

**PENGARUH VARIASI LATIHAN *GIVE AND GO* TERHADAP KETERAMPILAN
AKURASI *PASSING* DAN KECEPATAN *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN
SEPAKBOLA PADA PEMAIN SSB PANDANARAN KU – 12 TAHUN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:

Ikhwan Munadi
NIM. 16602241050

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

**PENGARUH VARIASI LATIHAN *GIVE AND GO* TERHADAP
KETERAMPILAN AKURASI *PASSING* DAN KECEPATAN
DRIBBLING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA
PADA PEMAIN SSB PANDANARAN KU-12**

Oleh:

Ikhwan Munadi
NIM 16602241050

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan dan seberapa besar pengaruh variasi latihan *give and go* terhadap peningkatan keterampilan akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada pemain SSB Pandanaran KU-12.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Pandanaran KU-12 sebanyak 20 pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Penentuan kelompok eksperimen dan kontrol dengan cara *ordinal pairing* yaitu (10 kelompok eksperimen dan 10 kelompok kontrol).

Berdasarkan hasil uji *t* pada kelompok eksperimen diketahui bahwa kemampuan keterampilan akurasi *passing* pada pemain SSB Pandanaran KU-12 diperoleh nilai $t_{hitung} (6,862) > t_{tabel} (2,16)$ dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$, sedangkan untuk kelompok kontrol diperoleh nilai $t_{hitung} (1,689) < t_{tabel} (2,262)$ dan nilai $p (0,125) > \text{dari } 0,05$. Hal tersebut menunjukkan ada perbedaan pada keterampilan akurasi *passing*. Kemudian hasil uji *t* pada kelompok eksperimen diketahui bahwa data kecepatan *dribbling* pada pemain SSB Pandanaran KU-12 diperoleh nilai $t_{hitung} (-5,244) > t_{tabel} (2,16)$ dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$, sedangkan kelompok kontrol diperoleh nilai $t_{hitung} (-1,425) < t_{tabel} (2,262)$ dan nilai $p (0,188) > \text{dari } 0,05$. Hal tersebut menunjukkan ada perbedaan pada kecepatan *dribbling*. Hasil uji *t* kelompok eksperimen tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dari variasi latihan *give and go* yang positif dan signifikan, sedangkan untuk kelompok kontrol tidak ada pengaruh dari latihan *give and go* yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada pemain SSB Pandanaran KU-12.

Kata Kunci: latihan *give and go*, keterampilan akurasi *passing*, kecepatan *dribbling*

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ikhwan Munadi

NIM : 16602241050

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “PENGARUH VARIASI LATIHAN *GIVE AND GO* TERHADAP KETERAMPILAN AKURASI *PASSING* DAN KECEPATAN *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA PEMAIN SSB PANDANARAN KU – 12 TAHUN” benar-benar karya sendiri dan tidak terdapat karya atas pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan yang lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli.

Yogyakarta, 30 September 2020

Yang Menyatakan,



Ikhwan Munadi
NIM. 16602241050

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi Dengan Judul

**PENGARUH VARIASI LATIHAN *GIVE AND GO* TERHADAP
KETERAMPILAN AKURASI *PASSING* DAN KECEPATAN *DRIBBLING*
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA PEMAIN SSB
PANDANARAN KU – 12 TAHUN**



Disusun Oleh:

Ikhwani Munadi

NIM. 16602241050

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

Yogyakarta, September 2020

Mengetahui,

Ketua Program Studi

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

Disetujui,

Dosen Pembimbing

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

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH VARIASI LATIHAN *GIVE AND GO* TERHADAP KETRAMPILAN AKURASI *PASSING* DAN KECEPATAN *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA

Disusun Oleh:

Ikhwan Munadi
NIM. 16602241050

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal Oktober 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nawan Primasoni, S.Pd.Kor., M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		21-10-2020
Herwin, M.Pd. Sekretaris		21-10-2020
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. Penguji		20-10-2020.

Yogyakarta 21 Oktober 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan



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

MOTTO

“Teruslah menjadi manusia yang bermanfaat selama jantung masih berdetak”

“Tetaplah jadi diri sendiri walau keadaan sedang tidak berpihak”

“Jangan berhenti melangkah sebelum keadaan memaksamu untuk pulang”

“Lakukan hal terbaik diantara sesuatu yang baik”

“Semua yang telah terjadi biarkan berlalu, yang saat ini kita hadapi, dan yang akan datang mari kita susun strategi”

(Saya)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT sehingga laporan Tugas Akhir Skripsi ini dapat saya selesaikan dengan penuh perjuangan, dan hasilnya ku persembahkan untuk:

1. Orang tua kandung Ibu Daliyem dan Bapak Sri Widodo yang telah membantu saya dalam segala hal yang diibaratkan tinta dilatuan dijadikan sebagai tinta dan pohon dibumi sebagai pena tidak akan mampu menuliskannya.
2. Kedua kakak kandung saya Rina Wahyuningsih dan Wardoyo Santoso yang banyak membantu dan memberikan semangat supaya segera menyelesaikan studi ini.
3. Bapak Nawan Primasoni, S.Pd. KOR., M.Or. selaku dosen pembimbing yang membantu dan mengarahkan dalam menyusun Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Annisa Puspitaningrum yang selalu meneror dan menemani saya selama masa kuliah dan dalam menyusun Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Keluarga PKO A 2016 yang banyak membantu saya dalam menyusun Tugas Akhir ini.
6. Seluruh dosen dan karyawan di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta, saya mengucapkan terimakasih atas bantuan dan bimbingan yang telah diberikan selama menimba ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah Subhanahu Wata'ala yang telah melimpahkan rahmat, hidayah serta inayah-Nya, sehingga penulisan laporan Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik walaupun dengan banyak rintangan yang dihadapi. Tugas Akhir Skripsi saya yang disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S1) di Universitas Negeri Yogyakarta.

Keberhasilan penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini dapat terwujud dengan adanya dukungan dan bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Bapak Nawan Primasoni, S.Pd. KOR., M.Or. Selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi Yang Selalu Mengingatkan Saya Ketika Melakukan Kesalahan dan Membantu Saya Ketika Saya Merasa Kesulitan Selama Penyusunan Tugas Akhir Skripsi. Sekaligus selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu bersedia membantu ketika saya mengalami kesulitan dalam perkuliahan selama ini.
2. Ibu Dr. Endang Rini Sukamti, M.S. Selaku Ketua Jurusan dan Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

4. Seluruh Dosen dan staf jurusan PKL yang telah memberi ilmu selama saya melakukan kegiatan pembelajaran.
5. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, 22 September 2020
Penulis

Ikhwan Munadi
NIM. 16602241050

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR DIAGRAM	xv
 BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	11
A. Kajian Teori.....	11
1. Hakikat Sepakbola.....	11
2. <i>Give and Go</i>	15
3. Akurasi	20
4. Hakikat Kecepatan.....	21
5. Kecepatan <i>Dribbling</i>	22
6. Latihan.....	23
7. <i>Karakteristik</i> anak usia 12.....	28
8. SSB Pandanaran.....	31
B. Penelitian Yang Relevan	27
C. Kerangka Berfikir.....	29
D. Hipotesis Penelitian	30

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN.....	32
A. Jenis Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Definisi Operasional Variabel	34
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	35
E. Instrumen Tes dan Teknik Pengumpulan Data	37
F. Teknik Analisis Data	42
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	 44
A. Hasil Penelitian.....	44
B. Pembahasan	50
C. Keterbatasan Penelitian	53
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	 55
A. Kesimpulan.....	55
B. Implikasi	55
C. Saran	56
 DAFTAR PUSTAKA	 57
LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 kelompok usia pengkhususan olahraga.....	29
Tabel 1. Alat dan bahan tes mengoper bola dan tes menggiring bola	41
Tabel 2. Statistik data keterampilan akurasi <i>passing</i> dan kecepatan <i>dribbling</i> kelompok A	44
Tabel 3. Statistik data keterampilan akurasi <i>passing</i> dan kecepatan <i>dribbling</i> kelompok B	45
Tabel 4. Persentase peningkatan kemampuan kecepatan dan kelincahan SSB Pandanaran KU-12	46
Tabel 5. Hasil uji normalitas.....	48
Tabel 6. Hasil uji homogenitas	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 kerangka berfikir.....	35
Gambar 1. Teknik <i>ordinal passing</i>	37
Gambar 2. Tes mengoper bola rendah.....	38
Gambar 3. Instrumen penelitian keterampilan <i>drbbling</i> bola.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat izin penelitian	61
Lampiran 2. Hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i>	62
Lampiran 3. Surat balasan penelitian	74
Lampiran 4. Lembar konsultasi bimbingan.....	75
Lampiran 5. Lembar <i>Expert Judgement</i>	76
Lampiran 6. Dokumentasi penelitian	77
Lampiran 7. Program latihan.....	80

DAFTAR DIAGRAM

	Halaman
Diagram 1. Diagram statistik data keterampilan akurasi <i>passing</i> dan kecepatan <i>dribbling</i>	46

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana dan rahasia permainan sepakbola yang baik ialah melakukan hal-hal yang sederhana dengan sebaik-baiknya. Maka dari itu sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat diminati masyarakat diseluruh dunia tidak terkecuali di Indonesia, sehingga tidak salah apabila di Indonesia sepakbola disebut sebagai cabang olahraga yang merakyat.

Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang bola yang diperebutkan oleh para pemain dari kedua kesebelasan yang berbeda dengan maksud untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan (Iriyanto dan Subgyo, 2010: 3). Sedangkan menurut Herwin (2004: 7) sepakbola adalah permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur seperti, fisik, teknik, taktik dan mental. Dan menurut Luxbacher (2008:2) sepakbola adalah pertandingan yang dimainkan oleh kedua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Setiap tim berusaha mempertahankan gawang sendiri dan berusaha menjebol gawang lawan.

Sepakbola adalah salah satu permainan beregu yang dimainkan masing-masing tim 11 orang pemain termasuk penjaga gawang, setiap tim berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya sendiri dari kemasukan bola, dalam memainkan bola setiap pemain

diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan di daerah yang ditentukan.

Aksi-aksi dalam sepakbola biasa disebut dengan istilah teknik dalam sepakbola. Penguasaan keterampilan teknik dasar bagi seorang pemain sepakbola adalah penting, karena sangat berkaitan dengan tujuan permainan sepakbola yaitu memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola dari tim lawan. Tanpa penguasaan kemampuan teknik yang memadai maka tujuan pemain sepakbola cenderung tidak akan tercapai.

Menurut Danurwinda (2017: 8) permainan sepakbola tidak lain adalah soal menyerang, bertahan dan transisi. Itulah sebabnya dikepelatihan sepakbola tiga momen tersebut sering disebut dengan “*three main moment*”. Setiap momen sepakbola diperlukan aksi-aksi yang mampu mendukungnya. Momen penyerangan selalu dimulai dengan fase membangun serangan yang memerlukan berbagai aksi sepakbola, baik aksi menggunakan bola seperti *dribble, passing, heading, control*, dll. Pemain juga perlu melakukan aksi tanpa bola seperti menciptakan ruang, berlari ke ruang, *support*, dll. Fase menyerang yang sudah dimulai juga harus diakhiri dengan menyelesaikan serangan, yaitu aksi *shooting* dan *heading*. Pada momen bertahan, dimulai dari fase ganggu lawan ketika membangun serangan. Aksi sepakbola yang dilakukan pada fase ini misal: *pressing, marking covering, tackling*, dll. Fase untuk mencegah lawan menyelesaikan serangan seperti aksi *blocking, tipping* bagi kipper, dll.

Klarifikasi ini membuat segalanya sederhana dan mudah. *Passing* dan *dribbling* misalnya, kedua aksi tersebut merupakan aksi yang terjadi pada momen menyerang fase *build up*. Sudah suratan takdir bahwasannya *passing* dan *dribbling* tidak akan dilakukan pada momen bertahan. Sebaliknya aksi *marking* dan *covering* juga tidak akan dilakukan saat tim sedang menyerang. Setiap momen dan fase permainan sepakbola memiliki aksi sepakbolanya masing-masing.

Pemain sepakbola ketika ingin meningkatkan ke level permainan yang lebih tinggi harus mampu menguasai dengan baik teknik dasar yang dimilikinya. Teknik dasar dalam sepakbola terdiri dari teknik menendang bola, menahan bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu, merebut bola, lemparan ke dalam dan teknik menjaga gawang (Soekatamsi, 1984: 4).

Menurut Herwin (2004: 21-24) gerak atau teknik dasar permainan sepakbola meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola merupakan gerak tanpa menggunakan bola yang dilakukan dalam permainan sepakbola seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, berkelit, dan berhenti tiba-tiba. Sedangkan teknik dengan menguasai bola yang meliputi kemampuan pengenalan bola dengan tubuh (*ball feeling*), menendang bola (*passing*), menendang bola ke gawang (*shooting*), menggiring bola (*dribbling*), menerima dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), menyundul bola (*heading*), gerak tipu (*feinting*), merebut bola (*sliding tackle-sliding*), melempar bola ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Pondasi teknik dasar seorang pemain sepakbola adalah *passing* dan *dribbling*. Keduanya merupakan teknik dasar yang paling dominan digunakan. Menurut Komarudin (2005: 42) salah satu tontonan yang menarik dalam sepakbola adalah kemampuan seorang pemain yang mempunyai teknik menguasai bola dengan baik dan mampu menggiring bola melewati musuhnya. Walaupun sepakbola modern mengutamakan kolektivitas dalam bermain sepakbola, tetapi bermain yang mempunyai *skill* dalam *mendribble* bola tetap dibutuhkan untuk merusak pertahanan lawan. *Passing* merupakan teknik dasar yang bertujuan untuk mengoper bola pada teman satu tim agar dapat menciptakan ruang, sedangkan *dribbling* merupakan suatu teknik dasar dimana seorang pemain mampu menguasai bola dengan bergerak yang dapat digunakan untuk menerobos pertahanan lawan secara individu, sehingga akan memungkinkan tim untuk melakukan penyerangan dan tim dapat menciptakan gol ke gawang lawan.

Menurut Scheumann dan Timo (2014: 22) titik lemah terbesar pemain kita selain kualitas umpan dan kecepatan dalam bermain adalah mental dan pengertian taktik, dan titik lemah pemain sama dengan titik lemah pelatih. Dalam permainan sepakbola terdapat empat komponen yang saling melengkapi antara lain: Fisik, seorang pemain yang kuat dan ulet akan memberikan keuntungan yang besar untuk tim. Sebaliknya seorang pemain yang kelelahan harus berjuang sangat berat untuk menjaga konsentrasinya dan cenderung melakukan banyak kesalahan. Teknik, semua pemain dalam tim harus memiliki kemampuan individu yang sesuai dengan posisi masing-masing. Sebagai

contoh, seorang pemain tengah tentu memiliki Teknik dan keahlian yang berbeda dengan seorang pemain diposisi bek luar. Taktik, bagian ini menolong pemain agar menyatu dengan tim. Tujuannya adalah untuk menghasilkan pemain yang cerdas, mampu beradaptasi dalam situasi yang berganti-ganti dalam pertandingan yang dihadapi. Jiwa kebersamaan (*psychosocial/mental*) manusia sering dipengaruhi oleh emosinya. Pelatih harus bisa melatih pemain untuk menggunakan emosi-emosi ini untuk keuntungan mereka dan mengarahkan emosi mereka menjadi sebuah kekuatan dan bukan kelemahan bagi mereka. Karena ketika dalam permainan pemain mengalami penurunan mental maka ketiga aspek di atas tidak akan berjalan dengan baik sehingga akan sangat merugikan tim.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan dalam latihan SSB Pandanaran KU-12 untuk dijadikan objek penelitian. Kondisi pemain di SSB Pandanaran KU-12 masih banyak melakukan kesalahan *passing* dan kecepatan *dribbling* masih sangat perlu ditingkatkan. Hal ini ditunjukkan saat para pemain bermain masih banyak melakukan kesalahan *passing* antara lain: *passing* tidak sampai teman, *passing* yang terlalu kencang sehingga teman sulit untuk menguasai bola, *passing* yang asal-asalan sehingga tidak jelas kemana bola diberikan, salah memberi umpan sehingga bola pindah penguasaan ke pemain lawan. Kemudian saat *dribbling* pemain masih banyak yang melakukan *dribbling* bola terlalu jauh dari penguasaan sehingga bola akan sulit dikendalikan. Selain itu pelatih memberikan latihan secara monoton sehingga anak mengalami kebosanan saat proses latihan. Kurangnya variasi ini di dalam

latihan menjadi penyebab anak merasa jenuh dan sering melakukan kesalahan yang mendasar dalam melakukan *passing* dan *dribbling* disaat latihan maupun pertandingan.

