

**PENGARUH PENDEKATAN LATIHAN DAN TINGKAT KOORDINASI  
TERHADAP KEMAMPUAN KETEPATAN PASSING SISWA SSO RMF**

**UNY KU-12 TAHUN**



Oleh :  
**Galang Qowiyyuridho**  
**NIM 19711251024**

**Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan  
untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
PROGRAM PASCASARJANA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2021**

## ABSTRAK

**Galang Qowiyyuridho.** Pengaruh Pendekatan Latihan dan Tingkat Koordinasi Terhadap Kemampuan Ketepatan *Passing* Siswa SSO RMF UNY KU-12 Tahun.  
**Tesis. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta. 2021**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) perbedaan pengaruh metode latihan pendekatan teknik dan pendekatan taktik terhadap ketepatan *passing* siswa SSO RMF UNY KU-12 tahun. (2) pengaruh tingkat koordinasi tinggi dan tingkat koordinasi rendah terhadap ketepatan *passing* siswa SSO RMF UNY KU-12 tahun. (3) Interaksi antara metode latihan pendekatan teknik dan pendekatan taktik dan tingkat koordinasi terhadap ketepatan *passing* siswa SSO RMF UNY KU-12 tahun.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan rancangan faktorial 2x2. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSO Real Madrid Foundation UNY KU 12 Tahun yang berjumlah 67 Orang. Jumlah sampel yang diambil menggunakan teknik *random sampling* berdasarkan cara membagi kelompok yang di tes tingkat koordinasinya sebanyak 36 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat koordias adalah *Soccer Wall Volley Test* dengan nilai validitas 0,778 dan reliabilitas 0,860, sedangkan instrument yang digunakan untuk mengukur tingkat ketepatan passing menggunakan *Soccer passing test for kids* dengan validitas 0,842 dan reliabilitas 0,715. Teknik analisis data yang digunakan yaitu ANAVA *two way*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan dengan pendekatan teknik dan pendekatan taktik terhadap ketepatan *passing* siswa SSO RMF UNY KU-12 Tahun. (2) ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara tingkat koordinasi tinggi dan tingkat koordinasi rendah terhadap ketepatan *passing* siswa SSO RMF UNY KU-12 tahun dengan nilai F sebesar 4,862 dan nilai signifikansi *p* sebesar  $0,035 < 0,05$ . Pemain yang memiliki tingkat koordinasi yang tinggi lebih baik dibandingkan dengan pemain yang memiliki tingkat koordinasi yang rendah dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 0,44. (3) ada interaksi yang signifikan antara metode latihan dengan pendekatan teknik dan pendekatan taktik dan tingkat koordinasi (tinggi dan rendah) terhadap ketepatan *passing* Sepak bola siswa SSO RMF UNY KU-12 tahun dengan nilai F sebesar 9,818 dan nilai signifikansi *p* sebesar  $0,004 < 0,05$ .

**Kata Kunci:** pendekatan teknik, pendekatan taktik, koordinasi, ketepatan passing, sepak bola

## ABSTRACT

**Galang Qowiyyuridho. The Effect of Training Approach and Level of Coordination on the Ability of Passing Accuracy of Students of SSO RMF UNY KU-12 Years Old. Thesis. Yogyakarta: Sport Science Faculty, Yogyakarta State University. 2021**

*This study aims to determine: (1) the difference in the effect of training methods on the technical approach and tactical approach on the passing accuracy of students of RMF UNY KU-12 year old. (2) the influence of the high level of coordination and the low level of coordination on the passing accuracy of the students of SSO RMF UNY KU-12 years old. (3) The interaction between the technical approach training method and the tactical approach and the level of coordination on the passing accuracy of the student of SSO RMF UNY KU-12 year old.*

*This type of research used in this research is an experimental method using a 2x2 factorial design. The population in this study were 67 students of SSO Real Madrid Foundation UNY KU 12 years old. The number of samples taken using a random sampling technique based on how to divide the groups in the coordination level test as many as 36 people. The instrument used in this study to measure the level of coordination was the Soccer Wall Volley Test with a validity value of 0.778 and a reliability of 0.860, and the instrument used to measure the level of passing accuracy was using the Soccer passing test for kids with a validity of 0.842 and a reliability of 0.715. The data analysis technique used is two way ANAVA.*

*The results showed that: (1) there was no significant difference between the training method with the technical approach and the tactical approach on the passing accuracy of the students of SSO RMF UNY KU-12 years old. (2) there is a significant difference between the high level of coordination and the low level of coordination on the passing accuracy of the student of SSO RMF UNY KU-12 years old with an F value of 4,862 and a significance value of p value of  $0.035 < 0.05$ . Players who have a high level of coordination are better than players who have a low level of coordination with the posttest average difference of 0.44. (3) there is a significant interaction between the training method with the technical approach and the tactical approach and the level of coordination (high and low) on the passing accuracy of the students of SSO RMF UNY KU-12 years old with an F value of 9.818 and a significance value of p value of  $0.004 < 0.05$ .*

**Keywords:** *technical approach, tactical approach, coordination, accuracy of passing, soccer*

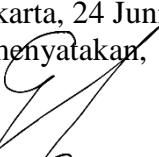
## LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Galang Qowiyyuridho  
Nim : 19711241024  
Program studi : S2-Ilmu Keolahragaan  
Judul TAS : PENGARUH PENDEKATAN LATIHAN DAN  
TINGKAT KOORDINASI TERHADAP KEMAMPUAN  
KETEPATAN PASSING SISWA SSO RMF UNY KU-12  
TAHUN

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

Yogyakarta, 24 Juni 2021  
Yang menyatakan,

  
Galang Qowiyyuridho  
NIM. 19711251024

## LEMBAR PERSETUJUAN

### PENGARUH PENDEKATAN LATIHAN DAN TINGKAT KOORDINASI TERHADAP KEMAMPUAN KETEPATAN PASSING SISWA SSO RMF UNY KU-12 TAHUN

**GALANG QOWIYYURIDHO**  
**NIM 19711251024**

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan  
mendapatkan gelar Magister Pendidikan  
Program Studi Ilmu Keolahragaan

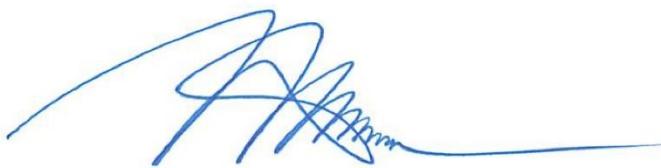
Menyetujui untuk diajukan pada ujian tesis  
Pembimbing,



Dr. Komarudin, S.Pd., M.A.  
NIP 197409282003121002

Mengetahui,  
Fakultas Ilmu Keolahragan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.  
NIP. 196407071988121001

Koordinator Program Studi



Prof. Dr. Sumaryanti, M.S.  
NIP. 195801111982032001

## LEMBAR PENGESAHAN

### PENGARUH PENDEKATAN LATIHAN DAN TINGKAT KOORDINASI TERHADAP KEMAMPUAN KETEPATAN PASSING SISWA SSO RMF UNY KU-12 TAHUN

Galang Qowiyyuridho  
19711251024

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 24 Juni 2021



Prof. Dr. Sumaryanti, M.S.  
(Ketua/Penguji)

13-08-2021

Dr. Sigit Nugroho, M.Or.  
(Sekretaris/Penguji)

13-08-2021

Dr. Komarudin, S.Pd., M.A.  
(Pembimbing/Penguji)

18-08-2021

Dr. Abdul Alim, M.Or.  
(Penguji Utama)

13/8/2021

Yogyakarta, 20 Agustus 2021

Program Studi Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. *as*  
NIP. 196407071988121001

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis dengan judul “Pengaruh Pendekatan Latihan dan Tingkat Koordinasi terhadap Kemampuan Ketepatan *Passing* Siswa SSO RMF UNY KU-12 Tahun” dapat dilaksanakan dengan lancar. Penyusunan tesis ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, tesis ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

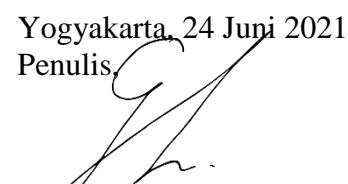
1. Dr. Komarudin, S.Pd., M.A. Dosen Pembimbing yang telah memberikan nasehat, bimbingan, kelancaran dan kesempatan dalam melaksanakan penelitian.
2. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak Dr. Yudik Prasetyo, S. Or., M.Kes., selaku Plt. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah banyak membantu sehingga tesis ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Prof. Dr. Dra. Sumaryanti, M.S. Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan S2 Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian ini.

5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah dan telah membantu peneliti dalam berbagai hal.
6. Nawan Primasoni, M.Or., Kepala SSO Real Madrid Foundation yang telah memberikan izin dan memfasilitasi pelaksanaan penelitian.
7. Kedua orang tua tercinta, serta adik-adikku yang tak hentinya memberikan doa dan dukungan untuk menyelesaikan studi dan tesis ini.
8. Afifah Rahmalingrum, tunanganku yang selalu setia memberikan dukungan dan doa setiap saat kepada penulis untuk tetap semangat menyelesaikan tesis ini.
9. Rekan-rekan pelatih dan seluruh staff SSO Real Madrid Foundation UNY yang telah ikut serta dalam menyelesaikan tesis ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan tesis ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan tesis ini. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 24 Juni 2021

Penulis,

  
Galang Qowiyyuridho  
NIM. 19711251024

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>v</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Batasan Masalah .....	10
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	11
<b>BAB II .....</b>	<b>13</b>
<b>KAJIAN TEORI .....</b>	<b>13</b>
A. Kajian Teori .....	13
1. Hakikat Latihan .....	13
2. Hakikat Pendekatan Latihan.....	26
3. Hakikat Koordinasi.....	41
4. Hakikat Ketepatan .....	46
5. Hakikat Sepakboa .....	50
6. Profil SSO Real Madrid Foundation UNY .....	62
B. Penelitian yang Relevan .....	66
C. Kerangka Berfikir.....	68

<b>D. Hipotesis Penelitian.....</b>	<b>71</b>
<b>BAB III.....</b>	<b>73</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>73</b>
<b>A. Jenis Penelitian.....</b>	<b>73</b>
1. Pengendalian Validitas Internal .....	74
2. Pengedalian Validitas Eksternal.....	76
<b>B. Tempat dan Waktu Penelitian.....</b>	<b>77</b>
1. Tempat Penelitian .....	77
2. Waktu Penelitian.....	78
<b>C. Populasi dan Sampel Penelitian.....</b>	<b>78</b>
1. Populasi Penelitian .....	78
2. Sampel Penelitian.....	79
<b>D. Variabel Penelitian.....</b>	<b>80</b>
<b>E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....</b>	<b>81</b>
1. Tes Koordinasi Mata Kaki .....	81
2. Tes Ketepatan <i>Passing</i> .....	83
<b>F. Teknik Pengumpulan Data .....</b>	<b>86</b>
1. Pelaksanaan tes awal ( <i>pretest</i> ) .....	86
2. Pelaksanaan tes akhir ( <i>posttest</i> ) .....	86
3. Perlakuan/ <i>treatment</i> .....	86
<b>G. Teknik Analisis Data.....</b>	<b>87</b>
1. Uji Prasyarat.....	87
2. Uji Hipotesis.....	88
<b>BAB IV .....</b>	<b>89</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>89</b>
<b>A. Deskripsi Hasil Penelitian .....</b>	<b>89</b>
1. Deskripsi Data Penelitian .....	89
2. Hasil Uji Prasyarat.....	92
3. Hasil Uji Hipotesis.....	94
<b>B. Pembahasan.....</b>	<b>100</b>
1. Perbedaan pengaruh antara metode pendekatan latihan teknik dan taktik terhadap ketepatan <i>passing</i> siswa SSO	

RMF UNY KU-12 Tahun .....	101
2. Perbedaan pengaruh antara pemain yang memiliki tingkat koordinasi rendah dan tinggi terhadap ketepatan <i>passing</i> siswa SSO RMF UNY KU-12 Tahun.....	105
3. Interaksi antara metode latihan dengan pendekatan teknik dan taktik dengan tingkat koordinasi (tinggi dan rendah) terhadap ketepatan <i>passing</i> siswa SSO RMF UNY KU-12 Tahun .....	108
C. Keterbatasan Penelitian .....	110
BAB V.....	111
SIMPULAN DAN SARAN .....	111
A. Simpulan .....	111
B. Implikasi .....	111
C. Saran .....	112
DAFTAR PUSTAKA .....	114
LAMPIRAN.....	122

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.Teknik Passing Inside-of-the-foot.....	59
Tabel 2. Teknik Passing Outside-of-the-foot.....	60
Tabel 3. Teknik Passing Instep .....	61
Tabel 4. Jadwal Latihan SSO Real Madrid Foundation UNY .....	64
Tabel 5. Rancangan Penelitian Faktorial 2 x 2 .....	73
Tabel 6. Data Pretest dan Posttest Ketepatan Passing Sepak Bola .....	90
Tabel 7. Deskriptif Statistik Pretest dan Posttest Ketepatan Passing.....	91
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Normalitas .....	93
Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas .....	94
Tabel 10. Hasil Uji ANAVA antara Metode Latihan Pendekatan Teknik dan Pendekatan Taktik terhadap Ketepatan Passing Siswa SSO RMF UNY KU-12 Tahun.....	95
Tabel 11. Hasil Uji ANAVA Perbedaan antara Pemain dengan Tingkat Koordinasi Tinggi dan Rendah terhadap Ketepatan Passing Siswa SSO RMF UNY KU-12 Tahun .....	96
Tabel 12. Hasil Uji ANAVA Interaksi antara Metode Latihan Pendekatan Teknik dan Pendekatan Taktik dengan Tingkat Koordinasi (Tinggi dan Rendah) terhadap Ketepatan Passing Siswa SSO RMF UNY KU-12 Tahun .....	97
Tabel 13. Ringkasan Hasil Uji Turkey.....	98
Tabel 14. Hasil Uji Tukey HSD .....	99

