

**PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* DAN *PASSING* TERHADAP  
KETERAMPILAN DASAR SEPAKBOLA PADA SISWA SSB  
PENDOWOHARJO BANTUL**

(Studi Eksperimen Kelompok Usia 12 – 13 Tahun)



**Oleh:**  
**GUPO MATVAYODHA**  
**NIM: 18711251034**

**Tesis ditulis untuk memenuhi sebagai persyaratan  
untuk mendapatkan gelar Magister Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

**PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* DAN *PASSING* TERHADAP  
KETERAMPILAN DASAR SEPAKBOLA PADA SISWA SSB  
PENDOWOHARJO BANTUL**

(Studi Eksperimen Kelompok Usia 12 – 13 Tahun)



**Oleh:**  
**GUPO MATVAYODHA**  
**NIM: 18711251034**

**Tesis ditulis untuk memenuhi sebagai persyaratan  
untuk mendapatkan gelar Magister Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

## ABSTRAK

GUPO MATVAYODHA: Pengaruh Latihan *Ball Feeling* dan *Passing* terhadap Keterampilan Dasar Sepakbola pada Siswa SSB Pendowoharjo Bantul. **Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2020.**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji: (1) perbedaan pengaruh latihan *ball feeling* dan *passing* terhadap keterampilan dasar sepakbola; (2) perbedaan pengaruh dari kemampuan koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah terhadap keterampilan dasar sepakbola; dan (3) interaksi antara *ball feeling*, *passing* dan koordinasi mata-kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan dasar sepakbola.

Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan faktorial 2 x 2. Sampel penelitian berjumlah 20 siswa kelompok usia 12-11 tahun pada SSB Pendowoharjo Bantul, yang diambil dengan teknik *simple random sampling* dari jumlah 37 siswa. Instrument untuk mengukur koordinasi mata-kaki adalah *soccer wall volley tes*. Instrumen untuk mengukur keterampilan dasar sepakbola adalah pengembangan tes kecakapan “David Lee”. Teknik analisis data yang digunakan adalah ANOVA dua jalur pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian adalah sebagai berikut: (1) terdapat perbedaan pengaruh latihan *ball feeling* dan *passing* terhadap keterampilan dasar sepakbola, terbukti dari nilai signifikansi  $p$  sebesar  $0,027 < 0,05$ . Metode latihan *passing* lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *ball feeling* dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 3,93 detik. (2) terdapat perbedaan pengaruh dari kemampuan koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah terhadap keterampilan dasar sepakbola, terbukti dari nilai signifikansi  $p$  sebesar  $0,015 < 0,05$ . koordinasi mata-kaki tinggi lebih baik dibandingkan dengan koordinasi mata-kaki rendah dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 4,41 detik. (3) terdapat interaksi antara *ball feeling*, *passing* dan koordinasi mata-kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan dasar sepakbola, yang terbukti dari nilai signifikansi  $p$  sebesar  $0,027 < 0,05$ .

**Kata kunci:** *ball feeling*, *passing*, keterampilan dasar sepakbola 

## ABSTRACT

**GUPO MATVAYODHA: The Effect of Ball Feeling and Passing Exercises on Basic Soccer Skills on Students of SSB Pendowoharjo Bantul. Thesis. Yogyakarta: Graduate School, Yogyakarta State University, 2020.**

This study aimed to examine: (1) the effects of ball feeling and passing exercises on basic soccer skills; (2) the effects of high eye-foot coordination and low eye-foot coordination on basic soccer skills; and (3) the interaction among ball feeling, passing, and eye-foot coordination (high and low) on basic soccer skills.

This study was an experimental research with 2 x 2 factorial design. Sample of the research consisted of 20 students in the age group of 12-11 years at SSB (Soccer School) Pendowoharjo Bantul, chosen by simple random sampling method from a total of 37 students. The instrument for measuring eye-foot coordination is the soccer wall volley test. The instrument for measuring basic soccer skills is the adjusted "David Lee" proficiency test. Data were analyzed using two-way ANOVA at a significant level  $\alpha = 0.05$ .

The research results are as follows: (1) There is a significant effect of ball feeling and passing exercises on basic soccer skills, proven by the significance value of  $p$  at  $0.027 < 0.05$ . The passing exercise method is better than the ball feeling exercise method with an average posttest difference of 3.93 seconds. (2) There is a significant effect of the ability of high eye-foot coordination and low eye-foot coordination on basic soccer skills, proven by the significance value of  $p$  at  $0.015 < 0.05$ . High eye-foot coordination is better than low eye-foot coordination with an average posttest difference of 4.41 seconds. (3) There is an interaction between ball feeling, passing, and eye-foot coordination (high and low) on basic soccer skills, proven by the significance value of  $p$  at  $0.027 < 0.05$ .

**Keywords:** ball feeling, passing, basic soccer skills

*ya!*

## **PERNYATAAN KEASLIAN KARYA**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Gupo Matvayodha  
NIM : 18711251034  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi dan sepanjang sepengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 1 April 2020



Gupo Matvayodha  
NIM. 18711251034

## LEMBAR PERSETUJUAN

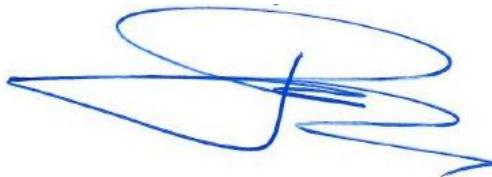
### **PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* DAN *PASSING* TERHADAP KETERAMPILAN DASAR SEPAKBOLA PADA SISWA SSB PENDOWOHARJO BANTUL**

**GUPO MATVAYODHA  
NIM 18711251034**

Tesis ini ditulis untuk memenuhi persyaratan  
Mendapatkan gelar Magister Olahraga  
Program Studi Ilmu Keolahragaan

Menyetuji untuk diajukan pada ujian tesis

Pembimbing,



Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.  
NIP. 197408292003121002

## LEMBAR PENGESAHAN

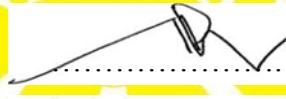
### PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* DAN *PASSING* TERHADAP KETERAMPILAN DASAR SEPAKBOLA PADA SISWA SSB PENDOWO HARJO BANTUL

**GUPO MATVAYODHA**  
**NIM. 18711251034**

Telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji Akhir Tesis  
Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal : 24 April 2020

#### TIM PENGUJI

Prof. Dr. Suharjana, M.Kes.  
(Ketua/Pengaji)



4 Juni 2020

Dr. Komarudin, M.A.  
(Sekretaris/Pengaji)



29 Mei 2020

Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.  
(Pembimbing/Pengaji)



28 Mei 2020

Dr. Dimyati, M.Si.  
(Pengaji Utama)



28 Mei 2020

Yogyakarta,.....

Program Pascasarjana

Universitas Negeri Yogyakarta

Direktur,



Prof. Dr. Marsigit, M.A.  
NIP 195707191983031004

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, karunia dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* dan *Passing* terhadap Keterampilan Dasar Sepakbola pada Siswa SSB Pendowoharjo Bantul”..

Penyelesaian tesis ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Devi Tirtawirya, M.Or selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dorongan sehingga tesis ini dapat terwujud.
2. Dr. Widiyanto, S.Or., M.Kes selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan arahan dan saran sehingga tesis ini dapat teselesaikan.
3. Dr. Ria Lumintuарso, M.Si selaku dosen validator program latihan yang telah banyak memberikan arahan dan masukan sehingga terselaikan tesis ini.
4. Dr. Agus Susworo Dwi Marhaendro, S.Pd., M.Pd selaku dosen validator instrument penelitian yang telah banyak memberikan arahan dan masukan sehingga terselaikan tesis ini.
5. Prof. Dr. Suharjana, M.Kes, selaku Kaprodi Ilmu Keolahragaan dan para dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah meberikan ilmu yang sangat berharga.
6. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta dan Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta yang telah banyak membantu penulis sehingga tesis ini terwujud.

7. Pak Dahono (pimpinan SSB), Pelatih dan Siswa SSB Pendowoharjo Bantul atas izin, bantuan dan kerjasama yang baik sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
8. Orang tua (Ayah dan Ibu) serta seluruh keluarga yang telah memberikan doa, motivasi dan dorongan sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan lancar.
9. Teman-temanku di Program Studi Ilmu Keolahragaan terutama di kelas Ikor B 2018 yang telah banyak memberikan motivasi, dorongan, *sharing* ilmu dan doa sehingga menumbuhkan semangat dalam menyelesaikan penelitian dan penulisan tesis ini.
10. Semua pihak yang turut membantu dalam menyelesaikan penelitian dan penulisan tesis ini.

Semoga amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapat pahala yang berlipat dari Allah SWT dan semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan peneliti berikutnya. Amin.

Yogyakarta, Maret 2020



Gupo Matvayodha

## DAFTAR ISI

|   | Halaman |
|---|---------|
| <b>HALAMAN JUDUL</b> .....                | i       |
| <b>ABSTRAK</b> .....                      | ii      |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....           | iv      |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....           | v       |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....            | vi      |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....               | vii     |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                   | ix      |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                 | xi      |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                | xii     |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....              | xiii    |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                  |         |
| A. Latar Belakang .....                   | 1       |
| B. Identifikasi Masalah .....             | 9       |
| C. Batasan Masalah .....                  | 10      |
| D. Rumusan Masalah .....                  | 10      |
| E. Tujuan Penelitian .....                | 11      |
| F. Manfaat Penelitian .....               | 11      |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>            |         |
| A. Kajian Teori .....                     | 12      |
| 1. Hakikat Sepakbola .....                | 12      |
| 2. Hakikat Latihan .....                  | 17      |
| 3. Hakikat <i>Ball Feeling</i> .....      | 26      |
| 4. Hakikat <i>Passing</i> Sepakbola ..... | 29      |
| 5. Hakikat Koordinasi .....               | 37      |
| 6. Keterampilan Dasar Sepakbola .....     | 41      |
| 7. Kelompok Usia (KU) 12 – 13 Tahun ..... | 46      |
| 8. Hakikat Sekolah Sepakbola (SSB) .....  | 49      |
| B. Penelitian Relevan .....               | 50      |

|   |    |
|---|----|
| C. Kerangka Berfikir .....                    | 53 |
| D. Hipotesis .....                            | 56 |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>          |    |
| A. Desain Penelitian .....                    | 57 |
| B. Populasi dan Sampel .....                  | 62 |
| C. Definisi Operasional .....                 | 64 |
| D. Instrumen Penelitian .....                 | 65 |
| E. Teknik Pengumpulan Data.....               | 70 |
| F. Analisis Data.....                         | 72 |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> |    |
| A. Deskripsi Hasil Penelitian .....           | 75 |
| 1. Deskripsi Data Penelitian .....            | 75 |
| 2. Hasil Uji Prasyarat .....                  | 78 |
| 3. Hasil Uji Hipotesis .....                  | 79 |
| B. Pembahasan Hasil Penelitian .....          | 83 |
| C. Keterbatasan Penelitian .....              | 91 |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>             |    |
| A. Kesimpulan .....                           | 92 |
| B. Implikasi .....                            | 93 |
| C. Saran .....                                | 94 |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                   | 95 |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                         | 99 |

## DAFTAR TABEL

|  | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 1. Bentuk-Bentuk Latihan <i>Ball Feeling</i> .....   | 27      |
| Tabel 2. Rancangan Penelitian Faktorial 2 x 2 .....  | 58      |
| Tabel 3. Norma Penilaian Tes Kecakapan Bermain Sepakbola .....   | 71      |
| Tabel 4. Data Pretest dan Posttest Keterampilan Dasar Sepakbola .....  | 76      |
| Tabel 5. Deskriptif Statistik Data Pretest dan Posttest Keterampilan Dasar Sepakbola .....   | 76      |
| Tabel 6. Uji Normalitas .....  | 78      |
| Tabel 7. Uji Homogenitas .....   | 79      |
| Tabel 8. Hasil Uji Anova Perbedaan Latihan <i>Ball Feeling</i> dan <i>Passing</i> .....  | 80      |
| Tabel 9. Hasil Uji Anova Perbedaan Koordinasi Tinggi dan Rendah .....  | 81      |
| Tabel 10. Hasil Uji Anova interaksi antara latihan <i>ball feeling</i> , <i>passing</i> dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) ..... | 82      |
| Tabel 11. Ringkasan Hasil Uji Post Hoc .....   | 83      |

## DAFTAR GAMBAR

|   | Halaman |
|---|---------|
| Gambar 1. Ukuran Lapangan Sepak Bola .....  | 13      |
| Gambar 2. Teknik <i>Short passing</i> .....   | 33      |
| Gambar 3. Teknik <i>Long Passing</i> .....  | 35      |
| Gambar 4. Latihan <i>Passing</i> Bervariasi Posisi Tetap .....  | 36      |
| Gambar 5. Latihan <i>Passing</i> Bervariasi Posisi Berubah .....  | 37      |
| Gambar 6. Penguasaan Bola .....   | 44      |
| Gambar 7. Mengoper atau menendang bola .....  | 44      |
| Gambar 8. Menghentikan Bola .....   | 45      |
| Gambar 9. Menggiring Bola .....   | 46      |
| Gambar 10. Fase Latihan Sepakbola .....   | 47      |
| Gambar 11. Tahap Latihan Berdasarkan Usia DFB Jerman .....  | 48      |
| Gambar 12. Kerangka Berfikir .....  | 56      |
| Gambar 13. Tes Koordinasi Mata Kaki / <i>soccer wall volley tes</i> .....   | 67      |
| Gambar 14. Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee” .....   | 69      |
| Gambar 15. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan Dasar Sepakbola .....                                   | 77      |
| Gambar 16. Hasil interaksi antara latihan <i>ball feeling</i> , <i>passing</i> dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) ..... | 82      |

## DAFTAR LAMPIRAN

|   | Halaman |
|---|---------|
| Lampiran 1. Surat Permohonan Validasi I .....                         | 99      |
| Lampiran 2. Surat Keterangan Validasi I .....                         | 100     |
| Lampiran 3. Surat Permohonan Validasi II .....                        | 101     |
| Lampiran 4. Surat Keterangan Validasi II .....                        | 102     |
| Lampiran 5. Surat Izin Peniiitan dari PPS UNY .....                   | 103     |
| Lampiran 6. Surat Balasan Izin Penelitian dari SSB Pendowoharjo ..... | 104     |
| Lampiran 7. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....         | 105     |
| Lampiran 8. Data Penelitian .....                                     | 106     |
| Lampiran 9. Deskriptif Statistik .....                                | 112     |
| Lampiran 10. Uji Normalitas .....                                     | 113     |
| Lampiran 11. Uji Homogenitas .....                                    | 114     |
| Lampiran 12. Uji <i>Two Way Anova</i> .....                           | 115     |
| Lampiran 13. Uji Tukey (Post Hoc) .....                               | 117     |
| Lampiran 14. Instrumen Penelitian .....                               | 118     |
| Lampiran 15. Program Latihan .....                                    | 123     |
| Lampiran 16. Program Latihan <i>Ball Feeling</i> .....                | 126     |
| Lampiran 17. Program Latihan <i>Passing</i> .....                     | 138     |
| Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian .....                             | 150     |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Sepakbola merubah arah pandangan semua orang di dunia ini dari olahraga lainnya. Sepakbola juga merupakan olahraga yang sangat populer di dunia hampir semua Negara mengetahui dan menyukai permainan ini. Secara internasional sepakbola dikenal dengan sebutan "*soccer*". *Soccer is one of the most popular sports in the world, especially in Europe. Soccer is characterized by numerous short, explosive exercise bursts interspersed with brief recovery periods over an extended period of time* (Kutlu. M, 2012: 143). Sepakbola ini seakan telah menjadi salah satu olahraga sebagai pemersatu berbagai negara dunia ini dengan berbagai macam latar belakang baik dari sejarah maupun budaya, dan sebagai alat pemersatu dunia dilihat dari perbedaan politik, etnik dan agama.

Olahraga sepakbola moderen saat ini telah banyak mengalami kemajuan, perubahan, dan perkembangan yang pesat baik dilihat dari segi fasilitas (lapangan, stadion, dan manajemen organisasi) dan pemainnya (kondisi fisik, teknik, taktik permainan maupun mental pemain). Kemajuan dan perkembangan tersebut dapat sama-sama kita lihat pada pertandingan liga-liga di Eropa dan Piala Dunia oleh tim-tim kesebelasan Eropa maupun Amerika Latin. Bagaimana permainan cepat dan teknik yang baik yang didukung oleh kemampuan individu serta seni gerak dalam bermain sepakbola yang sangat bagus. Permainan yang cepat dan teknik yang baik itulah yang perlu dicontoh dan diterapkan oleh sepakbola di Indonesia

agar dapat lebih maju, berkembang dengan baik dan bisa bersaing dengan Negara lain.

Sepakbola di Indonesia banyak para pemain yang tidak merasa puas atas apa yang telah mereka capai dan dapatkan sebagai pemain professional bahkan pemain timnas sekalipun. Itulah yang menjadi kendala dan faktor utama dimana sepakbola di Indonesia ini kurang ditakuti dan tidak punya taring di tingkat Asia. Sebenarnya Indonesia bisa menembus level Asia bahkan sampai ke piala dunia sekalipun asalkan ada niat, kemauan, kerja keras, serta kegigihan dan disiplin dalam berlatih, untuk mencapai semua itu peran pelatih sangatlah penting untuk melatih dan memoles atlet yang telah memiliki skil dan kemampuan menjadi lebih baik lagi, karena di Indonesia memiliki banyak pemain yang berpotensi dan berbakat, supaya suatu saat nanti bisa membawa harum nama bangsa Indonesia di kancah Asia hingga dunia.

Akan tetapi, di Indonesia sebagian pemain memiliki postur tubuh yang kurang ideal untuk menjadi pemain sepakbola, selain itu stamina dan daya tahan yang kurang bagus. Menurut Al-Muqsith (2018: 60) postur tubuh merupakan salah satu aspek biologis dari penentu tercapainya prestasi dalam olahraga, keadaan tubuh merupakan unsur bawaan yang tidak bisa diubah oleh atlet. Sehingga tidak heran lagi jika liga di Indonesia selalu mencari pemain asing untuk memperkuat komposisi tim dari pada pemain lokal, sebenarnya banyak pemain lokal yang memiliki potensi dan bakat dalam bermain sepakbola tetapi tidak terlihat menonjol karena faktor minimnya pengalaman bertanding dan pengetahuan tentang teknik dalam bermain sepakbola.

Sepakbola merupakan jenis dari permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi permainan sepakbola yang harus dimiliki oleh setiap tim yang ingin memenangkan pertandingan. Kemenangan dalam permainan sepakbola hanya akan diraih oleh tim yang melakukan kerja sama tim yang solid. Kemenangan tidak akan dapat diraih secara perseorangan melainkan dengan kerja sama tim, disamping itu setiap pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik, teknik bermain sepakbola yang terampil dan mental bertanding yang bagus.

Sucipto (2000: 7) berpendapat bahwa sepak bola berkembang dengan pesat dikalangan masyarakat karena permainan ini dapat dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orang tua. Bukti nyatanya permainan dapat dilakukan oleh wanita yaitu diselenggarakan sepakbola wanita pada Kejuaraan Dunia 1999. Dalam final hasil tim AS melawan China, tidak kalah menariknya dengan partai final World cup 1998 antara Francis lawan Brasil.

Ditinjau dari jenis keterampilannya, sepakbola memiliki keterampilan seperti: *dribbling* (menggiring), *passing* (mengoper), *trapping* (menghentikan bola), *shottting* (menembak), *heading* (menyundul bola), dan *ball feeling* (pengusaan bola). Menurut Bekris. E, Gissisb. I & Kounalakisc. S (2018: 1) “*Among the required skills in soccer, dribbling, i.e. sprinting and changing direction while keeping control of the ball, is considered to be one of the most common and critical skills to the outcome of the game*”. Lebih lanjut Komarudin (2005: 42) menyatakan walaupun sepakbola moderen mengutamakan kolektivitas

dalam bermain sepak bola, tetapi pemain yang mempunyai *skill* dalam bermain sepakbola tetap dibutuhkan untuk merusak pertahanan lawan.

Agar seseorang pemain sepakbola bisa menembus dan memrusak permainan lawan, seorang pemain sepakbola harus mempunyai komponen fisik, teknik dan taktik yang bagus. Dalam olahraga sepakbola ketiga komponen itu sangat penting dan saling berkaitan antara satu dengan yang lain. Fisik yang dimiliki baik tetapi penguasaan teknik, taktik serta mental yang tidak bagus, maka prestasi yang telah ditargetkan tidak dapat dicapai. Demikian pula sebaliknya jika memiliki kondisi fisik yang buruk tetapi teknik, taktik dan mentalnya yang baik, maka juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi. Dengan demikian teknik adalah salah satu komponen penting dalam olahraga sepakbola, agar teknik seorang pemain menjadi lebih bagus maka keterampilan dalam bermain sepakbola perlu ditingkatkan, untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga sepakbola untuk mencapai tujuan pada kejuaran tertentu agar prestasi puncak dapat dicapai.

Keterampilan bermain sepakbola adalah kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan yang melibatkan gerak tubuh dan anggota tubuh secara sengaja untuk mencapai tujuan tertentu atau prestasi dengan menggunakan kemampuan semaksimal mungkin untuk dapat memenangkan suatu pertandingan. Menurut Russell. M (2014: 2) “*Soccer skill performance is dependent upon cognitive, perceptual, and motor skills*”. Dengan adanya keterampilan sepakbola yang bagus pada pemain, maka pemain akan dapat bermain dengan baik dan mampu menghadapi tekanan-tekanan yang ada saat pertandingan.

Seorang pemain sepakbola harus memiliki keterampilan bermain yang sangat bagus untuk dapat mencapai tujuan tersebut maka harus menggunakan beberapa metode latihan yang tepat yaitu diantaranya dengan latihan *ball feeling* dan *passing*. Pengusaan bola yang bagus, bisa menguasai bola agar tetap berada dalam pengusaannya dan tidak bisa diperoleh atau dicuri oleh lawan. Metode latihan untuk meningkatkan pengusaan bola menurut Herwin (2004: 25) yaitu *ball feeling*. *Ball feeling* bertujuan pengenalan bola dengan bagian tubuh yang merupakan awal pembelajaran permainan sepakbola, haruslah diawali dengan pembelajaran pengenalan bola dengan seluruh bagian tubuh dengan baik dan benar. Untuk melakukan *ball feeling* dapat dimulai dari berdiri ditempat, berpindah tempat, dan sambil berlari, itu semua dilakukan baik dalam bentuk menahan bola, menggulirkan bola, dan menimang bola dengan bagian kaki, paha, dan kepala. Untuk meningkatkan kualitas dalam bermain sepakbola *passing* juga sangat dibutuhkan oleh seseorang pemain dalam bermain sepakbola yaitu untuk mengoper bola kepada teman dengan tepat, mengoper bola ke daerah yang kosong, mengoper bola trobosan di antara lawan, menendang bola untuk membuat gol kegawang lawan, dan menendang bola jauh untuk mengamankan daerah permainan sendiri. Beberapa metode latihan untuk *passing* menurut Luxbacher (2011: 12) antara lain : mengoper bola bawah (*short-passing*) dan menendang bola atas (*long-passing*). Dari kedua bentuk metode latihan diatas, latihan *ball feeling* dan *passing* ini dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan teman maupun individu

Untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola pada pemain sepakbola dengan metode latihan *ball feeling* dan *passing* yang sampai saat ini masih belum bejalan optimal bahkan sering menjadi masalah dan belum sesuai dengan apa yang diharapkan, dalam sepakbola misalnya dibutuhkan teknik untuk mempertahankan bola, melewati hadangan lawan sambil membawa bola lalu di umpan kepada rekan satu tim, tetapi dalam pelaksanaan di lapangan belum bisa ditampilkan secara maksimal. Menurut Budiwanto. S (2012: 60) pelatih perlu membuat variasi latihan atau mengubah suasana lingkungan latihan sesuai dengan kebutuhan untuk mengatasi rasa kebosanan dengan diharapkan motivasi berlatih meningkat.

Keterampilan bermain sepakbola itu sangatlah penting bagi pemain karena seorang pemain sepakbola itu harus bisa melakukan teknik bermain sepakbola dengan baik dan mampu menerapkan teknik tersebut dalam suatu permainan, dimulai dari teknik yang sederhana sampai ke teknik bermain yang lebih komplek. Dalam permainan sepakbola dibutuhkan kecermatan dalam bergerak pada saat bermain, seperti pada saat berhadapan dengan lawan, melakukan penetrasi, mencari posisi yang baik agar bisa leluasa memberikan umpan kepada rekan satu tim. Hal ini tentunya dipengaruhi oleh koordinasi yang dimiliki oleh setiap pemain sepakbola.

Menurut Hariono. A (2006: 112) koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya berkaitan dalam menghasilkan suatu keterampilan gerak. Koordinasi yang diperlukan dalam keterampilan bermain sepakbola adalah koordinasi mata kaki dan merupakan salah satu

kemampuan fisik. Mata sebagai indera penglihatan merupakan salah satu yang menerima rangsangan untuk diteruskan ke otak dan diproses dengan respon yang cepat dalam bentuk gerakan. Pengaruh koordinasi mata kaki dalam keterampilan bermian sepakbola sangatlah penting untuk penampilan pemain baik dalam latihan maupun pertandingan, hal ini dapat dilihat apabila pemain yang koordinasi matanya kurang baik, maka akan sulit bagi seorang pemain untuk dapat bermain sepakbola secara terampil dan optimal. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa koordinasi mata kaki dalam keterampilan sepakbola adalah salah suatu syarat untuk mencapai prestasi.

Perkembangan sepakbola moderen, serta di tengah tantangan yang dialami para pemain sepakbola usia muda, seluruh sekolah sepakbola (SSB) yang ada di Indonesia perlu mengambil peran yang lebih optimal untuk mengembangkan sepakbola Indonesia menjadi lebih baik. Jelas, bahwa di Indonesia saat ini, sulit rasanya mengharapkan anak-anak atau remaja bisa mahir bersepakbola tanpa berlatih di SSB. Usia yang paling efektif dalam pembinaan SSB adalah usia 6-14 tahun (Ganesha. P, 2010: 19).

Di Yogyakarta khususnya cukup banyak berdiri Sekolah-sekolah sepakbola, seperti SSB Pendowoharjo, SSB Real madrid UNY, SSB Browidjoyo, SSB Kalasan, SSB Kalitirto dan SSB Persopi elti. Pada penelitian ini peneliti melakukan studi awal ke SSB Pendowoharjo yang mana SSB ini memiliki prestasi yang cukup baik selama dua tahun terakhir diantaranya meraih juara II liga Asprov PSSI DIY februari 2018, juara II dan III Askab PSSI Bantul maret 2018, juara III piala Menpora regional Bantul juni 2018, juara III Askab PSSI

Bantul Februari 2019, juara III liga Fopsi regional DIY april 2019, juara III piala menpora regional Bantul juni 2019, juara I Baturetno Super Series Yogyakarta agustus 2019, juara I Super Game MAS Yogyakarta desember 2019 dan prestasi yang membanggakan diraih oleh pemain bernama Bagas Adi Nugroho jebolan SSB Pendowoharjo Bantul yang saat menjadi kapten Timnas U-22 berhasil membawa Timnas juara piala AFF U-22 di Kamboja februari 2019.

SSB Pendowoharjo ini berlokasi di lapangan Cepit Bantul. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan pimpinan SSB Pendowoharjo Bantul, kegiatan latihan sepak bola diikuti oleh seluruh siswa yang tedaftar di SSB Pendowoharjo ini. Latihan sepakbola di SSB Pendowoharjo Bantul dilaksanakan 2 kali dalam seminggu yaitu pada hari minggu pada pukul 07.00 – 09.00 WIB dan rabu pada pukul 15.30 – 17.30 WIB. Alat yang digunakan pada saat latihan sepakbola di SSB Pendowoharjo Bantul ini meliputi bola ukuran 4, *cones*, rompi, dan gawang ukuran kecil sedangkan untuk tempat berlatih menggunakan lapangan sepakbola cepit.

Berdasarkan dari studi awal oleh peneliti pada siswa di SSB Pendowoharjo Bantul, peneliti melihat kelompok usia 12-13 tahun latihan keterampilan dasar sepakbola yang dilakukan belum berjalan efektif karena belum menggunakan metode latihan yang tepat seperti latihan *ball feeling* dan *passing* bervarias. Masih kurangnya penguasaan teknik dasar sepakbola, hal ini terlihat ketika siswa melakukan *dribbling* jarak anatar bola dengan kaki siswa masih ada yang jauh itu disebabkan karena pengusaan bolanya belum baik (*ball feeling*), masih banyak terlihat belum adanya koordinasi mata-kaki yang baik saat melakukan *passing* dan

ada yang passing nya masih melenceng atau belum tepat pada sasaran dalam latihan *games* sepakbola. Hal ini dikarenakan faktor fasilitas yang belum memadai, lapangan yang tidak rata atau tidak sesuai dengan standar dan kurangnya intensitas latihan untuk melakukan latihan keterampilan dasar sepakbola.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul: "Pengaruh latihan *ball feeling* dan *passing* terhadap keterampilan dasar sepakbola pada siswa SSB Pendowoharjo Bantul".

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang yang di urai di atas diketahui identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Pemain Indonesia memiliki postur yang kurang ideal.
2. Stamina yang dimiliki oleh para pemain di Indonesia kurang bagus.
3. Keterampilan dalam bermain sepakbola yang belum mumpuni.
4. Pemain lokal memiliki bakat tetapi tidak terlihat menonjol karena faktor minimnya pengalaman bertanding.
5. Pemain harus memiliki komponen fisik, teknik, dan taktik yang bagus.
6. Latihan keterampilan dasar sepakbola masih belum berjalan optimal
7. Latihan keterampilan dasar sepakbola belum berjalan efektif karena belum menggunakan metode latihan yang tepat.
8. Masih kurangnya penggunaan bola (*ball feeling*) yang baik pada siswa.
9. *Passing* yang dilakukan oleh siswa masih ada yang melenceng atau belum tepat pada sasaran.

10. Belum adanya koordinasi mata-kaki yang baik saat melakukan *passing*
11. Kurangnya penggunaan teknik dasar bermain sepakbola pada siswa.
12. Fasilitas latihan yang belum memadai dan lapangan yang tidak rata.

### **C. Batasan Masalah**

Dari permasalahan-permasalahan yang telah dikemukakan di atas, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka penelitian ini akan membahas tentang pengaruh latihan *ball feeling* dan *passing* terhadap keterampilan dasar sepakbola pada siswa SSB Pendowoharjo Bantul.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *ball feeling* dan *passing* terhadap keterampilan dasar sepakbola pada siswa SSB Pendowoharjo Bantul ?
2. Apakah terdapat perbedaan pengaruh dari kemampuan koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata kaki rendah terhadap keterampilan dasar sepakbola pada siswa SSB Pendowoharjo Bantul ?
3. Adakah interaksi antara latihan *ball feeling*, *passing* dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan dasar sepakbola pada siswa SSB Pendowoharjo Bantul ?

## **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang ada maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *ball feeling* dan *passing* terhadap keterampilan dasar sepakbola pada siswa Pendowoharjo Bantul.
2. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh dari kemampuan koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata kaki rendah terhadap keterampilan dasar sepakbola pada siswa SSB Pendowoharjo Bantul.
3. Untuk mengetahui adakah interaksi antara latihan *ball feeling*, *passing* dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan dasar sepakbola pada siswa SSB Pendowoharjo Bantul.

## **F. Manfaat Penelitian**

### **1. Secara Teoritis**

Metode latihan *ball feeling* dan *passing* dapat dibuktikan secara ilmiah untuk meningkatkan keterampilan dasar sepakbola pada pemain sepakbola, sehingga dari kedua metode latihan tersebut dapat diketahui metode latihan mana yang lebih efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan dasar sepakbola.