Berdasarkan permasalahan di atas perlu dilakukannya latihan untuk meningkatkan keterampilan akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling*, sehingga peneliti bermaksud untuk memberi suatu metode latihan *give and go passing*. Dengan metode latihan tersebut diharapkan mampu meningkatkan kemampuan *passing* dan *dribbling* para pemain SSB Pandanaran KU-12, sehingga akan meningkatkan ketrampilan para pemain bermain sepakbola.

Menurut Joseph Luxbacher (2012: X) *give and go* merupakan suatu kombinasi passing dengan satu pemain mengoper bola ke pemain yang terdekat kemudian berlari ke depan untuk menerima umpan balik. *Give and go* ini bertujuan untuk membuka rapatnya pertahanan lawan dengan melakukan *passing* cepat kemudian berlari ke ruang yang kosong untuk menerima umpan kembali, atau untuk mengecoh pemain bertahan dengan gerakan tanpa bola sehingga diikuti oleh lawan dan memberikan ruang untuk pemain lain.

Menurut Dany Mielke (2007: 24) metode latihan ini merupakan peluang bagi pemain untuk melakukan *passing* kepada teman satu tim dan selanjutnya berlari kedepan. Pemain yang menerima *passing* dengan cepat mengembalikan bola ke pemain pertama ketika mereka bersama-sama maju ke daerah lain di lapangan.

Menurut Hyballa dan Te Poel (2015: 191) *the give and go pass and bouncing* dalam kompetisi yang kompetitif seorang pemain akan sering

menerima umpan balik dari kawan, dimana hal itu dilakukan dengan tujuan untuk membuat suatu bidang baru melalui umpan balik, untuk mendapatkan waktu, untuk meningkatkan kemampuan tim kita yang berlawanan dengan tim lawan, seperti kita lawan menyerang kita harus bertahan atau sebaliknya, dan untuk melakukan umpan kepada teman saat tim kita berada pada tekanan sehingga akan dapat membuka ruang dari tim lawan.

Berdasarkan sudut pandang *the give and go pass and bouncing* permainan umpan segitiga paling sering digunakan, pada permainan segitiga ini dilakukan dengan satu kali sentuhan dan dengan tingkat kesulitan *passing* yang tinggi kemudian bola dipantulkan ke belakang dan permainan ini digunakan ketika pemain berada dibawah tekanan sehingga memungkinkan seorang pemain untuk meberikan umpan kepada teman dan segera berlari mencari tempat yang terbuka untuk menerima umpan balik.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *give and go* merupakan suatu metode latihan kombinasi *passing* dengan salah seorang pemain memberikan umpan kepada pemain terdekat kemudian berlari ke depan untuk menerima umpan balik, metode latihan ini bertujuan untuk membuka pertahanan lawan. Karena dalam metode ini membutuhkan kemampuan *passing-passing* yang sangat cepat, maka para pemain harus memberikan *passing* yang tepat dan mudah dikontrol. Sehingga dengan metode latihan ini juga diharapkan mampu meningkatkan keterampilan akurasi *passing* para pemain. Karena gerakan-gerakan dalam metode ini dilakukan dengan cepat sehingga diharapkan juga dapat meningkatkan daya

tahan para pemain dan diharapkan mampu meningkatkan kecepatan *dribbling* para pemain.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti bermaksud mengadakan penelitian eksperimen untuk mengetahui penelitian yang berjudul “Pengaruh Variasi Latihan *Give and Go* Terhadap Keterampilan Akurasi *Passing* dan Kecepatan *Dribbling* dalam Permainan Sepakbola pada Pemain SSB Pandanaran KU-12”.

B. Identifikasi masalah

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

1. Kemampuan *passing* pemain SSB Pandanaran KU-12 masih perlu ditingkatkan.
2. Keterampilan kecepatan *dribbling* pemain SSB Pandanaran KU-12 masih perlu dioptimalkan.
3. Variasi latihan dari pelatih guna meningkatkan teknik menggiring bola masih kurang dan monoton.

C. Batasan masalah

Mengingat luasnya persoalan yang ada maka penelitian ini hanya membahas pengaruh variasi latihan *give and go* terhadap peningkatan kualitas keterampilan akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada pemain SSB Pandanaran KU-12.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dari penelitian ini, yaitu:

1. Adakah pengaruh variasi latihan *give and go* terhadap peningkatan keterampilan akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada pemain SSB Pandanaran KU-12?
2. Seberapa besar pengaruh variasi latihan *give and go* terhadap peningkatan keterampilan akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada pemain SSB Pandanaran KU-12?

E. Tujuan penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini, yaitu:

1. Mengetahui pengaruh variasi latihan *give and go* terhadap peningkatan keterampilan akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada pemain SSB Pandanaran KU-12.
2. Mengetahui seberapa besar pengaruh variasi latihan *give and go* terhadap peningkatan keterampilan akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada pemain SSB Pandanaran KU-12.

F. Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ke berbagai pihak, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Dapat menunjukan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh variasi latihan *give and go* terhadap peningkatan keterampilan akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada pemain SSB Pandanaran KU-12. Sehingga dapat dijadikan cara alternatif pilihan dalam meningkatkan kemampuan keterampilan akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, untuk menerapkan teori yang didapat selama kuliah dan untuk menambah pengetahuan serta pengalaman di lapangan.
- b. Bagi guru atau pelatih, diharapkan dapat dijadikan pedoman bahan perbandingan bagi guru, pelatih dan pembina olahraga sepakbola.
- c. Bagi pemain, dapat mengerti bahwa akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling* merupakan hal penting sehingga harus dimiliki oleh setiap pemain untuk menunjang kualitas kemampuan teknik dasar dalam sepakbola.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola

Permainan sepakbola telah diperkenalkan sejak ribuan tahun yang lalu. Permainan yang berawal untuk merayakan kemenangan, meningkatkan kemampuan fisik, serta mengisi waktu senggang. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh setiap orang. Sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, bola disepak kian kemari untuk diperebutkan antara pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri jangan sampai kemasukan (Soedjono, 1985: 103). Kemudian sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak yang dimainkan oleh kedua kesebelasan yang berlawanan masing-masing terdiri dari 11 orang pemain (Suharsono dan Sukintaka, 1983: 70).

Menurut Sucipto dkk (2000: 7) sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai (kaki) kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan lengan (tangan) di daerah tendangan hukumannya. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukan bola sebanyak-banyaknya

ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri, agar tidak kemasukan bola dari lawan.

Menurut Muhajir (2007: 1) sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jarak menyepak bola, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Menurut Subagyo Irianto (2010: 3) sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola. Menurut Joseph A. Luxbacher (2011: 2) pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebolkan gawang lawan.

Menurut Erlangga (2017: 2) sepakbola adalah olahraga permainan menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim. Umumnya, masing-masing tim terdiri dari sebelas orang pemain yang terdiri dari seorang penjaga gawang, 2-4 orang pemain bertahan, 2-4 orang pemain tengah, dan 1-3 orang pemain penyerang. Penjaga gawang merupakan satu-satunya pemain yang diperbolehkan memegang bola demi mencegah bola serangan dari tim lawan memasuki gawang yang dijaganya. Pemain bertahan bertugas untuk membentengi area dari serangan tim lawan. Tugas pemain tengah dibagi berdasarkan penempatan posisinya, baik itu dekat dengan pemain

penyerang atau pemain bertahan. Sedangkan pemain penyerang bertugas untuk menyerang bola ke gawang tim lawan.

Menurut Arma Abdoellah (1981: 409) permainan sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh beberapa orang pemain dengan menggunakan semua anggota tubuh kecuali dengan tangan, sedangkan penjaga gawang menggunakan semua anggota badan, dimana masing-masing regu bertujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan berusaha sekuat tenaga agar gawangnya terhindar dari kemasukan bola oleh penyerang lawan. Sedangkan menurut Clive Gifford (2002: 11) permainan sepakbola adalah permainan beregu yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri supaya tidak kemasukan bola, dan kelompok yang paling banyak memasukkan bola keluar sebagai pemenang.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan oleh 11 vs 11 dan salah satunya penjaga gawang. Dimana setiap kesebelasan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kebobolan dan berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Dimana anggota tubuh yang digunakan untuk bermain adalah seluruh bagian tubuh kecuali tangan, tetapi bagi penjaga gawang semua bagian tubuh termasuk tangan dapat digunakan.

b. Teknik dasar sepakbola

Menurut Herwin (2004: 21-24) dalam permainan sepakbola, variasi gerak atau teknik dengan atau tanpa bola sangat kompleks, sehingga seorang pemain harus mampu melakukannya selama pembelajaran dan latihan maupun saat pertandingan. Permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh setiap pemain meliputi:

1. Gerak atau teknik tanpa bola

Selama dalam sebuah permainan sepakbola, seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, berbalik dan berhenti tiba-tiba, yang semua itu harus dimiliki oleh pemain. Semua gerak ini sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola dan biasanya disebut dengan gerak atau teknik tanpa bola.

2. Gerak atau Teknik dengan bola

Seorang pemain sepakbola yang baik harus mampu menguasai teknik dasar sepakbola. Seorang pemain dituntut untuk menguasai bola dengan sebaik-baiknya ketika menerima atau membawa bola. Kemampuan gerak dengan bola ini biasanya disebut teknik dengan bola yang meliputi:

- 1) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*)
- 2) Menendang bola ke gawang (*shooting*)
- 3) Mengoper bola pendek dan panjang atau melambung (*passing*)

- 4) Menggiring bola (*dribbling*)
- 5) Menerima dan menguasai bola (*receiving and controlling ball*) dengan kaki, paha, dan dada.
- 6) Menyundul bola (*heading*) untuk bola lambung atau bola atas.
- 7) Gerak tipu (*feinting*) untuk melewati lawan.
- 8) Merebut bola (*tackling/shielding*) saat lawan menguasai bola.
- 9) Melempar bola (*throw-in*) bila bola keluar lapangan untuk menghidupkan permainan kembali.
- 10) Teknik penjaga gawang (*goal kiper*)

2. *Give and go*

Menurut Joseph Luxbacher (2012: X) *give and go* merupakan suatu kombinasi *passing* dengan satu pemain mengoper bola kepada pemain yang terdekat kemudian berlari kedepan untuk menerima umpan balik. Menurut Dany mielke (2007: 24) metode latihan ini merupakan peluang bagi pemain untuk melakukan *passing* kepada teman satu tim dan selanjutnya berlari ke depan. Pemain yang menerima *passing* dengan cepat mengembalikan bola ke pemain pertama ketika mereka bersama-sama maju ke daerah lain di lapangan.

Give and go mirip memantulkan bola pada tembok dengan sudut tertentu. Jika kamu melakukan *passing* ke tembok 45 derajat maka bola tersebut akan kembali dengan sudut yang sama. Demikian pula halnya dengan *give and go*, latihan ini mengharuskan pemain yang mengoperkan

bola kepada teman dan kemudian berlari cepat ke depan. Penerima bola kemudian segera mengembalikan *passing* tersebut tanpa menghentikan bola dengan menggunakan satu sentuhan untuk mengarahkan bola kepada pemain pertama yang telah bergerak kedepan. Karena *passing* ini membutuhkan *passing-passing* yang cepat, pemain yang melakukan dan menerima *passing* harus memberikan *passing* yang tepat dan mudah dikontrol atau jika tidak mereka akan kehilangan manfaat gerakan ini. Tujuan utama dari *give and go* adalah menghindari lawan dan bergerak di lapangan dengan cepat.

Menurut Hyballa dan Te Poel (2015: 191) *the give and go pass and bouncing* dalam kompetisi yang kompetitif seorang pemain akan sering menerima umpan balik dari kawan dimana hal itu dilakukan dengan tujuan untuk membuat suatu bidang baru melalui umpan balik, untuk mendapatkan waktu, untuk meningkatkan kemampuan tim kita yang berlawanan dengan tim lawan, seperti kita lawan menyerang kita harus bertahan atau sebaliknya, dan untuk melakukan umpan kepada teman saat tim kita berada pada tekanan sehingga akan dapat membuka ruang dari tim lawan.

Berdasarkan sudut pandang *the give and go pass and bouncing* permainan umpan segitiga paling sering digunakan, pada permainan segitiga ini dilakukan dengan satu kali sentuhan dan dengan tingkat kesulitan *passing* yang tinggi kemudian bola dipantulkan kebelakang dan permainan ini digunakan ketika pemain berada di bawah tekanan sehingga

memungkinkan seorang pemain untuk memberikan umpan kepada teman dan segera berlari mencari tempat yang terbuka untuk menerima umpan balik.

Permainan sepakbola modern *the give and go pass and bouncing* sering digunakan untuk menyusun serangan melalui seperti situasi ketika gelandang menerima bola kemudian memberikan umpan kepada *wing back* kemudian bisa melakukan umpan balik atau memberi umpan kepada pemain lain dengan demikian akan memudahkan perpindahan bola dan pemain *wing back* dapat bergerak ke tempat yang kosong untuk menerima umpan balik. Sehingga akan menaikkan mental para pemain karena penguasaan bola penuh berada di tim itu sendiri.

Berdasarkan beberapa pengertian *give and go* diatas maka ada beberapa metode latihan yang dapat mendukung metode latihan *give and go* antara lain: *wall pass*, *push and run*, dan *back pass*. Menurut Jhosep Luxbacher (2012: XII) *wall pass* merupakan suatu kombinasi operan dengan seorang pemain yang bertindak sebagai dinding untuk mengarahkan jalur gerakan bola. Pemain melakukan operan dan segera berlari kedepan ruang terbuka untuk menerima umpan balik.

Menurut Syahrul Fazal (2015) metode latihan *wall pass* adalah mengembalikan bola pada kawan dengan satu sentuhan. Satu hal yang perlu diperhatikan dalam metode latihan ini adalah penempatan posisi. *Wall pass* merupakan metode latihan yang sangat sederhana. Teknik ini biasanya dilakukan oleh dua orang atau lebih pemain sepakbola dengan

saling oper bertujuan untuk menembus pertahanan lawan yang sangat rapat.

Menurut Hyballa dan Te Poel (2015: 204) metode *wall pass* terjadi ketika pemain yang menguasai bola memberikan operan kepada pemain yang bertindak sebagai pemain dinding, kemudian pemain dinding memberikan ke ruang kosong yang memungkinkan dijangkau teman atau memberikan bola kembali ke pemain yang memberikan operan. Metode *wall pass* ini sebaiknya dilakukan dengan cepat sehingga diharapkan dengan satu sentuhan sehingga dengan *wall pass* ini dapat menjembatani untuk membuka ruang atau bola lebih cepat kembali kepada pemain yang mengoper.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa metode latihan *wall pass* merupakan suatu metode latihan sepakbola yang dilakukan dua atau lebih pemain dengan cara pemain memberikan bola kepada pemain yang berposisi sebagai pemain dinding, kemudian pemain pertama berlari ke depan atau ketempat kosong dan pemain dinding memberikan bola ke daerah kosong atau memberikan umpan balik kepada pemain pertama. Agar metode latihan *wall pass* dapat berjalan dengan efektif maka sebaiknya latihan ini dilakukan dengan satu sentuhan kepada pemain sebelumnya atau ke daerah kosong sehingga akan mempercepat permainan. Metode latihan *wall pass* ini bertujuan untuk membuka pertahanan lawan yang sangat rapat atau sebagai jembatan untuk

membuka ruang sehingga memungkinkan pemain melakukan serangan atau menyelesaikan serangan.