## **DAFTAR GAMBAR**

	Halaman
Gambar 1. <i>Zig &amp; Zag Passing Drill</i> .....	32
Gambar 2. Aksi-Aksi dalam Sepak bola .....	56
Gambar 3. Gerak <i>Passing</i> Bawah dengan Kaki Bagian Dalam .....	58
Gambar 4. Teknik <i>Passing Inside-of-the-Foot</i> .....	59
Gambar 5. Teknik <i>Passing Outside-of-the-Foot</i> .....	61
Gambar 6. Teknik <i>Passing Instep</i> .....	62
Gambar 7. Bagan Kerangka Pikir .....	71
Gambar 8. <i>Soccer Wall Volley Test</i> .....	83
Gambar 9. <i>Soccer passing test for kids</i> .....	85
Gambar 10. Diagram Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Passing</i> .....	91
Gambar 11. Diagram Interaksi antara Metode Latihan Pendekatan Teknik dan Pendekatan Taktik dengan Tingkat Koordinasi (Tinggi dan Rendah) terhadap Ketepatan <i>Passing</i> Siswa SSO RMF UNY KU-12 Tahun..	98

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	123
Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian .....	124
Lampiran 3. Surat Permohonan Validasi 1 .....	125
Lampiran 4. Surat Keterangan Validasi 1 .....	126
Lampiran 5. Surat Permohonan Validasi 2 .....	127
Lampiran 6. Surat Keterangan Validasi 2 .....	128
Lampiran 7. Data Penelitian.....	129
Lampiran 8. Presensi Kehadiran .....	133
Lampiran 9. Deskriptif Statistik .....	135
Lampiran 10. Uji Normalitas .....	136
Lampiran 11. Uji Homogenitas.....	137
Lampiran 12. Uji ANAVA.....	138
Lampiran 13. Program Latihan Pendekatan Teknik .....	141
Lampiran 14. Program Latihan Pendekatan Taktik .....	150
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	159

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat diminati oleh seluruh penjuru di dunia tidak kalah tentunya di Indonesia, baik di kota-kota besar maupun di pelosok-desa. Cabang olahraga yang cara memainkannya menggunakan bola dan memakan waktu 2 x 45 menit ini selalu dimainkan oleh semua kalangan, baik anak-anak, remaja, orang dewasa bahkan orang yang sudah tua sehingga tidaklah salah apabila di Indonesia Sepak bola disebut sebagai olahraga rakyat. Daya pikat Sepak bola di Indonesia diilhami oleh para pesepak bola profesional yang memiliki teknik individu diatas rata - rata pemain lain di klub terkenal dari belahan Eropa. Daya pikat itulah para anak muda berbondong - bondong menuju sekolah sepak bola sedini mungkin, untuk ditempa bakatnya agar kelak menjadi seperti pemain sepak bola andalan mereka. Permainan ini merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat digunakan sebagai sarana olahraga prestasi, rekreasi dan pembelajaran di sekolah dari tingkat kanak-kanak sampai dengan mahasiswa.

Olahraga sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah tendangan hukuman. Dalam perkembangan permainan ini dapat dimainkan di luar (*out door*) atau di dalam (*in door*) (Sucipto. et al., 2000 : 7). Seorang pemain sepak bola dapat mencapai kesuksesan apabila pemain tersebut memiliki empat faktor, yaitu: faktor genetik

atau keturunan, faktor kedisiplinan, faktor latihan, dan faktor keberuntungan (Scheunemann, 2012:17). Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan yang telah direncanakan secara sistematis, dilakukan secara kontinyu, dan di bawah pengawasan serta bimbingan pelatih yang profesional. Faktor-faktor ini perlu ditangani secara sungguh-sungguh dan tentunya dibutuhkan dukungan dari semua pihak yang berkompetensi, khususnya Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI), sebagai induk organisasi sepak bola nasional. Pembinaan sepak bola usia dini juga menjadi salah satu faktor utama yang mempengaruhi prestasi olahraga permainan sepak bola, karena pembinaan di usia dini akan melahirkan pemain-pemain profesional yang dibutuhkan dalam pencapaian prestasi yang maksimal.

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

aksi sepak bola yang dilakukan diantaranya *blocking* dan *deflecting* bagi pemain bertahan, dan *catching*, *punching*, *tipping* bagi kiper. Klasifikasi ini membuat segalanya sederhana dan mudah. *Passing* dan *dribbling* misalnya. Kedua aksi sepak bola tersebut merupakan aksi yang terjadi pada momen menyerang fase *build up*. Sudah suratan takdir, bahwa *passing* dan *dribbling* tidak akan dilakukan pada momen bertahan. Sebaliknya aksi *marking* dan *covering* juga tidak akan dilakukan saat tim sedang menyerang. Setiap momen dan fase permainan sepak bola memiliki aksi sepak bolanya masing-masing.

Pada umumnya, aksi-aksi dalam sepak bola yang disebutkan tadi biasa kita kenal dengan istilah teknik dalam sepak bola. Penguasaan keterampilan teknik dasar bagi seorang pemain sepak bola adalah penting, karena sangat berkaitan dengan tujuan permainan sepak bola yaitu memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari seorang lawan. Tanpa penguasaan teknik yang memadai maka tujuan permainan sepak bola cenderung tidak akan tercapai. Seorang pemain harus mempunyai dasar teknik sepak bola yang baik agar mampu bermain sepak bola dengan baik pula. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu persyaratan penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Bahkan pemain tersohor asal belanda Johan Cryuff berkata,”bahwa pembentukan pemain sebagian besar terjadi sebelum anak berusia 14 tahun (Scheunemann, 2012:23).

Dalam permainan sepak bola, mengumpulkan bola atau *passing* merupakan keterampilan teknis individu yang harus dipahami dan dimiliki oleh setiap pemain. Memainkan bola harus dibarengi dengan kemampuan membebaskan diri dari

lawannya, melindungi bola sambil melakukan lari dan gerakan tipu ke depan. Bola harus tetap terkontrol. Banyaknya penguasaan bola yang ditandai dengan banyaknya operan di La Liga Spanyol musim 2008/2009 berkorelasi positif dalam memenangkan pertandingan. Penguasaan bola sebagian besar bergantung pada kualitas dan kuantitas *passing* dalam tim. Artinya ketepatan *passing* suatu tim merupakan faktor penentu yang sangat besar bagi keberhasilan suatu tim (Collet, 2013:129).

Pada dasarnya, bermain sepak bola yang bagus dikaitkan dengan *passing* yang bagus. Sekitar 80% permainan berkaitan dengan memberi dan menerima operan. Umpaman harus direalisasikan pada saat yang tepat oleh pemain kepada rekan setimnya. (LA84 Foundation dalam Keskin, 2015:2861) Untuk permainan yang bagus, keterampilan mengoper itu penting. Jalanya permainan suatu tim akan terpengaruh secara negatif ketika seorang pemain tidak dapat mendistribusikan operan ke rekan setimnya di ruang terbuka, ke sekitar lawan, atau menendang bola melewati pemain bertahan. Sangat sulit untuk memindahkan bola ke tengah lapangan tanpa kemampuan *passing* yang baik.

Persentase penguasaan bola dari tim-tim sukses bervariasi antara 50,32% dan 56,71%. Di antara 17102 upaya *passing* dari tim yang sukses, diamati bahwa 13378 berhasil, dengan tingkat keberhasilan *passing* yang tinggi seperti 78,22%. Akibatnya, dalam organisasi seperti Piala Dunia di mana atlet elit berpartisipasi, tim yang sukses adalah yang memiliki penguasaan bola yang baik (Göral, 2015:92). Penguasaan bola di lini tengah atau memberikan operan dengan distribusi yang

tinggi saat menyerang merupakan prinsip dasar yang bisa membawa sebuah tim dalam kemenangan.

Dari kutipan di atas terlihat jelas bahwa *passing* sangat penting untuk membuka ruang yang juga diimbangi dengan penguasaan bola yang baik, selain itu *passing* yang baik, kuat, dan terarah dapat mendukung terciptanya gol. Untuk memperoleh kemampuan *passing* yang baik, Pesepak bola harus berlatih secara rutin dan berulang-ulang. Sekitar 80% dari gol terjadi dari urutan tiga operan atau kurang (Benjamin dalam Adams, 2013:654).

Permainan sepak bola juga dipengaruhi oleh tingkat koordinasi yang dimiliki oleh seorang pemain baik dalam latihan untuk meningkatkan performa maupun dalam pertandingan. Koordinasi akan mempengaruhi gerakan-gerakan yang dilakukan oleh atlet, gerakan yang kaku dan ketegangan dan energy yang berlebihan biasanya ditunjukkan oleh pemain dengan koordinasi yang kurang baik sehingga kurang efisien (Fenanlampir & Faruq, 2015:159). Berbeda dengan gerakan yang dilakukan oleh pemain yang memiliki koordinasi yang baik, gerak yang ditampilkan akan bisa lebih sempurna dan tidak kesulitan dalam mengatasi permasalahan gerak selama latihan yang muncul secara tidak terduga (Suharjana, 2013:147). Selama pertandingan sepak bola, pemain melakukan beberapa gerakan dinamis (misalnya tendangan, lari cepat, tekел, lompatan), yang membutuhkan kekuatan dan kekuatan otot kaki yang tinggi, waktu yang tepat, dan transfer energi antar segmen. (Tessitore et al., 2011:3059). Banyak penelitian telah menekankan pentingnya koordinasi perlu dimiliki oleh pemain sepak bola untuk bisa meningkatkan performa mereka.

Keterampilan bermain dan juga teknik dasar seorang pemain perlu ditingkatkan secara berkelanjutan, teratur, dan terstruktur melalui proses latihan, selain itu, koordinasi mata kaki juga dapat mempengaruhi hasil latihan yang dilakukan oleh atlet. Koordinasi mata kaki yang baik harus dimiliki oleh pemain untuk mencapai prestasi maksimal dalam hal latihan keterampilan teknik dasar bermain sepak bola. Hal ini juga diungkapkan oleh (Tiu et al., 2012:412) bahwa koordinasi mata kaki merupakan hal yang penting dalam sepak bola.

Koordinasi mata kaki juga akan menjadi pertimbangan yang penting untuk menentukan metode latihan agar sesuai dan tepat sasaran. Koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata kaki rendah bisa menjadi karakteristik masing-masing pemain untuk menentukan metode yang tepat untuk meningkatkan kemampuan dalam bermain sepak bola.

Metode latihan yang digunakan juga harus sesuai untuk meningkatkan kemampuan *passing* pemain sepak bola. Banyak metode latihan yang diterapkan di dalam dunia sepak bola, metode yang sering digunakan diantaranya adalah metode latihan dengan pendekatan teknik dan pendekatan taktik. Metode latihan dengan pendekatan teknik dan pendekatan taktik merupakan metode latihan yang sering digunakan. Metode pendekatan teknik atau biasa sering dilakukan dengan drill yang fokus kepada kemampuan teknik pemain. Sedangkan untuk pendekatan taktik lebih mengarah kepada pendekatan latihan dalam bentuk permainan.

Penelitian yang dilakukan oleh Eko Supriyanto (2017) menunjukkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan taktis lebih signifikan dibandingkan pendekatan teknis, maupun control terhadap keterampilan teknik dasar permainan

Sepak bola. Adi Prasetya, Doewes, & Riyadi (2020) juga menjelaskan bahwa baik pendekatan latihan teknik, taktik, maupun kombinasi dari kedua pendekatan latihan tersebut memiliki efek dalam peningkatan keterampilan bermain sepak bola. Pada pengukuran yang dilakukan untuk ketepatan *passing*, latihan dengan pendekatan taktik memiliki dampak yang lebih signifikan dibandingkan dengan latihan menggunakan pendekatan teknik (Umam, 2015). Ketiga penelitian sebelumnya menunjukkan pengaruh dari pendekatan latihan menggunakan pendekatan teknik maupun pendekatan taktik. Akan tetapi, belum ada penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat koordinasi sebagai faktor yang juga mempengaruhi kedua pendekatan latihan tersebut.

Latihan sebak bola yang dilakukan di Indonesia sendiri sudah mengarah ke latihan yang menggunakan metode taktik. Hal ini senada dengan kurikulum yang telah ditetapkan oleh induk organisasi sepak bola Indonesia yaitu PSSI (Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia) yang menetapkan Filosofi Sepak bola Indonesia atau Filanesia. Pembahasan mengenai pendekatan taktik menurut (Danurwido et al., 2017:56) disebut dengan istilah *Holistik*, dimana latihan tidak dikelompokkan menurut empat komponen terpisah yaitu teknik, taktik, fisik, dan mental, akan tetapi, pendekatan yang digunakan adalah pola permainan yang dilakukan secara terintegrasi. Filanesia inilah yang diharapkan akan menjadi acuan terutama bagi pembinaan sepak bola di Indonesia untuk melakukan proses latihan yang lebih terstruktur dan juga terarah.

Teknik *passing* dan metode yang tepat dalam melatihnya tentu akan menentukan porforma yang akan menunjang seorang pemain sepak bola. Tidak

sedikit permasalahan yang muncul dari kurangnya teknik *passing* yang dikuasai oleh pemain. Permasalahan ini juga masih dijumpai bahkan di level tim nasional Indonesia U-19 tahun. Wawancara yang dilakukan oleh kompas.com bahwa pelatih tim nasional Indonesia U-19 yaitu Coach Shin Tae-young menyebutkan salah satu kelemahan yang dimiliki oleh pemainya adalah teknik dan ketepatan *passing* yang dikatakan sangat rendah. Berdasarkan data tersebut peneliti juga berkesempatan untuk melakukan wawancara dengan asisten pelatih tim nasional Indonesia U-19 yaitu Coach Nova Arianto. Coach Nova membernarkan adanya kelemahan teknik *passing* yang dimiliki oleh timnas U-19 sehingga berdampak pada ketepatan *passing* pemain. Akan tetapi, yang menarik adalah adanya diskusi di staff pelatih berkaitan dengan metode yang digunakan di usia dini untuk melatih teknik dasar. Menurut tim pelatih para pemain tidak mempunyai individu skill yang baik karena tidak mendapatkan pelatihan yang benar semenjak usia dini sehingga ketika masuk ke fase taktikal, tim pelatih mengalami kesulitan. Coach Nova menambahkan memang perlu adanya sinkronisasi metode yang digunakan di usia dini di Indonesia untuk menciptakan pemain yang berkualitas.

