
3. Kakakku Rahmat Safarudin dan kedua adikku Rossi Asri Astuti, Rivai Muchammad Bahri yang selalu mendukung dan memberi semangat dalam menyelesaikan skripsi.
4. Teman-teman kelas PKO A 2016 yang telah menemani, menghiasi, dan melukiskan banyak cerita selama perkuliahan di UNY

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan Judul “Pengaruh Latihan *Solo Soccer Trainer* Terhadap Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar *Passing-Stopping* Pemain Sepak bola Di SSB Putra Planggu KU 11-12” dapat disusun dengan sesuai harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Drs. Sebastianus Pranatahadi M.Kes. selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, motivasi, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ibu Dra. Endang Rini Sukanti, MS. selaku Ketua Program Studi PKO beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
3. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Harno sebagai ketua SSB Putra Planggu yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Para pelatih SSB Putra Planggu yang telah memberi bantuan dalam proses pengambilan data Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Seluruh siswa SSB Putra Planggu kelompok usia 11-12 tahun yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Sahabat dan orang terkasih yang selalu mendukung, meluangkan waktu membantu dan mendoakan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini. Trimakasih banyak telah membantu sampai saat ini.
8. Teman-teman PKO A 2016. Trimakasih telah menemani dan berjuang bersama selama 4 tahun lebih, semoga kita sukses selalu.
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini

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

Yogyakarta, September 2020

Penulis,



Rony Dwi Crismanto  
NIM 16602241048

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>v</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	8
1. Pengertian Sepakbola .....	8
2. <i>Passing-Stopping</i> Dalam Sepakbola .....	10
3. Pengertian <i>Solo Soccer Trainer</i> .....	15
4. Karakteristik KU 11-12 Tahun .....	17

5. Metode Latihan Teknik.....	21
6. SSB Putra Planggu Klaten .....	26
7. Program Latihan Untuk <i>Solo Soccer Trainer</i> .....	28
B. Penelitian yang Relevan .....	31
C. Kerangka Pikir .....	31
D. Hipotesis .....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	35
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	35
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	36
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	37
F. Program Latihan/treatment .....	39
G. Validitas dan Reliabilitas instrument .....	40
H. Teknik Analisis Data .....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	43
1. Deskripsi Subjek .....	43
2. Deskripsi Data.....	44
3. Hasil Uji Asumsi Prasyarat .....	45
B. Pembahasan .....	48
C. Keterbatasan Penelitian .....	54
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	55
B. Implikasi Penelitian .....	55
C. Saran-Saran .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	57
<b>LAMPIRAN</b> .....	59

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Piramida jenjang latihan olahraga .....	19
Gambar 2. Bagan Kerangka Berfikir.....	33
Gambar 3. <i>Two Group Pretest-Posttest Design</i> .....	34
Gambar 4. Modifikasi Instrumen tes <i>passing-stopping</i> .....	38

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Teknik Pembagian Sampel dengan <i>Ordinal Pairing</i> .....	37
Tabel 2. Deskripsi Statistik Hasil <i>Pretest Posttest</i> SSB Putra Planggu.....	44
Tabel 3. Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i> .....	45
Tabel 4. Hasil Analisis Uji Homogenitas .....	46
Tabel 5. Hasil analisis Uji t.....	47
Tabel 6. Distribusi rata-rata <i>passing-sstopping</i> berdasarkan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> ....	47
Tabel 7. Hasil statistik <i>posttest</i> kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Pembimbing Proposal TAS .....	60
Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS .....	61
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian untuk SSB putra planggu dari Fakultas.....	62
Lampiran 4. Surat Permohonan <i>Expert Judgement</i> .....	63
Lampiran 5. Surat Balasan Penelitian .....	65
Lampiran 6. Tabel Daftar Hadir .....	66
Lampiran 7. Data Penelitian <i>Passing-Stopping</i> .....	67
Lampiran 8. Hasil Analisis SPSS .....	68
Lampiran 9. Tabel Nilai Kritik t .....	70
Lampiran 10. Dokumentasi .....	72
Lampiran 11. Program Latihan .....	75

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sepakbola merupakan olahraga beregu yang dimainkan 11 pemain melawan 11 pemain dengan jangka waktu pertandingan 2 x 45 menit, dengan tujuan akhir mencetak goal ke gawang lawan untuk memenangkan pertandingan. Peraturan permainan sepakbola sudah diatur oleh FIFA (*Federation Internationale de Football Association*) dalam *Law Of The Game* yang jumlahnya 17 pasal (IFAB, 2020: 34-136). Jadi dalam sepakbola semua sudah diatur dan memiliki standar yang sudah ditentukan oleh FIFA selaku induk organisasi sepakbola dunia. Dalam peraturan ini setiap tahun akan dilakukan pembaharuan.

Daya tarik sepakbola terdapat pada ketrampilan individu pemain dan permainan tim yang bagus. Ketrampilan pemain ini dilihat dari cara pemain melakukan *passing*, *stopping/control*, *heading*, *shooting*, *sprint* dan cara pemain melwati lawan. Kemudian jika dari permainan ini dapat dilihat dari kerjasama tim dalam melakukan penyerangan, bertahan maupun saat transisi. Salah satu permainan yang menarik ditunjukkan tim Barcelona di liga Spanyol di bawah asuhan pelatih Pep Guardiola dengan julukan permainan *Tiki Taka*. Setiap pemain juga selalu dituntut untuk selalu menampilkan penampilan terbaiknya, itu juga salah satu yang membuat sepakbola menjadi menarik dan memiliki daya tarik terhadap setiap orang yang menyaksikannya.

Menurut Sudjarwo, dkk (2005: 25), kemampuan gerak dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti: *passing* (mengoper), *stopball* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke arah gawang), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola). Permainan sepakbola akan berjalan dengan baik apabila pemain menguasai teknik dasar tersebut dengan baik. Tidak hanya itu ada beberapa faktor lain yang harus dikuasai pemain dan dapat mempengaruhi jalannya permainan selain faktor teknik dasar yaitu faktor taktik, fisik, dan mental. Empat aspek tersebut harus selalu dilatihkan dalam latihan yang terprogram dan berkesinambungan agar terciptanya sebuah prestasi. Pemain sepakbola harus memiliki ketrampilan individu dan Teknik dasar yang baik, karena tingkat ketrampilan pemain akan berpengaruh dalam hasil akhir sebuah pertandingan.

Menurut Fadillah (2009: 30-31), *stopping* merupakan teknik untuk mengontrol bola yang pada dasarnya bisa menggunakan anggota tubuh mana pun kecuali tangan. Dalam menerima bola ada dua macam, bola yang langsung dihentikan (*stopping*) dan menerima dalam arti menguasai bola (*controlling*) dalam hal ini tidak langsung dihentikan tetapi terus dimainkan dan dibawa bergerak atau diberikan pada teman. Salah satu teknik yang harus dikuasai pesepak bola sejak dini adalah teknik *passing* dan *stopping*. Dalam permainan sepakbola teknik *passing* dan *stopping* sangat membantu berjalannya strategi yang di jalankan oleh pelatih. Apabila teknik dasar ini tidak dikuasai dengan baik maka yang akan terjadi bola mudah direbut oleh lawan. *Passing* yang kurang baik tidak akan dapat dikuasa apabila teknik *stopping* juga tidak

dikuasai dengan baik. Kedua teknik dasar dalam sepakbola ini sangat berhubungan dan berkesinambungan jadi harus dikuasai dengan baik.

*Passing-stopping* merupakan hal yang sangat penting dalam permainan sepakbola karena teknik ini selalu digunakan dalam setiap pertandingan. Karena itu *passing-stopping* harus selalu dilatihkan sejak usia dini agar ketrampilan *passing-stopping* meningkat. Tanpa mengesampingkan pentingnya teknik yang lain dalam sepakbola, teknik *passing-stopping* yang baik dapat menunjang strategi dari pelatih. Keunggulan kemampuan *passing-stopping* dapat dimanfaatkan guna meraih kemenangan, ini juga di tunjukan tim Barcelona FC di Liga Spanyol di bawah asuhan pelatih Josep Guardiola dengan sebutan “*Tiki – Taka*”.

Kelompok usia 11-12 tahun merupakan masa remaja awal, dimana karakteristik perkembangan remaja awal yaitu perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama. Dalam kelompok usia ini akan terlihat perkembangan yang sangat mencolok dari segi fisik dan psikologi, dimana anak masih mencari jati diri untuk mengembangkan kemampuannya. Kelompok usia 11-12 tahun merupakan fase perkembangan teknik, dimana pada usia ini lebih banyak dilatihkan unsur-unsur teknik dasar.

*Passing* yang akurat dan *stopping* yang baik dapat digunakan dalam membuat variasi serangan, ini sangat berguna apabila saat pertandingan mengalami kebuntuan. *Passing-stopping* yang akurat dan baik juga dapat dimanfaatkan untuk menembus pertahanan lawan yang sangat rapat dan disiplin. Mendapatkan kemampuan *passing-*

*stopping* yang baik harus dilakukan latihan secara rutin, terprogram dan berkesinambungan agar terciptanya otomatisasi gerak yang baik dan benar. Permainan sepakbola dengan tempo cepat sangat membutuhkan teknik *passing-stopping* yang baik guna membuat alur permainan berjalan dengan baik dan tidak mudah direbut oleh lawan.

Pengamatan secara langsung yang dilakukan di SSB Putra Planggu kurang lebih 2 bulan dan hasil wawancara dengan pelatih menjelaskan bahwa pemain SSB Putra Planggu sering melakukan kesalahan dalam melakukan *passing-stopping*. Pada sesi latihan ketika pemain melakukan passing masih terjadi kesalahan contoh akurasi kurang baik. Banyak kemungkinan yang mempengaruhi kurang baiknya kualitas *passing-stopping* pemain SSB Putra Planggu, salah satunya teknik yang kurang tepat. Oleh karena itu, perlu diterapkan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *passing-stopping*. Salah satu metode melatih *passing-stopping* yaitu dengan *Solo Soccer Trainer*, alat ini dapat digunakan untuk melatih teknik dasar seperti passing, stopping, dan teknik dasar lainnya. Berdasar survei yang dilakukan oleh peneliti, masih banyak SSB di Klaten belum menggunakan alat ini untuk menunjang keberhasilan latihan teknik dasar *passing-stopping*.

Berdasarkan permasalahan di atas maka akan dilakukan penelitian terhadap kemampuan teknik dasar *passing-stopping* dengan memberikan bentuk latihan menggunakan *Solo Soccer Trainer*. Diharapkan dengan adanya bentuk latihan tersebut akan memperbaiki *passing-stopping* pemain sepakbola SSB Putra Planggu. Sampai saat ini belum populer digunakan bentuk latihan teknik dasar menggunakan

*Solo Soccer Trainer* untuk meningkatkan kemampuan *passing-stopping*. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Solo Soccer Trainer* Terhadap Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar *Passing-Stopping* Pemain Sepakbola di SSB Putra Planggu KU 11-12”**.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi masalah berikut:

1. Ketrampilan pemain SSB Putra Planggu KU 11-12 dalam melakukan *passing-stopping* masih kurang baik.
2. Belum banyaknya alat *solo soccer trainer* digunakan dalam peningkatan teknik dasar *passing-stopping* SSB di Klaten.
3. Belum diketahui pengaruh latihan *solo soccer Trainer* terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar *passing-stopping* pemain SSB Putra Planggu KU 11-12.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan permasalahan – permasalahan yang telah dikemukakan di atas, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka penelitian ini hanya akan membahas tentang pengaruh latihan *solo soccer trainer* terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar *passing-stopping* pemain sepakbola di SSB Putra Planggu KU 11-12.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah disampaikan, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh model

latihan *solo soccer trainer* terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar *passing-stopping* pemain sepakbola di SSB Putra Planggu KU 11-12?”

#### **E. Tujuan penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh model latihan *solo soccer trainer* terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar *passing-stopping* sepakbola di SSB Putra Planggu KU 11-12.

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

Hasil penelitian ini diharap dapat memberi manfaat sebagai berikut:

##### **1. Manfaat teoritis**

- a. Bagi pelatih, hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan memperkaya metode-metode yang ada,
- b. Bagi pemain, metode latihan ini mengembangkan pola pikir seorang pemain, sehingga wawasan seorang pemain terus berkembang dan meluas,
- c. Hasil penelitian ini dapat membuktikan secara ilmiah tentang pengaruh *solo soccer trainer* terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar *passing-stopping*.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi pelatih, metode latihan *solo soccer trainer* ini dapat digunakan sebagai acuan dan evaluasi pada proses latihan dalam meningkatkan *passing-stopping*,
- b. Bagi pemain, pemain dapat berlatih dengan teratur, terencana dan terprogram dengan metode latihan *solo soccer trainer* untuk teknik *passing-stopping*,

- c. Bagi peneliti secara praktis hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai acuan atau bahan untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai teknik *passing-stopping*.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

##### **1. Pengertian Sepakbola**

Sepakbola merupakan olahraga beregu yang dimainkan 11 pemain melawan 11 pemain dengan jangka waktu pertandingan 2 x 45 menit, dengan tujuan akhir mencetak goal ke gawang lawan untuk memenangkan pertandingan. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 7) Sepakbola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, pemain seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerahnya. Menurut Istofian & Amiq (2016: 106) permainan sepakbola bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan berusaha untuk menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola, untuk mencapai tujuan tersebut diperlukan: fisik, teknik, dan konsep yang baik sehingga latihan menjadi terarah dan teratur. Menurut Siaga (2015: 1) permainan sepakbola bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan, satu regu dinyatakan menang apabila dapat memasukan bola terbanyak ke gawang lawan.

Menurut Joseph A. Luxbacher (2004: 2) sepakbola dimainkan di atas lapangan yang memiliki Panjang 100-120 meter dan lebar 50-80 meter. Untuk peraturan pertandingan internasional Panjang harus 110-120 meter dan lebarnya 70-80 meter. Aturan lapangan permainan sudah di atur oleh FIFA (*Federation Internationale de*

*Football Association*) dalam *Law Of The Game* pada pasal pertama. Jadi dalam sepakbola semua sudah diatur dan memiliki standar yang sudah diatur FIFA selaku induk organisasi sepakbola dunia dalam *Law Of The Game* yang jumlahnya ada 17 pasal.

Pemenang ditentukan apabila salah satu tim dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya dan apabila sama maka dinyatakan seri atau *draw* (Sucipto, 2000:7). Dalam permainan sepakbola sebuah regu dinyatakan memenangkan pertandingan apabila unggul dalam selisih goal yang di sahkan oleh wasit dalam waktu yang sudah ditentukan. Pertandingan dimainkan dalam 2 (dua) babak. Lama pertandingan disetiap babak 45 menit dengan diselingi waktu istirahat 15 menit. Dalam waktu dua kali 45 menit belum ada pemenang jika harus ada pemenang dalam pertandingan itu maka akan dilanjutkan lagi dengan tambahan waktu dua kali 15 menit tanpa istirahat, jika belum ada pemenang dibabak itu dilanjutkan dengan tendangan adu penalti.

Pertandingan sepakbola dipimpin oleh wasit dari mulai sampai selesainya pertandingan. Semua keputusan wasit selama pertandingan tidak dapat diganggu gugat. Ada 4 (empat) wasit yang memimpin satu pertandingan yaitu wasit utama, dua asisten wasit, dan wasit cadangan. Setiap wasit mempunyai tugas masing-masing dalam pertandingan.

Dari beberapa pengertian sepakbola di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola terdiri dua regu yang saling berhadapan dengan jumlah pemain masing-masing regu 11 pemain, dimana ada 4 wasit yang bertugas dengan tugas masing-masing.

Permainan menggunakan semua bagian tubuh kecuali tangan dan kiper di perbolehkan menggunakan tangan. Tujuan akhir dari sepakbola yaitu mencetak goal sebanyak-banyaknya untuk meraih kemenangan dan sebuah sebuah regu dinyatakan menang apabila unggul jumlah selisih goal yang telah disahkan oleh wasit dalam waktu yang sudah ditentukan.

## **2. *Passing* dan *Stopping* Dalam Sepakbola**

### **a. Pengertian *Passing***

Menurut Fadillah (2009: 25), *passing* adalah teknik yang dilakukan dengan menggunakan anggota kaki (kecuali kiper yang bisa menggunakan tangan dan kaki dalam pelaksanaannya) untuk memberikan bola ke pemain lain dalam satu tim. *Passing* memiliki pengertian operan kepada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu guna memberikan kesempatan untuk menguasai bola. Sedangkan menurut Mielke (2007: 19), umpan atau *passing* adalah cara memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain, *passing* dapat dilakukan dengan menggunakan kaki tetapi juga dapat menggunakan bagian anggota tubuh yang lain. Dalam era sepakbola sekarang pemain dituntut untuk memiliki ketrampilan *passing* yang baik agar permainan sebuah tim dapat berjalan dengan baik.

*Passing* dalam sepakbola merupakan unsur yang paling penting yang akan membuat strategi dan kerjasama tim berjalan lancar. Sepakbola merupakan permainan yang mengandalkan kolektivitas, maka ketrampilan *passing* yang baik sangat dibutuhkan. Menurut Herwin (2004: 29-30) *passing* dalam sepakbola

dibedakan menjadi 2 kelompok besar, yaitu *passing* pendek (*short pass*) dan *passing* panjang (*long pass*). *Passing* pendek digunakan untuk memindahkan bola kepada teman dengan jarak yang relatif dekat dengan operan menyusur di tanah untuk memudahkan teman dalam mengontrol bola. Sedangkan *passing* panjang merupakan memindahkan bola kepada teman satu tim dengan jarak yang jauh, dengan perkenaan kaki pada punggung kaki.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas pengertian *passing* adalah memindahkan bola kepada teman satu tim dengan semua bagian tubuh kecuali tangan namun pada umumnya menggunakan kaki, untuk kiper *passing* dapat dilakukan menggunakan tangan. *Passing* yang baik dapat digunakan untuk membakar pertahanan lawan yang rapat, kompak dan disiplin. Dengan *passing* yang baik juga dapat membantu pelatih dalam mengembangkan strategi dan variasi serangan yang sulit untuk dipatahkan dan dibaca lawan. Kemampuan *passing* yang baik dapat dimanfaatkan sebuah tim untuk menguasai dan mengatur jalannya pertandingan, yang mana itu akan memperbanyak peluang kemenangan sebuah tim.

Dalam melakukan *passing* terdapat beberapa bagian kaki yang dapat digunakan, menurut Fadillah (2009: 26-27) teknik mengoper bola sebagai berikut:

a) Mengoper bola dengan menggunakan kaki bagian luar

Untuk melakukan teknik ini maka kaki yang akan digunakan menendang agak diputar ke dalam sehingga dari depan posisi kaki bagian luar akan terlihat. Kemudian gerakan selanjutnya adalah gerakan mendorong kedepan dengan perkenaan bola pada kaki bagian luar. Ketika melakukan operan sebaiknya pandangan mata terfokus

kepada pemain yang akan diberikan umpan. Putaran bola setelah perkenaan dengan kaki maka putarannya akan mengarah keluar,

b) Mengoper bola dengan menggunakan kaki bagian dalam

Teknik ini merupakan teknik yang sering digunakan untuk melakukan operan pendek. Posisi kaki diputar keluar sehingga apabila dilihat dari depan maka kaki bagian dalam akan terlihat. Gerakan dimulai dengan mendorong bola dengan perkenaan kaki bagian dalam dengan arah bola dan pandangan menuju kepada pemain yang akan dituju. Efek putaran bola yang ditimbulkan yaitu putaran bola kearah dalam dari posisi tubuh kita,

c) Mengoper bola dengan menggunakan punggung kaki

Teknik ini dilakukan dengan cara menekuk pergelangan kaki yang akan digunakan untuk menendang ke arah bawah, sehingga apabila dilihat dari depan maka punggung kaki akan terlihat jelas dibandingkan bagian kaki lainnya. Pelaksanaan dalam melakukan operan dengan menggunakan punggung kaki yaitu mendorong bola dengan kaki yang pergelangannya ditekuk ke bawah menuju kepada sasaran atau pemain yang akan dituju.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan passing adalah teknik memindahkan bola kepada teman satu tim dengan menggunakan kaki dan bagian tubuh lainnya kecuali penjaga gawang yang bisa melakukan passing menggunakan tangan. Passing dibagi menjadi dua kelompok yaitu *passing* pendek (*short pass*) dan *passing* panjang (*long pass*). Passing pendek untuk jarak yang relative pendek dengan perkenaan kaki bagian dalam dan bola menyusur tanah sedangkan passing panjang

untuk jarak yang jauh perkenaan kaki bagian punggung. Bagian kaki yang dapat digunakan menggunakan passing yaitu kaki bagian luar, bagian dalam dan punggung kaki.

