

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* AKTIF SEGITIGA DAN SEGIEMPAT
TERHADAP AKURASI *PASSING* PEMAIN PADA CALCETTO
FUTSAL FAMILY CLUB**

SKRIPSI

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



Oleh:

JHON MARK FIDEL TURNIP

NIM 16602244041

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

PENGARUH LATIHAN *PASSING* AKTIF SEGITIGA DAN SEGIEMPAT TERHADAP AKURASI *PASSING* PEMAIN PADA CALCETTO FUTSAL FAMILY CLUB

Oleh

JHON MARK FIDEL TURNIP

NIM 16602244041

ABSTRAK

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Passing* aktif segitiga dan segiempat terhadap akurasi *Passing* pemain pada Calcetto Futsal Family Club

Penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan metode eksperimen, dengan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan *two group pretest-posttest*. Subjek dalam penelitian ini adalah pemain pada Calcetto Futsal Family Club sebanyak 16 pemain. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikan 5 %.

Hasil analisis uji t pada kelompok A diperoleh nilai $t_{hitung} (17,102) > t_{tabel} (2,36)$, dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *Passing* aktif segitiga terhadap akurasi *Passing* pemain pada Calcetto Futsal Family Club. Hasil analisis uji t kelompok B diperoleh nilai $t_{hitung} (9,029) < t_{tabel} (2,36)$, dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *Passing* aktif segiempat terhadap akurasi *Passing* pemain pada Calcetto Futsal Family Club. Berdasarkan persentase peningkatan dapat disimpulkan akurasi dengan latihan *Passing* aktif segitiga (23,34 %) mempunyai peningkatan lebih besar dibandingkan Latihan *Passing* aktif segiempat (14,36 %).

Kata kunci: Latihan Passing aktif segitiga, segiempat, akurasi Passing

**THE IMPACT OF TRIANGULAR AND QUADRILATERAL ACTIVE
PASSING FOR THE PASSING ACCURACY OF PLAYER IN CALCETTO
FUTSAL FAMILY CLUB**

JHON MARK FIDEL TURNIP

NIM 16602244041

ABSTRACT

The aim of this research is to determine the effect of active triangular and rectangular *Passing* exercises on the accuracy of *Passing* players at the Calcetto Futsal Family Club.

This research is a research that uses an experimental method, with the research design used in this study is with two groups of pre-test-posttest. The subjects in this study were 16 players at the Calcetto Futsal Family Club. The data analysis technique used the t test with a significant level of 5%.

The results of the t test analysis in group A obtained t value (17.102) > t table (2.36), it can be concluded that there is an effect of active triangular *Passing* training on the accuracy of passing players at the Calcetto Futsal Family Club. The results of group B t test analysis obtained the value of t count (9,029) < t table (2.36), it can be concluded that there is an effect of quadrilateral active passing training on the accuracy of passing players at the Calcetto Futsal Family Club. Based on the percentage, it can be concluded that the accuracy with the active triangular passing exercise (23.34%) has a greater increase than the quadrilateral active passing exercise (14.36%).

Key words: active triangular *passing* training, quadrilateral, *passing* accuracy

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jhon Mark Fidel Turnip

NIM : 16602244041

Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Judul Tas : Pengaruh Latihan *Passing* aktif segitiga dan segiempat
Terhadap akurasi *Passing* pemain pada Calcetto Futsal
Family Club

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

Yogyakarta, Oktober 2020
Yang menyatakan



Jhon Mark Fidel Turnip

NIM. 16602244041

LEMBAR PERSETUJUAN
Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* AKTIF SEGITIGA DAN SEGIEMPAT
TERHADAP AKURASI *PASSING* PEMAIN PADA CALCETTO
FUTSAL FAMILY CLUB**

Disusun Oleh:

JHON MARK FIDEL TURNIP

16602244041

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

²¹
Yogyakarta, Oktober 2020

Mengetahui,
Ketua Program Studi,



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

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Drs. Herwin, M.Pd.
NIP. 196502021993121001

**PENGARUH LATIHAN PASSING AKTIF SEGITIGA DAN SEGIEMPAT
TERHADAP AKURASI PASSING PEMAIN PADA CALCETTO
FUTSAL FAMILY CLUB**

Disusun Oleh:

Jhon Mark Fidel Turnip

NIM 16602244041

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

Yogyakarta

Pada tanggal 10 November 2020

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Herwin, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		23/11-2020
Nawan Primarsononi, S.P.Kor., M.Or Sekretaris		23/11 2020
Dr. Rumpis Agus Sudarko, M.S. Penguji		17/11/2020

Yogyakarta, Oktober 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



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

MOTTO

1. Bermalas malasnya sampai kau mencapai titik malas untuk bermalas malasan.
(Penulis)
2. Hidup ini memang tidak adil , jadi biasakanlah dirimu (Patrick Star)
3. Kerjakan , jangan tangisi. (V Rahel Haloho)
4. Jangan lakukan sekarang kalau masih bisa dikerjakan besok (Squidward)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur, dan terimakasih kepada Tuhan yang selalu memberi penyertaan dan kasih setia-Nya , sehingga saya bisa menyelesaikan karya ini. Saya persembahkan karya sederhana ini kepada:

1. Bapak dan Mamak tercinta Alm J. Turnip dan Ita Elianti Sinaga yang telah memberikan doa dan restu, pengorbanan yang tiada terkira dan kesabarannya dalam menunggu kelulusan penulis.
2. Kakak dan Adik saya , Sarshe Uni Roselide dan Cherin Elfride yang menjadi motivasi kedua bagi saya yang selalu memberikan semangat, serta turut mendoakan keberhasilan saya dan terkhusus kaka saya yang telah mau membiayai dan menjadi pendukung terbesar saya dalam menyelesaikan perkuliahan.
3. Keluarga, sahabat dan juga teman satu kosan saya yang selalu memberikan dukungan dan doa untuk tetap semangat dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Teman teman pemuda GKPS Yogyakarta yang telah memberi 4 tahun berharga selama saya berkuliah.
5. Semua yang telah membantu dalam terselesaikanya penelitian ini yang tidak dapat dituliskan satu per satu.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Tuhan , atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Passing* aktif segitiga dan segiempat Terhadap akurasi *Passing* pemain pada *Calcetto Futsal Family Club*” dengan baik.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ketua Penguji , Sekretaris ,dan Penguji yang sudah memberi koreksi dan perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Drs. Herwin, M.Pd., Pembimbing skripsi yang telah dengan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan ilmunya untuk selalu memberikan bimbingan dan masukan kepada penulis.
3. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan dukungan dengan memberikan ijin penelitian.
4. Ibu Dra. Endang Rini Sukamti, MS., Ketua jurusan PKL dan prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan dukungan dan kebijakan agar terselesaikanya tugas ahir skripsi ini.
5. Bapak Drs. Subagyo Irianto, M.Pd., dan Bapak Nawan Primarsoni,S.Pd.KOR.,M.Or. , Selaku validator ahli dalam penelitian ini yang

telah memberikan saran dan masukan sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

6. Pengurus, pemain dan pelatih Calcetto Futsal Family Club , yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Ahir Skripsi ini.
7. Teman-teman PKO A 2016 atas dukungan, bantuan, dan kerja samanya selama ini.
8. Semua pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung dalam membantu terselesaikanya Tugas Ahir Skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Ahirnya, semoga semua pihak yang telah membantu terselesaikanya tugas ahir skripsi ini mendapatkan balasan yang layak dari Tuhan dan semoga tugas ahir skripsi ini menjadi informasi dan bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, Oktober 2020



Jhon Mark Fidel Turnip
16602244041

DAFTAR ISI

SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II	9
LANDASAN TEORITIS	9
A. Kajian Teoritis	9

1.Hakikat Futsal	9
2.Hakikat Latihan.....	15
3.Hakikat <i>Passing</i>	18
4. Hakikat Akurasi	20
5. Bentuk Latihan Passing.....	20
6. Profil Club Calcetto FFC	22
B. Penelitian yang Relevan	24
C. Kerangka Berpikir	25
D. . Hipotesis.....	28
BAB III.....	29
METODOLOGI PENELITIAN	29
A. Jenis dan desain penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi Dan Sampel Penelitian	31
D. Definisi Operasional Variabel.....	32
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	32
F. Teknik Analisis Data.....	35
1. Uji Normalitas.....	35
BAB IV	37
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Hasil Penelitian	37
1. Deskripsi Data Penelitian	37
2.Analisis Data.....	42
Prettest (A-B).....	45
B. Pembahasan.....	46
C. Keterbatasan Penelitian.....	49
BAB V	50
KESIMPULAN DAN SARAN.....	50
A. Kesimpulan	50
B. Implikasi	50
C. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA.....	52

LAMPIRAN.....	54
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pembagian Kelompok	37
Tabel 2.Data Penelitian Kelompok A	38
Tabel 3. Hasil Statistik Data Penelitian Kelompok B	40
Tabel 4. Hasil Uji Normalitas	42
Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas	43
Tabel 6. Hasil Uji t Paired Sampel t test	44
Tabel 7.Hasil Uji t Independent sample t test	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Bola Futsal	12
Gambar 2 : Lapangan Futsal.....	12
Gambar 3 : Ukuran Gawang Futsal.....	13
Gambar 4 : Model Latihan <i>Passing</i> aktif segitiga.....	21
Gambar 5 : Model latihan Pasing aktif Segiempat	22
Gambar 6 : Two Group Pretest-Postest Design (Sugiyono, 2007: 32).....	30
Gambar 7: Lapangan Tes <i>Passing</i>	33
Gambar 8 : . Diagram Peningkatkan Rata-Rata Akurasi <i>Passing</i> Kelompok A	39
Gambar 9 : Diagram Peningkatkan Rata-Rata Akurasi <i>Passing</i> Kelompok B	41

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan olahraga yang sangat populer akhir akhir ini di kalangan masyarakat Indonesia, meningkatnya popularitas futsal di Indonesia tidak lepas dari peningkatan performa timnas futsal Indonesia yang berhasil mejadi *runner-up* pada ajang *AFF Futsal Championship* yang di gelar di Vietnam pada tahun 2019.

Futsal adalah suatu olahraga permainan bola yang dimainkan oleh 2 tim dengan jumlah pemain 5 lawan 5 dengan tujuan menciptakan gol sebanyak banyaknya dan mencegah gawang kebobolan dari tim lawan . Mulai dari anak-anak, remaja hingga orang dewasa menggemari olahraga ini. Futsal juga digemari sebagian besar masyarakat dunia karena permainannya yang menarik dan menghibur dengan gerakan cepat dan indah. Futsal juga mudah untuk dimainkan, hanya membutuhkan sebuah bola futsal dan lapangan yang tidak terlalu luas untuk dapat bermain futsal.

Jaya (2008:1) mengatakan futsal ditemukan di Uruguay oleh Juan Carlos Ceriani, terobosan ini dilakukan di Montevideo pada saat Uruguay menjadi tuan rumah Piala Dunia tahun 1930. Olahraga baru itu dinamai *futebol de salao* (bahasa Portugis) atau *futbol sala* (bahasa Spanyol) yang memiliki makna sama, yaitu sepakbola ruangan. Dari kedua bahasa itulah muncul singkatan futsal yang mendunia hingga sekarang.

Futsal memang memiliki perbedaan dengan sepakbola. Seperti ukuran lapangan, ukuran gawang, bola yang digunakan, aturan, dan jumlah pemain, futsal dimainkan dengan 5 orang dalam satu tim saat bertanding. Namun pada intinya permainan futsal memiliki filosofi yang sama dengan permainan sepakbola yaitu mencetak angka atau memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan serta menghindari kemasukan bola di gawang sendiri.

Irawan (2009:8) dengan ukuran lapangan yang lebih kecil, dan jumlah pemain yang sedikit menyebabkan bola bergulir cepat dan pergerakan pemain yang cepat pula sehingga membuat permainan futsal lebih dinamis, menarik. Jumlah gol yang tercipta dalam permainan futsal umumnya jauh lebih banyak dan variatif dari sepakbola konvensional.

Olahraga futsal merambah ke Indonesia sekitar tahun 2000-an. Di Indonesia futsal berkembang sangat pesat karena dengan cepat mendapat tempat di hati para pencinta olahraga sepakbola. Mulai dari lingkungan sekolah, kampus, sampai perusahaan banyak yang menggemari futsal (Jaya, 2008:2). Futsal menjadi olahraga primadona. Keberadaannya bukan lagi sebagai sebuah olahraga tetapi juga sebagai sebuah gaya hidup (*life style*).

Calcetto Futsal Family Club merupakan salah satu club amatir yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta. Pada tahun ini kegiatan latihan club futsal ini biasa diadakan pada hari Selasa, Kamis dan Jumat, biasanya latihan dilakukan di Gor UIN atau pun di lapangan 4r Futsal.

Tim futsal *Calcetto Futsal Family Club* ini merupakan tim yang cukup disegani dan berprestasi di Daerah Istimewa Yogyakarta, namun akhir-akhir ini

prestasi tim mulai menurun dan pada tahun lalu hanya dapat finish di posisi 5 *Jogja Futsal League*.

Futsal merupakan olahraga kontak fisik yang membutuhkan kekuatan fisik prima. Intensitas yang tinggi membuat perpindahan bola dalam permainan futsal sangat cepat. Hal itu mengharuskan para pemain futsal memiliki kemampuan akurasi *Passing* yang baik untuk mengalirkan bola dengan cepat dan tepat.

Permainan tidak efektif apabila pemainnya memiliki akurasi *passing* yang kurang baik karena taktik tidak dapat berjalan dengan baik apabila tidak didukung dengan akurasi *passing* yang baik antar pemain. Perpindahan bola dan pergerakan cepat tanpa bola yang dilakukan dengan kerjasama tim dan diakhiri dengan gol, merupakan keindahan dalam permainan futsal yang menghibur bagi para penonton

Passing dalam permainan futsal merupakan teknik dasar yang digunakan untuk mengoper bola atau memindahkan momentum bola pada rekan satu tim untuk menciptakan ruang , sehingga dapat menghubungkan antara suatu pemain dengan pemain lainnya untuk menciptakan peluang dan akhirnya mencetak gol ke gawang lawan.

Untuk dapat melakukan *passing* yang akurat, pemain harus melakukan secara rutin dan terus menerus supaya dapat menciptakan gerakan yang otomatis. Namun jika latihan dilakukan monoton dan tanpa adanya variasi dapat menimbulkan rasa malas dan bosan pada pemain.

Setelah melakukan wawancara pada hari Selasa 04 Februari 2020, di lapangan futsal 4r, peneliti pun melakukan observasi kegiatan di lapangan pada saat tim *Calcetto Futsal Family Club* melaksanakan latihan di malam hari. Pada saat melakukan observasi peneliti memang menemukan masih banyak pemain yang salah dalam melakukan teknik dasar *Passing*. Kemampuan *Passing* yang masih kurang baik menyebabkan pada saat akan melatih taktik, strategi atau *set play* dalam latihan menjadi berjalan kurang baik karena kemampuan *Passing* yang kurang baik tersebut.

Kesalahan yang sering masih terjadi adalah hal yang mereka anggap remeh namun menentukan hasil *passing* mereka. Misalnya pandangan saat melakukan *passing*, pemain masih banyak yang melihat ke bawah atau ke bola saja sementara tujuan *passing* mereka ada di depan, kanan atau kiri mereka. Jadi pemain masih banyak yang masih hanya melihat bola saat melakukan *passing* tanpa melihat teman yang akan menjadi arah atau tujuan *passing*.

Lalu kesalahan yang masih juga sering terlihat oleh peneliti ialah arah badan atau *body position* saat akan melakukan *passing*. Pemain masih banyak yang melakukan gerakan *passing* namun arah badannya tidak mengarah ke tujuan atau ke teman yang akan menerima *passing*, sehingga *passing* yang dihasilkan masih kurang akurat, kemudian perkenaan kaki ke bola atau *impact* terhadap bola saat akan melakukan *passing* masih kurang baik.

Lalu penempatan kaki tumpu yang kurang tepat berada disamping bola dan ayunan kaki saat melakukan *passing* tidak sepenuhnya dimulai dari belakang sehingga *powernya* tidak begitu baik. Lalu gerakan lanjutan yang masih sering di

lakukan saat sudah melakukan *passing* ialah menghentikan ayunan kaki setelah bola di tendang, sementara dalam teknik yang disarankan adalah tetap meneruskan ayunan kaki ke depan saat sudah melakukan *passing*.

Dalam observasi peneliti juga menemukan ketika *internal game* para pemain juga masih banyak yang setelah melakukan *passing* pemain hanya *pasif* atau tidak bergerak ke depan, kiri ataupun ke kanan.

Sementara dalam permainan futsal, pemain harus rajin bergerak untuk menciptakan ruang bagi rekan satu tim.

Dari hasil observasi awal yang dilakukan, maka peneliti berpikir apa cara yang tepat untuk melatih ataupun meningkatkan hasil akurasi *passing* yang lebih baik dari sebelumnya, dan bergerak aktif saat sudah melakukan *passing* bukan hanya pasif. Latihan *Passing* aktif segitiga dan segiempat merupakan bentuk latihan atau cara yang dipilih untuk melatih keterampilan teknik dasar *passing* dan membantu meningkatkan akurasi *passing* para pemain.

Latihan ini dipilih karena latihan *passing* ini adalah Latihan yang paling sesuai dengan kenyataan pada saat pertandingan dan membuat pemain menjadi terbiasa dengan game situasi dan diharapkan dapat mengurangi kesalahan *passing* dan meningkatkan akurasi *passing* pada saat pertandingan . Latihan *Passing* aktif segitiga berbentuk segitiga dengan tiga sudut dimana sesuai dengan prinsip permainan futsal yang selalu bergerak membentuk segitiga segitiga kecil dalam meminta bola , sementara Latihan *Passing* segiempat berbentuk segiempat dengan empat sudut sesuai dengan jumlah pemain dalam permainan futsal yaitu berjumlah empat orang.

Latihan *Passing* aktif segitiga dan segiempat merupakan latihan yang disajikan untuk mengembangkan kemampuan teknik dasar *passing* dengan berpindah tempat dari satu tempat ke tempat lain. Metode latihan *passing* aktif segitiga dan segi empat ini diharapkan mampu memperbaiki dan meningkatkan akurasi *passing* para pemain saat melakukan *passing* dan bergerak dari satu posisi ke posisi baik ke depan, ke kanan atau pun ke kiri lapangan untuk menciptakan ruang bagi rekan setim dalam permainan futsal.

Latihan ini juga dibuat seperti layaknya melakukan *passing* dan bergerak atau aktif di daerah lapangan sendiri ataupun di daerah lapangan lawan agar mampu menguasai bola sebaik mungkin untuk melancarkan taktik yang sudah dilatih.