Peneliti melakukan observasi yang dilakukan di SSO Real Madrid Foundation UNY dan mendapatkan data yang menunjukkan baru 58% siswa SSO RMF UNY memiliki kemampuan *passing* yang termasuk dalam kategori diatas rata-rata setiap kelompok umurnya setelah dilakukan tes dan pengukuran untuk mencari tingkat ketepatan *passing*. Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara dengan beberapa pelatih dan mendapatkan data bahwa banyak terjadi masalah yang ditemukan di lapangan berkaitan dengan tingkat ketepatan *passing* siswa.

SSO RMF UNY dalam menjalankan program latihan sudah memilih untuk menggunakan pendekatan taktik. Tim pelatih merujuk kepada kurikulum Filanesia yang dibuat oleh PSSI. Akan tetapi, ditemukan kesulitan dalam menerapkan metode latihan dengan pendekatan taktik ketika siswa yang dilatih masih memiliki koordinasi gerak yang rendah. Fenomena diatas menjelaskan bahwa tingkat ketepatan *passing* dalam sepak bola memiliki peranana yang penting dalam permainan, sehingga metode yang sesuai harus bisa diterapkan dalam latihan sejak usia dini. Tingkat koordinasi juga memiliki pengaruh yang bisa dijadikan acuan pelatih dalam memilih metode yang akan digunakan, yaitu menggunakan latihan pendekatan teknik ataupun pendekatan taktik. Berdasarkan dari deskripsi diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah yang berjudul “Pengaruh Pendekatan Latihan dan Tingkat Koordinasi Terhadap Kemampuan Ketepatan *Passing* Siswa SSO RMF UNY KU-12”.

## B. Identifikasi Masalah

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

1. Tingkat ketepatan *passing* siswa SSO RMF UNY masih kurang baik.
2. Belum diketahui persentase peningkatan ketepatan *passing* dari metode latihan dengan pendekatan taktik dan pendekatan teknik.
3. Belum diketahui pengaruh latihan dengan pendekatan teknik dan taktik dan tingkat koordinasi terhadap peningkatan ketepatan *passing* SSO RMF UNY.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang muncul dan adanya keterbatasan masalah yang ada pada peneliti, perlu adanya batasan masalah agar ruang lingkup penelitian ini menjadi lebih jelas. Pokok permasalahan yang akan diteliti hanya mencakup tentang pengaruh metode latihan dengan pendekatan teknik dan taktik dan tingkat koordinasi terhadap peningkatan ketepatan *passing* SSO RMF UNY KU-12 tahun.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti merumuskan masalah yaitu :

1. Adakah perbedaan pengaruh metode latihan pendekatan teknik dan pendekatan taktik terhadap ketepatan *passing* siswa SSO RMF UNY KU-12 tahun?
2. Adakah perbedaan pengaruh tingkat koordinasi tinggi dan tingkat koordinasi rendah terhadap ketepatan *passing* siswa SSO RMF UNY KU-12 tahun?
3. Adakah interaksi antara metode latihan pendekatan teknik dan pendekatan taktik dan tingkat koordinasi terhadap ketepatan *passing* siswa SSO RMF UNY KU-12 tahun?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang sudah dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Perbedaan pengaruh metode latihan pendekatan teknik dan pendekatan taktik terhadap ketepatan *passing* siswa SSO RMF UNY KU-12 tahun.
2. Pengaruh tingkat koordinasi tinggi dan tingkat koordinasi rendah terhadap ketepatan *passing* siswa SSO RMF UNY KU-12 tahun.
3. Interaksi antara metode latihan pendekatan teknik dan pendekatan taktik dan tingkat koordinasi terhadap ketepatan *passing* siswa SSO RMF UNY KU-12 tahun.

## **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat ke berbagai pihak baik secara teoritis maupun praktis, manfaat tersebut sebagai berikut.

### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Sebagai salah satu referensi, khususnya bagi pelatih sepak bola supaya dapat memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan dalam melatih
- b. Sebagai salah satu bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khusus bagi para pemerhati sepak bola maupun se-profesi dalam membahas peningkatan ketepatan *passing*.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Sebagai salah satu pedoman perkembangan pelatih dalam berlatih melatih.
- b. Bagi atlet, pemahaman dan pengembangan ketepatan *passing* dapat terus dilakukan sehingga akan meningkatkan kemampuan.

- c. Bagi Klub, dengan penelitian ini dan hasilnya sudah diketahui, pihak klub harus lebih mengoptimalkan prestasi atletnya.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

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

##### **1. Hakikat Latihan**

###### **a. Pengertian Latihan**

Proses latihan dalam olahraga merupakan rangkaian yang dilakukan untuk mencapai puncak performa saat pertandingan. Budiwanto, (2013:16) menyatakan bahwa untuk menghadapi pertandingan, latihan dilakukan untuk memberikan program latihan fisik yang berfungsi untuk meningkatkan kemampuan seorang atlet. Latihan adalah suatu aktivitas dalam olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan baik dalam segi fisik, teknik, taktik, dan mental yang dilakukan secara terstruktur dan sistematis untuk menunjang seorang atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam waktu yang tepat (Langga & Supriyadi, 2016:91). (Singh, 2012:26) menyebutkan bahwa latihan dilakukan sebagai proses untuk persiapan dalam rangka memperoleh kinerja yang lebih tinggi baik dari kemampuan motorik maupun psikologis seseorang.

Latihan (*training*) olahraga adalah suatu pendekatan ilmiah dalam olahraga yang dilakukan secara terstruktur dan berlandaskan pada prinsip-prinsip latihan yang ada sehingga menyiapkan kemampuan olahragawan ke level yang lebih tinggi (Harre, 2012:1). Latihan adalah proses sistematis sebagai bentuk pengulangan kegiatan fisik dengan peningkatan rangsangana atau stimulus yang akan diterima oleh tubuh dan juga

diadaptasi sehingga memberikan efek peningkatan kualitas fisik, fungsional tubuh dan kualitas psikis, latihan harus berdasar pada prinsip yang sesuai dan menggunakan pendekatan ilmiah (I Putu Eri Kresnayadi, 2016:103). Berdasarkan beberapa pendapat yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah aktivitas dalam olahraga yang dilakukan untuk meningkatkan kondisi baik fungsi maupun psikis dalam tubuh yang dibentuk secara terstruktur dan kontinu.

### **b. Prinsip Latihan**

Prinsip latihan harus dilakukan untuk mencapai tujuan latihan yang diharapkan. (Sukadiyanto, 2011:18-23) menyebutkan terdapat prinsip latihan yang harus dilakukan diantaranya: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up* dan *cool-down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematik. (Harsono, 2015:51) berpendapat bahwa prinsip-prinsip latihan bisa memperkuat tujuan-tujuan latihan yang akan dicapai sehingga prestasi atlet akan lebih cepat meningkat.

Sands, Wurth, & Hewit, (2012:9) Memiliki pendapat tentang prinsip-prinsip latihan diantaranya :

- 1) ***Principle of Individuality.*** Setiap individu adalah unik dan akan merespon secara berbeda terhadap stimulus latihan yang sama. Beberapa perbedaan ini dapat dipengaruhi oleh banyak

karakteristik; usia biologis, usia pelatihan, jenis kelamin, ukuran dan bentuk tubuh, cedera masa lalu, dan banyak lagi.

- 2) ***Principle of Specificity.*** Adaptasi latihan untuk seorang individu akan terjadi secara spesifik pada kelompok otot yang dilatih, intensitas latihan, kebutuhan metabolisme latihan, dan / atau gerakan dan aktivitas tertentu. Dalam upaya menyempurnakan suatu keterampilan atau aktivitas tertentu, Anda harus melakukan keterampilan atau aktivitas itu dengan mekanisme tubuh yang tepat untuk mendapatkan teknik yang benar.
- 3) ***Principle of Overload.*** Agar seorang individu mencapai adaptasi pelatihan tertentu, tubuh harus ditekan dengan bekerja melawan rangsangan atau beban yang lebih besar dari yang biasa ia lakukan. Beban berlebih, memastikan peningkatan dengan menantang perubahan pada hambatan, medan, kompleksitas gerakan, dan banyak lainnya.
- 4) ***Principle of Progression..*** Untuk mencapai adaptasi pelatihan yang diinginkan untuk aktivitas atau keterampilan tertentu secara konsisten, stimulus pelatihan harus ditingkatkan secara bertahap dan konstan. Ini menyiratkan bahwa ada tingkat dan kerangka waktu yang optimal untuk terjadinya kelebihan beban. Jika kelebihan beban meningkat terlalu cepat, teknik yang buruk, pola penembakan otot yang tidak tepat, dan cedera dapat terjadi. Jika kelebihan beban berlangsung terlalu lambat, peningkatan akan

minimal atau tidak ada. Istirahat dan pemulihan juga harus disertakan dalam perkembangan, karena berlatih keras sepanjang waktu dapat menyebabkan kelelahan kronis, penurunan kinerja, dan akhirnya cedera.

- 5) ***Principle of Diminishing Returns..*** Keuntungan kinerja terkait dengan tingkat pelatihan (usia pelatihan) masing-masing individu. Atlet yang belum pernah berpartisipasi dalam program pelatihan sebelumnya dapat melihat peningkatan performa awal yang sangat besar dalam program mereka. Di sisi lain, atlet yang telah mengangkat beban selama beberapa tahun akan melihat perolehan yang lebih kecil dalam periode waktu yang lebih lama. Saat seorang atlet mendekati potensi genetiknya, peningkatan kinerja akan jauh lebih sulit diperoleh. Kuncinya adalah terus menunjukkan kemajuan di bidang-bidang di mana mereka memiliki kelemahan.
- 6) ***Principle of Reversibility..*** Ketika stimulus pelatihan diambil dari seorang atlet untuk jangka waktu yang lama, mereka tidak akan dapat mempertahankan tingkat kinerja tertentu. Seiring waktu, perolehan yang telah dicapai akan kembali ke level semula.  
Pendapat lain yang dikemukakan oleh Kumar (2012:100) prinsip-prinsip latihan antara lain: Prinsip ilmiah (*scientific way*), prinsip individual (*individual deference*), latihan sesuai permainan (*coaching according to the game*), latihan sesuai dengan tujuan (*coaching according*

*to the aim), berdasarkan standar awal (based on preliminary standard), perbedaan kemampuan atlet (defenrence between notice and experienced player), observasi mendalam tentang permain (all round observation of the player), dari dikenal ke diketahui (from known to unknown) dari sederhana ke kompleks (from simple to complex), tempat melatih dan literature (coaching venue and literature), memperbaiki kesalahan atlet (rectify the defects of the olayer immediately), salah satu keterampilan dalam satu waktu (one skill at a time), pengamatan lebih dekat (close observation).*

Kondisi fisik seorang atlet dapat dioptimalkan dengan menerapkan program latihan yang tepat dan juga menerapkan prinsip-prinsip latihan yang sesuai. Ketidaksesuaian penerapan prinsip-prinsip latihan bisa berakibat pada penurunan kondisi fisik altes. Oleh karena itu, program latihan yang disusun dengan baik dan berpedoman pada penerapan prinsip-prinsip latihan yang sesuai perlu diperhatikan oleh pealatih (Aprilia, Kristiyanto, & Muchsin Doewes, 2018:57).

Budiwanto (2013:17) menyatakan prinsip-prinsip latianan meliputi prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip spesialisasi (*specialization*), prinsip perorangan (*individualization*), prinsip variasi (*variety*), prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), prinsip pulih asal (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip proses latihan

menggunakan model. Berikut ini dijelaskan secara rinci masing-masing prinsip-prinsip latihan, yaitu:

### **1) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)**

Intensitas latihan biasanya identik berkaitan dengan konsep latihan dengan beban berlebih. Menurut Bompa (dalam Budiwanto, 2013:17) dijelaskan bahwa beban latihan yang diberikan harus lebih dari kegiatan sehari-hari yang dilakukan. Jika hal itu dilakukan maka akan terjadi adaptasi fisiologis dengan tuntutan beban yang diberikan sehingga menghasilkan kemampuan yang lebih tinggi. Brooks & Fahey (dalam Budiwanto, 2013:17) menjelaskan bahwa prinsip beban bertambah (*principle of overload*) menerapkan sistem yang akan mengakibatkan respon dan adaptasi atlet yang terjadi karena adanya penambahan beban latihan yang teratur. Beban latihan, ulangan, istirahat, dan frekuensi dapat menjadi ukuran beban latihan yang bisa ditambah untuk mendapatkan tekanan yang positif.

### **2) Prinsip Spesialisasi**

Bompa (dalam Budiwanto, 2013:18) berpendapat bahwa untuk mendapatkan perubahan anatomis dan fisiologis yang sesuai dengan kebutuhan olahraga tertentu maka latihan harus bersifat khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan yang akan dilakukan. Bowers dan Fox (dalam Budiwanto, 2013:18) mengungkapkan bahwa dalam mengatur program latihan yang paling menguntungkan harus mengembangkan kemampuan fisiologis khusus yang diperlukan untuk

mengalami keterampilan olahraga atau kegiatan tertentu. Spesialisasi berlandaskan kepada prinsip perkembangan multilateral yang kemudian akan semakin spesifik dari awal pemula menuju dewasa. Prinsip spesialisasi ini harus digunakan dan disesuaikan untuk latihan pada atlet junior. Atlet junior harus melakukan latihan dengan perkembangan multilateral. Akan menjadi lebih baik ketika anak mempelajari banyak gerak yang berdasarkan dari berbagai macam cabang olahraga. Tetapi tidak sedikit juga anak yang mulai berlatih menekuni salah satu cabang olahraga tanpa mempelajari olahraga yang lain.

### **3) Prinsip Individual (Perorangan)**

Bompa (dalam Budiwanto, 2013:20) menjelaskan bahwa latihan harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan tingkatan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga. Seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar. Rushall & Pyke (dalam Budiwanto, 2013:20), menerangkan bahwa untuk menentukan jenis latihan harus disusun dengan memperhatikan setiap individu atlet. Individualisasi dalam latihan adalah satu kebutuhan yang penting dalam masa latihan dan itu berlaku pada kebutuhan untuk setiap atlet, dengan mengabaikan tingkat prestasi diperlakukan secara individual sesuai kemampuan dan potensinya, karakteristik belajar, dan kekhususan cabang olahraga.