#### **b. Pengertian *Stopping***

Menurut Sucipto, dkk(2000: 22) Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk *passing*. *Stopping* dalam sepakbola adalah cara menghentikan bola atau menguasai bola. Menghentikan bola dapat dilakukan menggunakan semua anggota bagian tubuh dari kaki sampai kepala kecuali tangan. Dalam menghentikan bola pada dasarnya adalah cara mengurangi kekuatan atau kecepatan bola hingga bola berhenti untuk kemudian dikuasai. *Stopping* sangat dibutuhkan pemain sepakbola agar dapat menguasai bola dengan baik yang selanjutnya dapat memudahkan dalam melakukan *passing*.

Menurut Fadillah (2009: 30-31), *stopping* merupakan teknik untuk mengontrol bola yang pada dasarnya bisa menggunakan anggota tubuh mana pun kecuali tangan. Berikut merupakan teknik dalam melakukan *stopping* dengan menggunakan kaki:

##### a) *Stopping* dengan menggunakan kaki bagian dalam

Teknik ini dilakukan dengan memutar kaki ke arah luar sehingga dari depan maka kaki bagian dalam akan terlihat. Pelaksanaan dalam melakukan teknik ini yaitu ketika bola datang maka kaki bagian dalam kedepan. Setelah bola mengenai kaki

maka ikuti alur bola dan jangan melawan alur datangnya bola, sehingga tarik kaki kebelakang mengikuti alur bola untuk menghentikan bola tersebut.

b) *Stopping* dengan punggung kaki

Pelaksanaan dalam melakukan teknik ini yaitu dengan mengarahkan punggung kaki ke depan sesuai dengan arah datangnya bola. Kemudian ikuti arah bola dengan menarik kaki ke belakang sesuai dengan alur datangnya bola.

c) *Stopping* dengan telapak kaki

Posisi kaki untuk melakukan teknik ini yaitu dengan ujung kaki menghadap ke atas sehingga apabila dilihat dari depan maka telapak kaki akan terlihat. Ketika bola datang tahan bola dengan mengangkat ujung kaki ke atas. *Stopping* merupakan teknik yang tidak kalah penting dengan teknik lain, karena dengan teknik ini pemain dapat mengontrol tempo permainan dan juga apabila pemain menguasai dengan baik maka memudahkan untuk memasukkan bola ke gawang lawan (Rahmani, 2014: 101). Menurut Mielke (2007: 29), *stopping* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola teknik ini digunakan ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya dengan menggunakan bagian tubuh yang sah (kecuali tangan) sedemikian sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *passing*, *dribbling* atau *shooting*.

Kesulitan dalam melakukan *stopping* mempunyai tingkat kesulitan yang berbeda, ini tergantung dari datangnya posisi bola. Pemain akan mudah melakukan *stopping* apabila bola menyisir di rumput, dengan keadaan bola seperti ini pemain akan lebih mudah dalam melakukan *stopping* karena setelah pemain melakukan

*stopping* langsung bisa melakukan *passing* ke teman satu tim tanpa harus ada banyak gerakan agar bola dapat sepenuhnya dikuasai. Berbeda jika bola yang akan di *stopping* datang dalam keadaan bola menggantung atau melambung, karena pemain harus melakukan *stopping* dan beberapa gerakan agar bola sepenuhnya dalam penguasaan yang selanjutnya baru dapat di *passing* ke teman satu tim. Kesalahan kecil dalam melakukan antisipasi datangnya bola dapat berakibat *stopping* bola yang tidak sempurna dan membuat lawan ada waktu untuk melakukan pressing.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan *stopping* adalah cara menghentikan bola atau menguasai bola yang dapat dilakukan menggunakan semua anggota tubuh dari kaki sampai kepala kecuali tangan. *Stopping* dilakukan pada dasarnya untuk mengurangi kekuatan atau kecepatan bola agar dapat dikuasai. Kemampuan *stopping* yang bagus dapat memudahkan pemain dalam melakukan *passing* dan menjalankan ritme permainan sesuai yang di inginkan. Posisi datangnya bola dapat mempengaruhi kesulitan pemain dalam melakukan *stopping*.

### **3. Pengertian *Solo Soccer Trainer***

*Solo soccer trainer* merupakan sebuah alat yang diciptakan untuk menunjang keterampilan individu berbasis latihan teknik dasar pada cabang olahraga sepakbola. Alat ini di desain untuk kalangan pesepakbola tingkat pemula, dasar dan menengah, alat ini sangat praktis yang dapat digunakan sebagai alternatif untuk membantu latihan. Selama ini jika pemain sepakbola usia dini ingin menambah latihan teknik dasar di luar hari latihan harus membutuhkan teman supaya dapat berlatih teknik dasar, dengan alat ini tidak perlu lagi membutuhkan teman atau patner latihan jika

ingin berlatih teknik dasar di rumah atau di luar jam latihan. Contoh teknik dasar dalam sepakbola yang dapat di latih dengan alat ini seperti *passing*, *control*, *heading*, lemparan kedalam, dll.

*Solo soccer trainer* ini merupakan sebuah alat penunjang teknik dasar yang terdiri dari 3 komponen yaitu sarung tangan bola neoprene yang dapat disetel, tali yang sangat elastis dan sabuk yang dapat disesuaikan dengan pinggang. Dengan tali yang sangat elastis dapat memanjang hingga 4,5 meter, ini dapat memaksimalkan saat berlatih sendirian tanpa membuang waktu untuk mengejar bola dan mengambil bola setelah di tendang. Dengan tali yang elastis ini bola juga dapat dilambungkan melewati atas kepala sekaligus untuk melatih *control*. Sarung tangan bola *neoprene* dalam alat ini dapat di sesuaikan dengan kelas bola berdasarkan ukurannya yaitu 3, 4, 5. Sarung tangan bola ini dirancang dengan aman dan nyaman supaya tidak mengganggu sentuhan bola dengan kaki dan supaya tidak merubah arah bola saat ditendang. Untuk sabuk juga dibuat dengan bahan yang aman dan nyaman, sabuk ini sangat elastis dapat menyesuaikan ukuran pinggang penggunanya.

Alat ini memberi pemain muda inovasi untuk berlatih mandiri meningkatkan teknik dasar tanpa perlu ada pasangan berlatih. Dengan alat ini dapat memberi pemain muda sentuhan yang mereka butuhkan untuk mengembangkan *passing*, kontrol, tendangan dan teknik individu lainnya secara maksimal. Alat sepakbola ini tidak hanya dapat digunakan pada kelompok tingkatan pemula, dasar dan menengah namun dapat digunakan semua tingkatan untuk meningkatkan skill individu dengan sentuhan bola. Diharapkan dengan alat ini pesepakbola muda dapat maksimal dalam

berlatih dan juga dapat meningkatkan ketrampilan teknik dasar demi tercapainya prestasi. *Solo Soccer Trainer* dapat dikembangkan melalui latihan berbasis teknik pada cabang olahraga sepak bola untuk tingkat pemula, dasar, dan menengah yang dapat digunakan secara praktis dan sebagai alternatif untuk membantu latihan.

#### **4. Karakteristik KU 11-12 tahun**

KU 11-12 tahun merupakan masa remaja awal. Menurut Konopka (Syamsu Yusuf (2007:184) masa remaja meliputi (a) remaja awal 12-15 tahun, (b) remaja madya 15-18 tahun, (c) remaja akhir 19-22 tahun. Menurut WHO dalam jurnal Wulandari (2014:39-43) menyatakan remaja adalah kelompok penduduk yang berusia 10-19 tahun. Pertumbuhan dan perkembangan remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (usia 11-14 tahun), remaja pertengahan (usia 14-17 tahun), dan remaja akhir (usia 17-20 tahun). Berdasarkan pendapat tersebut pemain SSB Putra Planggu masuk kedalam kategori remaja awal. Pada masa ini biasa terjadi masa transisi baik dari biologis, psikologis, sosial, maupun ekonomi. Karakteristik perkembangan remaja menurut Syamsu Yusuf (2007:193) ada tujuh, yaitu:

##### **a. Perkembangan Fisik**

Perubahan fisik terjadi sangat cepat baik laki-laki maupun perempuan. Masa dimana akan terjadi perubahan proporsional bagian tubuh tertentu menuju proporsional bagian tubuh dewasa. Pada perempuan ditandai dengan haid atau menstruasi sedangkan untuk laki-laki ditandai dengan mimpi basah.

b. Perkembangan kognitif

Masa remaja adalah masa pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan. Remaja pada perkembangan ini mulai berfikir dengan gagasan abstrak dan berpikir logis.

c. Perkembangan Emosi

Masa remaja awal menunjukkan sifat sensitive dan reaktif yang kuat terhadap peristiwa atau situasi sosial. Kondisi sosio-emosional remaja dipengaruhi oleh lingkungan, terutama lingkungan keluarga dan kelompok teman sebaya.

d. Perkembangan Sosial

Dari segi sosial remaja terdorong menjalin hubungan dengan teman, baik melalui persahabatan maupun percintaan. Karakteristik penyesuaian sosial remaja berada dalam tiga lingkungan, yaitu lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat.

e. Perkembangan Moral

Remaja mulai mengenal nilai-nilai moral melalui orangtua, teman, sekolah, masyarakat seperti kejujuran, keadilan, tata karma, kedisiplinan, dll. Perilaku remaja bukan hanya pemenuhan kepuasan fisiknya melainkan psikologis atau rasa puas terhadap penerimaan dan penilaian positif orang lain terhadap dirinya.

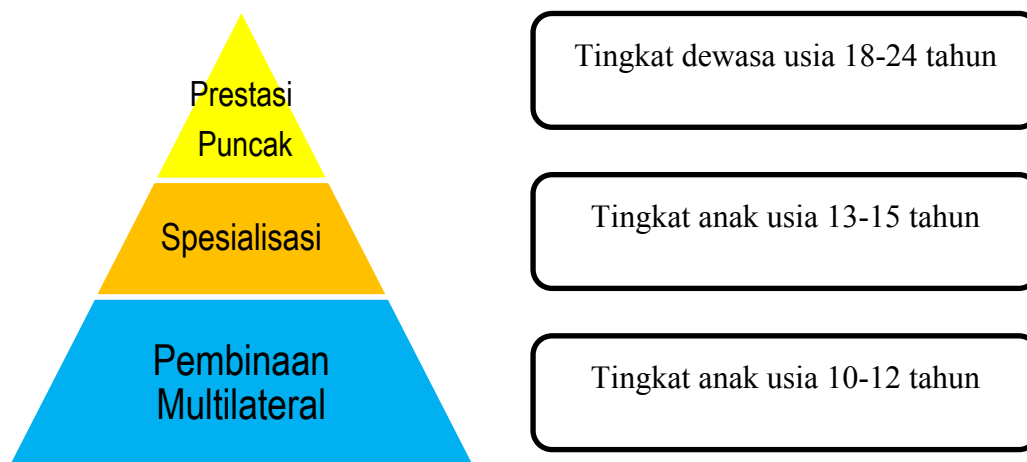
f. Perkembangan Kepribadian

Perkembangan kepribadian dipengaruhi oleh faktor iklim keluarga, tokoh idola, dan peluang pengembangan diri. Sifat-sifat kepribadian mencerminkan perkembangan fisik, seksual, emosional, sosial, kognitif, dan nilai-nilai.

g. Perkembangan Kesadaran Beragama

Pada masa remaja awal terjadi proses perkembangan jasmani yang cepat, sehingga memungkinkan terjadi kegoncangan emosi, kecemasan, dan kekhawatiran. Kegoncangan dalam beragama dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.

Acuan umur untuk anak melakukan aktivitas olahraga, umur spesialisasi dan kelompok prestasi puncak pada cabang olahraga sepakbola digambarkan pada piramida berikut:



Gambar 1. Piramida jenjang latihan olahraga (Sumber: Harsono, 2015:108)

Dapat dijelaskan bahwa pada usia remaja akan terlihat perkembangan yang mencolok dari segi fisik dan psikologis, dimana anak masih mencari jati diri untuk mengembangkan kemampuannya, anak juga ingin menunjukkan potensinya dengan mengikuti berbagai kegiatan. Terdapat juga perkembangan perbedaan yang dialami

oleh remaja putra dan remaja putri pada usia yang berbeda, dimana usia remaja putri lebih jelas perkembangannya dibandingkan remaja putra pada usia 11-12 tahun.

Menurut Soewarno (2001:2) anak usia 10-12 tahun merupakan fase perkembangan kedua, yaitu fase perkembangan teknik di mana pada usia ini lebih banyak dilatihkan unsur-unsur teknik dasar. Berdasarkan kutipan Desmita(2009:13) menurut Annarino Cowel dan Hazelton disebutkan bahwa otot-otot penunjang lebih berkembang dari usia sebelumnya. Makin menyadari keadaan tubuh sendiri. Perkembangan kekuatan ototnya belum sejalan dengan laju pertumbuhan, reaksi geraknya membaik terhadap olahraga kompetitif mulai bangkit.

Dari beberapa kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa kelompok usia 11-12 tahun merupakan masa remaja awal. Karakteristik perkembangan remaja awal yaitu perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama. Dalam kelompok usia ini akan terlihat perkembangan yang sangat mencolok dari segi fisik dan psikologi, dimana anak masih mencari jati diri untuk mengembangkan kemampuannya. Kelompok usia 11-12 tahun merupakan fase perkembangan teknik, dimana pada usia ini lebih banyak dilatihkan unsur-unsur teknik dasar.

## **5. Metode Latihan Teknik**

Menurut Herwin (2004:56) latihan teknik adalah latihan yang mirip dengan situasi permainan sesungguhnya dan dilakukan secara benar dan akurat. Latihan teknik harus dilakukan secara benar sejak usia dini, jika latihan teknik dilakukan secara tidak benar dan dilakukan terus menerus akan menghasilkan otomatisasi gerak yang salah. Akan sulit untuk diperbaiki dalam latihan apabila sudah menjadi otomatisasi gerak. Supaya hal tersebut tidak terjadi harus dilakukan secara langsung koreksi terhadap pemain. Latihan yang tepat dapat menghindarkan pemain dari gerak otomatisasi yang salah. Sejak usia dini pemain sepakbola harus dikenalkan dan dilatihkan latihan teknik dengan benar agar dapat meningkatkan ketrampilan seorang pemain.

Pemain sepakbola dituntut harus memiliki keterampilan dalam penguasaan teknik secara individu. Teknik yang baik akan didapat dari setiap latihan yang dilakukan pemain sepakbola secara teratur dan terprogram. Latihan teknik jika dilakukan dengan baik, berkesinambungan dan terprogram akan memiliki banyak manfaat bagi pemain. Menurut Djoko Pekik (2018: 85) manfaat latihan teknik dalam pertandingan memiliki peran, antara lain: 1) Sebagai cara efisien mencapai prestasi; 2) Mencegah atau mengurangi cedera; 3) Sebagai modal melakukan taktik; 4) Meningkatkan kepercayaan diri.

Latihan teknik secara umum dalam bidang olahraga dapat dibedakan menjadi tiga kelompok. Yang pertama teknik dasar, memiliki ciri sasaran yang sederhana atau diam contohnya di sepakbola seperti menendang bola ditempat dengan posisi bola

berhenti. Jenis teknik yang kedua yaitu teknik menengah, dalam teknik ini gerakan dalam situasi atau objek yang kompleks bergerak. Misalnya seperti melakukan dribbling bola dengan cepat diikuti passing kepada teman. Teknik yang ketiga yaitu teknik tinggi, dalam teknik ini terdapat gerakan kompleks yang memerlukan kecepatan, kekuatan, kecepatan pada objek dan sasaran yang bergerak. Teknik tinggi dalam sepakbola seperti menendang bola yang datang melambung dengan gerakan salto.

Menurut Djoko Pekik (2018:86) ada tiga tahap yang harus dilakukan dalam belajar atau latihan teknik, meliputi:

1) Tahap pengembangan koordinasi kasar (*gross coordination*)

Gerakan yang tidak efisien, global, kasar, kaku, tunggal, kurang serasi dan penggunaan energi berlebihan merupakan tanda-tanda dari koordinasi kasar. Tahap ini merupakan dasar untuk pengembangan tahap selanjutnya jika terjadi kesalahan pada tahap ini akan memerlukan waktu yang lama untuk mengoreksi, oleh karena itu tahap ini harus dilakukan secara cermat dan penuh kesabaran.

2) Tahap koordinasi halus (*fine coordination*)

Tahap koordinasi halus gerakan lebih berkualitas dari gerakan kasar, gerakan ini ditandai dengan: kesalahan gerak relative sedikit, rangkaian gerak sudah terlihat atau tidak terputus-putus, lebih efisien, gerak lebih konsisten dan stabil.

### 3) Tahap stabilisasi dan otomatisasi (*stabilization atau automatization*)

Gerakan halus yang kompleks, atlet mampu menghadapi hambatan-hambatan (lawan, kondisi lapangan, iklim, dll), gerakan otomatis seolah tanpa dipikir terlebih dahulu, kemahiran stabil gerakan sangat efisien merupakan tanda kulminasi dari penguasaan teknik.

Hal yang harus dipertimbangkan dalam melatih teknik untuk mendapatkan hasil yang optimal, antara lain tahapan latihan dan faktor yang berpengaruh pada perkembangan gerak. Pelatih atau atlet juga perlu memperlihatkan jenis teknik atau ketrampilan lain yang akan dilakukan seperti ketrampilan terbuka dengan gerakan yang dilakukan pada kondisi lingkuan dan objek yang berubah serta ketrampilan tertutup dengan kondisi lingkungan dan objek yang relatif tetap.

#### a. Metode latihan teknik olahraga

Menurut Djoko Pekik (2018:87) secara umum metode latihan teknik dikelompokkan menjadi teknik sederhana dan teknik kompleks. Berikut penjelasan terkait dengan kedua teknik tersebut:

##### 1) Metode latihan teknik sederhana

Metode ini dibagi menjadi dua yaitu metode imitasi (meniru) dan metode demonstrasi. Metode imitasi yaitu metode dimana atlet menirukan gerakan yang diperagakan oleh seorang pelatih atau peraga yang diberikan pelatih. Metode demonstrasi yaitu metode dengan peragaan atau penjelasan verbal yang dilakukan oleh pelatih. Kemudian atlet melakukan gerak yang diperintahkan secara bersama-sama, kemudian pelatih mencari kesalahan yang ada dan kemudian dilakukan koreksi

secara bersama-sama. Dalam metode demonstrasi dilakukan pengulangan sebanyak mungkin pada gerakan.

## 2) Metode latihan teknik kompleks

Pada metode ini terbagi menjadi dua yaitu metode pembentukan dan metode rangkaian. Tahap metode pembentukan dilakukan dengan peragaan dan penjelasan verbal secara perlahan-lahan dengan menunjukkan hubungan antar gerakan. Kemudian menunjukkan hal terpenting atau bisa dikatakan dengan kunci serangkaian gerakan. Geraknya yang disederhanakan agar atlet mudah memahaminya. Sedangkan dalam metode rangkaian dilakukan dengan merangkaikan satu gerakan dengan gerakan yang lain secara bertahap.