Oleh karena itu, untuk membuktikannya peneliti melakukan penelitian yang berjudul “ Pengaruh Latihan *Passing* aktif segitiga dan segiempat Terhadap akurasi *Passing* pemain pada Calcetto Futsal Family Club.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Faktor-faktor apa saja yang menyebabkan hasil *Passing* menjadi kurang baik dan benar pada pemain futsal?
2. Apakah teknik dasar *Passing* yang kurang baik dan benar dapat menyebabkan latihan taktik ataupun strategi menjadi berjalan kurang baik?

3. Latihan apa saja yang dapat meningkatkan hasil kemampuan *Passing* pada pemain futsal ?
4. Apakah terdapat pengaruh latihan *Passing* aktif segitiga dan segiempat terhadap akurasi *Passing* pemain futsal ?

C. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah di atas dan agar masalah menjadi jelas maka peneliti membatasi masalah pada pengaruh latihan *Passing* segitiga dan segiempat terhadap akurasi *Passing* pemain pada pemain Calcetto futsal family club.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah,identifikasi masalah,batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh Latihan *Passing* aktif segitiga terhadap kemampuan akurasi *Passing* pemain pada Calcetto FFC?
2. Apakah ada pengaruh Latihan *Passing* aktif segiempat terhadap kemampuan akurasi *Passing* pemain pada Calcetto FFC?
3. Model latihan manakah yang memberikan pengaruh lebih baik pada kemampuan akurasi *Passing* pemain Calcetto FFC?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai peneliti dalam penulisan ini ialah :

1. Mengetahui ada tidaknya pengaruh model latihan *Passing* aktif segitiga terhadap akurasi *Passing* pada pemain tim Calceto FFC.
2. Mengetahui ada tidaknya pengaruh model latihan *Passing* aktif segiempat terhadap akurasi *Passing* pada pemain tim Calcetto FFC.
3. Mengetahui pengaruh yang lebih baik antara model Latihan *Passing* aktif segitiga dan segiempat terhadap kemampuan akurasi *Passing* pemain pada Calcetto FFC.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk :

1. Bagi peneliti sebagai bahan ilmu pengetahuan tentang metode latihan yang dapat diterapkan dan dikembangkan dalam kegiatan futsal dan menjadi referensi penelitian yang berkaitan.
2. Bagi pembina atau pelatih dapat menemukan metode baru dalam kegiatan latihan untuk memecahkan masalah dan menjadi solusi yang baik untuk prestasi yang lebih baik.
3. Bagi pemain penelitian ini diharapkan menjadi motivasi untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar permainan futsal untuk mendapatkan prestasi yang lebih baik.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Kajian Teoritis

1. Hakikat Futsal

a. Defenisi Futsal

Jaya (2008:1) mengatakan *Futsal* ditemukan di Uruguay oleh Juan Carlos Ceriani , terobosan ini dilakukan di Montevideo pada saat Uruguay menjadi tuan rumah Piala Dunia tahun 1930. Olahraga baru itu dinamai *futebol de salao* (bahasa Portugis) atau *futbol sala* (bahasa Spanyol) yang memiliki makna sama, yaitu sepakbola ruangan.

Dari kedua bahasa itulah muncul singkatan *futsal* yang mendunia hingga sekarang. *Futsal* adalah olahraga yang berasal dari perkembangan olahraga sebelumnya yaitu sepakbola. Seperti yang dijelaskan dalam latar belakang masalah, asal mula *futsal* adalah saat Uruguay menjadi tuan rumah piala dunia 1930 oleh Juan Carlos Ceriani.

Awalnya Ceriani hanya memindahkan latihan sepakbola ke dalam ruangan karena kondisi lapangan yang licin setelah hujan, namun ternyata latihan tersebut efektif dan disukai orang-orang di Amerika Selatan.

Murhananto (2006: 1-2) bahwa futsal adalah sangat mirip dengan sepakbola hanya saja dimainkan oleh lima lawan lima dalam lapangan yang lebih kecil, gawang yang lebih kecil dan bola yang lebih kecil serta relatif berat. Dalam permainan futsal, pergerakan pemain yang terus menerus juga menyebabkan pemain harus terus melakukan operan (*Passing*).

Futsal adalah permainan sepakbola mini yang dapat dimainkan di luar maupun dalam ruangan. Permainan futsal lebih kurang 90% merupakan permainan *passing*. Futsal dimainkan lima lawan lima orang yang membutuhkan keterampilan dan kondisi fisik yang prima determinasi yang baik, karena kedua tim bergantian saling menyerang satu sama lain dalam kondisi lapangan yang cenderung sempit dan waktu yang relatif singkat.

b. Teknik Dasar Permainan Futsal

Jaya (2008: 62) berpendapat bahwa untuk dapat bermain *futsal* dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan *skill* / teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tapi juga diperlukan keterampilan dalam penguasaan atau mengontrol bola. Teknik dasar yang diperlukan dalam permainan *futsal* yaitu:

1) Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

Passing merupakan salah satu teknik yang sangat diperlukan dalam permainan. Dengan *passing*, antar pemain dapat dihubungkan. *Passing* dilakukan untuk memindahkan bola dari kaki pemain ke kaki pemain yang lain untuk membangun serangan. Pemain yang tidak dapat melakukan *passing* berarti tidak dapat bermain *futsal*.

2) Teknik Dasar Menahan Bola (*Control*)

Passing yang bagus tentunya harus diimbangi *control* (menahan bola) yang baik menggunakan telapak kaki. *Passing* cepat dan akurat dari seorang pemain sia-sia jika penerimanya tidak memiliki control yang baik. Alhasil bola terkontrol jauh dari pemain yang menerima sehingga mudah direbut lawan.

3) Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Keterampilan *chipping* biasanya dilakukan saat ruang aliran bola mendatar tertutup lawan karena pertahanan lawan yang ketat. Bola ditendang lambung untuk mengumpan kepada pemain di belakang lawan.

4) Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Teknik *dribbling* juga merupakan teknik penting yang harus dikuasai oleh setiap pemain. *Dribbling* merupakan keterampilan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang mencetak gol. *Dribbling* digunakan untuk menyisir bagian lapangan yang kosong dan cara membuka ruang atau memecah pertahanan lawan saat terjadi *pressing* yang ketat membuat *passing* sulit dilakukan.

c. Peraturan Permainan

1) Bola

Futsal menggunakan bola khusus yang lebih berat dan lebih kecil daripada bola dalam sepakbola. Ukuran bola futsal adalah ukuran 4. Bahan yang digunakan untuk bola sendiri adalah kulit atau bahan lain yang sesuai dan sudah termasuk dalam peraturan. Diameter bola tidak boleh lebih dari 64 cm dan tidak boleh kurang dari 62 cm. Berat bolanya yang digunakan tidak boleh kurang dari 400 gram dan tidak boleh lebih dari 440 gram. Dimensi bola yang digunakan dalam permainan yaitu yang memiliki diameter 62-64 cm dan berat 400-440 gram serta tekanan 0,4-0,6 atmosfer (400-600 gram/cm³). (Jaya, 2008: 9).

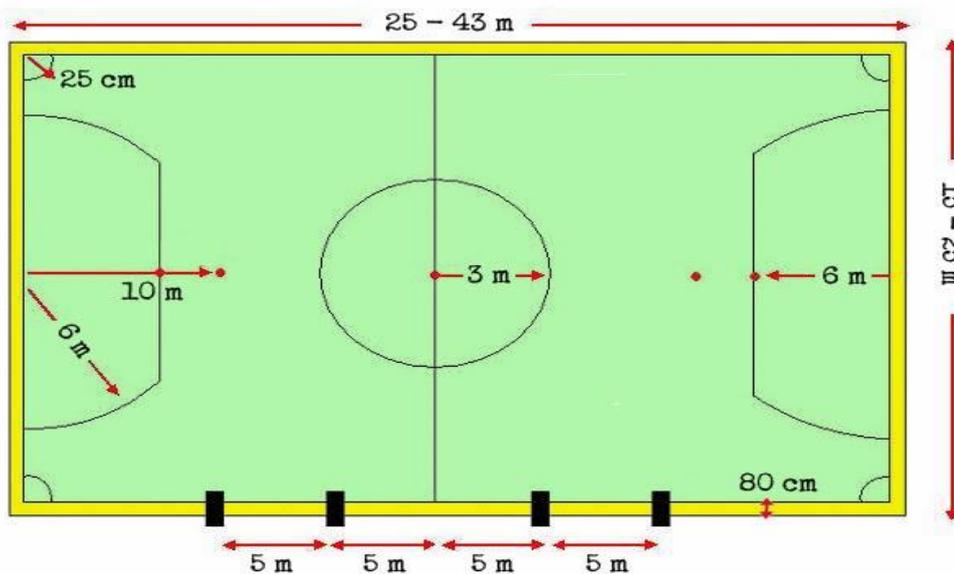


Gambar 1 : Bola Futsal

Sumber : <https://www.google.co.id/search?q=gambar+bola+futsal>

2) Lapangan

Futsal dimainkan dalam lapangan yang berbentuk bujur sangkar dengan ukuran panjang 25-42 dan lebar 15-25. Batas daerah dalam lapangan futsal ditandai dengan garis sesuai peraturan dalam futsal. Dengan ukuran lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit, permainan futsal cenderung lebih dinamis karena gerakan yang cepat.



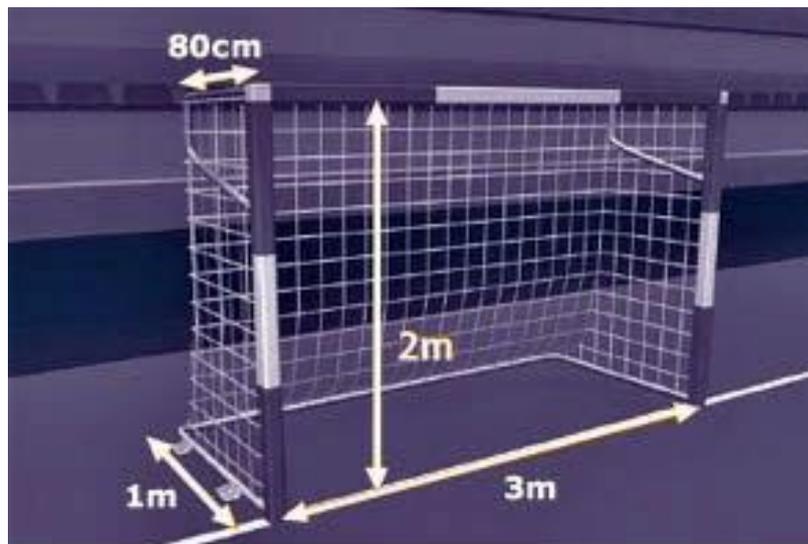
Gambar 2 : Lapangan Futsal

<https://belati.blogspot.com/2013/11/standar-ukuran-lapangan-futsal.html>

Ini berbeda dengan sepak bola sehingga gol yang diciptakan dalam permainan futsal umumnya jauh lebih banyak. Di samping itu, dalam permainan futsal pemain juga mempelajari cara bagaimana untuk bermain lebih akurat dalam hal teknik dasar bermain, seperti teknik *Passing*, *control*, *dribbling*, dan *shooting*. Dari teknik dasar inilah permainan futsal dan sepakbola dibentuk (Lhaksana, 2011: 5).

3) Gawang

Menurut Jaya (2008: 15) ukuran gawang pada olahraga futsal adalah lebar gawang 3 (tiga) m serta tinggi gawang 2 (tiga) m. Untuk permukaan lapangan yang disarankan adalah kayu atau lantai parkit.



Gambar 3 : Ukuran Gawang Futsal

Sumber : <http://perpustakaan.id/ukuran-bola-gawang-futsal>

4) Jumlah Pemain

Satu pertandingan dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri tidak lebih lima (5) pemain, salah satu di antaranya adalah penjaga gawang. Jumlah pemain pengganti maksimal yang diperkenankan adalah 7 (tujuh) orang.

5) Perlengkapan Pemain

Dasar perlengkapan wajib dari seorang pemain adalah:

- a) Celana pendek
- b) Baju diberi nomor yang harus tampak pada bagian belakang baju. Warna nomor harus berbeda secara jelas dengan warna bajunya.
- c) Kaos kaki
- d) Pelindung tulang kering (*shield*), secara keseluruhan di tutup oleh kaos kaki. Terbuat dari bahan yang cocok (karet, plastik atau bahan sejenis).
- e) Sepatu, model sepatu yang diperkenankan terbuat dari kain atau kulit lunak untuk latihan atau sepatu gimnastik dengan sol karet atau bahan yang sama. Penggunaan sepatu adalah kewajiban/wajib.
- f) Khusus penjaga gawang diperkenankan memakai celana panjang. Setiap penjaga gawang memakai warna yang mudah membedakannya dari pemain lain serta wasit.

6) Wasit

Setiap pertandingan dikontrol oleh dua orang wasit di dalam lapangan yang memiliki wewenang penuh untuk memegang teguh peraturan permainan dan pencatat waktu sedangkan wasit ketiga. Mereka duduk di luar lapangan (garis tengah) di sisi yang sama dengan daerah pergantian pemain, bertugas mencatat pelanggaran dan waktu.

7) Lamanya Permainan

Pertandingan futsal dilakukan dengan waktu 2 X 20 menit dengan jeda antar babak 5 menit dan menggunakan sistem waktu bersih. Setiap tim berhak untuk meminta waktu keluar (*time out*) setiap babak nya satu kali selama 1 menit. Pergantian dalam futsal bebas dan tidak usah menunggu dan lapor wasit terlebih dahulu saat akan melakukan pergantian pemain, cukup di area pergantian yang telah disediakan (Asmar Jaya, 2008:11).

2. Hakikat Latihan

Akhmad (2013 : 2) latihan adalah proses yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan dengan menambah jumlah beban latihan untuk meningkatkan kinerja olahragawan dalam mencapai sasaran yang telah ditentukan. Latihan ialah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya. (Harsono, 1982 : 101)

Bompa yang dikutip oleh Akhmad (2009) proses latihan harus menerapkan berbagai prinsip latihan sebagai landasan dalam latihan yang dibagi ke dalam ; 1) prinsip partisipasi aktif, 2) prinsip perkembangan menyeluruh, 3) prinsip kekhususan, 4) prinsip individual, 5) prinsip variasi latihan, 6) prinsip model latihan, 7) prinsip peningkatan beban berlebih. Menurut Akhmad (2013 : 13-14) tujuan utama pelatihan olahraga prestasi adalah untuk meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai tujuan itu Bompa (2009) ada empat aspek yang perlu dilatih secara seksama, yaitu 1) fisik, 2) teknik, 3) taktik, 4) mental

a. Latihan Fisik

Latihan fisik bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, yaitu faktor yang amat penting bagi setiap atlet. Tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan, apalagi bertanding dengan sempurna. Beberapa unsur kemampuan fisik dasar yang perlu dikembangkan antara lain ialah kekuatan, daya tahan, kelentukan, koordinasi dan kecepatan.

b. Latihan Teknik

Latihan teknik bertujuan untuk mempermahir penguasaan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga seperti teknik menendang, melempar, menangkap, menggiring bola, melompat, lari dan sebagainya. Penguasaan keterampilan dari teknik-teknik dasar amatlah penting karena akan menentukan kemahiran dalam melakukan keseluruhan gerak dalam suatu cabang olahraga.

c. Latihan Taktik

Latihan taktik bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkembangkan daya tafsir atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan. Latihan taktik akan bisa berjalan dengan baik apabila penguasaan teknik dasar seseorang atlet sudah cukup baik.

d. Latihan Mental

Latihan mental sama penting kedudukannya dengan latihan fisik, teknik, dan taktik. Latihan mental adalah latihan yang lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan serta emosi atlet, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi terutama bila berhubungan dengan situasi stres, *fair play*, percaya diri, dan kerjasama.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat dijelaskan bahwa latihan adalah proses yang dilakukan secara teratur, terencana, berulang-ulang dan semakin lama semakin bertambah bebannya serta dimulai dari yang paling sederhana ke arah yang lebih kompleks baik latihan fisik, teknik, taktik, mental dan tentunya dengan frekuensi latihan yang sudah direncanakan dengan baik. Frekuensi latihan yang dimaksud adalah jumlah berapa kali latihan yang dilakukan setiap minggu. Lalu lama latihan yaitu lama waktu yang diperlukan atau direncanakan untuk melatih hingga terjadi perkembangan atau perubahan yang nyata setelah melakukan latihan. Pate, et al (1984 : 318) menyatakan bahwa “lama pelatihan 6-8 minggu akan memberikan efek yang cukup berarti bagi yang berlatih, sehingga apabila frekuensi latihan setiap minggu dilakukan sebanyak 3 kali maka program latihan akan sebanyak 18-24 kali.

Sajoto (1995 : 48) mengatakan bahwa para pelatih dewasa ini umumnya setuju untuk menjalankan latihan 3 kali seminggu untuk mencegah agar tidak terjadi kelelahan kronis. Adapun lama latihan yang diperlukan adalah selama 6 minggu atau lebih. Lama waktu latihan yang diperlukan ini disebut dengan durasi. Sajoto (1995 : 139) yang dimaksud dengan durasi latihan atau lama latihan ialah sampai beberapa minggu atau bulan program latihan dijalankan. Lama latihan yaitu lama waktu yang diperlukan untuk melatih hingga terjadi perubahan yang nyata dan signifikan.

3. Hakikat *Passing*

a. Defenisi *Passing*

Menurut Irawan (2009 : 23) *Passing* ialah merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh setiap pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *Passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain, sebab hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*.

Untuk menguasai keterampilan *passing* diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Keberhasilan *passing* juga ditentukan oleh kualitasnya, tiga hal kualitas dalam melakukan *passing* ialah (1) keras, (2) akurat, (3) mendatar.

Passing merupakan salah satu teknik yang sangat diperlukan dalam permainan. Dengan *passing* antar pemain satu dengan yang lain dapat dihubungkan. *passing* dilakukan untuk memindahkan bola dari kaki pemain ke kaki pemain yang lain untuk membangun serangan.

Apabila pemain tidak dapat melakukan *passing*, maka permainan tidak dapat berjalan dengan baik. Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat agar permainan berjalan efektif dan penguasaan bola dalam permainan dapat terjaga.

Perlu diketahui juga bahwa perkenaan (*impact*) kaki dengan bola juga akan menentukan arah *Passing*. Bila bola ditendang pada bagian bawahnya bola akan melambung, bila bola ditendang pada bagian tengahnya maka bola akan berjalan mendatar dan apabila bola ditendang pada bagian sebelah kiri maka akan bergulir ke sebelah kanan atau sebaliknya (Irawan, 2009 : 24).

b. Tipe atau jenis-jenis *Passing*

Menurut Andri Irawan (2009 : 25), tipe *Passing* berdasarkan jaraknya terbagi menjadi 3 , yaitu :

1. Jarak pendek (*short pass*) antara 0 sampai dengan 4 meter atau sekitar 10-12 *feet*
2. Jarak menengah (*medium pass*) antara 4 meter sampai dengan 10 meter atau sekitar 10-30 *feet*
3. Jarak jauh (*long pass*) diatas 10 meter atau lebih dari 30 *feet*.