### **2. Secara Praktis**

Dapat dipergunakan sebagai bahan dan referensi bagi para pelatih sepakbola untuk lebih teliti dan selektif dalam menentukan metode latihan yang tepat digunakan untuk meningkatkan kualitas fisik, teknik, dan taktik pemain sepakbola khususnya keterampilan dasar sepakbola.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

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

##### **1. Hakikat Sepakbola**

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

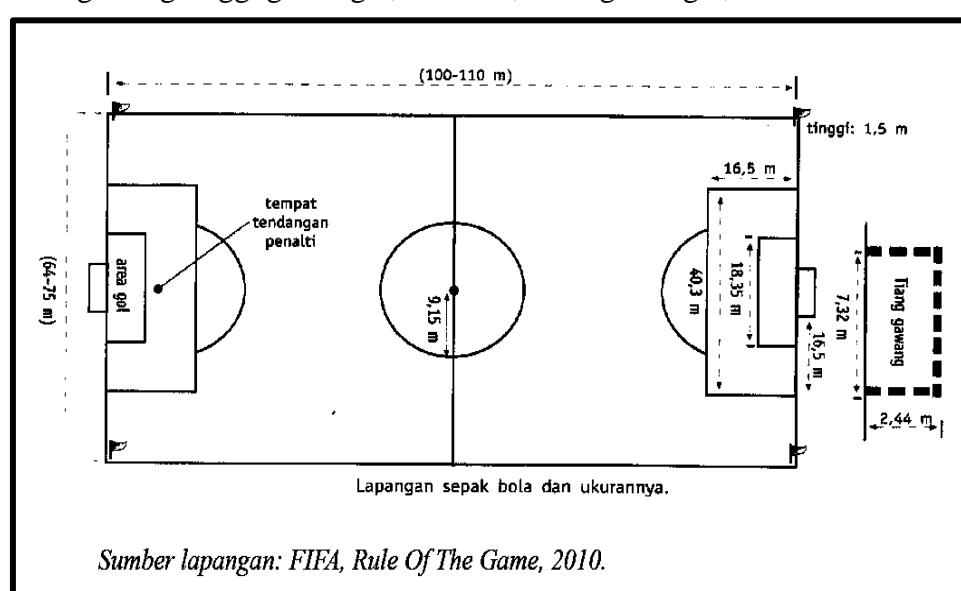
Menurut Sucipto (2000: 7) Permainan sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumanannya. Menurut (Muhajir, 2007: 1) Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Biasanya permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut, Pertandingan dalam sepakbola dimulai di tengah-tengah lapangan dengan sebuah tendangan bebas yang disebut *kick off* dan setiap tim menempati daerah masing-masing setengah lapangan.

## b. Ukuran Lapangan Sepakbola

Ukuran lapangan sepakbola juga sudah diatur oleh federasi sepakbola internasional FIFA. Semua peraturan-peraturan yang ada dalam permainan sepakbola juga sudah diatur oleh FIFA, namun untuk Indonesia semua kegiatan sepakbola diatur oleh PSSI (persatuan sepakbola seluruh Indonesia).

Menurut Witono. H (2017: 19) Lapangan sepakbola sendiri memiliki bentuk persegi panjang. Panjang lapangan sepakbola adalah 90-110 meter dengan lebar 45-90 meter. Sementara untuk lapangan sepak bola sendiri harus memiliki ukuran yang lebih panjang dan lebih lebar dari pada area bermain tersebut. Sedangkan ukuran lapangan untuk pertandingan internasional atau secara resmi, panjang lapangan 100-110 meter, lebar lapangan 64-75 meter, ukuran lingkaran lapangan tengah 9,15 meter, ukuran kotak pinalti panjang 40,3 meter, lebar 16,5 meter, jarak tendangan penalty adalah 11 meter, dan ukuran gawang tinggi gawang 2,44 meter, lebar gawang 7,32 meter.



*Sumber lapangan: FIFA, Rule Of The Game, 2010.*

**Gambar 1. Ukuran Lapangan Sepak Bola (Sumber : FIFA, Rule Of The Game 2010)**

### c. Teknik-Teknik Dasar Sepakbola

Menurut Herwin (2004: 21) permainan sepak bola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

#### 1) Gerak atau teknik tanpa bola

Dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkak, melompat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.

#### 2) Gerak atau teknik dengan bola

Seorang pemain dituntut untuk menguasai bola dengan sebaik – baiknya ketika menerima bola agar mampu bermain sepakbola dengan baik. Kemampuan gerak dengan bola ini biasanya disebut dengan teknik dengan bola yaitu meliputi:

##### a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*)

Menurut Herwin (2004: 23) Pengenalan bola dengan bagian tubuh merupakan awal pembelajaran permainan sepakbola, haruslah diawali dengan pembelajaran pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) dengan baik dan benar. Semua bagian tubuh yang diperbolehkan untuk menyentuh bola dalam peraturan sepakbola, adapun bagian tubuh yang diperbolehkan menyentuh bola meliputi kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, tumit, telapak kaki, paha, dada dan kepala, sehingga pembelajaran memerlukan sentuhan yang banyak agar mendapatkan hasil

yang baik. Untuk melakukan ball feeling dapat dimulai dari berdiri ditempat, berpindah tempat, dan sambil berlari; baik dalam bentuk menahan bola, mengulirkan bola, dan menimang bola dengan bagian kaki, paha, dan kepala (Herwin, 2004: 23).

b) Mengoper bola (*passing*)

Herwin (2004: 27) mengatakan mengoper bola (*passing*) memiliki tujuan antara lain mengoper bola pada teman, megoper bola didaerah yang kosong, mengoper bola trobosan di antara lawan. Mengoper bola dengan kaki dapat dilakukan dengan semua bagian kaki namun secara teknis mengoper bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki.

c) Menggiring bola (*dribbling*)

Permainan sepakbola menjadi lebih menarik dilihat, ketika seorang pemain mampu menguasai bola dengan baik melalui aksi dan skil individu menggiring bola (*dribbling*). Tujuan menggiring bola menurut Herwin (2004: 33) adalah bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan dan untuk mencetak gol.

Perkenaan kaki saat menggiring bola hampir sama dengan mengoper bola bawah; yaitu sisi kaki bagian dalam, punggung kaki penuh, punggung kaki bagian luar, dan sisi kaki bagian luar (Herwin, 2004: 33). *Dribbling* nenghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki atau dekat dengan kaki yang akan melakukan *dribbling*, artinya

sentuhan yang terus dilakukan terhadap bola. Bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dan diikuti dengan gerakan lari cepat.

d) Menghentikan bola (*stoping*)

Menghentikan bola atau sering disebut dengan mengontrol bola terjadi ketika seorang pemain menerima *passing* dan mengontrolnya sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing* atau *shooting*. Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang perlakuan dapat bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola; mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan atau mengubah arah permainan dan memudahkan untuk melakukan *passing*.

Menurut Herwin (2004: 35) teknik menghentikan bola merupakan pengamatan terhadap lajunya bola selalu harus dilakukan oleh pemain, baik saat bola melayang maupun bergulir. Gerakan menghentikan lajunya bola dengan cara menjaga stabilitas, keseimbangan tubuh, mengikuti jalannya bola dan pandangan selalu tertuju pada bola.

Berdasarkan teori di atas peneliti menarik kesimpulan, di dalam sepakbola terdapat 7 teknik dasar sepakbola, demikian juga permainan sepakbola harus memiliki 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dikuasai oleh pemain yaitu gerak atau teknik tanpa bola dan dengan bola. Gerakan dengan bola terdapat empat teknik yaitu Pengenalan bola dengan

bagian tubuh (*ball feeling*), Mengoper bola (*passing*), Menggiring bola (*dribbling*), dan Menghentikan bola (*stoping*).

## 2. Hakikat Latihan

### a. Pengertian Latihan

Istilah latihan berasal dari kata bahasa inggris yang berarti beberapa perkataan yaitu : *practice, exercises, dan training*. Menurut Sukadiyanto (2011: 7) latihan berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan ketrampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai ketrampilan gerak cabang olahraga selalu di bantu dengan menggunakan alat pendukung.

Sedangkan menurut Sukadiyanto (2011: 9) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Beberapa ciri-ciri latihan menurut Sukadiyanto (2011: 11) adalah sebagai berikut:

- 1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu, serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- 2) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur yaitu latihan harus dilakukan secara maju dan berkesinambungan. Sedangkan progresif dimaksudkan dalam latihan materi diberikan dari tingkatan yang mudah

menuju yang susah, dari sederhana menuju yang lebih sulit, dan yang ringan ke yang lebih berat.

- 3) Pada setiap kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.
- 4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktik, agar pemahaman dan penggunaan keterampilan menjadi relatif permanen.
- 5) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

Dari beberapa sumber diatas maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah kegiatan yang terencana dan terprogram yang dilakukan secara rutin untuk mencapai sesuatu yang telah ditetapkan.

#### b. Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Untuk memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Menurut Sukadiyanto (2011: 20) prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*overload*), prinsip progresif, prinsip spesifik, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan prinsip pendinginan (*warm up dan cool down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip

berkebalikan, prinsip tidak berlebihan, dan prinsip sistematik (Sukadiyanto, 2011: 21). Berikut penjelasan lebih jelas dari masing-masing prinsip-prinsip latihan menurut Sukadiyanto (2011: 21) :

1) Prinsip Kesiapan

Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus di sesuaikan dengan usia dan tingkatan olahragawan. Sebab kesiapan setiap olahragawan akan berbeda antara yang satu dengan yang lain meskipun diantaranya memiliki usia yang sama.

2) Prinsip individual

Antara atlet yang satu dengan yang lain memiliki tingkat kemampuan yang berbeda. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan perbedaan terhadap kemampuan seseorang dalam merespon beban yang diberikan oleh pelatih, diantaranya faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, lingkungan, cidera, dan motivasi.

3) Prinsip adaptasi

Pemberian latihan sangat perlu memperhatikan prinsip adaptasi, tidak bisa semata-mata pelatih memberikan latihan yang terlalu keras dan mendadak karena akan menyebabkan *overtraining* pada atlet. Latihan harus bertahap dan terus ditingkatkan melalui proses latihan agar tubuh dapat beradaptasi dengan baik pada program latihan yang diberikan.

4) Prinsip beban lebih (*Overload*)

Prinsip beban berlebih dapat dicapai dengan cara pembebanan berada pada atau sedikit diatas ambang rangsang atlet agar tercipta super

kompenasi bagi atlet. Pembebanan yang terlalu berat akan mengakibatkan tubuh tidak dapat beradaptasi dengan baik, dan bila beban terlalu ringan maka tidak akan berpengaruh terhadap peningkatan kualitas seseorang.

#### 5) Prinsip progresif

Prinsip progresif artinya pelaksanaan latihan dilakukan secara bertahap dari mudah ke sukar, dari sederhana ke kompleks, dari umum ke khusus, dari bagian ke keseluruhan, dari ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas yang dilakukan secara maju dan berkelajutan.

#### 6) Prinsip spesifikasi

Setiap cabang olahraga memiliki cara kerja dan karakter masing-masing. Oleh karena itu pemberian latihan akan berbeda-beda sifatnya antara cabang olahraga yang satu dan yang lain dengan pertimbangan: (1) spesifikasi kebutuhan energi; (2) spesifikasi bentuk dan gerakan latihan; (3) spesifikasi ciri gerak dan kelompok otot yang digunakan; (4) waktu dan periodisasi latihan.

#### 7) Prinsip variasi

Latihan yang baik merupakan latihan yang disusun secara variatif agar atlet yang dilatih tidak mengalami kejemuhan, kebosanan, dan kelelahan secara psikologis lainnya. Hal ini bertujuan agar atlet tertarik berlatih sehingga tujuan dari latihan tersebut dapat tercapai.

#### 8) Prinsip pemanasan dan pendinginan

Suatu rangkaian proses latihan tentunya diawali dengan pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan. Pemanasan bertujuan untuk

mempersiapkan fisik dan psikis olahragawan menuju latihan inti. Sedangkan pendinginan bertujuan untuk menurunkan kondisi tubuh secara perlahan dari latihan berat ke normal sehingga tubuh bisa beradaptasi.

#### 9) Prinsip latihan jangka panjang

Meraih prestasi yang optimal dalam suatu cabang olahraga dibutuhkan proses latihan yang konsisten dalam waktu yang panjang. Pengaruh dari beban latihan yang diberikan oleh pelatih tidak serta merata dapat diadaptasi tetapi memerlukan waktu, dan dilakukan dalam proses yang bertahap dan berkelanjutan. Selain itu untuk mendapatkan prestasi yang optimal diperlukan latihan gerak yang dilakukan berulang-ulang dalam proses yang panjang untuk mendapatkan gerakan yang otomatis.

#### 10) Prinsip berkebalikan

Prinsip berkebalikan arinya bila olahragawan berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu yang lama, maka kualitas organ tubuh akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Hal ini ditandai dengan penurunan tingkat kebugaran rata-rata 10% setiap minggunya. Selain itu pada komponen biomotorik kekuatan akan mengalami penurunan secara bertahap yang diawali dengan pengecilan otot. Untuk itu kemampuan olahragawan harus terus dipelihara melalui latihan yang konsisten dan kontinyu.

#### 11) Prinsip tidak berlebih

Keberhasilan latihan jangka panjang sangat ditentukan oleh pembebanan latihan yang tidak berlebihan. Dalam memberikan beban latihan,

harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan olahragawan. Beban latihan yang diberikan kepada olahragawan diharapkan benar-benar tepat, tidak terlalu berat dan tidak terlalu ringan.

#### 12) Prinsip sistematis

Pada dasarnya prestasi olahragawan bersifat sementara. Oleh karena itu, pada setiap latihan harus memperhatikan dosis skala prioritas sasaran latihan. Dalam pelaksanaan latihan, materi latihan secara garis besar dimulai dari penekanan fisik, teknik, strategi, atau taktik, psikologis, dan kematangan bertanding.

Berdasarkan teori yang telah dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan adalah suatu petunjuk/pedoman dan peraturan yang sistematis, prinsip latihan harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan, selanjutnya waktu latihan dilakukan lebih singkat dan berisi padat dengan kegiatan yang bermanfaat.

#### c. Komponen Latihan

Setiap aktifitas fisik dalam proses latihan selalu mengakibatkan terjadinya perubahan antara lain: keadaan anatomi, fisiologi, biokimia dan psikologis bagi pelakunya. Oleh karena itu dalam penyusunan latihan seorang pelatih harus memperhatikan komponen latihan. Komponen latihan merupakan hal penting yang harus dipertimbangkan dalam menentukan dosis dan beban

latihan (Sukadiyanto, 2011: 38). Adapun komponen latihan antara lain sebagai berikut:

1) *Intensitas*

Menurut Sukadiyanto *intensitas* latihan adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsang atau pembeban. Untuk menentukan besarnya intensitas suatu latihan dapat ditentukan dengan daya tahan erobik, denyut jantung permenit, kecepatan, dan volume latihan.

2) *Volume*

*Volume* latihan adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas suatu rangsang atau pembebanan. Cara yang digunakan untuk meningkatkan *volume* latihan yaitu dengan cara latihan: diperberat, diperlama, dipercepat, dan diperbanyak.

3) *Recovery* dan *interval*

*Recovery* dan *interval* mempunyai arti yang sama yaitu pemberian istirahat. Perbedaan antara *recovery* dan *Interval* adalah *Recovery* adalah waktu istirahat antar *repetisi*, sedangkan *interval* adalah waktu istirahat antar seri. Semakin singkat waktu pemberian *recovery* dan *interval* maka latihan tersebut dikatakan tinggi dan sebaliknya jika istirahat lama dikatakan latihan tersebut rendah.

4) *Repetisi*

*Repetisi* adalah jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir item latihan, dalam satu seri terdapat butir latihan yang harus dilakukan dan setiap butirnya dilaksanakan berkali-kali.

### 5) Set

Set adalah jumlah ulangan untuk satu jenis butir latihan, set dipakai untuk menyebutkan jumlah ulangan pada macam latihan yang tunggal.

### 6) Sirkuit

Sirkuit adalah ukuran keberhasilan dalam menyelesaikan beberapa rangkaian butir latihan yang berbeda-beda.

### 7) Durasi

Durasi adalah ukuran yang menunjukkan lamanya waktu latihan dalam satu kali tatap muka.

### 8) Densitas

Densitas adalah ukuran yang menunjukkan padatnya waktu perangsangan (lamanya pembebanan). Padat atau tidaknya waktu perangsangan (densitas) ini sangat di pengaruhi oleh lamanya pemberian waktu recovery dan interval.

### 9) Irama

Irama latihan adalah ukuran yang menunjukkan kecepatan pelaksanaan suatu perangsangan atau pembebanan. Ada tiga macam irama latihan, yaitu irama cepat, sedang, dan lambat.

### 10) Frekuensi

Frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu (dalam satu minggu). Pada umumnya periode waktu yang digunakan untuk menghitung jumlah frekuensi tersebut adalah dalam satu mingguan

## 11) Sesi

Sesi adalah jumlah materi program latihan yang disusun dan yang harus dilakukan dalam satu kali pertemuan.

### d. Tujuan dan Sasaran Latihan

Rumusan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat jangka panjang maupun jangka pendek. Pada program jangka panjang sasaran dan tujuannya untuk yang akan datang dalam satu tahun kedepan atau lebih. Sedangkan program jangka pendek sasaran dan tujuannya persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun.

Menurut Sukadiyanto (2011: 13) tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, dan guru olahraga dapat menrapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam mengungkap prestasi. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai prestasi puncak. Sukadiyanto (2011: 14) lebih lanjut menjelaskan bahwa sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain untuk: (a) meningkatkan kualitas fisik secara umum dan menyeluruh, (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (c) menambah dan menyempurnakan teknik, (d) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, dan (e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Berdasarkan uraian diatas disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan merupakan komponen sangat penting yang harus dimiliki oleh atlet atau

olahragawan dalam persiapannya baik itu dalam program jangka panjang maupun program jangka pendek untuk mencapai prestasi puncak.

### **3. Hakikat *Ball Feeling***

#### **a. Pengertian *Ball Feeling***

Menurut Irianto. S (2010: 135), *ball feeling* dalam sepakbola merupakan berbagai bentuk latihan agar pemain mempunyai kepekaan terhadap bola. Sedangkan menurut Miller. K (2012: 10) *these solid skills, ball feeling can only be acquired repeatedly touching the ball.* Artinya bahwa untuk mendapatkan keterampilan *ball feeling* yang bagus hanya dapat diperoleh melalui sentuhan bola berulang-ulang kali. Latihan *ball feeling* ini bertujuan untuk mengidentifikasi karakteristik yang melibatkan perasaan pemain. Pemain yang memiliki kemampuan yang baik dalam *ball feeling* maka pemain tersebut akan lebih mudah melakukan teknik-teknik baru dalam sepakbola (Irianto. S, 2010: 133). Untuk meningkatkan *ball feeling* atau *ball sense* dapat dilakukan dengan latihan sentuhan terhadap bola berulang kali.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *ball feeling* merupakan rasa kepekaan pemain terhadap bola yang merupakan komponen dasar dalam teknik sepakbola. Pemain sepakbola yang memiliki kemampuan penggunaan *ball feeling* yang baik akan lebih mudah melakukan teknik bermain sepakbola yang selanjutnya.

#### **b. Bentuk Latihan *Ball Feeling***

Menurut Irianto. S (2010: 135) bentuk-bentuk latihan ball feeling bagian kaki antara lain sebagai berikut:

**Tabel 1. Bentuk-Bentuk Latihan *Ball Feeling***

| BAGIAN / BENTUK LATIHAN   | PELAKSANAAN  |
|---|--|
| 1. Bagian kaki <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="387 480 859 570">a. Menahan bola diatas punggung kaki</li> </ul> | Bola diletakan diatas punggung kaki kemudian bola ditahan beberapa saat sampai tidak jatuh, di ulang-ulang.  |
| b. Menggulirkan bola dengan telapak kaki  | Bola diletakan di bawah telapak kaki, kemudian bola di gulirkan ke depan dan ke belakang secara bergantian dan berulang-ulang.   |
| c. Menimang bola rendah diantara dua kaki dengan kaki bagian dalam.   | Bola diantara kedua kaki kemudian digulirkan dengan kaki bagian dalam secara silih berganti, berulang-ulang.   |
| d. Menimang bola di udara dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan kaki bagian luar.  | Bola dipegang kemudian dijatuhkan dan saat itu pula bola dipantul-pantulkan / ditimang-timang dengan kaki bagian dalam, dengan punggung kaki dan kaki bagian luar secara bergantian dan berulang-ulang.  |
| e. Kombinasi dari semua latihan   | <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="879 1356 1160 1394">- Dilakukan di tempat</li> <li data-bbox="879 1410 1251 1448">- Dilakukan sambil bergerak</li> <li data-bbox="879 1464 1378 1545">- Dilakukan dengan ketinggian. Bola yang berubah-ubah.</li> <li data-bbox="879 1583 1213 1621">- Dilakukan berpasangan.</li> </ul> |
| 2. Bagian paha <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="387 1693 779 1731">a. Menahan bola di atas paha</li> </ul>       | Bola dilepaskan di atas paha kemudian saat sampai bola tidak jatuh.  |
| b. Menimang bola di udara dengan paha kanan dan kiri bergantian   | Bola dipegang kemudian dijatuhkan dan saat itu pula bola dipantul-   |

|                                |  |
|--------------------------------|--|
|                                | pantulkan / ditimang-timang dengan paha kanan dan kiri secara bergantian dan berulang-ulang  |
| c. Kombinasi latihan           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dilakukan di tempat</li> <li>- Dilakukan sambil bergerak</li> <li>- Dilakukan dengan ketinggian bola yang berubah-ubah</li> <li>- Dilakukan berpasangan</li> </ul>  |
| 3. Bagian kepala               |  |
| a. Manahan bola di atas kepala | Bola diletakkan di atas dahi kemudian ditahan sejenak bola tidak jatuh secara berulang-ulang   |
| b. Menimang bola dengan kepala | Bola dilemparkan keatas, kemudian dipantul-pantulkan / ditimang-timang dengan perkenaan dahi secara berulang-ulang.  |
| c. Kombinasi latihan           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dilakukan di tempat</li> <li>- Dilakukan sambil bergerak</li> <li>- Dilakukan dengan ketinggian bola yang berubah-ubah</li> <li>- Dilakukan berpasangan.</li> </ul> |

Sumber: Irianto. S (2010: 135)

Dari memperhatikan beberapa bentuk latihan ball feeling diatas, maka selanjutnya para pemain dan pelatih sepakbola dapat menggunakan atau memilih dari beberapa bentuk latihan tersebut sehingga dapat dipergunakan pada saat latihan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan yang akan dicapai.

### c. Manfaat Latihan *Ball Feeling*

Dengan latihan *ball feeling* yang terstruktur dan berkelanjutan sehingga dapat meningkatkan kemampuan teknik-teknik dasar, kelenturan dan kelincahan, sebab latihan-latihan itu merupakan gerakan-gerakan keseluruhan yang mengaktifkan pergelangan kaki maupun pinggul (Wiel. C, 2005: 41). Laihan *ball feeling* ini sangat banyak variasinya, semakin banyak variasinya dan dilakukan secara intensif maka semakin meningkat keterampilan mengolah bolanya dan merangsang pemain agar bermain lebih baik. Dengan penguasaan *ball feeling* yang baik maka akan berpengaruh bagi penampilan pemain untuk menampilkan skil individu yang gemilang dan menampilkan permain tim secara kolektif dengan menguasai permainan.

## 4. Hakikat *Passing* Sepakbola

### a. Pengertian *Passing* Sepakbola

*Passing* merupakan teknik dasar menendang bola yang sangat berperan penting dalam permainan sepakbola. Melalui passing yang tepat dan akurat akan meningkatkan kualitas permainan tim dalam sepakbola. *Passing* adalah operan bola yang diberikan seseorang pemain kepada rekan satu tim (Pamungkas, 2009: 131). Sedangkan menurut Burcak. K (2015: 28) mengatakan “*passing in soccer, basically involves giving the ball to a teammate. In other words, passing is to throw the ball from one of the player to their teammate. Passing is the most important skills in soccer, and the soccer player must be acquired consciously and individually*”.

Menurut Mielke (2007: 19) mengatakan *passing* adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya. *Passing* paling bagus dilakukan dengan menggunakan kaki, akan tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan *passing*. *Passing* juga membutuhkan kemampuan teknik yang sangat baik agar dapat tetap menguasai bola. Seorang pemain dengan kemampuan *passing* yang baik bisa berlari ke ruang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi baik itu strategi menyerang maupun bertahan. *Passing* dalam sepakbola dimulai kektika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang di antara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain sehingga pemain yang menguasai bola dapat memberikan umpan atau operan yang bagus, tepat dan akurat.

*Passing* yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepakbola. Mengingat *passing* begitu sering dilakukan dalam suatu pertandingan, pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki kemampuan *passing* para pemainnya (Scheuneman, 2008: 33). Keterampilan mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelasan pemain dalam sebuah tim ke dalam suatu unit yang berfungsi lebih baik dari pada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah dan waktu pelepasan bola merupakan bagian terpenting dari kombinasi passing bola yang berhasil. Oleh karena itu seorang pemain sepakbola harus mampu mengoper dan mengontrol bola dengan baik setelah rekan timnya memberikan bola kepadanya, agar bola

tidak terlepas dan hilang untuk tidak membuang kesempatan menciptakan gol (Luxbacher, 2011: 11).

Coggin (2017: 1) mengatakan “*Passing the ball in soccer is one of the key skills every player must master. Good passing leads to increased possession and a greater chance of victory in a match because how can you expect to score a goal if you don't have the ball ? These pointers on good technique should help whether you're passing the ball short or long*”. *Passing* yang baik merupakan hal yang mutlak dalam bermain sepakbola. hampir 80% permainan sepakbola memberikan *passing* dan menerima *passing*. *Passing* yang baik dapat meningkatkan keyakinan dan momentum, sedangkan *passing* yang jelek dapat merusak kualitas permainan tim.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan diatas dapat disimpulkan bahwa *passing* adalah operan bola yang diberikan seseorang pemain kepada rekan satu tim atau memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya, *passing* paling baik dilakukan dengan gunakan kaki, akan tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan *passing* jika dalam keadaan terdesak. *Passing* membutuhkan kemampuan teknik yang sangat bagus agar dapat menguasai bola dengan baik. Dengan memiliki *passing* yang bagus pemain bisa berlari keruangan terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi baik itu strategi menyerang maupun bertahan.

b. Teknik *passing* dalam sepakbola

Herwin (2004: 27) menyatakan *passing* memiliki tujuan, antara lain mengoper bola pada teman, mengoper bola di daerah kosong, mengoper bola melalui trobosan diantara lawan, menendang bola untuk membuat gol kegawang lawan dan menendang bola untuk mengamankan daerah permainan sendiri. Mengoper bola dengan kaki dapat dilakukan dengan semua bagian kaki, namun secara teknis agar bola dapat ditendang dengan baik dapat dilakukan dengan punggung kaki, sisi kaki bagian dalam, sisi kaki bagian luar, punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki bagian luar.

Teknik *pasing* dalam sepakbola yaitu menendang bola bawah (*short passing*) dan menendang bola atas (*long passing*) untuk lebih jelasnya sebagai berikut:

1) Menendang bola bawah (*short passing*)

Luxbacher (2011: 12) mengatakan keterampilan mengoper bola yang paling dasar dan harus dipelajari terlebih dahulu yang biasa disebut dengan *push pass* (operan dorong) karena menggunakan sisi kaki bagian dalam untuk mendorong bola. Menurut Herwin (2004: 28) menendang bola bawah hanya dapat dilakukan dengan sikap awal kedua kaki yang baik, yaitu memperhatikan:

a) Kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*)

Kaki yang tidak menendang bola dinamakan kaki tumpu, dan kaki yang menendang bola dinamakan kaki ayun. Untuk menghasilkan tendangan bola bawah, kaki tumpu disamping atau agak di depan dengan

bola dan ujung kaki tumpu mengarah ke sasaran. Pergelangan kaki ayun harus terkunci atau kaku saat perkenaan dengan bola.

b) Bagian bola

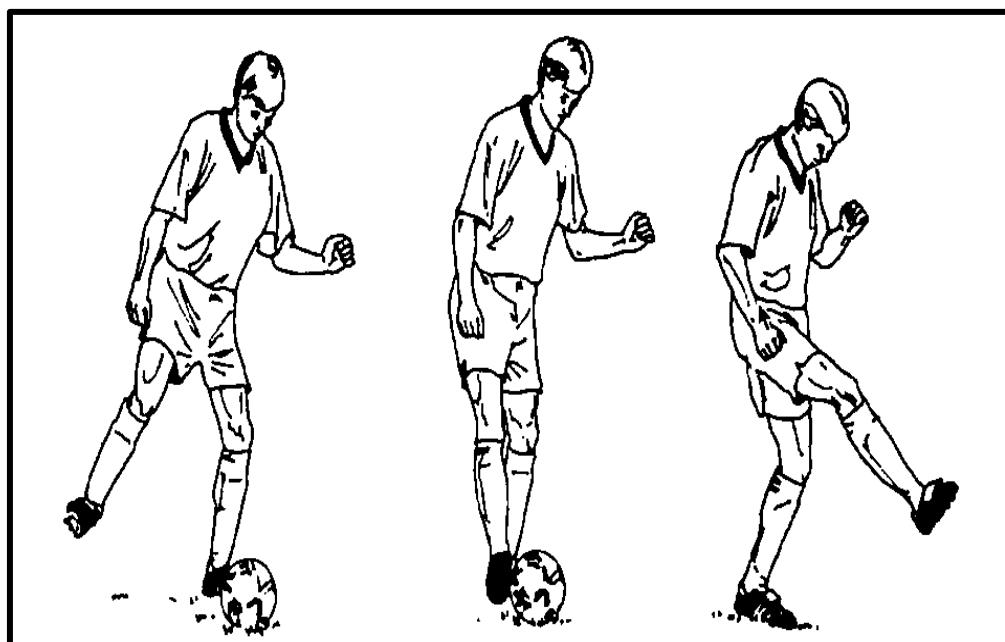
Bagian bola yang dikenakan kaki ayun adalah titik tengah bola keatas

c) Perkenaan kaki dengan bola (*impact*)

Bagian kaki ayun yang mengenai bola harus pada sisi kaki yang terlebar, yaitu sisi kaki bagian dalam.

d) Akhir gerakan (*follow-through*)

Sebagai tindak lanjut gerakan menendang dan memberi hasil tendangan lebih keras, maka kaki ayun harus benar-benar optimal kedepan.



Gambar 2. Teknik *Short passing* (Sumber: Luxbacher, 2011: 12)

## 2) Menendang bola atas (*long-passing*)

Herwin (2004: 28) mengatakan bahwa menendang bola atas atau melambung (*long-passing*) sering dilakukan saat terjadi pelanggaran dalam lapangan tengah, umpan bola dari samping (*crossing*), tendangan sudut, hanya dapat dilakukan dengan sikap awal kedua kaki dan arah tubuh yang baik, yaitu dengan memperhatikan:

a) Kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*)

Untuk menghasilkan tendangan bola atas, kaki tumpu berada di samping agak di belakang bola dan ujung kaki tumpu mengarah ke sasaran. Kaki ayun ditarik kebelakang ke arah paha bagian belakang dan agak ditekuk kebelakang.

b) Bagian bola

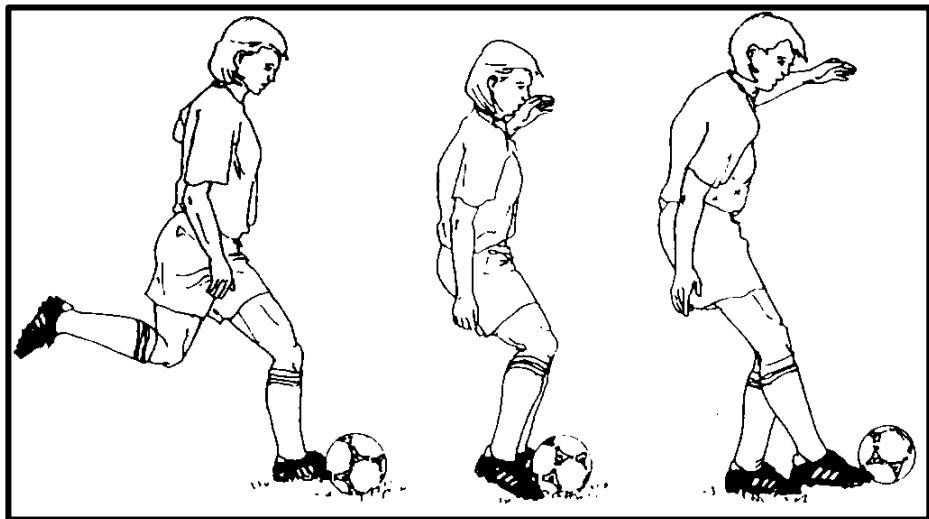
Bagian bola yang dikenakan oleh kaki ayun adalah bagian bawah bola

c) Perkenaan kaki dengan bola (*impact*)

Bagian kaki ayun yang mengenai bola harus terkunci dan kaku, perkenaan pada punggung kaki bagian dalam.

d) Akhir gerakan (*follow-through*)

Sebagai tindak lanjut gerakan menendang dan memberi hasil tendangan naik atau melambung dan keras, maka kaki ayun harus benar-benar optimal ke depan.