Secara garis besar metode latihan teknik dilakukan dengan peragaan dan penjelasan verbal. Dimana para atlet atau pemain berlatih dengan menirukan gerakan yang diperagakan. Peragaan bersifat menyeluruh dan inti/poin gerakannya saja, sehingga pemain akan lebih mudah dalam melakukannya. Ketika melakukan latihan, jika terjadi kesalahan baik kesalahan individu maupun kelompok akan dilakukan koreksi hingga kesalahan tersebut tidak terulang kembali. Setelah berlatih secara berulang-ulang maka akan muncul serangkaian gerakan dari hasil latihan tersebut.

Dalam melakukan latihan teknik, pemain atau atlet pasti tidak luput dari kesalahan ketika berlatih. Kesalahan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: 1) Atlet memiliki bayangan/angan-angan gerak yang salah, yang disebabkan cara menerangkan kurang jelas, atau atlet salah menangkap penjelasan dari pelatih; 2) Kemampuan fisik kurang mendukung; 3) Atlet telah menguasai teknik tertentu

namun dengan gerak salah dan telah menjadi otomatis atau gerakan otomatis salah; 4) Nervous, takut; 5) Kurangnya sarana penunjang dan; 6) Kelainan anatomis dari atlet. Kesalahan tersebut muncul didominasi dari dalam individu itu sendiri sedangkan faktor dari luar seperti sarana tidak terlalu berpengaruh. Untuk mengurangi kesalahan dalam diri individu sebaiknya pemain harus bisa mengatur dirinya sendiri dan mempersiapkan diri dengan baik sebelum melakukan latihan teknik.

#### b. Terapi Kesalahan

Dalam mengurangi kesalahan agar tidak terulang kembali terdapat beberapa terapi kesalahan ketika melakukan latihan, yaitu

##### 1) Memberikan perbandingan antara teknik yang benar dengan yang salah

Jadi pelatih harus menjelaskan secara ulang dan harus paham betul dengan latihan teknik yang diberikan serta mengetahui kesalahan yang dilakukan oleh pemain. Dalam hal ini pelatih harus memperhatikan dengan cermat para pemain atau atletnya.

##### 2) Menjelaskan gambaran gerak secara konkrit dan perlahan

Supaya pemain paham dan tidak mengulangi kesalahan yang sama, maka pelatih harus menjelaskan secara ulang dengan perlahan dan terperinci sehingga tidak akan membingungkan pemain ketika akan melakukan suatu teknik olahraga tertentu.

##### 3) Latihlah bagian yang salah secara cermat

Pengulangan latihan teknik dilakukan secara cermat dan dilakukan secara berulang-ulang.

#### 4) Memberikan perhatian pada atlet

Pelatih harus memberikan perhatian kepada para atlet, agar mengetahui kemampuan atlet tersebut, dan mengetahui kesalahan-kesalahan yang dilakukan atlet sehingga pelatih mampu memberikan koreksi dan evaluasi dengan baik.

Dari beberapa kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa latihan teknik dapat disimpulkan bahwa latihan teknik adalah latihan yang mirip dengan situasi permainan sesungguhnya dan dilakukan secara benar dan akurat. Per latihan teknik dalam sepakbola yaitu sebagai cara efisien mencapai prestasi, mencegah atau mengurangi cedera, sebagai modal melakukan taktik, dan untuk meningkatkan kepercayaan diri. Dalam melakukan latihan teknik ada tahap yang harus diperhatikan seperti tahap pengembangan koordinasi kasar (*gross coordination*), tahap koordinasi halus (*fine coordination*), tahap stabilisasi dan otomatisasi (*stabilization* atau *automatization*). Secara umum metode latihan teknik dikelompokkan menjadi metode latihan teknik sederhana dan metode latihan teknik kompleks. Dalam melakukan latihan teknik pemain atau atlet pasti melakukan kesalahan saat berlatih, untuk itu pelatih harus mempersiapkan dan melakukan terapi kesalahan agar kesalahan tidak terulang lagi.

#### **6. SSB Putra Planggu Klaten**

SSB Putra Planggu merupakan sekolah sepakbola yang didirikan pada tanggal 15 April 2017. Alamat sekretariat SSB Putra Planggu berada di lapangan Desa Planggu, Trucuk, Klaten. Pelaksanaan latihan rutin dilakukan di lapangan Planggu setiap hari Selasa, Kamis dan Sabtu. Pelaksanaan latihan dilaksanakan dari pukul 15.30 – 17.00 WIB.

Visi SSB Putra Planggu antara lain: 1) memberdayakan dan mengembangkan potensi dalam bidang olahraga untuk mewujudkan masyarakat sehat terutama anak-anak dalam negara kesatuan Republik Indonesia; 2) Memberikan wadah kegiatan positif bagi masyarakat luas khususnya warga masyarakat di Desa Planggu. Sedangkan Misi SSB Putra Planggu antara lain: 1) Wadah pecinta Sepak Bola Desa Planggu dan sekitarnya; 2) Mendorong tumbuhnya organisasi dan mengokohkan komunikasi dalam rangka mengembangkan program; 3) Meningkatkan kualitas dan prestasi generasi muda bangsa melalui Sekolah Sepakbola Putra Planggu sebagai wujud partisipasi dalam pembangunan bangsa; 4) Terciptanya kebersamaan, kesatuan dan persatuan, saling membantu dan kerjasama antar sesama siswa sepakbola dan semua pihak yang memiliki kepedulian terhadap masalah sepakbola Indonesia khususnya sepakbola Desa Planggu dan sekitarnya yang moderat dan terbuka, toleran serta inklusif.

SSB Putra Planggu memiliki tiga kelas yang dibedakan berdasarkan kelompok usia, yaitu kelompok 9-10 tahun, 11-12 tahun dan 13-14 tahun. Setiap kelompok usia memiliki pelatih kepala masing-masing, pelatih bertanggung jawab penuh kepada setiap kelompok usia yang di asuh. SSB Putra Planggu memiliki pelatih berjumlah 3 pelatih sedangkan siswa keseluruhan SSB Putra Planggu yang terdaftar berjumlah 78 siswa. Latihan dilakukan dengan membagi satu lapangan penuh menjadi 3 bagian untuk berlatih tiap kelas yang sudah di bagi berdasarkan kelompok usia.

## **7. Program latihan untuk *Solo Soccer Trainer***

Menurut Harsono (2015: 3) program latihan haruslah mengacu pada kepada prosedur yang terorganisasi dengan baik (*well organized*), yang metodis, dan yang ilmiah, agar dengan demikian program tersebut bisa membantu atlet untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya. Perencanaan program latihan merupakan hal yang sangat penting bagi seorang pelatih agar dapat menyusun program latihan secara *well organized*. Seorang pelatih harus bisa dan mampu membuat program latihan yang baik, dengan program latihan tersebut akan membuat atlet mampu meningkatkan prestasi. Jika sebuah perencanaan program latihan bagus hasilnya pun akan bagus terhadap peningkatan kemampuan prestasi atlet begitu juga jika perencanaan program latihan kurang bagus maka hasilnya pun juga tidak bagus kepada atlet.

Perencanaan program latihan harus memperhatikan prinsip dan asas latihan. Beberapa prinsip dan asas latihan yang harus diperhatikan adalah prinsip beban berlebih (*overload*), prinsip individualisasi, intensitas latihan, prinsip kembali awal (*reversibility*), prinsip spesifik, perkembangan multilateral, prinsip pulih asal (*recovery*), variasi latihan, volume latihan, intensitas latihan dan asas overkompensasi. Pelatih saat menyusun rencana latihan harus memperhatikan semua prinsip dan asas latihan di atas. Dengan semua prinsip dan asas latihan tersebut terpenuhi dalam perencanaan program latihan maka prestasi puncak atlet akan diraih.

Tujuan program latihan yang direncanakan dan diorganisir secara baik ialah untuk meningkatkan prestasi atlet secara maksimal. Agar tercapainya prestasi yang tinggi harus direncanakan program latihan keseluruhan secara bertahap. Atlet akan

mendapatkan perkembangan ketrampilan, kemampuan biomotorik, dan aspek-aspek mental dapat berkembang secara sistematis, metodis, dan berencana apabila sebuah program latihan direncanakan secara bertahap. Puncak prestasi atlet dalam sepakbola tidak bisa dicapai dengan latihan yang asal-asalan, dengan program latihan yang baik saja banyak atlet yang tidak dapat mencapai puncak prestasi seperti yang diharapkan pelatih.

Penerapan program latihan pelatih tidak boleh terlalu kaku. Pelatih harus mempersiapkan sesi latihan dengan segala kemungkinan yang akan terjadi dalam penerapannya. Seperti terjadinya hujan dengan lapangan tergenang yang tidak memungkinkan melakukan sesi latihan yang direncanakan untuk saat itu maka pelatih harus cepat merubah latihan tidak sesuai program agar latihan tetap berlajalan. Setiap latihan pelatih harus mempersiapkan latihan dengan tingkat kesulitan yang berbeda di setiap pertemuan, ini bertujuan untuk melihat dan meningkatkan kemampuan atlet dalam mencapai performa yang lebih baik. Program latihan yang tidak terlalu kaku dapat memudahkan pelatih nantinya dalam merubah di dalam sesi latihan sesuai dengan kemajuan dan kemunduran atlet.

Program latihan penulis untuk peningkatan teknik dasar passing-stopping menggunakan *solo soccer trainer* mengacu pada prinsip dan asas latihan dalam pembuatannya. Tujuan akhir dari pembuatan latihan ini nantinya untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *solo soccer trainer* terhadap peningkatan *passing-stopping* terhadap pemain. Program latihan yang dibuat difokuskan kepada *teknik passing-stopping* namun tetap memperhatikan variasi latihan agar pemain tidak jenuh dalam

menjalani latihan. Apabila pemain mengalami kejenuhan akan berakibat terhadap hasil dari latihan yang tidak akan maksimal.

Diharapkan kelompok yang mendapat perlakuan akan mengalami peningkatan kemampuan teknik dasar *passing-stopping* lebih baik dari kelompok kontrol. Dengan alat *solo soccer trainer* pemain akan mendapatkan sentuhan bola lebih banyak dalam rentan waktu tertentu, karena bola tidak akan lepas jauh dari penguasaan. Dengan sentuhan bola yang lebih banyak dan intensitas yang stabil diharapkan akan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar *passing-stopping* pemain. Peningkatan ketrampilan teknik dasar *passing-stopping* dapat dilakukan dengan memberikan *pre-test* (tes awal) sebelum diberikan program latihan, kemudian dilakukan *post-test* (tes akhir) setelah mendapatkan program latihan selama 16 kali pertemuan. Jika hasil *post-test* ada peningkatan dari *pre-test* maka program latihan yang diberikan dianggap berhasil.

Metode latihan teknik memiliki dua metode, yaitu metode latihan teknik secara sederhana dan metode latihan teknik kompleks. Program latihan *solo soccer trainer* yang dibuat mengandung semua metode latihan teknik dari sederhana sampai kompleks. Dalam metode latihan teknik program latihan *solo soccer trainer* masuk dalam tahap koordinasi halus (*fine coordination*). Dikatakan dalam tahap koordinasi halus karena dalam tahap ini pemain melakukan rangkaian gerak tidak terputus-putus, gerakannya stabil dan kesalahan gerak relative sedikit yang mana itu merupakan tanda dari tahap koordinasi halus.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

1. “Pengembangan *Solo Soccermulti Trainer (SSMT)* Berbasis Latihan Teknik dan Fisik pada Cabang Olahraga Sepakbola untuk Tingkat Pemula, Dasar, dan Menengah”, oleh Galang Qowiyyuridho (2018). Penelitian ini bertujuan agar *Solo soccermulti trainer (ssmt)* dapat digunakan secara praktis dan sebagai alternatif untuk membantu latihan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa alat ini sangat layak untuk digunakan sebagai alternatif untuk membantu latihan.
2. “Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Gerak Dasar *Passing-Stopping* Bermain Sepakbola”, oleh Povian Yona Mahatmasari (2008). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh latihan sepakbola empat gawang terhadap kemampuan gerak dasar *passing-stopping* bermain sepakbola. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh dari model latihan sepakbola empat gawang terhadap kemampuan gerak dasar *passing-stopping* bermain sepakbola. Maka model latihan empat gawang dapat digunakan sebagai salah satu model latihan untuk meningkatkan ketrampilan gerak dasar *passing-stopping*.

## **C. Kerangka Pikir**

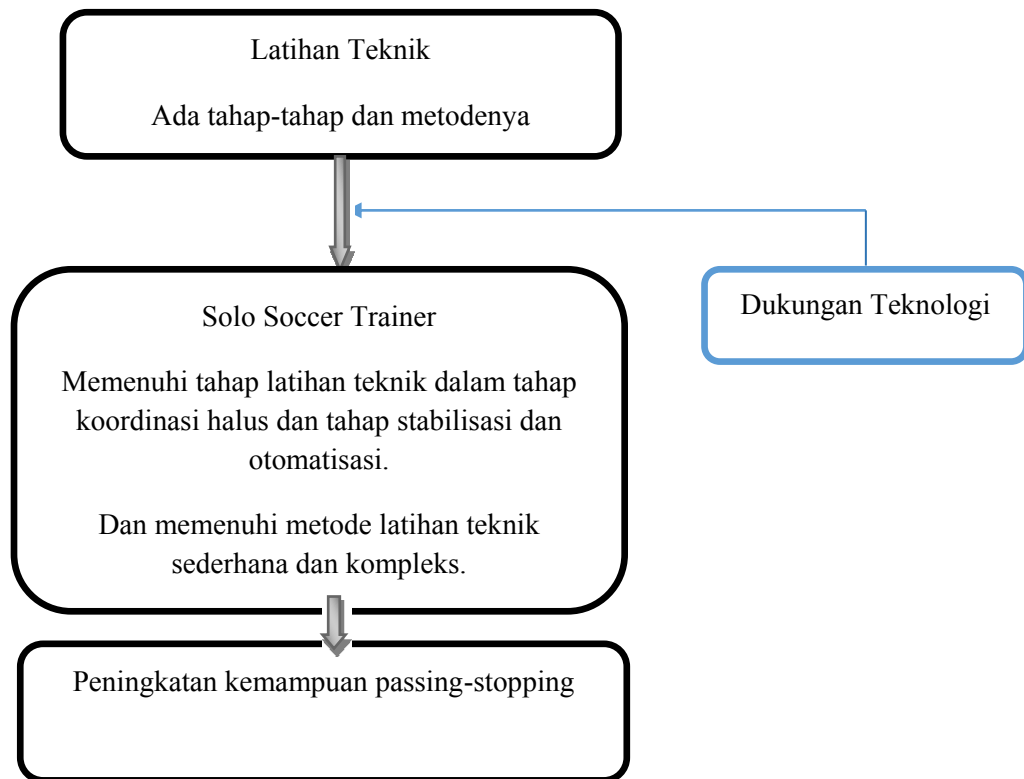
Hal yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan latihan teknik *passing-stopping* adalah bagaimana latihan yang dilakukan efektif, efisien, sistematis dan terukur. Tahap yang harus dilakukan dalam latihan teknik adalah tahap pengembangan koordinasi kasar (*gross coordination*), tahap koordinasi halus (*fine coordination*), tahap stabilitas dan otomatisasi (*stabilization* atau *automatization*). Dalam metodenya

latihan teknik dikelompokkan menjadi dua yaitu metode latihan teknik sederhana dan metode latihan teknik kompleks. Latihan yang efektif dan efisien dalam meningkatkan kemampuan *passing-stopping* dalam sepakbola merupakan hal yang harus diperhatikan. Banyaknya siswa dan terbatasnya waktu latihan membuat latihan kurang maksimal, perlu adanya dukungan teknologi yang dapat dilakukan secara mandiri. Latihan terstruktur juga sangat penting untuk melihat perkembangan anak selama melakukan metode latihan yang dijalankan.

*Solo soccer trainer* adalah alat terobosan baru dalam olahraga sepakbola, digunakan untuk melatih teknik dasar *passing-stopping* dalam sepakbola. Manfaat alat ini memungkinkan pemain mendapatkan sentuhan bola lebih banyak dalam waktu yang singkat, melatih *ball feeling*, dan meningkatkan kualitas *passing-stopping* kedua kaki pemain. *Solo soccer trainer* terdiri dari 3 komponen yaitu sarung tangan bola neoprene yang dapat disetel, tali yang sangat elastis dan sabuk yang dapat disesuaikan dengan pinggang. Alat ini sangat fleksibel mudah dibawa, dapat digunakan latihan secara mandiri, dapat digunakan dalam keadaan cuaca tidak mendukung dan latihan dengan alat ini perkenaan *passing-stopping* hampir menyerupai pada saat pertandingan.

*Solo soccer trainer* banyak memenuhi syarat sebagai cara berlatih teknik, dengan demikian sangat memungkinkan meningkatnya kemampuan teknik. Metode latihan *solo soccer trainer* dapat digunakan untuk meningkatkan ketrampilan teknik dasar *passing-stopping* pemain sepakbola SSB Putra Planggu kelompok usia 11-12 tahun. Dengan memperhatikan aspek efektif, efisien, sistematis dan terukur dalam

latihan diharapkan dapat meningkatkan kemampuan pemain sepakbola SSB Putra Planggu dalam melakukan *passing-stopping*. Berikut adalah gambar bagan kerangka berfikir peneliti:



Gambar 2. Bagan Kerangka Berfikir

#### D. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori, penelitian yang relevan, dan kerangka berpikir, maka dapat dirumuskan hipotesis, yaitu:

Ho : Tidak ada pengaruh model latihan *solo soccer trainer* terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar *passing-stopping* pemain SSB Putra Planggu.

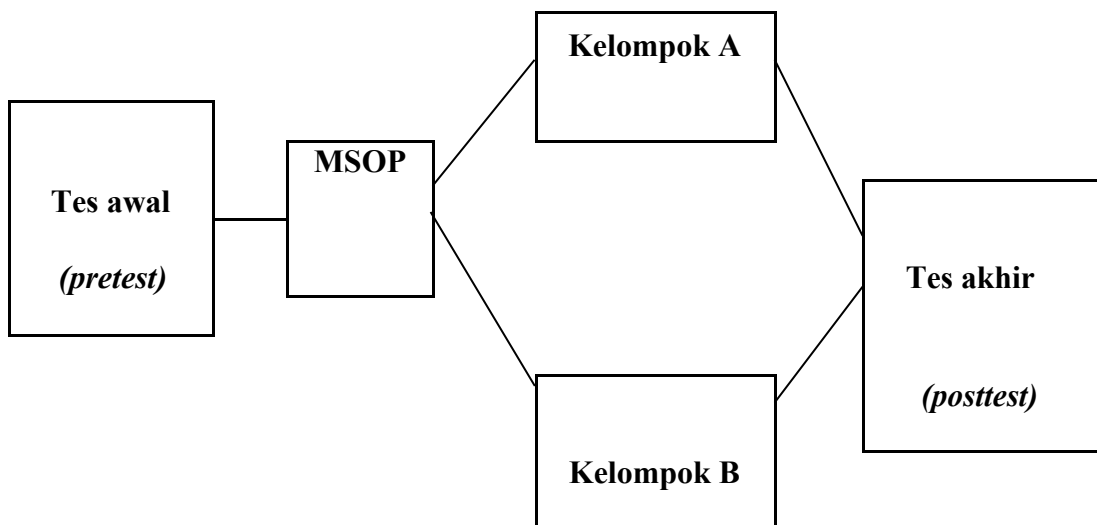
Ha : Ada pengaruh model latihan *solo soccer trainer* terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar *passing-stopping* pemain SSB Putra Planggu.