Sedangkan berdasarkan cara melakukannya *passing* dalam permainan *futsal* secara umum ada 3 jenis yaitu ; (a) *Passing* menggunakan kaki bagian dalam, (b) *Passing* menggunakan kaki bagian luar, (c) *Passing* menggunakan punggung kaki.

Menurut Lhaksana (2012: 30), berikut adalah tahapan-tahapan dalam melakukan *passing* yaitu : (a) Tempatkan kaki tumpu di samping bola, bukan kaki yang melakukan *passing*. (b) Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan *passing*, (c) Kunci atau kuatkan tumit agar saat bersentuhan dengan bola lebih kuat, (e) Kaki dalam dari atas diarahkan ke tengah bola (jantung) dan ditekan ke bawah agar bola tidak melambung. (f) Teruskan dengan gerakan lanjutan, yaitu setelah sentuhan dengan bola saat melakukan *passing*, ayunan kaki jangan dihentikan.

Sedangkan berdasarkan analisa gerakan dalam melakukan *passing* , Jaya (2008 : 62) mengungkapkan tahapan analisa gerak saat *Passing* ialah sebagai berikut : (a) Badan menghadap sasaran di belakang bola. (b) Kaki tumpuan

beraddi samping bola, lutut sedikit ditekuk. (c) Kaki tendang ditarik kebelakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. (d) Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat di tengah-tengah bola. (f) Setelah menendang kaki tetap mengayun ke depan mengikuti arah bola.

4. Hakikat Akurasi

Akurasi *Passing* dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran yang di tuju. Sasaran dapat berupa jarak atau suatu objek yang mungkin dikenai (Anam , 2013 :79). (Miellke, 2007 :19) *Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain baik menggunakan kaki maupun anggota tubuh yang lain.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa akurasi *passing* adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan bola baik menggunakan kaki atau anggota tubuh terhadap sasaran dengan jarak yang di tuju.

5. Bentuk Latihan Passing

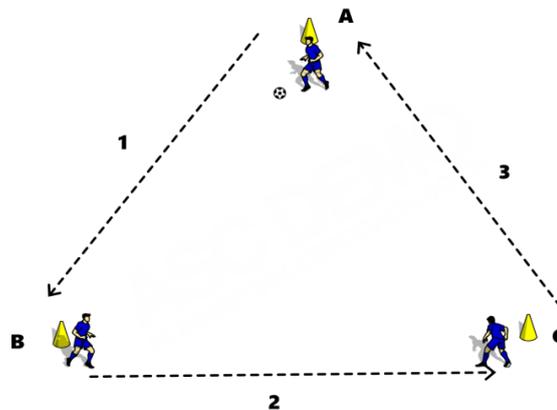
1. *Passing* Aktif Segitiga

Model latihan *Passing* aktif segitiga adalah model latihan *passing* yang mempunyai bentuk segitiga dengan jarak lintasan antar sudut yang sama. Pada model latihan ini arah lintasan *passing* memiliki jarak 5-7m, jika jarak terlalu jauh maka bola akan mudah di potong oleh lawan.

Model latihan *passing* aktif segitiga juga dapat meningkatkan kemampuan akurasi short *passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Latihan ini juga dapat menunjang kemampuan pemain dalam hal ball filling ketika akan mengoper bola kepada rekannya. *Ball*

filling merupakan "rasa" terhadap bola sehingga memudahkan pemain dalam mengatur pemain dalam menguasai bola.

Latihan ini juga dapat meningkatkan kemampuan *passing* support antar pemain. Kendala yang di hadapi dalam model latihan ini yaitu, pemain harus belajar lebih keras dalam mengatur kecepatan *passing*, pemain akan mendapatkan kesulitan untuk mengarahkan bola dengan jarak dan sudut yang berbeda-beda setelah itu pemain harus melakukan pergerakan atau rotasi.



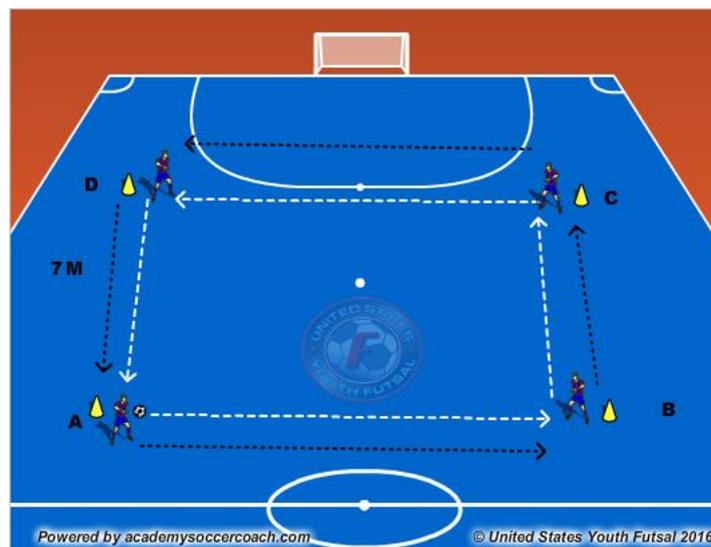
Gambar 4 : Model Latihan *Passing* aktif segitiga

Sumber : Teknik Dasar Modern Futsal. Irawan (2009).

2. *Passing* Aktif Segiempat

Model latihan *Passing* aktif segiempat merupakan bentuk latihan *passing* yang di lakukan dengan membentuk segiempat atau persegi dengan arah *passing* yang sama kemudian di ikuti posisi pemain lain yang selalu berputar. Latihan ini memiliki jarak antar sudut yang sama, yaitu 5-7 meter karena jarak ini merupakan jarak ideal untuk latihan akurasi *Passing*, karena jika jarak *passing* terlalu jauh bola akan dengan mudah di potong oleh lawan saat bermain.

Model latihan *Passing* aktif segiempat di lakukan untuk meningkatkan kemampuan akurasi *short Passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola dari pemain yang melakukannya. Kelebihan dari model latihan *Passing* ini sangat mudah di lakukan karena latihan ini hanya melakukan *Passing*, mengontrol, dan *moving*. Latihan ini juga dapat meningkatkan kemampuan *Passing support* antar pemain.



Gambar 5 : Model latihan Pasing aktif Segiempat

Sumber : Modifikasi Pribadi

6. Profil Club Calcetto FFC

Calcetto adalah tim futsal yang berdiri pada tanggal 7 mei 2007 dan berasaskan kekeluargaan, yang berarti setiap anggota merupakan saudara bagi anggota yang lain serta menumbuhkan rasa memiliki terhadap tim. Dengan demikian, setiap anggota bertanggung jawab terhadap keberlangsungan dan kemajuan tim. Calcetto dipimpin oleh seorang ketua yang bertugas melayani anggota dan mengoordinir kegiatan yang diadakan. Calcetto berasal dari bahasa Italia yang berarti futsal. Para *founding father* yang kala itu didominasi oleh

penggemar klub-klub sepakbola di Italia menyebabkan penggunaan Bahasa tersebut.

Calcetto pada awalnya awalnya diinisiasi oleh para mahasiswa penggemar olahraga futsal di Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Gadjah Mada. Keinginan untuk membentuk tim yang lebih dari sekedar “tim kampus” mendorong anggota saat itu untuk merekrut lebih banyak anggota dari fakultas lain di lingkup Universitas Gadjah Mada, bahkan dari perguruan tinggi lain. Calcetto semakin menunjukkan keseriusannya dengan merekrut pelatih yang saat ini kita kenal sebagai asisten pelatih dari klub Black Steel Manokwari, Agustinus Wahyu Adi. Calcetto mulai memiliki agenda rutin mingguan berupa latihan dan uji coba. Semua itu dilakukan dalam kesederhanaan, seperti lokasi latihan dan fasilitas yang apa adanya.

Seiring berjalannya waktu tim futsal Calcetto Ffc pun menjadi semakin besar dan memiliki banyak anggota. Tim juga aktif melakukan regenerasi dengan merekrut anggota-anggota baru yang masih muda. Calcetto mulai menorehkan beberapa prestasi, salah satunya adalah ketika menjadi juara pada Chemistry Futsal League tahun 2011. Berbagai kejuaraan besar di Yogyakarta juga diikuti seperti Liga Futsal Djarum dan Bugiakso Cup. Kegiatan yang diadakan pun mulai bervariasi tidak hanya berupa latihan rutin, melainkan menggelar acara amal , mengadakan kejuaraan , dan berkumpul mengadakan malam keakraban.

Setelah belasan tahun berlalu , Calcetto tetap menjadi tim yang eksis dalam dunia perfutsalan di Yogyakarta. Hal tersebut dibuktikan oleh tim yang saat ini diketuai oleh Dani Venansus Paul Sitanggung telah terdaftar dalam

Komunitas Futsal Jogja (KFJ) pada tahun 2018, dan setelah itu menunjukkan keikutsertaannya dalam kompetisi Jogja Futsal League (JFL) tahun 2018 dengan nama Calcetto Futsal Family Club. Asas kekeluargaan menjadikan tim ini mampu bertahan dan tetap solid di tengah perkembangan zaman serta mendapatkan banyak dukungan dari para anggota dan juga sponsorsnya.

B. Penelitian yang Relevan

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

1. (Novrizal Priawan 2018) dengan judul ” Pengaruh model Latihan *Passing* diamond dan model Latihan triangle terhadap akurasi *Passing* sepakbola pada pemain persatuan sepakbola seluruh tridadi (PSST) tahun 2018“. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti tingkat akurasi *Passing* sepakbola pemain persatuan sepakbola seluruh tridadi tahun 2018. Penelitian merupakan penelitian Kuantitatif. Populasi dan sampel penelitian ini adalah pemain persatuan sepakbola seluruh tridadi tahun 2018 sebanyak 20 orang yang di ambil menggunakan total sampling. Dari hasil uji perbandingan post-test dan pre-test kelompok eksperimen 1 dan 2 di ketahui thitung < 2.101 dengan sigifikansi $0.696 > 0.05$. dengan demikian dapat di simpulkan bahwa model latihan *Passing* triangle memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap akurasi *Passing* sepakbola pada pemain persatuan sepakbola seluruh tridadi (PSST) tahun 2018

2. (Wahyu Dwiyanto 2012) dengan judul “Pengaruh latihan memantulkan bola ke tembok terhadap kemampuan *Passing* mendatar siswa sekolah sepakbola panji putra usia 10-12 tahun” Tujuan penelitian ini adalah untuk pengaruh latihan memantulkan bola ke tembok terhadap kemampuan *Passing* mendatar siswa sekolah sepakbola panji putra usia 10-12 tahun, hasil dari penelitian initerdapat pengaruh signifikan 5% dari latihan memantulkan bola ke tembok terhadap kemampuan *Passing* mendatar siswa sekolah sepakbola panji putra usia 10-12 tahun.

C. Kerangka Berpikir

Dalam permainan *futsal* keterampilan *Passing* sangatlah diperlukan. Dengan *Passing* antar pemain, sebuah tim dapat membangun serangan untuk mencetak angka. Oleh karena itu, dibutuhkan latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *passing* tanpa mengabaikan poin lain dalam latihan seperti fisik, taktik, dan mental yang mendukung keterampilan *Passing* siswa.

Pemain juga harus bergerak aktif setelah melakukan *passing* baik ke kiri,kanan, atau depan. Karena ukuran lapangan futsal yang relatif kecil jadi pemain dituntut untuk melakukan gerakan yang dinamis baik tanpa bola ataupun dengan bola, lalu mengambil keputusan yang cepat untuk menciptakan ruang bagi rekan setim.

Jadi pemain dituntut untuk memiliki keterampilan *passing* yang baik untuk meminimalisir kesalahan saat melakukan *passing*. Dan agar taktik yang

sudah dilatih dapat dijalankan saat dalam pertandingan. Karena tanpa keterampilan *passing* yang baik maka taktik pun tidak dapat berjalan dengan baik.

Oleh karena itu dibutuhkan sebuah metode latihan yang diharapkan mampu meningkatkan kemampuan teknik dasar *passing* para pemain baik posisi badan, pandangan saat akan melakukan *passing*, perkenaan kaki atau *impact* terhadap bola, dan yang lainnya. Metode latihan *passing* aktif segitiga dan latihan *passing* aktif segiempat ini diharapkan dapat meningkatkan hasil kemampuan *passing* para siswa pemain dalam club futsal.

Metode latihan *passing* aktif menekankan pada teknik *passing* yang baik juga namun diarahkan lebih kepada seperti saat situasi permainan yang harus bergerak cepat atau dinamis baik ke depan, kiri, ataupun kanan lapangan permainan untuk menguasai bola selama mungkin.

1. Pengaruh Model Latihan *Passing* aktif Segitiga

Pelatihan *Passing* aktif segitiga merupakan suatu bentuk pelatihan *passing* berbentuk segitiga dengan 3 orang pemain melakukan *passing* dengan bertotasi merubah posisi, pelatihan ini dapat membantu dalam permainan dalam membongkar pertahanan lawan yang ketat dengan wall pass dan through pass.

Model latihan *Passing aktif segitiga* jelas ada pengaruh terhadap akurasi *Passing*. Dengan adanya peningkatan intensitas latihan secara bertahap maka model latihan *Passing* aktif segitiga dapat meningkatkan akurasi *Passing*.

2. Pengaruh Model Latihan *Passing* aktif Segiempat

Model latihan *Passing* segiempat merupakan bentuk latihan *Passing* yang dilakukan dengan membentuk persegi atau *square* dengan arah *Passing* yang

sama kemudian di ikuti posisi anak latih yang selalu berputar. Latihan ini memiliki jarak antar sudut yang sama.. Arah untuk model latihan ini berbentuk *passing* diagonal.

Dalam bentuk model latihan *passing* segiempat jelas ada pengaruhnya terhadap kemampuan akurasi *passing*. Dengan adanya peningkatan intensitas latihan secara bertahap maka model latihan *Passing* segiempat dapat meningkatkan akurasi *passing*.

3.Perbandingan Pengaruh Model Latihan *Passing* aktif Segiempat dan segitiga terhadap Akurasi *Passing*

Model latihan *Passing* segiempat menekankan pada penguasaan teknik *Passing* bawah sepakbola secara baik dan benar di sertai dengan jarak serta kekuatan *passing* yang sama kepada teman satu tim. Di dalam model latihan *passing* segiempat pemain akan sedikit merasan jenuh karena pemain hanya akan melakukan gerakan *passing*, kontrol, dan *moving*

Sedangkan dalam *passing* segitiga pemain akan melakukan *passing* seolah olah dalam permainan sebenarnya pemain di dorong untuk lebih berkonsentrasi dan menggunakan *ball felling* untuk memberikan *passing* kepada teman yang berada pada sudut lain.

Berdasarkan karakteristik model latihan *passing* segiempat dan model latihan *passing* segitiga, kedua model latihan tersebut memiliki fungsi yang sama dalam melatih kemampuan akurasi *passing* kepada teman satu tim, tetapi, model latihan *passing* segitiga memberikan pengaruh lebih baik untuk meningkatkan akurasi *passing* di bandingkan model latihan *passing* segiempat.

D. . Hipotesis

Dari berbagai permasalahan dalam penelitian perlu dibuat hipotesis sementara. Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir yang telah dibahas maka peneliti merumuskan hipotesis yaitu :

1. Ada pengaruh Latihan *Passing* aktif segitiga terhadap akurasi *Passing* pemain pada Calcetto FFC.
2. Ada pengaruh Latihan *Passing* aktif segiempat terhadap akurasi *Passing* pemain pada Calcetto FFC.
3. Model Latihan *Passing* aktif segitiga memberikan pengaruh lebih besar daripada *Passing* aktif segiempat terhadap kemampuan akurasi *Passing* pemain pada Calcetto FFC.

BAB III

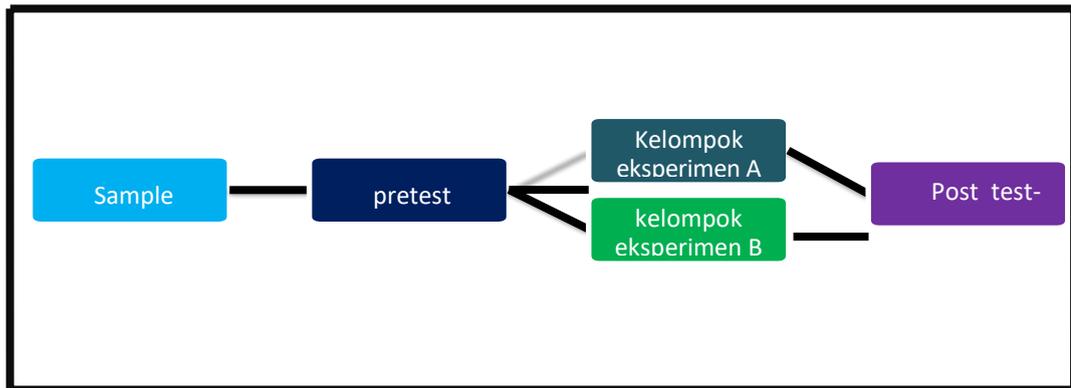
METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan desain penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Maksun (2009:11) mengemukakan bahwa, penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab – akibat diantara variabel – variabel.

Salah satu ciri pokok dari penelitian ini adalah adanya perlakuan (*treatment*) yang diberikan pada subjek penelitian. Penelitian eksperimen dicirikan dengan 4 hal, yaitu adanya kelompok kontrol, penempatan subjek secara acak, randomisasi, dan ukuran keberhasilan. Penelitian eksperimen yang memenuhi keempat hal diatas, maka dapat dikatakan eksperimen murni.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “Two Groups Pretest-Posttest Design”, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 6 : Two Group Pretest-Posttest Design (Sugiyono, 2007: 32)

Ket:

Sample : Sampel

Pre-test : Tes awal

Kelompok A : Perlakuan (*treatment*) variasi latihan *Passing* aktif segitiga

Kelompok B : Perlakuan (*treatment*) variasi latihan *Passing* aktif segiempat

Post-test : Tes akhir

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di 4r Futsal jalan parangtritis no.161, Brontokusuman, Mergangsan, Kota Yogyakarta (55143).

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 18 Agustus – 1 Oktober 2020. Penelitian dilaksanakan selama 6 minggu yang berjumlah 18 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu (sesuai dengan teori latihan), yakni pada hari Selasa, Kamis, dan Minggu.

C. Populasi Dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Arikunto (2006), bahwa populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Berdasarkan pengertian tersebut, maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal Calcetto Futsal Family Club berjumlah 42 orang.