Seluruh konsep latihan akan diberikan sesuai dengan fisologis dan karakteristik psikologis atlet sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar. Individualisasi tidak dipikir hanya sebagai suatu metode yang digunakan dalam membetulkan teknik individu atau spesialisasi posisi seorang pemain dalam tim dalam suatu pertandingan. Tetapi lebih sebagai suatu cara untuk menentukan secara obyektif dan mengamati secara subjektif. Kebutuhan atlet harus jelas sesuai kebutuhan latihannya untuk memaksimalkan kemampuannya (dalam Budiwanto, 2013:20).

Atlet anak-anak adalah seperti pada atlet dewasa, mempunyai sistem syaraf yang relatif belum stabil, sehingga keadaan emosional mereka suatu waktu berubah sangat cepat. Fenomena ini memerlukan keselarasan antara latihan dengan semua yang terkait lainnya, terutama kegiatan sekolahnya. Selanjutnya, latihan calon atlet harus mempunyai banyak variasi, sehingga mereka akan tertarik dan tetap menjaga konsentrasi secara lebih ajeg. Juga, dalam upaya untuk meningkatkan keadaan pulih asal dari cedera, pilihan yang benar antara rangsangan latihan dan istirahat harus diusahakan. Ini terutama pada waktu latihan yang berat, dimana kehati-hatian harus diperhatikan pada waktu melakukan kegiatan dalam latihan (dalam Budiwanto, 2013:22).

Perbedaan jenis kelamin juga berperanan penting seperti juga memperhatikan kemampuan dan kapasitas seseorang dalam latihan, terutama selama masa pubertas. Seorang pelatih harus menyadari

kenyataan bahwa kemampuan gerak seseorang dikaitkan dengan usia kronologis dan biologis.

Perbedaan struktur anatomis dan biologis akan disesuaikan dengan layak dalam latihan. Wanita cenderung dapat menerima latihan kekuatan yang mempunyai kegiatan terus menerus tanpa berhenti lama. Tetapi karena bentuk pinggul yang khusus dan luas dan daerah pantat yang lebih rendah, otot-otot perut harus dikuatkan dengan baik. Juga daya tahan harus diperhatikan, terutama ada perbedaan antara laki-laki dan wanita dalam tingkat besarnya intensitas yang diperbolehkan. Volume atau jumlah latihan juga secara layak sama antara pria dan wanita. Variasi kebutuhan latihan dan kemampuan wanita harus memperhatikan siklus menstruasi dan akibat dari kegiatan hormonal. Perubahan hormonal berkaitan dengan efisiensi dan kapasitas fisik dan psikis. Memerlukan perhatian lebih terhadap atlet remaja putri daripada yang sudah lebih tua atau lebih dewasa. Seperti pada atlet yang lebih muda, latihan harus dimulai dengan menyesuaikan pada latihan menengah sebelum meningkat pada latihan yang lebih sungguh-sungguh atau lebih berat. Banyaknya kerja akan ditentukan pada kemampuan dasar seseorang. Dalam beberapa keadaan, selama tahap akhir menstruasi, efisiensi latihan ditemukan lebih tinggi.

#### **4) Prinsip Variasi**

Menurut pendapat Bompa (dalam Budiwanto, 2013:23), latihan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton

dan kebosanan dalam latihan. Hazeldine (dalam Budiwanto, 2013:23) menjelaskan bahwa latihan membutuhkan waktu yang lama untuk memperoleh adaptasi fisiologis yang bermanfaat, sehingga ada ancaman terjadinya kebosanan dan monoton. Atlet harus memiliki kedisiplinan latihan, tetapi mungkin yang lebih penting adalah memelihara motivasi dan perhatian dengan memvariasi latihan fisik dan latihan lainnya secara rutin. Masa latihan adalah suatu aktivitas yang sangat memerlukan beberapa jam kerja atlet. Volume dan intensitas latihan secara terus menerus meningkat dan latihan diulang-ulang banyak kali. Dalam upaya mencapai kemampuan yang tinggi, volume latihan harus melampaui nilai ambang 1000 jam per tahun (dalam Budiwanto, 2013:23).

Dalam upaya mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton, seorang pelatih perlu kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat berubah secara periodik. Keterampilan dan latihan dapat diperkaya dengan mengadopsi pola gerakan teknik yang sama, atau dapat mengembangkan kemampuan gerak yang diperlukan dengan olahraga. Untuk pemain bola voli, atau pelompat tinggi yang berusaha memperbaiki power tungkai kaki, atau untuk setiap olahraga yang memerlukan suatu kekuatan power untuk melompat ke atas, ini perlu ditekankan pada latihan melompat setiap hari. Suatu latihan beraneka ragam dapat digunakan (*half squats, leg press, jumping squats, step ups, jumping*

atau latihan lompat kursi, latihan dengan bangku (*dept jumps*) memungkinkan pelatih mengubah secara periodik dari satu latihan ke latihan yang lain, jadi kebosanan dikurangi tetapi tetap memperhatikan pengaruh latihan (Bompa, dalam Budiwanto, 2013:24).

### 5) Prinsip Menambah Beban Latihan secara Progresif

Prinsip latihan secara progresif menekankan bahwa atlet harus menambah waktu latihan secara progresif dalam keseluruhan program latihan. Prinsip latihan ini dilaksanakan setelah proses latihan berjalan menjelang pertandingan. Contoh penerapan prinsip latihan secara progresif adalah jika seorang atlet telah terbiasa berlatih dengan beban latihan antara 60%-70% dari kemampuannya dengan waktu selama antara 25-30 menit, maka atlet tersebut harus menambah waktu latihannya antara 40-50 menit dengan beban latihan yang sama. Atau jika jenis latihan berupa latihan lari, disarankan menambah jarak lari lebih jauh dibanding jarak lari pada latihan sebelumnya.

Tentang prinsip latihan harus progresif, Bompa (dalam Budiwanto, 2013:24) menjelaskan bahwa dalam melaksanakan latihan, pemberian beban latihan harus ditingkatkan secara bertahap, teratur dan ajeg hingga mencapai beban maksimum. Menurut pendapat Hazeldine (dalam Budiwanto, 2013:24) program latihan harus direncanakan, beban ditingkatkan secara pelan bertahap, yang akan menjamin memperoleh adaptasi secara benar.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan antara lain; prinsip kesiapan (readiness), prinsip kesadaran (awareness) prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (over load), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip latihan jangka panjang (long term training), prinsip berkebalikan (reversibility), prinsip sistematik, dan prinsip kejelasan (clarity).

### c. Komponen Latihan

Menurut Harsono (2015:31-35), komponen-komponen dalam setiap tahap latihan meliputi:

#### 1) Fisik

Sebagai pedoman umum, latihan pada tahap persiapan menekankan pada latihan kondisi fisik. Namun harus disisihkan pula waktu untuk latihan keterampilan dasar. Karena belajar keterampilan (teknik gerakan) dan taktik memerlukan waktu yang lama, maka pada setiap tahap harus diterapkan metodologi latihan yang khusus dan spesifik cabornya, yang kemudian menjadi semakin rumit dan kompleks pada tahap-tahap latihan berikutnya.

#### 2) Volume dan Intensitas Latihan

Pada waktu atlet berlatih, biasanya latihan tersebut melibatkan unsur-unsur jumlah (kuantitas) dan kualitas (intensitas) latihan. Karena itu harus dibedakan kedua unsur tersebut dalam latihan. Misalnya kalau seorang perenang sedang melakukan *sprint*, maka jarak serta lamanya

waktu untuk menempuh jarak yang direnangkan tersebut disebut sebagai unsur volume, sedangkan kecepatan (*velocity*) renangnya disebut sebagai indikator unsur intensitas.

### 3) *Recovery*

Menghadapkan atlet terhadap suatu stimulus haruslah seimbang (*balanced*) dengan kebutuhan atlet untuk pulih asal (*recovery*). Karena *recovery* lebih lambat prosesnya dibandingkan dengan munculnya kelelahan (*fatigue*), maka setiap siklus mikro sebaiknya diakhiri dengan pengurangan rangsangan (*stimulus reduction*). Tujuannya ialah untuk menjaga kalau-kalau tidak akan ada rikoveri yang cukup sebelum latihan berikutnya. Dari pengertian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa setiap aktivitas fisik (jasmani) dalam latihan olahraga selalu mengakibatkan terjadinya perubahan pada keadaan anatomi, fisiologi, biokimia dan psikologis pelakunya. Latihan merupakan proses akumulasi dari berbagai komponen kegiatan. Oleh karena itu dalam menyusun dan merencanakan proses latihan seorang pelatih harus mempertimbangkan faktor-faktor yang disebut komponen-komponen latihan tersebut.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang harus diperhatikan dalam komponen latihan, yaitu komponen fisik, intensitas dan volume latihan serta *recovery*.

## **2. Hakikat Pendekatan Latihan**

### **a. Latihan Pendekatan Teknik**

Pendekatan teknis adalah salah satu bentuk pendekatan yang dapat diterapkan pelatih untuk keperluan tertentu misalnya, kebiasaan tertentu, ketangkasan, ketepatan dan lainnya. Tujuan pendekatan ini adalah untuk memperoleh suatu ketangkasan, keterampilan tentang sesuatu yang dipelajari anak dengan melakukannya secara praktis pengetahuan-pengetahuan yang telah dipelajari dan siap digunakan bila sewaktu-waktu diperlukan. Abdul Rahman Shaleh (2006) menjelaskan bahwa ciri khas dari pendekatan ini (pendekatan teknis) adalah kegiatan yang berupa pengulangan yang berkali-kali supaya asosiasi stimulus dan respons menjadi sangat kuat dan tidak mudah untuk dilupakan. Dengan demikian terbentuklah sebuah keterampilan (pengetahuan) yang setiap saat siap untuk dipergunakan oleh yang bersangkutan. Sagala (2009) menjelaskan bahwa pendekatan teknis adalah pendekatan latihan, atau pendekatan training yang merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan.

Latihan dengan pendekatan teknik atau *Technical Model Approach* (*TEM*) adalah latihan yang berpusat kepada kontrol pelatih yang mempresentasikan cara tradisional dalam melatih. Pelatih menunjukkan secara visual gerak yang diinginkan untuk dilaksanakan oleh pemain (Hodges, 2002). Menurut Rusman (2012:290) metode pendekatan teknik

atau juga sering disebut *drill* adalah suatu metode dalam latihan dengan menanamkan kebiasaan tertentu dalam bentuk latihan yang terus menerus, sehingga akan tertanam dan kemudian akan menjadi kebiasaan. Misalnya dengan melakukan gerakan teknik-teknik secara berulang-ulang (Ma'mum & Subroto, 2001:7) metode drill adalah cara belajar yang lebih menekankan komponen-komponen teknik.

Menurut Martens (2004:172) “*in the traditional approach coaches overemphasize the teaching and practicing of technical skills at the decision-making skills needed to develop tactical skills. Drills to learn technical skills dominate practice time, and often are structured to de-emphasize anything or decision making by the athletes*”. Di dalam pendekatan tradisional, pelatih terlalu menekankan pengajaran dan berlatih keterampilan teknis kaitannya dengan keterampilan membuat keputusan yang dibutuhkan untuk mengembangkan keterampilan taktis. Metode drill mendominasi waktu latihan untuk mempelajari keterampilan teknis, dan sering menekankan untuk setiap pemikiran atau pengambilan keputusan oleh para atlet secara terstruktur. Menurut Snow (2012: 23) “*this method of coaching attempts to teach by providing the players with much of the solutions to the soccer problems. In this respect, the coach takes the information from the game and interprets it for the players. This can be described as a coach-centered approach*”. Metode melatih drill menyediakan banyak solusi dari permasalahan sepak bola kepada pemain. Pelatih mengambil informasi dari permainan dan menginterpretasikannya

kepada pemain, hal ini dapat disebut dengan pendekatan yang berpusat pada pelatih.

Keaktifan siswa melakukan tugas ajar sangat dituntut dalam metode konvensional. Kelangsungan proses latihan pada tahap berikutnya ialah penguasaan teknik yang ideal. Hal ini tergantung pada inisiatif dan self-activity dari pihak siswa itu sendiri. Sedangkan pelatih bertugas mengarahkan penguasaan gerak, melakukan koreksi dan evaluasi setiap terjadi kesalahan teknik adalah penting terhindar dari pola gerakan yang salah dari teknik yang dipelajari.

Menurut Farrow et al., (2007:121) “*a classic skillacquisition study found that practicing three variations of a single motor skillin an unpredictable repetition schedule (e.g. random practice) was superiorfor learning compared with a rote type of practice condition where theperformer merely tried to repeat what was done on the previous attempt (e.g.blocked practice)*”. Ditemukan bahwa di dalam pembelajaran penguasaan keterampilan menggunakan variasi latihan gerak yang tidak direncanakan (latihan acak/situasional) lebih superior untuk belajar apabila dibandingkan dengan jenis kondisi latihan yang dilakukan dengan mengulang-ulang gerakan (latihan terstruktur).

Lebih lanjut Farrow et al., (2007:121) mengungkapkan bahwa “*the results of this research were rather surprising,performance in the blocked practice condition was superior to that in therandom practice condition, but only during the practice phase of theexperiment. When*

*learners returned later for retention and transfer tests(which provide measures of relative amount learned), the findings werereversed. Learning had been facilitated more by random than by blockedpractice”.*

Hasil dari penelitian yang mengejutkan, penampilan pada kondisi latihan terstruktur lebih superior daripada kondisi latihan acak, tetapi hanya selama fase latihan pada saat perlakuan. Ketika atlet atau pembelajar diberi kesempatan sesaat untuk mengingat dan melakukan tes, hasilnya berkebalikan. Proses belajar lebih banyak terfasilitasi dengan latihanacak/situasional daripada latihan terstruktur.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pendekatan teknik adalah latihan dengan melakukan gerakan teknik secara berulang-ulang dengan tujuan agar terjadi otomatisasi gerakan dengan menekankan pengambilan keputusan oleh para atlet secara terstruktur, serta pelatih perlu selalu mengoreksi agar perhatian tertuju pada kebenaran gerak.

Menurut Davids et al., (2001:117) “*typical feature of traditional training methods in soccer, such as drill-based trainingtasks, which tend to decompose skills into smaller, manageable componentsfor learning, allowing individuals to allocate finite attentional resourcesselectively to appropriate information sources*”. Karakteristik metode latihan tradisional dalam sepak bola, seperti *drill* terhadap suatu tugas dalam latihan yang mempersepsikan keterampilan ke dalam bagian yang lebih spesifik,

kemudian mengatur komponen latihan, mengajak individu menggunakan perhatiannya secara selektif untuk mendapatkan sumber informasi.