### BAB III

## METODE PENELITIAN

### A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Menurut Arikunto (2010: 272) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan. Desain penelitian yang digunakan adalah “*Two Groups Pre-Test-Post-Test Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberikan perlakuan (Sugiono, 2007: 64). Adapun desain penelitian sebagai berikut:



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

**Keterangan:**

MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*

<i>Pre-test</i>	: Tes awal dengan tes <i>passing-stopping</i>
Kelompok A	: Perlakuan ( <i>treatment</i> ) yang menggunakan metode latihan <i>solo soccer trainer</i>
Kelompok B	: Perlakuan ( <i>treatment</i> ) yang menggunakan metode latihan selain menggunakan <i>solo soccer trainer</i>
<i>Post-test</i>	: Tes akhir dengan tes <i>passing-stopping</i>

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

Penelitian dilakukan di SSB Putra Planggu pada tanggal 25 Juni – 25 Juli 2020. Pelaksanaan *pretest* tanggal 25 Juni 2020 dan *posttest* dilakukan pada tanggal 25 Juli 2020. Untuk latihan dilakukan 4 kali dalam seminggu yaitu Selasa, Kamis, Sabtu, dan Minggu.

## **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel pada penelitian tentang pengaruh model latihan *solo soccer trainer* terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar *passing-stopping* pemain sepakbola di SSB Putra Planggu dapat ditentukan sebagai berikut:

1. Variabel bebas: *Solo soccer trainer* ialah salah satu bentuk latihan sepakbola yang menggunakan alat yang terdiri dari 3 komponen yaitu sarung tangan bola neoprene yang dapat disetel, tali yang sangat elastis dan sabuk yang dapat disesuaikan dengan pinggang untuk membantu melatih teknik dasar dalam sepakbola.
2. Variabel terikat kemampuan *passing-stopping*. *Passing-stopping* ialah kemampuan pemain memindahkan bola ke pemain lain diikuti dengan kemampuan menghentikan bola dengan tujuan untuk menguasai bola.

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

### **1. Populasi**

Menurut Anjar Sulista (2008: 3) populasi adalah kumpulan semua elemen (anggota) yang akan diobservasi pada suatu tempat tertentu. Populasi dibatasi dengan jumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama. Sesuai dengan pendapat di atas, maka populasi dari penelitian ini adalah pemain SSB Putra Planggu.

### **2. Sampel**

Menurut Arikunto (2006: 109) sampel adalah sebagian atau wakil yang diselidiki. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan seluruh populasi yang ada atau disebut *total sampling*. Responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah pemain SSB Putra Planggu kelompok usia 11-12 tahun berjumlah 22 anak.

Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 11 orang. *Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata, (Sugiyono, 2007: 61). Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A diberi perlakuan metode latihan *solo soccer trainer* dan kelompok B diberi perlakuan metode latihan tidak menggunakan *solo soccer trainer*.

Hasil pengelompokkan berdasarkan *ordinal pairing* adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Teknik Pembagian Sampel dengan *Ordinal Pairing*

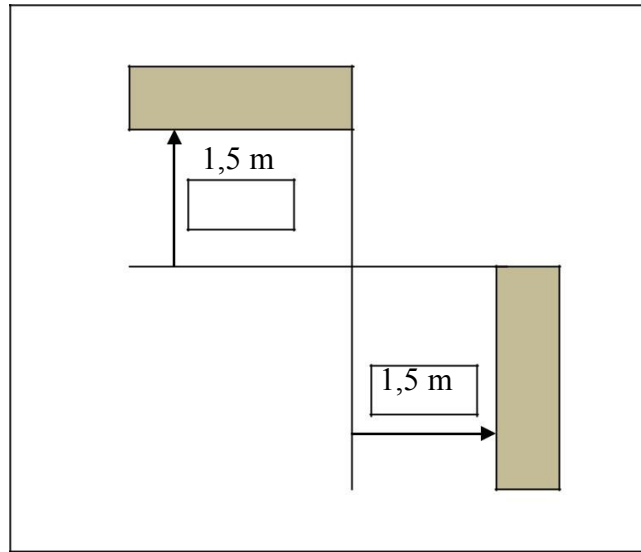
Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3
5	6
8	7
9	Dst

## E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

### 1. Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini diadakan tes dan pengukuran. Menurut Arikunto (2006:136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik.

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes ketrampilan *passing-stopping* dengan papan pantul. Menurut tes ini, diperoleh tingkat validasi sebesar 0,7981 dan tingkat reliabilitas sebesar 0,8024 yang menggunakan modifikasi tes dari Vernon A. Crew dalam buku *Measurement Concepts in Physical Education* yang telah diteliti oleh Jam Jam dalam Lubis (2003: 55-57).



Gambar 4. Modifikasi instrumen tes passing-stopping Vernon A. Crew oleh Jam jam (Lubis, 2013: 57)

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Variable yang akan diteliti dalam penelitian ini ada dua variable, yaitu metode latihan *solo soccer trainer* sebagai variabel bebas sedangkan peningkatan teknik dasar *passing-stopping* sebagai variabel terikat. Agar memperoleh data yang sesuai dengan tujuan dari penelitian ini maka digunakan metode eksperimen dengan teknik pengambilan data menggunakan tes. Menurut Sugiyono (2016: 308), teknik pengumpulan data yang di anggap paling penting adalah mengumpulkan data. Agar mendapatkan data yang sesuai maka akan dilakukan pengumpulan data dengan urutan:

### a. Tes awal (*Pretest*)

Tes awal dilakukan pada pertemuan pertama untuk mengetahui tingkat kemampuan orang coba sebelum mendapatkan *treatment*. Saat pelaksanaan orang coba diberi kesempatan sebanyak dua kali percobaan dengan durasi 30 detik untuk

satu kali pelaksanaan, hasil yang terbaik akan di pakai untuk data awal. Penilaian sah apabila orang coba melakukan *passing-stopping* di belakang garis. Satu kali rangkaian gerak *passing-stopping* di hitung dengan poin satu.

b. Perlakuan (*Treatment*)

Prinsip latihan pada perlakuan ini untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing-stopping* menggunakan *solo soccer trainer*. Perlakuan dilakukan tiga kali dalam seminggu sampai enam belas kali pertemuan.

c. Tes akhir (*post-test*)

Setelah diberikan *treatment* sebanyak enam belas kali kemudian dilaksanakan *post-test*. Tes akhir yang dilakukan sama dengan tes awal. Pelaksanaan sebanyak 2 kali percobaan setiap percobaan diberi waktu 30 detik. Hanya jumlah yang sah yang dihitung, untuk satu rangkaian *passing-stopping* dihitung satu poin. Dari dua kali pelaksanaan akan dipakai hasil yang terbaik.

## **F. Program Latihan/*Treatment***

### **a. Solo Soccer Trainer**

Solo soccer trainer merupakan salah satu metode latihan dalam sepakbola guna meningkatkan teknik dasar pemain sepakbola tingkat dasar, pemula dan menengah. Yang perlu di siapkan dalam latihan ini yaitu alat *solo soccer trainer, cone, marker, gawang kecil dan bola*. Untuk peralatan sudah tersedia maka dilanjutkan untuk program latihan/*treatment*, banyak program yang sudah di buat dan di siapkan oleh penulis. Di dalam program latihan tersebut di dalam nya berisi tentang *variasi passing, stopping, dribbling, kepping, control dan shooting*. Dari program latihan di

atas diharapkan pemain mampu mengikutinya dan dapat meningkatkan ketrampilan teknik dasar *passing-stopping* seperti apa yang diharapkan penulis.

#### **b. Rencana Pelaksanaan**

Perlakuan/*treatment* sebanyak 16 kali latihan, sebelum *treatment* dilakukan terlebih dahulu melakukan *pretest*. Setelah *pretest* dilakukan maka dilaksanakan *treatment solo soccer trainer* dilakukan saat SSB Putra Planggu latihan yaitu setiap hari selasa, kamis, sabtu dan minggu pada pukul 15.30 sampai 17.00 WIB. Setelah melakukan 16 latihan maka diteruskan mengambil data *posttest*. Setelah terkumpul semua data *pretest* dan *posttest* maka diolah data tersebut untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan teknik dasar *passing-stopping* atau tidak.

#### **G. Validitas dan Realibilitas Instrumen**

Arikunto (2006: 168) mengemukakan pengertian validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuai instrumen. Suatu instrumen dikatakan valid apabila benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur. Dalam proses penelitian, pernyataan yang dinilai absah itu dianggap benar atau teruji bila pernyataan tersebut telah melakukan pembuktian atau serangkaian pembuktian.

Reliabilitas instrumen sebgai alat ukur diperlukan pula di samping validitasnya. Reliabilitas atau keterandalan suatu instrument sebagai alat ukur dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana kebenaran alat ukur tersebut cocok digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur sesuatu.

Tes *passing-stopping* yang menggunakan modifikasi tes dari Vernon A. Crew dalam buku *Measurement Concepts in Physical Education* yang telah diteliti oleh Jam jam tahun 2007 dalam Lubis (2013: 55-57).

a. Validitas : 0,7981

b. Reliabilitas : 0,8024

## **H. Teknik Analisi Data**

Karena penelitian ini menggunakan metode eksperimen mengenai hubungan sebab akibat maka analisis data dalam penelitian ini dengan cara membandingkan data hasil *pretest* dan *posttest* setelah perlakuan. Dari data penelitian yang diperoleh, dilanjutkan dengan menganalisis data kemudian ditarik kesimpulan dengan menggunakan statistik parametrik menggunakan bantuan program SPSS.

### **1. Uji Prasyarat Analisis**

#### **a. Uji Normalitas**

Uji Normalitas sampel atau menguji normal tidaknya sampel, tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Shapiro-Wilk* dengan bantuan program SPSS. Kaidah normalitas jika  $\text{sig} < 0.05$  maka sebaran data dinyatakan tidak normal, jika  $\text{sig} > 0.05$  maka sebaran data dinyatakan normal.

#### **b. Uji Homogenitas**

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal

dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *ANOVA*, jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p >$  dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai  $p <$  dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen.

## **2. Pengujian Hipotesis**

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS, yaitu dengan membandingkan *mean* antara *pretest* dan *posttest*. Apabila nilai  $t_{hitung}$  lebih kecil dari  $t_{tabel}$ , maka  $H_a$  ditolak, jika  $t_{hitung}$  lebih besar dibanding  $t_{tabel}$  maka  $H_a$  diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan atas dasar untuk mengetahui pengaruh latihan *Solo Soccer Trainer* terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar *Passing-Stopping* pemain sepakbola di SSB Putra Planggu KU 11-12. Penelitian ini dilaksanakan dalam tiga tahap, yang pertama adalah *pretest* pada 25 Juni 2020 yang digunakan untuk pengelompokan sampel ke dalam dua kelompok yaitu kelompok perlakuan atau *treatment* dan kelompok kontrol, kemudian tahap kedua yaitu dengan memberikan perlakuan atau *treatment* atau perlakuan sebanyak 16 kali dan diakhiri dengan tahapan *posttest* pada 25 Juli 2020 yang bertujuan untuk mengukur kemampuan akhir responden setelah diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan. Penelitian ini dilakukan oleh 22 responden yang dibagi menjadi dua yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pembagian kelompok dengan menggunakan *Ordinal Pairing*.

#### 1. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB Putra Planggu KU 11-12, yang berjumlah 22 pemain. Tempat latihan penelitian ini yaitu di Lapangan Planggu Desa Planggu Kecamatan Trucuk. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 25 Juni 2020. *Treatment* atau perlakuan dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 4 kali dalam seminggu.

## 2. Deskripsi Data

Hasil penelitian *passing-stopping* di SSB Putra Planggu KU 11-12 dari tahap *pretest* dan *posttest* dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut berikut:

Tabel 2. Deskripsi Statistik Hasil *Pretest Posttest* SSB Putra Planggu

Hasil Tes	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i> Eksperimen	11	13	18	161	14.64	1.567
<i>Pretest</i> Kontrol	11	13	17	160	14.55	1.440
<i>Posttest</i> Eksperimen	11	14	21	183	16.64	1.963
<i>Posttest</i> Kontrol	11	14	18	174	15.82	1.401

Berdasarkan tabel diatas dijelaskan bahwa hasil statistik pengukuran *passing-stopping* di SSB Putra Planggu KU 11-12 untuk *pretest* kelompok eksperimen yaitu hasil minimum 13, maximum 18, sum 161, mean 14.64 dan standar deviasi 1.57. *Pretest* kelompok kontrol dengan hasil minimum 13, maximum 17, sum 160, mean 14.55, dan standar deviasi 1.440. Sedangkan hasil *posttest* kelompok eksperimen minimum 14, maximum 21, sum 183, mean 16.64, dan standar deviasi 1.963. *Posttest* kelompok kontrol dengan hasil minimum 14, maximum 18, sum 174, mean 15.82, dan standar deviasi 1.401.

### 3. Hasil Uji Asumsi Prasyarat

Sebelum melakukan analisis statistik menggunakan uji t ada 2 syarat yang harus dilakukan, yaitu melakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Apabila syarat tersebut terpenuhi maka bisa dikerjakan analisis dengan menggunakan uji t.

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu data. Analisis statistik yang digunakan untuk uji normalitas menggunakan teknik *Shapiro-Wilk* dengan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 25. Berikut tabel uji normalitas data *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

No	Variabel	<i>Asymp.Sig</i>	Kesimpulan
1	<i>Pretest</i> Eksperimen	0.158	Normal
2	<i>Pretest</i> Kontrol	0.64	Normal
3	<i>Posttest</i> Eksperimen	0.256	Normal
4	<i>Posttest</i> Kontrol	0.222	Normal

Data dikatakan berdistribusi normal apabila taraf signifikansi atau probabilitas lebih besar dari 0.05 ( $p > 0.05$ ), dan sebaliknya apabila nilai signifikansi atau probabilitas lebih kecil dari 0.05 ( $p < 0.05$ ) maka data tersebut berdistribusi tidak normal. Berdasarkan perhitungan uji normalitas dinyatakan bahwa data *pretest* – *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki taraf signifikansi lebih dari 0.05, sehingga data penelitian pengaruh latihan *solo soccer trainer* terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar *passing-stopping* pemain SSB Putra Planggu KU 11-12 berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk menguji apakah sampel berasal dari varian yang sama atau tidak. Pada pengujian homogenitas menggunakan teknik *One-Way Anova* dengan bantuan program IBM SPSS versi 25. Hasil uji homogenitas data dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Analisis Uji Homogenitas

<b>Variabel</b>	<b>Nilai Signifikasi</b>	<b>Kesimpulan</b>
<i>Passing-Stopping</i>	0.880	Homogen

Sampel penelitian dapat dikatakan berasal dari populasi yang homogen jika nilai signifikansi atau probabilitas lebih besar dari 0.05 ( $p > 0.05$ ). Berdasarkan hasil yang terpaparkan di tabel di atas, nilai signifikansi kedua kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol) terlihat lebih dari 0.05 artinya data kedua kelompok memiliki varian yang homogen.

c. Pengujian Hipotesis

Pengujian ini digunakan untuk menguji ada atau tidaknya pengaruh latihan *solo soccer trainer* terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar *passing-stopping* pemain SSB Putra Planggu KU 11-12. Maka hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis uji t terinci dalam tabel berikut:

Tabel 5. Hasil analisis Uji t

	<i>t-test for equality of means</i>			
	<b>T Hitung</b>	<b>T table</b>	<b>Sig. (2-tailed)</b>	<b>Mean Difference</b>
<i>Passing- Stopping</i>	8.508	2.086	0.000	1.636

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $8.508 > 2.086$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi probability  $0.000 < 0.05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan. Ada pengaruh yang signifikan latihan *solo soccer trainer* terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar *passing-stopping* pemain sepakbola SSB Putra Planggu KU 11-12.

Tabel 6. Distribusi Rata-Rata *Passing Stopping* Berdasarkan *Pretest* dan *Posttest*

<b>Variabel</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>SE</b>	<b>P value</b>	<b>N</b>
Passing Stopping Pretest	14.59	1.469	0.313	0.000	22
Posttest	16.23	1.716	0.366		

Rata-rata kemampuan *passing-stopping* pada pengukuran *pretest* adalah 14.59 dengan standar deviasi 1.469. Pada pengukuran *posttest* didapat rata-rata kemampuan *passing-stopping* 16.23 dengan standar deviasi 1.716. Terlihat perbedaan nilai mean antara pengukuran *pretest* dan *posttest* adalah 1.636 dengan standar deviasi 0.902. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0.000 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara kemampuan *passing-stopping pretest* dan *posttest*. Berikut hasil data deskriptif pengukuran *passing-stopping*.

Tabel 7. Hasil Statistik *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>
Kelompok Eksperimen	14	21	16.64	1.963
Kelompok Kontrol	14	18	15.82	1.401

Pengaruh latihan solo soccer trainer terhadap kemampuan *passing-stopping* berdasarkan hasil uji-t dan didukung dengan hasil statistik pengukuran kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menandakan adanya pengaruh yang signifikan. Terlihat pada tabel di atas yaitu dalam hasil pengukuran *posttest* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, bahwa kelompok eksperimen menghasilkan nilai min 14, nilai max 21, nilai mean 16.64, nilai standar deviasi 1.963. Sedangkan hasil yang diperoleh kelompok kontrol nilai min 14, nilai max 18, nilai mean 15.82, dan nilai standar deviasi 1.401. Berdasarkan hasil tersebut diketahui perbedaan dari hasil mean kelompok eksperimen lebih besar daripada kelompok kontrol dengan selisih sebesar 0.82.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *Solo Soccer Trainer* terhadap peningkatan kemampuan *passing-stopping* pemain sepakbola SSB Putra Planggu KU 11-12. Pada penelitian ini setelah dilakukan *treatment* selama 16 kali pertemuan, hasil *posttest* menunjukkan peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti atau kelompok eksperimen.

Penelitian ini terdiri dari beberapa proses dari awal sampai akhir yaitu *posttest* sehingga dapat ditarik kesimpulan. Adapun rangkaian proses penelitian sebagai

berikut: 1) *Pretest*, dengan tujuan mengetahui kemampuan awal *passing-stopping* pemain sepakbola; 2) *Treatment*, pemberian perlakuan dalam bentuk latihan *solo soccer trainer* yang dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan; 3) *Posttest*, yaitu melakukan pengukuran *passing-stopping* dengan tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan *passing-stopping* yang dimiliki oleh pemain dari kelompok perlakuan atau *treatment*. Untuk mengetahui dan membuktikan hasil dari penelitian ini dilakukan dengan Uji-t. Uji-t akan menampilkan hasil dari perhitungan besar nilai t hitung dan signifikansinya. Ada atau tidaknya peningkatan kemampuan *passing-stopping* pemain sepakbola SSB Putra Planggu KU 11-12 dapat diketahui dengan melihat nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pada uji-t tersebut.

Hasil dari penghitungan Uji-t terlihat bahwa nilai t hitung  $8.508 > 2.086$  (t-tabel) dan nilai signifikansi probability  $0.000 < 0.05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini artinya terdapat pengaruh latihan *solo soccer trainer* terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar *passing-stopping* pemain sepakbola di SSB Putra Planggu KU 11-12. Peningkatan yang terjadi yaitu sebesar 13.66% lebih baik dibandingkan sebelum diberikan perlakuan atau *treatment* dan lebih baik dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan atau *treatment*.

Menurut Fadillah (2009: 25), *passing* adalah teknik yang dilakukan dengan menggunakan anggota kaki (kecuali kipper yang bisa menggunakan tangan dan kaki dalam pelaksanaannya) untuk memberikan bola ke pemain lain dalam satu tim. Menurut Sucipto, dkk(2000: 22) Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju

permainan, dan memudahkan untuk passing. *Stopping* dalam sepakbola adalah cara menghentikan bola atau menguasai bola. Kemampuan *passing-stopping* adalah kemampuan yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. Ini merupakan teknik yang penting dikuasai oleh pemain, dalam bermain sepakbola dibutuhkan kerjasama tim yang baik untuk memenangkan suatu pertandingan. Dalam mencapai kerjasama tim yang baik harus saling memberikan umpan dan menerima umpan untuk mencari ruang kosong dalam memulai penyerangan. Pemain harus berlatih secara rutin dan intensif. Menurut Sucipto, dkk(2000: 22) Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk passing. *Stopping* dalam sepakbola adalah cara menghentikan bola atau menguasai bola. Apabila pemain memiliki kemampuan *passing-stopping* yang baik maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan juga tinggi.