2. Sampel

Menurut Arikunto (2006), mengemukakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Sugiyono (2011: 85) menyatakan *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik *purposive random sampling* (sampel acak bertujuan), dengan kriteria sampel: (1) merupakan pemain aktif Calcetto Futsal Family Club, (2) Berusia dibawah 23 tahun (3) Minimal telah berlatih selama 6 bulan (4) dan telah mengikuti minimal 1 kali turnamen sebagai pemain dari Calcetto Futsal Family Club

D. Definisi Operasional Variabel

1. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah yang mempengaruhi dan sebagai penyebab dari suatu faktor. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah :

a. Mengetahui pengaruh dari latihan *Passing* aktif segitiga

Passing aktif segitiga adalah Latihan *Passing* futsal yang berbentuk segitiga atau triangle yang dilakukan dengan cara bergerak membentuk segitiga kecil dan pemain setelah melakukan *Passing* langsung aktif bergerak sesuai pola yang ditentukan dan aktif dalam meminta bola.

b. Mengetahui pengaruh dari latihan *Passing* aktif segiempat

Passing aktif segiempat adalah Latihan *Passing* futsal yang berbentuk segiempat atau square yang dilakukan dengan cara bergerak membentuk segiempat atau persegi dan pemain setelah melakukan *Passing* langsung aktif bergerak sesuai pola yang ditentukan dengan dan aktif dalam meminta bola.

2. Variabel Terkait

Merupakan Variabel akibat variabel bebas. Variabel terkait pada penelitian ini adalah kemampuan akurasi *Passing* pada pemain Calceto Futsal Family club.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

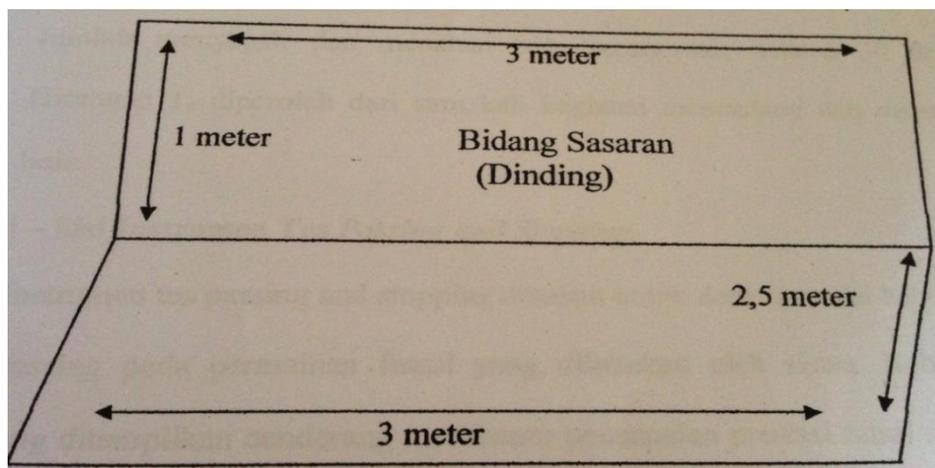
Berdasarkan pengembangan instrumen tes *Passing* and *stopping* 30 detik yang didasarkan pada validitas dan reliabilitas tes. Hasil uji coba instrumen tes *Passing* dilakukan melalui validitas para ahli dan hasil analisis tersebut

menunjukkan bahwa instrumen *Passing* secara *face validity* atau validitas permukaan dinyatakan valid dengan validitas sebesar = 0,572.

Sementara reliabilitas menggunakan tes-retes sebagai dasar untuk layak atau tidak layaknya instrumen yang akan dipergunakan dalam suatu penelitian. Berdasarkan pengembangan instrumen tes *Passing* maka hasil pengujian reliabilitas dengan menggunakan tes-retes diperoleh r sebesar = 0,91 yang berarti reliabilitas tinggi.

Passing and *stopping* adalah gerakan menendang bola ke dinding dan menghentikan bola dari pantulan dinding dibelakang garis batas sepak selama 30 detik.

Hasil *Passing* and *stopping* adalah skor skor total yang diperoleh *testee* dari unsur-unsur gerak yang dinilai dari jumlah menyepak dan menahan bola secara sah, selama 30 detik. Hitungan 1, diperoleh dari satu kali kegiatan menendang dan menahan bola. Adapun gambar lapangan tes *Passing* and *stopping* yang akan dipergunakan adalah sebagai berikut:



Gambar 7: Lapangan Tes *Passing*

Sumber : Skripsi Pengembangan Instrumen Tes *Passing* Futsal. Dermawan (2016)

Petunjuk Pelaksanaan Tes:

- a. **Tujuan tes :** Tes bertujuan untuk mengukur kecepatan tendangan pemain dalam melakukan *Passing* and *stopping* bola yang berjalan di atas permukaan lantai dengan menggunakan kaki yang dianggap paling mudah melakukan *Passing* and *stopping* bola.
- b. **Alat dan perlengkapan :** Bola secukupnya (sebaiknya minimal 1 bola), *Stopwatch* secukupnya (minimal 2 buah), Lapangan futsal yang mempunyai dinding di sisi lapangan, *Isolatipe*, Meteran
- c. **Petugas (*tester*) :** Pemberi aba/*timer*, Pencatat hasil tes *Passing*
- d. **Lapangan tes :** Ukuran lapangan tes *Passing* and *stopping* bola dalam permainan futsal yaitu jarak dinding pantul dengan garis batas sepak 2,5 meter, lebar dinding yang digunakan 3 meter, dan tinggi dinding yang digunakan 1 meter.
- e. **Pelaksanaan Tes :**
 - 1) *Testee* berdiri dibelakang garis tembak yang berjarak 2,5 meter dari sasaran/dinding pantul dengan posisi kaki kanan atau kiri siap menendang sesuai dengan kebiasaan pemain.
 - 2) Pada aba-aba “mulai” *testee* mulai menyepak bola ke sasaran (dinding pantul), pantulannya ditahan dan segera ditendang kembali ke dinding, ini dilakukan berulang-ulang selama 30 detik.

- 3) Apabila bola keluar dari daerah sepak, maka *testee* harus mengambil bolanya kembali dan melanjutkan *Passing* kembali ke sasaran (dinding pantul).
- 4) Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila Bola ditahan atau disepak di depan garis batas sepak pada setiap kali tugas menyepak bola.

f. Cara menskor : (a) Jumlah menyepak dan menahan bola secara sah, selama 30 detik. (b) Hitungan 1, diperoleh dari satu kali kegiatan menendang dan menahan bola.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah kegiatan menghitung data agar dapat di sajikan secara sistematis. Analisis data untuk penelitian kuantitatif bisa di lakukan dengan menghitung menggunakan rumus-rumus statistika atau menggunakan program bantu statistik seperti SPSS atau S-PLUS (priyatno. 2009:2).

Penelitian ini menggunakan analisi data dengan bantuan aplikasi komputes SPSS dengan alasan bahwa penelitian ini berupa penelitian kuantitatif. Adapun langkah-langkah analisi data menggunakan perangkat SPSS adalah sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

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

$D = \text{maksimum} [S_{n1}(X) - S_{n2}(X)]$
Sumber : Sugiyono (2006: 150)

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

2. 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 homogeny. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pre-test* dan *post-test* pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS 21.

3. Uji Paired sampel T-test

Uji *paired sampel t test* atau uji sampel berpasangan yang bertujuan untuk menguji perbedaan rata-rata dari dua kelompok data atau sampel yang berpasangan. Adapun cara pengambilan keputusan untuk uji *paired sampel t test* adalah: a) $t \text{ hitung} \leq t \text{ tabel}$ atau $-t \text{ hitung} \geq -t \text{ tabel}$ jadi H_0 di terima atau signifikansi > 0.05 H_0 di terima, b) $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ atau $-t \text{ hitung} < -t \text{ tabel}$ jadi H_0 di tolak atau signifikansi < 0.05 H_0 di tolak (Duwi Priyatno, 2009.81).

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991: 34):

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

$$\text{Mean Pretest}$$

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

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua kelompok, yang mana satu kelompok diberi perlakuan dengan latihan *passing* aktif segitiga (kelompok A) satunya kelompok yang diberik perlakuan latihan *passing* aktif segiempat (kelompok B). Pembagian kelompok tersebut menggunakan *oridinal pairing*, hasil pembagian kelompok oridinal pairing dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Pembagian Kelompok

NO	NAMA	Data Prettest Awal	Pembagian kelompok
1	P-13	20	A
2	P-14	19	B
3	P-2	19	B
4	P-10	19	A
5	P-16	19	A
6	P-15	17	B
7	P-11	17	B
8	P-1	17	A
9	P-9	17	A
10	P-8	15	B
11	P-6	15	B

12	P-5	15	A
13	P-4	15	A
14	P-3	14	B
15	P-7	14	B
16	P-12	13	A

Hasil penelitian dari masing-masing data penelitian dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Kelompok A

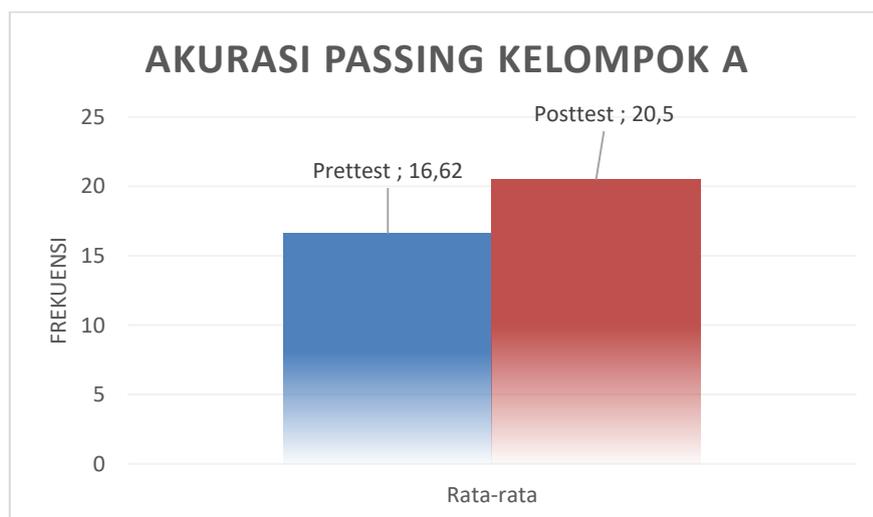
Kelompok A merupakan kelompok yang diberi perlakuan menggunakan latihan *Passing* aktif segitiga. Deskripsi hasil statistik data penelitian pada kelompok A dapat diuraikan sebagai berikut:

Tabel 2.Data Penelitian Kelompok A

responden	Prettest	Posttest
1	19	23
2	19	23
3	19	22
4	17	21
5	17	20
6	15	19
7	14	18

	8	13	18
Mean		16.62	20.5
Median		17	20.5
Mode		19	18
Std. Deviation		2.38	2.07

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



Gambar 8 : . Diagram Peningkatan Rata-Rata Akurasi *Passing* Kelompok A

Hasil penelitian diatas diperoleh nilai rata-rata saat *pretest* sebesar 16,62, dan rata-rata *posttest* sebesar 20,5. Untuk mengetahui besarnya persentase peningkatan akurasi *passing* pemain Futsal dengan Latihan *Passing* aktif segitiga dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

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

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{3,88}{16,62} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 23,34\%$$

Berdasarkan hasil penelitian atas diperoleh pengaruh pengaruh latihan *passing* aktif segitiga terhadap akurasi *Passing* pemain pada Calcetto Futsal Family Club diperoleh persentase peningkatan sebesar 23,34 %.

b. Kelompok B

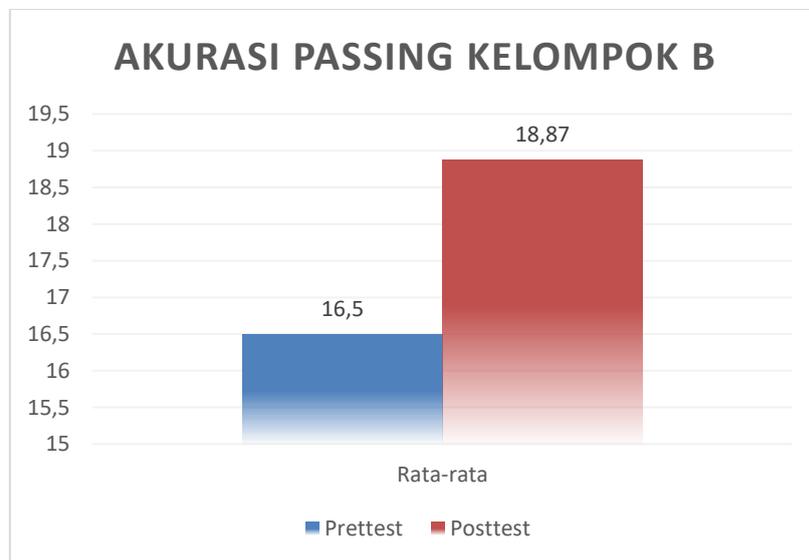
Kelompok B merupakan kelompok diberi perlakuan menggunakan **Latihan *Passing* aktif segiempat. Hasil statistik data penelitian akurasi *Passing*** pemain pada kelompok B dapat diuraikan sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Statistik Data Penelitian Kelompok B

Responden	Prettest	Posttest
1	20	22
2	19	20
3	17	20
4	17	20
5	15	18
6	15	18
7	15	17
8	14	16
Mean	16.5	18.87

Median	16	19
Mode	15	20
Std. Deviation	2.14	1.96

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



Gambar 9 : Diagram Peningkatan Rata-Rata Akurasi *Passing* Kelompok B

Hasil penelitian diatas diperoleh nilai rata-rata saat *pretest* sebesar 16,5, dan rata-rata *posttest* akhir sebesar 18,87. Untuk mengetahui besarnya peningkatan akurasi *passing* menggunakan Latihan *passing* aktif segiempat dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

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

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{2,37}{16,5} \times 100\%$$

Peningkatan Persentase = 14,36 %

Berdasarkan hasil penelitian atas diperoleh persentase peningkatan akurasi *passing* pada kelompok B diperoleh sebesar 14,36 %.

2. Analisis Data

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

a. Uji Normalitas

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

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel		Z	P	Sig 5 %	Keterangan
Akurasi <i>Passing</i> (kelompok A)	Pretest	0,609	0,853	0,05	Normal
	Posttest	0,398	0,997	0,05	Normal
Akurasi <i>Passing</i> (kelompok B)	Pretest	0,731	0,659	0,05	Normal
	Posttest	0,614	0,845	0,05	Normal

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui data-data akurasi *passing* pemain pada Calcetto Futsal Family Club diperoleh $p > 0,05$, Hasil dapat disimpulkan data-data penelitian berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

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

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas

Test	df	F tabel	F hit	P	Keterangan
<i>Akurasi Passing</i> (Kelompok A)	1:14	4,60	0,187	0.672	Homogen
<i>Akurasi Passing</i> (Kelompok B)	1:14	4,60	0.066	0.801	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data-data akurasi *Passing* pemain pada Calcetto Futsal Family Club diperoleh nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ (4,60), dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

c. Uji t

Paired Sampel t test

Paired Sampel t test digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* aktif segitiga dan segiempat terhadap akurasi *passing* pemain pada

Calcetto Futsal Family Club,. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Hasil Uji t Paired Sampel t test

<i>Pretest – posttest</i>	df	t tabel	t hitung	P	Sig 5 %
<i>Akurasi Passing (Kelompok A)</i>	7	2,36	17,102	0,000	0,05
<i>Akurasi Passing (Kelompok B)</i>	7	2,36	9,029	0,000	0,05

Hipotesis 1 :
Hipotesis yang di gunakan:

H_0 : tidak ada pengaruh latihan *passing* aktif segitiga terhadap akurasi *passing* pemain pada Calcetto Futsal Family Club

H_a : ada pengaruh latihan *passing* aktif segitiga terhadap akurasi *passing* pemain pada Calcetto Futsal Family Club

Berdasarkan hasil analisis uji t pada kelompok A diperoleh nilai t_{hitung} (17,102) > t_{tabel} (2,36), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} , dengan demikian H_0 : di tolak dan H_a : diterima ,diartikan ada pengaruh latihan *passing* aktif segitiga terhadap akurasi *passing* pemain pada Calcetto Futsal Family Club.

Hipotesis 2:
Hipotesis yang di gunakan:

H₀: tidak ada pengaruh latihan *passing* aktif segiempat terhadap akurasi *passing* pemain pada Calcetto Futsal Family Club

H_a: ada pengaruh latihan *passing* aktif segiempat terhadap akurasi *passing* pemain pada Calcetto Futsal Family Club

Sedangkan hasil pada kelompok B diperoleh nilai t_{hitung} (9,029) > t_{tabel} (2,36), dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} , dengan demikian H₀ : di tolak dan H_a : di terima, diartikan ada pengaruh latihan *passing* aktif segiempat terhadap akurasi *passing* pemain pada Calcetto Futsal Family Club.

Independent Sampel t test

Hasil uji-t independent sample t -test dapa dilihat pada table di bawah ini

Tabel 7. Hasil Uji t Independent sample t test

akurasi <i>passing</i>	Df	T tabel	T hitung	P	Sig 5 %
Prettest (A-B)	14	1,761	0.110	.914	0,05
Posttest (A-B)	14	1,761	1.612	.129	0,05

Berdasarkan hasil analisis uji t *independent sampel t test* diperoleh nilai-nilai t_{hitung} < t_{tabel} (1,761), hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih kecil dari pada t_{tabel} . Hasil tersebut menunjukan jika pada hasil prettest tidak ada perbedaan yang signifikan pada kemampuan akurasi *passing*, dan

hasil perbedaan posttest juga diperoleh nilai-nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ (1,761), Hasil tersebut menunjukkan jika pada hasil pretest tidak ada perbedaan yang signifikan pada kemampuan akurasi passing antara Latihan aktif segitiga dan latihan aktif segiempat.

Hipotesis 3 :

Perbedaan peningkatan anatar kedua Latihan ditunjukkan dengan persentase peningkatan. Hasil peningkatan akurasi diperoleh bahwa persentase latihan *passing* aktif segitiga (23,34 %) mempunyai peningkatan lebih besar dibandingkan latihan *passing* aktif segiempat (14,36 %)

B. Pembahasan

Futsal merupakan permainan sepakbola mini yang dapat dimainkan di luar maupun dalam ruangan. Permainan futsal lebih kurang 90% merupakan permainan *passing*. Futsal dimainkan lima lawan lima orang yang membutuhkan keterampilan dan kondisi fisik yang prima determinasi yang baik, karena kedua tim bergantian saling menyerang satu sama lain dalam kondisi lapangan yang cenderung sempit dan waktu yang relatif singkat. Teknik dasar dalam olahraga futsal juga hampir sama dengan olahraga sepak bola. *Passing* merupakan salah satu teknik yang sangat diperlukan dalam permainan. Dengan *passing* antar pemain satu dengan yang lain dapat dihubungkan. *passing* dilakukan untuk memindahkan bola dari kaki pemain ke kaki pemain yang lain untuk membangun serangan.