**Gambar 3. Teknik Long *Passing* (Sumber: Luxbacher, 2011: 23)**

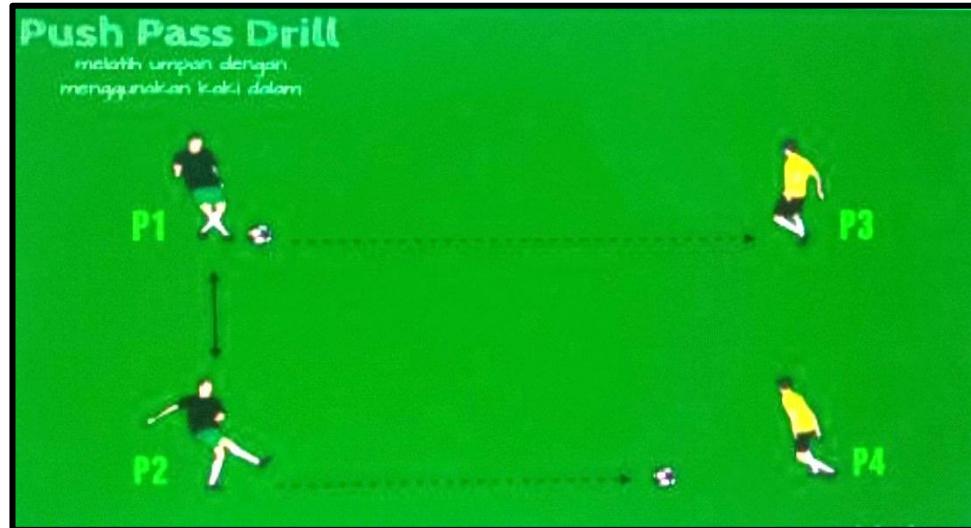
c. Bentuk Latihan *Passing*

1) *Passing* bervariasi posisi tetap

Menurut Almahdali (2012: 8) mengatakan untuk dapat meningkatkan hasil belajar yang baik, dalam pembelajaran teknik dasar menendang bola dalam permainan sepakbola dapat dilakukan dengan menggunakan latihan *passing* bervariasi dengan posisi tetap. Latihan ini dilakukan dengan banyak melakukan pengulangan gerakan dengan berbagai bentuk variasi. Dengan rutinnya dilakukan pengulangan latihan ini, maka harapannya pemain akan lebih mahir lagi dalam melakukan teknik menendang bola dalam permainan sepakbola.

Latihan *passing* bervariasi posisi tetap merupakan salah satu latihan *passing* yang dilakukan oleh pemain dengan mengoper atau menendang bola secara mendatar kepada temannya yang membentuk posisi segi empat atau kotak dan arah *passing* bervariasi tetapi posisi selalu berda pada posisi awal. Latihan ini selain untuk melatih menendang bola, juga bertujuan untuk

merangsang pemain agar memiliki akurasi yang baik dalam melakukan *passing*.



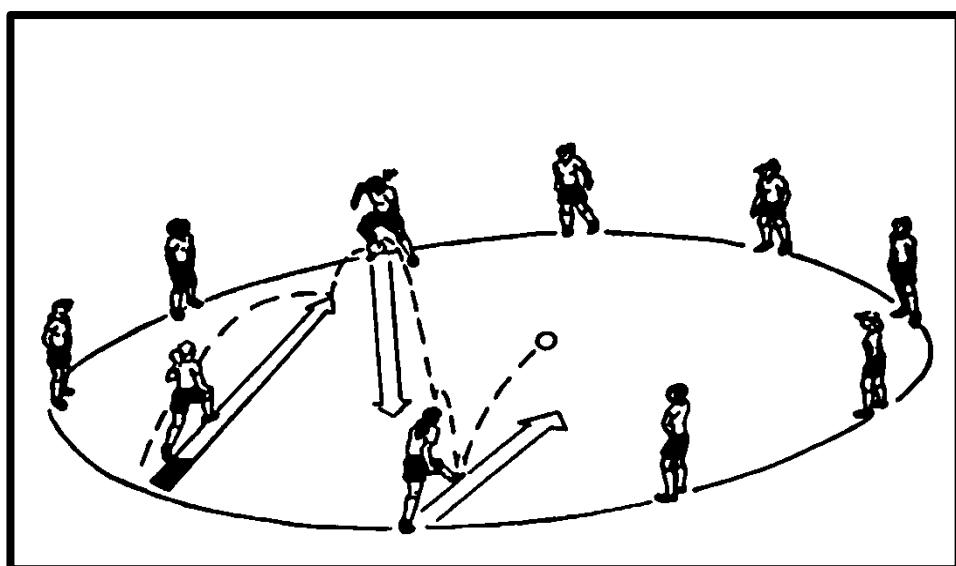
**Gambar 4. Latihan *Passing* Bervariasi Posisi Tetap (Sumber: [www.arahbola.org](http://www.arahbola.org))**

2) *Passing* bervariasi posisi berubah

*Passing* bervariasi posisi berubah merupakan bentuk latihan yang menggunakan kosep latihan berkelompok, yang membentuk sebuah lingkaran besar sesuai jumlah kelompok. Permainan dengan satu bola, dimana pemain yang memegang bola melakukan *passing* pertama kepada temannya, kemudian pemain peratama mengubah arah posisi sesuai dengan arah bola yang diberikan kepada temannya, arah *passing variataif* sesuai keinginan pemain.

Latihan *passing* bervariasi posisi berubah menuntun pemain untuk melakukan movment setelah melakukan *passing*, tetapi tetap memperhatikan ketepatan dan akurasi dalam melakukan *passing*. Dalam latihan ini pemain yang melakukan *passing* akan berlari kearah pemain yang

menerima bola, kemudian pemain yang menerima bola melakukan *passing* kearah temannya yang lain, pemain kedua berlari kearah pemain yang menerima bola dan bagitu seterusnya. Sedangkan menurut Chapman. S, dkk (2012: 119) mengatakan “*One player passes the ball to any one of the other players in the circle and runs towards that player, exchanging positions with the receiver. The player who receives the pass now passes the ball to a different player and runs towards that player repeating a positional interchange*”. Latihan ini dapat meningkatkan kemampuan menendang bola dan juga meningkatkan ketepatan atau akurasi dalam melakukan *passing*.



**Gambar 5. Latihan Passing Bervariasi Posisi Berubah (Sumber: Chapman. S, dkk, 2012: 119)**

## 5. Hakikat Koordinasi

### a. Pengertian Koordinasi

Koordinasi merupakan kemampuan biomotorik yang sangat kompleks yang dalam pelaksanaannya terdiri dari beberapa unsur fisik yang saling berkaitan antara satu dengan yang lain. Menurut Thompson (2009: 128)

mengatakan “*coordination is the ability to carry out complicated movements such as those involving more than one sequence or body part at the same time. It is ability to carry these movements out at the optimal speed, efficiently and accurately*”. Artinya koordinasi adalah kemampuan untuk melaksanakan gerakan yang rumit seperti yang melibatkan lebih dari satu urutan atau bagian tubuh pada waktu yang bersamaan. Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan ini keluar pada kecepatan yang optimal, efisien dan akurat.

Menurut Sukadiyanto (2011: 149) mengatakan koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus. Gerak yang dimaksud yaitu perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak. Keterampilan gerak yang dilakukan dari yang mudah, sederhana sampai ke yang rumit diatur dan diperintahkan dari sistem syaraf pusat yang sudah disimpan didalam memori.

Suharjana (2013: 148) menyatakan koordinasi terbagi menjadi dua yaitu koordinasi umum dan khusus, untuk lebih jelasnya sebagai berikut:

1) Koordinasi umum

Koordinasi umum adalah kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara stimulan pada saat melakukan gerak. Dalam setiap gerakan yang dilakukan melibatkan semua atau sebagian otot-otot, sistem syaraf dan persendian. Karena itu pada koordinasi umum diperlukan adanya keteraturan gerak dari beberapa anggota badan

yang lainnya, agar gerakan yang dilakukan dapat harmonis dan efektif sehingga dapat menguasai keterampilan gerak yang dilakukan. Dengan demikian koordinasi umum merupakan dasar untuk mengembangkan kemampuan koordinasi khusus.

## 2) Koordinasi khusus

Koordinasi khusus merupakan pengembangan dari koordinasi umum yang dikombinasikan dengan biomotor lain yang sesuai karakteristik cabang olahraga. Setiap teknik dalam cabang olahraga merupakan hasil kerja antara pandangan mata-tangan (*hand eye-coordination*) dan kerja kaki (*footwork*). Ciri-ciri orang yang memiliki koordinasi khusus yang baik dalam menampilkan keterampilan teknik dapat secara otomatis, cepat, sempurna, tepat dan luwes.

Keterampilan yang menggunakan unsur koordinasi melibatkan koordinasi mata-kaki (*foot-eye coordination*), koordinasi mata-tangan (*eye-hand coordination*) dan koordinasi mata kaki dan tangan. Pritama (2014: 50) menyatakan aspek konsep fisik yang diperlukan untuk dievaluasi *foot-eye coordination* adalah suatu koordinasi gerakan antara kaki dan mata yang kemampuan ini sangat diperlukan untuk atlet yang memerlukan keterampilan tinggi.

Berdasarkan beberapa pendapat diaatas dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sangat rumit yang melibatkan lebih dari satu bagian tubuh dalam waktu yang bersamaan, gerakan dalam hal ini dilakukan secara tepat, cepat, efisien dan akurat agar

dapat mencapai suatu latihan fisik khusus. Koordinasi terbagi menjadi dua yaitu koordinasi umum dan koordinasi khusus.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Koordinasi

Tingkat koordinasi seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara tepat dan efisien. Atlet dengan koordinasi yang baik juga tidak mudah kehilangan keseimbangan, mungkin pada lapangan yang licin, setelah melakukan lompatan dan sebagainya, pendartannya tetap bagus (Suharjana, 2013: 147). Seorang yang mempunyai koordinasi yang baik tidak hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara baik, tetapi juga mudah dan cepat melakukan keterampilan lainnya. Harsono (2015: 221) menyatakan kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, *kinesthetic sens, balance* dan *ritme*, semua berhubungan dan berpadu dalam koordinasi gerak, karena satu sama lainnya mempunyai hubungan yang erat. Kalau satu unsur tidak ada, atau kurang berkembang, maka hal ini akan berpengaruh terhadap kesempurnaan koordinasi.

Faktor pembawaan dan kemampuan kondisi fisik khususnya kelincahan, kelentukan, keseimbangan, kekuatan dan daya tahan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan koordinasi yang dimiliki seseorang. Dengan kata lain jika kondisi fisik yang dimiliki seseorang itu baik, maka tingkat koordinasinya juga ikut membaik. Dengan demikian latihan yang digunakan bertujuan untuk meningkatkan komponen kondisi fisik tersebut, maka secara tidak langsung juga akan meningkatkan kemampuan koordinasinya.

Berdasarkan materi diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi koordinasi yaitu faktor pembawaan dan kemampuan kondisi fisik khususnya kelincahan, kelentukan, keseimbangan, kekuatan, dan daya tahan. Unsur kondisi fisik tersebut merupakan faktor dasar yang dapat mempengaruhi kemampuan koordinasi yang dimiliki seseorang.

## **6. Keterampilan Dasar Sepakbola**

### a. Pengertian Keterampilan Dasar Sepakbola

Menurut McMorris, T (2004: 2) mengatakan *skill is the consistent production of goal-oriented movements, which are learned and specific to the task.* Artinya keterampilan adalah gerakan konsisten berorientasi kepada tujuan, yang dipelajari secara khusus dalam tugas latihan. Sedang menurut Ali. A (2011: 170) *the classical definition of skill is the learned ability to bring about pre-determined results.* Artinya definisi klasik dari keterampilan adalah kemampuan belajar untuk membawa hasil yang telah ditentukan. Sebagai salah satu indikator tingkat kemahiran, maka keterampilan diartikan sebagai suatu kompetensi yang digunakan oleh seorang dalam menjalankan suatu tugas berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan. Semakin mampu seseorang mencapai tujuan yang diharapkan maka orang tersebut dikatakan semakin terampil. Keterampilan yang baik sangat diperlukan agar seseorang dapat melakukan setiap gerakan dasar yang diajarkan. Irianto, D.P. (2009: 3) mengklasifikasikan jenis keterampilan menjadi beberapa kelompok, antara lain: berdasarkan kompleksitas gerak, berdasarkan objek, berdasarkan jumlah pemain, dan berdasarkan pola gerak.

Menurut Sucipto, dkk (2000: 8) menyatakan bahwa gerakan-gerakan dalam permainan sepakbola meliputi: gerakan lari, lompat, menendang, menghentikan, dan menangkap bola bagi penjaga gawang. Semua gerakan tersebut saling berkaitan dalam suatu pola gerak yang diperlukan oleh pemain dalam menjalankan tugasnya dalam bermain sepakbola. Dalam permainan sepakbola, dari beberapa pendapat diatas menjadi bahan kajian utama berkaitan dengan keterampilan dasar sepakbola.

Permainan sepakbola sangat memerlukan keterampilan dasar yang baik, karena keterampilan dasar yang baik yang dimiliki oleh seorang pemain sangatlah penting untuk meningkatkan kualitas permainan tim. Baik buruknya keterampilan dasar sepakbola seseorang dapat dilihat dari teknik-teknik dasar sepakbola yang dikuasainya. Menurut Caglayan. A, et all (2018: 45) *technical skill is an important element of soccer. It is not possible to achieve success without good passing and dribbling skills.* Artinya keterampilan teknik merupakan elemen penting dari sepak bola. Hal ini tidak mungkin untuk mencapai sukses tanpa keterampilan passing dan dribbling yang baik. Sedangkan menurut Mielke (2007: 1) mengatakan keterampilan dasar bermain sepakbola harus dikuasai. Adapun keterampilan dasar sepakbola yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola antara lain: menggiring (*dribbling*), mengoper (*passing*), menembak (*shooting*), menyundul (*heading*), penguasaan bola (*ball feeling*), menghentikan bola (*trapping*), dan lemparan kedalam (*throw-in*).

Melatih tim sepakbola harus dimulai dengan mengajari setiap pemain barbagai teknik atau keterampilan dasar yang diperlukan untuk menghadapi

berbagai kondisi yang muncul dalam suatu pertandingan yang sesungguhnya (Koger, R., 2007: vii). Menurut Koger, R. (2007: 13) mengatakan ada tiga kategori teknik yaitu: teknik dasar (*foundation*), teknik lanjut (*intermediate*), dan teknik bermain (*game*). Teknik yang tergolong sebagai teknik dasar merupakan menu latihan yang paling mendasar atau paling rendah tingkatnya. Latihan ini ditunjukan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua pemain sepakbola, namun latihan ini tidak ditujukan untuk menghadapi kondisi pertandingan yang sebenarnya. Membangun dasar yang kokoh adalah sebuah kewajiban, Seperti orang membangun rumah, semakin kuat pondasinya, maka semakin semakin luas dan bervariasi bentuk bangunan yang dapat didirikan. Jadi keterampilan dasar jelas sangat dibutuhkan oleh para pemain sepakbola.

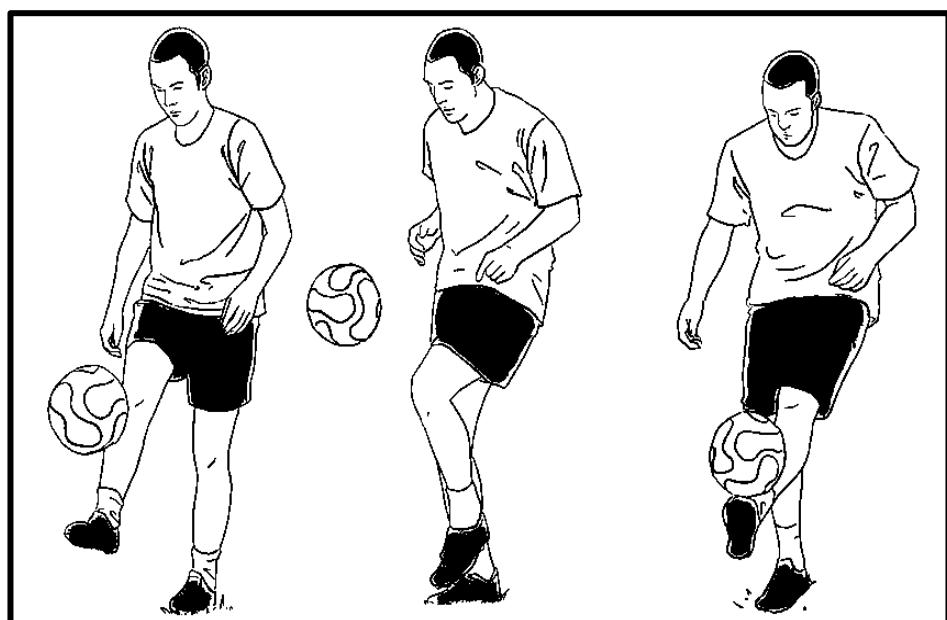
Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa keterampilan dasar sepakbola adalah kemampuan seorang pemain untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar dalam sepakbola yang dilakukan secara konsisten dan sesuai pada tujuannya. Semakin mampu pemain mencapai tujuan yang diharapkan maka pemain tersebut akan dikatakan terampil dalam bermain sepakbola.

#### b. Bentuk Keterampilan Dasar Sepakbola

##### 1) Penguasaan bola (*Ball feeling*)

Menurut Herwin (2004: 23) Pengenalan bola dengan bagian tubuh merupakan awal pembelajaran permainan sepakbola, haruslah diawali dengan pembelajaran pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*)

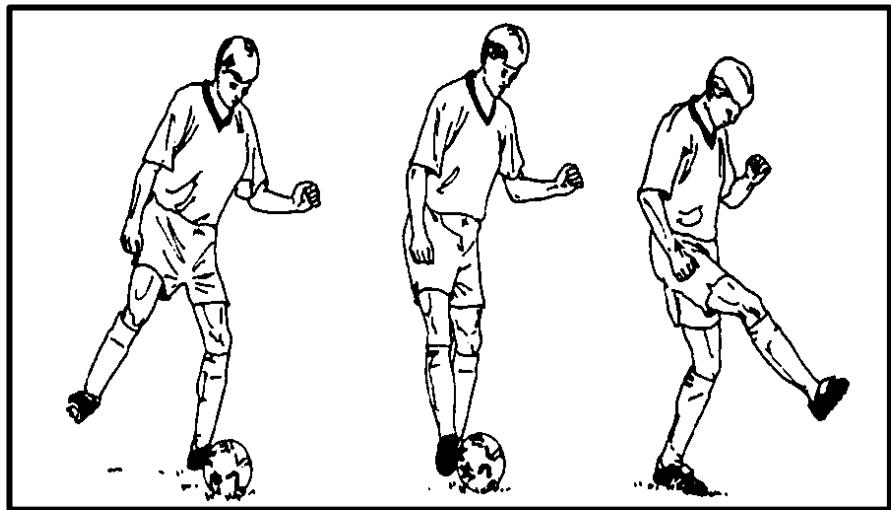
dengan baik dan benar. Semua bagian tubuh yang di perbolehkan untuk menyentuh bola dalam peraturan sepakbola, adapun bagian tubuh yang diperbolehkan menyentuh bola meliputi kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, tumit, telapak kaki, paha, dada dan kepala, sehingga pembelajaran memerlukan sentuhan yang banyak agar mendapatkan hasil yang baik.



**Gambar 6. Penguasaan Bola (Sumber: <https://id.wikihow.com/Juggle-Bola-Sepak>).**

2) Mengoper atau menendang bola (*Passing*)

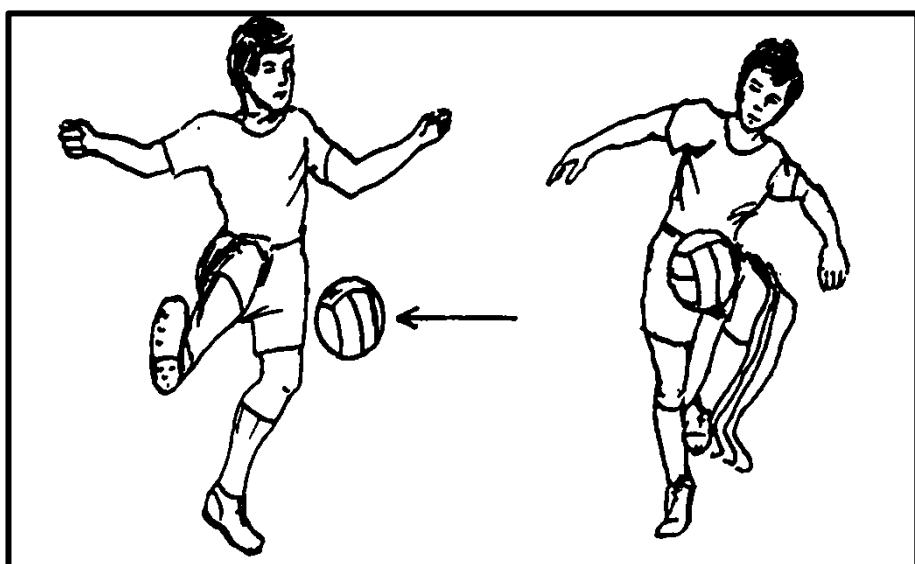
Herwin (2004: 27) mengatakan mengoper bola (*passing*) memiliki tujuan antara lain mengoper bola pada teman, mengoper bola didaerah yang kosong, mengoper bola trobosan di antara lawan. Mengoper bola dengan kaki dapat dilakukan dengan semua bagian kaki namun secara teknis mengoper bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki.



**Gambar 7. Mengoper atau menendang bola (Sumber: Luxbacher, 2011: 12)**

3) Menghentikan bola (*Trapping*)

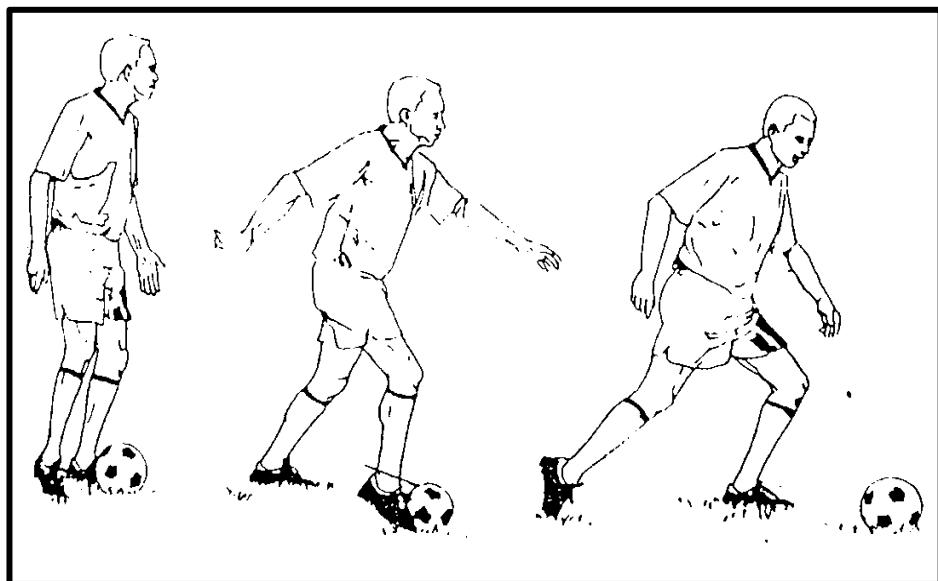
Menurut Herwin (2004: 35) teknik menghentikan bola merupakan pengamatan terhadap lajunya bola selalu harus dilakukan oleh pemain, baik saat bola melayang maupun bergulir. Gerakan menghentikan lajunya bola dengan cara menjaga stabilitas, keseimbangan tubuh, mengikuti jalannya bola dan pandangan selalu tertuju pada bola.



**Gambar 8. Menghentikan Bola (Sumber: Luxbacher, 2011: 25)**

#### 4) Menggiring bola (*Dribbling*)

Permainan sepakbola menjadi lebih menarik dilihat, ketika seorang pemain mampu menguasai bola dengan baik melalui aksi dan skil individu menggiring bola (*dribbling*). Tujuan menggiring bola menurut Herwin (2004: 33) adalah bertujuan untuk melewati lawan, untuk mendekati daerah pertahanan lawan, untuk membebaskan diri dari kawalan lawan dan untuk mencetak gol.



**Gambar 9. Menggiring Bola (Sumber: Sucipto, 2000: 29)**

### 7. Kelompok Usia (KU) 12-13 Tahun

Anak usia 12-13 tahun adalah kategori dalam masa usia dini dimana mereka merupakan pesera didik sekolah dasar yang selalu aktif dalam melakukan aktifitas gerak seperti berlari, melompat, melempar, memanjat, dan lain sebagainya. Anak usia dini tidak hanya selalu ingin tahu tentang sesuatu tapi mereka juga selalu ingin mencoba dan merasakan. Pada masa usia dini

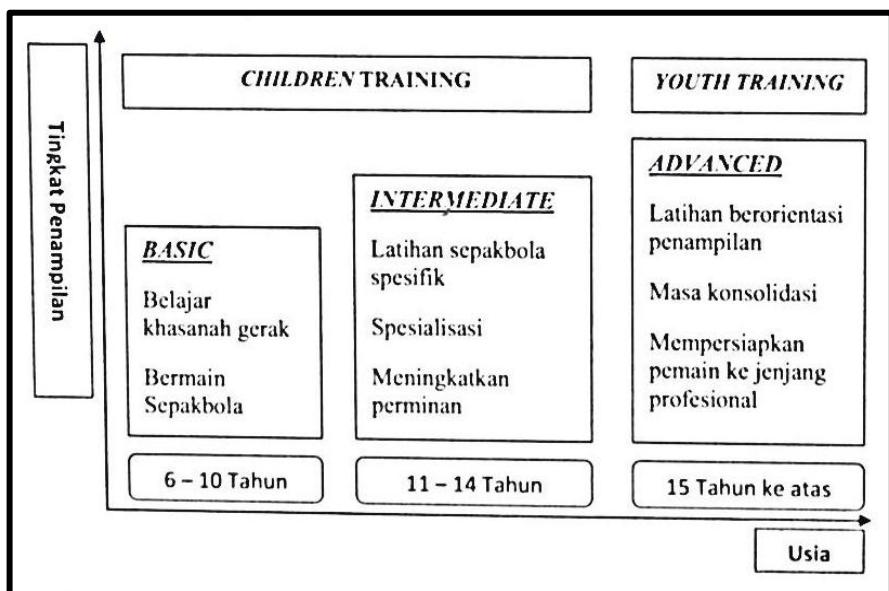
kematangan perkembangan motorik pada umumnya dapat dicapai, karena itu mereka sudah siap untuk menerima pembelajaran dan latihan keterampilan.

Di sepakbola jika pemain muda selalu latihan dengan cara yang salah, maka kesalahan tersebut permanen dan terus menerus dibawa hingga dewasa. Sebaliknya, jika pemain muda selalu latihan dengan sepakbola yang benar maka hal itu juga akan permanen tertanam didalam dirinya hingga dewasa. Latihan harus dapat disesuaikan dengan usia, apabila tidak disesuaikan dengan usia maka hasilnya tidak akan signifikan. Menurut PSSI (2017: 60) Strategi tahapan latihan yang dipilih PSSI adalah membagi kelompok usia menjadi 4 fase. Fase pertama adalah untuk kelompok usia 6-9 tahun yang dinamakan Fase kegembiraan sepakbola. Fase Kedua adalah kelompok usia 10-13 tahun yang dinamakan Fase Pengembangan skill sepakbola. Fase Ketiga adalah kelompok usia 14-17 tahun yang dinamakan Fase pengembangan permainan sepakbola. Sedang, fase terakhir adalah kelompok usia 18 tahun ke atas (senior) yang dinamakan Fase Penampilan.

|  | AGE | PHASE                                 | METODE                            | GAME          | FOKUS                           |  |
|--|-----|---------------------------------------|-----------------------------------|---------------|---------------------------------|--|
|  | 18+ | Fase Penampilan                       | P-3-M                             |               | Belajar untuk Menang            |  |
|  | 17  |                                       |                                   |               |                                 |  |
|  | 16  | Fase Pengembangan Permainan Sepakbola | Passing - Posisi - Phase - Main   | 11 v 11       | Belajar Bermain Sepakbola 11v11 |  |
|  | 15  |                                       |                                   |               |                                 |  |
|  | 14  |                                       |                                   |               |                                 |  |
|  | 13  |                                       |                                   |               |                                 |  |
|  | 12  | Fase Pengembangan Skill Sepakbola     | b-B-M<br>belajar - Belajar - Main | 7 v 7         | Belajar Aksi-aksi Sepakbola     |  |
|  | 11  |                                       |                                   | Tanpa Offside |                                 |  |
|  | 10  |                                       |                                   |               |                                 |  |
|  | 9   |                                       |                                   |               |                                 |  |
|  | 8   | Fase Kegembiraan Sepakbola            | m-B-M<br>main - Belajar - Main    | 4v 4          | Belajar Bersahabat dengan Bola  |  |
|  | 7   |                                       |                                   | Tanpa Kiper   |                                 |  |
|  | 6   |                                       |                                   |               |                                 |  |

**Gambar 10. Fase Latihan Sepakbola (Sumber: PSSI, 2017: 60)**

Sedangkan menurut Ganesha. P (2010: 18) berikut disajikan gambaran tahapan latihan berdasarkan usia DFB Jerman:



**Gambar 11. Tahap Latihan Berdasarkan Usia DFB Jerman (Sumber: Ganesha. P, 2010: 18)**

Keterangan gambar:

a. *Children Training*

Tahapan latihan yang meliputi usia 6 – 14 tahun. *Children training* terbagi menjadi *basic training* untuk usia 6 – 10 tahun *dan intermediate training* untuk usia 11 – 14 tahun. Dimana *basic training* meliputi kelompok usia 6 – 8 tahun (junior F) dan 9 – 10 tahun (junior E). Sedangkan *intermediate training* meliputi kelompok usia 11 – 12 tahun (junior D) dan 13 – 14 tahun (junior C).

b. *Youth Training*

*Youth training* merupakan tahapan latihan *advanced* untuk usia 15 ke atas. Terdiri dari kelompok usia 15 – 16 tahun (junior B) dan 17 – 18 tahun (junior A).

## **8. Hakikat Sekolah Sepak Bola (SSB)**

Dalam pedoman dasar PSSI Pasal 35 tentang Sekolah Sepakbola (SSB), dikatakan bahwa:

- a. Kegiatan pembibitan dan pembinaan pemain sepakbola usia muda dilakukan melalui sekolah sepakbola secara mandiri dibawah pembinaan pengurus cabang dan dikoordinasikan oleh pengurus Daerah PSSI.
- b. Sekolah sepakbola dapat pula dibentuk oleh klub sepakbola.

Sekolah sepakbola (SSB) merupakan sebuah organisasi olahraga khusus cabang sepakbola yang memiliki fungsi mendidik dan mengembangkan potensi yang dimiliki setiap siswanya. Tujuan dari sekolah sepakbola yaitu untuk menghasilkan siswa dengan predikat atlet yang diharapkan memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan sekolah sepak bola lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi. Tujuan sekolah sepakbola sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswa untuk mengembangkan bakatnya. Disamping itu, sekolah sepakbola juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepakbola yang baik, sedangkan mengenai prestasi pada akhirnya merupakan tujuan jangka panjang.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan sekolah sepakbola (SSB) dalam penelitian ini adalah suatu organisasi sepakbola yang memiliki tujuan untuk memajukan dan mengembangkan sepakbola, mengembangkan potensi pemain agar menghasilkan pemain – pemain sepakbola yang berkualitas untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam cabang olahraga sepakbola.

## **B. Penelitian Relevan**

1. Gratheo Hadi Witama (2017) dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* dan Koordinasi Mata Kaki terhadap *Short Passing* pada Siswa Kelas Khusus Olahraga Sepakbola di SMP Negeri 3 Sleman Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk menguji: (1) perbedaan pengaruh metode latihan *passing*; (2) perbedaan pengaruh kemampuan koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata kaki rendah terhadap ketepatan *short passing*; dan (3) interaksi antara metode latihan *passing* bervariasi posisi tetap dan berubah dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terhadap ketepatan *short passing* pada siswa kelas khusus olahraga di SMP Negeri 3 Sleman. Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan faktorial  $2 \times 2$ . Sampel penelitian 20 siswa kelas khusus olahraga di SMP Negeri 3 Sleman yang di ambil dengan teknik random dari jumlah populasi 38 siswa. Instrumen untuk mengukur ketepatan *short passing* adalah tes ketepatan *short passing*. Teknik analisis data yang digunakan adalah ANAVA dua jalur pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian adalah sebagai berikut. (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan metode latihan *passing* bervariasi posisi tetap dan berubah terhadap ketepatan *short passing* pada siswa kelas khusus olahraga di SMP Negeri 3 Sleman, yang terbukti dari nilai  $F = 20,480$  dan nilai  $p = 0,000 < 0,05$ . Metode latihan *passing* bervariasi posisi berubah lebih tinggi (baik) dibandingkan dengan metode latihan *passing* tetap dengan selisih rata-rata posttest sebesar 1,6. (2) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan kemampuan koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata kaki rendah terhadap ketepatan *short passing* pada

siswa kelas khusus olahraga di SMP Negeri 3 Sleman, yang terbukti dari nilai  $F = 8,000$  dan nilai  $p = 0,012 < 0,05$ . Pemain yang memiliki koordinasi tinggi lebih baik dibandingkan dengan pemain yang memiliki koordinasi rendah dengan selisih nilai rata-rata sebesar 1,0. (3) Ada interaksi yang signifikan antara metode latihan *passing* bervariasi posisi tetap dan berubah dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terhadap ketepatan *short passing* pada siswa kelas khusus olahraga di SMP Negeri 3 Sleman, yang terbukti dari nilai  $F = 128,00$  dan nilai  $p = 0,000 < 0,05$ .