Menurut Kadir (1981: 187) *push and run* merupakan suatu metode latihan sepakbola yang mengharuskan pemain setelah melakukan *passing* harus dilanjutkan dengan bergerak atau berlari atau tidak diam. Latihan yang dinamakan *push and run* dapat dikembangkan menjadi beraneka ragam bentuk. Tetapi tujuannya sama, untuk membiasakan setiap pemain berlari atau tidak tinggal diam setelah melakukan *passing*. Latihan ini juga dapat meningkatkan kemampuan pemain bergerak eksplosif dan ketrampilan akurasi *passing*. Bentuk latihan ini yaitu empat pemain berposisi sedemikian rupa membentuk segi empat dengan jarak sisi 10 m, dibelakang ada pemain darimana bola akan dimulai, biasanya dimulai dari pemain A, dinamakan pemain A1. Pemain A melakukan *passing* ke pemain B, kemudian A berlari ketempat pemain B dan B memberikan *passing* ke pemain C dan berlari ke tempat C, begitu seterusnya.

Hal tersebut diharapkan berdampak kepada pemain akan terbiasa setelah melakukan *passing* terus bergerak ke arah kosong atau ke depan sehingga memungkinkan diberi umpan kembali oleh teman. Latihan *push and run* merupakan latihan yang penting karena dalam permainan sepakbola pergerakan tanpa bola setelah melakukan *passing* sangat berperan penting untuk menciptakan peluang karena pemain yang melakukan pergerakan tanpa bola bisa mendapat perhatian dari pemain belakang dan dapat mengecoh pemain bertahan sehingga akan

memberikan ruang lebih kepada teman lain untuk melakukan kemampuan individu atau menyesuaikan serangan, kemudian jika pemain yang melakukan pergerakan tanpa bola tersebut gagal diikuti oleh lawan atau kurang mendapat perhatian dari lawan maka pemain yang menerima umpan akan memberikan umpan sehingga akan membuka pertahanan lawan dan memungkinkan terciptanya peluang.

Menurut Josep Luxbacher (2012: XIX) *back pass* adalah pemain mengirim umpan kebelakang, ke arah gawangnya sendiri kepada rekan seteru yang memberikan dukungan (umpan kebelakang). Jadi ketika seorang pemain ingin melancarkan serangan untuk dapat mengecoh lawan atau depan pertahanan lawan penuh sehingga kita kesulitan untuk melakukan serangan kedepan sehingga hal paling tepat adalah memberikan umpan kebelakang pertahanan sehingga akan *delay* permainan dan memancing pemain lawan untuk keluar dari pertahanan sehingga tercipta ruang kosong di depan pertahanan dan tim kita tidak kehilangan penguasaan bola.

3. Akurasi

Ketepatan atau akurasi merupakan kemampuan mengarahkan dengan standar objek yang dikehendaki. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia ketepatan dapat diartikan sebagai ketelitian atau kejituan. Sedangkan menurut Suharno (1983: 35), “ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuan”.

Ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi ketepatan, antara lain: koordinasi tinggi berarti ketepatan tinggi, ketepatan baik besar kecilnya sasaran ketika sasaran diperbesar maka ketepatan akan lebih mudah untuk dicapai begitu pula sebaliknya ketika sasaran kecil maka ketepatan akan lebih sulit untuk dicapai, Ketajaman indera, Penglihatan yang stabil akan mempermudah seseorang memiliki akurasi yang tinggi tidak mungkin akurasi tercapai jika pemain tersebut dengan memejamkan mata, Jauh dekatnya sasaran ketika jarak sasaran diperdekat maka akurasi akan lebih mudah dicapai tetapi ketika jarak diperlebar maka akurasi akan lebih sulit untuk dicapai, Penguasaan teknik yang baik memiliki sumbangan yang baik terhadap ketepatan, Cepat lambatnya gerakan ketika pemain melakukan *passing* dengan kecepatan yang tinggi maka akan lebih sulit untuk mencapai akurasi tetapi ketika bola lebih lambat maka akan lebih mempermudah untuk mencapai ketepatan, *feeling* atletik dan ketelitian serta kuat lemahnya suatu gerakan (Suharno, 1983: 36). Sedangkan menurut Sukadiyanto (2002: 102-104) faktor yang mempengaruhi akurasi, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan dan kemampuan bergerak.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ketepatan merupakan kemampuan untuk mengarahkan sesuatu kepada objek sesuai dengan kehendak atau keinginan yang dipengaruhi tingkat

kesulitan sasaran, pengalaman, perasaan, kemampuan melakukan gerakan koordinasi, *feeling*, ketelitian, dan yang paling penting penguasaan teknik dan kuat lemahnya suatu gerakan.

4. Hakikat kecepatan

Menurut Sukadiyanto (2002: 109) kecepatan ada dua macam, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan reaksi dibedakan menjadi reaksi tunggal dan reaksi majemuk. Sedangkan kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan gerak dibedakan menjadi gerak siklus dan nonsiklus. Kecepatan gerak siklus atau *sprint* adalah kemampuan sistem *neuromuskuler* untuk melakukan gerak tunggal dalam waktu sesingkat mungkin.

Menurut Suharno (1983: 47) macam-macam kecepatan yaitu: kecepatan, kecepatan *sprint*, kecepatan reaksi, dan kecepatan bergerak. Sedangkan menurut Ismaryati (2006: 57) kecepatan dibedakan menjadi dua macam, yaitu kecepatan umum dan kecepatan khusus. Menurut Subagyo Irianto (2016: 62) kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Dengan demikian, kecepatan merupakan kualitas 12 kondisional

yang memungkinkan seseorang untuk melakukan gerakan dan bereaksi secara cepat terhadap rangsangan.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan dapat mempengaruhi kemampuan pemain untuk melakukan *dribble* bola dengan kecepatan tinggi. Macam macam kecepatan terdiri atas kecepatan reaksi, kecepatan gerak, kecepatan *sprint*, kecepatan umum, dan kecepatan khusus. Sehingga dalam melakukan kecepatan diperlukan berbagai unsur dari kecepatan tersebut.

5. Kecepatan dribiling

Teknik *dribbling* yang benar harus di kuasai oleh setiap pemain sepakbola, agar tujuan *dribbling* tercapai maka diperlukan dukungan dari komponen fisik yang kuat. Komponen fisik merupakan salah satu unsur pendukung yang sangat penting untuk menunjang performa pemain sepakbola di lapangan. Komponen fisik yang baik akan mendukung permainan secara signifikan. Komponen-komponen fisik yang harus dimiliki pemain sepakbola menurut Timmo Scheunemann (2012:14) “(1) *speed*, (2) *strength*, (3) *endurance*, (4) *flexybility*, (5) *accuration*, (6) *power*, (7) *coordination*, (8) *reaction*, (9) *balance*, dan (10) *agility*”. Dari komponen-komponen kondisi fisik tersebut, untuk menunjang kemampuan *dribbling* pemain sepakbola tidak harus menguasai secara keseluruhan, diantara komponen kondisi fisik pembantu untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola adalah kelincahan. Sementara

kelincahan itu sendiri merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting dalam cabang olahraga sepakbola, khususnya saat pemain sedang menggiring bola (*dribbling*). Kelincahan penting untuk mendukung pergerakan kaki dalam olahraga sepakbola yang akan berpengaruh terhadap penampilan bermain. Begitu juga sebaliknya, teknik *dribbling* yang baik akan mendukung terhadap kelincahan dalam permainan.

Kecepatan *dribbling* merupakan suatu gerakan *control* bola dengan kecepatan yang tinggi tanpa mengubah lintasan dengan menempuh jarak tertentu dalam kurun waktu yang sesingkat mungkin.

6. Latihan

a. Pengertian Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005: 6) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Lebih lanjut Sukadiyanto (2005: 7) menjelaskan beberapa ciri-ciri dari latihan adalah sebagai berikut: (a) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta perencanaan yang tepat dan cermat. (b) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan

diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat. (c) Pada setiap kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran. (d) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen. (e) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekananan pada sasaran latihan.

Seseorang yang melakukan suatu aktivitas secara teratur, terencana, berulang-ulang dengan kian hari semakin berat beban kerjanya sering dinyatakan bahwa orang tersebut sedang melakukan latihan. Hal ini didasarkan pada pengertian training yang dijelaskan oleh Harsono (1988: 101) bahwa “Training adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan/pekerjaannya”. Kemudian Giriwijoyo (1992: 78) menjelaskan bahwa latihan ialah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu, untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu baik pada aspek kemampuan dasar (latihan fisik) maupun pada aspek kemampuan keterampilannya (latihan teknik).

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses pemberdayaan diri melalui suatu aktivitas

yang sistematis, berulang-ulang, dan kian hari kian menambah beban tugasnya.

b. Prinsip-prinsip Latihan

Pelaksanaan pelatihan sepakbola harus memenuhi prinsip-prinsip latihan agar mendapatkan prestasi yang optimal. Pelaksanaan pelatihan sepakbola harus memenuhi prinsip-prinsip latihan agar mendapatkan prestasi yang optimal. Menurut Sukadiyanto (dalam Nasution 2015: 179) prinsip yang seluruhnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain: (1) prinsip kesiapan, (2) prinsip individual, (3) prinsip adaptasi, (4) prinsip beban berlebih, (5) prinsip progresif, (6) prinsip spesifikasi, (7) prinsip variasi, (8) prinsip pemanasan dan pendinginan, (9) prinsip latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) prinsip tidak berlebihan (12) prinsip sistematis.

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

c. Beban Latihan

Beban (*loading*) diartikan sebagai rangsang motorik yang dapat diatur oleh olahragawan maupun pelatih guna meningkatkan prestasi (Irianto, 2002: 51).

Beberapa faktor atau variabel latihan yang berupa ukuran atau dosis latihan. Menurut Ambarukmi dkk (dalam Nasution 2015: 179) ukuran atau dosis latihan tersebut meliputi FITTE (*Frekuensi, Intensity, Time, Type, dan Enjoyment*).

Frekuensi latihan menurut Irianto (2002: 2) “Frekuensi diartikan sebagai banyaknya unit latihan persatuan waktu, misalnya latihan untuk meningkatkan kebugaran pada kebanyakan orang dilakukan 3-5 kali/minggu”. Intensitas menurut Irianto dalam Nasution (2015: 179) intensitas adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan.

Menurut Djoko Pekik dalam Putra (2015: 19) durasi latihan atau *time* adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih. Tipe latihan menurut Lutan Suharjana (2007: 17) dalam Nasution (2015: 179) Karakteristik metode latihan sering dinamakan dengan tipe latihan. Tipe latihan akan menyangkut isi dan bentuk-bentuk latihan.

Menurut Ambarukmi dkk. dalam Putra (2015: 20) yang dimaksud dengan *enjoyment* adalah bahwa latihan yang dipilih dapat dinikmati oleh atlet. Atlet atau seseorang yang melakukan olahraga bisa menikmati jenis dan metode yang dilakukan selama olahraga. Dalam menentukan sebuah program latihan pelatih perlu memperhatikan beban latihan yang harus diberikan kepada atlet sehingga tidak terjadi *overtraining*.

7. Karakteristik Anak Usia 12 tahun

Masa anak usia dini khususnya usia 12 tahun merupakan masa yang sangat baik untuk melakukan kegiatan olahraga, karena dalam hal ini anak akan merasa senang bila melakukan sebuah permainan atau kegiatan olahraga yang dia sukai. Dari hal itu maka aktivitas fisik yang dilakukan anak akan membantu pertumbuhan dan perkembangan tubuh dengan baik. Dengan demikian pembinaan melibatkan unsur bermain akan dapat memunculkan sebuah perasaan yang dapat memotivasi anak dalam berlatih (Aprilianto&Tomolius, 2016:35)

Menurut Soewarno (2001: 2) anak usia 10-12 tahun merupakan fase perkembangan kedua, yaitu fase perkembangan teknik dimana pada usia ini lebih banyak dilatihkan unsur-unsur dasar. Selain itu sesuai dengan pertumbuhan fisik dan psikologi anak maka aktivitas anak menurut Hurlock (1999: 160) sebagai berikut:

- a. Pengenalan ketrampilan olahraga, disini anak diperkenalkan pada berbagai macam olahraga.
- b. Bermain dengan situasi berlomba dan bertanding misalnya lari, lompat dan mengguling.
- c. Memanjat, membuat keseimbangan dan menggantung pada palang tunggal.
- d. Diberi permainan kelompok, seperti kasti dan sepakbola.

- e. Anak diberi masalah untuk mengatasi rintangan, memindahkan benda secepat-cepatnya dengan caranya sendiri dilakukan sebanyak-banyaknya.
- f. Aktivitas untuk meningkatkan kemampuan fisik seperti bermain perang-perangan, kejar-kejaran, *push up* dan *back up*.
- g. Latihan reaksi, mengatur nafas, peregangan otot-otot tubuh dan pengendoran otot-otot tubuh.

Bompa (1994: 11) dalam sebuah tabel menunjukan usia dimana seseorang mulai belajar, spesialisasi (pengkhususan), dan jangkauan penampilan tertinggi atau usia emas dalam berbagai cabang olahraga seperti:

**Tabel 1.1 Umur memulai, Pengkhususan dan jangkauan
penampilan tertinggi di dalam olahraga
(Bompa, 1994: 11)**

Olahraga	Umur memulai olahraga	Umur pengkhususan	Umur (golden age)
Atletik	11-13	13-14	18-23
Bola basket	7-8	11-13	20-25
Tinju	13-14	15-16	20-25
Balap sepeda	14-15	16-17	21-24
Loncat indah	6-7	8-10	18-22
Anggar	7-8	11-13	20-25
Senam putri	6-7	10-11	14-18
Senam putra	6-7	12-14	14-18
Dayung	12-14	16-18	22-24

Sepakbola	10-12	11-13	18-24
Renang	3-7	11-13	16-18
Tenis	6-8	12-14	22-25
Bola voli	11-12	14-15	20-25
Angkat besi	11-13	15-16	21-28
Gulat	13-14	15-16	24-28

Karakteristik anak usia 10-12 tahun merupakan usia dimana otot-otot sedang berkembang dan sesuai usia tersebut ialah usia bermain. Seperti yang dikemukakan oleh Cowel dan Hazelton (Dalam Desmita, 2009: 13), disebutkan bahwa otot-otot penunjang lebih berkembang dari usia sebelumnya. Anak dengan usia tersebut memiliki karakteristik yang berbeda-beda karena perkembangan kekuatan ototnya belum sejalan dengan laju pertumbuhan. Oleh karena itu reaksi gerakannya baik sehingga anak dalam usia tersebut usia bermain. Desmita (2009: 13), anak-anak usia sekolah ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak yang usianya lebih muda. Anak usia dini lebih senang melakukan suatu hal dalam bentuk permainan, senang melakukan suatu gerakan, senang berlatih dalam suatu kelompok, dan senang merasakan suatu hal yang baru secara langsung. Oleh sebab itu pelatih diharapkan mampu mengetahui sifat siswa diusia tersebut, dengan melakukan suatu latihan dalam bentuk permainan serta pada saat menjelaskan program latihan yang akan dilakukan cukup singkat dan jelas. Setelah itu siswa diberikan kesempatan untuk mencoba secara langsung.

Berdasarkan pengertian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik pemain SSB Pandanaran KU-12 tahun merupakan masa yang sangat baik untuk melakukan kegiatan olahraga, karena pada masa tersebut merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan tubuh anak. Usia tersebut merupakan usia dimana otot-otot anak sedang berkembang dan usia tersebut ialah usia bermain, karena anak usia dini mempunyai karakteristik yang berbeda-beda jika dibandingkan dengan anak yang usianya lebih muda.