Agar permainan futsal dapat berjalan dengan baik, harus di dukung oleh teknik dasar dan kondisi fisik yang baik. Salah satu teknik dasar yang penting

adalah *passing* (mengoper) dalam mengoper seorang pemain haruslah mempunyai akurasi yang baik. Akurasi sangat dibutuhkan karena ketepatan saat mengoper harus pas kepada teman satu tim. Jangan sampai salah dalam mengoper, dikarenakan bola akan mudah jatuh ke lawan. Untuk meningkatkan akurasi *passing* permainan futsal, perlu adanya latihan yang intensif dan rutin, dalam penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan Akurasi *passing* dengan Latihan *passing* aktif segitiga dan segiempat

1. Ada Pengaruh Latihan *Passing* Aktif Segitiga Terhadap Akurasi *Passing* Pemain pada Calcetto Futsal Family Club

Hasil analisis uji t pada kelompok A diperoleh nilai $t_{hitung} (17,102) > t_{tabel} (2,36)$, diartikan ada pengaruh Latihan *passing* aktif segitiga Terhadap akurasi *passing* pemain pada Calcetto Futsal Family Club. Latihan *Passing* aktif segitiga adalah model latihan *Passing* yang mempunyai bentuk segitiga dengan jarak lintasan antar sudut yang sama. Model latihan ini dapat meningkatkan kemampuan akurasi short *Passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Latihan ini pemain di tuntut untuk aktif menggerakkan anggota badan khususnya kaki, sehingga secara tidak langsung aktifitas yang secara terus menerus akan meningkatkan akurasi dalam meakukan tendangan, latihan ini untuk melatih “rasa” terhadap bola, sehingga memudahkan pemain dalam menguasai bola, dengan hal tersebut sebenarnya pemain dilatih untuk meningkatkan *feelingnya*.

2. Ada Pengaruh Latihan *Passing* Aktif Segiempat Terhadap Akurasi *Passing* Pemain pada Calcetto Futsal Family Club

Sedangkan hasil pada kelompok B diperoleh nilai $t_{hitung} (9,029) < t_{tabel} (2,36)$, diartikan ada pengaruh latihan *Passing* aktif segiempat terhadap akurasi *passing* pemain pada Calcetto Futsal Family Club. Latihan *passing* aktif segiempat merupakan bentuk latihan *passing* yang dilakukan dengan membentuk segiempat atau persegi dengan arah *passing* yang sama kemudian diikuti posisi pemain lain yang selalu berputar. Model latihan *passing* ini sangat mudah dilakukan karena latihan ini hanya melakukan *passing*, mengontrol, dan *moving*. Dengan latihan ini pemain dilakukan dengan cara lebih menekankan pada penguasaan *passing* secara berkelanjutan.

3. Pengaruh Latihan *Passing* Aktif Segitiga Terhadap Akurasi *Passing* Pemain Pada Calcetto Futsal Family Club lebih besar daripada Latihan *Passing* Aktif Segiempat

Dengan kedua model latihan tersebut dapat diartikan jika kedua latihan memberikan pengaruh positif terhadap akurasi *passing* pemain futsal. Hal melihat dari keefektifan peningkatan akurasi diperoleh bahwa persentase latihan *passing* aktif segitiga (23,34 %) mempunyai peningkatan lebih besar dibandingkan latihan *passing* aktif segiempat (14,36 %). Hasil tersebut dikarenakan pada latihan aktif segitiga pemain harus belajar lebih keras dalam mengatur kecepatan *passing*, pemain akan mendapatkan kesulitan untuk mengarahkan bola dengan jarak dan sudut yang berbeda-beda setelah itu

pemain harus melakukan pergerakan atau rotasi. Dengan posisi yang kurang baik ini pemain akan dilatih lebih keras lagi, jika pemain mampu menguasai bola dan melakukan *passing* dengan benar maka akurasi yang diperoleh akan lebih baik dibandingkan dengan posisi segiempat.

Perbedaan bentuk sudut antara model latihan *passing* segitiga dan model latihan *passing* segiempat setelah di lakukan penelitian ternyata juga menimbulkan perbedaan pengaruh akurasi yang cukup besar antara kedua model latihan tersebut.

C. Keterbatasan Penelitian

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

1. Ada beberapa pemain yang tidak serius dalam mengikuti kegiatan latihan sehingga hasil akurasi *Passing* ada yang kurang maksimal.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol kondisi mental para pemain yang terganggu akibat adanya pandemi yang terjadi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil beberapa kesimpulan yaitu:

1. Hasil analisis uji t pada kelompok A diperoleh nilai t_{hitung} (17,102) > t_{tabel} (2,36), dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *passing* aktif segitiga terhadap akurasi *passing* pemain pada Calcetto Futsal Family Club
2. Hasil analisis uji t kelompok B diperoleh nilai t_{hitung} (9,029) > t_{tabel} (2,36), dapat disimpulkan ada pengaruh latihan *passing* aktif segiempat terhadap akurasi *passing* pemain pada Calcetto Futsal Family Club.
3. Berdasarkan persentase peningkatan dapat disimpulkan akurasi dengan latihan *passing* aktif segitiga (23,34 %) mempunyai peningkatan lebih besar dibandingkan Latihan *passing* aktif segiempat (14,36 %).

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih di Calcetto Futsal Family Club, mengenai data akurasi *passing*.

2. Adanya pengaruh latihan *passing* aktif segitiga dan segiempat terhadap akurasi *passing* pemain futsal dengan demikian kedua Latihan tersebut dapat ditetapkan sebagai program latihan futsal
3. Latihan *passing* aktif segitiga mempunyai peningkatan yang lebih efektif dibandingkan Latihan segiempat, menjadi masukan bagi pelatih untuk memilih latihan aktif segitiga dalam meningkatkan akurasi *passing*.
4. Sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan ke depannya.

C. Saran

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

1. Bagi peserta yang mempunyai akurasi *passing* yang masih kurang dapat ditingkatkan dengan pengaruh latihan *passing* aktif segitiga.
2. Bagi pelatih pengaruh latihan *passing* aktif segitiga dan segiempat dapat dijadikan sebagai salah satu program Latihan untuk meningkatkan akurasi *passing* pemain futsal.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad,I. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan, Unimed Press.
- Bompa, T.O. (1983). *Theory And Methodology Of Training*. Dubuguque, Iowa : Kendala/Hunt Publishing Company.
- Dedek, D. (2016). *Skripsi Pengembangan Instrumen Tes Passing Futsal*. FIK. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Medan.
- Dwi , P. (2009). *5 Jam Belajar Olah Data dengan Spss 17*.Yogyakarta : Andi.
- Harsono, (1993). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta, CV Tambak.
- Irawan, A. (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta, Pena Pundi Aksara.
- Jaya, A. (2008). *Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta, Pustaka Timur.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta, Be Champion.
- Maksum, A. (2009). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya, Universitas Negeri Surabaya
- Murhananto. (2006). *Dasar-Dasar Permainan Futsal*. Jakarta, PT Kawan Pustaka.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani : Prinsip dan Penerapan*.
- Novrizal (2018). Pengaruh Model Latihan Passing Diamond dan Model Latihan triangle terhadap Akurasi Passing Sepakbola pada Pemain Persatuan Sepakbola Seluruh Tridadi (PSST) tahun 2018.*Skripsi* .Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rohman Nur Ichsan. (2013) “Pengaruh Latihan small sided game terhadap akurasi Passing mendatar siswa yang mengikuti ekstra kurikuler sepakbola smp n 1 nglipar Gunungkidul”. *Skripsi*. Yogyakarta :. Universitas Negeri Yogyakarta.

- Sugiyono.(2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sukadiyanto.(2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : CV Lubuk Agung.
- Sutrisno Hadi. 2004. *Metodologi Reseach Jilid 4*. Yogyakarta: Andi
- Wahyu, D. (2012) Pengaruh Latihan Memantulkan Bola ke Tembok terhadap Kemampuan Passing Mendatar Siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra usia 10-12 tahun. *Skripsi* . Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Penunjukan Pembimbing Skripsi



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

Nomor : 125/PKL/III/2020
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Bapak Herwin, M.Pd

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

Nama : Jhon Mark Fidel Turnip
NIM : 16602244041

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

PENGARUH PASSING AKTIF DAN PASIF TERHADAP KETRAMPILAN PASSING PEMAIN PADA
CALCETTO FUTSAL FAMILY CLUB

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

Yogyakarta, 19 Maret 2020

Kajur PKL

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



Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



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

Nomor : 341/UN34.16/PT.01.04/2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

24 Agustus 2020

Yth. Ketua Pelatih Calcetto Futsal Family Club

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

Nama : Jhon Mark Fidel Turnip
NIM : 16602244041
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Passing Aktif Segitiga dan Segiempat Terhadap Akurasi Passing Pemain pada Calcetto Futsal Family Club
Waktu Penelitian : 18 Agustus - 1 Oktober 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,

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

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

Lampiran 3. Surat balasan dari klub



CALCETTO FUTSAL FAMILY CLUB

Instagram : calcettofutsal

E-mail : calcettofutsal@yahoo.com



SURAT PERNYATAAN

18 Agustus 2020

Nomor : -
Perihal : **Balasan Permohonan Izin Penelitian**

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

Dengan hormat,

Schubung dengan surat saudara pada tanggal 18 Agustus 2020 perihal perizinan tempat penelitian dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa atas nama Jhon Mark Fidel Turnip dengan judul, "Pengaruh Latihan *Passing* aktif Segitiga dan Segiempat Terhadap Akurasi *Passing* Pemain Pada Calcetto Futsal Family Club".

Perlu kami sampaikan beberapa hal sebagai berikut :

1. Pada prinsipnya kami tidak keberatan dan dapat mengizinkan pelaksanaan penelitian tersebut di tempat kami.
2. Izin melakukan penelitian diberikan semata-mata untuk kepentingan akademik.
3. Waktu penelitian dilakukan 18 Agustus – 1 September 2020

Demikian surat balasan dari kami

Ketua Calcetto FFC


Dani Venansus Paul

Lampiran 4. Expert Judgment

SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.

Unit Kerja : FIK UNY

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

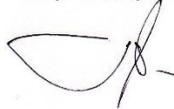
Nama : Jhon Mark Fidel

NIM : 16602244041

Judul Skripsi : "PENGARUH PASSING AKTIF SEGITIGA dan SEGIEMPAT TERHADAP AKURASI PASSING PEMAIN PADA CALCETTO FUTSAL FAMILY CLUB". Telah di expert judgement dan memenuhi persyaratan sebagai program latihan dalam penelitian ini.

Yogyakarta, 2020

Yang menerangkan



Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.

NIP. 196 210101988121001

SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

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

Unit Kerja : FIK UNY

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

Nama : Jhon Mark Fidel

NIM : 16602244041

Judul Skripsi : "PENGARUH PASSING AKTIF SEGITIGA dan SEGIEMPAT TERHADAP AKURASI PASSING PEMAIN PADA CALCETTO FUTSAL FAMILY CLUB". Telah di expert judgement dan memenuhi persyaratan sebagai program latihan dalam penelitian ini.

Yogyakarta, 2020

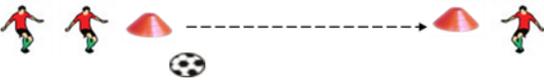
Yang menerangkan

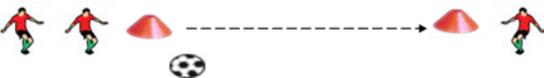


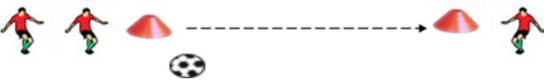
Nawan Primasoni, S.Pd. Kor. M.Or

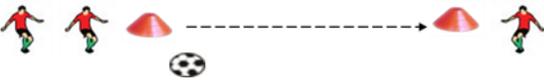
NIP. 198405212008121001

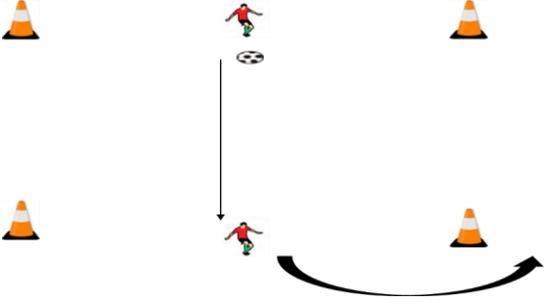
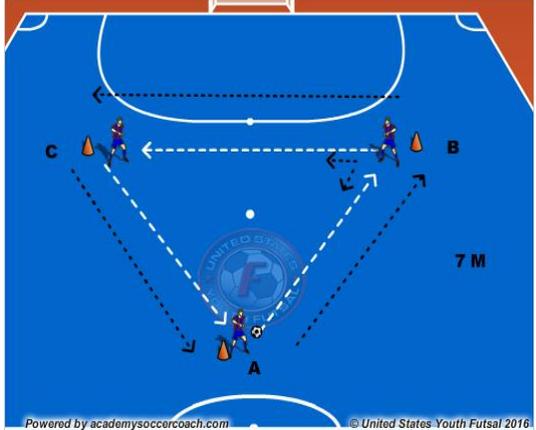
Lampiran 5. Program Latihan

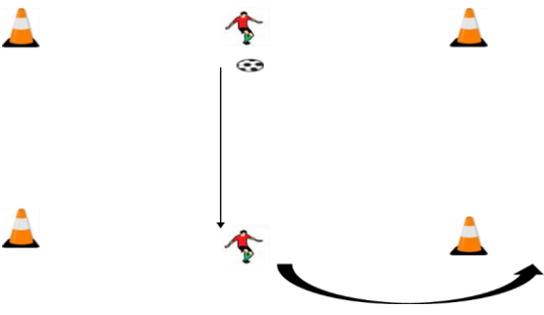
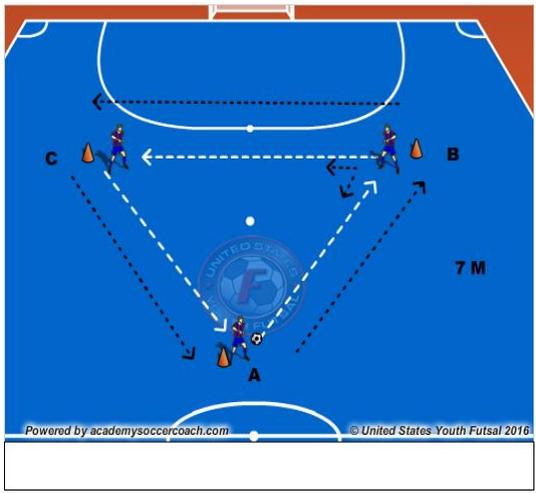
PROGRAM LATIHAN PASSING AKTIF SEGITIGA	Latihan no 1
KU : 19 -23	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Grid : 10m Main part 1 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.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid : 7m Latihan (20 menit) 3 pemain 1 bola, dilakukan dengan kaki kanan saja, pemain A melakukan passing ke pemain B kemudian berlari ke posisi pemain B, lalu pemain B melakukan passing ke pemain C dan berlari ke posisi pemain C , begitu seterusnya. Dilakukan dengan 2 sentuhan.
Game situasi 5 v 5	(20 menit) Dengan target akurasi passing dan keaktifan perpindahan gerak setelah melakukan passing
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	(10 menit)

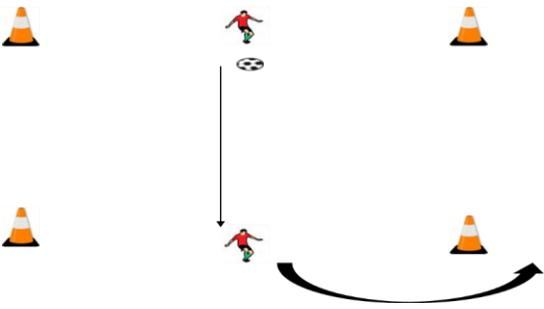
PROGRAM LATIHAN PASSING AKTIF SEGITIGA	Latihan no 2
KU : 19 -23	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Grid : 10m Main part 1 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.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid : 7m Latihan (20 menit) Pelaksanaan: 3 pemain 1 bola, dilakukan dengan kaki kiri saja, pemain A melakukan passing ke pemain C kemudian berlari ke posisi pemain C, lalu pemain C melakukan passing ke pemain B dan berlari ke posisi pemain A , begitu seterusnya. Dilakukan dengan 2 sentuhan.
Game situasi 5 v 5	(20 menit) Dengan target akurasi passing dan keaktifan perpindahan gerak setelah melakukan passing
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	(10 menit)

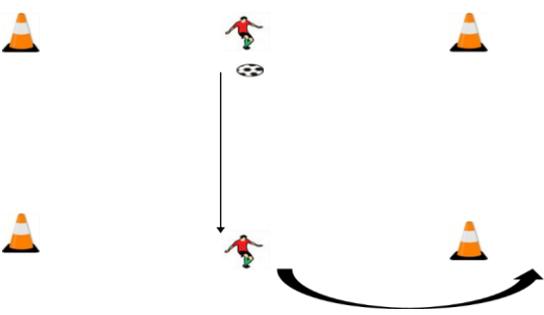
PROGRAM LATIHAN PASSING AKTIF SEGITIGA	Latihan no 3
KU : 19 -23	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Grid : 10m Main part 1 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.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid : 5m Latihan (20 menit) Pelaksanaan: 3 pemain 1 bola, dilakukan dengan kaki kanan saja, pemain A melakukan passing ke pemain B kemudian berlari ke posisi pemain B, lalu pemain B melakukan passing ke pemain C dan berlari ke posisi pemain C , begitu seterusnya. Dilakukan dengan 1 sentuhan. Jarak dan sentuhan dikurangi dari Latihan sebelumnya.
Game situasi 5 v 5	(20 menit) Dengan target akurasi passing dan keaktifan perpindahan gerak setelah melakukan passing
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	(10 menit)

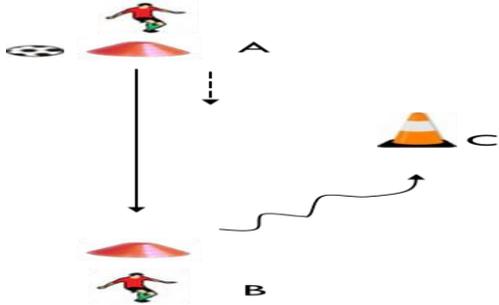
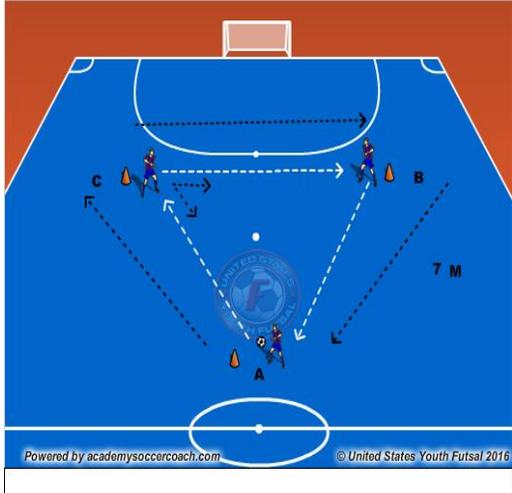
PROGRAM LATIHAN PASSING AKTIF SEGITIGA	Latihan no 4
KU : 19 -23	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Grid : 10m Main part 1 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.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid : 5m Latihan (20 menit) Pelaksanaan: 3 pemain 1 bola, dilakukan dengan kaki kiri saja, pemain A melakukan passing ke pemain C kemudian berlari ke posisi pemain C, lalu pemain C melakukan passing ke pemain B dan berlari ke posisi pemain A , begitu seterusnya. Dilakukan dengan 1 sentuhan. Jarak dan sentuhan dikurangi dari Latihan sebelumnya.
Game situasi 5 v 5	(20 menit) Dengan target akurasi passing dan keaktifan perpindahan gerak setelah melakukan passing
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	(10 menit)