2. Denni Apri Ilissaputra (2014) dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan dan  $VO_2 Max$  terhadap Keterampilan Dasar Sepakbola. (Studi Eksperimen di SSB Bengkulu dan SSB Bina Muda Bahari Kota Bengkulu Kelompok Usia 11-12 Tahun). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: (1) perbedaan pengaruh antara metode latihan sirkuit dengan bola dan metode latihan *ball feeling* terhadap keterampilan dasar sepakbola siswa SSB kelompok usia 11-12 tahun; (2) perbedaan pengaruh tinggi rendah  $VO_2 Max$  terhadap keterampilan dasar sepakbola siswa SSB kelompok usia 11-12 tahun; dan (3) interaksi antara metode latihan dan kemampuan  $VO_2 Max$  terhadap keterampilan dasar sepakbola siswa SSB kelompok usia 11-12 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain faktorial  $2 \times 2$ , menggunakan tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) dengan dua kelompok yang diberi perlakuan berbeda. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Bengkulu dan SSB Bina Muda Bahari Kota Bengkulu kelompok usia 11-12 tahun yang berjumlah 60 orang. Sampel penelitian berjumlah 32 atlet yang di

tentukan dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran yang dilakukan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan. Instrument dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran keterampilan dasar sepakbola David Lee dan *Multistage Fitnes Test* (MFT). Teknik analisis data penelitian ini menggunakan analisis varian dua jalur ANAVA desain faktorial dengan taraf signifikan 5%. Uji prasyarat analisis data menggunakan uji normalitas *Kolmogrov Smirnov Test* dengan taraf signifikan 5% dan uji homogenitas varians *Levene Test* dengan taraf signifikan 5%. Hasil penelitian menunjukan bahwa: (1) terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode sirkuit dengan bola dan metode *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan dasar sepakbola SSB Bengkulu dan SSB Bina Muda Bahari Kota Bengkulu kelompok usia 11-12 tahun, dengan signifikan ( $P = 0.031 < 0,05$ ). Keterampilan dasar sepakbola yang dilatih dengan metode sirkuit dengan bola lebih baik dari pada metode *ball feeling*; (2) terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan  $VO_2 \text{ Max}$  tinggi dan  $VO_2 \text{ Max}$  rendah terhadap peningkatan keterampilan dasar sepakbola siswa SSB Bengkulu dan SSB Bina Muda Bahari Kota Bengkulu kelompok usia 11-12 tahun, dengan signifikan ( $P = 0.001 < 0.005$ ). Keterampilan dasar sepakbola siswa yang memiliki  $VO_2 \text{ Max}$  tinggi lebih baik dari pada siswa yang memiliki  $VO_2 \text{ Max}$  rendah; dan (3) tidak terdapat interaksi yang signifikan antara kedua kelompok letihan dan  $VO_2 \text{ Max}$  terhadap peningkatan keterampilan dasar sepakbola siswa SSB Bengkulu dan SSB Bina Muda Bahari Kota Bengkulu kelompok usia 11-12 tahun, dengan signifikan ( $P = 0.216 > 0.05$ ).

## C. Kerangka Berfikir

### 1. Pengaruh Latihan *Ball Feeling* dan *Passing* terhadap Keterampilan Dasar Sepakbola

Sepakbola untuk anak-anak adalah proses berlatih dan proses pengembangan. Latihan dengan banyak variasi dan kegembiraan tujuannya adalah untuk memperlihatkan banyaknya perubahan-perubahan situasi pertandingan yang harus mereka mengerti dan menguasainya. Metode latihan yang baik yaitu menarik dan penuh tantangan yang langsung mendidik anak, merangsang *skill* teknik dasar mereka dan meningkatkan penguasaan bola maka latihan yang pantas untuk dilakukan adalah latihan *ball feeling* dan *passing*.

Latihan *ball feeling* yang paling mendasar salah satunya adalah latihan *juggling* dengan menggunakan punggung kaki. Seorang pemain sepakbola harus tekun melakukannya berulang-ulang agar pengusaan bolanya dan keterampilan sepakbolanya menjadi lebih baik. Sedangkan latihan *passing* yang paling mendasar salah satunya adalah *short passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam. Latihan ini harus dilakukan berulang-ulang agar operannya menjadi terarah atau akurat dan keterampilan sepakbolanya menjadi lebih baik. Sehingga dengan dilakukan latihan *ball feeling* dan *passing* dapat berpengaruh terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola.

### 2. Pengaruh Koordinasi Mata Kaki Tinggi dan Koordinasi Mata Kaki Rendah terhadap Keterampilan Dasar Sepakbola

Koordinasi merupakan salah satu kemampuan untuk merangkai beberapa unsur gerak menjadi satu unsur gerakan yang utuh dan dapat disebut juga sebagai gabungan dari beberapa gerakan menjadi satu unsur gerakan yang

kompleks. Koordinasi mata kaki yang dimiliki oleh setiap pemain tidak semuanya sama, tetapi juga ada perbedaannya yaitu koordinasi tinggi dan koordinasi rendah. Tinggi dan rendahnya koordinasi mata kaki yang dimiliki oleh seorang pemain tentunya akan ada pengaruh terhadap keterampilan dasar sepakbola. Hal ini dikarenakan koordinasi mata kaki merupakan salah satu unsur yang penting dalam gerakan-gerakan dan memerlukan tingkat keterampilan yang tinggi.

Dengan melakukan latihan dan pengulangan secara terus-menerus, maka pemain yang memiliki koordinasi mata kaki yang rendah harapannya kemampuan koordinasi mata kaki dapat meningkat, sedangkan pemain yang sudah memiliki koordinasi mata kaki tinggi harapannya koordinasi mata kakinya akan bertambah dan kompleks sehingga dapat mendukung keterampilan dasar sepakbola.

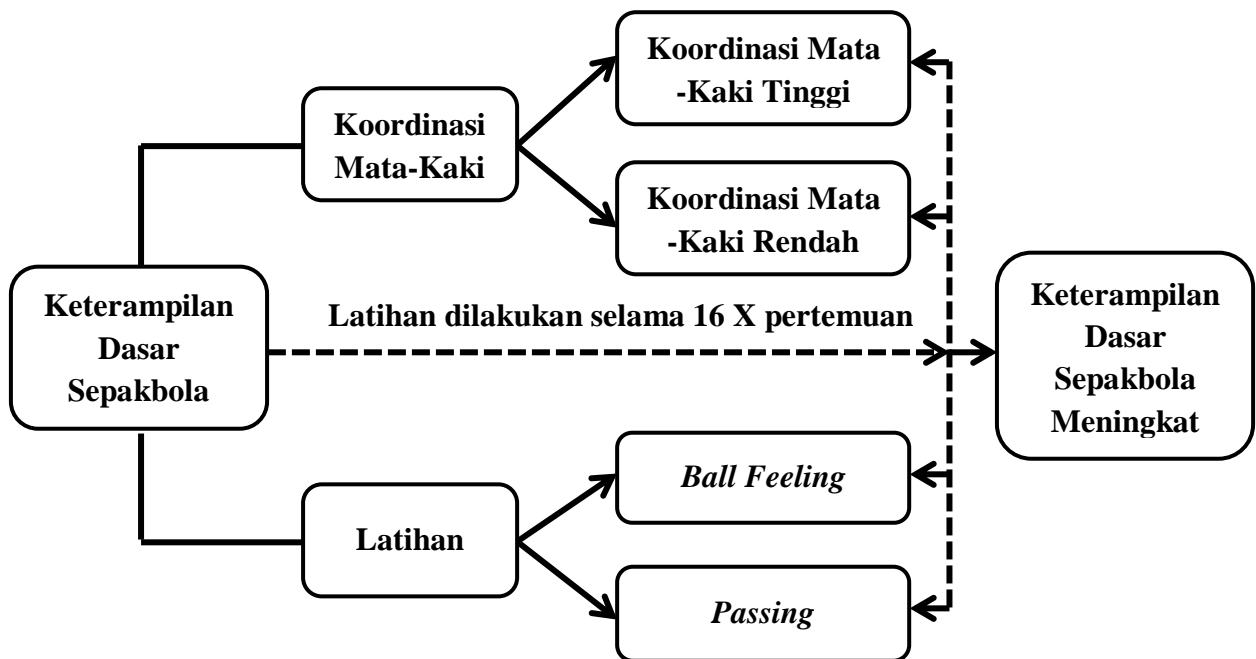
### **3. Interaksi Antara Latihan *Ball Feeling*, *Passing* dan Koordinasi Mata Kaki (Tinggi dan Rendah) terhadap Keterampilan Dasar Sepakbola**

Latihan *ball feeling* dan *passing* merupakan bentuk dari latihan keterampilan dasar bermain sepakbola yang pelaksanaan dan tujuannya berbeda. Keterampilan dasar sepakbola dengan latihan *ball feeling* merupakan bentuk latihan yang pelaksanaan dilakukan dengan pendekatan terhadap bola dan bertujuan untuk meningkatkan pengusaan bola. Sedangkan keterampilan dasar sepakbola dengan latihan *passing* merupakan bentuk latihan yang pelaksanaanya dilakukan dengan menendang bola dengan tepat serta terarah dan bertujuan untuk meningkatkan akurasi. Dalam keterampilan dasar sepakbola juga dibutuhkan koordinasi mata kaki yang baik. Keterampilan dasar

sepakbola dengan menggunakan metode latihan *ball feeling* dan *passing* semua dilakukan secara berulang-ulaang sehingga akan meningkatkan koordinasi mata kaki, dengan demikian koordinasi mata kaki akan sangat mendukung terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola.

Ditinjau dari pelaksanaannya keterampilan dasar sepakbola dengan latihan *ball feeling* dan *passing* menunjukkan bahwa pemain yang memiliki koordinasi mata kaki tinggi cocok untuk keterampilan dasar sepakbola dengan latihan *ball feeling*, karena dalam latihan ball feeling gerakannya dilakukan secara terus menerus, sehingga dibutuhkan koordinasi yang tinggi. Sedangkan pemain yang memiliki koordinasi mata kaki rendah cocok untuk keterampilan dasar sepak bola dengan latihan *passing*, karena bentuk latihannya terdapat jeda atau berhenti sejenak, sehingga pemain yang memiliki koordinasi mata kaki rendah akan mampu melakukannya dengan baik. Dengan demikian, antara latihan *ball feeling*, *passing*, dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terdapat interaksi.

Dari pemaparan di atas, dapat dijelaskan berdasarkan dari kerangka konseptual dapat dilihat pada kerangka berikut ini:



Gambar 12. Kerangka Berpikir (Konseptual)

#### D. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori di atas, dapat di rumuskan hipotesis penelitian ini sebagai berikut :

1. Terdapat perbedaan pengaruh latihan *ball feeling* dan *passing* terhadap keterampilan dasar sepakbola pada siswa SSB Pendowoharjo Bantul.
2. Terdapat perbedaan pengaruh dari kemampuan koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah terhadap keterampilan dasar sepakbola pada siswa SSB Pendowoharjo Bantul.
3. Terdapat interaksi antara latihan *ball feeling*, *passing* dan koordinasi mata-kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan dasar sepakbola pada siswa SSB Pendowoharjo Bantul.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengungkapkan pengaruh latihan *ball feeling* dan *passing*, maka jenis penelitian ini termasuk eksperimen dengan menggunakan rancangan faktorial 2 x 2. Desain penelitian ini bersifat menguji (validation) yaitu menguji pengaruh satu atau lebih variabel terhadap variabel lain. Menurut Arikunto. S (2010: 207) penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subyek yang diteliti. Sedangkan menurut Sugiyono (2010: 107) penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Menurut Sugiyono (2010: 113) bentuk desain faktorial merupakan modifikasi dari *design true experimental*, yaitu dengan memperhatikan kemungkinan adanya variabel moderator yang mempengaruhi perlakuan (variabel independen) terhadap hasil (variabel dependen). Sedangkan menurut Sudjana (2009: 49) menyatakan eksperimen faktorial adalah desain yang dapat memberikan perlakuan dua variabel bebas atau lebih pada waktu yang bersamaan untuk melihat efek masing – masing variabel bebas, secara terpisah dan bersamaan terhadap variabel terikat dan efek – efek yang terjadi akibat adanya interaksi beberapa variabel. Penelitian eksperimen ini menggunakan dua kelompok yang memperoleh perlakuan yang berbeda, yaitu pemberian latihan *ball*

*feeling* dan *passing* terhadap kedua kelompok. Adapun desain atau rancangan penelitian faktorial 2 x 2 dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 2. Rancangan Penelitian Faktorial 2 x 2.**

| Metode Latihan (A)          |             | <i>Ball Feeling</i><br>(A1) | <i>Passing</i><br>(A2) |
|-----------------------------|-------------|-----------------------------|------------------------|
| Koordinasi<br>Mata Kaki (B) | Tinggi (B1) | A1.B1                       | A2.B1                  |
|                             | Rendah (B2) | A1.B2                       | A2.B2                  |

Keterangan:

A1.B1: Kelompok yang menggunakan metode latihan *ball feeling* dengan koordinasi mata kaki tinggi.

A2.B1: Kelompok yang menggunakan metode latihan lari *passing* dengan koordinasi mata kaki tinggi.

A1.B2: Kelompok yang menggunakan metode latihan *ball feeling* dengan koordinasi mata kaki rendah.

A2.B2: Kelompok yang menggunakan metode latihan lari *passing* dengan koordinasi mata kaki rendah.

Untuk mendapatkan keyakinan bahwa desain penelitian yang telah dipilih cukup memadai untuk pengujian hipotesis penelitian dan hasil penelitian dapat digeneralisasikan ke populasi, maka dilakukan validasi terhadap variabel dalam penelitian ini. Pengontrolan sejumlah variabel ini meliputi validasi eksternal dan internal. Sudjana (2009: 31) mengatakan bahwa terdapat sejumlah validitas internal dan validitas eksternal dijelaskan sebagai berikut:

## 1. Pengendalian Validitas Internal

Menurut Sudjana (2009: 31) mengatakan bahwa kesahihan internal berkenaan dengan makna yang terkandung dalam pertanyaan: “Apakah perlakuan eksperimen benar – benar mengakibatkan perubahan pada variabel terikat ?” maksudnya apa yang terjadi dalam variabel terikat benar – benar merupakan akibat dari variabel bebas. Hal ini bisa dicapai apabila desain eksperimen mampu mengontrol variabel – variabel ekstra. Selanjutnya Sudjana (2009: 32) menyatakan bahwa ada delapan variabel ekstra yang sering mempengaruhi kesahihan internal desain penelitian. Oleh karena itu variabel – variabel tersebut harus dikontrol sedemikian rupa agar tidak memberikan efek yang dapat mengurangi makna efek perlakuan eksperimen. Ke delapan variabel tersebut adalah:

a. *History*

Peristiwa – peristiwa khusus yang bukan peralakuan eksperimen, dapat terjadi antara pengukuran pertama dan pengukuran kedua terhadap subjek yang dapat mengakibatkan perubahan – perubahan pada variabel terikat.

b. *Maturation*

Proses yang terjadi dalam subjek merupakan fungsi dari waktu yang berjalan dan dapat mempengaruhi efek – efek yang mungkin akan disalahartikan sebagai akibat dari variabel bebas. Para subjek mungkin memberikan penampilan yang beda pada pengukuran variabel terikat, hanya

karena subjek menjadi lebih tua, lebih lelah, menurun motivasinya dibandingkan pengukuran pertama.

c. *Pretesting*

Pengalaman dalam *pretest* dapat mempengaruhi penampilan pada subjek tes kedua, sekalipun tanpa eksperimen.

d. *Measuring instruments*

Perubahan-perubahan dalam alat-alat pengukur, para pengukur, atau para pengamat dapat mengakibatkan perubahan-perubahan dalam ukuran-ukuran yang diperoleh peneliti.

e. *Statistical regression*

Jika kelompok-kelompok yang dipilih berdasarkan skor-skor ekstrim, regresi statistik dapat menghasilkan efek yang dapat disalahartikan sebagai efek eksperimen. Efek regresi ini menunjukkan kepada tendensi skor-skor ekstrim untuk bergerak ke arah mean pengukuran berikutnya.

f. Perbedaan memilih subjek

Terdapat perbedaan penting antara kelompok sebelum perlakuan eksperimen sebelumnya menunjukkan lebih unggul dari pada kelompok kontrol, maka kelompok eksperimen akan menunjukkan prestasi yang lebih tinggi sekali tanpa perlakuan eksperimen.

g. Kematian atau kehilangan

Dalam eksperimen mungkin terdapat beberapa orang yang hilang atau mengundurkan diri dari kelompok-kelompok yang sedang diperbandingkan. Jika seseorang tiba-tiba tidak ikut lagi dalam eksperimen,

mungkin akan mempengaruhi hasil studi. Jika beberapa orang yang memiliki sekor rendah dalam *pretest* mengundurkan diri dari kelompok eksperimen, maka kelompok ini akan mempunyai *mean* prestasi lebih tinggi dalam tes berikutnya. Ini tidak disebabkan karena perlakuan eksperimen, melainkan karena subjek yang kurang pandai tidak ada lagi dalam kelompok tersebut.

h. Interaksi kematangan dan seleksi

Interaksi semacam ini dapat terjadi dalam desain kuasi eksperimen, kelompok eksperimen dan kontrol tidak dipilih secara *random* melainkan seperti adanya, misalnya kelas-kelas. Meskipun *pretest* menunjukkan bahwa kelompok-kelompok tersebut sama, kelompok eksperimen mungkin secara kebetulan mempunyai laju kematangan lebih tinggi dari pada kelompok kontrol, dan laju kematangan yang bertambah tinggi inilah yang memungkinkan menyebabkan efek tersebut.

Pengendalian validitas internal dalam sebuah penelitian itu sangat penting agar data yang kita gunakan valid, maka dalam penelitian ini pengendalian validitas internal dilakukan dengan cara: (1) memilih sampel secara random, (2) penetapan kelompok-kelopok secara random, dan (3) Menggunakan kelompok kontrol.

## 2. Pengendalian Validitas Eksternal

Menurut Sudjana (2009: 34) pengendalian validitas eksternal dimaksud untuk memperoleh hasil penelitian yang representatif untuk digeneralisasikan pada populasi, jika diberlakukan pada subjek, *setting*, dan waktu yang

berbedan. Hal ini dilakukan dengan pengendalian terhadap validitas populasi dan validitas ekologi. Validitas populasi dikendalikan dengan cara: (1) memilih sampel sesuai dengan karakteristik populasi melalui prosedur metodologis yang dapat dipertanggungjawabkan, dan (2) melakukan randomisasi saat menentukan kelompok subjek yang akan dikenai perlakuan. Untuk mengatasi ancaman validitas ekologi dengan cara: (1) tidak memberitahukan kepada atlet bahwa sedang menjadi subjek penelitian, (2) tidak mengubah jadwal latihan, (3) latihan diberikan oleh pelatih yang bisa melatih, dan (4) pemantauan terhadap pelaksanaan eksperimen dilakukan oleh peneliti tidak secara terang-terangan, tetapi secara tersamar melalui pengamatan dan diskusi dengan pelatih diluar jam latihan.

## **B. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2010: 177) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan menurut Arikunto. S (2010: 173) mengatakan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan populasi adalah seluruh atau semua subjek yang berada di wilayah generalisasi yang digunakan dalam penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola usia 12-13 tahun yang tergabung pada SSB Pendowoharjo Bantul yang sekarang aktif latihan berjumlah 37 orang.

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. (Sugiyono, 2010: 118). Dalam penelitian ini pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *probability sampling*. Menurut Sugiyono (2010: 120) *probability sampling* adalah teknik sampling yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel, Populasi diambil dengan teknik *simple random sampling* karena pengambilan sampel secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada, teknik *simple random sampling* merupakan bagian dari teknik *probability sampling*. Kemudian sampel dibagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan tes koordinasi. Tes ini digunakan untuk mengetahui tingkat koordinasi mata kaki yang dimiliki oleh siswa tersebut. Setelah data tes koordinasi mata kaki terkumpul, selanjutnya dilakukan analisis untuk mengidentifikasi kelompok siswa dengan hasil koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata kaki rendah berdasarkan jumlah yang didapatkan dengan cara di *ranking*.

Berdasarkan dari ranking tersebut selanjutnya ditentukan 27% kelompok atas dan 27% kelompok bawah dari hasil tes (Miller, 2008: 68). Dengan demikian pengelompokan sampel diambil dari siswa yang memiliki koordinasi mata kaki tinggi 27% dan siswa yang memiliki koordinasi mata kaki rendah sebanyak 27% berdasarkan data yang telah diranking, maka didapatkanlah 10 siswa yang memiliki hasil koordinasi mata kaki tinggi dan 10 siswa yang memiliki hasil koordinasi mata kaki rendah. Kemudian dari masing-masing

data tersebut dibagi menjadi empat kelompok dengan cara *ordinal pairing* berdasarkan dengan hasil tes koordinasinya (tinggi dan rendah) dan dipatkaan masing-masing 5 siswa yang memiliki koordinasi mata kaki tinggi diberi perlakuan dengan metode latihan *ball feeling*, 5 siswa yang memiliki koordinasi mata kaki tinggi diberi perlakuan dengan metode latihan *passing*, 5 siswa yang memiliki koordinasi mata kaki rendah diberi perlakuan dengan metode latihan *ball feeling*, dan 5 siswa yang memiliki koordinasi mata kaki rendah diberi perlakuan dengan metode latihan *passing*.

Pembagian kelompok dengan cara ini akan lebih objektif bagi semua subjek penelitian. Hal ini didasarkan atas kesempatan yang sama bagi semua objek untuk masuk kedalam setiap kelompok. Setelah dibagi menjadi empat kelompok, selanjutnya kelompok koordinasi mata kaki tinggi dan rendah melakukan *pretest* dengan menggunakan instrumen tes kecakapan bermain sepakbola sebelum memberikan perlakuan (*treatment*).

### **C. Definisi Operasional**

Agar tidak terjadi salah pengertian mengenai istilah-istilah yang terkandung dalam judul penelitian ini, maka dibawah ini peneliti menjelaskan arti serta maksud dari beberapa istilah secara operasional antara lain:

1. *Ball feeling* merupakan rasa kepekaan pemain terhadap bola yang merupakan komponen dasar dalam teknik sepakbola. Pemain sepakbola yang memiliki kemampuan penggunaan *ball feeling* yang baik akan lebih mudah melakukan teknik bermain sepakbola yang selanjutnya.

2. *Passing* merupakan operan bola yang diberikan seseorang pemain kepada rekan satu tim atau memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya, *passing* paling baik dilakukan dengan gunakan kaki, akan tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan *passing* jika dalam keadaan terdesak. *Passing* membutuhkan kemampuan teknik yang sangat bagus agar dapat menguasai bola dengan baik..
3. Keterampilan dasar sepakbola merupakan kemampuan seorang pemain untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar dalam sepakbola yang dilakukan secara konsisten dan sesuai pada tujuannya. Semakin mampu pemain mencapai tujuan yang diharapkan maka pemain tersebut akan dikatakan terampil dalam bermain sepakbola. Keterampilan dasar sepakbola ini bisa diukur menggunakan pengembangan tes kecakapan “David Lee”.

#### **D. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati, semua fenomena ini disebut variabel penelitian (Sugiyono, 2010: 148). Sedangkan menurut Arikunto. S (2010: 101) instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis. Instrument penelitian yang digunakan pada penelitian ini, yaitu:

##### **1. Tes Koordinasi Mata Kaki**

Pengumpulan data dalam penelitian ini untuk melihat tingkat koordinasi pada siswa maka peneliti menggunakan tes dan pengukuran dari Fenanlampir. A (2015: 160) yaitu *soccer wall volley tes*.

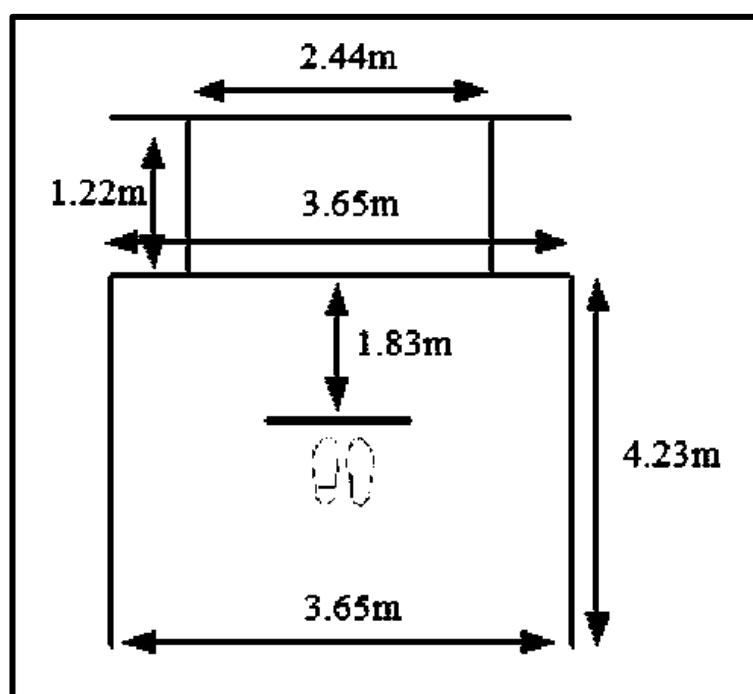
- a. Tujuan: Mengukur koordinasi mata dan kaki serta koordinasi seluruh tubuh dan kelincahan
- b. Perlengkapan:
  - 1) Lapangan tes yang terdiri atas: Daerah sasaran dibuat dengan garis didinding yang rata dengan ukuran panjang 2,44 m dan tinggi dari lantai 1,22. Daerah tendangan dibuat di depan daerah sasaran berbentuk segi empat dengan ukuran 3,65 dan 4,23. Daerah tendangan berjarak 1,83 m dari dinding daerah sasaran.
  - 2) Sebuah bola sepak
  - 3) *Stop watch*
  - 4) Peluit
  - 5) Blanko dan alat tulis
  - 6) Pencatat hasil/score
- c. Pelaksanaan tes:
  - 1) Testi berdiri di daerah tendangan, siap menendang bola.
  - 2) Dengan aba-aba “ya”, testi mulai menendang bola sebanyak-banyaknya. Boleh menggunakan kaki yang manapun. Sebelum menendang kembali, bola harus harus dikontrol atau diblok dengan kaki yang lain.
  - 3) Setiap menendang bola harus diawali dengan sikap mendang yang benar.
  - 4) Testi melakukan 3 kali pengulangan masing-masing 20 detik.
  - 5) Tidak boleh menghentikan atau mengontrol bola dengan tangan.

6) Sebelum melakukan tes, testi boleh mencoba terlebih dahulu sampai merasa terbiasa.

d. Penilaian:

- 1) Setiap tendangan yang mengenai sasaran memperoleh nilai 1.
- 2) Untuk memperoleh nilai 1: bola harus mengenai sasaran; bola harus dikontrol atau diblok dahulu sebelum ditendang kembali; pada waktu menendang atau mengontrol bola, testi tidak boleh keluar dari daerah tendangan; bila testi menghentikan atau mengontrol bola dengan tangan nilainya dikurangi 1; bila bola tidak mengenai sasaran, tidak mendapatkan nilai; nilai total yang diperoleh adalah jumlah nilai tendangan yang terbanyak dari ketiga ulangan yang dilakukan.

e. Gambar pelaksanaan tes:



**Gambar 13. Tes Koordinasi Mata Kaki /soccer wall volley tes (Sumber: Fenanlampir. A, 2015: 160)**

## 2. Tes Kecakapan Bermain Sepakbola

Pengumpulan data dalam penelitian ini untuk melihat keterampilan dasar bermain sepakbola pada siswa menggunakan instrument pengembangan tes kecakapan “David Lee” (Irianto. S, 2010: 152-156).

a. Alat yang digunakan:

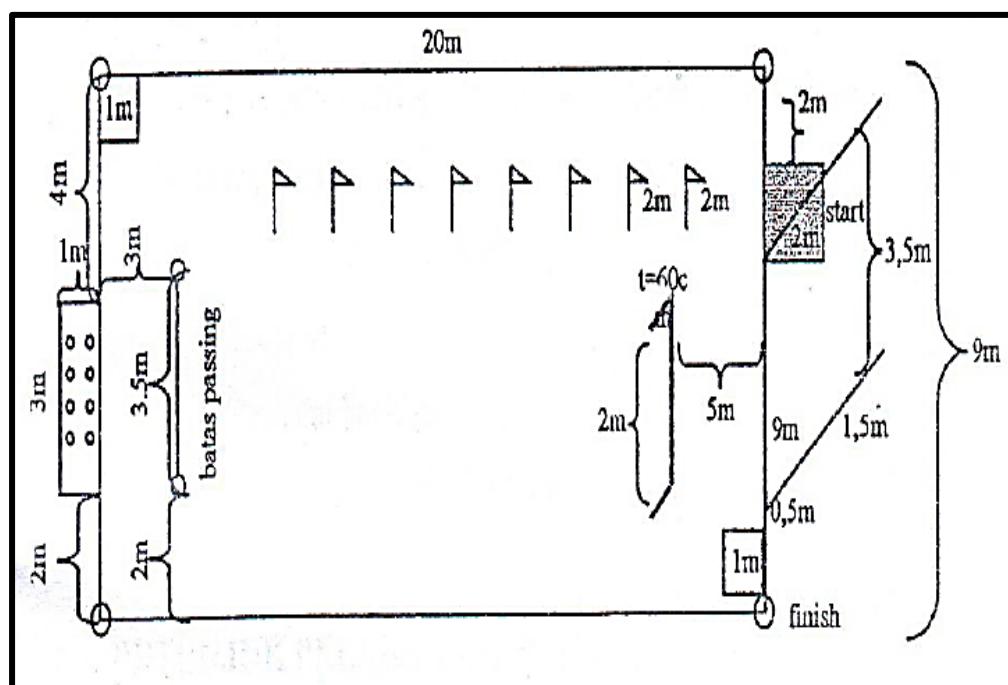
- 1) Lapangan sepakbola
- 2) Bola sepak
- 3) *Stop watch*
- 4) Tiang pancang
- 5) *Cones*
- 6) Peluit
- 7) Kapur
- 8) Blanko dan alat tulis

b. Pelaksanaan tes:

- 1) Testi berdiri di kotak start (kotak 1) sambil memegang bola.
- 2) Setelah aba-aba "ya", testi mulai tes dengan menimang-nimang bola di udara dengan kaki, minimal sebanyak 5 kali.
- 3) Kemudian bola di dribble melewati pancang sebanyak 8 buah dimulai dari sisi kanan.
- 4) Setelah melewati pancang terakhir, bola dihentikan di kotak 2 dengan diawali bola hidup/bergerak pada batas yang telah ditentukan melakukan passing bawah sebanyak 2 kali dengan kaki kanan 1 kali dan dengan kaki kiri 1 kali.

- 5) Bola harus masuk pada gawang yang telah ditentukan, jika gagal diulangi menggunakan kaki yang sama dengan sisa bola yang ada.
- 6) Mengambil bola di kotak 2 untuk kemudian diribble dengan cepat menuju kotak finish (kotak 3), bola harus benar-benar berhenti di dalam kotak finish.
- 7) Setiap kesalahan yang dilakukan oleh testi harus diulang dari tempat terjadinya kesalahan, stopwatch tetap berjalan.
- 8) *Stop watch* dihidupkan setelah kaki menyentuh bola pertama kali.
- 9) Porsekoran: waktu pelaksanaan start sampai finish dalam detik (2 angka di belakang koma). Setiap testi melakukan dua kali dan diambil waktu terbaik.

c. Gambar pelaksanaan tes:



**Gambar 14. Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee” (Sumber: Subagyo, 2010: 152-156)**

d. Validitas dan Reabilitas tes

Validitas tes = 0,800 (dianalisis dengan korelasi *product moment* dari program SPSS), dan Reabilitas tes = 0,528 (dianalisis dengan *alpha chronbach*).

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar yang ditetapkan (Sugiyono, 2010: 308). Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Sebelum pengukuran sampel terlebih dahulu diukur koordinasinya dengan tes koordinasi, untuk mengetahui koordinasi tinggi dan rendah, selanjutnya dilakukan tes awal (*pretest*), diberi perlakuan (*treatment*) dan tes akhir (*posttest*).

### **1. Tes Awal (*Pretest*)**

Tes awal dilakukan guna untuk mengetahui data awal dari subjek penelitian berkenaan dengan keterampilan dasar sepakbola. Tes dalam penelitian ini menggunakan instrumen pengembangan tes kecakapan “David Lee” (Irianto. S, 2010: 152-156). Tes awal dilakukan untuk mengetahui hasil awal keterampilan dasar sepakbola pada siswa sebelum diberikan *treatment* atau perlakuan.

### **2. Perlakuan (*Treatment*)**

Perlakuan dilakukan untuk mengikuti program latihan yang telah disusun. Sebelum program latihan itu digunakan dalam penelitian, terlebih

dahulu program latihan tersebut di validasi oleh dosen ahli agar layak digunakan pada saat penelitian. Proses penelitian dilakukan selama 16 kali pertemuan belum termasuk *pretest* dan *posttest*. Adapun kelompok latihan berdasarkan metode latihan yang digunakan, yaitu:

- a. Metode latihan *ball feeling*, dengan pembagian menjadi dua kelompok, yaitu 5 siswa kategori koordinasi mata kaki tinggi dan 5 siswa kategori koordinasi mata kaki rendah.
- b. Metode latihan *passing*, dengan pembagian menjadi dua kelompok, yaitu 5 siswa kategori koordinasi mata kaki tinggi dan 5 siswa kategori koordinasi mata kaki rendah.