Harsono (2015:81) memberikan gagasan bahwa sesi latihan yang didominasi *drill* teknik, kurang menekankan pada pemberian kesempatan kepada anak untuk berpikir, menganalisis, dan memutuskan sendiri, misalnya mengapa harus melakukan seperti diinstruksikan oleh pelatih. Meskipun *drill* teknik tersebut menghasilkan penguasaan yang sempurna dalam beberapa aspek teknis, pengalaman-pengalaman berupa situasi permainan (*game situation*) seringkali akan lebih bermanfaat dalam memahirkan *skill* teknis maupun taktis olahraga tersebut.

Metode *drill* yang dijelaskan oleh Stratton et al., (2004:56) “*although this type of blocked-constant practice produces better performance within a training session, sessions that use random-variable practice conditions (e.g. small sided games) are better for skill learning, the reason for this being that varying practice conditions helps the learner to create flexible generalised motor programs that can cope with a variety of similar but different situations*”. Walaupun tipe latihan ini menghasilkan penampilan yang baik dalam sebuah sesi latihan, sesi yang menggunakan berbagai kondisivariabel latihan (misal *small sided games*) adalah yang terbaik untuk mempelajari keterampilan, alasannya yaitu karena kondisi latihan yang bervariasi membantu atlet untuk menciptakan keleluasaan program gerak dasar umum yang tercipta dengan variasi dari materi namun suasinya berbeda. Menurut Smith, (2010:6) “*each drill is divided*

*into one of three skill levels rather than a specific age group. These skill levels are beginner, intermediate, and advanced".* Dijelaskan bahwa dalam setiap bagian *drill* teknik didefinisikan menjadi tiga tingkat keterampilan berdasarkan spesifikasi kelompok usia. Tingkat keterampilan tersebut adalah pemula, menengah, dan lanjut.

Contoh bentuk latihan *drill* untuk teknik *passing* tingkat keterampilan pemula menurut Smith (2010:29) adalah sebagai berikut:

### *Zig & Zag (Skill Level – Beginner)*

#### *(1) Drill Purpose :*

*Beginning players often get caught up defending or trying to score in a small area but forget about the big picture and what's happening else where on the field. Zig & Zag is a beginning passing and shooting drill that develops the mindset of moving a ball up the field. At the same time, players practice passing, trapping, and shooting.*

#### *(2) Instructions*

- (a) Six players per drill group participate. Players position themselves on the field in a zigzag pattern.*
- (b) A and B represent fullbacks, C is a halfback, D is a wing, and E is a forward.*
- (c) On your whistle, the goalkeeper starts the drill by rolling the ball to player A.*
- (d) Player A then passes to B. B passes to C. C passes to D.*
- (e) Player D crosses the ball over the field to E.*

#### *3) Points of Emphasis*

*Zig & Zag is a drill that helps players work on several skill sets. Players develop a feel for knowing that a ball needs to be passed up the field. During a Zig & Zag drill, instruct players to:*

- (a) Give sharp, accurate passes on the ground to your teammate.*

- (b) Move quickly, but trap the ball first and have complete possession before passing it along.
- (c) Don't stand still if you're not involved in the immediate play – run in place and simulate a moving target for the passer.

#### 4) Progression

As players gain an understanding of the game, further variations include:

- (a) Using defenders whose job it is to add pressure on the passers without trying to actually take the ball away.
- (b) Adding more offensive players so more passes can be made.
- (c) Running the drill from both sides of the field at the same time.



Gambar 1. Zig & Zag Passing Drill

(Smith, 2010: 29)

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa peran pendekatan latihan teknik dengan *drill* keterampilan sepak bola adalah untuk menanamkan kebiasaan tertentu dalam bentuk latihan sepak bola, lebih cocok untuk mengajarkan teknik baru kepada anak latih. Pendekatan latihan teknik dengan *drill* menekankan pada pengambilan keputusan yang terstruktur, serta kurang menekankan pada pemberian kesempatan kepada anak untuk berpikir, menganalisis, dan memutuskan sendiri secara situasional.

### **b. Latihan Pendekatan Taktik**

Pendekatan taktik dalam latihan maupun pembelajaran merupakan sebuah pendekatan pembelajaran menekankan pada bermain dan belajar keterampilan teknik dalam situasi bermain. Disamping itu, pendekatan taktik dalam latihan olahraga permainan memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengetahui dan melihat relevansi keterampilan teknik padasituasi bermain yang sesungguhnya.

Model pendekatan taktik adalah sebuah model yang menekankan kepada proses *game-drill-game* atau dapat diartikan sebagai pendekatan permainan, sehingga dengan menggunakan pendekatan taktik akan memotivasi pemain untuk terlibat secara aktif dalam proses latihan Sepak bola. Pendekatan taktis yang dimaksud adalah pendekatan yang sesuai dengan karakteristik kesulitan bermain sepak bola dan karakteristik keragaman tingkat keterampilan yang dimiliki oleh pemain. Latihan pendekatan taktik atau *Tactical Model Approach (TAM)* adalah latihan dengan model yang berpusat pada pemain yang muncul dari situasional dalam olahraga (Kirk & MacPhail, 2002).

Pendekatan taktik khususnya dalam pembelajaran permainan sepak bola merupakan sebuah pendekatan pembelajaran yang menekankan pada bermain dan belajar keterampilan teknik dalam situasi bermain. Untuk menjalankan permainan secara taktis, diperlukan pengetahuan tingkat tinggi dari dan oleh pelatih dan pakar analisis (Perl, Grunz, & Memmert, 2013). Pendekatan taktik mendorong pemain untuk memecahkan masalah taktik

dalam permainan. Masalah ini pada hakikatnya berkenaan dengan penerapan keterampilan teknik dalam situasi permainan. Dengan demikian, pemain semakin memahami kaitan antara teknik dan taktik. Keuntungan lainnya, pendekatan ini tepat untuk mengajarkan keterampilan bermain sesuai dengan keinginan pemain (Ma'mum & Subroto, 2001:1). Tujuan melatih dengan pendekatan taktis menurut Ma'mum & Subroto, (2001:2) adalah:

- a. Penguasaan kemampuan bermain melalui keterkaitan antara taktik permainan dengan perkembangan keterampilan.
- b. Memberikan kesenangan dalam beraktivitas.
- c. Memecahkan masalah-masalah dan membuat keputusan selama bermain.

Tujuan pendekatan taktis dalam latihan adalah untuk meningkatkan kesadaran tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan (Ma'mum & Subroto, 2001:4). Ma'mum & Subroto (2001:3) menjelaskan pendekatan taktis ini menekankan pada:

- a. Bermain dan penempatan belajar keterampilan teknik dalam kontek bermain.
- b. Memberikan siswa kesempatan yang banyak untuk melihat relevansi keterampilan teknik pada situasi bermain yang

sebenarnya. Tidak akan ada lagi yang bertanya, “Mengapa kita melakukan ini?” atau “kapan kita dapat bermain?”.

Pendekatan taktis akan merangsang anak untuk memahami kesadaran taktis dari bagaimana memainkan suatu permainan untuk mendapatkan manfaatnya sehingga dapat dengan cepat mampu mengambil keputusan apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya. pendekatan taktik yang benar dapat memiliki dampak signifikan pada hasil keseluruhan dari permainan dan dapat membantu meningkatkan peluang tim yang menang, bahkan jika tim tidak memiliki pemain terbaik (Beal, Chalkiadakis, Norman, & Ramchurn, 2020).

Berdasarkan beberapa penjelasan tersebut, disimpulkan pendekatan taktik adalah sebuah model latihan yang berfokus pada pengembangan kemampuan latihan dalam memainkan permainan untuk meningkatkan penampilan di dalam kegiatan-kegiatan jasmani. Pendekatan taktis merupakan sebuah pendekatan latihan yang membantu perkembangan kesadaran taktik dan pembelajaran keterampilan.

Setiawan (2004:6) menyampaikan pendekatan taktis dengan metode *small sided games* adalah suatu pendekatan latihan sepak bola menggunakan lapangan yang lebih kecil dengan pemain yang lebih sedikit. West Contra Costa Youth Soccer League (2003:1) menyampaikan bahwa *small sided games* adalah bentuk permainan dengan jumlah pemain kurang dari 11 pemain dalam satu lapangan tanpa penjagagawang. Ukuran lapangan maksimal 30 x 40 yards (27,5 x 36,7 meter). Menurut (Davids

et al., 2013:154) “*small-sided games are an example of how the constraints-led approach to acquisition of movement and decision-making skills may enable practitioners to enhance the capacity of players to perform in complex performance environments such as soccer*”. Small sided games adalah sebuah contoh rangkaian pemaksaan melalui penambahan pergerakan dan keterampilan mengambil keputusan dalam situasi lingkungan yang kompleks seperti dalam permainan sepak bola sesungguhnya.

Latihan *small-sided games* merupakan suatu latihan yang berkembang, dengan menyajikan situasi permainan yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik sekaligus. Latihan *small-sided games* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan fisik, teknik, dan taktik dalam sebuah permainan (*games*), yang berarti pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah dalam situasi permainan yang sesungguhnya (Ganesha dalam Guntur Utomo, 2004: 12).

Panter (2009: 1) juga menyampaikan bahwa “*small-sided games are widely used by many football clubs and coaches at all levels of the game from youth level up to professionals. Coaches use small sided games to give players experience of situations they may face in match play, to improve tactics, technique and physical fitness*”. Small sided games adalah cara yang banyak digunakan klub sepak bola dan pelatih pada semua level permainan dari level remaja hingga profesional. Pelatih menggunakan *small sided*

*games* untuk memberikan pengalaman kepada pemain dari situasi saat bermain, meningkatkan taktik, teknik dan kebugaran fisik.

Clemente et al. (2014:76) berpendapat “*small-sided games enable the development of both technical skills and tactical actions. Training sessions based on small-sided games are very important in soccer. This type of game makes it possible to address many variables at the sametime*”. *Small sided games* dapat mengembangkan keterampilan teknik dan keterampilan taktik. Sesi latihan berdasarkan *small sided games* sangat penting di sepak bola. Game ini memungkinkan untuk melibatkan banyak variabel dalam waktu yang bersamaan.

Martens (2004:252) menyebutkan bahwa “*the games approach to teaching is an indirect instructional method that is more engaging and enjoyable for athletes because they are actively involved in solving the problem, applying the principles, or discovering the best option*”. Permainan dengan pendekatan *games* adalah metode pembelajaran tidak langsung yang lebih menarik dan menyenangkan bagi para atlet karena mereka aktif terlibat dalam memecahkan masalah, menerapkan prinsip, atau menemukan pilihan terbaik.

Vilar et al. (2012:1) juga berpendapat “*successful performance in team sports like soccer is influenced by the ability of players to identify opportunities for actions from their spatial-temporal relationships with other players (both teammates and opponents) and key task constraints (such as the location of the sidelines, goal and ball)*”.

Keberhasilan penampilan dalam olahraga tim seperti sepak bola dipengaruhi oleh kemampuan pemain mengidentifikasi kesempatan untuk beraksi dari hubungan spasial-temporalnya dengan pemain lain (teman dan lawan) dan menyadari tugas yang harus dilakukannya.

Luís Vilar et al. (2014:1008) menyebutkan pentingnya pemahaman dalam permainan “*it is important for pedagogists to understand how learning environments can be designed to facilitate players in establishing functional relationships between themselves and their teammates and opponents, which may afford them opportunities to perform key actions when scoring/preventing goals or maintaining / recovering ball possession*”. Penting untuk membentuk pemahaman mempelajari lingkungan yang dapat memfasilitasi pemain dalam fungsi hubungan antara dirinya dan teman tim serta lawan, yang memungkinkannya untuk memilih aksi kapan saat melakukan penyelesaian ke gawang atau kapan saat melakukan penguasaan bola.

“*A viable way for practitioners to achieve this important learning strategy is through the use of small-sided and conditioned games*” (Luís Vilar et al., 2014:1008). Salah satu cara yang layak bagi parapraktisi untuk mencapai pemahaman strategi tersebut melalui *small-sided* dan *conditioned games*. Pendapat ini juga disampaikan oleh Reilly, (2007:77) “*small-sided games may be used to increase individual player involvement in play. In 9 vs 9 or 7 vs 7, play may resemble behaviour in a full-blown game. It is possible to enhance participation of individual players by*

*imposing conditions on play in smaller-sided games (e.g. 5 vs 5) by setting limits in the number of touches allowed(one-touch, two-touch) and by restricting play to certain areas of the field". Small sided games mungkin digunakan untuk meningkatkan keterlibatan individu pemain dalam bermain. Di dalam 9 lawan 9 atau 7 lawan 7, permainan mungkin menyerupai perilaku dalam permainan penuh. Hal ini memungkinkan untuk mempertinggi partisipasi dari individual pemain dengan mengkondisikan untuk bermain pada small sided games (misal 5 lawan 5) yang dibatasi jumlah sentuhan yang diperbolehkan (satu kali sentuh,dua kali sentuh) dan dengan membatasi area lapangan permainan.*

*"These modified games are played on adapted pitch areas, often using especially-modified rules and involving a smaller number of players than in full-sided games to enhance learning opportunities" (Luís Vilar et al., 2014:840)". Modifikasi yang dimainkan dalam area yang disesuaikan khusus termasuk peraturan dan menggunakan jumlah pemain yang lebih sedikit daripada dalam permainan sepak bola penuh dengan tujuan untuk memperbanyak kesempatan belajar.*

*Goodman & Snow (2004:6) berpendapat here are some the reasons why I believe we, as soccer coaches, administrators and parents must guarantee that our young soccer players play small-sided games:*

- a) because we want our young soccer players to touch the soccer ball often and become more skillful with it (individual technical development).*
- b) because we want our young soccer players to make more quality decisions during the game (tactical development).*

- c) because we want our young soccer players to be more physically efficient in the field space in which they are playing (reduced fieldsize).
- d) because we want our young soccer players to have more involved playing time in the game (more opportunities to play on both sides of the ball (more exposure to attacking and defending situations).
- e) because we want our young soccer players to have more opportunities to score goals and make saves (pure excitement).