8. SSB Pandanaran Bayat

SSB Pandanaran merupakan suatu sekolah sepakbola usia dini yang berada di Desa Lemah Miring Paseban kecamatan Bayat Kab. Klaten. Sekolah sepakbola ini didirikan oleh Ebru subagyo salah satu jebolan wasit C2 Nasional.

SSB Pandanaran merupakan suatu sekolah sosial dan olahraga yang memberikan peluang bagi anak-anak untuk mengembangkan bakat bermain sepakbola tetapi tidak meninggalkan pengetahuan sehari-hari. Dengan adanya SSB di daerah Bayat ini diharapkan anak-anak disekitar mempunyai kegiatan yang positif. Selain untuk meningkatkan kemampuan atau pengetahuan bermain sepakbola, sekolah ini diharapkan mampu memberikan wadah untuk menampung pemain lokal agar dapat orbit ke tingkat Kabupaten, Provinsi maupun Nasional.

B. Penelitian yang Relevan

1. Pengaruh Pelatihan *Passing Give And Go* Dan *Passing Drop Pass* Terhadap Keterampilan *Passing* Pada Sekolah Sepakbola (SSB) Tabanan United

Penelitian yang berjudul “Pengaruh Pelatihan *Passing Give And Go* Dan *Passing Drop Pass* Terhadap Keterampilan *Passing* Pada Sekolah Sepakbola (SSB) Tabanan United“ oleh Gung Mas Galih Angkasa, Suratmin, S.Pd. M.Or., Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or. (2016)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) pengaruh pelatihan *passing give and go* terhadap keterampilan *passing* sepakbola, (2) pengaruh pelatihan *passing give and go* terhadap keterampilan *passing* sepakbola, dan (3) perbedaan pengaruh antara pelatihan *passing give and go* dengan *passing drop pass* terhadap keterampilan *passing* sepakbola. Sekolah Sepakbola (SSB) Tabanan United tahun 2016 yang berjumlah 30 orang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan rancangan *the modified pre-test post-test group design*. Analisis data menggunakan penghitungan statistik uji-t pada taraf signifikansi (α) 0,05.

Hasil analisis data (1) pelatihan *passing give and go* berpengaruh terhadap keterampilan *passing* sepakbola, dengan hasil $t_{hitung} = 5,551 > t_{tabel} = 2,145$, (2) pelatihan *passing drop pass* berpengaruh terhadap keterampilan *passing* sepakbola, dengan hasil $t_{hitung} = 3,756 > t_{tabel} = 2,145$, dan (3) tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *passing give and go* dengan *passing drop pass* terhadap keterampilan *passing* sepakbola $t_{hitung} = 0,475 < t_{tabel} = 2,145$.

Disimpulkan bahwa (1) terdapat pengaruh pelatihan *passing give and go* terhadap keterampilan *passing* sepakbola, (2) terdapat pengaruh pelatihan *passing drop pass* terhadap keterampilan *passing* sepakbola, dan

(3) tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *passing give and go* dengan *passing drop pass* terhadap keterampilan *passing* sepakbola. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan penelitian dengan variabel yang sama. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan penelitian dengan pelatihan yang berbeda untuk memperoleh keterampilan *passing* yang lebih baik.

2. Pengaruh Latihan *Passing Give and Go* Terhadap Akurasi *Passing* Pemain SSB Putera Bumi Serambi KU-15 kota Padang Panjang.

Penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing Give and Go* Terhadap Akurasi *Passing* Pemain SSB Putera Bumi Serambi KU-15 kota Padang Panjang” penelitian ini dilakukan oleh Purnama, Hengki (2018). Masalah dalam penelitian ini adalah diduga rendahnya akurasi *passing* pemain SSB Putera Bumi Serambi kota Padang Panjang yang berpengaruh pada penampilan dan prestasi pemain. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan pengaruh latihan *Passing Give And Go* terhadap Akurasi *Passing* pemain SSB Putera Bumi Serambi kota Padang Panjang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Putera Bumi Serambi kota Padang Panjang yang terdaftar pada KU-15 berjumlah 18 orang. Sampel diambil dengan teknik Total Sampling dengan jumlah sampel sebanyak 18 orang. Data dianalisis dengan menggunakan statistik uji t atau uji beda *mean*.

Hasil penelitian dan analisis data menunjukkan bahwa latihan *Passing Give And Go* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *passing* pemain SSB Putera Bumi Serambi kota Padang Panjang, karena diperoleh $t_{hitung} = 8,23 > t_{tabel} = 1,74$. Skor rata-rata *pre test* sebelum diberikan latihan *Passing Give And Go* 85,00 dan skor rata-rata *post test* setelah diberikan latihan *Passing Give And Go* meningkat menjadi 94,83, peningkatan rata-rata akurasi *passing* pemain SSB Putera Bumi Serambi kota Padang Panjang adalah 9,83.

3. Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik Terhadap Kemampuan *Passing* Dan *Dribbling* Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMA N 1 Maospati.

Penelitian yang berjudul” Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik Terhadap Kemampuan *Passing* Dan *Dribbling* Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMA N 1 Maospati” oleh Dica Febri Wardana. Penelitian ini dilatar belakangi oleh belum maksimalnyametode latihan yang mengombinasikan kemampuan teknik dasar dan tatik bermain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap kemampuan *passing* dan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Maospati.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Populasi yang digunakan adalah peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Maospati yang berjumlah 35 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 siswa dengan teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam

penelitian ini adalah modifikasi tes mengoperkan bola rendah dan tes menggiring bola dari Subagyo Irianto. Teknik analisis data menggunakan uji-t.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan passing pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Maospati. Apabila dilihat dari rerata pretest sebesar 6,35 dan rerata posttest sebesar 7,7 maka diperoleh angka Mean Difference sebesar 1,35, hal ini menunjukkan perubahan yang lebih baik yaitu 21,25% dibandingkan sebelum diberikan latihan pendekatan taktik. Sedangkan pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap kemampuan dribbling pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Maospati dinyatakan terdapat pengaruh yang signifikan. Apabila dilihat dari rerata pretest sebesar 21,06 dan rerata posttest sebesar 20,14 maka diperoleh angka Mean Difference sebesar 0,92, hal ini menunjukkan bahwa latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan dribbling memberikan perubahan yang lebih baik yaitu 4,36% dibandingkan sebelum diberikan latihan pendekatan taktik.

C. Kerangka Berfikir



Gambar 1.1 kerangka berfikir

(sumber pribadi)

Dalam permainan sepakbola teknik merupakan hal yang sangat penting dimiliki oleh seorang pemain bola, dimana *passing* dan *dribbling* merupakan dua komponen yang paling dominan dalam sepakbola.

Akurasi *passing* merupakan suatu komponen yang paling penting dalam sepakbola dimana akurasi *passing* ini merupakan suatu teknik dasar yang sangat berperan penting dalam team untuk membangun kerja sama team. Akurasi *passing* ini merupakan suatu ketepatan mengoper bola kepada teman, jika *passing* kita baik dengan arti tidak terlalu kencang dan juga tidak terlalu pelan dan juga

tidak terlalu jauh dengan teman maka teman kita akan lebih mudah untuk menerima bola. Kemudian ketepatan *passing* juga dapat memudahkan atau melancarkan team menyusun taktik menyerang. Jika akurasi *passing* pemain jelek maka akan secara otomatis koordinasi team untuk melakukan penyerangan akan terganggu atau tidak berjalan.

Kecepatan *dribbling* merupakan penggabungan antara kemampuan fisik dan teknik dasar yaitu kecepatan dan *dribbling*, dimana kecepatan sendiri merupakan kemampuan seseorang melakukan gerakan atau menempuh jarak tertentu dalam kurun waktu sesingkat mungkin. Kemudian *dribbling* merupakan kemampuan teknik dasar dalam sepakbola yang wajib dikuasai oleh pemain sepakbola. *Dribbling* adalah penguasaan bola dengan kaki saat kita bergerak di lapangan sepakbola. Jadi kecepatan *dribbling* merupakan suatu gerakan menguasai bola di lapangan sepakbola dengan melakukan kecepatan yang tinggi. Kecepatan *dribbling* ini bertujuan untuk melabui lawan dengan meninggalkan pemain bertahan dengan kecepatan tertentu sambil kontrol bola tepat berada pada penguasaan kita.

Sehingga dengan pentingnya kedua hal diatas tersebut variasi latihan *give and go* juga dimungkinkan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling*, karena latihan ini merupakan penggabungan antara kemampuan *passing* dan dikombinasikan dengan *dribbling* sehingga memungkinkan akan terjadi peningkatan kemampuan kedua hal tersebut.

D. Hipotesis penelitian

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

1. Ada pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *give and go* terhadap keterampilan akurasi *passing* dalam permainan sepakbola pada pemain SSB PANDANARAN KU-12.
2. Ada pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *give and go* terhadap keterampilan kecepatan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada pemain SSB PANDANARAN KU-12.
3. Tidak ada pengaruh signifikan pada kelompok kontrol terhadap keterampilan akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Metode penelitian eksperimen adalah suatu metode penelitian yang paling tepat dan sungguh-sungguh dapat menguji hipotesis mengenai sebab akibat dan pengaruh suatu hubungan apabila dibandingkan dengan metode penelitian lainnya (Wasis dwiyogo, 2010: 35).

Penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2012: 107). Eksperimen adalah penelitian atau penyelidikan ilmiah dimana si peneliti memanipulasikan dan mengendalikan satu variabel bebas (*independent variable*) atau lebih dan melakukan observasi terhadap variabel terikat (Kerlinger dalam Wasis, 2010: 36).

Menurut Gay dalam Wasis (2010: 36) metode eksperimen peneliti memanipulasi paling sedikit variabel bebas, mengontrol variabel-variabel lain yang diperkirakan bersangkutpaut serta mengamati pengaruhnya terhadap satu atau lebih variabel terikat. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Causal-effect relationship*) (Sukardi dalam Karim, 2018: 62).

Penelitian ini menggunakan desain *Pretest-Posttest Control Group Design* dalam rancangan ini menghendaki paling sedikit ada dua kelompok penempatan subyek dalam kelompok melalui rancangan dapat pula dengan menjodohkan.

Kedua kelompok menerima tes awal, pemberian perlakuan diberikan kepada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima perlakuan kemudian dua kelompok diberikan tes akhir (Wasis Dwiyo, 2010: 44).

Desain penelitian *Pre test-Post test Control Group Design*, terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi *pre test* untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil *pre test* yang baik bila nilai kelompok eksperimen tidak berbeda secara signifikan (Sugiyono, 2012: 113).

Desain *Pre test-Post test Control Group Design* dalam desain ini terdapat dua kelas yang dipilih secara acak/random. Dua kelas tersebut adalah kelas kontrol dan kelas eksperimen. Kemudian diberi *pre test* untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Setelah diberikan *pre test* baru diberikan perlakuan untuk kelas eksperimen. Terakhir, dilakukan *post test* untuk kedua kelas. Terakhir, membandingkan kedua kelas tersebut (Alfianika, 2018: 133).

Berdasarkan uraian di atas penelitian ini nanti akan dilakukan dua kali tes yaitu tes di awal untuk mengetahui bagaimana keadaan awal dari siswa SSB PANDANARAN KU-12. Kemudian akan dilakukan *treatment* atau perlakuan untuk terhadap kelompok eksperimen. Perlakuan ini dilakukan selama 16 kali pertemuan dimana pemain SSB PANDANARAN KU-12 akan diberikan variasi latihan *give and go*. Kemudian setelah perlakuan selesai akan diadakan lagi tes akhir dimana tes ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana kondisi pemain SSB PANDANARAN KU-12 setelah menerima *treatment*, kemudian dari hasil ini

akan dibandingkan dengan hasil tes awal apakah latihan yang diberikan kepada pemain SSB PANDANARAN KU-12 untuk mengetahui apakah latihan yang diberikan berpengaruh atau tidak.

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini bertempat di SSB PANDANARAN. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Lemah Miring, Paseban, Bayat, Klaten. Waktu penelitian dilaksanakan pada Mei-Juli 2020. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi latihan 3 kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Rabu, Jumat dan Minggu.

C. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah meningkatnya keterampilan akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling* dengan *treatment* variasi latihan *give and go*. Yaitu dengan cara memberikan variasi latihan *give and go* sehingga diharapkan latihan ini dapat meningkatkan kemampuan keterampilan akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada pemain SSB PANDANARAN KU-12.

Penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat, variabel bebasnya adalah variasi latihan *give and go*. Sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan akurasi *passing* serta kecepatan *dribbling*.

1. *Give and go* adalah suatu permainan yang digunakan untuk membiasakan anak setelah melakukan umpan kemudian bergerak mencari ruang kosong.

2. Ketepatan atau akurasi *passing* merupakan kemampuan mengarahkan dengan standar objek yang dikehendaki. Dalam hal ini ketepatan dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan bola kepada teman yang sering disebut *passing* dalam permainan sepakbola.
3. Kecepatan *dribbling* merupakan suatu gerakan kontrol bola dengan kecepatan yang tinggi tanpa mengubah lintasan dengan menempuh jarak tertentu dalam kurun waktu yang sesingkat mungkin.

D. Populasi dan Sample Penelitian

1. Populasi Penelitian

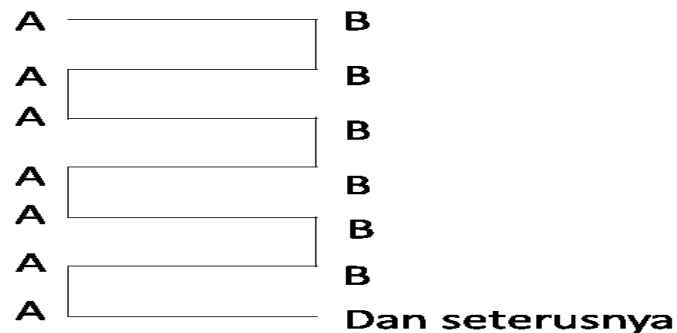
Menurut Sedarmayanti (2011: 121) populasi adalah himpunan keseluruhan karakteristik dari objek yang diteliti. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto dalam Ismoyo (2014: 39) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua pemain SSB PANDANRAN KU-12.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah kelompok kecil yang diamati dan merupakan bagian dari populasi sehingga sifat dan karakteristik populasi juga dimiliki oleh sampel (Sedarmayanti, 2011: 124). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling* yaitu semua populasi dijadikan sampel, yaitu semua pemain SSB PANDANRAN KU-12.

Seluruh sampel tersebut dikenai *pre test* untuk menentukan kelompok *treatment*. Menurut Hadi (2000: 111) *ordinal pairing* adalah pemisahan

sampel yang didasari atas *kriterium ordinal*. Pemisahan sampel digunakan untuk menentukan kelompok yang akan diberikan sebuah *treatment*, kemudian dipasangkan dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing sama banyaknya. Penjelasan pada tahap *ordinal pairing* yaitu dengan memasangkan subyek penelitian berdasarkan *ordinal*. Sedangkan *pairing* dilakukan terhadap *continuum variable* misalnya: hasil terbaik dari *pre test* diletakkan di kelompok A, hasil terbaik nomor dua diletakkan dikelompok B, hasil terbaik nomor tiga diletakkan dikelompok B, hasil terbaik ke empat diletakkan dikelompok A dan seterusnya. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yang terdiri atas: (1) Kelompok I: kelompok ini merupakan kelompok yang diberi perlakuan atau *treatment* latihan *give and go*, (2) Kelompok II: kelompok ini tidak diberi perlakuan atau *treatment*. Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada hasil tes awal. Setelah *pre test* diberikan rangking, kemudian sampel yang dimiliki ketrampilan setara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok KE 1 dan KE 2. Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang sama. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka hal ini disebabkan oleh perlakuan yang diberikan. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing*. Adapun teknik pembagian kelompok secara *ordinal pairing* sebagai berikut.