### **3. Tes Akhir (*Posttest*)**

Tes akhir dalam penelitian ini sama halnya dengan pelaksanaan tes awal, yaitu dengan menggunakan tes kecakapan bermain sepakbola, tujuan dari tes akhir ini untuk mengetahui hasil akhir keterampilan dasar sepakbola pada siswa setelah diberikan *treatment* atau perlakuan dan untuk mengetahui perbedaan hasil keterampilan dasar sepakbola siswa, perbedaannya dapat dilihat dari perbandingan hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*).

**Tabel 3. Norma Penilaian Tes Kecakapan Bermain Sepakbola**

| <b>Kriteria</b> | <b>Interval</b> |
|-----------------|-----------------|
| Baik Sekali     | < 34,81         |
| Baik            | 40,78 – 34,81   |
| Cukup           | 46,76 – 40,79   |
| Kurang          | 52,73 – 46,77   |
| Kurang Sekali   | > 52,73         |

(Sumber: Subagyo, 2010: 11)

## **F. Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan SPSS 20 dengan menggunakan ANOVA dua jalur (ANOVA *two-way*) pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Selanjutnya untuk membandingkan pasangan rata-rata perlakuan digunakan uji *Tukey* (Sudjana, 2002: 36). Mengingat analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji ANOVA, maka sebelum itu perlu dilakukan uji prasyarat yaitu meliputi: uji normalitas, uji homogenitas varians dan uji hipotesis berikut untuk penjelasanya.

### **1. Uji Normalitas**

Menurut Sudjana (2002: 36) teknik yang digunakan dalam uji normalitas *Kolmogorov smirnov* dan *Shapiro Wilk*. Uji *Kolmogorov smirnov* digunakan untuk menguji normalitas sampel yang jumlahnya  $> 100$ , sedangkan uji *Shapiro Wilk* digunakan untuk menguji normalitas sampel yang jumlahnya  $< 100$ . Menurut Syofian. S (2017: 153) Tujuan dilakukan uji normalitas terhadap serangkaian data adalah untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Bila data berdistribusi normal, maka dapat digunakan uji statistik berjenis parametrik, sedangkan bila data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji statistik nonparametrik (Syofian. S, 2015 : 153). Berikut rumus yang digunakan:

- a. Mencari skor baku dengan rumus :  $Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$

Keterangan :

$Z_i$  = skor baku

$X_i$  = skor hasil

$\bar{X}$  = Rata-rata hasil

$S$  = Simpang baku

- b. Untuk tiap bilangan baku ini, dan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang dengan rumus : =  $P (Z < Z_i)$
- c. Menghitung proporsi  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  yang lebih kecil atau sama dengan  $Z_i$ .

Jika proposi ini di nyatakan  $S (Z_i)$ , maka,

$$S (Z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n}{N}$$

Keterangan:  $N$  = jumlah siswa

- d. Menghitung selisih  $F(Z_1) - S (Z_1)$  kemudian tentukan harga mutlaknya
- e. Ambil harga yang paling besar, sebetkan namanya  $L_0$
- f. Membandingkan  $L_0$  dengan harga kritis  $L$  dalam tabel dengan  $\alpha = 0,05$

Jika  $L_0 < L_{\text{tabel}}$  berarti skor hasil berdistribusi normal dan sebaliknya

Jika  $L_0 > L_{\text{tabel}}$  berarti skor hasil tidak berdistribusi normal

## 2. Uji Homogenitas Varians

Pengujian homogenitas variansi menggunakan uji *Levene test* (Sudjana, 2002: 40). Pengujian dilakukan terhadap dua kelompok perlakuan eksperimen. Uji *levene test* didapat dari hasil perhitungan SPSS. Uji *levene test* ini digunakan untuk melihat apakah kedua kelompok perlakuan berasal dari populasi yang memiliki variansi homogen atau tidak. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$F = \frac{S_1^2}{S_2^2}$$

Keterangan

$S_1^2$  = Varians terbesar dari hasil

$S_2^2$  = Varian terkecil dari hasil

Harga  $F_{hitung}$  yang diperoleh dibandingkan dengan harga  $F_{tabel}$  :

$F_{hitung} < F_{tabel}$  : Varians nilai homogen

$F_{hitung} > F_{tabel}$  : Varians nilai tidak homogen

### 3. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas varians dan data tersebut dalam kategori statistik parametrik maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Untuk menguji hipotesis menggunakan SPSS, pengujian hipotesis tersebut dilakukan dengan menggunakan ANOVA dua jalur (ANOVA *two-way*), uji hipotesi hanya dapat digunakan untuk menguji perbedaan mean dari sampel yang diambil dari populasi yang normal dan apabila terbukti terdapat interaksi maka akan dilakukan uji lanjutan yaitu dengan menggunakan uji *Tukey*.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Hasil Penelitian**

Deskripsi hasil penelitian dan pembahasan disajikan dalam bab ini yang secara berurutan antara lain: (1) deskripsi data penelitian, (2) uji prasyarat analisis, dan (3) uji hipotesis. Untuk uji hipotesis dalam penelitian ini disajikan secara berurutan yang diantaranya: (a) perbedaan pengaruh latihan *ball feeling* dan *passing* terhadap keterampilan dasar sepakbola; (b) perbedaan pengaruh dari kemampuan koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata kaki rendah terhadap keterampilan dasar sepakbola; dan (c) interaksi antara latihan *ball feeling*, *passing* dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan dasar sepakbola. Secara lengkap akan disajikan sebagai berikut.

##### **1. Deskripsi Data Penelitian**

Data hasil penelitian ini berupa data *pretest* dan data *posttest* yang merupakan gambaran secara umum dari masing-masing variabel yang terdapat dalam penelitian ini. Proses penelitian berlangsung dalam tiga tahap yang terdiri dari *pretest* (tes awal), *treatment* (pemberian perlakuan) dan *posttest* (tes akhir). Tahap pertama dilakukan pengukuran awal (*pretest*) untuk mendapatkan data awal terhadap hasil kemampuan koordinasi mata kaki dan keterampilan dasar sepakbola, *pretest* dilaksanakan pada tanggal 5 Januari 2020. Tahap kedua yaitu pemberian perlakuan (*treatment*) yang berupa latihan *ball feeling* dan *passing* yang berlangsung selama sembilan minggu, di mulai dari bulan Januari 2020 – Maret 2020, dengan frekuensi latihan 2 kali

pertemuan dala seminggu, yaitu pada hari rabu dan minggu. Tahap ketiga dilakukan pengukuran akhir (*posttest*) untuk mendapatkan data akhir terhadap hasil keterampilan dasar sepakbola, *posttest* dilaksanakan pada tanggal 4 Maret 2020. Data *pretest* dan *posttest* keterampilan dasar sepakbola disajikan pada tabel 4 sebagai berikut.

**Tabel 4. Data Pretest dan Posttest Keterampilan Dasar Sepakbola**

| NO | Koordinasi Tinggi                           |                 |             |  |                 |             |
|----|---|-----------------|-------------|--|-----------------|-------------|
|    | Kelompok Latihan <i>Ball Feeling</i> (A1B1) |                 |             | Kelompok Latihan <i>Passing</i> (A2B1) |                 |             |
|    | <i>Pretest</i>                              | <i>Posttest</i> | <i>Gain</i> | <i>Pretest</i>                         | <i>Posttest</i> | <i>Gain</i> |
| 1. | 29,98                                       | 28,18           | 1.8         | 42,15                                  | 31,18           | 10.97       |
| 2. | 32,12                                       | 30,83           | 1.29        | 31,68                                  | 28,38           | 3.3         |
| 3. | 31,75                                       | 29,94           | 1.81        | 35,04                                  | 30,47           | 4.57        |
| 4. | 33,39                                       | 32,79           | 0.6         | 33,71                                  | 30,26           | 3.45        |
| 5. | 31,05                                       | 30,23           | 0.82        | 35,20                                  | 31,64           | 3.56        |
| NO | Koordinasi Rendah                           |                 |             |  |                 |             |
|    | Kelompok Latihan <i>Ball Feeling</i> (A1B2) |                 |             | Kelompok Latihan <i>Passing</i> (A2B2) |                 |             |
|    | <i>Pretest</i>                              | <i>Posttest</i> | <i>Gain</i> | <i>Pretest</i>                         | <i>Posttest</i> | <i>Gain</i> |
| 1. | 36,79                                       | 34,73           | 2.06        | 33,66                                  | 30,04           | 3.62        |
| 2. | 41,24                                       | 38,91           | 2.33        | 37,51                                  | 31,71           | 5.8         |
| 3. | 33,07                                       | 31,53           | 1.54        | 30,67                                  | 29,98           | 0.69        |
| 4. | 35,91                                       | 33,53           | 2.38        | 32,30                                  | 31,98           | 0.32        |
| 5. | 36,06                                       | 34,06           | 2           | 30,84                                  | 29,47           | 1.37        |

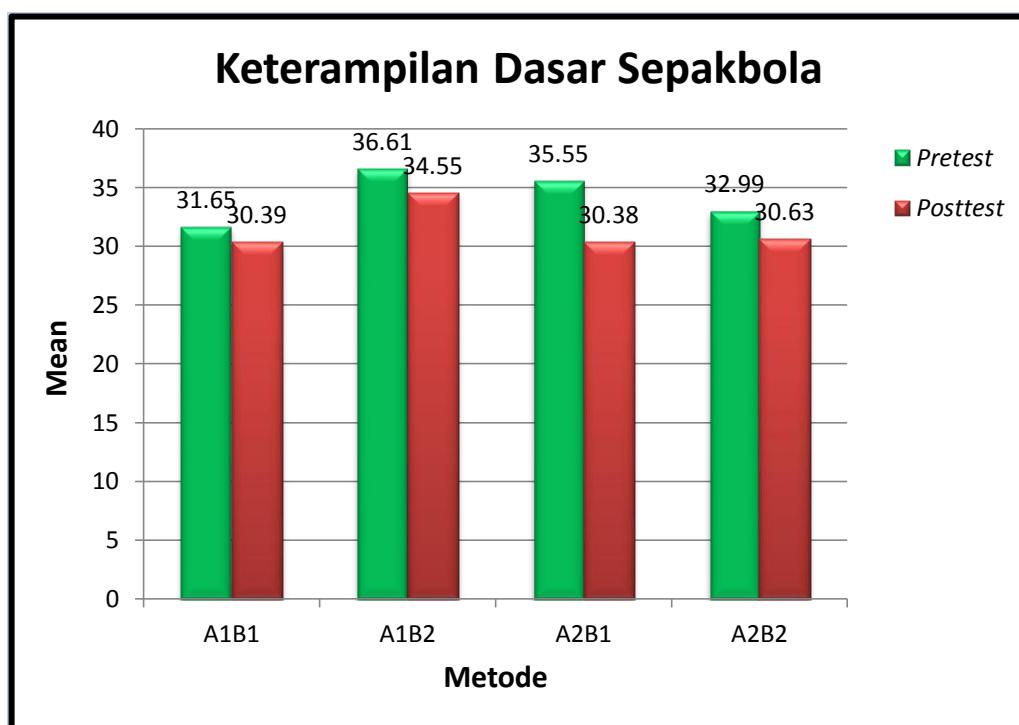
Deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* keterampilan dasar sepakbola disajikan pada Tabel 5 sebagai berikut.

**Tabel 5. Deskriptif Statistik Data Pretest dan Posttest Keterampilan Dasar Sepakbola**

| Metode                      | Koordinasi    | Statistik | Pretest | Posttest |
|-----------------------------|---------------|-----------|---------|----------|
| Latihan <i>ball feeling</i> | Tinggi (A1B1) | Jumlah    | 158,29  | 151,97   |
|                             |               | Mean      | 31,6580 | 30,3940  |
|                             |               | SD        | 1,26561 | 1,66326  |
|                             | Rendah (A1B2) | Jumlah    | 183,07  | 172,76   |
|                             |               | Mean      | 36,6140 | 34,5520  |
|                             |               | SD        | 2,94929 | 2,71306  |

|                        |                  |        |         |         |
|------------------------|------------------|--------|---------|---------|
| Latihan <i>passing</i> | Tinggi<br>(A2B1) | Jumlah | 177,78  | 151,93  |
|                        |                  | Mean   | 35,5560 | 30,3860 |
|                        |                  | SD     | 3,94667 | 1,24999 |
|                        | Rendah<br>(A2B2) | Jumlah | 164,98  | 153,18  |
|                        |                  | Mean   | 32,9960 | 30,6360 |
|                        |                  | SD     | 2,80001 | 1,12970 |

Apabila di tampilkan dalam bentuk diagram, maka data keterampilan dasar sepakbola disajikan pada Gambar 15 sebagai berikut.



**Gambar 15. Diagram Batang Pretest dan Posttest Keterampilan Dasar Sepakbola**

Keterangan:

- A1B1: Kelompok latihan dengan metode *ball feeling* dengan koordinasi mata kaki tinggi
- A2B1: Kelompok latihan dengan metode *passing* dengan koordinasi mata kaki tinggi
- A1B2: Kelompok latihan dengan metode *ball feeling* dengan koordinasi mata kaki rendah
- A2B2: Kelompok latihan dengan metode *passing* dengan koordinasi mata kaki rendah

Berdasarkan diagram di atas, menunjukkan bahwa hasil keterampilan dasar sepakbola kelompok A1B1 mean (rata-rata) *pretest* sebesar 31,65 dan mengalami perubahan menjadi lebih cepat pada saat *posttest* sebesar 30,39; kelompok A2B1 rata-rata *pretest* sebesar 32,55 dan mengalami perubahan menjadi lebih cepat pada saat *posttest* sebesar 30,38; kelompok A1B2 rata-rata *pretest* sebesar 36,61 dan mengalami perubahan menjadi lebih cepat pada saat *posttest* sebesar 34,55; kelompok A2B2 rata-rata *pretest* sebesar 32,99 dan mengalami perubahan menjadi lebih cepat pada saat *posttest* sebesar 30,63

## 2. Hasil Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode *Shapiro Wilk*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok analisis dilakukan dengan program *software SPSS version 20.0 for windows* dengan taraf signifikansi 5% (0,05). Rangkuman disajikan pada tabel 6 sebagai berikut.

**Tabel 6. Uji Normalitas Data Keterampilan Dasar Sepakbola**

| Data          | P     | Signifikan | Keterangan |
|---------------|-------|------------|------------|
| Pretest A1B1  | 0,994 | 0,05       | Normal     |
| Posttest A1B1 | 0,885 |            | Normal     |
| Pretest A2B1  | 0,227 |            | Normal     |
| Posttest A2B1 | 0,486 |            | Normal     |
| Pretest A1B2  | 0,499 |            | Normal     |
| Posttest A1B2 | 0,508 |            | Normal     |
| Pretest A2B2  | 0,271 |            | Normal     |
| Posttest A2B2 | 0,202 |            | Normal     |

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk*, pada semua data *pretest* dan *posttest* keterampilan dasar sepakbola didapat dari hasil uji normalitas data nilai

signifikansi  $p > 0,05$ , yang berarti data berdistribusi normal. Hasil perhitungan selengkapnya disajikan pada lampiran.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk menguji persamaan beberapa sampel yang homogen atau tidak homogen. Uji homogenitas bertujuan untuk menguji kesamaan varian antara *pretest* dan *posttest*. Uji homogenitas pada penelitian ini adalah uji *Levene Test*. Hasil uji homogenitas disajikan pada tabel 7 sebagai berikut.

**Tabel 7. Uji Homogenitas Data Keterampilan Dasar Sepakbola**

| Data     | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig.  | Keterangan |
|----------|------------------|-----|-----|-------|------------|
| Pretest  | .735             | 3   | 16  | 0,546 | Homogen    |
| Posttest | .718             | 3   | 16  | 0,556 | Homogen    |

Berdasarkan analisis statistik uji homogenitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Levene Test*. Pada *pretest* diperoleh nilai signifikansi  $0,546 \geq 0,05$ . Hal ini berarti dalam data *pretest* memiliki varian yang homogen. Demikian juga dengan hasil perhitungan pada *posttest* didapat nilai signifikansi  $0,556 \geq 0,05$ . Hal berarti dalam data *posttest* memiliki varian yang homogen. Dengan demikian sampel memiliki kesamaan varian atau homogen. Hasil perhitungan selengkapnya disajikan pada lampiran.

### 3. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan berdasarkan hasil analisis data dan interpretasi analisis ANOVA dua jalur (*Two Way Anova*). Urutan hasil pengujian hipotesis yang disesuaikan dengan hipotesis yang dirumuskan pada bab II, sebagai berikut.

**a. Perbedaan pengaruh latihan *ball feeling* dan *passing* terhadap keterampilan dasar sepakbola.**

Hipotesis pertama yang berbunyi “terdapat perbedaan pengaruh latihan *ball feeling* dan *passing* terhadap keterampilan dasar sepakbola pada siswa SSB Pendowoharjo Bantul”. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 8 sebagai berikut.

**Tabel 8. Hasil Uji Anova Perbedaan Latihan *Ball Feeling* dan *Passing***

| <i>Source</i>  | <i>Type III Sum of Squares</i> | <i>df</i> | <i>Mean Square</i> | <i>F</i> | <i>Sig</i> |
|----------------|--------------------------------|-----------|--------------------|----------|------------|
| Metode Latihan | 19,247                         | 1         | 19,247             | 5,938    | 0,027      |

Dari data hasil uji anova tabel 8 di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi *p* sebesar 0,027. Karena nilai signifikansi *p* sebesar  $0,027 < 0,05$  berarti  $H_0$  ditolak. Dengan demikian terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *ball feeling* dan *passing* terhadap keterampilan dasar sepakbola. Berdasarkan hasil analisis ternyata metode latihan *passing* lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *ball feeling* dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 3,93 detik. Hal ini berarti hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “terdapat perbedaan pengaruh latihan *ball feeling* dan *passing* terhadap keterampilan dasar sepakbola pada siswa SSB Pendowoharjo Bantul”, telah terbukti.

**b. Perbedaan pengaruh dari kemampuan koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata kaki rendah terhadap keterampilan dasar sepakbola.**

Hipotesis kedua yang berbunyi “terdapat perbedaan pengaruh dari kemampuan koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata kaki rendah

terhadap keterampilan dasar sepakbola pada siswa SSB Pendowoharjo Bantul”.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 9 sebagai berikut.

**Tabel 9. Hasil Uji Anova Perbedaan Koordinasi Tinggi dan Rendah**

| <i>Source</i> | <i>Type III Sum of Squares</i> | <i>df</i> | <i>Mean Square</i> | <i>F</i> | <i>Sig</i> |
|---------------|--------------------------------|-----------|--------------------|----------|------------|
| Koordinasi    | 24.288                         | 1         | 24.288             | 7.493    | 0.015      |

Dari data hasil uji anova tabel 9 di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi *p* sebesar 0,015. Karena nilai signifikansi *p* sebesar  $0,015 < 0,05$  berarti  $H_0$  ditolak. Dengan demikian terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara siswa yang mempunyai koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata kaki rendah terhadap keterampilan dasar sepakbola. Berdasarkan hasil analisis ternyata koordinasi mata kaki tinggi lebih baik dibandingkan dengan koordinasi mata kaki rendah dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 4,41 detik. Hal ini berarti hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “terdapat perbedaan pengaruh dari kemampuan koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata kaki rendah terhadap keterampilan dasar sepakbola pada siswa SSB Pendowoharjo Bantul”, telah terbukti.

**c. Interaksi antara latihan *ball feeling, passing* dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan dasar sepakbola.**

Hipotesis ketiga yang berbunyi “terdapat interaksi antara latihan *ball feeling, passing* dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan dasar sepakbola pada siswa SSB Pendowoharjo Bantul”.

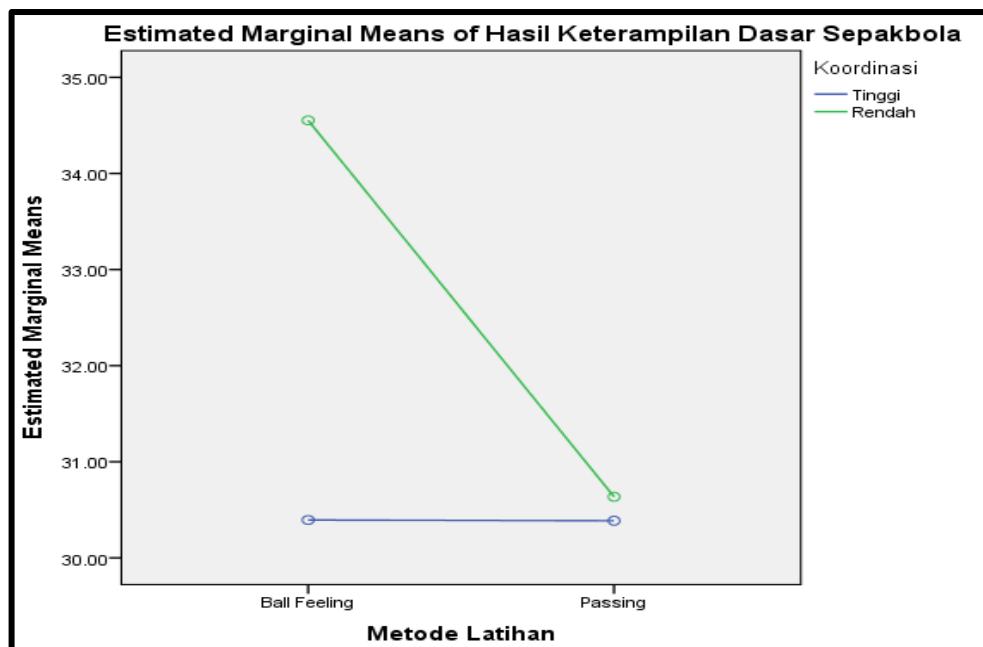
Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 10 sebagai berikut.

**Tabel 10. Hasil Uji Anova interaksi antara latihan *ball feeling, passing* dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah)**

| Source                         | Type III Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig   |
|--------------------------------|-------------------------|----|-------------|-------|-------|
| Metode Latihan<br>* Koordinasi | 19.091                  | 1  | 19.091      | 5.889 | 0.027 |

Dari data hasil uji anova tabel 10 di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi  $p$  sebesar 0,027. Karena nilai signifikansi  $p$  sebesar  $0,027 < 0,05$  berarti  $H_0$  ditolak. Hal ini berarti hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “terdapat interaksi antara latihan *ball feeling, passing* dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan dasar sepakbola pada siswa SSB Pendowoharjo Bantul”, telah terbukti.

Grafik hasil interaksi antara latihan *ball feeling, passing* dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan dasar sepakbola pada siswa SSB Pendowoharjo Bantul dapat dilihat pada Gambar 14 sebagai berikut.



**Gambar 16. Hasil interaksi antara latihan *ball feeling, passing* dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah)**

Setelah teruji terdapat interaksi antara latihan *ball feeling, passing* dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan dasar sepakbola pada siswa SSB Pendowoharjo Bantul, maka perlu dilakukan uji lanjut dengan menggunakan uji *Tukey*. Hasil uji lanjut dapat dilihat pada tabel 11 di bawah ini:

**Tabel 11. Ringkasan Hasil Uji Post Hoc**

| <b>Kelompok</b> | <b>Interaksi</b> | <b>Mean Difference</b> | <b>Std, Error</b> | <b>Sig,</b> |
|-----------------|------------------|------------------------|-------------------|-------------|
| A1B1            | A1B2             | -4,1580*               | 1,13868           | 0,010       |
|                 | A2B1             | ,0080                  | 1,13868           | 1,000       |
|                 | A2B2             | -,2420                 | 1,13868           | 0,996       |
| A1B2            | A1B1             | 4,1580*                | 1,13868           | 0,010       |
|                 | A2B1             | 4,1660*                | 1,13868           | 0,010       |
|                 | A2B2             | 3,9160*                | 1,13868           | 0,016       |
| A2B1            | A1B1             | -,0080                 | 1,13868           | 1,000       |
|                 | A1B2             | -4,1660*               | 1,13868           | 0,010       |
|                 | A2B2             | -,2500                 | 1,13868           | 0,996       |
| A2B2            | A1B1             | .2420                  | 1,13868           | 0,996       |
|                 | A1B2             | -3,9160*               | 1,13868           | 0,016       |
|                 | A2B1             | ,2500                  | 1,13868           | 0,996       |

Berdasarkan tabel 20 hasil perhitungan uji *Tukey* pada tanda asterisk (\*) menunjukkan bahwa pasangan-pasangan yang memiliki interaksi atau pasangan yang berbeda secara nyata (signifikan) adalah: (1) A1B2-A1B1, (2) A1B2-A2B1, dan (3) A1B2-A2B2, sedangkan pasangan-pasangan lainnya dinyatakan tidak memiliki perbedaan pengaruh adalah: (1) A2B1-A1B1, (2) A2B1-A2B2, dan (3) A2B2-A1B1.

## **B. Pembahasan Hasil Penelitian**

Pembahasan hasil penelitian ini merupakan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil analisis yang telah dikemukakan. Berdasarkan pengujian hipotesis

menghasilkan dua kelompok kesimpulan analisis yaitu: (1) ada perbedaan pengaruh yang bermakna antara faktor-faktor utama penelitian; dan (2) ada interaksi yang bermakna antara faktor-faktor utama dalam bentuk interaksi dua faktor. Pembahasan hasil analisis tersebut dapat dipaparkan lebih lanjut sebagai berikut.

### **1. Pengaruh Latihan *Ball Feeling* dan *Passing* terhadap Keterampilan Dasar Sepakbola**

Berdasarkan pengujian hipotesis diketahui bahwa metode latihan *ball feeling* dan *passing* memiliki perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dasar sepakbola pada siswa SSB Pendowoharjo Bantul. Hasilnya latihan *passing* memberikan hasil yang lebih baik dari pada latihan *ball feeling* terhadap keterampilan dasar sepakbola. Salah satu menjadi penunjang latihan *passing* yaitu melakukan latihan yang bervariasi. Proses latihan yang diberikan secara bervariasi hal ini bertujuan untuk menghindari pemain dari rasa bosan saat latihan. Selain itu proses latihan yang baik seharusnya menciptakan suasana latihan yang kondusif, sehingga sasaran dan tujuan latihan akan tercapai. Sedangkan latihan *ball feeling* tidak terlalu banyak menggunakan latihan bervariasi sehingga hasil peningkatan keterampilan dasar sepakbolanya tidak terlalu baik dibandingkan dengan latihan *passing*.

*Passing* merupakan teknik dasar menendang bola yang sangat berperan penting dalam permainan sepakbola. Melalui *passing* yang tepat dan akurat akan meningkatkan kualitas permainan tim dalam sepakbola. *Passing* adalah operan bola yang diberikan seseorang pemain kepada rekan satu tim (Pamungkas, 2009: 131). Sedangkan menurut Burcak (2015: 28) mengatakan:

*“passing in soccer, basically involves giving the ball to a teammate. In other words, passing is to throw the ball from one of the player to their teammate. Passing is the most important skills in soccer, and the soccer player must be acquired consciously and individually”.*

latihan *passing* yang paling mendasar salah satunya adalah *short passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam. Latihan ini harus dilakukan berulang-ulang agar operannya menjadi terarah atau akurat dan keterampilan sepakbolanya menjadi lebih baik. Coggin (2017: 1) mengatakan:

*“Passing the ball in soccer is one of the key skills every player must master. Good passing leads to increased possession and a greater chance of victory in a match because how can you expect to score a goal if you don’t have the ball ? These pointers on good technique should help whether you’re passing the ball short or long”.*

Artinya *Passing* yang baik merupakan hal yang mutlak dalam bermain sepakbola. hampir 80% permainan sepakbola memberikan *passing* dan menerima *passing*. *Passing* yang baik dapat meningkatkan keyakinan dan momentum, sedangkan *passing* yang jelek dapat merusak kualitas permainan tim. Hasil penelitian diperoleh bahwa latihan *passing* lebih signifikan dalam meningkatkan keterampilan dasar sepakbola karena latihan *passing* memiliki begitu banyak variasi latihannya masingnya latihan *passing* berpasangan, *passing* diagonal, dan *passing* posisi bergerak. Seperti diungkapkan PSSI (2017: 58) bahwa dengan latihan *passing* bervariasi keberadaan *cone* sudah mulai menjadi bayangan lawan. Seketika rangkaian komunikasi-keputusan-eksekusi tercipta pemain harus melakukan komunikasi antara pemain yang ingin melakukan *passing* dan pemain yang membuka ruang untuk menerima *passing*. Disamping itu pemain harus putuskan *timing passing* dan *timing* meminta bola.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan dengan berulang-ulang. Berdasarkan teori belajar *Law of Exercise* yang dikemukakan oleh Thondrike (dalam Rahyubi, 2012: 164) yang menyatakan bahwa prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulang materi pelajaran akan semakin dikuasi.

Selaras dengan hal tersebut, Douvis (2005: 541) mengatakan bahwa “*the finding that children performed better in variable practice groups (practicing using four or five targets) as compared to constant practice groups (practicing using 1 or no specific target) support the variability of practice*”. Artinya bahwa anak-anak di kelompok praktik variasi (berlatih menggunakan empat atau lima sasaran) lebih baik dibandingkan dengan kelompok praktik terus menerus (berlatih menggunakan 1 atau ada target khusus). Ditambahkan Francisco (2015: 25) mengatakan bahwa: “*from this perspective, most of the studies regarding schema theory have postulated that variable practice is more effective than constant practice in learning skills to be performed in unpredictable environments, or open skills*”. Artinya bahwa sebagian besar studi mengenai teori skema telah menetapkan bahwa latihan barvariasi lebih efektif dari pada latihan terus-menerus dalam keterampilan belajar yang akan dilakukan dalam lingkungan tidak terduga, atau keterampilan terbuka.

## **2. Pengaruh Koordinasi Mata Kaki Tinggi dan Koordinasi Mata Kaki Rendah terhadap Keterampilan Dasar Sepakbola**

Hasil analisis menunjukkan bahwa pemain dengan kemampuan koordinasi mata kaki tinggi lebih baik dibandingkan pemain dengan kemampuan koordinasi mata kaki rendah terhadap keterampilan dasar sepakbola pada siswa SSB Pendowoharjo Bantul. Keterampilan dasar sepakbola itu dipengaruhi oleh koordinasi mata dan kaki. Hal tersebut dikatakan oleh FIFA (2018: 46) *“to improve individual technical skills in modern football, it is essential to optimise coordination abilities. Good technique is based primarily on developing a good relationship between the body and the ball, with the ball being at the service of the player and not the reverse”*. Artinya bahwa untuk meningkatkan keterampilan teknik individu dalam sepakbola modern, penting untuk mengoptimalkan kemampuan koordinasi. Teknik yang baik terutama didasarkan pada pengembangan hubungan yang baik antara tubuh dan bola, dengan bola berada di layanan pemain dan bukan sebaliknya. Semakin kompleks gerakan yang dilakukan, maka semakin besar tingkat koordinasinya yang diperlukan untuk melakukan ketangkasan. Koordinasi berhubungan erat dengan kemampuan gerak motorik lain, seperti keseimbangan, kecepatan dan kelincahan.

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang memiliki unsur gerakan yang cukup kompleks. Oleh karena itu permainan sepakbola membutuhkan kemampuan koordinasi mata kaki yang baik. Keterampilan dasar sepakbola merupakan bentuk materi dasar yang ditujukan pada pemain sepakbola dan meningkatkan kualitas koordinasi mata kaki yang baik. Dengan

kata lain, baik tidaknya koordinasi mata kaki seorang pemain sepakbola akan mempengaruhi keterampilan dasar sepakbola. Tiu (2012: 413) mengatkan bahwa:

*“ It is a known fact that foot-eye coordination skill is important in the game of football. It was confirmed at the institute for Neurology in London that vision controls the movement of the foot. Foot-eye coordination skill allows players to make pinpoint passes, free kick with precision, fake out the defense, and dribble the ball with. Foot-eye coordination also allows a player to stop a soccer ball with his foot and make adjustments to intercept the ball. The development to foot-eye coordination allows a player to keep his head up during ball handling. Further, soccer requires the proper coordination of different body parts particularly the eyes, feet and the hand”.*

Artinya Ini adalah fakta yang diketahui bahwa keterampilan koordinasi kaki-mata adalah penting dalam permainan sepakbola. Hal itu dikonfirmasi di institut untuk Neurology di London bahwa visi mengontrol gerakan kaki. Keterampilan koordinasi kaki-mata memungkinkan pemain untuk melewati lawan, tendangan bebas dengan presisi, keluar pertahanan palsu, dan menggiring bola dengan bola. koordinasi kaki-mata juga untuk pemain menghentikan bola dengan kakinya dan membuat penyesuaian untuk mencegat bola. Pengembangan koordinasi kaki-mata memungkinkan pemain untuk menjaga kepalanya selama penanganan bola. Selanjutnya, sepakbola membutuhkan koordinasi yang tepat dari bagian tubuh yang berbeda terutama mata, kaki dan tangan.