Beberapa alasan menggunakan *small sided games* karena ingin

pemain muda sepak bola untuk sering menyentuh bola dan menjadi lebih terampil (pengembangan teknis individu), untuk membuat keputusan yang lebih berkualitas selama pertandingan (pengembangan taktis), untuk lebih efisien secara fisik dalam ruang bidang bermain (mengurangi ukuran lapangan), untuk memiliki waktu bermain lebih terlibat dalam permainan (lebih banyak kesempatan bermain di kedua sisi bola (lebih banyak determinasi untuk menyerang dan membela situasi), untuk memiliki lebih banyak kesempatan mencetak gol dan membuat penyelamatan (penuh kegembiraan).

*Small sided games* sangatlah bermanfaat bagi partisipan, banyak penelitian dan observasi telah dilakukan untuk menunjukkan bahwa anak-anak mendapat kesenangan dan belajar lebih banyak dari bermain dalam *small sided games* dengan aturan yang disesuaikan. Menurut West Contra Costa Youth Soccer League (2003:1) ada beberapa keuntungan yang dapat diperoleh daripada metode latihan *small sided games*, yaitu: a) sentuhan terhadap bola lebih banyak, b) waktu untuk bermain lebih banyak, c) dapat meningkatkan keterampilan (skill), d) lebih banyak

mengambil keputusan dalam bermain, e) banyak memainkan bertahan dan menyerang, f) keterlibatan dalam permainan lebih banyak, g) dapat meningkatkan kondisi fisik.

(Stherjovski, 2011:40) berpendapat “*training in the form of small-sided games enables players to develop their endurance qualities in the same way as continuous or intermittent training. Small-sided games have the advantage of increasing the maximum oxygen uptake (VO<sub>2max</sub>) while enabling the tactical and technical aspects to be worked on for the player and team*”. Latihan dalam bentuk *small sided games* memungkinkan untuk mengembangkan kualitas daya tahan pemain dalam cara yang sama seperti latihan terus menerus atau intermiten. *Small sided games* memiliki keuntungan meningkatkan pengambilan oksigen maksimal (VO<sub>2max</sub>) juga memungkinkan aspek taktis dan teknis yang akan melibatkan pemain dan tim.

### **3. Hakikat Koordinasi**

#### **a. Pengertian Koordinasi**

Pada dasarnya koordinasi adalah kemampuan untuk mengatasi keserasian gerak bagian-bagian tubuh, kemampuan berkembang dengan kontrol tubuh. Pernyataan ini jelas bahwa individu yang koordinasinya baik akan mampumengendalikan gerak sesuai dengan kemampuannya. Sukadiyanto (2011:149) mengemukakan koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar dapat mencapai satu tugas fisik khusus. Sukadiyanto (2011:149) menambahkan bahwa koordinasi

adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satuketerampilan gerak.

Budiwanto (2013:43) menjelaskan bahwa "koordinasi adalah kemampuan yang sangat komplek, ditandai adanya saling keterkaitan yang erat antara kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelenturansaat melakukan gerakan".

Boraczyński et al. (2019:3) menyatakan bahwa:

*Coordination is a system-environment interaction with a sensory-motor coupling. It refers to a process in which the different movement system components involved in a specific motor action are combined in such away that is efficient with respect to the intended goal (43). The individual abilities constituting coordination potential can be defined as motorcoordination abilities.*

Gaber Radwan (2014:32) menyatakan bahwa

*The coordination abilities are interaction between each of the centralnervous system, skeletal and muscles within a certain range of motion, this interaction has enabled the player to control his movements in an economical and safe, whether in situations where unpredictable or which can be predicted, also helping the player on the speed of learning and mastering the motor skills of the practitioner activity and adjust and orientation his motor activity, as well as implementation of the motor duties in a coordinated and purposeful.*

Artinya bahwa kemampuan koordinasi adalah interaksi antara masing-masing sistem saraf pusat, skeletal dan otot dalam rentang gerak tertentu, interaksi ini telah memungkinkan pemain untuk mengendalikan gerakannya secara ekonomis dan aman, baik dalam situasi di mana tidak dapat diprediksi, atau yang dapat diprediksi, juga membantu pemain pada kecepatan belajar dan menguasai keterampilan motorik dari aktivitas

praktisi dan menyesuaikan dan mengarahkan aktivitas motoriknya, serta pelaksanaan tugas motorik secara terkoordinasi dan terarah.

Stoica (2014:43) menyatakan bahwa: *Coordinative capacity, as well as physical ability (e.g. the sports techniques), are based on the functional capacity of the neuromotor system (e.g. sense organs, nervous and muscular systems)*]. Andualem. G., Silassie, & Demena, (2016:134) menyatakan bahwa kelincahan, koordinasi, dan kecepatan adalah komponen penting dari kinerja pemain sepak bola yang dibutuhkan untuk bermain sepak bola, dan kemudian ini dapat dikembangkan melalui ikut serta dalam bermain sepak bola secara sistematis dan teratur.

Koordinasi merupakan keterampilan motorik yang kompleks yang diperlukan untuk penampilan yang tinggi. *Coordination is the ability of the performer to integrate types of body movement into specific patterns* (Sudhakar Babu & S Paul Kumar, 2014:34). Artinya bahwa koordinasi merupakan kemampuan melakukan gerakan pola tertentu dengan baik. Mengenai indikator koordinasi, (Sukadiyanto, 2011:139) menyatakan bahwa indikator utama koordinasi adalah ketepatan dan gerak yang ekonomis. Ditambahkan Ayoob (2016) bahwa *Foot-eye coordination is getting your feet to move to the right spot at the right time. A lack of coordination can make it seem like you are very unlucky. Bad things happen to clumsy people.*

(Suharjana, 2013:148) membagi koordinasi menjadi dua, yaitu:

- 1) Koordinasi umum

Koordinasi umum adalah kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara simultan pada saat melakukan gerak. Dalam setiap gerakan yang dilakukan melibatkan semua atau sebagian otot-otot, sistem syaraf, dan persendian. Karenaitu pada koordinasi umum diperlukan adanya keteraturan gerak dari beberapa anggota badan yang lainnya, agar gerak 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 searah harmonis, cepat, mudah, sempurna, tepat, dan luwes.

Keterampilan yang menggunakan unsur koordinasi melibatkan koordinasi mata-kaki (*foot-eye coordination*) atau koordinasi mata-tangan (*eye-handcoordination*) serta koordinasi mata-kaki dan tangan. Kirkendall (Pritama, dkk., 2014: 50) mengemukakan konsep bahwa 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.

*Coordination indicates the player's ability to control and correctly move all the parts of the body required by the task* (Nurhidayah & Sukoco, 2015:71). Koordinasi menunjukkan kemampuan pemain untuk mengontrol dan memindahkan semua bagian tubuh dengan benar ketika melakukan tugas gerak.

Koordinasi juga sangat diperlukan dalam permainan sepak bola, seperti pendapat Ding & Feng, (2014:2) bahwa:

*The football training programs include physical constitution, strategy, mental attitude, ect. The conventional physical training usually focuses on speed, strength and endurance. But the training on playersí agility and coordination is also important. Agility and coordination are the combination of strength, endurance, speed and flexibility and have direct effects on playersí skills and performance on the field. Therefore, by conducting comparative experiments, the research discovered that the training on playersí agility and coordination has crucial effects on improving football skills.*

Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk memproduksi kinerja baru sebagai ramuan dari berbagai gerak sebagai sistem syaraf dan otot yang bekerjas secara harmonis (Ardiah Juita, Ni Putu Nita Wijayanti, Syahriadi, 2013:31). Penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata kaki dalam penelitian ini adalah mengkoordinasikan indera penglihatan “mata” dan “kaki” untuk mengarahkan objek kepada sasaran yang ditujudalam hal ini hasil ketepatan short *passing* sepak bola, yang diukur menggunakan tes *Soccer Wall Volley Test*.

### **b. Faktor yang Mempengaruhi Koordinasi**

Tingkat koordinasi atau baik tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat (*precis*), dan efisien. Atlet dengan koordinasi yang baik juga tidak mudah kehilangan keseimbangan, misalnya pada lapangan yang licin, mendarat setelah melakukan lompatan dan sebagainya (Suharjana, 2013: 147). Seseorang yang mempunyai koordinasi yang baik bukan

hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, tetapi juga mudah dan cepat melakukan keterampilan-keterampilan baru.

Harsono (2015:221) menyatakan, "kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, *kinesthetic sense*, *balance*, dan ritme, semua menyumbang dan berpadu di dalam koordinasi gerak, oleh karena satu sama lainnya mempunyai hubungan yang erat. Kalau salah 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, daya tahan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan koordinasi yang dimiliki seseorang. Dengan kata lain jika kelincahan, kelentukan, keseimbangan, kekuatan, dan daya tahan baik, maka tingkat koordinasinya juga baik.

#### **4. Hakikat Ketepatan**

##### **a. Pengertian Ketepatan**

Ketepatan atau juga bisa disebut dengan akurasi adalah bagaimana seseorang mampu untuk melakukan suatu gerak yang terarah tanpa adanya kesalahan untuk mencapai suatu sasaran ata tujuan (Budiwanto, 2013:43). Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan untuk mencapai suatu sasaran yang diinginkan dengan arah yang tepat (Hadi, 2007:51). Sedangkan Anam (2013:79) menyatakan ketepatan atau akurasi dalam lingkup olahraga memiliki makna sebagai kemampuan untuk mampu mengarahkan ke sasaran yang dituju menggunakan gerak yang sesuai.

Whajoedi dalam Palmizal (2011:143) menyebutkan bahwa akurasi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang diinginkannya. Raharjo (2018:170) berpendapat bahwa ketepatan (*accuracy*) dalam mengumpam bola maupun melakukan *shooting* ke gawang dalam permainan Sepak bola, akan lebih mudah jika pemain memiliki kemampuan untuk menentukan target atau sasaran dengan baik. Akurasi itu seindiri memiliki kaitanya dengan sistem retikuler dan merupakan dimensi motori yang sensitive yang berhubungan dengan persepsi pada otak, hal ini menyebabkan keadaan emosi seseorang akan berpengaruh terhadap variasi dari hasilnya (Milenković & Stanojević, 2013:2).

Ketepatan dibagi menjadi dua jenis yaitu ketepatan gerak dan juga ketepatan hasil (Suharjana, 2013:169). Ketepatan gerak lebih menekankan bagaimana seseorang mampu melakukan gerak dengan berbagai macam metode seperti *Whole part, open skill atau close skill*. Sedangkan untuk ketepatan hasil adalah bagaimana gerak yang dilakukan mampu menghasilkan sesuatu yang tepat kepada sasaran yang dituju. Ketepatan *passing* di dalam sepak bola sendiri adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengumpam atau menenmpatkan bola sesuai dengan sasaran yang dituju. Permainan sepak bola jelas sangat membutuhkan ketepatan *passing* ini karena dengan kemampuan *passing* yang baik maka sebuah tim akan memiliki alur permainan yang baik. Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa ketepatan merupakan kemampuan

seseorang untuk bisa menentukan dan mencapai sasaran dengan sesuai.

Ketepatan juga dapat dibagi menjadi ketepatan gerak dan ketepatan hasil.

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

Ketepatan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah pengalaman, tingkat kesulitan, keterampilan yang dimiliki sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan yang dimiliki dalam mengantisipasi gerak (Sukadiyanto, 2011:102-105). (Raharjo, 2018:168) menambahkan bahwa adalah tumpuan kaki, fleksibilitas, keseimbangan, kekuatan otot tungkai, daya tahan otot, koordinasi,konsentrasi dan fokus pada sasaran juga menjadi beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan.

(Sukadiyanto, 2011:102) Menyebutkan faktor-faktor yang dapat memengaruhi ketepatan yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat di control oleh subjek itu sendiri, seperti koordinasi, ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, ball feeling dan ketelitian, serta kuat atau lemahnya suatu gerakan. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri subjek, seperti besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya sasaran. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa ketepatan atau accuracy dalam kontek olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan sesuatugerak ke suatu sasaran yang dituju. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkinsuatu objek langsung yang dikenai.

Ketepatan *passing* dalam sepak bola juga dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah sikap kaki yaitu posisi kaki langsung dibelakang bola. Sikap tangan yaitu tangan rileks di samping badan. Sikap ini berguna untuk mengimbangi gerakan pada saat menyepak bola. Pandangan yaitu pandangan terarah kepada bola atau tertuju kepada bola saat melakukan *passing*. Dan gerakan yaitu ayunkan kaki belakang ke depan hingga lurus, diimbangi oleh gerakan tangan dan pinggang. Kasus lain menyebutkan bahwa :

*The most important finding of our study included the factors that influence the accuracy of the shooting skills. Visual and cognitive functions are very important factors to evaluate the progression of the soccer player, whereas the development of accurate shooting skills requires most of the visual input from the dominant eye.*

Penjelasan dari penelitian yang dilakukan oleh Mohammed & Kohl (2016:471) bahwa selain dari teknik gerak yang baik, akurasi juga ditentukan oleh kemampuan seseorang dalam menginterpretasi apa yang ditangkap oleh visual atau mata. Hal ini juga didukung oleh pendapat yang menyebutkan ada korelasi positif antara ketepatan *passing* dengan situasi visual yang didapat (Zerf, 2016:63). Ketepatan *passing* dapat dikembangkan dengan beberapa cara diantaranya adalah melakukan gerak *passing* dengan frekuensi yang diulang-ulang agar terbentuk otomatisasi gerak, jarak sasaran untuk latihan dipersulit dari dekat menjadi jauh, gerak yang dilakukan dari lambat menjadi cepat, setiap gerakan memerlukan adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih (Suwarno K. R., 2001:20). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dalam sepak

bola ketepatan sangat diperlukan untuk mampu bermain dengan baik.

Selain ketepatan dihasilkan oleh teknik gerak yang benar, ketepatan juga dikaitkan dengan kemampuan interpretasi visual seseorang.

## 5. Hakikat Sepakboa

### a. Permainan Sepak bola

Sepak bola berkembang pesat di tengah masyarakat, karena olahraga ini cukup memasyarakat, artinya sepak bola dapat diterima oleh masyarakat karenabisa dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orang tua. Oleh karena itu permainan sepak bola menjadi olahraga yang sangat diminati oleh sebagian besar masyarakat. Perkembangan sepak bola diharapkan dapat ikut meningkatkan minat masyarakat terhadap olahraga. Sepak bola merupakan permainan tim, seperti yang dikatakan oleh Taga & Asai (2011:35) bahwa “*Soccer requires a combination of technique, tactics, physical fitness, mental strength, and teamwork*”.