Dalam proses latihan teknik, menurut Djoko Pekik Irianto (2018:87) secara umum metode latihan teknik dikelompokkan menjadi teknik sederhana dan teknik kompleks. Ketika pemain berlatih teknik, latihan teknik dilakukan secara sederhana dan kompleks, sehingga pemain benar-benar memahami gerakan teknik *passing-stopping* secara benar dan dapat mengaplikasikan teknik tersebut ke dalam suatu permainan sepakbola.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang diberikan perlakuan atau *treatment* latihan *solo soccer trainer* selama 16 kali pertemuan mengalami peningkatan kemampuan *passing-stopping*. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil

pengolahan dan analisis data pada hasil rata-rata *pretest* dan *posttest*, yaitu dari rata-rata *pretest* 14.64 setelah *posttest* rata-rata menjadi 16.64 sehingga *treatment* ini berpengaruh dalam peningkatan kemampuan *passing-stopping* pemain sepakbola. Dengan adanya model latihan *solo soccer trainer* diharapkan para pelatih mampu mengaplikasikannya sebagai referensi latihan atau mungkin model latihan ini dapat dikembangkan lebih baik dan efektif serta disesuaikan dengan keadaan kemampuan masing-masing pemain dalam sebuah tim.

Peningkatan kemampuan teknik *passing-stopping* kelompok yang di berikan *treatment* dengan metode latihan menggunakan *solo soccer trainer* menunjukkan bahwa dalam latihan sudah menggunakan metode latihan teknik yang tepat. Sedangkan kelompok kontrol dalam latihan tidak terlalu memperhatikan metode latihan teknik. Penerapan metode latihan teknik pada saat sesi latihan akan memberikan pengaruh dalam peningkatan kemampuan pemain. Ini dibuktikan dari hasil *posttest* kelompok yang diberikan *treatment* mengalami peningkatan lebih baik dari kelompok kontrol. Peningkatan ketrampilan *passing-stopping* kelompok yang mendapatkan *treatment* menunjukkan bahwa metode latihan menggunakan *solo soccer trainer* berhasil dengan menerapkan semua metode latihan teknik.

Metode latihan teknik memiliki dua metode, yaitu metode latihan teknik secara sederhana dan metode latihan teknik kopleks. *Solo soccer trainer* bisa digunakan dalam metode latihan teknik sederhana dan metode latihan teknik kompleks. Contoh penerapan metode latihan teknik sederhana dan kompleks *menggunakan solo soccer trainer* yaitu pemain menirukan dan melakukan rangkaian gerakan lemparan kedalam

diikuti dengan gerakan *stopping* kemudian di lanjutkan dengan gerakan *passing-stopping*. Dengan 3 komponen dalam *solo soccer trainer* yaitu sarung tangan bola neoprene yang dapat disetel, tali yang sangat elastis dan sabuk yang dapat disesuaikan dengan pinggang dapat mendukung metode latihan teknik dari sederhana sampai dengan kompleks.

Penggunaan alat *solo soccer trainer* dalam latihan akan membuat bola selalu dalam penguasaan pemain. Kesalahan yang dilakukan individu pemain dalam latihan tidak akan membuat bola keluar jauh dari penguasaan, bola akan tetap berada dalam penguasaan. *Solo soccer trainer* dapat meminimalisir kesalahan individu pemain agar tetap mendapatkan sentuhan bola secara maksimal dalam sesi latihan. Kemampuan pemain akan mengalami peningkatan apabila mendapatkan pengulangan latihan lebih banyak dengan intensitas yang baik. *Solo soccer trainer* dapat memudahkan pelatih dalam membantu mengatur intensitas dalam latihan.

Hasil kelompok yang tidak diberikan perlakuan atau *treatment* dengan nama lain kelompok kontrol menunjukkan bahwa rata-rata pemain tidak mengalami peningkatan kemampuan, peningkatan terjadi pada pemain tertentu. Hal ini bisa dilihat dari perbandingan rata-rata hasil *posttest* pemain antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Rata-rata hasil *posttest* kelompok eksperimen yaitu 16.64, sedangkan rata-rata hasil *posttest* kelompok kontrol yaitu sebesar 15.82. Terlihat jelas perbedaan dari selisih rata-rata kedua kelompok tersebut sebesar 0.82. Berdasarkan hipotesis dalam penelitian ini, hasilnya diterima yaitu ada pengaruh latihan *solo soccer*

*trainer* terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar *passing-stopping* pemain sepakbola SSB Putra Planggu KU 11-12.

Perbedaan hasil *posttest* kemampuan *passing-stopping* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah dilaksanakan *pretest* dan perlakuan adalah dipengaruhi dari berbagai faktor, antara lain sebagai berikut:

1. Pengaruh *Passing Inside-of-the-foot*

*Passing inside-of-the-foot* merupakan teknik passing sepakbola yang paling dasar yang sangat mudah untuk dilakukan dan dipelajari, namun saat pelaksanaan penelitian banyak pemain SSB Putra Planggu yang belum menggunakan teknik ini secara benar sehingga akurasi dan arah passing sepakbola yang dihasilkan menjadi kurang maksimal.

2. Keseriusan latihan

Kelompok yang diberikan perlakuan lebih diperhatikan sehingga pemain serius dalam berlatih, sedangkan kelompok kontrol dilatih oleh pelatih SSB Putra Planggu dengan cara pelatih tersebut yang jumlahnya banyak dan tidak selalu dalam pengawasan yang membuat keseriusan latihan bisa berkurang.

3. Intensitas latihan

Intensitas latihan yang kurang teratur dan jarang akan mempengaruhi hasil kemampuan *passing-stopping* pemain. Kelompok yang diberikan perlakuan mendapatkan intensitas lebih baik karena semua pemain dalam pengawasan dan melakukan latihan menggunakan alat yang membuat bola tidak akan lari jauh dari jangkauan menghasilkan sentuhan dengan bola lebih banyak. Sedangkan kelompok

kontrol untuk intensitas latihan dibawah dari kelompok yang diberi perlakuan, ini dilihat dari ada anak yang kadang diluar jangkauan pengawasan pelatih dan kesalahan pemain saat melakukan sesi latihan seperti bola yang melenceng jauh dari penguasaan menyebabkan sentuhan bola berkurang.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

#### 1. Keadaan Lingkungan

Keadaan lingkungan yang sekarang ini masih terdampak wabah pandemi covid19, sehingga kita belum bisa leluasa menjalankan aktivitas diluar ruangan/luar rumah. Kita bisa melakukan aktivitas di luar namun tetap harus memperhatikan protokol kesehatan yang berlaku.

#### 2. Cuaca

Cuaca saat ini yang panas, sehingga akan berpengaruh dalam penelitian. Seperti pemain akan merasa cepat lelah karena panas, selain itu kondisi lapangan menjadi berdebu karena cuaca panas.

#### 3. Kemampuan individu pemain

Setiap pemain memiliki kemampuan masing-masing yang pasti tidaklah sama dalam menangkap penjelasan ataupun melakukan kegiatan yang disampaikan oleh pelatih. Untuk mengatasi hal ini peneliti mengadakan koreksi atau evaluasi secara keseluruhan kepada pemain.

#### 4. Keterbatasan alat

Dengan penggunaan alat *solo soccer trainer* bola tidak dapat berputar sempurna di rumput.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat diambil kesimpulan “bahwa latihan *solo soccer trainer* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar *passing-stopping* pemain sepakbola SSB Putra Planggu KU 11-12 tahun . Hal ini dibuktikan dengan hasil Uji-t yang menunjukkan jika nilai signifikansi atau probabilitas =  $0.000 < 0.05$ , berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Peningkatan dapat dilihat dari mean hasil pelaksanaan pretest kelompok eksperimen 14.64 sedangkan mean posttest kelompok eksperimen 16.64. Artinya terdapat pengaruh latihan *solo soccer trainer* terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar *passing-stopping* pemain. Pengaruh latihan juga terlihat dari hasil *posttest* kedua kelompok. Hasil mean *posttest* kelompok eksperimen sebesar 16.64 dan hasil nilai mean *posttest* kelompok kontrol sebesar 15.82.

#### B. Implikasi Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi sebagai berikut: pelatih mempertimbangkan program latihan yang akan dilakukan sesuai dengan keadan dan kondisi tim, dalam hal ini latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil yang sesuai dengan apa yang diharapkan pelatih. Bagi pemain dapat menjadi acuan agar meningkatkan keaktifan dalam latihan untuk meningkatkan

kemampuan dan keterampilan *passing-stopping*. (latihan ini dapat digunakan sebagai variasi latihan untuk pemain yang memiliki ciri” dengan sampel).

### **C. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah disampaikan, peneliti menyampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih dapat menggunakan model latihan *solo soccer trainer* untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing-stopping* pemain sepakbola, karena latihan ini terbukti berpengaruh dalam peningkatan kemampuan *passing-stopping*.
2. Pelatih dapat memberikan arahan dalam dosis latihan yang sesuai dengan kebutuhan tim atau target yang hendak dicapai. (Mengontrol intensitas latihan)
3. Peneliti dapat melakukan penelitian lebih lanjut terhadap faktor-faktor dan sampel untuk efektifitas model latihan sesuai dengan keadaan dan kondisi tim.


## DAFTAR PUSTAKA

- Amiq, F. & Istofian, S.R. (2016). Model Drill untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola ( Shooting) dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 tahun. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 1, 106.
- Anjar, S.(2008). *SPSS For Windows*. Yogyakarta: UPT Laboratorium Stikes Surya Global Yogyakarta.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Irianto, D.J (2018).*Dasar-dasar Latihan Olahraga Untuk Menjadi Atlet Juara*. Yogyakarta:Pohon Cahaya.
- Fadillah, R. (2009). *Ayo Bermain Sepakbola*. Banten: Kenanga Pustaka Indonesia.
- Football Erlangga.(2017). *Panduan Kepeleatihan Sepak Bola Anak*. Jakarta : Esensi.
- Harsono. (2015). *Priodisasi Program Pelatihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Herwin.(2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar “Diktat”*. Yogyakarta: FIK UNY.
- IFAB. (2020). *Laws of The Games 20/21*. Switzerland : Monstergasse
- Luxbacher, J.A.(2004).*Sepak Bola:Langkah-langkah Menuju Sukses Edisi kw2*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mahatmasari, P.Y.(2008). *Pengaruh Latihan Sepakbola Empat gawang Terhadap Kemampuan Dasar Passing-Stopping Sepakbola*.Skripsi.UNY:Yogyakarta
- Mielke, D.(2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.

- Muaro, L.(2013).*Pengaruh Latihan Terpusat dan Latihan Acak Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Passing, Dribbling dan Shooting dalam Permainan Sepakbola*. Skripsi. UPI: Bandung.
- Qowiyyuridho, G. (2018). *Pengembangan Solo Soccermulti Trainer (SSMT) Berbasis Latihan Teknik dan Fisik Pada Cabang Olahraga Sepakbola untuk Tingkat Pemula, Dasar, dan Menengah*. Skripsi.UNY: Yogyakarta
- Rahmani, M. (2014). *Buku Superlengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Siaga, T.A. (2015). Analisa Tingkat Keberhasilan dan Kegagalan Terjadinya Gol pada Pertandingan Sepakbola Final Liga Champions 2013 dan Final Liga Champions 2014. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3, 248 - 261.
- Sudjarwo, I. & Nurdin, E.(2005).*Permainan Sepakbola, Diktat*. Tasikmalaya: PJKR FKIP Universitas Siliwangi.
- Soewarno.(2001).*Sepakbola: Gerakan Dasar dan Teknik Dasar*. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Yogyakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_ (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Syamsu Yusuf LN. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya Offset
- Wulandari, Ade.(2014).Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan Dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2, 39-43.

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Pembimbing Proposal TAS

**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.

---

Nomer : 067/PKL/II/2020  
Lamp. : 1 Eksemplar proposal  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth  
Bapak : SB. Pranatahadi, M.Kes


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

Nama : Rony Dwi Crismanto  
NIM : 16602241048

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :



PENGARUH LATIHAN SOLO SOCCER TRAINER TERHADAP KETEPATAN PASSING PEMAIN  
SEPAK BOLA DI SSB BANGUNTAPAN KU - 12

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

Yogyakarta, 6 Februari 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. Kartu Bimbingan TAS



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

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Rony Dwi Crismanto  
 NIM : 16602241048  
 Pembimbing : SB. Pranatahadi, M.Kes


No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	Senin, 02 Maret 2020	Penemuan Instrumen tes Passing - Stopping.	
2.	Kamis, 12 Maret 2020	Metode Penelitian dan Teknik Pengumpulan data.	
3.	Senin, 16 Maret 2020	Revisi Bab 1-3 dan Program latihan	
4.	Senin, 23 Maret 2020	Revisi Bab 1-3.	
5.	Selasa, 21 April 2020	Fiksasi Bab 1-3 dan Program latihan yang selanjutnya	
6.	Senin, 15 Juni 2020	Metode rekomendasi Pengambilan data. Pengarahan treatment serta pengesahan Surat expert judgement.	
7.	Senin, 22 Juni 2020	Surat pengesahan kesanggupan melanjutkan Proklam kesehatan.	
8.	Rabu, 12 Agustus 2020	Revisi Bab 4	
9.	Rabu, 26 Agustus 2020	Revisi Bab 1-5	
10.	Jumat, 04 September 2020	Revisi Abstrak dan bab 4-5	
11.	Jumat, 10 September 2020	Revisi PPT dan Persetujuan Sidang.	

Kajur PKL.

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

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

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian untuk SSB Putra Planggu dari Fakultas

	<b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> <small>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</small>
---	---

---

Nomor : 303/UN34.16/PT.01.04/2020 23 Juni 2020  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : **Izin Penelitian**


**Yth . Ketua Pelatih SSB Putra Palnggu / Planggu, Trucuk, Klaten**

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

Nama	: Rony Dwi Crismanto
NIM	: 16602241048
Program Studi	: Pend. Kepeleatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Pengaruh Latihan Solo Soccer Trainer Terhadap peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing-Stopping Pemain Sepakbola di SSB Putra Planggu KU 11-12
Waktu Penelitian	: 25 Juni - 6 Agustus 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.  
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,



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

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

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

##### **SURAT KETERANGAN *EXPERT JUDGEMENT***

Yang bertanda tangan di bawah ini:

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

Unit Kerja : FIK UNY

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

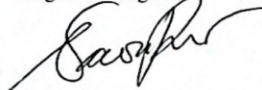
Nama : Rony Dwi Crismanto

NIM : 16602241048

Judul Skripsi : “Pengaruh *Latihan Solo Soccer Trainer* Terhadap Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar *Passing-Stopping* Pemain Sepakbola SSB Putra Planggu KU 11-12”.  
Telah di *Expert Judgement* dan memenuhi persyaratan sebagai Program Latihan dalam penelitian ini.

Yogyakarta, Senin 15 Juni 2020

Yang Menerangkan



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

**SURAT KETERANGAN *EXPERT JUDGEMENT***

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.  
Unit Kerja : FIK UNY

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

Nama : Rony Dwi Crismanto  
NIM : 16602241048

Judul Skripsi :“Pengaruh *Latihan Solo Soccer Trainer* Terhadap Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar *Passing-Stopping* Pemain Sepakbola SSB Putra Planggu KU 11-12”.  
Telah di *Expert Judgement* dan memenuhi persyaratan sebagai Program Latihan dalam penelitian ini.

Yogyakarta, Senin 15 Juni 2020

Yang Menerangkan



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

Lampiran 5. Surat Balasan Penelitian



SEKOLAH SEPAK BOLA  
**PUTRA PLANGGU**  
Lapangan Desa Planggu, Trucuk, Kab.Klaten  
Telp. 085647471611

---

**SURAT KETERANGAN**  
**No. 17/SSB-PP/VI/2020**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Harno  
Jabatan : Ketua SSB Putra Planggu

menerangkan bahwa :

Nama : Rony Dwi Crismanto  
NIM : 16602241048  
Fakultas/Lembaga : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Kami selaku pengurus Sekolah Sepakbola Putra Planggu dengan ini memberikan izin penelitian kepada mahasiswa tersebut yang akan dilaksanakan pada bulan Juni s/d Juli 2020. Sehubungan dengan hal tersebut kami harapkan mahasiswa sebagai peneliti bias menyesuaikan dengan jadwal latihan siswa dan tata tertib di Sekolah Sepakbola Putra Planggu yang berlaku.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan harapan hasil penelitian dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Klaten, 24 Juni 2020  
Hormat kami,  
  
Harno,  
Ketua SSB Putra Planggu



Lampiran 6. Tabel Daftar Hadir

KELOMPOK EKSPERIMEN																
NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Iwang artya	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Andika Fahmi H	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Brendi Eka S	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓
Muhammad N	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Rifai M. B.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Galang R	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ibrohim	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓
Yasir Safaras	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ahmad Syaifuloh	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ferdian Febri R	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Rofianto	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
KELOMPOK KONTROL																
NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Rega Fahri W	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Faisal Alfianto	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
M. Muzaki Latif	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Rista Dwi P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Azzam Ardiyanto	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Muhammad R	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Satria Yoga P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Arif Agus D	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓
Dias Yoga P	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓
Toni Arianto	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Anugrah A. N.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Lampiran 7. Data Penelitian Passing-Stopping

<b>KELOMPOK EKSPERIMEN</b>				
<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>TANGGAL LAHIR</b>	<b>PRETEST</b>	<b>POSTTEST</b>
1	Iwang artya	01 Agustus 2009	18	21
2	Andika Fahmi Hidayat	04 Maret 2008	16	19
3	Brendi Eka Saputra	09 September 2008	16	17
4	Muhammad Naufal	30 Januari 2009	15	17
5	Rifai Muhammad Bahri	08 Januari 2009	15	17
6	Galang Rahmadani	11 Oktober 2008	14	16
7	Ibrohim	17 Januari 2008	14	16
8	Yasir Safaras	10 Maret 2009	14	16
9	Ahmad Syaifuloh	05 Desember 2008	13	15
10	Ferdian Febri Riawan	20 Februari 2008	13	15
11	Rofianto	30 Juni 2009	13	14
<b>KELOMPOK KONTROL</b>				
<b>NO</b>	<b>NAMA</b>	<b>TANGGAL LAHIR</b>	<b>PRETEST</b>	<b>POSTTEST</b>
1	Anugrah Andra W.	14 April 2008	17	18
2	Rega Fahri Wibowo	22 Januari 2008	17	18
3	Faisal Alfianto	03 Agustus 2008	15	16
4	M. Muzaki Latif	12 November 2008	15	15
5	Rista Dwi Pratama	06 November 2008	15	16
6	Azzam Ardiyanto	20 Agustus 2008	14	15
7	Muhammad Risky	05 Mei 2008	14	17
8	Satria Yoga Pratama	29 November 2008	14	14
9	Arif Agus Dermawan	17 Agustus 2009	13	16
10	Dias Yoga Pratama	28 Desember 2009	13	14
11	Toni Arianto	01 Januari 2008	13	15

## Lampiran 8. Hasil Analisis SPSS

### 1. Hasil Deskriptif

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Pretest_Eksperimen	11	13	18	161	14.64	1.567
Pretest_Kontrol	11	13	17	160	14.55	1.440
PostTest_Eksperimen	11	14	21	183	16.64	1.963
PostTest_Kontrol	11	14	18	174	15.82	1.401
Valid N (listwise)	11					

### 2. Uji Normalitas

Tests of Normality							
	KELOMPOK	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
HASIL	PRETEST EKSPERIMEN	.203	11	.200 <sup>*</sup>	.894	11	.158
	POSTTEST EKSPERIMEN	.245	11	.065	.907	11	.256
	PRETEST KONTROL	.194	11	.200 <sup>*</sup>	.864	11	.064
	POSTTEST KONTROL	.176	11	.200 <sup>*</sup>	.912	11	.222