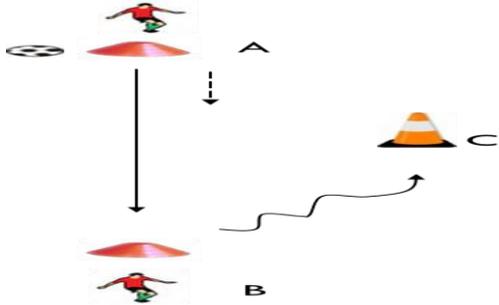
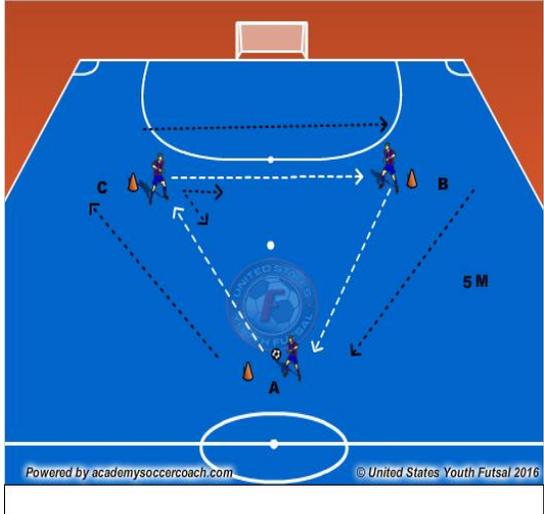
PROGRAM LATIHAN PASSING AKTIF SEGITIGA	Latihan no 5
KU : 19 -23	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Grid : 7m 1.Salah satu 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.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid : 7m Latihan (20 menit) Pelaksanaan: 3 pemain 1 bola, pemain A melakukan <i>passing</i> ke pemain B, lalu pemain B melakukan backpass ke pemain A ,lalu pemain A melakukan passing ke pemain C dan berlari ke posisi pemain B , begitu seterusnya. . Sentuhan dengan 2 sentuhan.
Game situasi 5 v 5	(20 menit) Dengan target akurasi passing dan keaktifan perpindahan gerak setelah melakukan passing
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	(10 menit)

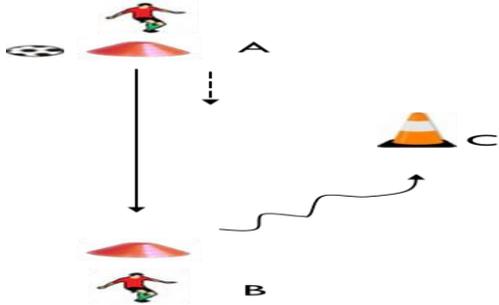
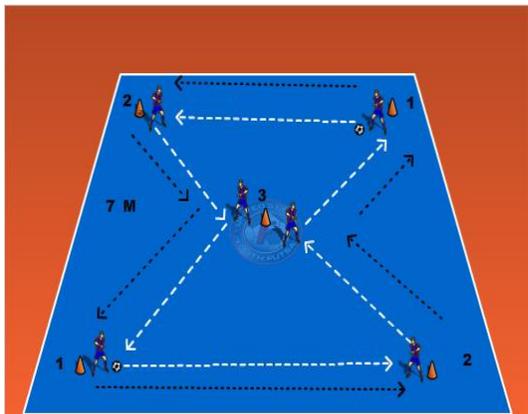
PROGRAM LATIHAN PASSING AKTIF SEGITIGA	Latihan no 6
KU : 19 -23	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Grid : 7m 1.Salah satu 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.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid : 7m Latihan (20 menit) Pelaksanaan: 3 pemain 1 bola, pemain A melakukan <i>passing</i> ke pemain B, lalu pemain B melakukan backpass ke pemain A ,lalu pemain A melakukan passing ke pemain C dan berlari ke posisi pemain B , begitu seterusnya. . Sentuhan dengan 2 sentuhan
Game situasi 5 v 5	(20 menit) Dengan target akurasi passing dan keaktifan perpindahan gerak setelah melakukan passing
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	(10 menit)

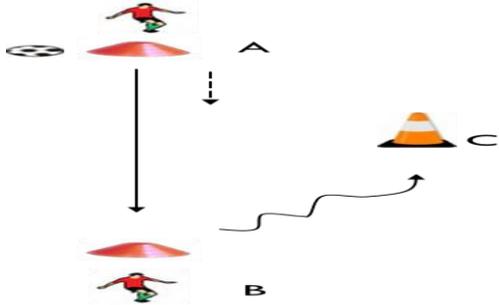
PROGRAM LATIHAN PASSING AKTIF SEGITIGA	Latihan no 7
KU : 19 -23	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Grid : 7m 1.Salah satu 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.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid : 5m Latihan (20 menit) Pelaksanaan: 3 pemain 1 bola, pemain A melakukan <i>passing</i> ke pemain B, lalu pemain B melakukan backpass ke pemain A ,lalu pemain A melakukan passing ke pemain C dan berlari ke posisi pemain B , begitu seterusnya. . Sentuhan dengan 1 sentuhan. Jarak dan sentuhan dikurangi dari Latihan sebelumnya.
Game situasi 5 v 5	(20 menit) Dengan target akurasi passing dan keaktifan perpindahan gerak setelah melakukan passing
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	(10 menit)

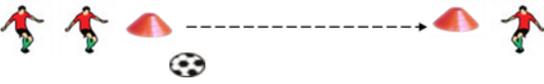
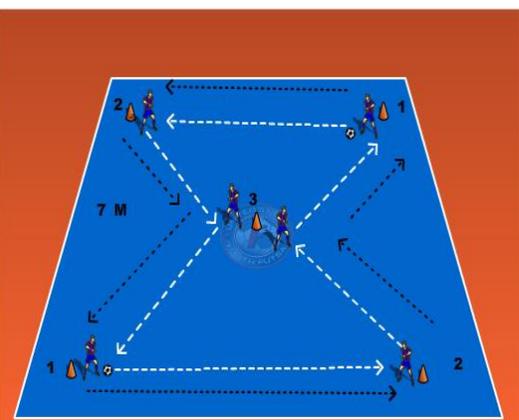
PROGRAM LATIHAN PASSING AKTIF SEGITIGA	Latihan no 8
KU : 19 -23	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Grid : 7m 1.Salah satu 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.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid : 7m Latihan (20 menit) Pelaksanaan: 3 pemain 1 bola, pemain A melakukan <i>passing</i> ke pemain C, lalu pemain C melakukan backpass ke pemain A ,lalu pemain A melakukan passing ke pemain B dan berlari ke posisi pemain C , begitu seterusnya.dilakukan dengan 2 sentuhan. Sama seperti Latihan seblelumnya hanya dilakukan dengan kaki kiri dan mengubah arahnya.
Game situasi 5 v 5	(20 menit) Dengan target akurasi passing dan keaktifan perpindahan gerak setelah melakukan passing
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	(10 menit)

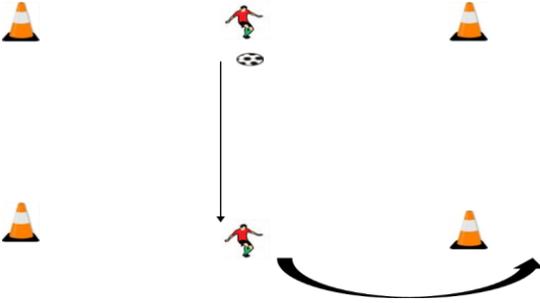
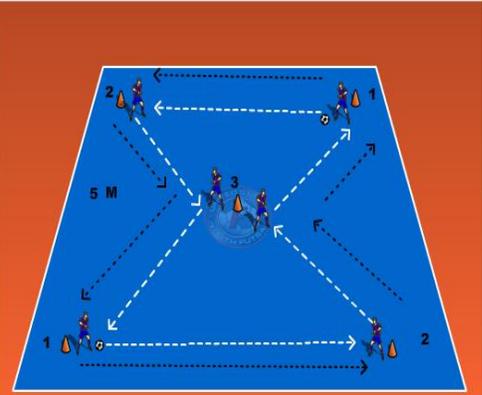
PROGRAM LATIHAN PASSING AKTIF SEGITIGA	Latihan no 9
KU : 19 -23	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Grid : A-B 10m A-C 5m 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.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid : 7m Latihan (20 menit) Pelaksanaan: 3 pemain 1 bola, pemain A melakukan <i>passing</i> ke pemain C, lalu pemain C melakukan backpass ke pemain A ,lalu pemain A melakukan passing ke pemain B dan berlari ke posisi pemain C , begitu seterusnya.dilakukan dengan 2 sentuhan. Dilakukan dengan kaki kiri.
Game situasi 5 v 5	(20 menit) Dengan target akurasi passing dan keaktifan perpindahan gerak setelah melakukan passing
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	(10 menit)

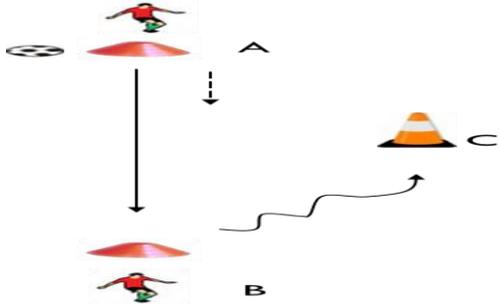
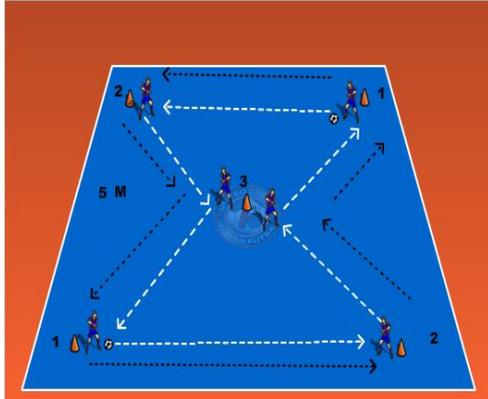
PROGRAM LATIHAN PASSING AKTIF SEGITIGA	Latihan no 10
KU : 19 -23	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Grid : A-B 10m A-C 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.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid : 5m Latihan (20 menit) Pelaksanaan: 3 pemain 1 bola, pemain A melakukan <i>passing</i> ke pemain C, lalu pemain C melakukan backpass ke pemain A ,lalu pemain A melakukan passing ke pemain B dan berlari ke posisi pemain C , begitu seterusnya.dilakukan dengan 1 sentuhan Dilakukan dengan kaki kiri.
Game situasi 5 v 5	(20 menit) Dengan target akurasi passing dan keaktifan perpindahan gerak setelah melakukan passing
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	(10 menit)

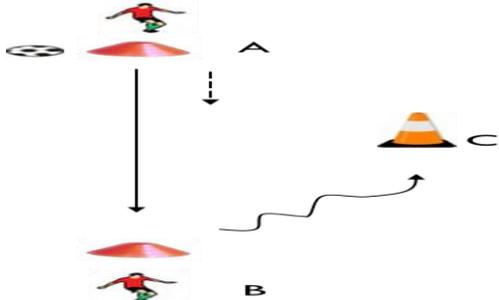
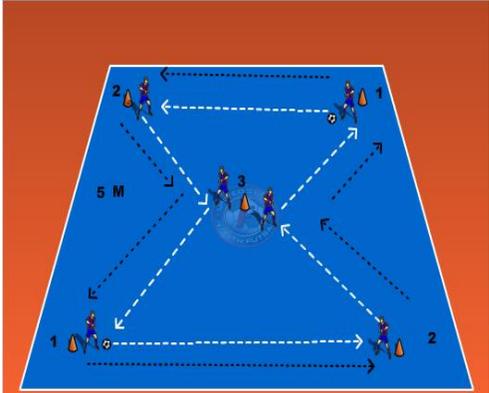
PROGRAM LATIHAN PASSING AKTIF SEGITIGA	Latihan no 11
KU : 19 -23	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Grid : A-B 10m A-C 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.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid : 7m Latihan (20 menit) Pelaksanaan: 6 Pemain 2 Bola , Pemain 1 melakukan passing ke pemain 2 , lalu berlari ke arah pemain 2 , pemain 2 melakukan passing ke pemain 3 , lalu melakukan passing ke pemain 1 di sisi yang lain , begitu seterusnya , dilakukan dengan 2 sentuhan.
Game situasi 5 v 5	(20 menit) Dengan target akurasi passing dan keaktifan perpindahan gerak setelah melakukan passing
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	(10 menit)

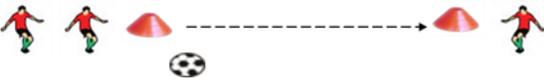
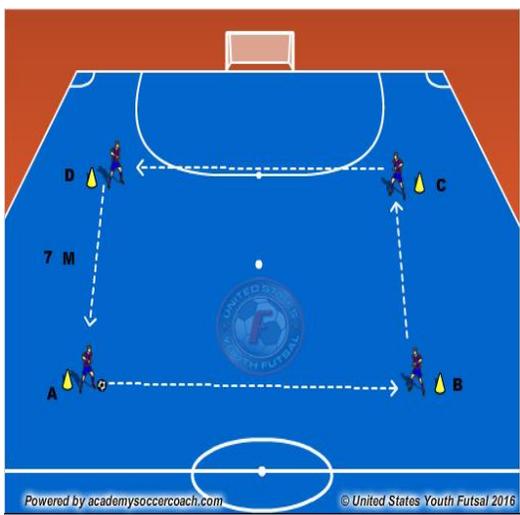
PROGRAM LATIHAN PASSING AKTIF SEGITIGA	Latihan no 12
KU : 19 -23	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Grid : A-B 10m A-C 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.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid : 7m Latihan (20 menit) Pelaksanaan: 6 Pemain 2 Bola , Pemain 1 melakukan passing ke pemain 2 , lalu berlari ke arah pemain 2 , pemain 2 melakukan passing ke pemain 3 , lalu melakukan passing ke pemain 1 di sisi yang lain , begitu seterusnya , dilakukan dengan 2 sentuhan.
Game situasi 5 v 5	(20 menit) Dengan target akurasi passing dan keaktifan perpindahan gerak setelah melakukan passing
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	(10 menit)

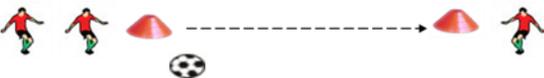
PROGRAM LATIHAN PASSING AKTIF SEGITIGA	Latihan no 13
KU : 19 -23	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Grid : 10m Main part 1 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.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid : 7m Latihan (20 menit) Pelaksanaan: 6 Pemain 2 Bola , Pemain 1 melakukan passing ke pemain 2 , lalu berlari ke arah pemain 2 , pemain 2 melakukan passing ke pemain 3 , lalu melakukan passing ke pemain 1 di sisi yang lain , begitu seterusnya , dilakukan dengan 1 sentuhan dan tempo dipercepat.
Game situasi 5 v 5	(20 menit) Dengan target akurasi passing dan keaktifan perpindahan gerak setelah melakukan passing
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	(10 menit)

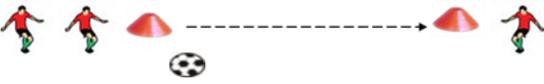
PROGRAM LATIHAN PASSING AKTIF SEGITIGA	Latihan no 14
KU : 19 -23	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Grid : 7m 1.Salah satu 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.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid : 5m Latihan (20 menit) Pelaksanaan: 6 Pemain 2 Bola , Pemain 1 melakukan passing ke pemain 2 , lalu berlari ke arah pemain 2 , pemain 2 melakukan passing ke pemain 3 , lalu melakukan passing ke pemain 1 di sisi yang lain , begitu seterusnya. Masih dilakukan dengan 2 sentuhan namun jarak dipersempit.
Game situasi 5 v 5	(20 menit) Dengan target akurasi passing dan keaktifan perpindahan gerak setelah melakukan passing
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	(10 menit)

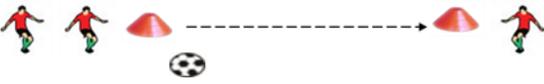
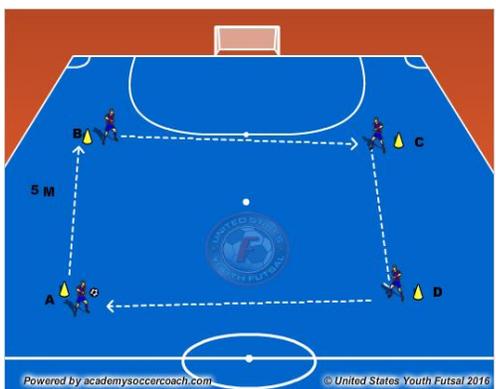
PROGRAM LATIHAN PASSING AKTIF SEGITIGA	Latihan no 15
KU : 19 -23	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Grid : A-B 10m A-C 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.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid : 5m Latihan (20 menit) Pelaksanaan: 6 Pemain 2 Bola , Pemain 1 melakukan passing ke pemain 2 , lalu berlari ke arah pemain 2 , pemain 2 melakukan passing ke pemain 3 , lalu melakukan passing ke pemain 1 di sisi yang lain , begitu seterusnya. dilakukan dengan 1 sentuhan .
Game situasi 5 v 5	(20 menit) Dengan target akurasi passing dan keaktifan perpindahan gerak setelah melakukan passing
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	(10 menit)