Tanpa kemampuan koordinasi yang baik, maka seorang atlet kesulitan dalam melakukan teknik gerak dalam cabang olahraga secara selaras, serasi, dan simultan, sehingga gerak yang dilakukan nampak luwes dan mudah (Sukadiyanto, 2011: 228). Pemain yang memiliki koordinasi yang baik akan

lebih mudah dalam melakukan suatu keterampilan gerak serta menghabiskan energi yang lebih sedikit dibandingkan dengan pemain yang memiliki koordinasi rendah. Sehingga memungkinkan keterampilan dasar sepakbolanya menjadi lebih baik.

Koordinasi mata kaki adalah suatu integrasi antara mata sebagai pemegang fungsi utama untuk melihat bola dan kaki pemegang fungsi untuk melakukan suatu gerakan seperti menyentuh atau menedang bola agar dapat bergerak dari tempat semula. Kemampuan penguasaan bola dan *passing* yang baik di pengaruhi oleh koordinasi mata kaki yang baik juga. Integritas yang melibatkan dua bagian gerak yaitu mata dan kaki harus dirangkai menjadi satu pola gerakan yang baik dan harmonis untuk mendukung keterampilan dasar sepakbola. Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerakan seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, cepat, tepat, dan efisien. Seorang pemain dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru baginya.

### **3. Interaksi Antara Latihan *Ball Feeling*, *Passing* dan Koordinasi Mata Kaki (Tinggi dan Rendah) terhadap Keterampilan Dasar Sepakbola**

Berdasarkan hasil yang telah dikemukakan pada hasil penelitian ini bahwa terdapat interaksi yang signifikan antara latihan *ball feeling*, *passing*, dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan dasar sepakbola pada siswa SSB Pendowoharjo Bantul. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok siswa yang dilatih menggunakan latihan *passing* dengan koordinasi mata kaki tinggi akan lebih baik dari pada siswa

yang memiliki koordinasi mata kaki rendah, hal ini dikarenakan latihan *passing* banyak menggunakan gerakan yang lebih sulit dibandingkan dengan kelompok latihan *ball feeling*. Sedangkan, kelompok siswa dengan koordinasi rendah akan lebih baik dilatih dengan metode latihan *ball feeling* kerana gerakannya tidak begitu sulit. Dari hasil interaksi terlihat bahwa faktor-faktor utama penelitian dalam bentuk dua faktor menunjukkan interaksi signifikan. Dalam hasil penelitian ini interaksi yang memiliki arti bahwa setiap sel atau kelompok terdapat perbedaan pengaruh setiap kelompok yang dipasang – pasangan. Pasangan yang memiliki interaksi atau pasangan yang berbeda secara signifikan adalah sebagai berikut:

- a. Kelompok siswa yang dilatih menggunakan latihan *passing* dengan koordinasi mata kaki tinggi akan lebih baik dari pada kelompok siswa yang dilatih menggunakan latihan *ball feeling* dengan koordinasi mata kaki rendah, dengan nilai  $p 0,010 < 0,05$ .
- b. Kelompok siswa yang dilatih menggunakan latihan *passing* dengan koordinasi mata kaki rendah akan lebih baik dari pada kelompok siswa yang dilatih menggunakan latihan *ball feeling* dengan koordinasi mata kaki rendah, dengan nilai  $p 0,016 < 0,05$ .
- c. Kelompok siswa yang dilatih menggunakan latihan *ball feeling* dengan koordinasi mata kaki tinggi akan lebih baik dari pada kelompok siswa yang dilatih menggunakan latihan *ball feeling* dengan koordinasi mata kaki rendah, dengan nilai  $p 0,010 < 0,05$ .

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian yang dilakukan ini jauh dari kata sempurna dikarenakan keterbatasan-keterbatasan di dalam melakukan penelitian. Keterbatasan tersebut sebagai berikut:

1. waktu pelaksanaan *treatment ball feeling* dan *passing*, kelompok subjek tidak dikumpulkan atau dikarantina sehingga tidak ada kontrol terhadap apa saja aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan, melainkan tinggal di rumah masing-masing. Secara tidak langsung hal ini dapat mempengaruhi hasil penelitian.
2. Kondisi cuaca yang tidak menentu karena musim penghujan, sehingga pada saat latihan lapangan menjadi basah dan kurang kondusif.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *ball feeling* dan *passing* terhadap keterampilan dasar sepakbola pada siswa SSB Pendowoharjo Bantul. Berdasarkan hasil analisis latihan *passing* mendapatkan hasil yang lebih baik dibandingkan latihan *ball feeling*.
2. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kemampuan koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah terhadap keterampilan dasar sepakbola pada siswa SSB Pendowoharjo Bantul. Berdasarkan hasil analisis koordinasi mata-kaki tinggi mendapatkan hasil yang lebih baik dibandingkan koordinasi mata-kaki rendah.
3. Terdapat interaksi yang signifikan antara latihan *ball feeling*, *passing* dan koordinasi mata-kaki (tinggi dan rendah) terhadap keterampilan dasar sepakbola pada siswa SSB Pendowoharjo Bantul. Pasangan-pasangan yang memiliki interaksi atau pasangan yang berbeda secara signifikan adalah sebagai berikut:
  - a. Kelompok siswa yang dilatih menggunakan latihan *passing* dengan koordinasi mata-kaki tinggi akan lebih baik dari pada kelompok siswa yang dilatih menggunakan latihan *ball feeling* dengan koordinasi mata-kaki rendah (A2B1-A1B2), dengan nilai  $p$   $0,010 < 0,05$ .

- b. Kelompok siswa yang dilatih menggunakan latihan *passing* dengan koordinasi mata-kaki rendah akan lebih baik dari pada kelompok siswa yang dilatih menggunakan latihan *ball feeling* dengan koordinasi mata-kaki rendah (A2B2-A1B2), dengan nilai  $p 0,016 < 0,05$ .
- c. Kelompok siswa yang dilatih menggunakan latihan *ball feeling* dengan koordinasi mata-kaki tinggi akan lebih baik dari pada kelompok siswa yang dilatih menggunakan latihan *ball feeling* dengan koordinasi mata-kaki rendah (A1B1-A1B2), dengan nilai  $p 0,010 < 0,05$ .

## **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian diatas, implikasi dari hasil penelitian adalah sebagai berikut:

### 1. Secara Teoritis

Berdasarkan hasil penelitian dan uji statistik menunjukkan bahwa penerapan latihan *ball feeling* dan *passing* memiliki perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dasar sepakbola. Hal ini meberikan petunjuk bahwa untuk meningkatkan keterampilan dasar sepakbola lebih efektif menggunakan latihan *passing*, karena berdasarkan hasil penelitian penerapan latihan *passing* lebih baik dalam meningkatkan keterampilan dasar sepakbola.

### 2. Secara Praktis

Dapat dipergunakan sebagai bahan dan referensi bagi para pelatih sepakbola untuk lebih teliti dan selektif dalam menentukan metode latihan yang tepat digunakan untuk meningkatkan kualitas fisik, teknik, dan taktik pemain sepakbola khususnya keterampilan dasar sepakbola.

## C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain atau selanjutnya diberikan saran sebagai berikut:

### 1. Pelatih

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa latihan *passing* lebih efektif digunakan dari pada latihan *ball feeling* dalam meningkatkan keterampilan dasar sepakbola.

### 2. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa latihan *passing* lebih efektif digunakan untuk siswa yang memiliki kemampuan koordinasi mata kaki tinggi dan latihan *ball feeling* lebih efektif digunakan untuk siswa yang memiliki kemampuan koordinasi mata kaki rendah.
- b. Untuk para peneliti yang bermaksud melanjutkan penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen. Kontrol tersebut dilakukan guna untuk menghindari ancaman dari validasi eksternal dan internal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, A. (2011). Measuring soccer skill performance: a review. *Scandinavian Journal Of Medicine & Science in Sports*.
- Al-Muqsith. (2018). Somatotipe dan Fisiologi Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh*.
- Almahdali, F. (2012). Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Menendang Bola dalam Permainan Sepakbola Melalui Latihan Drill pada Siswa Kelas V SDN 1 Tangkian. *Journal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Tadulako*.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Satu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bekris, E., Gissisb., I & Kounalakisc, S. (2018). The dribbling agility test as a potential tool for evaluating the dribbling skill in young soccer players. *Journal Research In Sports Medicine*.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: FIK UM
- Burcak, K. (2015). The Effects On Soccer Passing Skills When Warming Up with Two Different Sized Soccer Balls. *Academic Journal*.
- Caglayan, A., Erdem, K., Colak, V., & Ozbar, N. (2018). The Effects of Trainings with Futsal Ball on Dribbling and Passing Skills on Youth Soccer Players. *International Journal of Applied Exercise Physiology*.
- Chapman, S., dkk. (2012). *Soccer Coaching Manual*. Los Angeles: West Adams Boulevard.
- Coggin, S. (2017). *How to Make The Perfect Pass in Soccer*. Retrieved from <https://www.thoughtco.com/passing-plan>.
- Douvis, S. J. (2005). Variable practice in learning the forehand drive in tennis. *Journal Perceptual and Motor Skills*.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. F. (2015). *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- FIFA. (2018). *Youth Football*. Switzerland: FIFA.
- Francisco, M. J., Eva, M., & Ordone. (2015). Variability and Practice Load in Motor Learning. *Journal Revista Internacional de Ciencias del Deporte (RICYDE)*.

- Ganesha, P. (2010). *Kutak-katik Latihan Sepakbola Usia Muda*. Jakarta: PT. Visi Gala 2000.
- Hariono, A. (2006). *Metode latihan fisik pencak silat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga (Teori dan Metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar. Diktat*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Irianto, D. P. (2009). *Materi Pelatih Kondisi Fisik Dasar*. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan.
- Irianto, S. (2010). *Peningkatan Penguasaan Bola Melalui Ball Feeling dalam permainan sepakbola*. Yogyakarta: UNY.
- Irianto, S. (2010). *Pengembangan Tes Kecakapan David Lee Untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14 – 15 Tahun*. Tesis. Yogyakarta: UNY.
- Irianto, S. (2010). *Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) KU 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta*. Yogyakarta: UNY.
- Koger, R. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. New York: The McGraw – Hill Companies.
- Komarudin. (2005). *Dasar Gerak Sepakbola. Diktat Pembelajaran*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Kutlu, M., Yapıcı, H., Yoncalık, O., & Celik, S. (2012). Comparison of a New Test For Agility and Skill in Soccer With Other Agility Tests. *Journal of Human Kinetics*.
- Luxbacher, J. A. (2011). *Soccer : Steps to Success*. Jakarta : PT Raja Grafindo.
- McMorris, T. (2004). *Acquisition and Performance of Sport Skills*. London: Jhon Wiley & Sons Ltd, West Sussex.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung : PT Intan Sejati.
- Miller, K. (2012). The Effects on Soccer Dribbling Skills When Training with Two Different Sized Soccer Balls. *Journal University of Kansas*.

- Miller, P. W. (2008). *Measure and Teaching*. Chicago: Patrick W. Miller and Associates.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Pamungkas, T. S. A. (2009). *Kamus Pintar Sepak Bola*. Malang: Dioma.
- Pirtama, M. A. N., Sugiharto., & Rahayu,. S. (2014). Pengaruh Metode Latihan Smash dan Koordinasi Mata Tangan dengan Menggunakan Umpan Langsung dan Tak Langsung pada Bulutangkis. *Journal of Sport Science and Fitnes*.
- PSSI. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Jakarta Selatan: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik Deskripsi dan Tujuan Kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Russell, M., & Kingsley, M. (2014). The Efficacy of Acute Nutritional Interventions on Soccer Skill Performance. *Journal Sports Med*.
- Scheuneman, T. (2008). *Dasar-dasar Sepak Bola Modern*. Malang: Dioma.
- Sucipto., dkk. (2000). *Sepakbola*. Yogyakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudjana. (2002). *Desain dan Analisis Eksperimen: (edisi keempat)*. Bandung: Tarsito.
- Sudjana. (2009). *Penelitian dan Penelitian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Syofian, S (2017). *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Dengan Perhitungan Manual Dan Aplikasi SPSS Versi 17*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Thompson, J. L. (2009). *Introduction to Coaching*. United Kingdom: Descartes Publishing.

- Tiu, W., Salipot, C. L., Maquiraya, C. A., Burkley, D. M., Castaneda, M., & Gomez, M. G. (2012). Effects of a Modified Football Program in Improving Foot-eye Coordination among Students with Intellectual Disability. *Journal Educational Research*.
- Wiel, C. (2005). *Sepak Bola (Program Pembinaan Pemain Ideal)*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Winarto, H. (2017). *Buku Pintar Sepak Bola*. Jakarta : Anugrah.

## Lampiran 1. Surat Permohonan Validasi I



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**PROGRAM PASCASARJANA**  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326  
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas\_pps@uny.ac.id

Nomor : 13408 /UN34.17/LT/2019 15 November 2019  
Hal : Izin Validasi

Yth. Bapak/Ibu Dr. Ria Lumintuарso M.Si.(1)

Dosen Universitas Negeri Yogyakarta

Kami mohon dengan hormat, Bapak/Ibu bersedia menjadi validator program latihan bagi mahasiswa:

Nama : Gupo Matvayodha  
NIM : 18711251034  
Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Pembimbing : Dr. Devi Tirtawirya M.Or.  
Judul : Pengaruh Latihan Ball Feeling Dan Passing Terhadap Keterampilan Dasar Sepakbola Pada Siswa SSB Pendowoharjo Bantul

Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu dapat mengembalikan hasil validasi paling lama 2 (dua) minggu. Atas kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami sampaikan terima kasih.



## Lampiran 2. Surat Keterangan Validasi I



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
PROGRAM PASCASARJANA  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326  
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas\_pps@uny.ac.id

### SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Ria Lumintangso, M.S.I.  
Jabatan/Pekerjaan : Lektor Kepala  
Instansi Asal : FIK UNY

Menyatakan bahwa program latihan dengan judul:

Pengaruh Latihan Ball Feeling Dan Passing Terhadap Keterampilan Dasar Sepakbola Pada Siswa SSB Pendowoharjo Bantul  
dari mahasiswa:

Nama : Gupo Matvayodha  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
NIM : 18711251034

(sudah siap/belum siap)\* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. gambar gerakan dalam sepakbola.

2. ....

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 2 - 12 - 2019

Validator,

Dr. Ria Lumintangso

\*) coret yang tidak perlu

### Lampiran 3. Surat Permohonan Validasi II



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**PROGRAM PASCASARJANA**  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326  
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas\_pps@uny.ac.id

Nomor : 1236 /UN34.17/LT/2019

23 Oktober 2019

Hal : Izin Validasi

Yth. Bapak/Ibu Dr. Agus Susworo Dwi Marhaendro S.Pd., M.Pd. (2)

Dosen Universitas Negeri Yogyakarta

Kami mohon dengan hormat, Bapak/Ibu bersedia menjadi validator instrumen penelitian bagi mahasiswa:

Nama : Gupo Matvayodha  
NIM : 18711251034  
Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Pembimbing : Dr. Devi Tirtawirya M.Or.  
Judul : Pengaruh Latihan Ball Feeling Dan Passing Terhadap Keterampilan Dasar Sepakbola Pada Siswa SSB Pendowoharjo Bantul

Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu dapat mengembalikan hasil validasi paling lama 2 (dua) minggu. Atas kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami sampaikan terima kasih.

Wakil Direktur I,

Dr. Sugito, M.A.

NIP 19600410 198503 1 002



## Lampiran 4. Surat Keterangan Validasi II



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
PROGRAM PASCASARJANA  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 550835, 550836, Fax (0274) 520326  
Laman: pps.uny.ac.id E-mail: pps@uny.ac.id, humas\_pps@uny.ac.id

### SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Agus Sugworo Dwi, M.....  
Jabatan/Pekerjaan : Staff Pengajar.....  
Instansi Asal : FIK - UNY.....

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Pengaruh Latihan Ball Feeling Dan Passing Terhadap Keterampilan Dasar Sepakbola Pada Siswa SSB Pendowoharjo Bantul

dari mahasiswa:

Nama : Gupo Matvayodha  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
NIM : 18711251034

(sudah siap/belum siap)\* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Diperlukan uji coba utk pelaksanaan penyeluruhannya
2. Bisa gunakan Tex David Lee yg sdh d'modifikasi
3. Olah Subagyo Irianto
3. Cek peraturan validitas & reliabilitas yg beragam do : beberapa number

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 29 - 10 - 2019

Validator,

Dr. Agus Sugworo Dwi.

\*) coret yang tidak perlu

## Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari PPS UNY



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
PASCASARJANA

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telp. Direktur (0274) 550835. Asdir/TU (0274) 550836 Fax. (0274)520326  
Laman: [pps.uny.ac.id](http://pps.uny.ac.id) Email: [pps@uny.ac.id](mailto:pps@uny.ac.id), [humas\\_pps@uny.ac.id](mailto:humas_pps@uny.ac.id)

Nomor : 14942/UN34.17/LT/2019  
Hal : Izin Penelitian

26 Desember 2019

Yth. Pimpinan SSB Pendowoharjo  
Cepit, Pendowoharjo, Sewon, Bantul, DIY 55186

Bersama ini kami mohon dengan hormat, kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memberikan izin kepada mahasiswa jenjang S-2 Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta:

|               |   |                   |
|---------------|---|-------------------|
| Nama          | : | GUPO MATVAYODHA   |
| NIM           | : | 18711251034       |
| Program Studi | : | Ilmu Keolahragaan |

untuk melaksanakan kegiatan penelitian dalam rangka penulisan tesis yang dilaksanakan pada:

|                  |   |  |
|------------------|---|--|
| Waktu            | : | Januari 2020 s.d Februari 2020   |
| Lokasi/Objek     | : | SSB Pendowoharjo   |
| Judul Penelitian | : | Pengaruh Latihan Ball Feeling dan Passing Terhadap Keterampilan Dasar Sepakbola Pada Siswa SSB Pendowoharjo Bantul |
| Pembimbing       | : | Dr. Devi Tirtawirya, M.Or.   |

Demikian atas perhatian, bantuan dan izin yang diberikan, kami ucapan terima kasih



Tembusan:  
Mahasiswa Ybs.

Dr. Sugito, MA.  
NIP 19600410 198503 1 002

## Lampiran 6. Surat Balasan Izin Penelitian dari SSB Pendowoharjo



### SEKOLAH SEPAK BOLA PENDOWOHARJO

Sekretariat: Kantor Kelurahan Pendowoharjo Sewon Bantul

No : 73/XII/SSB-P/2019

Hal : Balasan Izin Penelitian

Menanggapi surat dari Universitas Negeri Yogyakarta, No : 14942/UN.34.17/LT/2019.

Tanggal : 26 Desember 2019 dalam hal izin penelitian.

Dengan ini kami pengurus SSB Pendowoharjo mengucapkan terimakasih, atas dipilihnya SSB kami untuk dijadikan tempat penelitian, dan kami tidak keberatan memberi izin, dengan catatan kegiatan tersebut tidak mengganggu kegiatan kompetisi / turnamen yang sedang di ikuti oleh SSB Pendowoharjo. Semoga kegiatan ini akan membawa dampak positif bagi SSB kami, dan olahraga pada umumnya. selesai penelitian harap membuat laporan hasil penelitiannya.

Demikian surat ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 29 Desember 2019

Pimpinan SSB Pendowoharjo



Tembusan:

Mahasiswa Ybs.

## Lampiran 7. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



### SEKOLAH SEPAK BOLA PENDOWOHARJO

Sekretariat: Kantor Kelurahan Pendowoharjo Sewon Bantul

#### SURAT KETERANGAN

NO : 02/I/SSB-P/2020

Yang bertanda tangan dibawah ini Pimpinan SSB Pendowoharjo Bantul Yogyakarta dengan ini menerangkan bahwa :

|               |   |                               |
|---------------|---|-------------------------------|
| Nama          | : | GUPO MATVAYODHA               |
| NIM           | : | 18711251034                   |
| Program Studi | : | Ilmu Keolahragaan             |
| Fakultas      | : | Program Pascasarjana          |
| Instansi      | : | Universitas Negeri Yogyakarta |

Bahwa nama tersebut diatas benar telah melakukan penelitian di SSB Pendowoharjo Bantul Yogyakarta dalam rangka menyusun tugas akhir tesis dengan judul : **“Pengaruh Latihan Ball Feeling dan Passing Terhadap Keterampilan Dasar Sepakbola pada Siswa SSB Pendowoharjo Bantul”**

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 4 Maret 2020

Pimpinan SSB Pendowoharjo



**Lampiran 8. Data Penelitian**

**TES KOORDINASI DAN PEMBAGIAN KELOMPOK**

| NO  | NAMA              | HASIL TES | KATEGORI | KETRANGAN | PEMBAGIAN KELOMPOK          |
|-----|-------------------|-----------|----------|-----------|-----------------------------|
| 1.  | Mustofa           | 16        | Tinggi   | 27 % Atas | Koordinasi Mata Kaki Tinggi |
| 2.  | Kaka Aziansyah. P | 15        | Tinggi   |           |                             |
| 3.  | Sheva Arshavin. N | 15        | Tinggi   |           |                             |
| 4.  | Putrawinando      | 15        | Tinggi   |           |                             |
| 5.  | Rifky Aditya W.P  | 14        | Tinggi   |           |                             |
| 6.  | M. Iqbal P.A      | 14        | Tinggi   |           |                             |
| 7.  | Ardian R.H        | 14        | Tinggi   |           |                             |
| 8.  | Muhadzib Faiq. A  | 14        | Tinggi   |           |                             |
| 9.  | Putrawinanda      | 13        | Tinggi   |           |                             |
| 10. | Tsalots Duta. A   | 13        | Tinggi   |           |                             |
| 11. | Ikhwan A.P        | 13        | Sedang   |           |                             |
| 12. | M. Brian          | 13        | Sedang   |           |                             |
| 13. | Faiz Anubhawa. A  | 13        | Sedang   |           |                             |
| 14. | Nafiz Alanam      | 12        | Sedang   |           |                             |
| 15. | M. Rafi Maulana   | 12        | Sedang   |           |                             |
| 16. | Ahdan D.P         | 12        | Sedang   |           |                             |
| 17. | Andrianova. A     | 12        | Sedang   |           |                             |
| 18. | Rifky Aditya. W.P | 11        | Sedang   |           |                             |
| 19. | Tara Pranaja B.P  | 11        | Sedang   |           |                             |
| 20. | Akhtar Khalid     | 11        | Sedang   |           |                             |
| 21. | Deandra Fawwas    | 10        | Sedang   |           |                             |
| 22. | Khiza Dzan. A.R   | 10        | Sedang   |           |                             |
| 23. | Akhdan Fadil. P.S | 10        | Sedang   |           |                             |
| 24. | David Ahamd. S    | 10        | Sedang   |           |                             |
| 25. | Raditya Rafi. A   | 10        | Sedang   |           |                             |
| 26. | Damasus Cristian  | 9         | Sedang   |           |                             |

|     |                  |   |        |                   |  |
|-----|------------------|---|--------|-------------------|--|
| 27. | Deco De Zaki     | 9 | Sedang |                   |  |
| 28. | Febri Maulana. P | 9 | Rendah | <b>27 % Bawah</b> | <b>Koordinasi<br/>Mata Kaki<br/>Rendah</b> |
| 29. | Harici Dyba. M   | 9 | Rendah |                   |  |
| 30. | Bregas Arief. S  | 8 | Rendah |                   |  |
| 31. | Feri Sonianto    | 7 | Rendah |                   |  |
| 32. | Mahardhika P.A   | 7 | Rendah |                   |  |
| 33. | Dwi Andhika      | 6 | Rendah |                   |  |
| 34. | Panggih. N       | 6 | Rendah |                   |  |
| 35. | Rafa Hisyam. T   | 5 | Rendah |                   |  |
| 36. | M. Lutfirrahman  | 5 | Rendah |                   |  |
| 37. | Efti Sani. K     | 5 | Rendah |                   |  |

### **HASIL TES KECAKAPAN BERMAIN SEPAK BOLA**

| <b>NO</b> | <b>NAMA</b>               | <b>PRETEST</b> | <b>POSTTEST</b> |
|-----------|---------------------------|----------------|-----------------|
| 1.        | Mustofa                   | 29,98          | 28,18           |
| 2.        | Efti Sani Kalmahdi        | 30,84          | 29,47           |
| 3.        | Dwi Andhika               | 30,67          | 29,98           |
| 4.        | Putrawinanda              | 31,05          | 30,23           |
| 5.        | Sheva Arshavin Nesta      | 31,68          | 28,38           |
| 6.        | Rifky Aditya W.P          | 31,75          | 29,94           |
| 7.        | Panggih Nirwandaru        | 32,30          | 31,98           |
| 8.        | Putrawinando              | 32,12          | 30,83           |
| 9.        | Mahardhika Putra Abdullah | 33,07          | 31,53           |
| 10.       | Muhadzib Faiq Amanullah   | 33,39          | 32,79           |
| 11.       | Harici Dyba Maaruf        | 33,66          | 30,04           |
| 12.       | Ardian Rahman Hanif       | 33,71          | 30,26           |
| 13.       | Tsalots Duta Anjana       | 35,20          | 31,64           |
| 14.       | M. Iqbal Pamungkas. A     | 35,04          | 30,47           |
| 15.       | Rafa Hisyam Tsaqib        | 35,91          | 33,53           |
| 16.       | M. Lutfirrahman           | 36,06          | 34,06           |
| 17.       | Febri Maulana Putra       | 36,79          | 34,73           |
| 18.       | Bregas Arief Sudrajad     | 37,51          | 31,71           |
| 19.       | Feri Sonianto             | 41,24          | 38,91           |
| 20.       | Kaka Aziansyah Putra      | 42,15          | 31,18           |

## **PENETAPAN KELOMPOK**

### **1. Kelompok Koordinasi Mata Kaki Tinggi**

| NO  | NAMA                    | TES KOORDINASI |
|-----|-------------------------|----------------|
| 1.  | Mustofa                 | 16             |
| 2.  | Kaka Aziansyah Putra    | 15             |
| 3.  | Sheva Arshavin Nesta    | 15             |
| 4.  | Putrawinando            | 15             |
| 5.  | Rifky Aditya W.P        | 14             |
| 6.  | M. Iqbal Pamungkas. A   | 14             |
| 7.  | Ardian Rahman Hanif     | 14             |
| 8.  | Muhadzib Faiq Amanullah | 14             |
| 9.  | Putrawinanda            | 13             |
| 10. | Tsalots Duta Anjana     | 13             |

| NO | ORDINAL PAIRING  |       |   |       |
|----|--|-------|---|-------|
|    | Kelompok Latihan <i>Ball Feeling</i> dengan Koordinasi Mata Kaki Tinggi (A1B1) |       | Kelompok Latihan <i>Passing</i> dengan Koordinasi Mata Kaki Tinggi (A2B1) |       |
|    | Nama   | Hasil | Nama  | Hasil |
| 1. | Mustofa  | 16    | Kaka Aziansyah Putra  | 15    |
| 2. | Putrawinando   | 15    | Sheva Arshavin Nesta  | 15    |
| 3. | Rifky Aditya W.P   | 14    | M. Iqbal P.A  | 14    |
| 4. | Muhadzib Faiq. A   | 14    | Ardian Rahman Hanif   | 14    |
| 5. | Putrawinanda   | 13    | Tsalots Duta Anjana   | 13    |

## 2. Kelompok Koordinasi Mata Kaki Rendah

| NO  | NAMA                      | TES KOORDINASI |
|-----|---------------------------|----------------|
| 1.  | Febri Maulana Putra       | 9              |
| 2.  | Harici Dyba. M            | 9              |
| 3.  | Bregas Arief Sudraja      | 8              |
| 4.  | Feri Sonianto             | 7              |
| 5.  | Mahardhika Putra Abdullah | 7              |
| 6.  | Dwi Andhika               | 6              |
| 7.  | Panggih Nirwandaru        | 6              |
| 8.  | Rafa Hisyam. T            | 5              |
| 9.  | M. Lutfirrahman           | 5              |
| 10. | Efti Sani Kalmahdi        | 5              |

| NO | ORDINAL PAIRING  |       |   |       |
|----|--|-------|---|-------|
|    | Kelompok Latihan <i>Ball Feeling</i> dengan Koordinasi Mata Kaki Rendah (A1B2) |       | Kelompok Latihan <i>Passing</i> dengan Koordinasi Mata Kaki Rendah (A2B2) |       |
|    | Nama   | Hasil | Nama  | Hasil |
| 1. | Febri Maulana Putra  | 9     | Harici Dyba. M  | 9     |
| 2. | Feri Sonianto  | 7     | Bregas Arief Sudraja  | 8     |
| 3. | Mahardhika Putra. A  | 7     | Dwi Andhika   | 6     |
| 4. | Rafa Hisyam. T   | 5     | Panggih Nirwandaru  | 6     |
| 5. | M. Lutfirrahman  | 5     | Efti Sani Kalmahdi  | 5     |

**DATA PRETEST DAN POSTTEST KETERAMPILAN DASAR**  
**SEPAKBOLA**

| NO | Koordinasi Tinggi                              |         |          |  |         |          |
|----|--|---------|----------|--|---------|----------|
|    | Kelompok Latihan <i>Ball Feeling</i><br>(A1B1) |         |          | Kelompok Latihan <i>Passing</i> (A2B1) |         |          |
|    | Nama   | Pretest | Posttest | Nama                                   | Pretest | Posttest |
| 1. | Mustofa  | 29,98   | 28,18    | Kaka Aziansyah                         | 42,15   | 31,18    |
| 2. | Putrawinando                                   | 32,12   | 30,83    | Sheva Arshavin                         | 31,68   | 28,38    |
| 3. | Rifky Aditya                                   | 31,75   | 29,94    | M. Iqbal P.A                           | 35,04   | 30,47    |
| 4. | Muhadzib Faiq                                  | 33,39   | 32,79    | Ardian Rahman                          | 33,71   | 30,26    |
| 5. | Putrawinanda                                   | 31,05   | 30,23    | Tsalots Duta. A                        | 35,20   | 31,64    |

| NO | Koordinasi Rendah                              |         |          |  |         |          |
|----|--|---------|----------|--|---------|----------|
|    | Kelompok Latihan <i>Ball Feeling</i><br>(A1B2) |         |          | Kelompok Latihan <i>Passing</i> (A2B2) |         |          |
|    | Nama   | Pretest | Posttest | Nama                                   | Pretest | Posttest |
| 1. | Febri Maulana                                  | 36,79   | 34,73    | Harici Dyba. M                         | 33,66   | 30,04    |
| 2. | Feri Sonianto                                  | 41,24   | 38,91    | Bregas Arief. S                        | 37,51   | 31,71    |
| 3. | Mahardhika. P                                  | 33,07   | 31,53    | Dwi Andhika                            | 30,67   | 29,98    |
| 4. | Rafa Hisyam. T                                 | 35,91   | 33,53    | Panggih. N                             | 32,30   | 31,98    |
| 5. | M. Lutfirrahman                                | 36,06   | 34,06    | Efti Sani. K                           | 30,84   | 29,47    |

## Lampiran 9. Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics

|                    | N | Minimum | Maximum | Mean    | Std. Deviation |
|--------------------|---|---------|---------|---------|----------------|
| Pretest A1B1       | 5 | 29.98   | 33.39   | 31.6580 | 1.26561        |
| Posttest A1B1      | 5 | 28.18   | 32.79   | 30.3940 | 1.66326        |
| Pretest A2B1       | 5 | 31.68   | 42.15   | 35.5560 | 3.94667        |
| Posttest A2B1      | 5 | 28.38   | 31.64   | 30.3860 | 1.24999        |
| Pretest A1B2       | 5 | 33.07   | 41.24   | 36.6140 | 2.94929        |
| Posttest A1B2      | 5 | 31.53   | 38.91   | 34.5520 | 2.71306        |
| Pretest A2B2       | 5 | 30.67   | 37.51   | 32.9960 | 2.80001        |
| Posttest A2B2      | 5 | 29.47   | 31.98   | 30.6360 | 1.12970        |
| Valid N (listwise) | 5 |         |         |         |                |

## Lampiran 10. Uji Normalitas

|                                       |               | Kelas | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |                   | Shapiro-Wilk |    |      |
|---------------------------------------|---------------|-------|---------------------------------|----|-------------------|--------------|----|------|
|                                       |               |       | Statistic                       | df | Sig.              | Statistic    | df | Sig. |
| Hasil Keterampilan<br>Dasar Sepakbola | Pretest A1B1  |       | .158                            | 5  | .200 <sup>*</sup> | .995         | 5  | .994 |
|                                       | Posttest A1B1 |       | .197                            | 5  | .200 <sup>*</sup> | .972         | 5  | .885 |
|                                       | Pretest A2B1  |       | .336                            | 5  | .067              | .860         | 5  | .227 |
|                                       | Posttest A2B1 |       | .260                            | 5  | .200 <sup>*</sup> | .913         | 5  | .486 |
|                                       | Pretest A1B2  |       | .276                            | 5  | .200 <sup>*</sup> | .915         | 5  | .499 |
|                                       | Posttest A1B2 |       | .274                            | 5  | .200 <sup>*</sup> | .917         | 5  | .508 |
|                                       | Pretest A2B2  |       | .206                            | 5  | .200 <sup>*</sup> | .871         | 5  | .271 |
|                                       | Posttest A2B2 |       | .301                            | 5  | .157              | .852         | 5  | .202 |