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

a. Lilliefors Significance Correction

### 3. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
HASIL	Based on Mean	.240	3	40	.868
	Based on Median	.135	3	40	.939
	Based on Median and with adjusted df	.135	3	33.868	.939
	Based on trimmed mean	.222	3	40	.880

ANOVA					
HASIL	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	33.182	3	11.061	4.277	.010
Within Groups	103.455	40	2.586		
Total	136.636	43			

#### 4. Hasil Uji-t

##### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	14.59	22	1.469	.313
	POSTEST	16.23	22	1.716	.366

##### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRETEST & POSTEST	22	.851	.000

##### Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST - POSTEST	1.636	.902	.192	2.036	1.236	8.508	21	.000

Lampiran 9. Tabel Nilai Kritik t

**Tabel Nilai Kritik t**

<i>Df</i>	Tes Satu Ekor ( <i>one-tailed test</i> )		Tes Dua Ekor ( <i>two-tailed test</i> )	
	Signifikansi 5%	Signifikansi 1%	Signifikansi 5%	Signifikansi 1%
1	6.314	31.821	12.706	63.657
2	2.920	6.965	4.303	9.925
3	2.353	4.541	3.182	5.841
4	2.132	3.747	2.776	4.604
5	2.015	3.365	2.571	4.032
6	1.943	3.143	2.447	3.707
7	1.895	2.998	2.365	3.499
8	1.860	2.896	2.306	3.355
9	1.833	2.821	2.262	3.250
10	1.812	2.764	2.228	3.169
11	1.796	2.718	2.201	3.106
12	1.782	2.681	2.179	3.053
13	1.771	2.650	2.160	3.012
14	1.761	2.624	2.145	2.977
15	1.753	2.602	2.131	2.947
16	1.746	2.583	2.120	2.921

17	1.740	2.567	2.110	2.898
18	1.734	2.552	2.101	2.878
19	1.729	2.539	2.093	2.861
20	1.725	2.528	2.086	2.845
21	1.721	2.518	2.080	2.831
22	1.717	2.508	2.074	2.819
23	1.714	2.500	2.069	2.807
24	1.711	2.492	2.064	2.797
25	1.708	2.485	2.060	2.787
26	1.706	2.479	2.056	2.779
27	1.703	2.473	2.052	2.771
28	1.701	2.467	2.048	2.763
29	1.699	2.462	2.045	2.756
30	1.697	2.457	2.042	2.750
40	1.684	2.423	2.021	2.704
60	1.671	2.390	2.000	2.660
120	1.658	2.358	1.980	2.617
$\infty$	1.282	2.326	1.960	2.576

Lampiran 10. Dokumentasi

1. Kegiatan Pemanasan



2. Kegiatan Pretest



### 3. Kegiatan *Treatment*




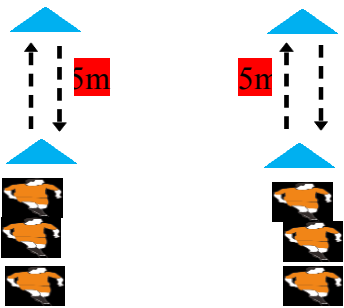
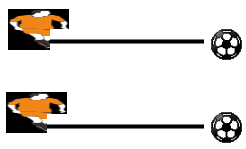

4. Kegiatan Posttest

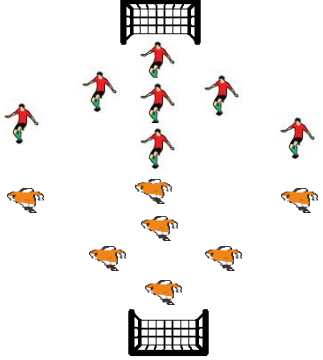
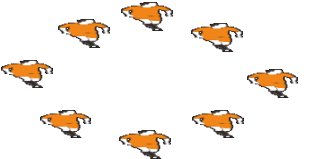


Lampiran 11. Program Latihan

KLUB : Putra Planggu  
 HARI/TANGGAL : Sabtu, 27 Juni 2020  
 KU : 11-12 tahun  
 TEMA LATIHAN : Passing-stopping


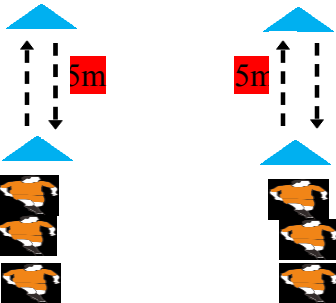

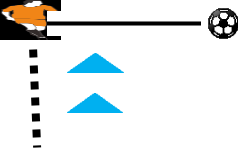
PERTEMUAN : 1 (satu)  
 WAKTU : 90 menit  
 JUMLAH ATLET : 22

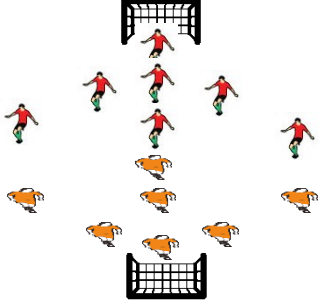
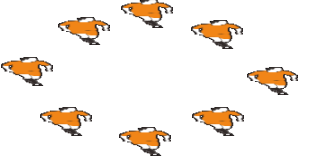
SESI	MATERI / PROGRAM	WAKTU	KETERANGAN
PENGANTAR		5 menit	Siswa dibariskan, berdoa dan diberi penjelasan materi latihan.
PEMANASAN		15 menit	Pemanasan statis dan dinamis. Dilakukan secara maksimal agar tidak terjadi cedera.  Coaching point : peningkatan suhu tubuh dan koordinasi.
SESI LATIHAN 1	Variasi 1 	15 menit Repetisi : 30 Set : 10 Recovery: 30dtk	Menggunakan alat <i>Solo Soccer Trainer</i> melakukan <i>passing-stopping</i> kedepan, samping kanan kiri dan atas. Dilakukan variasi perkenaan kaki dengan bola saat melakukan <i>stopping</i> .  Coaching point : <i>ball feeling, passing, stopping</i>
	Variasi 2 	15 menit Repetisi : 30 Set : 10 Recovery: 30	Menggunakan <i>Solo Soccer Trainer</i> melakukan passing ke depan dengan target cone kemudian melakukan stopping. Dilanjutkan dengan balik badan dan melakukan passing ke depan dengan target cone.  Coaching point : passing, stopping.

<p>SESI LATIHAN 2</p>		<p>25 menit</p>	<p>Melakukan game antara kelompok kontrol vs kelompok eksperimen dengan 7 vs 7 selama 25 menit yang di bagi jadi dua babak. Setiap babak diberi satu penekanan yaitu <i>passing</i> atau <i>stopping</i>.</p> <p>Coaching point : eksekusi <i>passing, stopping</i>.</p>
<p>PENUTUP</p>		<p>15 menit</p>	<p>Melakukan pendinginan dilanjutkan dengan evaluasi dan di tutup dengan berdoa.</p>

KLUB : Putra Planggu  
 HARI/TANGGAL : Minggu, 28 Juni 2020  
 KU : 11-12 tahun  
 TEMA LATIHAN : Passing-stopping


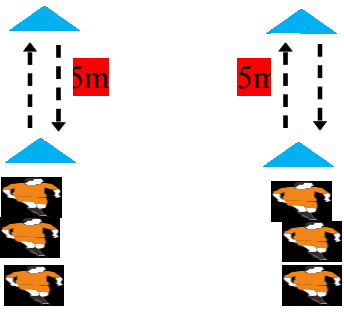

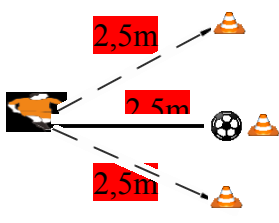
PERTEMUAN : 2 (dua)  
 WAKTU : 90 menit  
 JUMLAH ATLET : 22

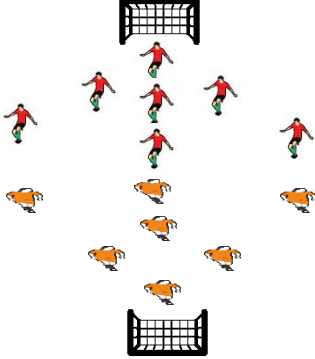
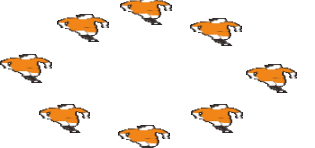
SESI	MATERI / PROGRAM	WAKTU	KETERANGAN
PENGANTAR		5 menit	Siswa dibariskan, berdoa dan diberi penjelasan materi latihan.
PEMANASAN		15 menit	<p>Pemanasan statis dan dinamis. Dilakukan secara maksimal agar tidak terjadi cedera.</p> <p>Coaching point : peningkatan suhu tubuh dan koordinasi.</p>
SESI LATIHAN 1	<p>Variasi 1</p> 	15 menit Repetisi : 30 Set : 10 Recovery: 30dtk	<p>Menggunakan alat <i>Solo Soccer Trainer</i> melakukan passing-stopping kedepan, samping kanan kiri dan atas. Dilakukan variasi perkenaan kaki dengan bola saat melakukan <i>stopping</i>.</p> <p>Coaching point : <i>ball feeling, passing, stopping</i></p>
	<p>Variasi 2</p> 	15 menit Repetisi : 30 Set : 10 Recovery: 30dtk	<p>Menggunakan <i>Solo Soccer Trainer</i> melakukan passing-stopping kedepan kemudian keping ke samping melewati marker dan melakukan passing-stopping ke depan. Dilakukan variasi <i>stopping</i> dengan punggung kaki, sol sepatu dan kaki bagian dalam.</p> <p>Coaching point : <i>passing dan stopping</i>.</p>

<p>SESI LATIHAN 2</p>		<p>25 menit</p>	<p>Melakukan game antara kelompok kontrol vs kelompok eksperimen dengan 7 vs 7 selama 25 menit yang di bagi jadi dua babak. Setiap babak diberi satu penekanan yaitu <i>passing</i> atau <i>stopping</i>.</p> <p>Coaching point : eksekusi <i>passing, stopping</i>.</p>
<p>PENUTUP</p>		<p>15 menit</p>	<p>Melakukan pendinginan dilanjutkan dengan evaluasi dan di tutup dengan berdoa.</p>

KLUB : Putra Planggu  
 HARI/TANGGAL : Selasa, 30 juni 2020  
 KU : 11-12 tahun  
 TEMA LATIHAN : Passing-stopping


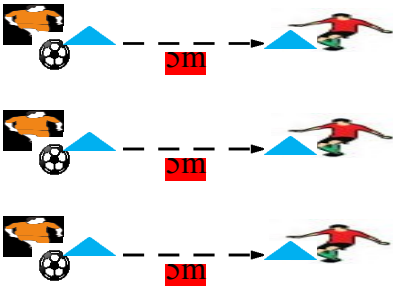

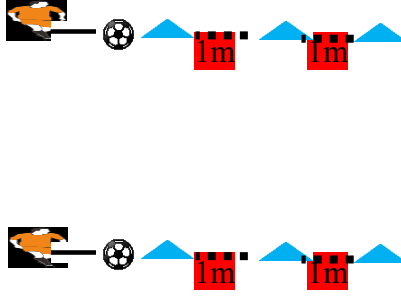
PERTEMUAN : 3 (tiga)  
 WAKTU : 90 menit  
 JUMLAH ATLET : 22

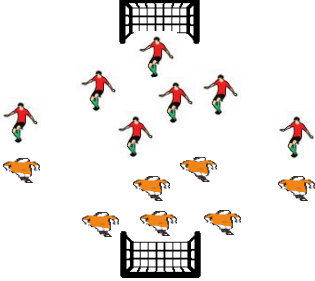

SESI	MATERI / PROGRAM	WAKTU	KETERANGAN
PENGANTAR		5 menit	Siswa dibariskan, berdoa dan diberi penjelasan materi latihan.
PEMANASAN		15 menit	<p>Pemanasan statis dan dinamis. Dilakukan secara maksimal agar tidak terjadi cedera.</p> <p>Coaching point : peningkatan suhu tubuh dan koordinasi</p>
SESI LATIHAN 1		15 menit	<p>Menggunakan <i>Solo Soccer Trainer</i> melakukan variasi passing dengan semua bagian kaki dalam keadaan posisi bola menggantung.</p> <p>Coaching point : peningkatan ball feeling</p>
Variasi 1		15 menit	<p>Menggunakan <i>Solo Soccer Trainer</i> melakukan passing-stopping dengan tiga arah secara bergantian, yaitu ke arah depan, kanan dan kiri.</p> <p>Coaching point : passing, stopping.</p>

<p>SESI LATIHAN 2</p>		<p>25 menit</p>	<p>Melakukan game antara kelompok kontrol vs kelompok eksperimen dengan 7 vs 7 selama 25 menit yang di bagi jadi dua babak. Setiap babak diberi satu penekanan yaitu <i>passing</i> atau <i>stopping</i>.</p> <p>Coaching point : eksekusi <i>passing, stopping</i>.</p>
<p>PENUTUP</p>		<p>15 menit</p>	<p>Melakukan pendinginan dilanjutkan dengan evaluasi dan di tutup dengan berdoa.</p>

KLUB : Putra Planggu  
 HARI/TANGGAL : Kamis, 02 Juli 2020  
 KU : 11-12 tahun  
 TEMA LATIHAN : Passing-stopping


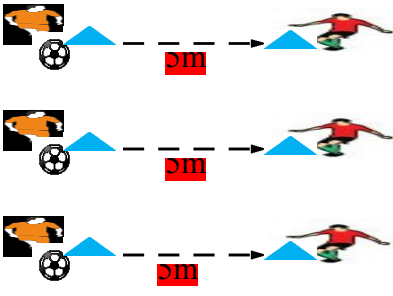

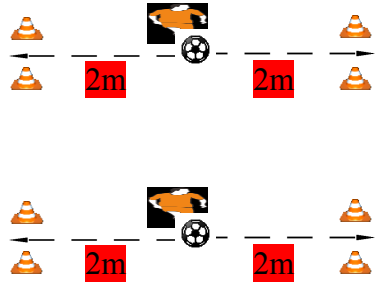
PERTEMUAN : 4 (empat)  
 WAKTU : 90 menit  
 JUMLAH ATLET : 22

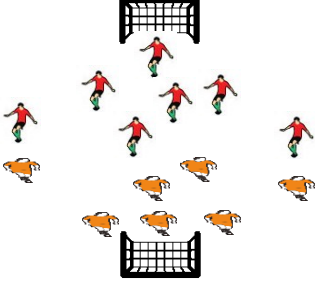

SESI	MATERI / PROGRAM	WAKTU	KETERANGAN
PENGANTAR		5 menit	Siswa dibariskan, berdoa dan diberi penjelasan materi latihan.
PEMANASAN		15 menit	<p>Pemanasan melakukan passing berhadapan kemudian diselingi melakukan gerakan statis atau dinamis sesuai instruksi pelatih.</p> <p>Coaching point : peningkatan suhu tubuh.</p>
SESI LATIHAN 1	<p>Variasi 1</p> 	15 menit Repetisi : 30 Set : 10 Recovery: 30dtk	<p>Menggunakan <i>Solo Soccer Trainer</i> melakukan variasi passing dengan semua bagian kaki dalam keadaan posisi bola menggantung.</p> <p>Coaching point : peningkatan ball feeling</p>
	<p>Variasi 2</p> 	15 menit Repetisi : 30 Set : 10 Recovery: 30dtk	<p>Menggunakan <i>Solo Soccer Trainer</i> melakukan passing-stopping, di lanjutkan lompat ke marker depan diikuti dengan <i>passing-stopping</i> sampai marker terakhir.</p> <p>Coaching point : koordinasi kaki, passing dan stopping.</p>

<p>SESI LATIHAN 2</p>		<p>25 menit</p>	<p>Melakukan game antara kelompok kontrol vs kelompok eksperimen dengan 7 vs 7 selama 25 menit yang di bagi jadi dua babak. Setiap babak diberi satu penekanan yaitu <i>passing</i> atau <i>stopping</i>.</p> <p>Coaching point : eksekusi <i>passing, stopping</i>.</p>
<p>PENUTUP</p>		<p>15 menit</p>	<p>Melakukan pendinginan dilanjutkan dengan evaluasi dan di tutup dengan berdoa.</p>

KLUB : Putra Planggu  
 HARI/TANGGAL : Sabtu, 04 Juli 2020  
 KU : 11-12 tahun  
 TEMA LATIHAN : Passing-stopping


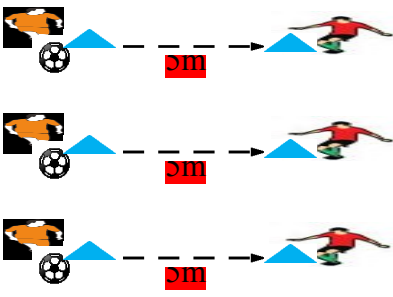


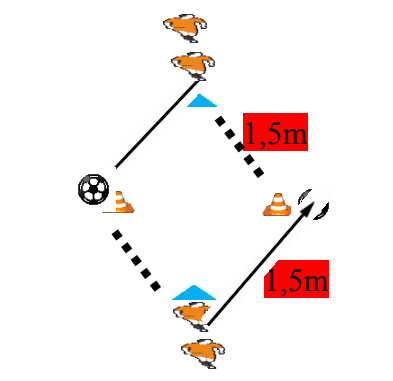
PERTEMUAN : 5 (lima)  
 WAKTU : 90 menit  
 JUMLAH ATLET : 22

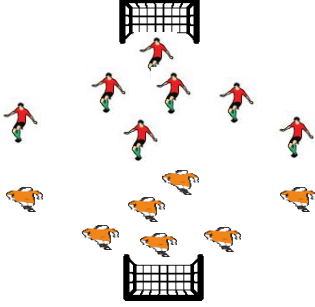
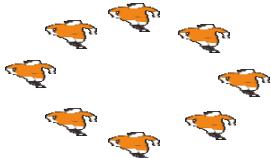
SESI	MATERI / PROGRAM	WAKTU	KETERANGAN
PENGANTAR		5 menit	Siswa dibariskan, berdoa dan diberi penjelasan materi latihan.
PEMANASAN		15 menit	<p>Pemanasan melakukan passing berhadapan kemudian diselingi melakukan gerakan statis atau dinamis sesuai instruksi pelatih.</p> <p>Coaching point : peningkatan suhu tubuh.</p>
SESI LATIHAN 1	<p>Variasi 1</p> 	15 menit Repetisi : 30 Set : 10 Recovery: 30dtk	<p>Juggling dan melakukan passing dengan posisi bola menggantung menggunakan <i>Solo Soccer Trainer</i>.</p> <p>Coaching point : koordinasi dan ball feeling.</p>
	<p>Variasi 2</p> 	15 menit Repetisi : 30 Set : 10 Recovery: 30dtk	<p>Menggunakan <i>Solo Soccer Trainer</i> melakukan passing ke depan dengan target cone kemudian melakukan stopping. Dilanjutkan dengan balik badan dan melakukan passing ke depan dengan target cone.</p> <p>Coaching point : passing, stopping.</p>

<p>SESI LATIHAN 2</p>		<p>25 menit</p>	<p>Melakukan game antara kelompok kontrol vs kelompok eksperimen dengan 7 vs 7 selama 25 menit yang di bagi jadi dua babak. Setiap babak diberi satu penekanan yaitu <i>passing</i> atau <i>stopping</i>.</p> <p>Coaching point : eksekusi <i>passing, stopping</i>.</p>
<p>PENUTUP</p>		<p>15 menit</p>	<p>Melakukan pendinginan dilanjutkan dengan evaluasi dan di tutup dengan berdoa.</p>

KLUB : Putra Planggu  
 HARI/TANGGAL : Minggu, 05 Juli 2020  
 KU : 11-12 tahun  
 TEMA LATIHAN : Passing-stopping