Charlim (2010:10) bependapat bahwa sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu secara berhadapan setiap anggota regunya berjumlah sebelas orang sehingga diperlukan adanya unsur kekompakan di dalam setiap regunya dan teknik dasar yang diterapkan agar berpengaruh terhadap kualitas permainan. Dalam permainan sepak bola hampir seluruhnya bisa dimainkan oleh kaki kecuali seorang penjaga gawang bebas memainkan seluruh anggota badannya oleh karena itu di

dalam permainan sepak bola mutlak harus mempelajari gerakan dasarnya terlebih dahulu agar kualitas dalam permainan bagus.

Salim (2008:10) menyatakan bahwa pada dasarnya sepak bola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Sepak bola merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu dengan jumlah masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain termasuk penjaga gawang. Selaras dengan hal tersebut, Laitano et al. (2014:1) menyatakan bahwa sepak bola adalah olahraga tim yang ditandai dengan serangan berulang-ulang dengan sprint tinggi berdurasi pendek dalam konteks daya tahan yang juga membutuhkan pemeliharaan keterampilan selama pertandingan. Durasi pertandingan adalah 90 menit plus tambahan waktu (sesuai kebutuhan) dan dibagi menjadi dua bagian 45 menit dengan jeda 15 menit antara bagian. Beberapa hal yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola yaitu lapangan, sepatu bola, dan bola sepak. Tujuan dari permainan sepak bola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, dan berusaha mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan bola (Subroto, 2009:73).

Luxbacher & Joseph. A (2011:2) menjelaskan bahwa sepak bola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Sepak bola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh

bagian badan kecuali dengan kedualengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggotabaudanya, baik dengan kaki maupun tangan. Jenis permainan ini bertujuan untuk menguasai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola (Rohim, 2008: 13).

Laitano et al. (2014:1) menjelaskan bahwa:

*Soccer requires a combination of technique, tactics, physical fitness, mental strength, and teamwork. Football is a team sport characterized by repeated bouts of short duration high-intensity sprints in an endurance context that also requires the maintenance of skills throughout the match. The match duration is 90 min plus overtime (as needed) and split into two 45-min halves with a 15-min pause between halves (i.e., halftime).*

Ditambahkan Ali et al. (2007) bahwa

*The fundamental principle of soccer is to score more goals than the opposing team and so the most highly valued skills are those that lead to goals being scored.*

Ditambahkan Keskin (2015) bahwa:

*Without strong technical skills, your soccer players cannot score goals or defend effectively (LA84 foundation, 2007). Fundamental techniques like passing, dribbling, heading, shooting and collecting are very important for all players, and they must develop and continually refine.*

Penguasaan bola sangat terkait dengan kualitas dan kuantitas *passing* dalam sebuah tim. Hal ini berarti bahwa akurasi *passing* sebuah tim sangat

menentukan keberhasilan tim tersebut (Collet, 2013). Keskin (2015) menyatakan bahwa:

*Basic to playing good soccer is absolutely good passing. Roughly 80% of the game involves the giving and receiving of passes. The pass must be realized at the right time by the player to teammate. For a good play, passing skills are vital. The range of play is limited if a player is not able to hit a teammate in open space, bend a ball around opponents, or chip a ball over a wall of defenders. It is extremely difficult without good passing skills, moving the ball through the middle third of the field. Your team should spend much time developing passing technique.*

### **b. Teknik Dasar dalam Sepak bola**

Ditinjau dari pelaksanaan permainan Sepak bola bahwa, gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan adalah gerakan-gerakan dari badan dan macam-macam cara memainkan bola. Gerakan badan dan cara memainkan bola adalah dua komponen yang saling berkaitan dalam pelaksanaan permainan sepak bola. Gerakan-gerakan maupun cara memainkan bola tersebut terangkum dalam teknik dasar bermain sepak bola. *The principal technical skills are shooting, passing, ball control, and dribbling* (Huijgen et al., 2010:690).

Sucipto (2000:17) menyatakan teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah sebagai berikut.

#### 1) Menendang (*kicking*)

Bertujuan untuk mengumpam, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian dalam.

#### 2) Menghentikan (*stoping*)

Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan

- bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.
- 3) Menggiring (*dribbling*)  
Bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.
  - 4) Menyundul (*heading*)  
Bertujuan untuk mengumpulkan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.
  - 5) Merampas (*tackling*)  
Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.
  - 6) Lepas ke dalam (*throw-in*)  
Lepasan kedalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.
  - 7) Menjaga gawang (kiper)  
Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepak bola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

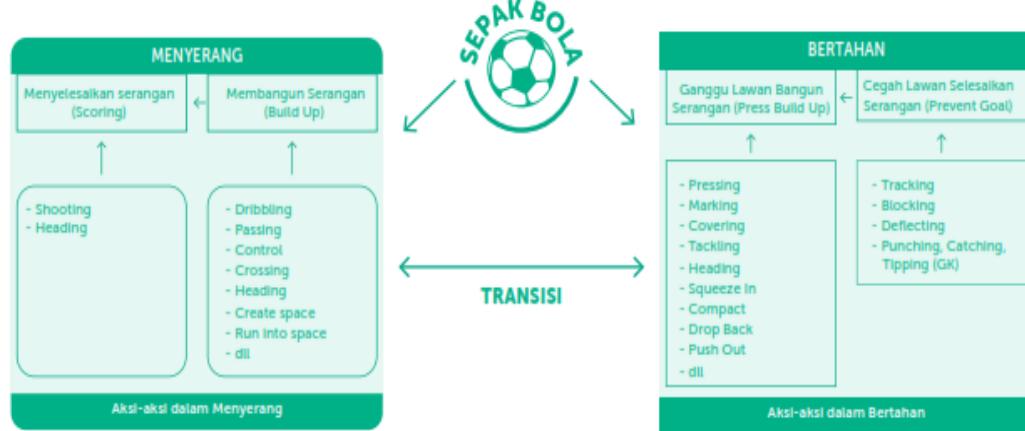
Herwin (2004:21) menyatakan permainan sepak bola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

- 1) Gerak atau teknik tanpa bola  
Selama dalam sebuah permainan sepak bola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.
- 2) Gerak atau teknik dengan bola  
Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) bola (*passing*), (b) Menendang bola ke gawang (*shooting*), (c) Menggiring bola (*dribbling*), (d) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (e) Menyundul bola (*heading*), (f) Gerak tipu (*feinting*), (g) Merebut bola (*sliding*

*tackle-shielding), (h) Melempar bola ke dalam(throw-in), (i) Menjaga gawang (goal keeping).*

Danurwido (2017:8) berpendapat bahwa permainan sepak bola tidak lain adalah soal menyerang, bertahan dan transisi, tidak ada yang lain. Itulah sebabnya dikepelatihan sepak bola, tiga momen tersebut sering disebut “*three main moments*”. Setiap momen sepak bola diperlukan aksi-aksi sepak bola yang mendukungnya. Aksi dalam sepak bola ini juga menjadi sebutan dari teknik dalam sepak bola. Momen penyerangan selalu dimulai dengan fase membangun serangan yang memerlukan berbagai aksi sepak bola, baik aksi menggunakan bola seperti *dribble, passing, heading, control*, dll. Pemain juga perlu melakukan aksitanpa bola seperti menciptakan ruang, berlari keruang, *support*, dll. Fase menyerang yang sudah dimulai juga harus diakhiri dengan menyelesaikan serangan, terdapat aksi sepak bola seperti *shooting* dan *heading*. Pada momen bertahan, dimulai dari fase ganggulawan ketika membangun serangan. Aksi sepak bola yang dilakukan pada fase ini misal: *pressing, marking,covering, tackling, squeeze space*, dll. Fase untuk mencegah lawan menyelesaikan serangan diperlukan aksi sepak bola yang dilakukan diantaranya *blocking* dan *deflecting* bagi pemain bertahan, dan *catching, punching, tipping* bagi kiper. Klasifikasi ini membuat segalanya sederhana dan mudah. *Passing* dan *dribbling* misalnya. Kedua aksi sepak bola tersebut merupakan aksi yang terjadipada momen menyerang fase *build up*. Sudah suratan takdir, bahwa *passing* dan *dribbling* tidak akan dilakukan pada momen bertahan. Sebaliknya aksi *marking* dan *covering*

juga tidak akan dilakukan saat tim sedang menyerang. Setiap momen dan fase permainan Sepak bola memiliki aksi sepak bolanya masing-masing.



Terkait dengan teknik dalam Sepak bola, Currell et al. (2009:35) menyatakan bahwa:

*Soccer performance includes many skill components. Reliable skill protocols have been developed for passing, dribbling, and shooting. Skill-performance protocols have been shown to distinguish between ability level in both male and female players. Other researchers have suggested that skill protocols might not distinguish between players of different skill levels.*

Ditambahkan Halil et al. (2011) bahwa;

*Reaching the basic targets in soccer depends of some factors. Among these factors one of the most important one is the technique of the player (A. Lees, L. Nolan, 1998). Ball technique is the general name for the movements of the soccer player, when the ball is in his possession. These moves are either offensive to score goals which is the prime objective of the game or defensive to stop conceding goals (M. Karanfilci, 1998). Among the typical features of games such as soccer are consecutive and fast movements, short sprints, and jumps, hitting the ball in various ways, sudden change of directions, marking, distraction and fakes.*

Rizkiyanto et al. (2018) menyatakan:

*the techniques that must be mastered in football included: (1) ball kicking technique (passing), (2) ball technique (controlling), (3) dribblingtechnique, (4) heading technique, (5) ball recognition and masterytechniques using instinct or feeling (ball feeling), (6) technique of kickingthe ball towards goal (shooting), (7) the technique of deceit with the ball (feinting), (8) guard technique (goal keeping).*

### c. Teknik **Passing** dalam Sepak bola

Sepak bola merupakan permainan beregu. Tim sepak bola terdiri dari 10 pemain lapangan dan satu penjaga gawang. Teknik dasar dalam permainan sepak bola terdiri dari *passing, dribbling, heading dan shooting*. Definisi *passing* (Komarudin, 2011:3) adalah proses mendorong bola dengan bagian kaki tertentu kepada kawan. Tujuan utama dari *passing* adalah mengalirkan bola agar tercipta peluang untuk mencetak gol serta agar pemain lawan tidak mudah merebut penguasaan bola karena bola terjauhkan dari lawan dengan *passing*.

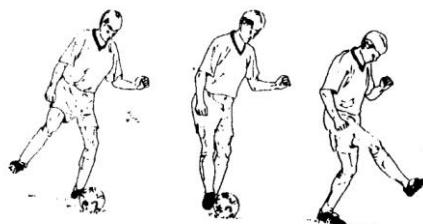
Keterampilan dasar *passing* merupakan hal penting yang menghubungkan kesebelas pemain dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan bola yang berhasil. Keterampilan mengoper bola (*Passing*) yang kurang baik akan mengakibatkan lepasnya bola dari pemain dan membuang kesempatan untuk menciptakan gol.

Perkenaan pada kaki dekat memberikan keakuratan *passing*. Namun secara teknis agar bola ditendang dengan baik menurut (Herwin, 2004:29) agar bola dapat ditendang dengan baik dapat dilakukan dengan punggung

kaki atau kura-kura kaki, sisi bagian dalam, sisi bagian luar punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki bagian luar.

Menurut (Herwin, 2004:29-30) menendang bola menyusuri tanah atau bawah, hanya dapat dilakukan dengan sikap awal kedua kaki yang baik, yaitu dengan:

- 1) Kaki tumpu dan kaki ayun (*Steady Leg Position*)  
Kaki yang tidak menendang bola dinamakan kaki tumpu dan kaki yang menendang dinamakan kaki ayun. Untuk menghasilkan tendangan bola bawah, kaki tumpu disamping atau agak didepan bola dan ujung kaki tumpu mengarah kesasaran. Pergelangan kaki ayun harus terkunci atau kaku saat mengenai bola.
- 2) Bagian bola  
Bagian bola yang dikenakan oleh kaki ayun adalah titik tengah bola atas.
- 3) Perkenaan kaki dengan bola (*Impact*)  
Bagian kaki ayun yang mengenai bola harus pada sisi kakinya yang terlebar yaitu kaki bagian dalam.
- 4) Akhir gerakan (*Follow-Trough*)  
Sebagai tindak lanjut gerakan menendang dan memberi hasil tendangan lebih keras maka kaki ayun harus betul-betul optimal ke depan.