Gambar 1. Teknik *Ordinal Pairing*

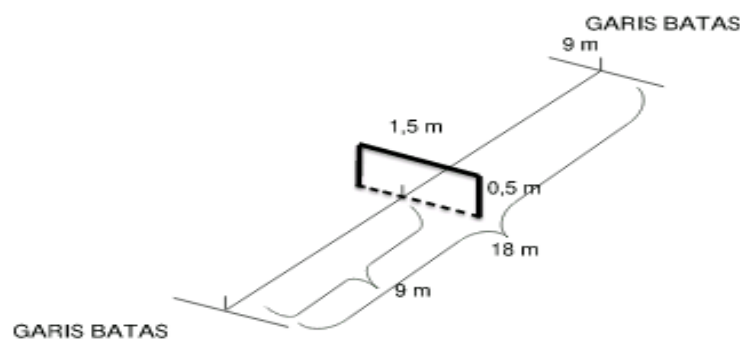
E. Instrumen Tes dan Teknik pengumpulan data

1. *Instrument Test*

Suharsini Arikunto (2006: 126) *instrument* penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (*pre test*) dan pengukuran akhir (*post test*) setelah *tester* mendapatkan *treatment*. *Instrument* yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu tes keterampilan bermain sepakbola yang disusun oleh Subagyo Iriyanto (1995: 9) pada bagian “melakukan *passing* rendah menuju sasaran”, yaitu gawang kecil yang berbentuk bidang yang menjadi sasaran dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi pancang 0,5 m dengan jarak penendang dari gawang 9 m dan garis belakang gawang juga 9 m dan garis batas yang sah 1,5 m. *Validitas* tes tersebut adalah 0,812 dan *reliabilitas* sebesar 0,856. *Passing* dikatakan tepat apabila masuk pada sasaran yang telah ditentukan dan melewati garis sah yang

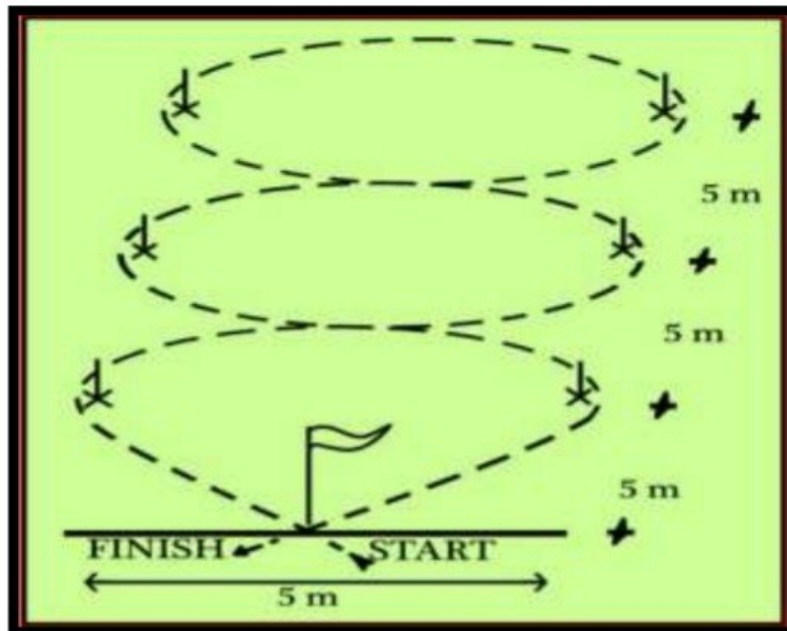
telah ditentukan.

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



Gambar 2. Tes Mengoper Bola Rendah
(sumber: Subagyo Irianto, 1995: 34)

Instrumen tes yang kedua penelitian ini adalah instrumen tes dari Nurhasan (2001: 161), tes ini memiliki *validitas* sebesar 0,92 dan *reliabilitas* 0,99.



Gambar 3. Instrumen Penelitian Keterampilan *Dribbling* Bola
(Sumber: Nurhasan (2001: 161))

Pelaksanaan dalam tes ini adalah sebagai berikut.

- a. Pada aba-aba “siap”, *tester* berdiri dibelakang garis *start* dengan bola dalam penguasaan kakinya.
- b. Pada aba-aba “ya”, atau peluit ditiup, *tester* mulai menggiring bola kearah kiri melewati rintangan pertama dan menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai melewati garis *finish*.
- c. Salah arah dalam menggiring bola, harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan yang selain kaki dimana pemain

melakukan kesalahan dan itu pula *stop watch* tetap berjalan.

- d. Menggiring bola dilakukan dengan kaki kanan dan kiri secara bergantian atau minimal salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.
- e. Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila *tester* menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah yang telah ditentukan, dan
- f. *Tester* menggunakan anggota badan lain selain kaki pada saat menggiring bola.
- g. *Tester* mendapatkan 2 kali kesempatan tes dan diambil waktu terbaik.
- h. Cara menskor : yaitu torehan waktu yang ditempuh oleh *tester* dari aba-aba “ya” atau peluit berbunyi sampai ia melewati garis *finish*.

2. Teknik pengumpulan data

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode latihan *drill*, variasi latihan *give and go* sebagai variabel bebas dan akurasi *passing* serta kecepatan *dribbling* sebagai variabel terikat.

Teknik pengumpulan data merupakan suatu cara yang digunakan dalam mengumpulkan data dalam suatu penelitian. Pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan tes. Menurut Sedarmayanti (2011 : 88) “Tes (*test*) merupakan salah satu metoda untuk mengukur tingkat kinerja individu”. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *pre test* dan *post test* pada kedua *instrument* diatas yaitu tes mengoper

bola bawah dan tes keterampilan menggiring bola. Tes mengoper bola bawah dan tes keterampilan menggiring bola untuk alat yang digunakan dalam kedua tes tersebut adalah:

Tabel 1. Alat Dan Bahan Tes Mengoper Bola dan Tes Menggiring Bola

No	Tes mengoper bola bawah	Tes menggiring bola
1	Meteran	Meteran
2	Gawang (lebar 1,5 m tinggi 0,5 m)	<i>Marker / cone</i>
3	Kapur	Kapur
4	Bola sepak	Bola sepak
5	Tabel mencatat skor tendangan	<i>Stopwatch</i> dan tabel waktu

Tempat dan gawang dipersiapkan terlebih dahulu sebelum melakukan pelaksanaan tes sehingga tidak mengganggu dalam pelaksanaan tes tersebut. Sebelum pelaksanaan tes *tester* melakukan pemanasan terlebih dahulu selama 15 menit. Dalam pelaksanaan tes mengoper bola *tester* tidak diberi percobaan terlebih dahulu, sehingga *tester* langsung melakukan tes mengoper bola bawah sebanyak 10 kali tendangan. Penilaiannya adalah jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan yang dilakukan oleh *tester*. Sedangkan untuk tes keterampilan menggiring bola *tester* diberi kesempatan dua kali untuk melakukan tes kemudian data yang akan diambil adalah hasil terbaik dari

dua kali percobaan tersebut. Hasil yang dimaksud merupakan satuan waktu.

F. Teknik Analisis Data

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

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS 23.

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 *pre test* dan *post test* dengan menggunakan bantuan program SPSS 23.

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 23 yaitu dengan membandingkan *mean pre test* dan *post test*. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_0 ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_0 diterima.

Persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut.

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

Mean Pre test

Mean Different = mean post test - mean pre test.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan dan seberapa besar pengaruh variasi latihan *give and go* terhadap peningkatan keterampilan akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada pemain SSB Pandanaran KU-12. Deskripsi hasil penelitian diperoleh berdasarkan hasil dari *pre test* dan *post test* pada keterampilan akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling*. Hasil dari penelitian tersebut dapat dideskripsikan secara lebih jelas yaitu:

1. Data keterampilan akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling* kelompok A

Hasil data keterampilan akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling* kelompok A diperoleh sebagai berikut.

Tabel 1. Statistik data keterampilan akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling* (kelompok A)

Responden	Keterampilan akurasi <i>Pretest</i>	Keterampilan akurasi <i>passing Posttest</i>	Kecepatan <i>dribbling Pretest</i>	Kecepatan <i>dribbling Posttest</i>
1	8	8	22,32	18,5
2	6	8	24,78	23,15
3	6	8	23,38	22,76
4	5	7	21,81	20,05
5	5	6	23,37	17,03
6	5	7	24,78	19,58
7	5	8	23,48	20,48
8	5	7	20,37	18,37
9	4	7	25,24	23,24
10	4	6	22,88	17,55
<i>Mean</i>	5,30	7,20	23,24	20,07
<i>Median</i>	5,0	7	23,37	19,81

<i>Mode</i>	5,00	7,00 ^a	24,78	17,03
<i>Std. Deviation</i>	1,159	0,78	1,49425	2,31
<i>Minimum</i>	4,00	6,00	20,37	17,03
<i>Maximum</i>	8,00	8,00	25,24	23,24

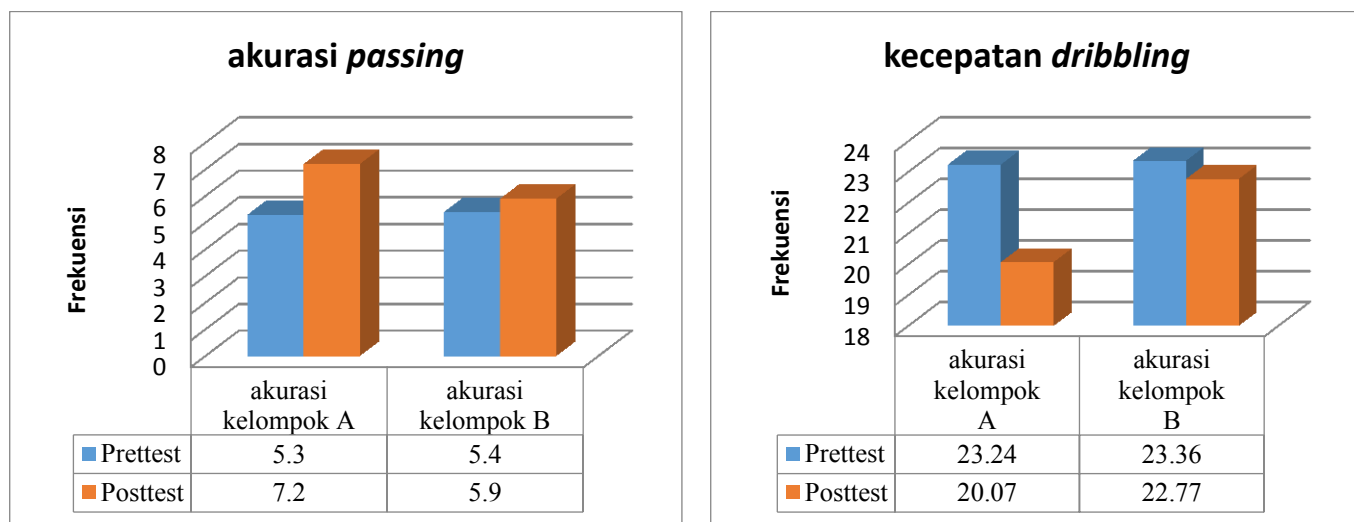
2. Data keterampilan akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling* kelompok B

Kelompok B dalam penelitian ini merupakan kelompok yang tidak diberi perlakuan menggunakan latihan *give and go*, sehingga dijadikan sebagai kelompok kontrol atau kelompok pembanding.

Tabel 2. Statistik data keterampilan akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling* kelompok B

Responden	Keterampilan akurasi Pretest	Keterampilan akurasi <i>passing</i> Posttest	Kecepatan <i>dribbling</i> Pretest	Kecepatan <i>dribbling</i> Posttest
1	8	8	23,75	22,15
2	6	7	24,16	24,76
3	6	6	20,97	20,15
4	6	5	23,21	23,2
5	5	7	23,16	23,12
6	5	6	26,72	23,11
7	5	6	20,28	21,28
8	5	4	25,84	25,44
9	4	5	24,69	23,69
10	4	5	20,84	20,84
<i>Mean</i>	5,40	5,90	23,36	22,77
<i>Median</i>	5,0	6,00	23,48	23,11
<i>Mode</i>	5,00	5,00 ^a	20,28 ^a	20,15 ^a
<i>Std. Deviation</i>	1,17	1,19	2,15	1,68
<i>Minimum</i>	4,00	4,00	20,28	20,15
<i>Maximum</i>	8,00	8,00	26,72	25,44

Hasil statistik data penelitian akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling* apabila di gambarkan dalam bentuk diagram maka sebagai berikut.



Gambar 1 diagram Statistik Data keterampilan akurasi *passing* Dan kecepatan *dribbling*

3. Persentase Peningkatan Kemampuan Kecepatan Dan Kelincahan Siswa

SSB Pandanaran KU-12

Untuk mengetahui besarnya peningkatan keterampilan akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada pemain SSB Pandanaran KU-12 dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

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

Tabel 3. Persentase Peningkatan Kemampuan Kecepatan Dan Kelincahan SSB Pandanaran KU-12

Variabel	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Persetase peningkatan
Peningkatan Kemampuan Kecepatan kelompok A	5,3	7,2	35,85
Peningkatan Kemampuan Kelincahan kelompok A	23,241	20,071	13,64
Peningkatan Kemampuan Kecepatan kelompok B	5,4	5,9	9,26

Peningkatan Kemampuan Kelincihan kelompok B	23,362	22,774	2,52
--	--------	--------	------

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh persentase peningkatan pada keterampilan akurasi *passing* kelompok A diperoleh sebesar 35,85%. Persentase peningkatan kecepatan *dribbling* kelompok A peningkatan 13,64%.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh persentase peningkatan pada keterampilan akurasi *passing* kelompok B diperoleh sebesar 9,26%. Persentase peningkatan kecepatan *dribbling* kelompok B peningkatan 2,52%.

Berdasarkan hasil di atas diketahui bahwa peningkatan keterampilan akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling* pada kelompok A lebih baik dibandingkan pada kelompok B.

4. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya. Uji analisis yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis (uji t).

a. Uji Normalitas

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

0,05 (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel		P	Sig 5 %	Keterangan
Keterampilan Akurasi (Kelompok A)	Pretest	0,321	0,05	Normal
	Posttest	0,587	0,05	Normal
Kecepatan <i>Dribbling</i> (Kelompok A)	Pretest	0,980	0,05	Normal
	Posttest	0,911	0,05	Normal
Keterampilan Akurasi (Kelompok B)	Pretest	0,647	0,05	Normal
	Posttest	0,606	0,05	Normal
Kecepatan <i>Dribbling</i> (Kelompok B)	Pretest	0,943	0,05	Normal
	Posttest	0,906	0,05	Normal

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui data-data keterampilan akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling* diperoleh $p > 0,05$. Hasil dapat disimpulkan data-data dalam penelitian tersebut berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ tes dinyatakan homogen, jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas

Test	df	F tabel	F hit	P	Keterangan
Keterampilan Akurasi <i>Passing</i> (Kelompok A)	1:18	4,41	0,424	0,523	Homogen
Kecepatan <i>Dribbling</i> (Kelompok A)	1:18	4,41	0,116	0,801	Homogen
Keterampilan Akurasi <i>Passing</i> (Kelompok B)	1:18	4,41	2,448	0,135	Homogen
Kecepatan <i>Dribbling</i> (Kelompok B)	1:18	4,41	0,470	0,502	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data keterampilan akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling* diperoleh nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$, dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

c. Uji Hipotesis

- 1) Perbandingan *Pre test* dan *Post test* data keterampilan akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling* kelompok A

Uji-t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Hasil Uji t *Paired Sampel t test* data ketrampilan akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling* kelompok A

<i>Pretest – posttest</i>	df	t _{tabel}	t _{hitung}	P	Sig 5 %
Keterampilan Akurasi <i>Passing</i> Elompok A	9	2,262	6,862	0,000	0,05
Kecepatan <i>Dribbling</i> Kelompok A	9	2,262	-5,244	0,000	0,05

Berdasarkan hasil analisis uji-t pada data keterampilan akurasi *passing* kelompok A diperoleh nilai $t_{hitung} (6,862) > t_{tabel} (2,16)$ dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$.