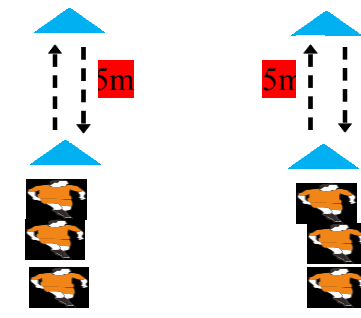
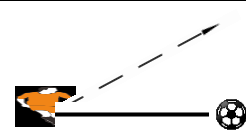
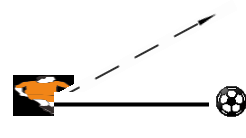
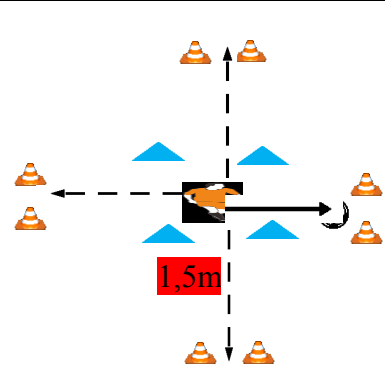
PERTEMUAN : 6 (enam)  
 WAKTU : 90 menit  
 JUMLAH ATLET : 22

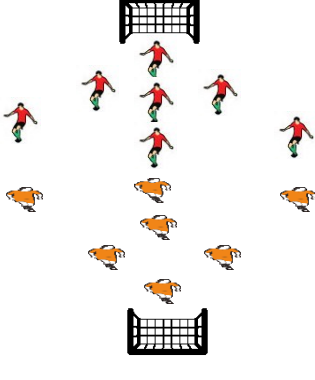
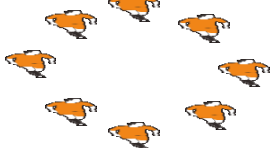
SESI	MATERI / PROGRAM	WAKTU	KETERANGAN
PENGANTAR		5 menit	Siswa dibariskan, berdoa dan diberi penjelasan materi latihan.
PEMANASAN		15 menit	<p>Pemanasan melakukan passing berhadapan kemudian diselingi melakukan gerakan statis atau dinamis sesuai instruksi pelatih.</p> <p>Coaching point : peningkatan suhu tubuh.</p>
SESI LATIHAN 1		15 menit	Juggling dan melakukan passing dengan posisi bola menggantung menggunakan <i>Solo Soccer Trainer</i> .
Variasi 1		Repetisi : 30 Set : 10 Recovery: 30dtk	Coaching point : koordinasi dan ball feeling.
Variasi 2		15 menit	<p>Menggunakan Solo Soccer Trainer melakukan passing stopping dari marker menuju ke cone, kemudian pindah tempat dengan melompat ke cone/marker yang ada di depan dan melakukan passing stopping kembali sampai barisan.</p> <p>Repetisi turun namun intensitas naik dikarenakan latihan semakin kompleks.</p> <p>Coaching point : passing, stopping.</p>
		Repetisi : 15 Set : 10 Recovery: 30dtk	

<p>SESI LATIHAN 2</p>		<p>25 menit</p>	<p>Melakukan game antara kelompok kontrol vs kelompok eksperimen dengan 7 vs 7 selama 25 menit yang di bagi jadi dua babak. Setiap babak diberi satu penekanan yaitu <i>passing</i> atau <i>stopping</i>.</p> <p>Coaching point : eksekusi <i>passing, stopping</i>.</p>
<p>PENUTUP</p>		<p>15 menit</p>	<p>Melakukan pendinginan dilanjutkan dengan evaluasi dan di tutup dengan berdoa.</p>

KLUB : Putra Planggu  
 HARI/TANGGAL : Selasa, 07 Juli 2020  
 KU : 11-12 tahun  
 TEMA LATIHAN : Passing-stopping


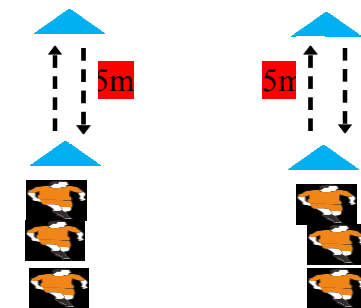
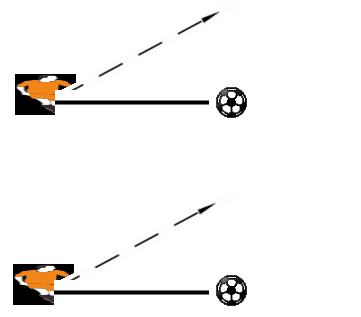
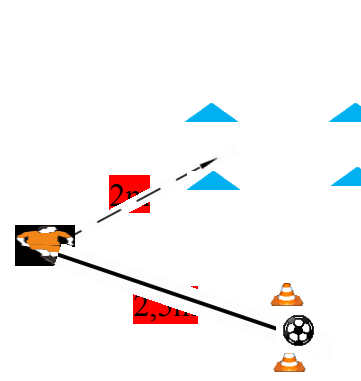
PERTEMUAN : 7 (tujuh)  
 WAKTU : 90 menit  
 JUMLAH ATLET : 22

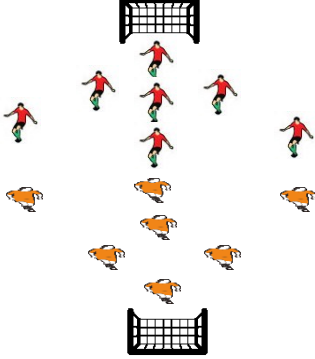
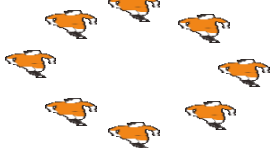
SESI	MATERI / PROGRAM	WAKTU	KETERANGAN
PENGANTAR		5 menit	Siswa dibariskan, berdoa dan diberi penjelasan materi latihan.
PEMANASAN		15 menit	Pemanasan statis dan dinamis. Dilakukan secara maksimal agar tidak terjadi cedera.  Coaching point : peningkatan suhu tubuh dan koordinasi
SESI LATIHAN 1		15 menit	Menggunakan <i>Solo Soccer Trainer</i> melakukan shooting keras ke atas dan ke depan kemudian melakukan stopping. Penekanan pada sesi ini yaitu stopping.  Coaching point : stopping.
Variasi 1		Repetisi : 30 Set : 10 Recovery: 30dtk	
Variasi 2		15 menit	Menggunakan <i>Solo Soccer Trainer</i> pemain melakukan passing stopping ke 4 arah dengan variasi kepping. Pemain tidak boleh keluar dari area marker warna biru.  Coaching point : akurasi passing, stopping.

<p>SESI LATIHAN 2</p>		<p>25 menit</p>	<p>Melakukan game antara kelompok kontrol vs kelompok eksperimen dengan 7 vs 7 selama 25 menit yang di bagi jadi dua babak. Setiap babak diberi satu penekanan yaitu <i>passing</i> atau <i>stopping</i>.</p> <p>Coaching point : eksekusi <i>passing, stopping</i>.</p>
<p>PENUTUP</p>		<p>15 menit</p>	<p>Melakukan pendinginan dilanjutkan dengan evaluasi dan di tutup dengan berdoa.</p>

KLUB : Putra Planggu  
 HARI/TANGGAL : Kamis, 09 Juli 2020  
 KU : 11-12 tahun  
 TEMA LATIHAN : Passing-stopping


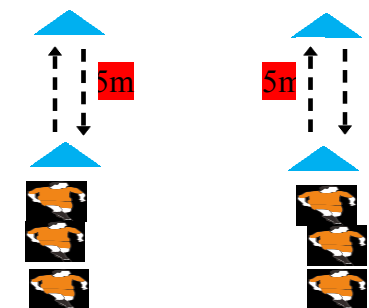
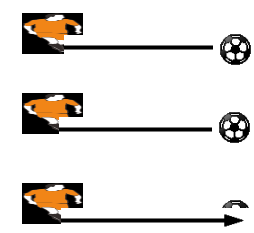
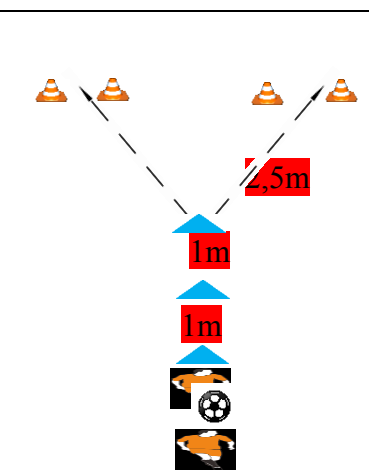
PERTEMUAN : 8 (delapan)  
 WAKTU : 90 menit  
 JUMLAH ATLET : 22

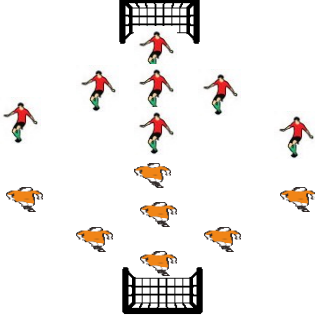
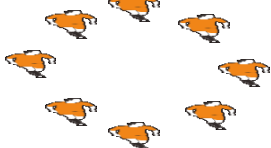
SESI	MATERI / PROGRAM	WAKTU	KETERANGAN
PENGANTAR		5 menit	Siswa dibariskan, berdoa dan diberi penjelasan materi latihan.
PEMANASAN		15 menit	<p>Pemanasan statis dan dinamis. Dilakukan secara maksimal agar tidak terjadi cedera.</p> <p>Coaching point : peningkatan suhu tubuh dan koordinasi</p>
SESI LATIHAN 1	<p>Variasi 1</p> 	<p>15 menit</p> <p>Repetisi : 30 Set : 10 Recovery: 30dtk</p>	<p>Menggunakan <i>Solo Soccer Trainer</i> melakukan shooting keras ke atas dan ke depan kemudian melakukan stopping. Penekanan pada sesi ini yaitu stopping.</p> <p>Coaching point : stopping</p>
	<p>Variasi 2</p> 	<p>15 menit</p> <p>Repetisi : 15 Set : 10 Recovery: 30dtk</p>	<p>Menggunakan <i>Solo Soccer Trainer</i> melakukan satu rangkaian gerakan yaitu diawali dengan melempar bola ke area marker warna biru kemudian stopping bola dilanjutkan melakukan passing-stopping ke area cone dan di akhiri dengan juggling. Repetisi turun namun intensitas naik dikarenakan latihan semakin kompleks.</p> <p>Coaching point : stopping, passing, ball feeling.</p>

<p>SESI LATIHAN 2</p>		<p>25 menit</p>	<p>Melakukan game antara kelompok kontrol vs kelompok eksperimen dengan 7 vs 7 selama 25 menit yang di bagi jadi dua babak. Setiap babak diberi satu penekanan yaitu <i>passing</i> atau <i>stopping</i>.</p> <p>Coaching point : eksekusi <i>passing, stopping</i>.</p>
<p>PENUTUP</p>		<p>15 menit</p>	<p>Melakukan pendinginan dilanjutkan dengan evaluasi dan di tutup dengan berdoa.</p>

KLUB : Putra Planggu  
 HARI/TANGGAL : Sabtu, 11 Juli 2020  
 KU : 11-12 tahun  
 TEMA LATIHAN : Passing-stopping


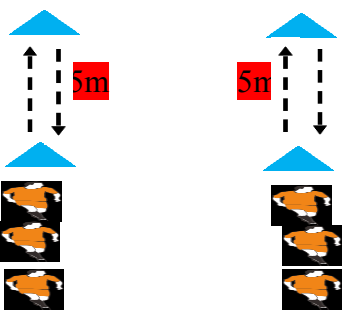
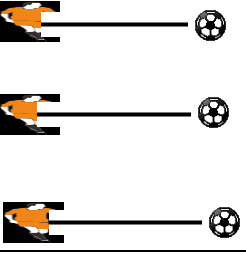
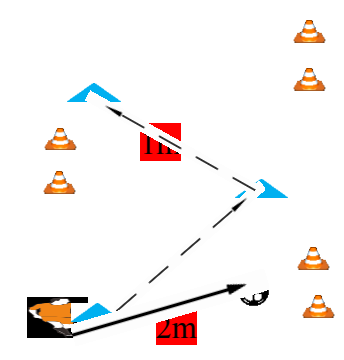
PERTEMUAN : 9 (Sembilan)  
 WAKTU : 90 menit  
 JUMLAH ATLET : 22

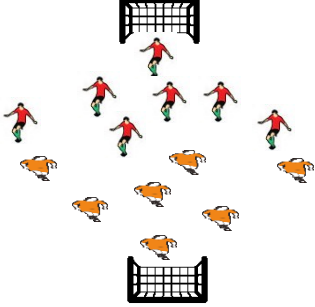
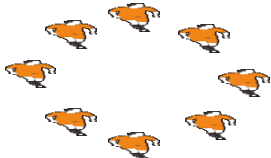
SESI	MATERI / PROGRAM	WAKTU	KETERANGAN
PENGANTAR		5 menit	Siswa dibariskan, berdoa dan diberi penjelasan materi latihan.
PEMANASAN		15 menit	Pemanasan statis dan dinamis. Dilakukan secara maksimal agar tidak terjadi cedera.  Coaching point : peningkatan suhu tubuh dan koordinasi
LATIHAN INTI 1	Variasi 1 	15 menit Repetisi : 30 Set : 10 Recovery: 30dtk	Menggunakan alat <i>Solo Soccer Trainer</i> melakukan passing-stopping kedepan, samping kanan kiri dan atas.  Coaching point : <i>ball feeling</i>
	Variasi 2 	15 menit Repetisi : 15 Set : 10 Recovery: 30dtk	Menggunakan <i>Solo Soccer Trainer</i> melakukan passing-stopping dari setiap marker kemudian pindah ke depan dengan melompat di ikuti passing-stopping dan di akhiri dengan melakukan passing-stopping ke arah cone kana dan kiri. Repetisi turun namun intensitas naik dikarenakan latihan semakin kompleks.  Coaching point : akurasi passing.

<p>LATIHAN INTI 2</p>		<p>25 menit</p>	<p>Melakukan game antara kelompok kontrol vs kelompok eksperimen dengan 7 vs 7 selama 25 menit yang di bagi jadi dua babak. Setiap babak diberi satu penekanan yaitu <i>passing</i> atau <i>stopping</i>.</p> <p>Coaching point : eksekusi <i>passing, stopping</i>.</p>
<p>PENUTUP</p>		<p>15 menit</p>	<p>Melakukan pendinginan dilanjutkan dengan evaluasi dan di tutup dengan berdoa.</p>

KLUB : Putra Plunggu  
 HARI/TANGGAL : Minggu, 12 Juli 2020  
 KU : 11-12 tahun  
 TEMA LATIHAN : Passing-stopping


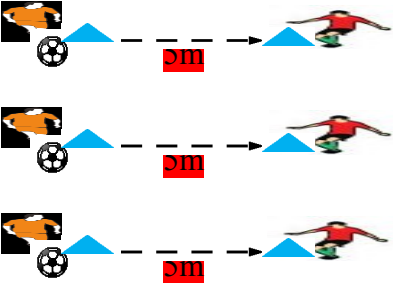
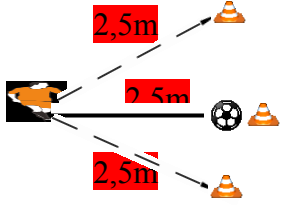
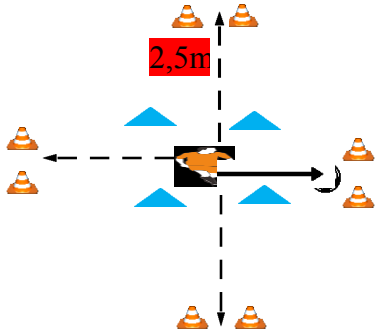
PERTEMUAN : 10 (sepuluh)  
 WAKTU : 90 menit  
 JUMLAH ATLET : 22

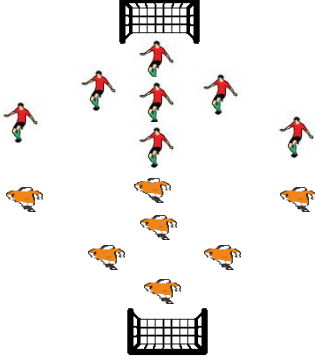
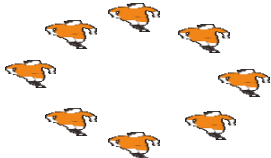
SESI	MATERI / PROGRAM	WAKTU	KETERANGAN
PENGANTAR		5 menit	Siswa dibariskan, berdoa dan diberi penjelasan materi latihan.
PEMANASAN		15 menit	<p>Pemanasan statis dan dinamis. Dilakukan secara maksimal agar tidak terjadi cedera.</p> <p>Coaching point : peningkatan suhu tubuh dan koordinasi</p>
SESI LATIHAN 1		15 menit  Repetisi : 30 Set : 10 Recovery: 30dtk	<p>Menggunakan alat <i>Solo Soccer Trainer</i> melakukan passing-stopping kedepan, samping kanan kiri dan atas.</p> <p>Coaching point : <i>ball feeling</i>.</p>
Variasi 2		15 menit  Repetisi : 30 Set : 10 Recovery: 30dtk	<p>Menggunakan <i>Solo Soccer Trainer</i> Pemain melakukan passing-stopping dari marker ke target cone, kemudian pindah ke marker depannya dengan melompat dan melakukan passing-stopping ke target cone. Dilakukan sampai selesai.</p> <p>Repetisi turun namun intensitas naik dikarenakan latihan semakin kompleks.</p> <p>Coaching point : akurasi passing.</p>

<p>SESI LATIHAN 2</p>		<p>25 menit</p>	<p>Melakukan game antara kelompok kontrol vs kelompok eksperimen dengan 7 vs 7 selama 25 menit yang di bagi jadi dua babak. Setiap babak diberi satu penekanan yaitu <i>passing</i> atau <i>stopping</i>.</p> <p>Coaching point : eksekusi <i>passing, stopping</i>.</p>
<p>PENUTUP</p>		<p>15 menit</p>	<p>Melakukan pendinginan dilanjutkan dengan evaluasi dan di tutup dengan berdoa.</p>

KLUB : Putra Plunggu  
 HARI/TANGGAL : Selasa, 14 Juli 2020  
 KU : 11-12 tahun  
 TEMA LATIHAN : Passing-stopping


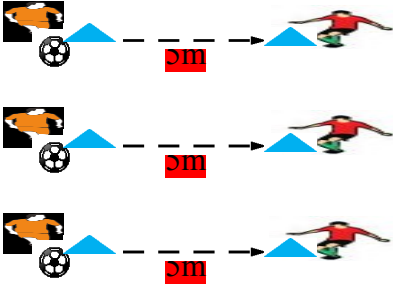

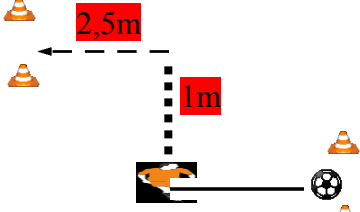
PERTEMUAN : 11 (sebelas)  
 WAKTU : 90 menit  
 JUMLAH ATLET : 22

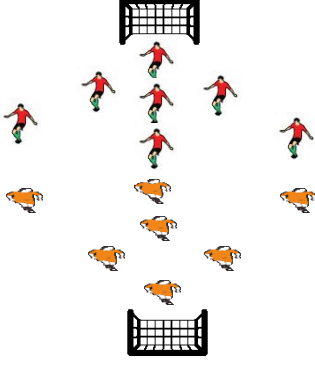
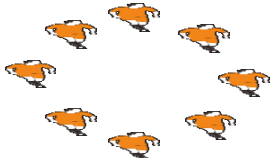
SESI	MATERI / PROGRAM	WAKTU	KETERANGAN
PENGANTAR		5 menit	Siswa dibariskan, berdoa dan diberi penjelasan materi latihan.
PEMANASAN		15 menit	Pemanasan melakukan passing berhadapan kemudian diselingi melakukan gerakan statis atau dinamis sesuai instruksi pelatih.  Coaching point : peningkatan suhu tubuh.
SESI LATIHAN 1	<p>Variasi 1</p> 	15 menit Repetisi : 30 Set : 10 Recovery: 30dtk	Menggunakan <i>Solo Soccer Trainer</i> melakukan passing-stopping dengan tiga arah secara bergantian, yaitu ke arah depan, kanan dan kiri.  Coaching point : passing, stopping.
	<p>Variasi 2</p> 	15 menit Repetisi : 30 Set : 10 Recovery: 30dtk	Menggunakan <i>Solo Soccer Trainer</i> pemain melakukan passing stopping ke 4 arah dengan variasi kepping. Pemain tidak boleh keluar dari area marker warna biru.  Coaching point : akurasi passing, stopping.