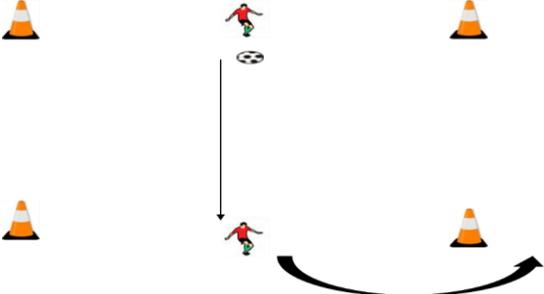
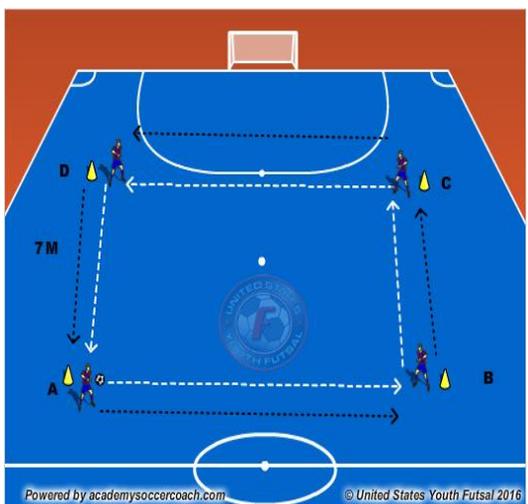
PROGRAM LATIHAN PASSING AKTIF SEGITIGA	Latihan no 16
KU : 19 -23	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Grid : A-B 10m A-C 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.
Sesi Inti	Regulasi
 <p>Powered by academysoccercoach.com © United States Youth Futsal 2016</p>	Grid : 5m Latihan (20 menit) Pelaksanaan: 6 Pemain 2 Bola , Pemain 1 melakukan passing ke pemain 2 , lalu berlari ke arah pemain 2 , pemain 2 melakukan passing ke pemain 3 , lalu melakukan passing ke pemain 1 di sisi yang lain , begitu seterusnya. dilakukan dengan 1 sentuhan dan tempo dipercepat.
Game situasi 5 v 5	(20 menit) Dengan target akurasi passing dan keaktifan perpindahan gerak setelah melakukan passing
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	(10 menit)

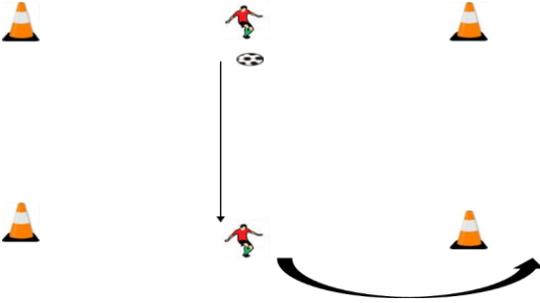
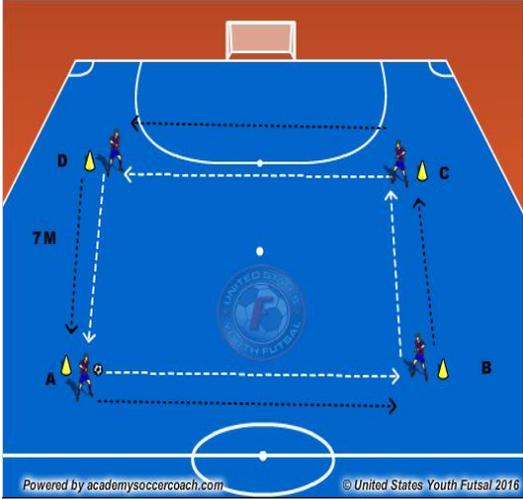
PROGRAM LATIHAN PASSING AKTIF SEGIEMPAT	Latihan no 1
KU : 19 -23	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Grid : 10m Main part 1 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.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid (7m) Latihan (20 menit) 4 pemain 1 bola pemain dari cone a <i>passing</i> ke pemain di cone B, kemudian pemain di cone B <i>passing</i> ke pemain di cone C, pemain di cone C <i>passing</i> ke pemain di cone D. Selanjutnya pemain di cone D <i>passing</i> ke pemain di cone A. Setelah melakukan <i>passing</i> pemain jogging berpindah posisi sesuai dengan arah bola. Dilakukan dengan 2 sentuhan.
Game situasi 5 v 5	(20 menit) Dengan target akurasi passing dan keaktifan perpindahan gerak setelah melakukan passing
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	(10 menit)

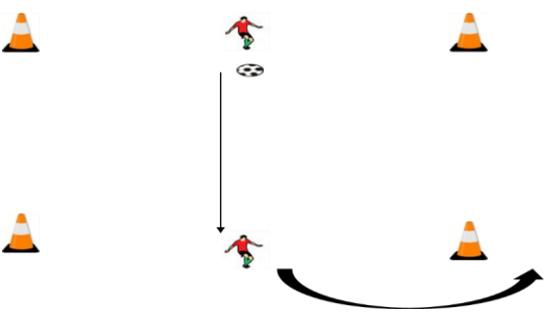
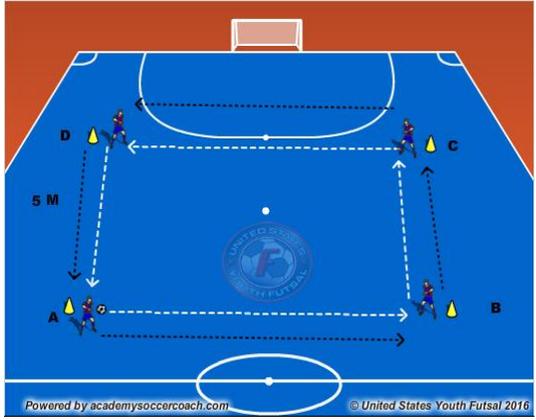
PROGRAM LATIHAN PASSING AKTIF SEGiEMPAT	Latihan no 2
KU : 19 -23	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Grid : 10m Main part 1 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.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid (7m) Latihan (20 menit) 4 pemain 1 bola Dilakukan dengan kaki kanan. pemain dari cone a <i>passing</i> ke pemain di cone B, kemudian pemain di cone B <i>passing</i> ke pemain di cone C, pemain di cone C <i>passing</i> ke pemain di cone D. Selanjutnya pemain di cone D <i>passing</i> ke pemain di cone A. Setelah melakukan <i>passing</i> pemain jogging berpindah posisi sesuai dengan arah bola. Dilakukan dengan 2 sentuhan
Game situasi 5 v 5	(20 menit) Dengan target akurasi passing dan keaktifan perpindahan gerak setelah melakukan passing
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	(10 menit)

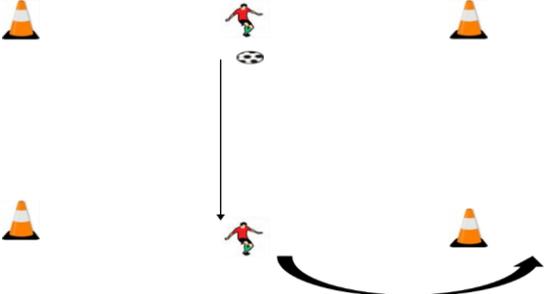
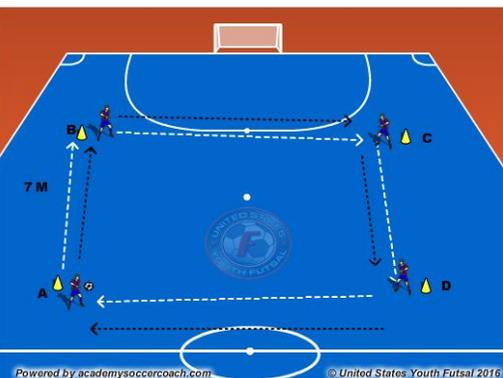
PROGRAM LATIHAN PASSING AKTIF SEGIEMPAT	Latihan no 3
KU : 19 -23	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Grid : 10m Main part 1 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.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid (7m) Latihan (20 menit) 4 pemain 1 bola dilakukan dengan kaki kiri pemain dari cone a <i>passing</i> ke pemain di cone B, kemudian pemain di cone B <i>passing</i> ke pemain di cone C, pemain di cone C <i>passing</i> ke pemain di cone D. Selanjutnya pemain di cone D <i>passing</i> ke pemain di cone A. Setelah melakukan <i>passing</i> pemain joging berpindah posisi sesuai dengan arah bola. Dilakukan dengan 2 sentuhan .
Game situasi 5 v 5	(20 menit) Dengan target akurasi passing dan keaktifan perpindahan gerak setelah melakukan passing
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	(10 menit)

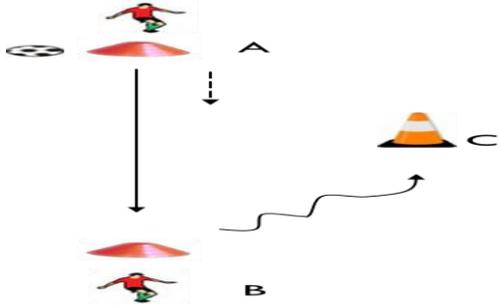
PROGRAM LATIHAN PASSING AKTIF SEGIEMPAT	Latihan no 4
KU : 19 -23	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Grid : 10m Main part 1 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.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid (5m) Latihan (20 menit) 4 pemain 1 bola dilakukan dengan kaki kiri pemain dari cone a <i>passing</i> ke pemain di cone B, kemudian pemain di cone B <i>passing</i> ke pemain di cone C, pemain di cone C <i>passing</i> ke pemain di cone D. Selanjutnya pemain di cone D <i>passing</i> ke pemain di cone A. Setelah melakukan <i>passing</i> pemain jogging berpindah posisi sesuai dengan arah bola. Dilakukan dengan 1 sentuhan dan jarak yang lebih sempit.
Game situasi 5 v 5	(20 menit) Dengan target akurasi passing dan keaktifan perpindahan gerak setelah melakukan passing
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	(10 menit)

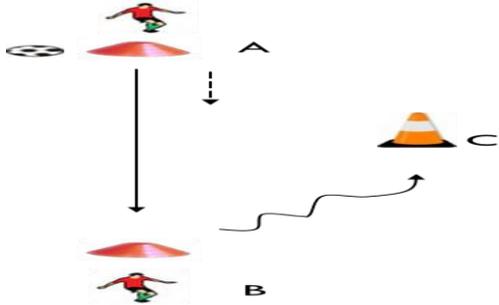
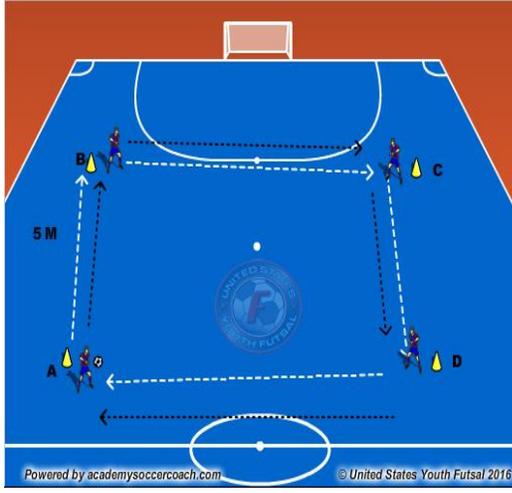
PROGRAM LATIHAN PASSING AKTIF SEGIEMPAT	Latihan no 5
KU : 19 -23	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Grid : 7m 1.Salah satu 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.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid : 7m Latihan (20 menit) 4 pemain 1 bola pemain di cone A <i>passing</i> ke pemain di cone B di ikuti jogging ke arah bola. Kemudian pemain di cone B back pass ke pemain di cone A. Kemudian Pemain di cone A langsung <i>passing</i> ke pemain di cone C dan pemain di cone B bergerak pindah ke cone C begitu seterusnya dilakukan dengan 2 sentuhan.
Game situasi 5 v 5	(20 menit) Dengan target akurasi passing dan keaktifan perpindahan gerak setelah melakukan passing
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	(10 menit)

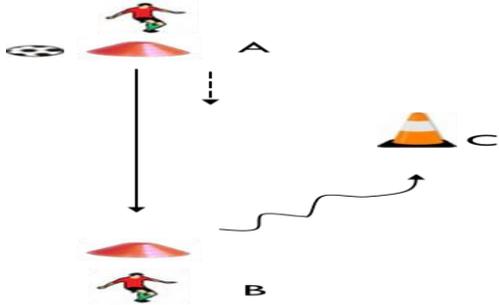
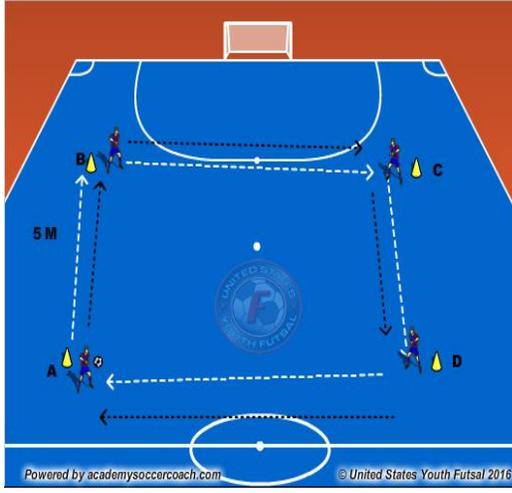
PROGRAM LATIHAN PASSING AKTIF SEGIEMPAT	Latihan no 6
KU : 19 -23	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Grid : 7m 1.Salah satu 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.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid : 7m Latihan (20 menit) 4 pemain 1 bola dilakukan dengan kaki kanan. pemain di cone A <i>passing</i> ke pemain di cone B di ikuti jogging ke arah bola. Kemudian pemain di cone B back pass ke pemain di cone A. Kemudian Pemain di cone A langsung <i>passing</i> ke pemain di cone C dan pemain di cone B bergerak pindah ke cone C begitu seterusnya dilakukan dengan 2 sentuhan.
Game situasi 5 v 5	(20 menit) Dengan target akurasi passing dan keaktifan perpindahan gerak setelah melakukan passing
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	(10 menit)

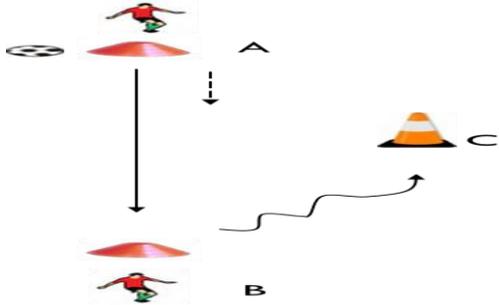
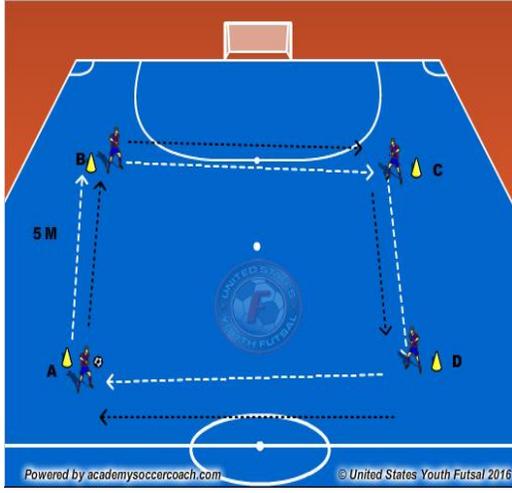
PROGRAM LATIHAN PASSING AKTIF SEGIEMPAT	Latihan no 7
KU : 19 -23	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Grid : 7m 1.Salah satu 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.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid : 5m Latihan (20 menit) 4 pemain 1 bola pemain di cone A <i>passing</i> ke pemain di cone B di ikuti jogging ke arah bola. Kemudian pemain di cone B back pass ke pemain di cone A. Kemudian Pemain di cone A langsung <i>passing</i> ke pemain di cone C dan pemain di cone B bergerak pindah ke cone C begitu seterusnya dilakukan dengan 1sentuhan dan jarak dipersempit.
Game situasi 5 v 5	(20 menit) Dengan target akurasi passing dan keaktifan perpindahan gerak setelah melakukan passing
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	(10 menit)

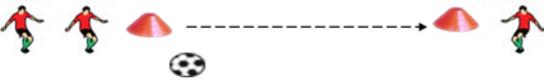
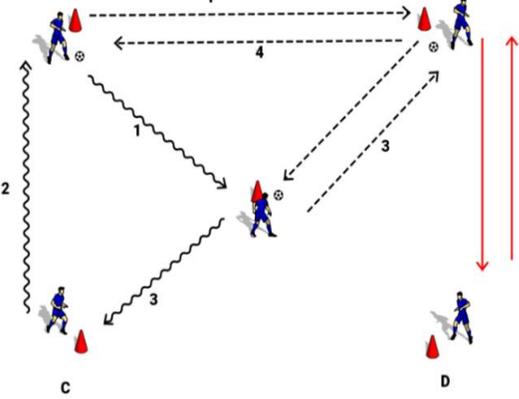
PROGRAM LATIHAN PASSING AKTIF SEGIEMPAT	Latihan no 8
KU : 19 -23	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Grid : 7m 1.Salah satu 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.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid : 7m Latihan (20 menit) 4 pemain 1 bola dilakukan dengan kaki kiri. pemain di cone A <i>passing</i> ke pemain di cone B di ikuti jogging ke arah bola. Kemudian pemain di cone B back pass ke pemain di cone A. Kemudian Pemain di cone A langsung <i>passing</i> ke pemain di cone C dan pemain di cone B bergerak pindah ke cone C begitu seterusnya dilakukan dengan 2 sentuhan.
Game situasi 5 v 5	(20 menit) Dengan target akurasi passing dan keaktifan perpindahan gerak setelah melakukan passing
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	(10 menit)

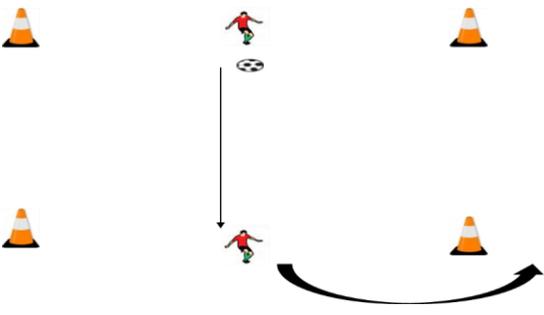
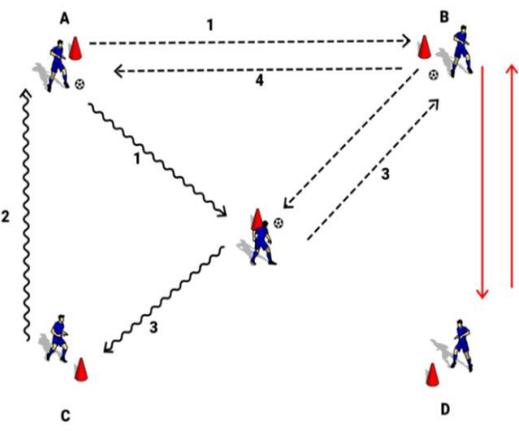
PROGRAM LATIHAN PASSING AKTIF SEGIEMPAT	Latihan no 9
KU : 19 -23	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Grid : A-B 10m A-C 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.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid : 7m Latihan (20 menit) 4 pemain 1 bola dilakukan dengan kaki kiri. pemain di cone A <i>passing</i> ke pemain di cone B di ikuti jogging ke arah bola. Kemudian pemain di cone B back pass ke pemain di cone A. Kemudian Pemain di cone A langsung <i>passing</i> ke pemain di cone C dan pemain di cone B bergerak pindah ke cone C begitu seterusnya dilakukan dengan 1 sentuhan .
Game situasi 5 v 5	(20 menit) Dengan target akurasi passing dan keaktifan perpindahan gerak setelah melakukan passing
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	(10 menit)