Sedangkan hasil analisis uji-t pada data kecepatan *dribbling* kelompok A diperoleh nilai $t_{hitung} (-5,244) > t_{tabel} (2,16)$ dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$. Tanda negatif tidak menunjukkan besarnya sebuah nilai, hanya menunjukkan arah hasil penelitian. Dengan demikian hasil tersebut tetap menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar daripada t_{tabel} , diartikan ada pengaruh variasi

latihan *give and go* terhadap keterampilan akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada pemain SSB Pandanaran KU-12.

- 2) Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* ketrampilan akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling* Tahun kelompok B

Uji-t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Hasil Uji t *Paired Sampel t test* ketrampilan akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling* kelompok B

<i>Pretest – posttest</i>	df	t _{tabel}	t _{hitung}	P	Sig 5 %
Keterampilan Akurasi <i>Passing</i> Kelompok B	9	2,262	1,689	0,125	0,05
Kecepatan <i>Dribbling</i> Kelompok B	9	2,262	-1,425	0,188	0,05

Berdasarkan hasil analisis uji-t pada keterampilan akurasi *passing* kelompok B diperoleh nilai $t_{hitung} (1,689) < t_{tabel} (2,262)$ dan nilai $p (0,125) >$ dari 0,05. Sedangkan hasil analisis uji t pada kecepatan *dribbling* kelompok B diperoleh nilai $t_{hitung} (1,425) < t_{tabel} (2,262)$ dan nilai $p (0,188) >$ dari 0,05.

B. Pembahasan

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Olahraga ini berkembang menjadi sangat populer seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga. Olahraga ini memiliki tujuan, yaitu meraih kemenangan dan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan yang dibangun dari tiang dan berjaring, 11

pemain yang marumput dalam satu tim terdiri dari 10 pemain di tengah lapangan dan 1 orang penjaga gawang yang bertugas mengamankan gawang dari serangan lawan. Agar permainan sepakbola dapat berjalan dengan baik, harus didukung oleh teknik dasar dan kondisi fisik yang baik.

Beberapa kondisi fisik yang sangat penting untuk mendukung permainan sepakbola adalah akurasi dan kecepatan. Akurasi merupakan kemampuan untuk mengarahkan sesuatu kepada objek sesuai dengan kehendak atau keinginan yang dipengaruhi tingkat kesulitan sasaran. Dalam permainan sepakbola akurasi berfungsi untuk mengarahkan bola sesuai dengan sasaran yang diinginkan, biasanya akurasi ini dibutuhkan saat melakukan *passing*.

Sedangkan kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan ini berfungsi untuk mendukung teknik dasar menggiring bola dalam permainan sepakbola, kecepatan berfungsi untuk mendukung kemampuan berlari seorang pemain agar bisa bergerak secara cepat menuju gawang lawan. Hal tersebut dilakukan agar dapat meningkatkan kecepatan dan akurasi pemain tersebut dalam penelitian ini bermaksud untuk menggunakan latihan *give and go*.

Sesuai dengan hasil uji-t pada kelompok eksperimen diketahui bahwa kemampuan keterampilan akurasi *passing* pada pemain SSB Pandanaran KU-12 diperoleh nilai $t_{hitung} (6,862) > t_{tabel} (2,16)$ dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$. Hal tersebut menunjukkan ada perbedaan pada keterampilan akurasi *passing*. Sedangkan hasil uji-t pada data kecepatan *dribbling* pada pemain SSB Pandanaran KU-12 diperoleh nilai $t_{hitung} (-5,244) > t_{tabel} (2,16)$ dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$.

Hal tersebut menunjukkan ada perbedaan pada kecepatan *dribbling*. Kedua hasil uji-t tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dari variasi latihan *give and go* yang positif dan signifikan terhadap peningkatan keterampilan akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada pemain SSB Pandanaran KU-12.

Give and go merupakan suatu kombinasi *passing* dengan satu pemain mengoper bola ke pemain yang terdekat kemudian berlari ke depan untuk menerima umpan balik, dengan program latihan ini pemain dapat memaksimalkan akurasi dan kecepatan, dikarenakan dengan latihan *give and go* pemain dituntut aktif untuk melakukan gerak *passing* dan lari untuk melakukan umpan balik dengan pemain lain, hal ini merangsang akurasi dan kecepatan pemain.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh persentase peningkatan pada keterampilan akurasi *passing* kelompok A diperoleh sebesar 35,85% dan persentase peningkatan kecepatan *dribbling* kelompok A sebesar 13,64%. Hasil peningkatan tersebut menunjukkan bahwa kelompok A mempunyai peningkatan yang lebih baik dibandingkan kelompok B (kelompok kontrol). Hasil tersebut menunjukkan jika latihan *give and go* memberikan dampak efektif terhadap akurasi dan kecepatan pemain sepak bola. Dalam permainan sepak bola akurasi berfungsi untuk mengarahkan bola sesuai dengan sasaran yang diinginkan, biasanya akurasi ini dibutuhkan saat melakukan *passing*. Jika pemain mempunyai akurasi yang baik, maka pemain dapat memberikan bola kepada pemain lain secara tepat dan hal ini akan membuat umpan-umpan bola menjadi efektif.

Sedangkan kecepatan ini berfungsi untuk mendukung teknik dasar menggiring dalam permainan sepakbola, kecepatan berfungsi untuk mendukung kemampuan berlari pemain agar bisa bergerak secara cepat menuju gawang lawan. Kemampuan *dribbling* pemain yang baik tidak hanya bisa mengecoh lawan tetapi juga beradu lari dengan pemain lawan dengan membawa bola. Tujuan utama dari *give and go* adalah menghindari lawan dan bergerak di lapangan dengan cepat. Kombinasi latihan ini mengajarkan pemain untuk berlari secepat mungkin dan dalam kondisi tersebut bisa memberikan *passing* secara akurat kepada sasaran atau pemain lain dalam satu tim, latihan *give and go* ini akan melatih *feeling* dan kondisi fisik pemain dalam permainan sepakbola.

Kondisi fisik yang baik adalah sebagai dasar untuk memiliki teknik yang baik. Fisik yang dilatih secara baik dapat meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan permainan sepakbola. *Give and go* akan membiasakan pemain setelah melakukan umpan kemudian bergerak untuk mencari ruang kosong. Latihan ini dapat digunakan untuk meningkatkan akurasi, karena unsur gerak yang terkandung dalam latihan ini merupakan komponen gerak lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan serta gerak akurasi.

C. Keterbatasan Penelitian

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

1. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya latihan yang rutin dilakukan.

2. Pengambilan data peneliti tidak mampu mengontrol aktivitas subyek, sehingga keadaan subyek pada waktu tes ada yang dalam keadaan fit dan ada yang kurang fit. Namun demikian data yang diperoleh tetap digunakan karena untuk menghemat waktu dan biaya penelitian.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji-t pada kelompok eksperimen diketahui bahwa kemampuan keterampilan akurasi *passing* pada pemain SSB Pandanaran KU-12 diperoleh nilai $t_{hitung} (6,862) > t_{tabel} (2,16)$ dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$. Hal tersebut menunjukkan ada perbedaan pada keterampilan akurasi *passing*. Sedangkan hasil uji-t pada data kecepatan *dribbling* pada pemain SSB Pandanaran KU-12 diperoleh nilai $t_{hitung} (-5,244) > t_{tabel} (2,16)$ dan nilai $p (0,000) < \text{dari } 0,05$. Hal tersebut menunjukkan ada perbedaan pada kecepatan *dribbling*. Kedua hasil uji-t tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dari variasi latihan *give and go* yang positif dan signifikan terhadap peningkatan keterampilan akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling* dalam permainan sepakbola pada pemain SSB Pandanaran KU-12.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan yang sudah dipaparkan di atas, maka implikasi dari hasil penelitian adalah sebagai berikut.

1. Sebagai catatan yang bermanfaat bagi pelatih SSB Pandanaran mengenai data keterampilan akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling* pada pemain SSB Pandanaran KU-12.
2. Terdapat pengaruh model latihan *give and go* terhadap peningkatan keterampilan akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling*, oleh karena itu

penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi pelatih dalam membuat program latihan yang baik untuk meningkatkan keterampilan akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling*.

C. Saran

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

1. Bagi pemain yang masih mempunyai kemampuan keterampilan akurasi *passing* masih kurang maksimal, agar dapat melakukan latihan dengan model latihan *give and go* secara rutin agar dapat meningkatkan keterampilan akurasi *passing*.
2. Bagi pelatih model latihan *give and go* dapat dijadikan sebagai salah satu program latihan untuk meningkatkan keterampilan akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling* dalam permainan sepakbola.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih banyak dan lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga model latihan *give and go* yang berpengaruh terhadap keterampilan akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling* dapat teridentifikasi secara lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfianika, Ninit. 2018. *Buku Ajar Metode Penelitian Pengajaran Bahasa Indonesia*. Yogyakarta: Deepublish.
- Aprilianto, M. & Tomoliyus. 2016. *Pengembangan Model Pembelajaran Sepakbola Untuk Meningkatkan Aspek Psikologi Anak Usia 12-13 Tahun Di Yogyakarta*. Jurnal Olahraga, 4, 34-36.
- Arma, Abdoelah. 1981. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: Sustru Hudaya.
- Bompa, T.O. 1994. *Theory and metodologi of training. The key to athletic performance, 3th edition*. Dubuque IOWA: kendalhunt publishing company/
- Danurwindo, dkk. 2017. *Kurikulum Pembinaan Sepak Bola Indonesia*. Jakarta: PSSI.
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Dwigyo, Waisis. 2010. *Peneltian Keolahragaan*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Faizal, Syahrul. 2015. *Perbedaan latihan passing wall pass dan passing berpasangan terhadap kelincahan pass and turn dalam permainan sepakbola*. Surabaya: FIK UNNESA.
- Football, Erlangga. 2017. *Panduan Kepelatihan Sepak Bola Anak*. Jakarta : Esensi.
- Gifford, Clive. 2007. *Sepak Bola Panduan Lengkap untuk Permainan yang Indah*. Jakarta: Erlangga.
- Giriwijoyo, dkk. 2005. *Manusia dan olahraga*. Bandung : ITB.
- Hadi, S. 2000. *Metodologi penelitian*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek–aspek Psikologis dalam Olahraga*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Herwin. 2004. *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hyballa, Peter dan Hans Dieter Te Poel. 2015. *German Soccer Passing Drills*. Hügendorf : Meyer & Meyer Sport
- Irianto, Djoko Pekik. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta : UNY.

- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Ismoyo, Fajar. 2014. *Pengaruh Latihan Variasi Speed Ladder Drill terhadap Kemampuan Dribbling, Kelincahan, dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi Kelompok Umur 11-12 Tahun*. Yogyakarta: UNY.
- Kadir, Jusuf. 1981. *Sepakbola Indonesia*. Jakarta: PT Gramedia Jakarta.
- Karim, Abdul. 2018. *Pengaruh Latihan Small Sided Games terhadap Peningkatan Ketepatan Passing dengan Kaki Bagian Dalam pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola MTs Ali Maksum Bantul*. Yogyakarta: UNY.
- Komarudin. 2005. *Dasar gerak sepakbola. Diktat Pembelajaran*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Luxbacher, Joe. 2012. *Sepak Bola Taktik dan Teknik Bermain*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Erlangga.
- Nasution, Ilham Effendi dan Suharjana. 2015. *Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan dengan Pendekatan Bermain*. Jurnal Keolahragaan Volume 3 – Nomor 2 September 15, (178-193).
- Nurhasan. 2001. *Tes dan pengukuran dalam Pendidikan jasmani*. Jakarta: direktorat jendral olahraga..
- Putra, Wahyu Sasangka. 2015. *Pengaruh Latihan Beban dengan Metode Pyramide System terhadap Massa Otot Dada Member Fitness “Pesona Merapi Gym”*. Yogyakarta : UNY.
- Scheumann, Timo. 2014. *Ayo Indonesia!*. Jakarta : PT gramedia pustaka utama.
- Sedarmayanti, dan Syarifudin Hidayat. 2011. *Metodologi Penelitian*. Bandung: Bandar Maju.
- Soedjono. 1985. *Sepakbola Taktik dan Kerja Sama*. Yogyakarta: PT. BP Kedaualatan Rakyat.
- Soekatamsi. 1984. *Permainan Besar Sepak Bola 1*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Soewarno. 2001. *Sepak Bola: Gerakan Dasar dan Tenik Dasar*. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNY.

- Subagyo Irianto. 2010. *Peningkatan Penguasaan Bola Melalui Ball Feeling dalam Permainan Sepakbola. Seminar Olahraga Nasional III*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Subagyo Iriyanto. 2010. *Pengembangan Tes Kecakapan David Lee Untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun. Tesis*. Yogyakarta: UNY.
- Subagyo Irianto. 2016. *Metode melatih Fisik Atlet sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY
- Subagyo Irianto. 1995 *penyusunan tes ketrampilan bermain sepakbola bagi siswa sekolah sepakbola puspor Ikip Yogyakarta*. Yogyakarta: FKIP IKIP.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Suharno HP. 1983. *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsono dan Sukintaka. 1983. *Permainan dan Metodik*. Jakarta: P dan K.
- Sukadiyanto. 2002. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keloahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN <https://admis.seservice.uny.ac.id/surat-izin/cek-penelitian>

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

Nomor : 248/UN34.16/PP.01/2020 27 Mei 2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

Yth. Ebru Subagya,
Lemah Miring Bayat Klaten

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

Nama	: Ikhwan Munadi
NIM	: 16602241050
Program Studi	: Pend. Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Pengaruh Variasi Latihan Give an Go Terhadap Ketrampilan Akurasi Passing dan Kecepatan Dribbling SSB PANDANARAN KU-12
Waktu Penelitian	: 28 Mei - 5 Juni 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

1 of 1 27/05/2020, 10:43

Lampiran 2. Hasil Pretest dan Posttest

KELOMPOK A

NO	NAMA	TTL	keterampilan akurasi passing	keterampilan akurasi passing	keterampilan akurasi passing
			Pretest	Posttest 1	Posttest 2
1	FAHRIZAN RIDHO N	1-Apr-08	8	7	8
2	GHANI ATHA GHAZALI	27-Aug-07	6	6	8
3	M. ROSID NUR OPIP	28-Apr-09	6	7	8
4	AUFA NUR FAAHMI S	21-Apr-07	5	5	7
5	DANDI WINATA	15-Nov-07	5	5	6
6	M. DWI NUGROHO	18-Mar-08	5	7	7
7	NABIL MUH UDIN	15-Dec-07	5	5	8
8	ANGGI PRADITA YOGA	10-Nov-07	5	6	7
9	AFRIZAL ARJUN	27-Feb-08	4	4	7
10	FAISAL IKHSAN	1-Feb-07	4	5	6

NO	NAMA	TTL	kecepatan dribbling	kecepatan dribbling	kecepatan dribbling
			Pretest	Posttest 1	Posttest 2
1	FAHRIZAN RIDHO N	1-Apr-08	22,32	20,5	18,5
2	GHANI ATHA GHAZALI	27-Aug-07	24,78	23,75	23,15
3	M. ROSID NUR OPIP	28-Apr-09	23,38	25,76	22,76
4	AUFA NUR FAAHMI S	21-Apr-07	21,81	20,05	20,05
5	DANDI WINATA	15-Nov-07	23,37	20,63	17,03
6	M. DWI NUGROHO	18-Mar-08	24,78	19,58	19,58