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

a. Lilliefors Significance Correction

## Lampiran 11. Uji Homogenitas

### Test of Homogeneity of Variances

Hasil Keterampilan Dasar Sepakbola

|          | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|----------|------------------|-----|-----|------|
| Pretest  | .735             | 3   | 16  | .546 |
| Posttest | .718             | 3   | 16  | .556 |

### Levene's Test of Equality of Error Variances<sup>a</sup>

Dependent Variable: Hasil Keterampilan Dasar

Sepakbola

| F    | df1 | df2 | Sig. |
|------|-----|-----|------|
| .718 | 3   | 16  | .556 |

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept + Metode + Koordinasi +  
Metode \* Koordinasi

## Lampiran 12. Uji Two Way Anova

**Between-Subjects Factors**

|                |   | Value Label  | N  |
|----------------|---|--------------|----|
| Metode Latihan | 1 | Ball Feeling | 10 |
|                | 2 | Passing      | 10 |
| Koordinasi     | 1 | Tinggi       | 10 |
|                | 2 | Rendah       | 10 |

**Descriptive Statistics**

Dependent Variable: Hasil Keterampilan Dasar Sepakbola

| Metode Latihan | Koordinasi | Mean    | Std. Deviation | N  |
|----------------|------------|---------|----------------|----|
| Ball Feeling   | Tinggi     | 30.3940 | 1.66326        | 5  |
|                | Rendah     | 34.5520 | 2.71306        | 5  |
|                | Total      | 32.4730 | 3.05016        | 10 |
| Passing        | Tinggi     | 30.3860 | 1.24999        | 5  |
|                | Rendah     | 30.6360 | 1.12970        | 5  |
|                | Total      | 30.5110 | 1.13093        | 10 |
| Total          | Tinggi     | 30.3900 | 1.38708        | 10 |
|                | Rendah     | 32.5940 | 2.84577        | 10 |
|                | Total      | 31.4920 | 2.45474        | 20 |

### Levene's Test of Equality of Error Variances<sup>a</sup>

Dependent Variable: Hasil Keterampilan Dasar

Sepakbola

| F    | df1 | df2 | Sig. |
|------|-----|-----|------|
| .718 | 3   | 16  | .556 |

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

- a. Design: Intercept + Metode + Koordinasi +  
Metode \* Koordinasi

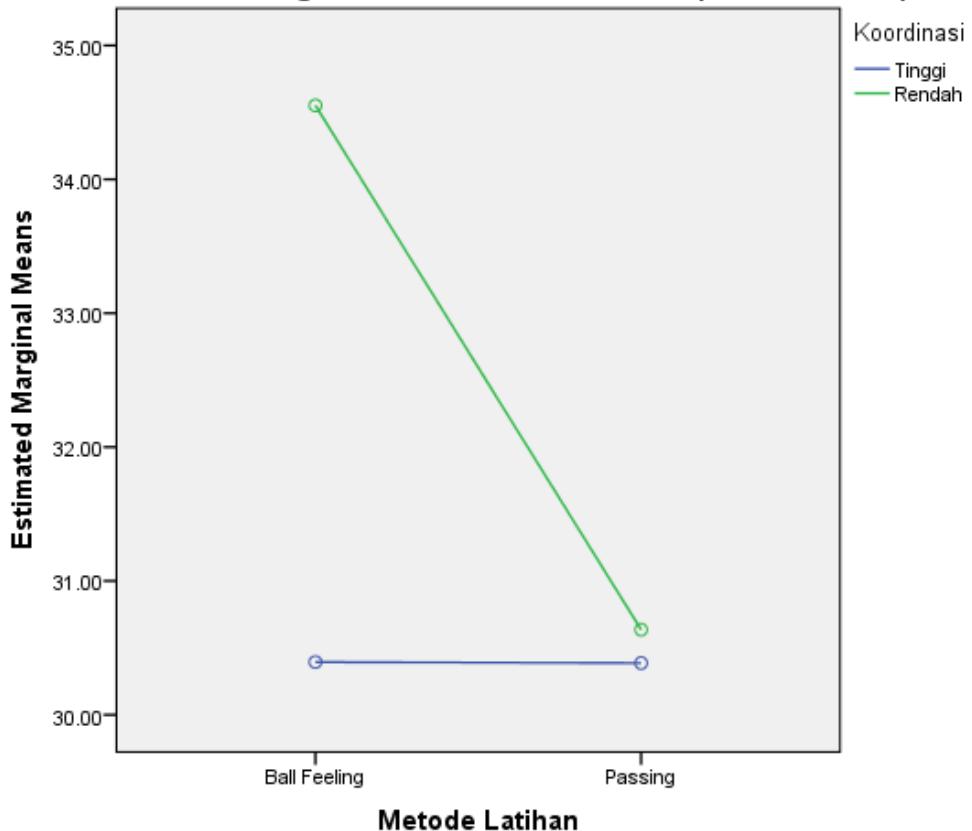
### Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Hasil Keterampilan Dasar Sepakbola

| Source          | Type III Sum of Squares | df | Mean Square | F        | Sig. |
|-----------------|-------------------------|----|-------------|----------|------|
| Corrected Model | 62.626 <sup>a</sup>     | 3  | 20.875      | 6.440    | .005 |
| Intercept       | 19834.921               | 1  | 19834.921   | 6119.122 | .000 |
| Metode latihan  | 19.247                  | 1  | 19.247      | 5.938    | .027 |
| Koordinasi      | 24.288                  | 1  | 24.288      | 7.493    | .015 |
| Metode Latihan* | 19.091                  | 1  | 19.091      | 5.889    | .027 |
| Koordinasi      |                         |    |             |          |      |
| Error           | 51.863                  | 16 | 3.241       |          |      |
| Total           | 19949.411               | 20 |             |          |      |
| Corrected Total | 114.489                 | 19 |             |          |      |

a. R Squared = .547 (Adjusted R Squared = .462)

### Estimated Marginal Means of Hasil Keterampilan Dasar Sepakbola



### Lampiran 13. Uji Tukey (Post Hoc)

#### Multiple Comparisons

Dependent Variable: Keterampilan Dasar Sepakbola

Tukey HSD

| (I) Kelompok | (J) Kelompok | Mean Difference<br>(I-J) | Std. Error | Sig.  | 95% Confidence Interval |             |
|--------------|--------------|--------------------------|------------|-------|-------------------------|-------------|
|              |              |                          |            |       | Lower Bound             | Upper Bound |
| A1B1         | A1B2         | -4.1580 <sup>*</sup>     | 1.13868    | .010  | -7.4158                 | -.9002      |
|              | A2B1         | .0080                    | 1.13868    | 1.000 | -3.2498                 | 3.2658      |
|              | A2B2         | -.2420                   | 1.13868    | .996  | -3.4998                 | 3.0158      |
|              | A1B1         | 4.1580 <sup>*</sup>      | 1.13868    | .010  | .9002                   | 7.4158      |
|              | A1B2         | 4.1660 <sup>*</sup>      | 1.13868    | .010  | .9082                   | 7.4238      |
|              | A2B2         | 3.9160 <sup>*</sup>      | 1.13868    | .016  | .6582                   | 7.1738      |
| A2B1         | A1B1         | -.0080                   | 1.13868    | 1.000 | -3.2658                 | 3.2498      |
|              | A1B2         | -4.1660 <sup>*</sup>     | 1.13868    | .010  | -7.4238                 | -.9082      |
|              | A2B2         | -.2500                   | 1.13868    | .996  | -3.5078                 | 3.0078      |
|              | A1B1         | .2420                    | 1.13868    | .996  | -3.0158                 | 3.4998      |
|              | A2B2         | -3.9160 <sup>*</sup>     | 1.13868    | .016  | -7.1738                 | -.6582      |
|              | A2B1         | .2500                    | 1.13868    | .996  | -3.0078                 | 3.5078      |

Based on observed means.

The error term is Mean Square(Error) = 3.241.

\*. The mean difference is significant at the .05 level.

## **Lampiran 14. Instrumen Penelitian**

### **1. Tes Koordinasi Mata Kaki**

Pengumpulan data dalam penelitian ini untuk melihat tingkat koordinasi pada siswa maka peneliti menggunakan tes dan pengukuran dari Fenanlampir. A (2015: 160) yaitu *soccer wall volley tes*.

- a. Tujuan: Mengukur koordinasi mata dan kaki serta koordinasi seluruh tubuh dan kelincahan
- b. Perlengkapan:
  - 1) Lapangan tes yang terdiri atas: Daerah sasaran dibuat dengan garis didinding yang rata dengan ukuran panjang 2,44 m dan tinggi dari lantai 1,22. Daerah tendangan dibuat di depan daerah sasaran berbentuk segi empat dengan ukuran 3,65 dan 4,23. Daerah tendangan berjarak 1,83 m dari dinding daerah sasaran.
  - 2) Sebuah bola sepak
  - 3) *Stop watch*
  - 4) Peluit
  - 5) Blanko dan alat tulis
  - 6) Pencatat hasil/score
- c. Pelaksanaan tes:
  - 1) Testi berdiri di daerah tendangan, siap menendang bola.
  - 2) Dengan aba-aba “ya”, testi mulai menendang bola sebanyak-banyaknya. Boleh menggunakan kaki yang manapun. Sebelum

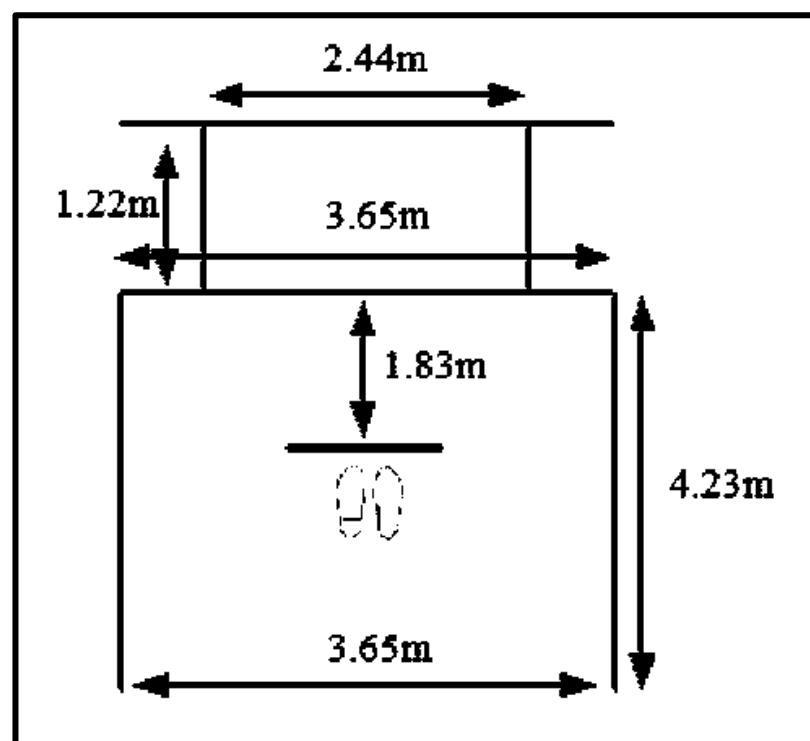
menendang kembali, bola harus harus dikontrol atau diblok dengan kaki yang lain.

- 3) Setiap menendang bola harus diawali dengan sikap mendang yang benar.
- 4) Testi melakukan 3 kali pengulangan masing-masing 20 detik.
- 5) Tidak boleh menghentikan atau mengontrol bola dengan tangan.
- 6) Sebelum melakukan tes, testi boleh mencoba terlebih dahulu sampai merasa terbiasa.

d. Penilaian:

- 1) Setiap tendangan yang mengenai sasaran memperoleh nilai 1.

e. Gambar pelaksanaan tes:



**Gambar Tes Koordinasi Mata Kaki /soccer wall volley tes (Sumber: Fenanlampir. A, 2015: 160)**

## 2. Tes Kecakapan Bermain Sepakbola

Pengumpulan data dalam penelitian ini untuk melihat keterampilan dasar bermain sepakbola pada siswa menggunakan instrument pengembangan tes kecakapan “David Lee” (Irianto. S, 2010: 152-156).

a. Alat yang digunakan:

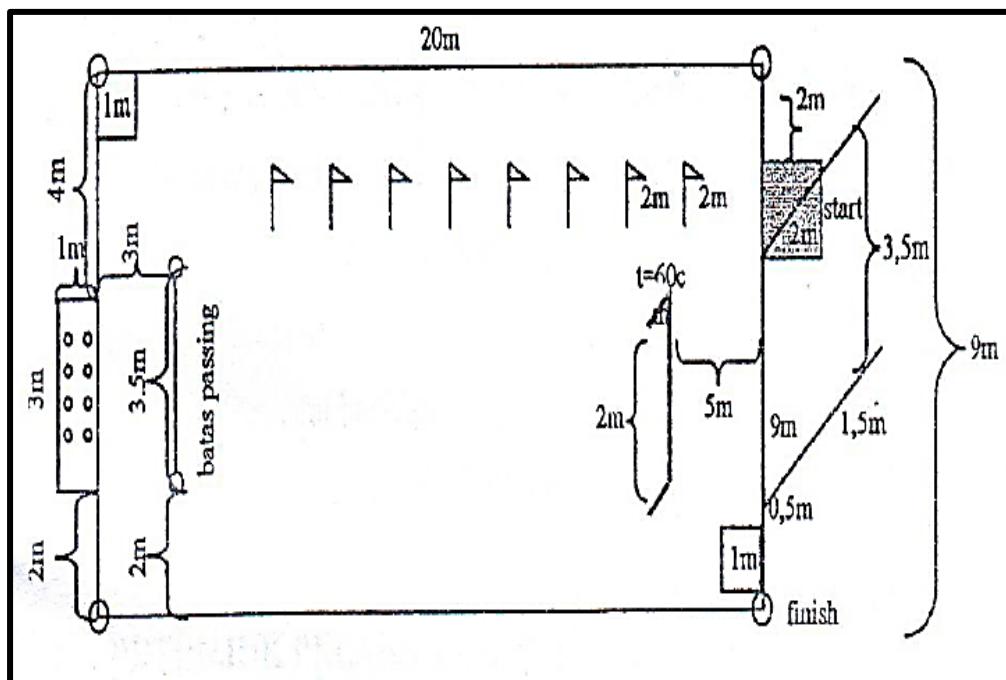
- 1) Lapangan sepakbola
- 2) Bola sepak
- 3) *Stop watch*
- 4) Tiang pancang
- 5) *Cones*
- 6) Peluit
- 7) Kapur
- 8) Blanko dan alat tulis

b. Pelaksanaan tes:

- 1) Testi berdiri di kotak start (kotak 1) sambil memegang bola.
- 2) Setelah aba-aba "ya", testi mulai tes dengan menimang-nimang bola di udara dengan kaki, minimal sebanyak 5 kali.
- 3) Kemudian bola di dribble melewati pancang sebanyak 8 buah dimulai dari sisi kanan.
- 4) Setelah melewati pancang terakhir, bola dihentikan di kotak 2 dengan diawali bola hidup/bergerak pada batas yang telah ditentukan melakukan passing bawah sebanyak 2 kali dengan kaki kanan 1 kali dan dengan kaki kiri 1 kali.

- 5) Bola harus masuk pada gawang yang telah ditentukan, jika gagal diulangi menggunakan kaki yang sama dengan sisa bola yang ada.
  - 6) Mengambil bola di kotak 2 untuk kemudian diribble dengan cepat menuju kotak finish (kotak 3), bola harus benar-benar berhenti di dalam kotak finish.
  - 7) Setiap kesalahan yang dilakukan oleh testi harus diulang dari tempat terjadinya kesalahan, stopwatch tetap berjalan.
  - 8) *Stop watch* dihidupkan setelah kaki menyentuh bola pertama kali.
  - 9) Porsekoran: waktu pelaksanaan start sampai finish dalam detik (2 angka di belakang koma). Setiap testi melakukan dua kali dan diambil waktu terbaik.

c. Gambar pelaksanaan tes:



## **Gambar Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee” (Sumber: Subagyo, 2010: 152-156)**

d. Validitas dan Reabilitas tes

Validitas tes = 0,800 (dianalisis dengan korelasi *product moment* dari program SPSS), dan Reabilitas tes = 0,528 (dianalisis dengan *alpha chronbach*).

## Lampiran 15. Program Latihan

### **PROGRAM LATIHAN BALL FEELING DAN PASSING**

| SESI  | <b><i>BALL FEELING</i></b>  |   | <b><i>PASSING</i></b>                                |   |
|-------|---|---|--|---|
|       | <b>PRETEST</b>  |   |  |   |
| 1 – 4 | 1. Pengantar  | 5 Menit   | 1. Pengantar   | 5 Menit   |
|       | 2. Pemanasan  | 15 Menit  | 2. Pemanasan   | 15 Menit  |
|       | 3. Latihan Inti :   | 40 Menit  | 3. Latihan Inti :                                    | 40 Menit  |
|       | - Ball feeling I<br>(menginjak-injak bola)  | Volume : 8x<br><br>Set : 2x<br><br>Repetisi : 4x<br><br>Recovery : 1 menit<br><br>Interval : 2 menit  | - Latihan Passing I<br>(passing berpasangan)         | Volume : 8x<br><br>Set : 2x<br><br>Repetisi : 4x<br><br>Recovery : 1 menit<br><br>Interval : 2 menit  |
|       | - Ball feeling II<br>(melakukan samba dengan bola)  |   | - Latihan Passing II<br>(passing dengan tiga orang)  |   |
|       | - Ball feeling III<br>(menimang bola diantara kedua kaki bagian dalam)                    |   | - Latihan Passing III<br>(passing diagonal)          |   |
|       | - Ball feeling IV<br>(juggling)   |   | - Latihan Passing IV<br>(passing diantara cone)      |   |
|       | 4. Game   | 20 Menit  | 4. Game  | 20 Menit  |
|       | 5. Penutup  | 10 Menit  | 5. Penutup   | 10 Menit  |
| 5 – 8 | 1. Pengantar  | 5 Menit   | 1. Pengantar   | 5 Menit   |
|       | 2. Pemanasan  | 15 Menit  | 2. Pemanasan   | 15 Menit  |
|       | 3. Latihan Inti :   | 40 Menit  | 3. Latihan Inti :                                    | 40 Menit  |
|       | - Ball feeling I<br>(menginjak-injak bola)<br>Pergerakan zig-zag                          | Volume : 15x<br><br>Set : 3x<br><br>Repetisi : 5x<br><br>Recovery : 1 menit<br><br>Interval : 2 menit | - Latihan Passing support I<br>(passing berpasangan) | Volume : 15x<br><br>Set : 3x<br><br>Repetisi : 5x<br><br>Recovery : 1 menit<br><br>Interval : 2 menit |
|       | - Ball feeling II<br>(melakukan samba dengan bola)<br>Pergerakan zig-zag                  |   | - Latihan Passing support II<br>(passing rotasi)     |   |
|       | - Ball feeling III<br>(menimang bola diantara kedua kaki bagian dalam)<br>Pergerakan zig- |   | - Latihan Passing support III<br>(passing back pass) |   |

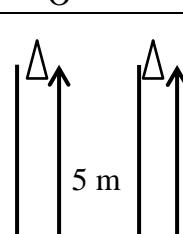
|         |   |   |  |   |
|---------|---|---|--|---|
| 9 – 12  | zag   |   |  |   |
|         | - Ball feeling IV (juggling)<br>Pergerakan zig-zag                    |   | Latihan Passing support IV (passing diantara cone) |   |
|         | 4. Game   | 20 Menit  | 4. Game  | 20 Menit  |
|         | 5. Penutup  | 10 Menit  | 5. Penutup   | 10 Menit  |
|         | 1. Pengantar  | 5 Menit   | 1. Pengantar                                       | 5 Menit   |
|         | 2. Pemanasan  | 15 Menit  | 2. Pemanasan                                       | 15 Menit  |
|         | 3. Latihan Inti :   | 40 Menit  | 3. Latihan Inti :                                  | 40 Menit  |
|         | - Ball feeling I (menginjak-injak bola)                               | Volume : 24x<br><br>Set : 4x<br><br>Repetisi : 6x<br><br>Recovery : 1 menit<br><br>Interval : 2 menit | - Latihan Passing I (passing berpasangan)          | Volume : 24x<br><br>Set : 4x<br><br>Repetisi : 6x<br><br>Recovery : 1 menit<br><br>Interval : 2 menit |
|         | - Ball feeling II (melakukan samba dengan bola)                       |   | - Latihan Passing II (passing dengan tiga orang)   |   |
|         | - Ball feeling III (menimang bola diantara kedua kaki bagian dalam)   |   | - Latihan Passing III (passing diagonal)           |   |
|         | - Ball feeling IV (juggling)  |   | - Latihan Passing IV (passing diantara cone)       |   |
|         | 4. Game   | 20 Menit  | 4. Game  | 20 Menit  |
|         | 5. Penutup  | 10 Menit  | 5. Penutup   | 10 Menit  |
| 13 – 16 | 1. Pengantar  | 5 Menit   | 1. Pengantar                                       | 5 Menit   |
|         | 2. Pemanasan  | 15 Menit  | 2. Pemanasan                                       | 15 Menit  |
|         | 3. Latihan Inti :   | 40 Menit  | 3. Latihan Inti :                                  | 40 Menit  |
|         | - Ball feeling I (menginjak-injak bola)<br>Pergerakan zig-zag         | Volume : 21x<br><br>Set : 3x<br><br>Repetisi : 7x<br><br>Recovery : 1 menit<br><br>Interval : 2 menit | - Latihan Passing support I (passing berpasangan)  | Volume : 24x<br><br>Set : 4x<br><br>Repetisi : 6x<br><br>Recovery : 1 menit<br><br>Interval : 2 menit |
|         | - Ball feeling II (melakukan samba dengan bola)<br>Pergerakan zig-zag |   | - Latihan Passing support II (passing rotasi)      |   |
|         | - Ball feeling III (menimang bola diantara kedua kaki                 |   | - Latihan Passing support III (passing back pass)  |   |

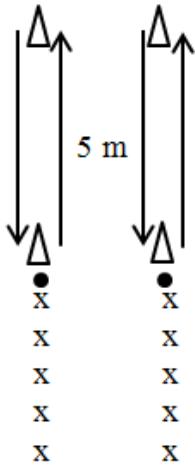
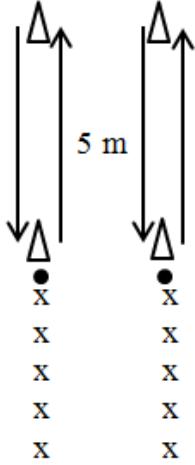
|                 |   |          |  |          |
|-----------------|---|----------|--|----------|
|                 | bagian dalam)<br>Pergerakan zig-zag                   |          |  |          |
|                 | - Ball feeling IV<br>(juggling)<br>Pergerakan zig-zag |          | Latihan Passing support IV (passing diantara cone) |          |
|                 | 4. Game   | 20 Menit | 4. Game  | 20 Menit |
|                 | 5. Penutup  | 10 Menit | 5. Penutup   | 10 Menit |
| <b>POSTTEST</b> |   |          |  |          |

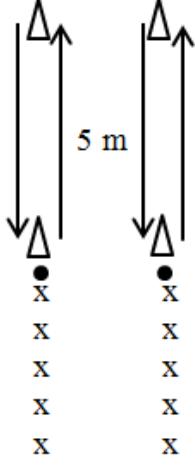
## Lampiran 16. Program Latihan *Ball Feeling*

## **PROGRAM LATIHAN *BALL FEELING***

Cabang Olahraga : Sepakbola Sesi : 1 sampai 4  
Waktu : 90 Menit Hari/ Tanggal :  
Tingkatan Atlet : 12 – 14 Tahun Jumlah Atlet : 10 Orang  
Intensitas : Sedang Peralatan : Bola dan Cone

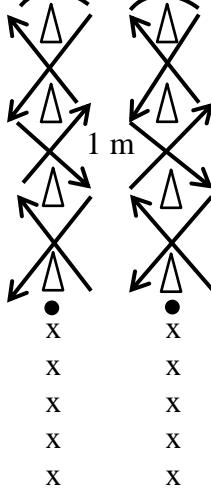
| No | Materi Latihan   | Durasi  | Formasi   | Cacatan  |
|----|--|---|---|--|
| 1. | Pengantar: Doa dan menjelaskan materi  | 5 Menit   | x x x x x<br>x x x x x<br>O   | Singkat dan jelas  |
| 2. | Pemanasan :<br>- Joging<br><br>- Steretching statis<br><br>- Pemanasan samba | 5 Menit<br>5 Menit<br>5 Menit   | x x x x x<br>x x x x x<br>O<br>x x x x x<br>x x x x x<br>O<br>x<br>x<br>x<br>x<br>x<br>x<br>x<br>x<br>O | Coaching points :<br>- Joging keliling lapangan sebanyak 3 kali.<br>- Peregangan dilakukan secara berurutan, mulai tubuh bagian atas sampai tubuh bagian bawah.<br>- Pemanasan samba dilakukan dengan jogging bolak balik sambil peregangan dinamis terutama peregangan otot kaki          |
| 3. | Inti :<br>- Ball feeling I<br>(menginjak-injak bola)                         | 40 Menit<br><br>Volume : 8x<br>Set : 2x<br><br>Repetisi :<br>4x<br><br>Recovery :<br>1 menit<br><br>Interval : 2<br>menit | <br>5 m             | Coaching points :<br>- Pemain dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain, menempati posisi pada gambar.<br>- Pemain bersiap di cone pertama dan bola dengan jarak cone 5 m, pada aba-aba peluit pemain menginjak-injak bola sebanyak 10 kali menggunakan sol sepatu, |

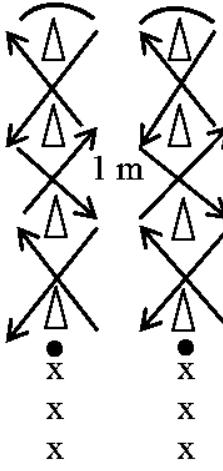
|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ball feeling II (melakukan samba dengan bola)</li> <li>- Ball feeling III (menimang bola diantara kedua kaki bagian dalam)</li> </ul> |  | <p>kemudian berlari menuju ke cone yang selanjutnya dan kembali ke cone yang pertama.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Setelah pemain sampai ke cone yang pertama bergantian dengan pemain selanjutnya.</li> <li>- Pemain dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain, menempati posisi pada gambar.</li> <li>- Pemain bersiap di cone pertama dan bola dengan jarak cone 5 m, pada aba-aba peluit pemain melakukan ball feeling samba dengan kaki memutari bola sebanyak 10 kali, kemudian berlari menuju ke cone yang selanjutnya dan kembali ke cone yang pertama.</li> <li>- Setelah pemain sampai ke cone yang pertama bergantian dengan pemain selanjutnya.</li> </ul>  |
|--|--|---|--|

|    |  |          |  |   |
|----|--|----------|--|---|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ball feeling IV (juggling)</li> </ul> |          |   | <p>selanjutnya dan kembali ke cone yang pertama.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Setelah pemain sampai ke cone yang pertama bergantian dengan pemain selanjutnya.</li> </ul> <p>- Pemain dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain, menempati posisi pada gambar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain bersiap di cone pertama dan bola dengan jarak cone 5 m, pada abu-abu peluit pemain melakukan menimang-nimang bola di udara dengan punggung kaki secara bergantian sebanyak 10 kali, kemudian berlari menuju ke cone yang selanjutnya dan kembali ke cone yang pertama.</li> <li>- Setelah pemain sampai ke cone yang pertama bergantian dengan pemain selanjutnya.</li> </ul> |
| 4. | Game<br>- 7 vs 7   | 20 Menit |  | Coaching points :<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Game dilakukan pemain 7 vs 7, sisanya menjadi cadangan</li> <li>- Waktu 2x10 menit</li> </ul>   |
| 5. | Penutup :<br>- Cooling down<br><br>- Evaluasi dan Doa                          | 10 Menit | x x x x x<br>x x x x x<br>O<br><br>x x x x x<br>x x x x x<br>O                       | Coaching points :<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooling down dilakukan dengan peregangan statis terutama bagian tungkai yang dominan digunakan</li> <li>- Melakukan evaluasi gerakan yang sudah dilakukan.</li> <li>- Berdoa dan dibubarkan</li> </ul>  |

## **PROGRAM LATIHAN BALL FEELING**

|                 |                 |               |                 |
|-----------------|-----------------|---------------|-----------------|
| Cabang Olahraga | : Sepakbola     | Sesi          | : 5 sampai 8    |
| Waktu           | : 90 Menit      | Hari/ Tanggal | :               |
| Tingkatan Atlet | : 12 – 14 Tahun | Jumlah Atlet  | : 10 Orang      |
| Intensitas      | : Sedang        | Peralatan     | : Bola dan Cone |

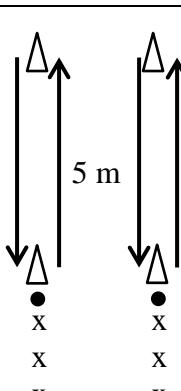
| <b>No</b> | <b>Materi Latihan</b>  | <b>Durasi</b>   | <b>Formasi</b>   | <b>Cacatan</b>  |
|-----------|--|---|--|---|
| 1.        | Pengantar: Doa dan menjelaskan materi                              | 5 Menit   | x x x x x<br>x x x x x<br>O  | Singkat dan jelas   |
| 2.        | Pemanasan<br>- Joging<br>- Steretching statis<br>- Pemanasan samba | 5 Menit<br>5 Menit<br>5 Menit   | x x x x x<br>x x x x x<br>O<br>x x x x x<br>x x x x x<br>O<br>x<br>x<br>x<br>x<br>x<br>x<br>x<br>x<br>x<br>O | Coaching points :<br>- Joging keliling lapangan sebanyak 3 kali.<br>- Peregangan dilakukan secara berurutan, mulai tubuh bagian atas sampai tubuh bagian bawah.<br>- Pemanasan samba dilakukan dengan jogging bolak balik sambil peregangan dinamis terutama peregangan otot kaki   |
| 3.        | Inti :<br>- Ball feeling I (menginjak-injak bola)                  | 40 Menit<br>Volume : 15x<br>Set : 3x<br>Repetisi : 5x<br>Recovery : 1 menit<br>Interval : 2 menit |                          | Coaching points :<br>- Pemain dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain, menempati posisi pada gambar.<br>- Pemain bersiap di cone pertama dan bola dengan jarak cone 1 m, pada aba-aba peluit pemain menginjak-injak bola sebanyak 10 kali menggunakan sol sepatu, kemudian berlari menuju ke cone yang selanjutnya |

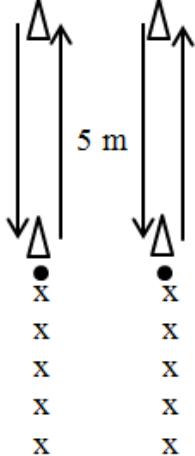
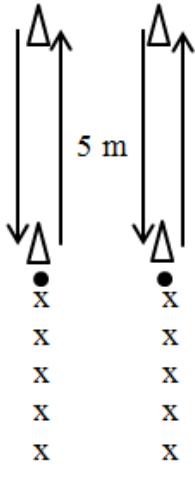
|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ball feeling II (melakukan samba dengan bola)</li> <li>- Ball feeling III (menimang bola diantara kedua kaki bagian dalam)</li> </ul> |  | <p>dengan cara zig-zag melewati cone dan kembali ke cone yang pertama.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Setelah pemain sampai ke cone yang pertama bergantian dengan pemain selanjutnya.</li> </ul> <p>- Pemain dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain, menempati posisi pada gambar.</p> <p>- Pemain bersiap di cone pertama dan bola dengan jarak cone 1 m, pada aba-aba peluit pemain melakukan ball feeling samba dengan kaki memutari bola sebanyak 10 kali, kemudian berlari menuju ke cone yang selanjutnya dengan cara zig-zag melewati cone dan kembali ke cone yang pertama.</p> <p>- Setelah pemain sampai ke cone yang pertama bergantian dengan pemain selanjutnya.</p> <p>- Pemain dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain, menempati posisi pada gambar.</p> <p>- Pemain bersiap di cone pertama dan bola dengan jarak cone 1 m, pada aba-aba peluit pemain melakukan menimang bola rendah diantra kedua kaki dengan menggunakan kaki bagian dalam sebanyak</p> |
|--|--|---|---|