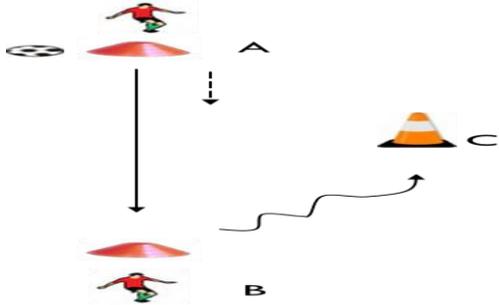
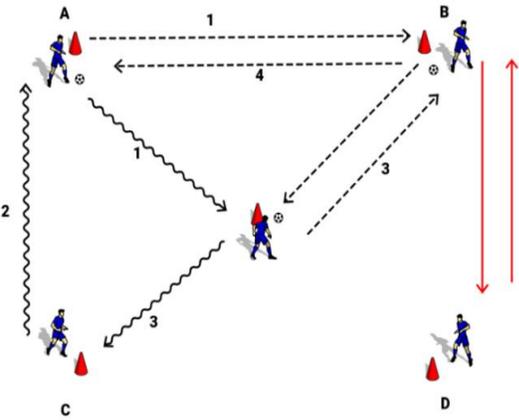
PROGRAM LATIHAN PASSING AKTIF SEGIEMPAT	Latihan no 10
KU : 19 -23	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Grid : A-B 10m A-C 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.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid : 5m Latihan (20 menit) 4 pemain 1 bola dilakukan dengan kaki kiri. pemain di cone A <i>passing</i> ke pemain di cone B di ikuti jogging ke arah bola. Kemudian pemain di cone B back pass ke pemain di cone A. Kemudian Pemain di cone A langsung <i>passing</i> ke pemain di cone C dan pemain di cone B bergerak pindah ke cone C begitu seterusnya dilakukan dengan 1 sentuhan dan jarak dipersempit.
Game situasi 5 v 5	(20 menit) Dengan target akurasi passing dan keaktifan perpindahan gerak setelah melakukan passing
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	(10 menit)

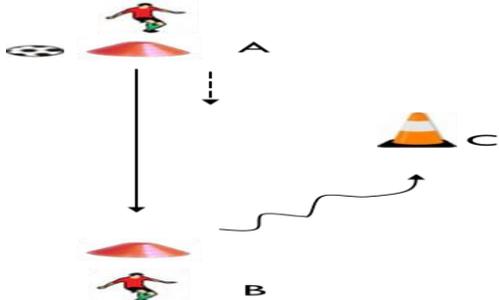
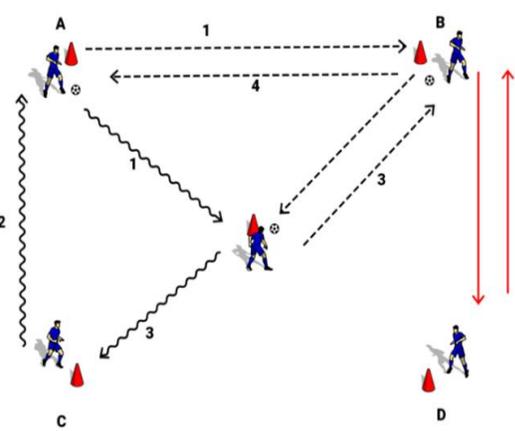
PROGRAM LATIHAN PASSING AKTIF SEGIEMPAT	Latihan no 11
KU : 19 -23	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Grid : A-B 10m A-C 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.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid : 5m Latihan (20 menit) 4 pemain 1 bola dilakukan dengan kaki kiri. pemain di cone A <i>passing</i> ke pemain di cone B di ikuti jogging ke arah bola. Kemudian pemain di cone B back pass ke pemain di cone A. Kemudian Pemain di cone A langsung <i>passing</i> ke pemain di cone C dan pemain di cone B bergerak pindah ke cone C begitu seterusnya dilakukan dengan 1 sentuhan dan jarak dipersempit.
Game situasi 5 v 5	(20 menit) Dengan target akurasi passing dan keaktifan perpindahan gerak setelah melakukan passing
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	(10 menit)

PROGRAM LATIHAN PASSING AKTIF SEGIEMPAT	Latihan no 12
KU : 19 -23	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	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.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid : 5m Latihan (20 menit) 4 pemain 1 bola dilakukan dengan kaki kiri. pemain di cone A <i>passing</i> ke pemain di cone B di ikuti jogging ke arah bola. Kemudian pemain di cone B back pass ke pemain di cone A. Kemudian Pemain di cone A langsung <i>passing</i> ke pemain di cone C dan pemain di cone B bergerak pindah ke cone C begitu seterusnya dilakukan dengan 1 sentuhan dan jarak dipersempit.
Game situasi 5 v 5	(20 menit) Dengan target akurasi passing dan keaktifan perpindahan gerak setelah melakukan passing
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	(10 menit)

PROGRAM LATIHAN PASSING AKTIF SEGIEMPAT	Latihan no 13
KU : 19 -23	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Grid : 10m Main part 1 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.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid : 7m Latihan (20 menit) Pemain A passing ke pemain B, lalu pemain A berlari diagonal ke tengah dan menghadap ke pemain B untuk menerima umpan dari pemain B, lalu pemain C berlari ke bawah untuk menggantikan posisi pemain A yang berada di tengah ketika melakukan passing ke pemain B. Setelah menerima umpan balik dari pemain B, pemain A melakukan passing kembali ke pemain B lalu bergerak ke posisi awal pemain C yang sudah menggantikan posisi pemain A di awal lalu pemain B melakukan back pass kemudian berlari ke depan untuk melakukan rotasi posisi dengan pemain D.
Game situasi 5 v 5	(20 menit) Dengan target akurasi passing dan keaktifan perpindahan gerak setelah melakukan passing
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	(10 menit)

PROGRAM LATIHAN PASSING AKTIF SEGIEMPAT	Latihan no 14
KU : 19 -23	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	Regulasi
	Grid : 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.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid : 7m Latihan (20 menit) Pemain A passing ke pemain B, lalu pemain A berlari diagonal ke tengah dan menghadap ke pemain B untuk menerima umpan dari pemain B, lalu pemain C berlari ke bawah untuk menggantikan posisi pemain A yang berada di tengah ketika melakukan passing ke pemain B. Setelah menerima umpan balik dari pemain B, pemain A melakukan passing kembali ke pemain B lalu bergerak ke posisi awal pemain C yang sudah menggantikan posisi pemain A di awal lalu pemain B melakukan back pass kemudai berlari ke depan untuk melakukan rotasi posisi dengan pemain D.
Game situasi 5 v 5	(20 menit) Dengan target akurasi passing dan keaktifan perpindahan gerak setelah melakukan passing
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	(10 menit)

PROGRAM LATIHAN PASSING AKTIF SEGIEMPAT	Latihan no 15
KU : 19 -23	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	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.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid : 5m Latihan (20 menit) Pemain A passing ke pemain B, lalu pemain A berlari diagonal ke tengah dan menghadap ke pemain B untuk menerima umpan dari pemain B, lalu pemain C berlari ke bawah untuk menggantikan posisi pemain A yang berada di tengah ketika melakukan passing ke pemain B. Setelah menerima umpan balik dari pemain B, pemain A melakukan passing kembali ke pemain B lalu bergerak ke posisi awal pemain C yang sudah menggantikan posisi pemain A di awal lalu pemain B melakukan back pass kemudai berlari ke depan untuk melakukan rotasi posisi dengan pemain D. jarak dipersempit dan tempo dipercepat
Game situasi 5 v 5	(20 menit) Dengan target akurasi passing dan keaktifan perpindahan gerak setelah melakukan passing.
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	(10 menit)

PROGRAM LATIHAN PASSING AKTIF SEGIEMPAT	Latihan no 16
KU : 19 -23	Meningkatkan akurasi passing
Tempat :	Membiasakan passing gerak
Materi Latihan	Regulasi
Pengantar: (5 Menit) Dibariskan, berdoa, penjelasan materi	Singkat,jelas,dan mudah dipahami.
Sesi Pemanasan (15 menit)	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.
Sesi Inti	Regulasi
	Grid : 5m Latihan (20 menit) Pemain A passing ke pemain B, lalu pemain A berlari diagonal ke tengah dan menghadap ke pemain B untuk menerima umpan dari pemain B, lalu pemain C berlari ke bawah untuk menggantikan posisi pemain A yang berada di tengah ketika melakukan passing ke pemain B. Setelah menerima umpan balik dari pemain B, pemain A melakukan passing kembali ke pemain B lalu bergerak ke posisi awal pemain C yang sudah menggantikan posisi pemain A di awal lalu pemain B melakukan back pass kemudai berlari ke depan untuk melakukan rotasi posisi dengan pemain D. jarak dipersempit dan tempo dipercepat
Game situasi 5 v 5	(20 menit) Dengan target akurasi passing dan keaktifan perpindahan gerak setelah melakukan passing
Pendinginan : mengumpulkan alat, menurunkan suhu tubuh, evaluasi	(10 menit)

Lampiran 6. Daftar nama sampel

DAFTAR NAMA SAMPEL PENELITIAN
CALCETTO FUTSAL FAMILY CLUB 2020

NO	Nama	Tempat Lahir	Usia
1	Rizky Immanuel M	Mandoge	22
2	M Asraf Aqil	Jakarta	22
3	Rian Tandiallo	Lumika	21
4	Muh Sulkang	Bulukumba	21
5	Adrian Maulana	Bulukumba	21
6	Mufid Ari	Yogyakarta	17
7	M.Marwan	Bantul	18
8	Habib	Sleman	16
9	M Rifqi	Yogyakarta	19
10	Ruben Alexander	Palembang	21
11	Doni Setiawan	Yogyakarta	19
12	Ihza Agnadias	Denpasar	21
13	Bagas Andiika	Yogyakarta	21
14	Febri Setiawan	Yogyakarta	19
15	Salman Abdurrahman	Yogyakarta	19
16	Max	Yogyakarta	18

Lampiran 7. Hasil pretest

**DAFTAR HASIL *PRE-TEST*
*AKURASI SHORT PASSING***

NO	Kode	Nama	Skor
1	P-1	Rizky Immanuel M	17
2	P-2	M Asraf Aqil	19
3	P-3	Rian Tandiallo	14
4	P-4	Muh Sulkang	15
5	P-5	Adrian Maulana	15
6	P-6	Mufid Ari	15
7	P-7	M.Marwan	14
8	P-8	Habib	15
9	P-9	M Rifqi	17
10	P-10	Ruben Alexander	19
11	P-11	Doni Setiawan	17
12	P-12	Ihza Agnadias	13
13	P-13	Bagas Andiika	20
14	P-14	Febri Setiawan	19
15	P-15	Salman Abdurrahman	17
16	P-16	Max	19

Lampiran 8. Ranging pretest

DAFTAR HASIL RANGKING DARI SAMPEL

NO	Kode	Nama	Skor
1	P-13	Bagas Andhika	20
2	P-14	Febri Setiawan	19
3	P-2	M Asraf Aqil	19
4	P-10	Ruben Alexander	19
5	P-16	Max	19
6	P-15	Salman Abdurrahman	17
7	P-11	Doni Setiawan	17
8	P-1	Rizky Immanuel	17
9	P-9	M Rifqi	17
10	P-8	Habbib	15
11	P-6	Mufid Ali	15
12	P-5	Adrian Maulana	15
13	P-4	Muh Sulkang	15
14	P-3	Rian Tandiallo	14
15	P-7	M. Marwan	14
16	P-12	Ihza Agnadias	13

Lampiran 9. Pembagian kelompok eksperimen

DAFTAR HASIL PEMBAGIAN KELOMPOK EKSPERIMEN

Kelompok Eksperimen Segitiga				Kelompok Eksperimen Segiempat			
NO	Kode Test	Nama	Skor	No	Kode Test	Nama	Skor
1	P-2	M Asraf Aqil	19	1	P-13	Bagas Andhika	20
2	P-10	Ruben Alexander	19	2	P-2	M Asraf aqil	19
3	P-16	Max	19	3	P-15	Salman Abdurrahman	17
4	P-1	Rizky Immanuel	17	4	P-9	M Rifqi	17
5	P-11	Doni Setiawan	17	5	P-8	Habib	15
6	P-6	Mufid Ali	15	6	P-5	Adrian Maulana	15
7	P-7	M Marwan	14	7	P-4	Muh Sulkang	15
8	P-12	Ihza Agnadias	13	8	P-3	Rian Tandallo	14
Jumlah			133	Jumlah			132
Rata -rata			16.6	Rata-rata			16.5

Lampiran 10. Daftar hasil post test

Kelompok Eksperimen Segitiga				Kelompok Eksperimen Segiempat			
NO	Kode Test	Nama	Skor	No	Kode Test	Nama	Skor
1	P-2	M Asraf Aqil	23	1	P-13	Bagas Andhika	22
2	P-10	Ruben Alexander	23	2	P-2	M Asraf aqil	20
3	P-16	Max	22	3	P-15	Salman Abdurrahman	20
4	P-1	Rizky Immanuel	21	4	P-9	M Rifqi	20
5	P-11	Doni Setiawan	20	5	P-8	Habib	18
6	P-6	Mufid Ali	19	6	P-5	Adrian Maulana	18
7	P-7	M Marwan	18	7	P-4	Muh Sulkang	17
8	P-12	Ihza Agnadias	18	8	P-3	Rian Tandallo	16

Lampiran 11. Statistik Deskripsi Data Penelitian

Frequencies

		Statistics			
		Prettest kelompok A (K eksperimen Segitiga)	Posttest kelompok A (K eksperimen Segitiga)	Prettest kelompok B (K eksperimen Segiempat)	Prettest kelompok B (K eksperimen Segiempat)
N	Valid	8	8	8	8
	Missing	0	0	0	0
Mean		16.6250	20.5000	16.5000	18.8750
Median		17.0000	20.5000	16.0000	19.0000
Mode		19.00	18.00 ^a	15.00	20.00
Std. Deviation		2.38672	2.07020	2.13809	1.95941
Minimum		13.00	18.00	14.00	16.00
Maximum		19.00	23.00	20.00	22.00
Sum		133.00	164.00	132.00	151.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Prettest kelompok A (K eksperimen Segitiga)				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13.00	1	12.5	12.5
	14.00	1	12.5	25.0
	15.00	1	12.5	37.5
	17.00	2	25.0	62.5
	19.00	3	37.5	100.0
	Total	8	100.0	100.0

Posttest kelompok A (K eksperimen Segitiga)				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18.00	2	25.0	25.0
	19.00	1	12.5	37.5

20.00	1	12.5	12.5	50.0
21.00	1	12.5	12.5	62.5
22.00	1	12.5	12.5	75.0
23.00	2	25.0	25.0	100.0
Total	8	100.0	100.0	

Prettest kelompok B (K eksperimen Segiempat)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
14.00	1	12.5	12.5	12.5
15.00	3	37.5	37.5	50.0
17.00	2	25.0	25.0	75.0
19.00	1	12.5	12.5	87.5
20.00	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

Post test kelompok B (K eksperimen Segiempat)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
16.00	1	12.5	12.5	12.5
17.00	1	12.5	12.5	25.0
18.00	2	25.0	25.0	50.0
20.00	3	37.5	37.5	87.5
22.00	1	12.5	12.5	100.0
Total	8	100.0	100.0	

Lampiran 12. Uji Normalitas

NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Prettest kelompok A (K eksperimen Segitiga)	Posttest kelompok A (K eksperimen Segitiga)	Prettest kelompok B (K eksperimen Segiempat)	Prettest kelompok B (K eksperimen Segiempat)
N		8	8	8	8
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	16.6250	20.5000	16.5000	18.8750
	Std. Deviation	2.38672	2.07020	2.13809	1.95941
	Absolute	.215	.141	.259	.217
Most Extreme Differences	Positive	.160	.141	.259	.172
	Negative	-.215	-.141	-.129	-.217
Kolmogorov-Smirnov Z		.609	.398	.731	.614
Asymp. Sig. (2-tailed)		.853	.997	.659	.845

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 13. Uji Homogenitas

```
ONEWAY VAR00005 VAR00007 BY VAR00006
  /STATISTICS HOMOGENEITY
  /MISSING ANALYSIS.
```

Oneway

[DataSet0]

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
kelompok A (K eksperimen Segitiga)	.187	1	14	.672
kelompok B (K eksperimen Segiempat)	.066	1	14	.801

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kelompok A (K eksperimen Segitiga)	Between Groups	60.063	1	60.063	12.034	.004
	Within Groups	69.875	14	4.991		
	Total	129.938	15			
kelompok B (K eksperimen Segiempat)	Between Groups	22.563	1	22.563	5.365	.036
	Within Groups	58.875	14	4.205		
	Total	81.438	15			

Lampiran 14. Uji T-test

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Prettest kelompok A (K eksperimen Segitiga)	16.6250	8	2.38672	.84383
	Posttest kelompok A (K eksperimen Segitiga)	20.5000	8	2.07020	.73193

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Prettest kelompok A (K eksperimen Segitiga) & Posttest kelompok A (K eksperimen Segitiga)	8	.969	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Prettest kelompok A (K eksperimen Segitiga) - Posttest kelompok A (K eksperimen Segitiga)	3.87500	.64087	.22658	4.41078	3.33922	17.102	7	.000

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Prettest kelompok B (K eksperimen Segiempat)	16.5000	8	2.13809	.75593
	Posttest kelompok B (K eksperimen Segiempat)	18.8750	8	1.95941	.69276

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Prettest kelompok B (K eksperimen Segiempat) & Posttest kelompok B (K eksperimen Segiempat)	8	.938	.001

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	Prettest kelompok B (K eksperimen Segiempat) - Posttest kelompok B (K eksperimen Segiempat)	2.37500	.74402	.26305	2.99702	1.75298	9.029	7	.000

T-TEST GROUPS=VAR00002(1 2)
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=VAR00001 VAR00003
 /CRITERIA=CI (.95) .

T-Test

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Prettest	Latihan Segitiga	8	16.6250	2.38672	.84383
	Latihan Segiempat	8	16.5000	2.13809	.75593
Posttest	Latihan Segitiga	8	20.5000	2.07020	.73193
	Latihan Segiempat	8	18.8750	1.95941	.69276

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Prettest	Equal variances assumed	.164	.692	.110	14	.914	.12500	1.13291	-2.30485	2.55485
	Equal variances not assumed			.110	13.834	.914	.12500	1.13291	-2.30759	2.55759
Posttest	Equal variances assumed	.078	.784	1.612	14	.129	1.62500	1.00778	-.53648	3.78648
	Equal variances not assumed			1.612	13.958	.129	1.62500	1.00778	-.53709	3.78709

Lampiran 15. Dokumentasi penelitian



Foto saat memberikan penjelasan pre test



Foto Saat melakukan pretest.



Foto saat melakukan penjelasan treatment.



Foto Saat Pemanasan



Foto Saat Treatment



Foto Saat Melakukan Evaluasi