7	NABIL MUH UDIN	15-Dec-07	23,48	21,58	20,48
8	ANGGI PRADITA YOGA	10-Nov-07	20,37	18,37	18,37
9	AFRIZAL ARJUN	27-Feb-08	25,24	25,28	23,24
10	FAISAL IKHSAN	1-Feb-07	22,88	18,55	17,55

KELOMPOK B

NO	NAMA	TTL	keterampilan akurasi passing	keterampilan akurasi passing	keterampilan akurasi passing
			Pretest	Posttest 1	Posttest 2
1	M. ZILDAN MAULANA	28-Feb-08	8	6	8
2	FARIS ANUGRAH	11-Dec-08	6	7	7
3	ADZANTA BIL KHAQ	17-Jan-08	6	7	6
4	FAIZAL AFIFUDIN	27-Feb-08	6	5	5
5	FAJAR ADI NUGROHO	6-Jun-08	5	5	7
6	M.RAYHAN MAULANA	28-Feb-08	5	6	6
7	MUH. NOVAL	12-Oct-07	5	5	6
8	RAHIB ATAILLAH	13-Feb-08	5	4	4
9	M. ARHAM MAULANA	10-Nov-09	4	5	5
10	M. ARIL PUTRA	5-Aug-09	4	5	5

NO	NAMA	TTL	kecepatan dribbling	kecepatan dribbling	kecepatan dribbling
			Pretest	Posttest 1	Posttest 2
1	M. ZILDAN MAULANA	28-Feb-08	23,75	24,85	22,15
2	FARIS ANUGRAH	11-Dec-08	24,16	24,76	24,76

3	ADZANTA BIL KHAQ	17-Jan-08	20,97	20,65	20,15
4	FAIZAL AFIFUDIN	27-Feb-08	23,21	25,32	23,2
5	FAJAR ADI NUGROHO	6-Jun-08	23,16	23,12	23,12
6	M.RAYHAN MAULANA	28-Feb-08	26,72	23,61	23,11
7	MUH. NOVAL	12-Oct-07	20,28	22,28	21,28
8	RAHIB ATAILLAH	13-Feb-08	25,84	25,74	25,44
9	M. ARHAM MAULANA	10-Nov-09	24,69	25,69	23,69
10	M. ARIL PUTRA	5-Aug-09	20,84	24,14	20,84

DATA PENELITIAN

KELOMPOK A

Resp	keterampilan akurasi	keterampilan akurasi <i>passing</i>	kecepatan <i>dribbling</i>	kecepatan <i>dribbling</i>
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
1	8	8	22,32	18,5
2	6	8	24,78	23,15
3	6	8	23,38	22,76
4	5	7	21,81	20,05
5	5	6	23,37	17,03
6	5	7	24,78	19,58
7	5	8	23,48	20,48
8	5	7	20,37	18,37
9	4	7	25,24	23,24
10	4	6	22,88	17,55

KELOMPOK B

Resp	keterampilan akurasi	keterampilan akurasi <i>passing</i>	kecepatan <i>dribbling</i>	kecepatan <i>dribbling</i>
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
1	8	8	23,75	22,15
2	6	7	24,16	24,76
3	6	6	20,97	20,15
4	6	5	23,21	23,2
5	5	7	23,16	23,12
6	5	6	26,72	23,11
7	5	6	20,28	21,28
8	5	4	25,84	25,44
9	4	5	24,69	23,69
10	4	5	20,84	20,84

Frequencies

Statistics

	akurasi passing kelompok A Prettest	akurasi passing kelompok A Posttest	kecepatan dribbling kelompok A Prettest	kecepatan dribbling kelompok A Posttest
N Valid	10	10	10	10
Missing	0	0	0	0
Mean	5,3000	7,2000	23,2410	20,0710
Median	5,0000	7,0000	23,3750	19,8150
Mode	5,00	7,00 ^a	24,78	17,03 ^a
Std. Deviation	1,15950	,78881	1,49425	2,31245
Minimum	4,00	6,00	20,37	17,03
Maximum	8,00	8,00	25,24	23,24
Sum	53,00	72,00	232,41	200,71

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

akurasi passing kelompok A Prettest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4,00	2	20,0	20,0	20,0
5,00	5	50,0	50,0	70,0
6,00	2	20,0	20,0	90,0
8,00	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

akurasi passing kelompok A Posttest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 6,00	2	20,0	20,0	20,0
7,00	4	40,0	40,0	60,0
8,00	4	40,0	40,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

kecepatan dribbling kelompok A Prettest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 20,37	1	10,0	10,0	10,0
21,81	1	10,0	10,0	20,0
22,32	1	10,0	10,0	30,0
22,88	1	10,0	10,0	40,0
23,37	1	10,0	10,0	50,0
23,38	1	10,0	10,0	60,0
23,48	1	10,0	10,0	70,0
24,78	2	20,0	20,0	90,0
25,24	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

kecepatan dribbling kelompok A Posttest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
17,03	1	10,0	10,0	10,0
17,55	1	10,0	10,0	20,0
18,37	1	10,0	10,0	30,0
18,50	1	10,0	10,0	40,0
19,58	1	10,0	10,0	50,0
Valid 20,05	1	10,0	10,0	60,0
20,48	1	10,0	10,0	70,0
22,76	1	10,0	10,0	80,0
23,15	1	10,0	10,0	90,0
23,24	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

Frequencies

Statistics

	akurasi passing kelompok B Prettest	akurasi passing kelompok B Posttest	kecepatan dribbling kelompok B Prettest	kecepatan dribbling kelompok B Posttest
N Valid	10	10	10	10
Missing	0	0	0	0
Mean	5,4000	5,9000	23,3620	22,7740
Median	5,0000	6,0000	23,4800	23,1150
Mode	5,00	5,00 ^a	20,28 ^a	20,15 ^a
Std. Deviation	1,17379	1,19722	2,15025	1,68497
Minimum	4,00	4,00	20,28	20,15
Maximum	8,00	8,00	26,72	25,44
Sum	54,00	59,00	233,62	227,74

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

akurasi passing kelompok B Prettest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
4,00	2	20,0	20,0	20,0
5,00	4	40,0	40,0	60,0
Valid 6,00	3	30,0	30,0	90,0
8,00	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

akurasi passing kelompok B Posttest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
4,00	1	10,0	10,0	10,0
5,00	3	30,0	30,0	40,0
Valid 6,00	3	30,0	30,0	70,0
7,00	2	20,0	20,0	90,0
8,00	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

kecepatan dribbling kelompok B Prettest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
20,28	1	10,0	10,0	10,0
20,84	1	10,0	10,0	20,0
20,97	1	10,0	10,0	30,0
23,16	1	10,0	10,0	40,0
23,21	1	10,0	10,0	50,0
Valid 23,75	1	10,0	10,0	60,0
24,16	1	10,0	10,0	70,0
24,69	1	10,0	10,0	80,0
25,84	1	10,0	10,0	90,0
26,72	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

kecepatan dribbling kelompok B Posttest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
20,15	1	10,0	10,0	10,0
20,84	1	10,0	10,0	20,0
21,28	1	10,0	10,0	30,0
22,15	1	10,0	10,0	40,0
23,11	1	10,0	10,0	50,0
Valid 23,12	1	10,0	10,0	60,0
23,20	1	10,0	10,0	70,0
23,69	1	10,0	10,0	80,0
24,76	1	10,0	10,0	90,0
25,44	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

Uji Normalitas

NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	akurasi passing kelompok A Prettest	akurasi passing kelompok A Posttest	kecepatan dribbling kelompok A Prettest	kecepatan dribbling kelompok A Posttest
N	10	10	10	10
Normal Mean	5,3000	7,2000	23,2410	20,0710
Parameters ^{a,b} Std. Deviation	1,15950	,78881	1,49425	2,31245
Most Extreme Absolute	,302	,245	,148	,178
Positive	,302	,200	,136	,152
Differences Negative	-,198	-,245	-,148	-,178
Kolmogorov-Smirnov Z	,955	,774	,470	,561
Asymp. Sig. (2-tailed)	,321	,587	,980	,911

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		akurasi passing kelompok B Prettest	akurasi passing kelompok B Posttest	kecepatan dribbling kelompok B Prettest	kecepatan dribbling kelompok B Posttest
N		10	10	10	10
Normal	Mean	5,4000	6,1000	23,3620	22,7740
Parameters ^{a,b}	Std. Deviation	1,17379	1,10050	2,15025	1,68497
Most Extreme	Absolute	,233	,241	,167	,179
Differences	Positive	,233	,241	,167	,112
	Negative	-,167	-,193	-,163	-,179
Kolmogorov-Smirnov Z		,738	,763	,528	,566
Asymp. Sig. (2-tailed)		,647	,606	,943	,906

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
akurasi passing kelompok A	,424	1	18	,523
akurasi passing kelompok B	,116	1	18	,801
kecepatan dribbling kelompok A	2,448	1	18	,135
kecepatan dribbling kelompok B	,470	1	18	,502

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
akurasi passing kelompok A	Between Groups	18,050	1	18,050	18,356	,000
	Within Groups	17,700	18	,983		
	Total	35,750	19			
akurasi passing kelompok B	Between Groups	1,250	1	1,250	,889	,358
	Within Groups	25,300	18	1,406		
	Total	26,550	19			

kecepatan dribbling kelompok A	Between Groups	50,244	1	50,244	13,257	,002
	Within Groups	68,222	18	3,790		
	Total	118,466	19			
kecepatan dribbling kelompok B	Between Groups	1,729	1	1,729	,463	,505
	Within Groups	67,164	18	3,731		
	Total	68,893	19			

Uji t
T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	akurasi passing kelompok A Prettest	5,3000	10	1,15950	,36667
	akurasi passing kelompok A Posttest	7,2000	10	,78881	,24944
Pair 2	kecepatan dribbling kelompok A Prettest	23,2410	10	1,49425	,47252
	kecepatan dribbling kelompok A Posttest	20,0710	10	2,31245	,73126

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	akurasi passing kelompok A Prettest & akurasi passing kelompok A Posttest	10	,656	,039
Pair 2	kecepatan dribbling kelompok A Prettest & kecepatan dribbling kelompok A Posttest	10	,568	,087

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	akurasi passing kelompok A Prettest - akurasi passing kelompok A Posttest	-1,90000	,87560	,27689	2,52636	1,27364	6,862	9,000
Pair 2	kecepatan dribbling kelompok A Prettest - kecepatan dribbling kelompok A Posttest	3,17000	1,91157	,60449	1,80255	-4,53745	-5,244	9,001

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	akurasi passing kelompok B Prettest	5,4000	10	1,17379	,37118
	akurasi passing kelompok B Posttest	6,1000	10	1,10050	,34801
Pair 2	kecepatan dribbling kelompok B Prettest	23,3620	10	2,15025	,67997
	kecepatan dribbling kelompok B Posttest	22,7740	10	1,68497	,53283

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	akurasi passing kelompok B Prettest & akurasi passing kelompok B Posttest	10	,740	,014
Pair 2	kecepatan dribbling kelompok B Prettest & kecepatan dribbling kelompok B Posttest	10	,795	,006


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	akurasi passing kelompok B Prettest - akurasi passing kelompok B Posttest	-,70000	,82327	,26034	1,28893	-,11107	1,689	9	,125
Pair 2	kecepatan dribbling kelompok B Prettest - kecepatan dribbling kelompok B Posttest	,58800	1,30507	,41270	-,34559	1,52159	-1,425	9	,188

Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian



Lampiran 4. Lembar Konsultasi Bimbingan

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

Nomor : 039/PKL/I/2020
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth
Bapak : Nawan Primasoni, M.Or


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

Nama : Ikhwan Munadi
NIM : 16602241050



Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

PENGARUH VARIASI LATIHAN GIVE AND GO TERHADAP KETRAMPILAN AKURASI PASSING DAN KECEPATAN DRIBBLING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA PEMAIN SSB KKK KU-10

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

Yogyakarta, 23 Januari 2020
Kajur PKL

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

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

Lampiran 5. Lembar Expert Judgement

SURAT KETERANGAN *EXPERT JUDGEMENT*

Yang bertandatangan dibawah ini:

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

Unit kerja : FIK UNY

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

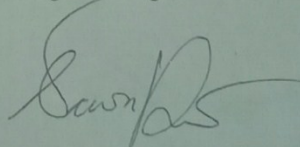
Nama : Ikhwan Munadi

Nim : 16602241050

Judul Skripsi : “ Pengaruh Variasi Latihan *Give and Go* Terhadap Ketrampilan Akurasi *Passing* dan Kecepatan *Dribling* dalam Permainan Sepakbola Pada Pemain SSB Pandanaran KU-12 Tahun”. Telah di *expert judgement* dan memenuhi persyaratan sebagai program latihan dalam penelitian ini.

Yogyakarta, 25 Mei 2020

Yang menerangkan



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

NIP. 198405212008121001

Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian

Pre-Test Passing



Pre-Test Dribbling



Treatment



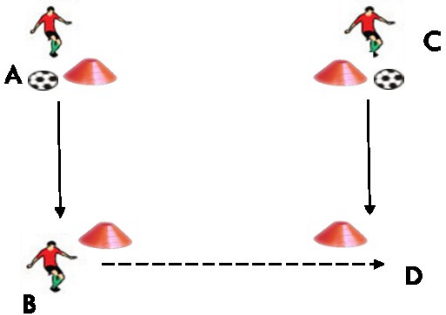
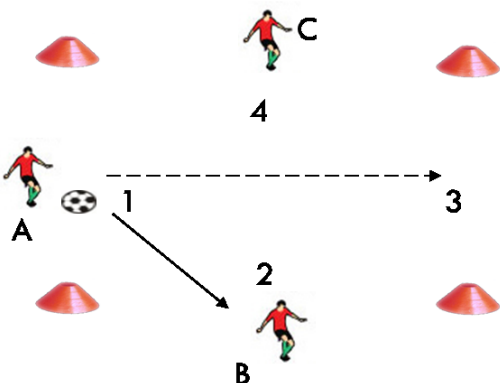
Treatment



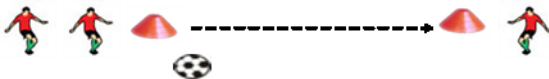

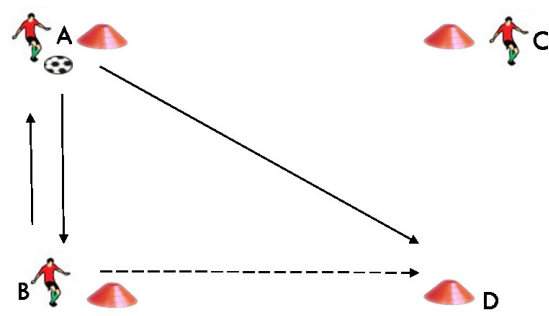
Post-Test

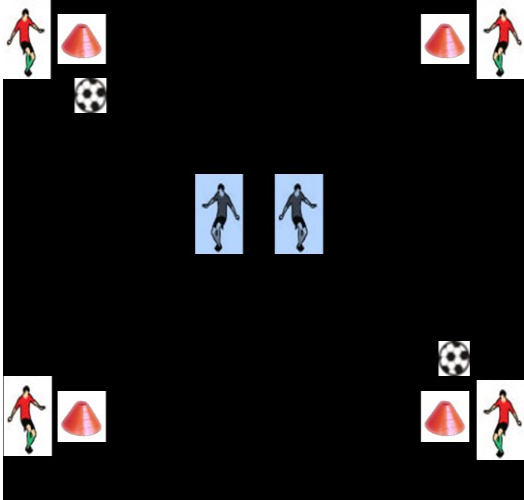
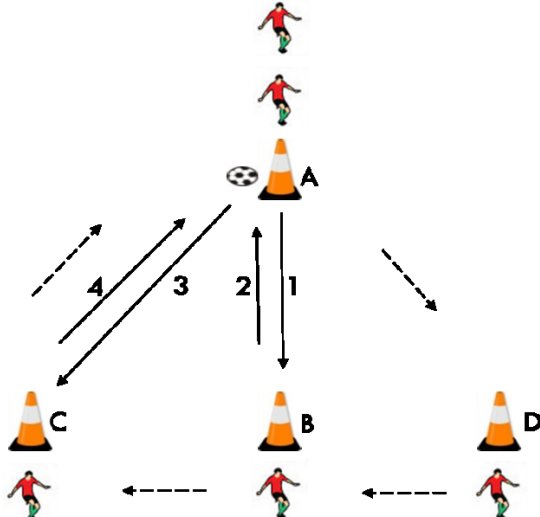