<p>SESI LATIHAN 2</p>		<p>25 menit</p>	<p>Melakukan game antara kelompok kontrol vs kelompok eksperimen dengan 7 vs 7 selama 25 menit yang di bagi jadi dua babak. Setiap babak diberi satu penekanan yaitu <i>passing</i> atau <i>stopping</i>.</p> <p>Coaching point : eksekusi <i>passing, stopping</i>.</p>
<p>PENUTUP</p>		<p>15 menit</p>	<p>Melakukan pendinginan dilanjutkan dengan evaluasi dan di tutup dengan berdoa.</p>

KLUB : Putra Plunggu  
 HARI/TANGGAL : Kamis, 16 Juli 2020  
 KU : 11-12 tahun  
 TEMA LATIHAN : Passing-stopping


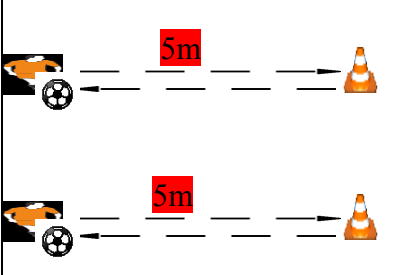
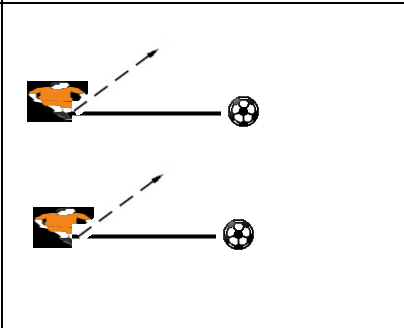
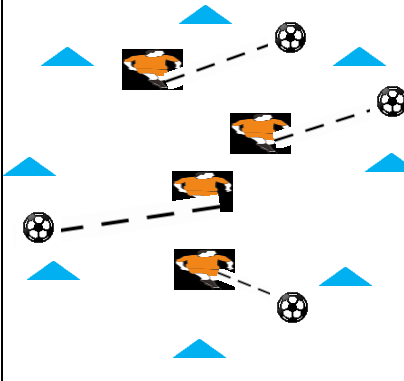
PERTEMUAN : 12  
 WAKTU : 90 menit  
 JUMLAH ATLET : 22

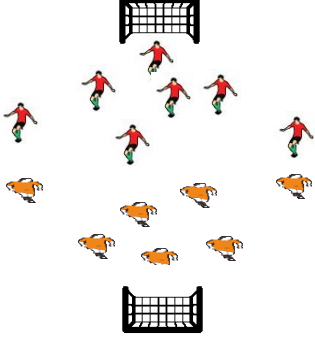
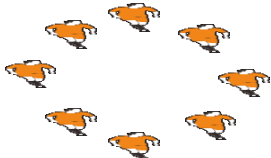
SESI	MATERI / PROGRAM	WAKTU	KETERANGAN
PENGANTAR		5 menit	Siswa dibariskan, berdoa dan diberi penjelasan materi latihan.
PEMANASAN		15 menit	<p>Pemanasan melakukan passing berhadapan kemudian diselingi melakukan gerakan statis atau dinamis sesuai instruksi pelatih.</p> <p>Coaching point : peningkatan suhu tubuh.</p>
SESI LATIHAN 1	<p>Variasi 1</p> 	15 menit Repetisi : 30 Set : 10 Recovery: 30dtk	<p>Menggunakan <i>Solo Soccer Trainer</i> melakukan passing ke depan dengan target cone kemudian melakukan stopping. Dilanjutkan dengan balik badan dan melakukan passing ke depan dengan target cone.</p> <p>Coaching point : passing, stopping.</p>
	<p>Variasi 2</p> 	15 menit Repetisi : 20 Set : 10 Recovery: 30dtk	<p>Menggunakan <i>Solo Soccer Trainer</i> pemain melakukan passing-stopping ke area cone kemudian melakukan gerakan geser ke samping di ikuti balik badan dan di akhiri dengan passing-stopping ke arah cone. Repetisi turun namun intensitas naik dikarenakan latihan semakin kompleks.</p> <p>Coaching point : akurasi passing, stopping.</p>

<p>SESI LATIHAN 2</p>		<p>25 menit</p>	<p>Melakukan game antara kelompok kontrol vs kelompok eksperimen dengan 7 vs 7 selama 25 menit yang di bagi jadi dua babak. Setiap babak diberi satu penekanan yaitu <i>passing</i> atau <i>stopping</i>.</p> <p>Coaching point : eksekusi <i>passing, stopping</i>.</p>
<p>PENUTUP</p>		<p>15 menit</p>	<p>Melakukan pendinginan dilanjutkan dengan evaluasi dan di tutup dengan berdoa.</p>

KLUB : Putra Planggu  
 HARI/TANGGAL : Sabtu, 18 Juli 2020  
 KU : 11-12 tahun  
 TEMA LATIHAN : Passing-stopping


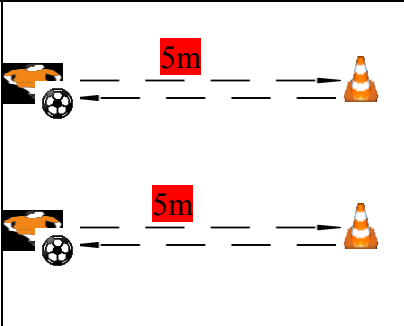
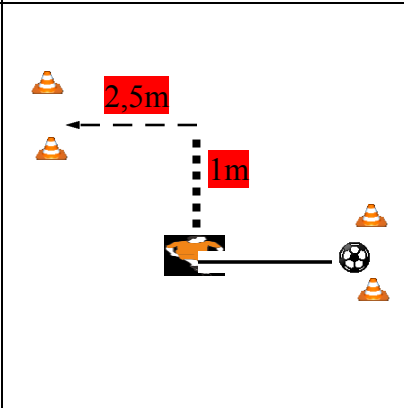
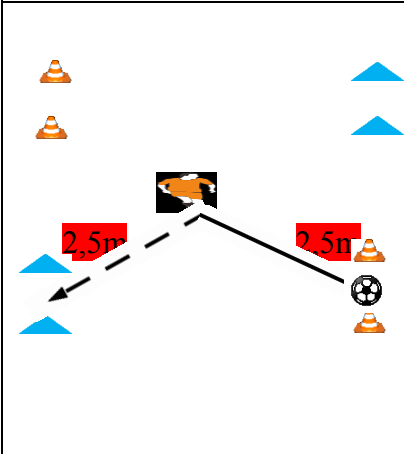
PERTEMUAN : 13  
 WAKTU : 90 menit  
 JUMLAH ATLET : 22

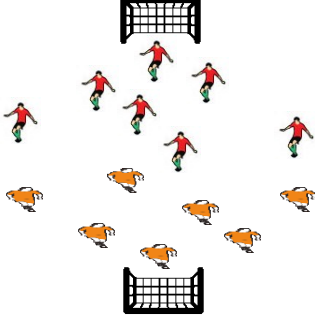
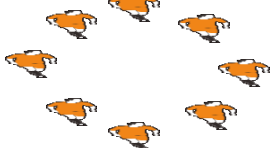
SESI	MATERI / PROGRAM	WAKTU	KETERANGAN
PENGANTAR		5 menit	Siswa dibariskan, berdoa dan diberi penjelasan materi latihan.
PEMANASAN		15 menit	<p>Melakukan gerakan dribbling kedepan kemudian balik dengan variasi dribbling. Juga diselingi gerakan statis dan dinamis.</p> <p>Coaching point : peningkatan suhu tubuh</p>
SESI LATIHAN 1	<p>Variasi 1</p> 	15 menit Repetisi : 30 Set : 10 Recovery: 30dtk	<p>Menggunakan <i>Solo Soccer Trainer</i> melakukan passing stopping dengan variasi ke arah atas dan depan.</p> <p>Coaching point : peningkatan suhu tubuh, passing, stopping</p>
	<p>Variasi 2</p> 	15 menit Repetisi : 30 Set : 10 Recovery: 30dtk	<p>Menggunakan <i>Solo Soccer Trainer</i> Pemain bermain bebas melakukan kepping dan passing-stopping di dalam area marker. Penekanan di sesi ini adalah bola passing stopping harus masuk diantara marker.</p> <p>Coaching point : akurasi passing, stopping.</p>

<p>SESI LATIHAN 2</p>		<p>25 menit</p>	<p>Melakukan game antara kelompok kontrol vs kelompok eksperimen dengan 7 vs 7 selama 25 menit yang di bagi jadi dua babak. Setiap babak diberi satu penekanan yaitu <i>passing</i> atau <i>stopping</i>.</p> <p>Coaching point : eksekusi <i>passing, stopping</i>.</p>
<p>PENUTUP</p>		<p>15 menit</p>	<p>Melakukan pendinginan dilanjutkan dengan evaluasi dan di tutup dengan berdoa.</p>

KLUB : Putra Planggu  
 HARI/TANGGAL : Minggu, 19 Juli 2020  
 KU : 11-12 tahun  
 TEMA LATIHAN : Passing-stopping


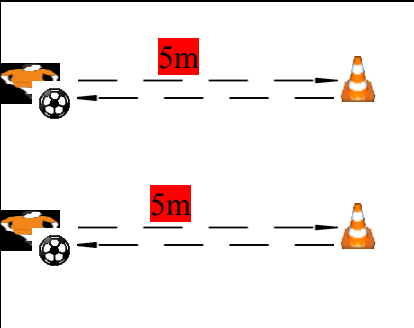
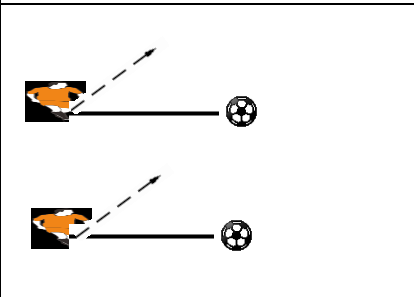
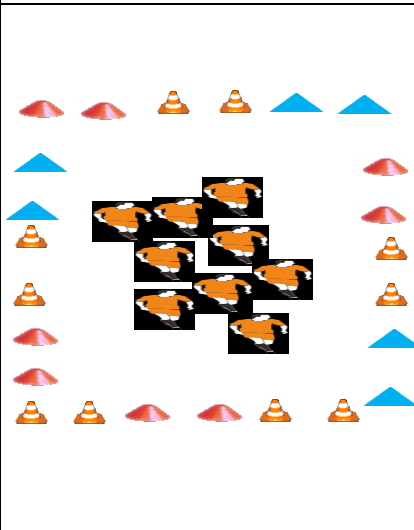
PERTEMUAN : 14  
 WAKTU : 90 menit  
 JUMLAH ATLET : 22

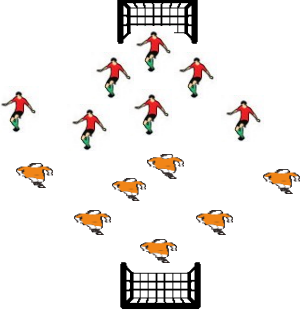

SESI	MATERI / PROGRAM	WAKTU	KETERANGAN
PENGANTAR		5 menit	Siswa dibariskan, berdoa dan diberi penjelasan materi latihan.
PEMANASAN		15 menit	<p>Melakukan gerakan dribbling kedepan kemudian balik dengan variasi dribbling. Juga diselingi gerakan statis dan dinamis.</p> <p>Coaching point : peningkatan suhu tubuh</p>
SESI LATIHAN 1	<p>Variasi 1</p> 	<p>15 menit</p> <p>Repetisi : 30</p> <p>Set : 10</p> <p>Recovery: 30dtk</p>	<p>Menggunakan <i>Solo Soccer Trainer</i> pemain melakukan passing-stopping ke area cone kemudian melakukan gerakan geser ke samping di ikuti balik badan dan di akhiri dengan passing-stopping ke arah cone.</p> <p>Coaching point : akurasi passing, stopping.</p>
	<p>Variasi 2</p> 	<p>15 menit</p> <p>Repetisi : 30</p> <p>Set : 10</p> <p>Recovery: 30dtk</p>	<p>Menggunakan <i>Solo Soccer Trainer</i> pemain melakukan passing stopping ke 4 arah. Untuk tanda cone berarti penekanannya adalah akurasi passing dan untuk tanda marker shooting harus keras karena penekanannya adalah stopping.</p> <p>Coaching point : passing, stopping.</p>

<p>SESI LATIHAN 2</p>		<p>25 menit</p>	<p>Melakukan game antara kelompok kontrol vs kelompok eksperimen dengan 7 vs 7 selama 25 menit yang di bagi jadi dua babak. Setiap babak diberi satu penekanan yaitu <i>passing</i> atau <i>stopping</i>.</p> <p>Coaching point : eksekusi <i>passing, stopping</i>.</p>
<p>PENUTUP</p>		<p>15 menit</p>	<p>Melakukan pendinginan dilanjutkan dengan evaluasi dan di tutup dengan berdoa.</p>

KLUB : Putra Planggu  
 HARI/TANGGAL : Selasa, 21 Juli 2020  
 KU : 11-12 tahun  
 TEMA LATIHAN : Passing-stopping


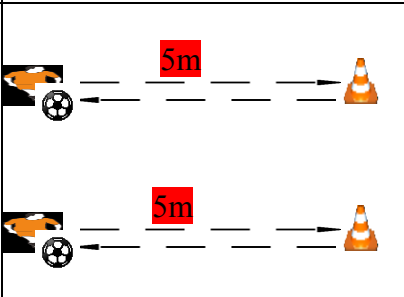
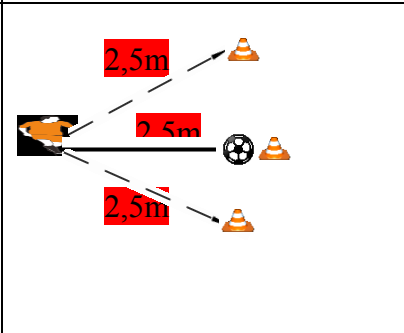
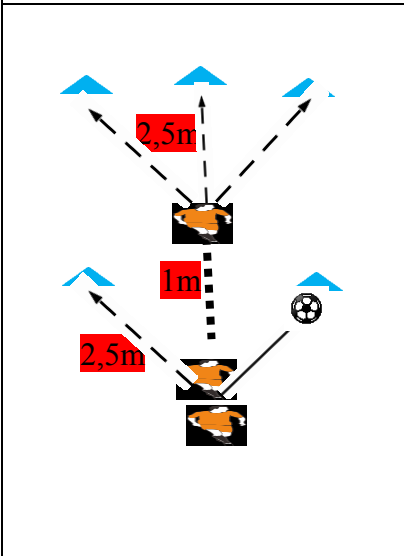
PERTEMUAN : 15  
 WAKTU : 90 menit  
 JUMLAH ATLET : 22

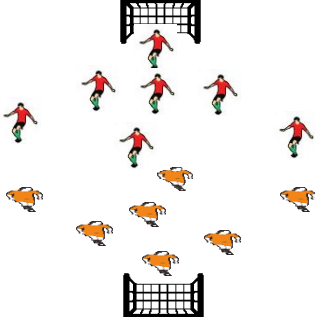
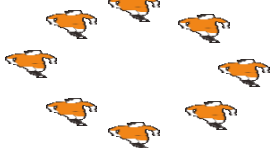
SESI	MATERI / PROGRAM	WAKTU	KETERANGAN
PENGANTAR		5 menit	Siswa dibariskan, berdoa dan diberi penjelasan materi latihan.
PEMANASAN		15 menit	<p>Melakukan gerakan dribbling kedepan kemudian balik dengan variasi dribbling. Juga diselingi gerakan statis dan dinamis.</p> <p>Coaching point : peningkatan suhu tubuh</p>
SESI LATIHAN 1			
Variasi 1		15 menit Repetisi : 30 Set : 10 Recovery: 30dtk	<p>Menggunakan <i>Solo Soccer Trainer</i> melakukan passing stopping dengan variasi ke arah atas dan depan.</p> <p>Coaching point : peningkatan suhu tubuh, passing, stopping</p>
Variasi 2		15 menit Repetisi : 30 Set : 10 Recovery: 30dtk	<p>Menggunakan <i>Solo Soccer Trainer</i> pemain melakukan 3 variasi latihan di dalam area. Marker merah berarti pemain melakukan shooting keras penekanan pada stopping. Marker biru pemain melakukan satu rangkaian passing stopping. Cone berarti penekanan pada akurasi passing.</p> <p>Coaching point : akurasi passing, stopping.</p>

<p>SESI LATIHAN 2</p>		<p>25 menit</p>	<p>Melakukan game antara kelompok kontrol vs kelompok eksperimen dengan 7 vs 7 selama 25 menit yang di bagi jadi dua babak. Setiap babak diberi satu penekanan yaitu <i>passing</i> atau <i>stopping</i>.</p> <p>Coaching point : eksekusi <i>passing, stopping</i>.</p>
<p>PENUTUP</p>		<p>15 menit</p>	<p>Melakukan pendinginan dilanjutkan dengan evaluasi dan di tutup dengan berdoa.</p>

KLUB : Putra Planggu  
 HARI/TANGGAL : Kamis, 23 Juli 2020  
 KU : 11-12 tahun  
 TEMA LATIHAN : Passing-stopping

PERTEMUAN : 16  
 WAKTU : 90 menit  
 JUMLAH ATLET : 22

SESI	MATERI / PROGRAM	WAKTU	KETERANGAN
PENGANTAR		5 menit	Siswa dibariskan, berdoa dan diberi penjelasan materi latihan.
PEMANASAN		15 menit	<p>Melakukan gerakan dribbling kedepan kemudian balik dengan variasi dribbling. Juga diselingi gerakan statis dan dinamis.</p> <p>Coaching point : peningkatan suhu tubuh</p>
SESI LATIHAN 1	<p>Variasi 1</p> 	<p>15 menit</p> <p>Repetisi : 30</p> <p>Set : 10</p> <p>Recovery: 30dtk</p>	<p>Menggunakan <i>Solo Soccer Trainer</i> melakukan passing-stopping dengan tiga arah secara bergantian, yaitu ke arah depan, kanan dan kiri.</p> <p>Coaching point : passing, stopping.</p>
	<p>Variasi 2</p> 	<p>15 menit</p> <p>Repetisi : 15</p> <p>Set : 10</p> <p>Recovery: 30dtk</p>	<p>Menggunakan <i>Solo Soccer Trainer</i> pemain melakukan passing-stopping ke arah kanan dan kiri kemudian melakukan dribbling ke depan dilanjutkan lagi melakukan passing stopping ke arah depan, kanan dan kiri. Kemudian kembali ke antrian. Repetisi turun namun intensitas naik dikarenakan latihan semakin kompleks.</p> <p>Coaching point : passing, stopping.</p>

<p>SESI LATIHAN 2</p>		<p>25 menit</p>	<p>Melakukan game antara kelompok kontrol vs kelompok eksperimen dengan 7 vs 7 selama 25 menit yang di bagi jadi dua babak. Setiap babak diberi satu penekanan yaitu <i>passing</i> atau <i>stopping</i>.</p> <p>Coaching point : eksekusi <i>passing, stopping</i>.</p>
<p>PENUTUP</p>		<p>15 menit</p>	<p>Melakukan pendinginan dilanjutkan dengan evaluasi dan di tutup dengan berdoa.</p>