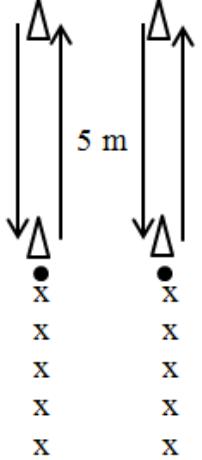
|    |   |          |  |  |
|----|---|----------|--|--|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ball feeling IV (juggling)</li> </ul>                                  |          |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>10 kali, kemudian berlari menuju ke cone yang selanjutnya dengan cara zig-zag melewati cone</li> <li>- Setelah pemain kembali ke cone yang pertama bergantian dengan pemain selanjutnya.</li> </ul>   |
| 4. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Game</li> <li>- 7 vs 7</li> </ul>  | 20 Menit |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pemain dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain, menempati posisi pada gambar.</li> <li>- Pemain bersiap di cone pertama dan bola dengan jarak cone 5 m, pada aba-aba mulai pemain melakukan menimang-nimang bola di udara dengan punggung kaki secara bergantian sebanyak 10 kali, kemudian berlari menuju ke cone yang selanjutnya dengan cara zig-zag melewati cone</li> <li>- Setelah pemain sampai ke cone yang pertama bergantian dengan pemain selanjutnya.</li> </ul> |
| 5. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Penutup :</li> <li>- Cooling down</li> <li>- Evaluasi dan Doa</li> </ul> | 10 Menit |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Coaching points :</li> <li>- Game dilakukan pemain 7 vs 7, sisanya menjadi cadangan</li> <li>- Waktu 2x10 menit</li> </ul>  |
|    |   |          |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Coaching points :</li> <li>- Cooling down dilakukan dengan peregangan statis terutama bagian tungkai yang dominan digunakan</li> <li>- Melakukan evaluasi gerakan yang sudah dilakukan.</li> <li>- Berdoa dan dibubarkan</li> </ul>   |

## **PROGRAM LATIHAN *BALL FEELING***

Cabang Olahraga : Sepakbola Sesi : 9 sampai 12  
Waktu : 90 Menit Hari/ Tanggal :  
Tingkatan Atlet : 12 – 14 Tahun Jumlah Atlet : 10 Orang  
Intensitas : Sedang Peralatan : Bola dan Cone

| No | Materi Latihan   | Durasi   | Formasi  | Cacatan   |
|----|--|--|--|---|
| 1. | Pengantar: Doa dan menjelaskan materi                                      | 5 Menit  | x x x x x<br>x x x x x<br>O  | Singkat dan jelas   |
| 2. | Pemanasan<br>- Joging<br><br>- Steretching statis<br><br>- Pemanasan samba | 5 Menit<br>5 Menit<br>5 Menit  | x x x x x<br>x x x x x<br>O<br><br>x x x x x<br>x x x x x<br>O<br><br>x<br>x<br>x<br>x<br>x<br>x<br>x<br>x<br>x<br>O | Coaching points :<br>- Joging keliling lapangan sebanyak 3 kali.<br><br>- Peregangan dilakukan secara berurutan, mulai tubuh bagian atas sampai tubuh bagian bawah.<br><br>- Pemanasan samba dilakukan dengan jogging bolak balik sambil peregangan dinamis terutama peregangan otot kaki   |
| 3. | Inti :<br>- Ball feeling I<br>(menginjak-injak bola)                       | 40 Menit<br><br>Volume :<br>24x<br><br>Set : 4x<br><br>Repetisi :<br>6x<br><br>Recovery :<br>1 menit<br><br>Interval : 2 menit | <br>5 m                          | Coaching points :<br>- Pemain dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain, menempati posisi pada gambar.<br><br>- Pemain bersiap di cone pertama dan bola dengan jarak cone 5 m, pada aba-aba peluit pemain menginjak-injak bola sebanyak 10 kali menggunakan sol sepatu, kemudian berlari menuju ke cone yang selanjutnya |

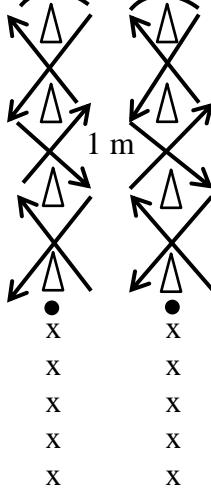
|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ball feeling II (melakukan samba dengan bola)</li> </ul>                     |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- dan kembali ke cone yang pertama.</li> <li>- Setelah pemain sampai ke cone yang pertama bergantian dengan pemain selanjutnya.</li> </ul>   |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ball feeling III (menimang bola diantara kedua kaki bagian dalam)</li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain, menempati posisi pada gambar.</li> <li>- Pemain bersiap di cone pertama dan bola dengan jarak cone 5 m, pada aba-aba peluit pemain melakukan ball feeling samba dengan kaki memutari bola sebanyak 10 kali, kemudian berlari menuju ke cone yang selanjutnya dan kembali ke cone yang pertama.</li> <li>- Setelah pemain sampai ke cone yang pertama bergantian dengan pemain selanjutnya.</li> </ul> |

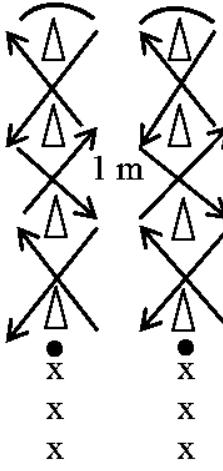
|    |   |          |  |   |
|----|---|----------|--|---|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ball feeling IV (juggling)</li> </ul>                            |          |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Setelah pemain sampai ke cone yang pertama bergantian dengan pemain selanjutnya.</li> <li>- Pemain dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain, menempati posisi pada gambar.</li> <li>- Pemain bersiap di cone pertama dan bola dengan jarak cone 5 m, pada abu-abu peluit pemain melakukan menimang-nimang bola di udara dengan punggung kaki secara bergantian sebanyak 10 kali, kemudian berlari menuju ke cone yang selanjutnya dan kembali ke cone yang pertama.</li> <li>- Setelah pemain sampai ke cone yang pertama bergantian dengan pemain selanjutnya.</li> </ul> |
| 4. | Game<br>- 7 vs 7  | 20 Menit |  | Coaching points :<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Game dilakukan pemain 7 vs 7, sisanya menjadi cadangan</li> <li>- Waktu 2x10 menit</li> </ul>   |
| 5. | Penutup :<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooling down</li> <li>- Evaluasi dan Doa</li> </ul> | 10 Menit | x x x x x<br>x x x x x<br>O<br>x x x x x<br>x x x x x<br>O                           | Coaching points :<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooling down dilakukan dengan peregangan statis terutama bagian tungkai yang dominan digunakan</li> <li>- Melakukan evaluasi gerakan yang sudah dilakukan.</li> <li>- Berdoa dan dibubarkan</li> </ul>  |

## **PROGRAM LATIHAN BALL FEELING**

Cabang Olahraga : Sepakbola  
 Waktu : 90 Menit  
 Tingkatan Atlet : 12 – 14 Tahun  
 Intensitas : Sedang

Sesi : 13 sampai 16  
 Hari/ Tanggal :  
 Jumlah Atlet : 10 Orang  
 Peralatan : Bola dan Cone

| No | Materi Latihan   | Durasi  | Formasi  | Cacatan   |
|----|--|---|--|---|
| 1. | Pengantar: Doa dan menjelaskan materi                              | 5 Menit   | x x x x x<br>x x x x x<br>O  | Singkat dan jelas   |
| 2. | Pemanasan<br>- Joging<br>- Steretching statis<br>- Pemanasan samba | 5 Menit<br>5 Menit<br>5 Menit   | x x x x x<br>x x x x x<br>O<br>x x x x x<br>x x x x x<br>O<br>x<br>x<br>x<br>x<br>x<br>x<br>x<br>x<br>x<br>O | Coaching points :<br>- Joging keliling lapangan sebanyak 3 kali.<br>- Peregangan dilakukan secara berurutan, mulai tubuh bagian atas sampai tubuh bagian bawah.<br>- Pemanasan samba dilakukan dengan jogging bolak balik sambil peregangan dinamis terutama peregangan otot kaki   |
| 3. | Inti :<br>- Ball feeling I (menginjak-injak bola)                  | 40 Menit<br>Volume : 21x<br>Set : 3x<br>Repetisi : 7x<br>Recovery : 1 menit<br>Interval : 2 menit |  1 m                     | Coaching points :<br>- Pemain dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain, menempati posisi pada gambar.<br>- Pemain bersiap di cone pertama dan bola dengan jarak cone 1 m, pada aba-aba peluit pemain menginjak-injak bola sebanyak 10 kali menggunakan sol sepatu, kemudian berlari menuju ke cone yang selanjutnya |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ball feeling II (melakukan samba dengan bola)</li> <li>- Ball feeling III (menimang bola diantara kedua kaki bagian dalam)</li> </ul> |  | <p>dengan cara zig-zag melewati cone dan kembali ke cone yang pertama.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Setelah pemain sampai ke cone yang pertama bergantian dengan pemain selanjutnya.</li> </ul> <p>- Pemain dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain, menempati posisi pada gambar.</p> <p>- Pemain bersiap di cone pertama dan bola dengan jarak cone 1 m, pada aba-aba peluit pemain melakukan ball feeling samba dengan kaki memutari bola sebanyak 10 kali, kemudian berlari menuju ke cone yang selanjutnya dengan cara zig-zag melewati cone dan kembali ke cone yang pertama.</p> <p>- Setelah pemain sampai ke cone yang pertama bergantian dengan pemain selanjutnya.</p> <p>- Pemain dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain, menempati posisi pada gambar.</p> <p>- Pemain bersiap di cone pertama dan bola dengan jarak cone 1 m, pada aba-aba peluit pemain melakukan menimang bola rendah diantra kedua kaki dengan menggunakan kaki bagian dalam sebanyak</p> |
|--|--|---|---|

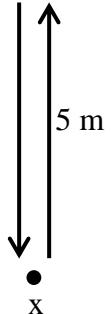
|    |  |          |  |  |
|----|--|----------|--|--|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ball feeling IV (juggling)</li> </ul> |          |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>10 kali, kemudian berlari menuju ke cone yang selanjutnya dengan cara zig-zag melewati cone</li> <li>- Setelah pemain kembali ke cone yang pertama bergantian dengan pemain selanjutnya.</li> <li>- Pemain dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain, menempati posisi pada gambar.</li> <li>- Pemain bersiap di cone pertama dan bola dengan jarak cone 5 m, pada aba-aba mulai pemain melakukan menimang-nimang bola di udara dengan punggung kaki secara bergantian sebanyak 10 kali, kemudian berlari menuju ke cone yang selanjutnya dengan cara zig-zag melewati cone</li> <li>- Setelah pemain sampai ke cone yang pertama bergantian dengan pemain selanjutnya.</li> </ul> |
| 4. | Game<br>- 7 vs 7   | 20 Menit |  | Coaching points :<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Game dilakukan pemain 7 vs 7, sisanya menjadi cadangan</li> <li>- Waktu 2x10 menit</li> </ul>  |
| 5. | Penutup :<br>- Cooling down<br>- Evaluasi dan Doa                              | 10 Menit |  | Coaching points :<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooling down dilakukan dengan peregangan statis terutama bagian tungkai yang dominan digunakan</li> <li>- Melakukan evaluasi gerakan yang sudah dilakukan.</li> <li>- Berdoa dan dibubarkan</li> </ul>   |

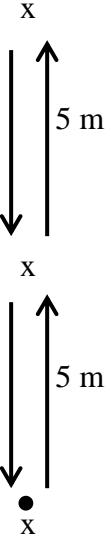
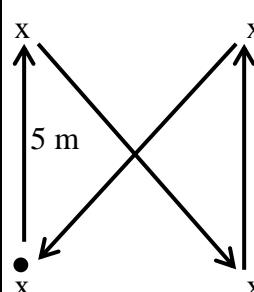
## Lampiran 17. Program Latihan *Passing*

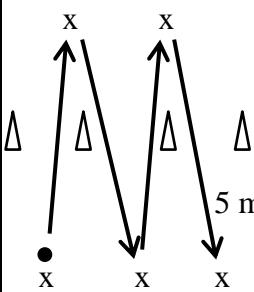
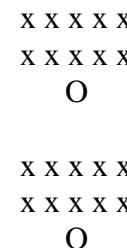
### PROGRAM LATIHAN PASSING POSISI TETAP

Cabang Olahraga : Sepakbola  
 Waktu : 90 Menit  
 Tingkatan Atlet : 12 – 14 Tahun  
 Intensitas : Sedang

Sesi : 1 sampai 4  
 Hari/ Tanggal :  
 Jumlah Atlet : 10 Orang  
 Peralatan : Bola dan Cone

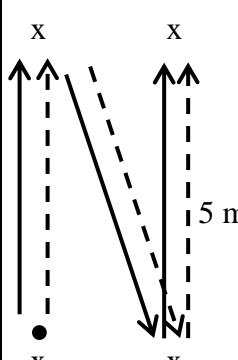
| No | Materi Latihan  | Durasi   | Formasi   | Cacatan   |
|----|---|--|---|---|
| 1. | Pengantar: Doa dan menjelaskan materi   | 5 Menit  | $x \ x \ x \ x \ x$<br>$x \ x \ x \ x \ x$<br>$O$   | Singkat dan jelas   |
| 2. | Pemanasan<br>- Joging<br>- Steretching statis<br>- Pemanasan samba              | 5 Menit<br>5 Menit<br>5 Menit  | $x \ x \ x \ x \ x$<br>$x \ x \ x \ x \ x$<br>$O$<br>$x \ x \ x \ x \ x$<br>$x \ x \ x \ x \ x$<br>$O$<br>$x$<br>$x$<br>$x$<br>$x$<br>$x$<br>$x$<br>$x$<br>$x$<br>$O$ | Coaching points :<br>- Joging keliling lapangan sebanyak 3 kali.<br>- Peregangan dilakukan secara berurutan, mulai tubuh bagian atas sampai tubuh bagian bawah.<br>- Pemanasan samba dilakukan dengan jogging bolak balik sambil peregangan dinamis terutama peregangan otot kaki |
| 3. | Inti :<br>- Latihan Passing I (passing berpasangan)<br><br>- Latihan Passing II | 40 Menit<br>Volume : 8x<br>Set : 2x<br>Repetisi : 4x<br>Recovery : 1 menit<br>Interval : 2 menit | $x$<br> $5 \text{ m}$   | Coaching points :<br>- Pemain melakukan passing dan kontrol secara berpasangan dengan jarak 5 meter, menggunakan kaki dominan.<br>- Setelah 7 menit kemudian bergantian passing dan kontrol menggunakan kaki tidak dominan.<br>- Pemain dibagi menjadi beberapa kelompok,         |

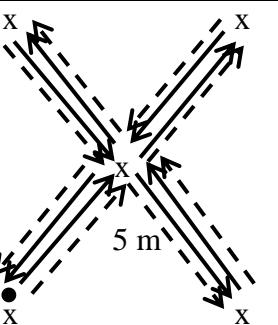
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p>(passing dengan tiga orang)</p> <p>- Latihan Passing III<br/>(passing diagonal)</p> | <br> | <p>masing-masing kelompok terdiri dari 3 pemain dan menempati formasi seperti pada gambar dengan jarak antar pemain sejauh 5 meter.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain melakukan passing kearah teman di depannya menggunakan kaki dominan dan dikontrol dengan kaki bagian dalam, kemudian berputar dan melakukkan passing kearah teman lainnya.</li> <li>- Setelah bola kembali keorang pertama, kemudian passing dan kontrol dilakukan dengan menggunakan kaki yang tidak dominan.</li> <li>- Setelah 7 menit melakukannya kemudian berganti posisi samapai melakukan selama 15 menit.</li> </ul> <p>- Pemain dibagi menjadi beberapa kelompok setiap kelompok terdiri dari 4 pemain dan membentuk formasi seperti pada gambar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Setiap pemain melakukan passing dengan arah passing seperti pada gambar menggunakan kaki dominan dan di kontrol dengan kaki yang dominan juga.</li> <li>- Setelah bola kembali keorang pertama, kemudian passing dan kontrol dilakukan</li> </ul> |
|--|--|--|--|

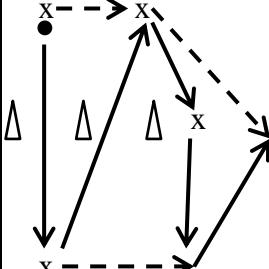
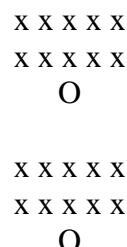
|    |  |          |  |  |
|----|--|----------|--|--|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan Passing IV (passing diantara cone)</li> </ul> |          |    | <p>dengan kaki yang tidak dominan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Setelah 7 menit melakukan, kemudian berganti posisi sampai 15 menit.</li> <li>- Pemain dibagi menjadi beberapa kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain, menempati posisi seperti pada gambar dengan jarak 5 m dan diberi cone dengan jarak 1 m.</li> <li>- Pemain melakukan passing dengan kaki dominan kearah pemain di depannya, melewati cone dan dikontrol dengan kaki yang dominan juga.</li> <li>- Setelah bola sampai di posisi pemain pertama, kemudian pemain berganti posisi.</li> <li>- Setelah melakukan selama 7 menit bergantian dengan menggunakan kaki yang tidak dominan baik passing dan kontrolnya</li> </ul> |
| 4. | Game<br>- 7 vs 7   | 20 Menit |  | Coaching points :<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Game dilakukan pemain 7 vs 7, sisanya menjadi cadangan</li> <li>- Waktu 2x10 menit</li> </ul>  |
| 5. | Penutup :<br>- Cooling down<br>- Evaluasi dan Doa  | 10 Menit |   | Coaching points :<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooling down dilakukan dengan peregangan statis terutama bagian tungkai yang dominan digunakan</li> <li>- Melakukan evaluasi gerakan yang sudah dilakukan.</li> <li>- Berdoa dan dibubarkan</li> </ul>   |

## **PROGRAM LATIHAN PASSING POSISI BERGERAK**

|                 |                 |               |                 |
|-----------------|-----------------|---------------|-----------------|
| Cabang Olahraga | : Sepakbola     | Sesi          | : 5 sampai 8    |
| Waktu           | : 90 Menit      | Hari/ Tanggal | :               |
| Tingkatan Atlet | : 12 – 14 Tahun | Jumlah Atlet  | : 10 Orang      |
| Intensitas      | : Sedang        | Peralatan     | : Bola dan Cone |

| No | Materi Latihan   | Durasi   | Formasi  | Cacatan   |
|----|--|--|--|---|
| 1. | Pengantar: Doa dan menjelaskan materi                              | 5 Menit  | x x x x x<br>x x x x x<br>O  | Singkat dan jelas   |
| 2. | Pemanasan<br>- Joging<br>- Steretching statis<br>- Pemanasan samba | 5 Menit<br>5 Menit<br>5 Menit  | x x x x x<br>x x x x x<br>O<br>x x x x x<br>x x x x x<br>O<br>x<br>x<br>x<br>x<br>x<br>x<br>x<br>x<br>x<br>O | Coaching points :<br>- Joging keliling lapangan sebanyak 3 kali.<br>- Peregangan dilakukan secara berurutan, mulai tubuh bagian atas sampai tubuh bagian bawah.<br>- Pemanasan samba dilakukan dengan jogging bolak balik sambil peregangan dinamis terutama peregangan otot kaki                       |
| 3. | Inti :<br>- Latihan Passing support I (passing berpasangan)        | 40 Menit<br>Volume :<br>15x<br>Set : 3x<br>Repetisi :<br>5x<br>Recovery :<br>1 menit<br>Interval : 2 menit |                          | Coaching points :<br>- Pemain melakukan passing dan kontrol secara berpasangan dengan jarak 5 meter menggunakan kaki dominan<br>- Setelah melakukan passing pemain berlari kearah pemain yang menerima bola.<br>- Setelah 7 menit melakukan passing dan kontrol diganti dengan kaki yang tidak dominan. |

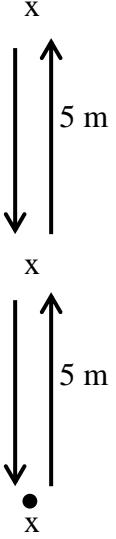
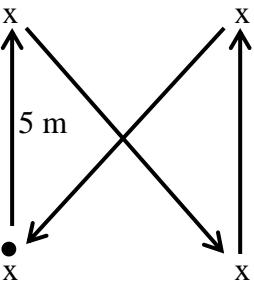
|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan Passing support II (passing rotasi)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan Passing support III (passing back pass)</li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain dibagi menjadi beberapa kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain dan membentuk formasi seperti pada gambar dengan jarak antar pemain 5 meter.</li> <li>- Pemain melakukan passing dan kontrol kearah teman yang berada ditengah menggunakan kaki yang dominan, kemudian bertukar posisi dengan pemain yang di oper dan bola di passing kepemain selanjutnya.</li> <li>- Setelah kembali ke posisi semula kemudian pasing dan kontrol diganti dengan kaki yang tidak dominan.</li> </ul> |
|---|---|--|--|

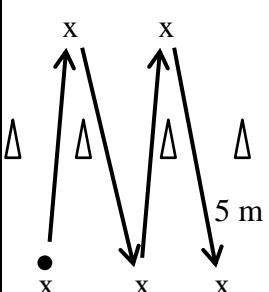
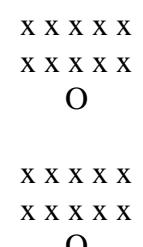
|    |   |          |  |  |
|----|---|----------|--|--|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan Passing support IV (passing diantara cone)</li> </ul>          |          |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain dibagi menjadi beberapa kelompok, setiap kelompok terdiri dari 3 pemain, menempati posisi seperti pada gambar dan diberi 3 cone dengan jarak 1 m.</li> <li>- Pemain melakukan passing dengan kaki dominan kearah pemain sesuai gambar, melewati cone dan dikontrol dengan kaki yang dominan.</li> <li>- Setelah melakukan passing, pemain bergerak kearah yang sudah ditentukan pada gambar.</li> <li>- Setelah bola sampai dipemain yang pertama kemudian pemain bergeser baerganti posisi.</li> <li>- Stelah dilakukan selama 7 menit passing dan kontrol bergantian menggunakan kaki yang tidak dominan.</li> </ul> |
| 4. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Game</li> <li>- 7 vs 7</li> </ul>  | 20 Menit |  | <p>Coaching points :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Game dilakukan pemain 7 vs 7, sisanya menjadi cadangan</li> <li>- Waktu 2x10 menit</li> </ul>  |
| 5. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Penutup :</li> <li>- Cooling down</li> <li>- Evaluasi dan Doa</li> </ul> | 10 Menit |  | <p>Coaching points :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooling down dilakukan dengan peregangan statis terutama bagian tungkai yang dominan digunakan</li> <li>- Melakukan evaluasi gerakan yang sudah dilakukan.</li> <li>- Berdoa dan dibubarkan</li> </ul>   |

## PROGRAM LATIHAN PASSING POSISI TETAP

|                 |                 |               |                 |
|-----------------|-----------------|---------------|-----------------|
| Cabang Olahraga | : Sepakbola     | Sesi          | : 9 sampai 12   |
| Waktu           | : 90 Menit      | Hari/ Tanggal | :               |
| Tingkatan Atlet | : 12 – 14 Tahun | Jumlah Atlet  | : 10 Orang      |
| Intensitas      | : Sedang        | Peralatan     | : Bola dan Cone |

| No | Materi Latihan  | Durasi  | Formasi  | Cacatan  |
|----|---|---|--|--|
| 1. | Pengantar: Doa dan menjelaskan materi   | 5 Menit   | x x x x x<br>x x x x x x<br>O  | Singkat dan jelas  |
| 2. | Pemanasan<br>- Joging<br><br>- Steretching statis<br><br>- Pemanasan samba                      | 5 Menit<br>5 Menit<br>5 Menit   | x x x x x<br>x x x x x x<br>O<br>x x x x x x<br>O<br>x<br>x<br>x<br>x<br>x<br>x<br>x<br>x<br>x<br>x<br>x<br>x<br>O | Coaching points :<br>- Joging keliling lapangan sebanyak 3 kali.<br>- Peregangan dilakukan secara berurutan, mulai tubuh bagian atas sampai tubuh bagian bawah.<br>- Pemanasan samba dilakukan dengan jogging bolak balik sambil peregangan dinamis terutama peregangan otot kaki        |
| 3. | Inti :<br>- Latihan Passing I (passing berpasangan)<br><br>- Latihan Passing II (passing dengan | 40 Menit<br><br>Volume : 24x<br><br>Set : 4x<br><br>Repetisi : 6x<br><br>Recovery : 1 menit<br><br>Interval : 2 menit | x<br>5 m<br>↑<br>●<br>↓<br>x   | Coaching points :<br>- Pemain melakukan passing dan kontrol secara berpasangan dengan jarak 5 meter, menggunakan kaki dominan.<br>- Setelah 7 menit kemudian bergantian passing dan kontrol menggunakan kaki tidak dominan.<br>- Pemain di bagi menjadi beberapa kelompok, masing-masing |

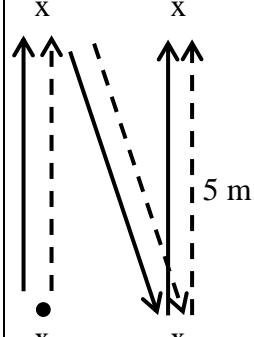
|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | <p>tiga orang)</p> <p>- Latihan Passing III<br/>(passing diagonal)</p> |   | <p>kelompok terdiri dari 3 pemain dan menempati formasi seperti pada gambar dengan jarak antar pemain sejauh 5 meter.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain melakukan passing kearah teman di depannya menggunakan kaki dominan dan dikontrol dengan kaki bagian dalam, kemudian berputar dan melakukan passing kearah teman lainnya.</li> <li>- Setelah bola kembali keorang pertama, kemudian passing dan kontrol dilakukan dengan menggunakan kaki yang tidak dominan.</li> <li>- Setelah 7 menit melakukannya kemudian berganti posisi sampai melakukan selama 15 menit.</li> </ul> <p>- Pemain dibagi menjadi beberapa kelompok setiap kelompok terdiri dari 4 pemain dan membentuk formasi seperti pada gambar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Setiap pemain melakukan passing dengan arah passing seperti pada gambar menggunakan kaki dominan dan di kontrol dengan kaki yang dominan juga.</li> <li>- Setelah bola kembali keorang pertama, kemudian passing dan kontrol dilakukan dengan kaki yang tidak dominan.</li> </ul> |
|--|--|---|--|

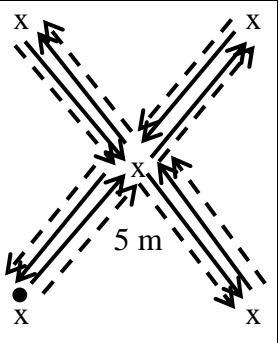
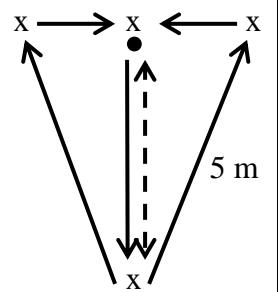
|    |   |          |  |   |
|----|---|----------|--|---|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan Passing IV<br/>(passing diantara cone)</li> </ul>        |          |    | <p>dominan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Setelah 7 menit melakukan, kemudian berganti posisi sampai 15 menit.</li> <li>- Pemain dibagi menjadi beberapa kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain, menempati posisi seperti pada gambar dengan jarak 5 m dan diberi cone dengan jarak 1 m.</li> <li>- Pemain melakukan passing dengan kaki dominan kearah pemain di depannya, melewati cone dan dikontrol dengan kaki yang dominan juga.</li> <li>- Setelah bola sampai di posisi pemain pertama, kemudian pemain berganti posisi.</li> <li>- Setelah melakukan selama 7 menit bergantian dengan menggunakan kaki yang tidak dominan baik passing dan kontrolnya</li> </ul> |
| 4. | Game<br>- 7 vs 7  | 20 Menit |  | Coaching points :<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Game dilakukan pemain 7 vs 7, sisanya menjadi cadangan</li> <li>- Waktu 2x10 menit</li> </ul>   |
| 5. | Penutup :<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooling down</li> <li>- Evaluasi dan Doa</li> </ul> | 10 Menit |  | Coaching points :<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooling down dilakukan dengan peregangan statis terutama bagian tungkai yang dominan digunakan</li> <li>- Melakukan evaluasi gerakan yang sudah dilakukan.</li> <li>- Berdoa dan dibubarkan</li> </ul>  |

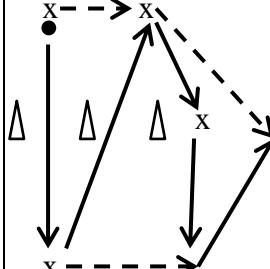
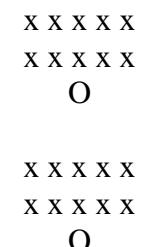
## **PROGRAM LATIHAN PASSING POSISI BEGERAK**

Cabang Olahraga : Sepakbola  
 Waktu : 90 Menit  
 Tingkatan Atlet : 12 – 14 Tahun  
 Intensitas : Sedang

Sesi : 13 sampai 16  
 Hari/ Tanggal :  
 Jumlah Atlet : 10 Orang  
 Peralatan : Bola dan Cone

| No | Materi Latihan   | Durasi  | Formasi  | Cacatan   |
|----|--|---|--|---|
| 1. | Pengantar : Doa dan menjelaskan materi                                     | 5 Menit   | x x x x x<br>x x x x x<br>O  | Singkat dan jelas   |
| 2. | Pemanasan<br>- Joging<br><br>- Steretching statis<br><br>- Pemanasan samba | 5 Menit<br>5 Menit<br>5 Menit   | x x x x x<br>x x x x x<br>O<br>x x x x x<br>x x x x x<br>O<br><br>x<br>x<br>x<br>x<br>x<br>x<br>x<br>x<br>x<br>O | Coaching points :<br>- Joging keliling lapangan sebanyak 3 kali.<br>- Peregangan dilakukan secara berurutan, mulai tubuh bagian atas sampai tubuh bagian bawah.<br>- Pemanasan samba dilakukan dengan jogging bolak balik sambil peregangan dinamis terutama peregangan otot kaki                       |
| 3. | Inti :<br>- Latihan Passing support I (passing berpasangan)                | 40 Menit<br><br>Volume : 21x<br><br>Set : 3x<br><br>Repetisi : 7x<br><br>Recovery : 1 menit<br><br>Interval : 2 menit | x x<br><br>5 m               | Coaching points :<br>- Pemain melakukan passing dan kontrol secara berpasangan dengan jarak 5 meter menggunakan kaki dominan<br>- Setelah melakukan passing pemain berlari kearah pemain yang menerima bola.<br>- Setelah 7 menit melakukan passing dan kontrol diganti dengan kaki yang tidak dominan. |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan Passing support II (passing rotasi)</li> </ul>     |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain dibagi menjadi beberapa kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 pemain dan membentuk formasi seperti pada gambar dengan jarak antar pemain 5 meter.</li> <li>- Pemain melakukan passing dan kontrol kearah teman yang berada ditengah menggunakan kaki yang dominan, kemudian bertukar posisi dengan pemain yang di oper dan bola di passing kepemain selanjutnya.</li> <li>- Setelah kembali ke posisi semula kemudian pasing dan kontrol diganti dengan kaki yang tidak dominan.</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan Passing support III (passing back pass)</li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain dibagi menjadi beberapa kelompok setiap kelompok terdiri dari 4 pemain dan membentuk formasi seperti pada gambar dengan jarak 5 m.</li> <li>- Masing-masing pemain melakukan passing dan back pass dengan arah passing seperti pada gambar dengan menggunakan kaki yang dominan.</li> <li>- Setelah melakukan passing pemain bertukar posisi dengan pemain yang di oper.</li> <li>- Setelah bola 7 menit kemudian diganti dengan kaki yang tidak dominan.</li> </ul>                           |

|    |   |          |  |  |
|----|---|----------|--|--|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan support Passing IV (passing diantara cone)</li> </ul>          |          |    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain dibagi menjadi beberapa kelompok, setiap kelompok terdiri dari 3 pemain, menempati posisi seperti pada gambar dan diberi 3 cone dengan jarak 1 m.</li> <li>- Pemain melakukan passing dengan kaki dominan kearah pemain sesuai gambar, melewati cone dan dikontrol dengan kaki yang dominan.</li> <li>- Setelah melakukan passing, pemain bergerak kearah yang sudah ditentukan pada gambar.</li> <li>- Setelah bola sampai dipemain yang pertama kemudian pemain bergeser baerganti posisi.</li> <li>- Stelah dilakukan selama 7 menit passing dan kontrol bergantian menggunakan kaki yang tidak dominan.</li> </ul> |
| 4. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Game</li> <li>- 7 vs 7</li> </ul>  | 20 Menit |  | <p>Coaching points :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Game dilakukan pemain 7 vs 7, sisanya menjadi cadangan</li> <li>- Waktu 2x10 menit</li> </ul>  |
| 5. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Penutup :</li> <li>- Cooling down</li> <li>- Evaluasi dan Doa</li> </ul> | 10 Menit |  | <p>Coaching points :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooling down dilakukan dengan peregangan statis terutama bagian tungkai yang dominan digunakan</li> <li>- Melakukan evaluasi gerakan yang sudah dilakukan.</li> <li>- Berdoa dan dibubarkan</li> </ul>   |

## Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian

### Dokumentasi Pretest



### Dokumentasi Latihan



### **Dokumentasi Posttest**