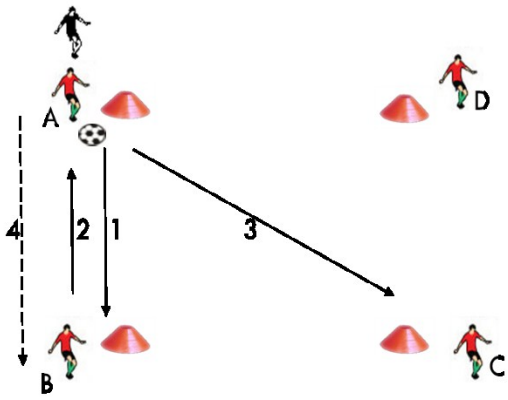
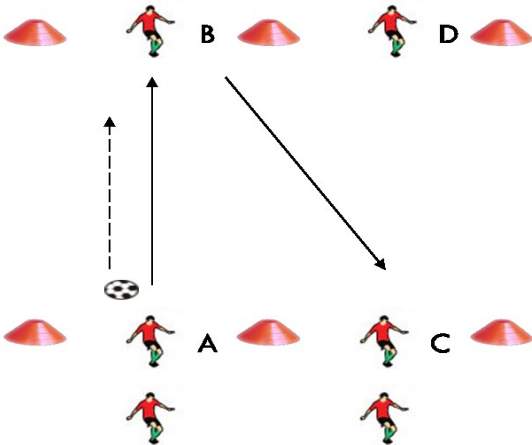


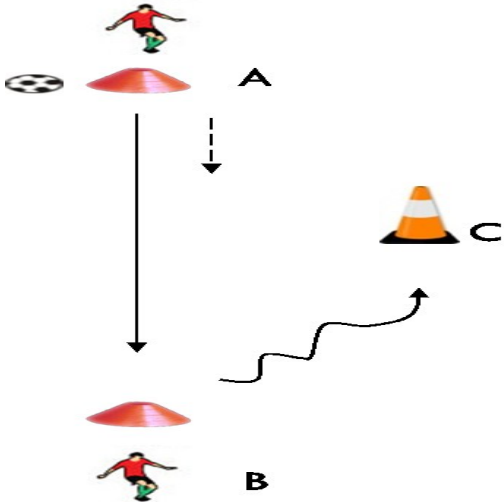
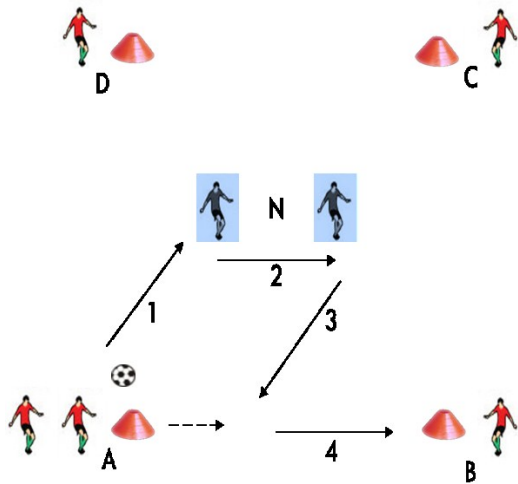
LATIHAN NO : 1	TUJUAN LATIHAN
KU : 12 Tahun	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan	Regulasi
	Grid : 7m x 7m <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A memberikan passing ke B, kemudian B melakukan backpass ke A. 2. B berlari ke arah D, dan menerima passing dari C dan melakukan backpass ke C. 3. Ditambah stretching. Coaching Point : meningkatkan suhu tubuh
Sesi Inti	Regulasi
	Grid : 7m x 7m Permainan give and go zero. <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A passing ke B. 2. Kemudian A berlari ke area kosong (3). 3. Pemain B passing ke C, kemudian ke area kosong (1). 4. Pemain C passing ke pemain A, kemudian lari ke area kosong (2). 5. Lakukan secara berulang dan usahakan satu sentuhan untuk menjaga intensitas latihan. 6. Ditambah stretching. Coaching Point : kecepatan, berpindah tempat, Akurasi passing dan daya tahan
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

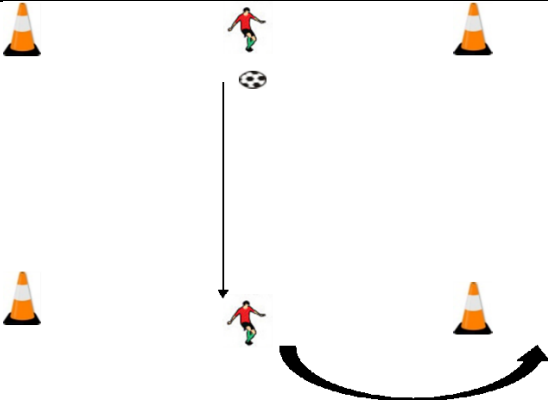
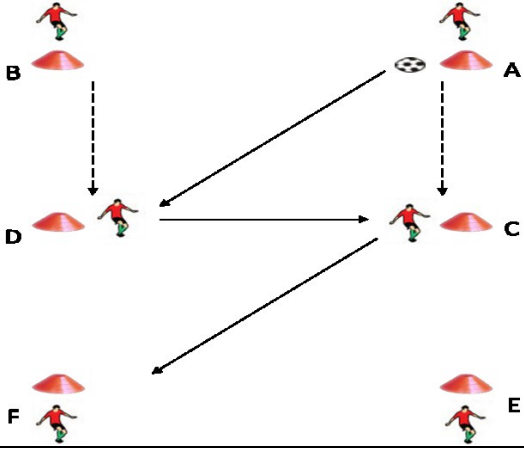
Lampiran 7. Program Latihan

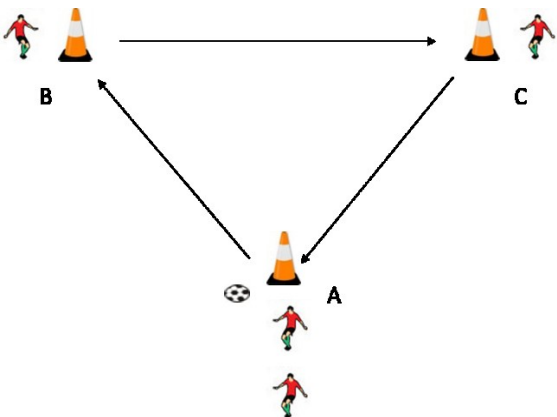
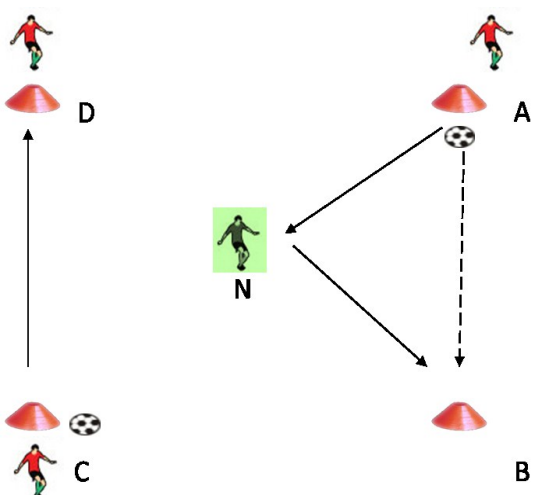
LATIHAN NO : 2	TUJUAN LATIHAN
KU : 12 Tahun	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan	Regulasi
<p>Main part 1</p>  <p>Main part 2</p> 	<p>Grid : 10m</p> <p>Main part 1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagi menjadi beberapa regu, setiap regu 3 orang. 2. permainan dimulai dari pemain yang berjumlah lebih banyak, kemudian melakukan passing-backpass-passing dan berlari mengganti posisi yang ditinggalkan oleh pemain lain. 3. Ditambah stretching. <p>Main part 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain melakukan koordinasi kemudian menerima passing dan melakukan back pass. <p>Coaching Point : meningkatkan suhu tubuh dan akurasi passing.</p>
Sesi Inti	Regulasi
	<p>Grid : 10m x 10m</p> <p>Permainan give and go truepass.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A melakukan passing ke B, kemudian B melakukan Backpass dan A melakukan diagonal pass ke area D. kemudian A berlari ke area yg ditinggalkan pemain. 2. Pemain B berlari mengejar bola dan melakukan sama seperti pemain A kepada pemain C. 3. Ditambah stretching. <p>Coaching Point : kecepatan berpindah tempat, Akurasi passing dan daya tahan.</p>
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

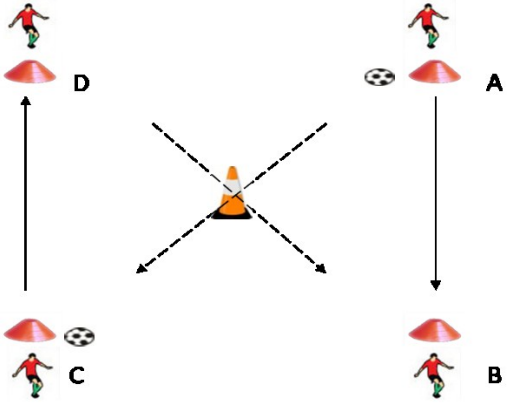
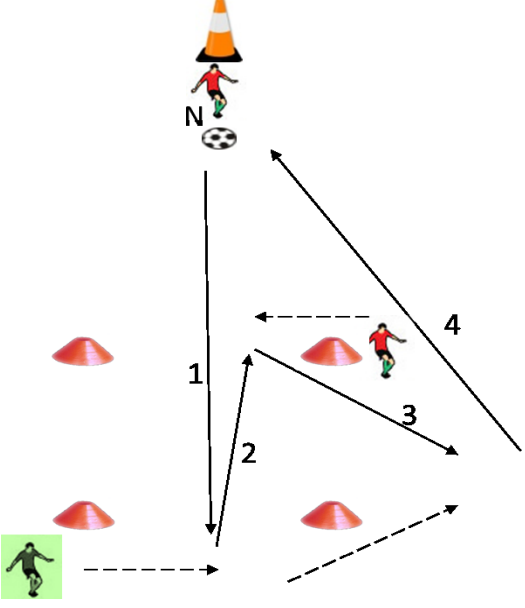
LATIHAN NO : 3	TUJUAN LATIHAN
KU : 12 Tahun	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan	Regulasi
	Grid : 7m x 7m, 2 bola 6 orang 1. Pemain D dan B memberikan passing kepada pemain kedua pemain N. 2. Kemudian pemain N memindahkan bola dengan melakukan passing bergeser ke pemain A dan C, pemain yang diluar usahakan satu sentuhan dan pemain N maksimal dua sentuhan. 3. Ditambah stretching. Coaching Point : meningkatkan suhu tubuh, control pertama diarahkan.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid : A-BD 10m B-D 5m Permainan give and go trangel. 1. Pemain A dan B melakukan passing-Backpass, kemudian A passing Ke C dan mengembalikan ke pemain A2. Dan lakukan bergantian ke D. 2. Pergeseran pemain A-D-B-C-A 3. Ditambah stretching. Coaching Point : kecepatan berpindah tempat, Akurasi passing dan daya tahan.
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

LATIHAN NO : 4	TUJUAN LATIHAN
KU : 12 Tahun	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan	Regulasi
	Grid : 10m x 10m Permainan backpass wallpass <ol style="list-style-type: none"> 1.Pemain A melakukan passing ke B kemudian Backpass ke A. dan A lari ke area kosong. 2.Pemain A melakukan passing ke C, wallpass ke B dan begitu seterusnya. 3.Ditambah stretching. Coaching Point : meningkatkan suhu tubuh, kerjasama.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid : 10m x 10m Permainan give and go diagonal. <ol style="list-style-type: none"> 1.Pemain A passing ke pemain B kemudian sprint ke arah B (lewat samping marker). 2.Pemain B diagonal Passing C dan sprint ke arah A dan lakukan sama seperti pemain A. 3.Ditambah stretching. Coaching Point : Akurasi passing dan daya tahan, kerjasama dan kekompakan.
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

LATIHAN NO : 5	TUJUAN LATIHAN
KU : 12 Tahun	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan	Regulasi
	Grid : A-B 10m A-C 5m 1. Pemain A melakukan passing ke pemain B, kemudian B mendribbling bola ke area C. 2. Pemain melakukan umpan segitiga dan bertukar area. 3. Ditambah stretching. Coaching Point : meningkatkan suhu tubuh, perbanyak sentuhan bola saat dribbling.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid : 15m x 15m 1. Pemain A melakukan passing ke salah satu pemain N kemudian N one two dengan N. 2. Pemain N memberikan kembali umpan ke pemain A dan melakukan passing ke pemain B, dan bergerak ke arah pemain B. 3. Ditambah stretching. Coaching Point : kecepatan, Akurasi passing, daya tahan dan kerjasama.
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

LATIHAN NO : 6	TUJUAN LATIHAN
KU : 12 Tahun	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan	Regulasi
	Grid : 7m x 7m 1.Salah satu pemain melakukan passing berhadapan. 2.kemudian mengontrol bola kearah samping dan melakukan passing kembali ketengah. 3.lakukan secara bergantian kiri dan kanan, control kaki dalam dan luar. 4.Ditambah stretching. Coaching Point : meningkatkan suhu tubuh
Sesi Inti	Regulasi
	Grid : 15m x 15m 1.Pemain A melakukan passing diagonal ke pemain D, pemain wallpass ke pemain C, pemain C passing diagonal ke pemain F. 2.Pemain AB lari mengangsti pemain DC untk melakukan hal yang sama seperti tadi. Dan bergantian EF yang ditengah. 3.Batasi sentuhan dengan satu kali sentuh. Coaching Point : akurasi passing dan membuka ruang.
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

LATIHAN NO : 7	TUJUAN LATIHAN
KU : 12 Tahun	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan	Regulasi
	Grid : 7m x 7m 1. Pemain A melakukan passing kepada pemain B, kemudian berlari menuju ke area B. 2. pemain B melakukan passing ke C dan begitu seterusnya. 3. variasikan dengan batasi sentuhan dan putar arah. 4. Ditambah stretching. Coaching Point : meningkatkan suhu tubuh,ballfeliing.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid : 10m x 10m 1. Pemain A melakukan passing kepada pemain N bersamaan dengan pemain C melakukan passing ke pemain D. 2. Pemain N melakukan one two ke area B dan bersiap putar badan untuk one two dengan pemain D. bersamaan dengan pemain di area B passing kepada pemain C Coaching Point : mencari ruang, Akurasi passing dan daya tahan.
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

LATIHAN NO : 8	TUJUAN LATIHAN
KU : 12 Tahun	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi latihan	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan	Regulasi
	Grid : 7m x 7m 1.Setiap cone terdiri dari 3 orang. 2.Pemain A dan C melakkan passing kearah B dan D secara bersamaan. Kemudian A lari ke C dan sebaliknya. 3.ketika berpindah dengan samba. Coaching Point : meningkatkan suhu tubuh dan mempersiapkan otot, kekompakan.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid : Box 5mX5m Box-N 10m 1.Pemain N passing diantara box, kemudian Hitam bergerak ketengah dan wallpass kepada merah. 2.merah memberikan backpass diantara cone samping, kemudian Hitam berlari untuk melakukan passing ke pemain N. 3.Posisi hitam dan Merah bergantian. Coaching Point : kecepatan berpindah tempat, Akurasi passing dan ballfelling..
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	