Gambar 3. Gerak *Passing* Bawah dengan Kaki Bagian Dalam

(Sucipto, dkk, 2000:18)

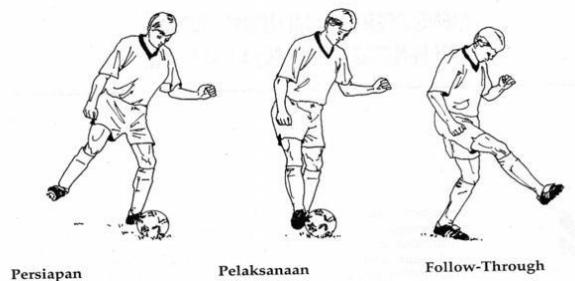
Teknik mengoper (*Passing*) bola diatas permukaan menurut Luxbacher & Joseph. A, (2011:11) meliputi tiga teknik yaitu *Inside-of-the-Foot* (dengan kaki bagian dalam), *Outside-of-the-Foot* (dengan kaki bagian samping luar), dan *Instep* (dengan kura-kura kaki). *Inside-of-the-Foot*

merupakan keterampilan mengoper bola yang paling dasar yang harus dimengerti dan dikuasai seorang pemain Sepak bola. Teknik *passing* ini digunakan untuk menggerakan bola sejauh 5 hingga 15 yard. Teknik ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

Tabel 1.Teknik *Passing Inside-of-the-foot*

Persiapan	Pelaksanaan	<i>Follow Trough</i>
1.Berdiri menghadap target. 2.Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola. 3.Arahkan kaki ketarget. 4.Bahu dan pinggul lurus dengan target 5.Tekukan sedikit lutut kaki 6.Ayunkan kaki yang akan menendang kebelakang 7.Tempatkan kaki dalam posisi menyamping 8.Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan 9.Kepala tidak bergerak. 10. Fokuskan perhatian pada bola	1.Tubuh berada diatas bola. 2.Ayunkan kaki yang akan menendang kedepan. 3.Jaga kaki agar tetap lurus 4.Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam	1.Pindahkan berat badan ke depan. 2.Lanjutkan gerakan searah dengan bola. 3.Gerakan akhir berlangsung dengan mulus

Sumber (Luxbacher,2011:12)



Gambar 4. Teknik *Passing Inside-of-the-Foot*

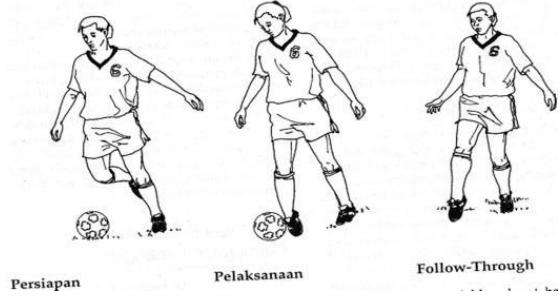
Sumber (Luxbacher,2011:12)

Teknik operan (*Passing*) *Outside-of-the-Foot* merupakan teknik *passing* yang biasa dilakukan saat pemain harus melakukan operan sambil menggiring bola dengan kecepatan tinggi, atau saat pemain ingin mengoper bola secara diagonal kearah kanan atau kiri. Teknik ini digunakan untuk menggerakan bola pada jarak pendek atau menengah. Cara melakukannya teknik ini adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Teknik *Passing Outside-of-the-foot*

Persiapan	Pelaksanaan	<i>Follow Trough</i>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Letakkan kaki yang menahan keseimbangan sedikit disamping belakang bola.</li> <li>2.Arahkan kaki kedepan.</li> <li>3.Tekukkan lututkaki.</li> <li>4.Ayunkan kaki yang akan menendang kebelakang dibelakang kaki yang menahan keseimbangan.</li> <li>5.Luruskan kaki kearah bawah dan putar kearah dalam.</li> <li>6.Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan.</li> <li>7.Kepala tidak bergerak.</li> <li>8.Fokus pada bola.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Tundukan kepala dan tubuh diatasbola.</li> <li>2.Sentakkan kaki yang menendang ke depan.</li> <li>3.Kaki tetap lurus.</li> <li>4.Tendang bola dengan bagian samping luar <i>instep</i>.</li> <li>5.Tendang pada pertengahan bola kebawah.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Pindahkan berat badan ke depan.</li> <li>2.Gunakan gerakan menendang terbalik.</li> <li>3.Sempurnakan gerakan akhir kaki yang menendang</li> </ol>

Sumber (Luxbacher,2011:14)



Gambar 5. Teknik *Passing Outside-of-the-Foot*

Sumber (Luxbacher,2011:14)

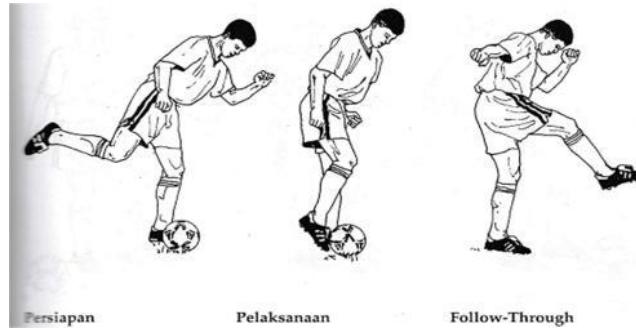
Teknik operan *instep* merupakan teknik mengoper bola atau menggerakan bola sampai jarak 25 yard atau lebih. Kura-kura kaki adalah bagian dari kaki yang ditutupi dengan tali sepatu yang menyediakan permukaan yang keras dan rata untuk menendang bola. Teknik ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

Tabel 3. Teknik *Passing Instep*

Persiapan	Pelaksanaan	<i>Follow Trough</i>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dekati bola dari belakang padasudut yang tipis.</li> <li>2. Letakkan kai yang menahankeseimbangan disamping bola.</li> <li>3. Arahkan kaki ketarget.</li> <li>4. Tekukkan lutut kaki.</li> <li>5. Bahu dan pinggul lurus dengan target.</li> <li>6. Tarik kaki yang akan menendang kebelakang.</li> <li>7. Bagian kura-kura kaki diluruskan dan dikuatkan.</li> <li>8. Lutut kaki beada diatas bola.</li> <li>9. Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pindahkan berat badan ke depan.</li> <li>2.Kaki yang akan menendang disentakkan dengan kuat</li> <li>3.Kaki tetap lurus</li> <li>4.Tendang bagian tengah bola dengan bagian kura-kura kaki</li> <li>.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lanjutkan gerakan searah dengan bola.</li> <li>2. Berat badan pada kaki sejajar dengan dada.</li> <li>3.Gerakkan akhir kaki sejajar dengan dada</li> </ol>

10. Kepala tidak bergerak 11. Fokuskan perhatian pada bola.		
--	--	--

Sumber (Luxbacher,2011:17)



Gambar 6. Teknik *Passing Instep*

Sumber (Luxbacher,2011:17)

## 6. Profil SSO Real Madrid Foundation UNY

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

Yayasan Realmadrid mendirikan Sekolah Sosial Olahraga sebuah organisasi yang memiliki visi membantu permasalahan sosial masyarakat

khususnya pada anak, dan remaja di seluruh dunia. Melalui berbagai kegiatan di sekolah sosial olahraga ini anak-anak dididik dan dilatih tidak hanya hebat bermain sepak bola tetapi bagaimana dapat hidup mandiri dimasa yang akan datang. Dengan kata lain melalui aktiitas olahraga atau khususnya sepakbola anak akan mendapatkan skill of life dan lepas dari berbagai problem sosial. Tujuan mulia dari Yayasan Realmadrid ini, jika Realmadrid bekerja sendiri tidak akan mampu melayani jumlah anak-anak sedunia.

Melalui lembaga-lembaga yang peduli pada masalah sosial khususnya pada anak-anak maka lahirlah SSO Realmadrid dihampir 5 benua dengan jumlah terakhir 120- an. UNY sebagai salah satu Universitas yang peduli pada dunia pendidikan menyambut baik ajakan pihak Real Madrid Fundacion UNY untuk seiring sejalan mengelola sebuah SSO di Yogyakarta, sebuah daerah yang identik dengan daerah rawan bencana alam dan masalah sosial.

Di Indonesia akhirnya berdiri SSO Realmadrid Fundacion UNY Yogyakarta diantara 6 Kota lainnya setelah melalui perjalanan panjang. Di awali dari arahan Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes kemudian pengajuan proposal sekitar bulan Maret Tahun 2011, dilanjutkan dengan validasi kemampuan UNY dan pelaksanaan TOT pada seluruh instruktur, akhirnya pada tanggal 3 Maret 2012 SSO Realmadrid Fundacion UNY Yogyakarta dibuka dan resmikan oleh Bapak Menpora Republik Indonesia.

Sebagai sebuah organisasi yang baru berkembang, SSO Realmadrid Fundacion UNY Yogyakarta berupaya melakukan berbagai aktiitas latihan dan

kegiatan pendukung lainnya agar selaras dengan keinginan Realmadrid Fundacion Spanyol. Aktivitas latihan, pertandingan, pembinaan mental rohani, penyuluhan gizi olahraga, berkunjung ke siswa yang terkena musibah dan kegiatan-kegiatan yang menunjang perkembangan sosial anak, dilakukan se-optimal mungkin untuk mengembangkan *skill of life* selain keterampilan bermain sepakbola.

Seiring berjalanya waktu, setelah berproses selama hampir 10 tahun, SSO Real Madrid Foundation UNY sekarang beroprasi dibawah naungan Sekolah Laboratorium Olahraga (SELABORA) FIK UNY yang dipimpin oleh bapak Nawan Primasoni, M. Or. Dengan mengusung visi “Mencetak Pemain Profesional, Mandiri, Berkarakter” dan motto “*They Play, We Teach*”, SSO RMF UNY sekarang memiliki 6 kelas dengan jenjang kelompok umur yang berbeda. Proses belatih juga didampingi dengan pelatih yang berjumlah 15 pelatih.

Tabel 4. Jadwal Latihan SSO Real Madrid Foundation UNY

No	Kelas	Jadwal Latihan	
		Hari	Jam
1.	Happy Game (Tahun lahir 2012-2014)	Selasa, Kamis Minggu	14.30-16.00 07.00-08.30
2.	Kelas A (Tahun lahir 2011)	Selasa, Kamis Minggu	14.30-16.00 07.00-08.30
3.	Kelas B (Tahun lahir 2010)	Selasa, Kamis Sabtu	14.30-16.00
4.	Kelas C	Selasa, Kamis, Sabtu	14.30-16.00

	(Tahun lahir 2009)		
5.	Kelas D (Tahun lahir 2008)	Selasa, Kamis Minggu	16.00-17.30 08.30-10.00
6.	Kelas E (Tahun lahir 2007)	Selasa, Kamis Sabtu	16.00-17.30

Program yang dilakukan oleh SSO Real Madrid Foundation UNY telah disusun dan diatur dalam Buku Pedoman Pengelolaan SSO RMF UNY.

Beberapa program yang dijalankan oleh SSO RMF UNY diantaranya :

1. Latihan lutin
2. Evaluasi
3. Kompetisi
4. *Parenting*
5. Program pelatih tamu
6. *Out bound*
7. Kegiatan social

Proses latihan yang dilakukan juga sudah memiliki pedoman yang disusun sesuai dengan kebutuhan di setiap kelompok umur yang ada, sehingga setiap kelompok umur memiliki target yang harus dicapai baik dari segi teknik, fisik, taktik, dan juga mental. SSO Real Madrid Foundation juga aktif dalam mengikuti kompetisi sepak bola yang bertujuan untuk meningkatkan jam terbang para pemain. Beberapa kompetisi yang pernah diikuti baik di level daerah, nasional maupun internasional diantaranya adalah Liga ASKAB

Sleman, Liga ASPROV D.I.Yogyakarta, MUTU CUP, Asiana CUP, dan turnamen Kuala Lumpur CUP di Malaysia.

## **B. Penelitian yang Relevan**

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

1. Penelitian oleh Hairul Umam (2015) yang berjudul Pengaruh Metode Latihan Drill dan Taktis terhadap Kemampuan *Passing* Sepak bola Atlet Special Olympics Indonesia (SOIna) DKI Jakarta. Penelitian ini dilakukan untuk untuk membandingkan metode latihan mana yang lebih berpengaruh antara metode latihan drill dan taktis terhadap kemampuan *passing* Sepak bola. Penelitian ini dilakukan dengan jumlah pertemuan 6 kali dan 2 kali pertemuan untuk tes awal dan tes akhir dan total semua ada 8 pertemuan. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan jumlah sample 20 atlet SOIna DKI Jakarta. Hasil dari penelitian tersebut menyebutkan bahwa kedua jenis latihan ini mampu meningkatkan kemampuan *passing* pada atlet sepak bola, akan tetapi latihan drill tidak lebih berpengaruh jika dibandingkan metode latihan taktis terhadap kemampuan *passing* sepak bola atlet SOIna DKI Jakarta.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Eko Supriyanto (2017) yang berjudul Pengaruh Pendekatan Teknis dan Taktis terhadap Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepak bola pada Siswa SMP N 1 Kotabumi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendekatan teknis terhadap

keterampilan teknik dasar permainan sepak bola, pengaruh pendekatan taktis terhadap keterampilan teknik dasar permainan Sepak bola, serta manakah yang lebih signifikan pengaruhnya antara pendekatan teknis dan pendekatan taktis terhadap keterampilan teknik dasar permainan sepak bola pada siswa SMPN 1 Kotabumi. Populasi penelitian adalah siswa ekstrakurikuler SMP N 1 Kotabumi yang berjumlah 60 siswa, sampel diambil dengan teknik sampel populasi sebanyak 60 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan taktis lebih signifikan dibandingkan pendekatan teknis, maupun control terhadap keterampilan teknik dasar permainan Sepak bola pada siswa SMP N 1 Kotabumi.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Bintan Adi Prasetya dkk (2020) yang berjudul *Differences influence of drill, small sided games, and combination*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji ada tidaknya perbedaan pengaruh metode *drill*, *small sided games*, dan kombinasi kedua metode terhadap keterampilan bermain sepak bola atlet pemula. Desain penelitian eksperimental ini menggunakan desain faktorial  $3 \times 2$ . Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*Two Groups Pretest Posttest Design*". Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa PSB Bonansa UNS Surakarta yang berjumlah 95 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling yang termasuk dalam probability sampling. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan pengaruh metode *drill*, *small sided games*, dan kombinasi kedua metode tersebut terhadap keterampilan bermain sepak

bola pada atlet pemula PSB Bonansa UNS Surakarta. Subjek penelitian yang melakukan latihan sebelum dan sesudah menggunakan metode drill, small sided games, dan kombinasi mengalami peningkatan keterampilan bermain sepak bola.

### C. Kerangka Berfikir

Seorang pelatih memerlukan cara atau alat yang harus digunakan untuk mencapai target atau tujuan latihan yang diinginkan. Cara atau alat tersebut biasanya juga disebut dengan pendekatan latihan. Banyak pendekatan yang bisa dipilih oleh seorang pelatih untuk membantu proses latihan. Pelatih juga harus jeli untuk memilih pendekatan latihan yang sesuai sesuai dengan kondisi dan situasi yang ada. Pendekatan yang baik bisa dikatakan adalah pendekatan yang sesuai dan tepat dengan kondisi atlet atau juga dengan tujuan dari latihan yang akan dicapai. Tahap perencanaan yang kemudian dilanjut dengan pemilihan dan aplikasi dari pendekatan latihan ini merupakan rangkaian yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan yang dimiliki oleh atlet.

Pendekatan yang sering digunakan dalam latihan yaitu pendekatan teknik dan pendekatan taktik. Pendekatan teknik biasanya digunakan oleh pelatih untuk mencapai tujuan latihan secara spesifik sesuai dengan keperluan tertentu misalkan untuk meningkatkan kemampuan salah satu teknik dalam sepak bola seperti *passing*, *dribbling*, atau *shooting*. Pendekatan ini memiliki tujuan untuk melatih keterampilan yang dipelajari oleh atlet secara praktis dan memiliki karakteristik dilakukan secara berulang-ulang dengan gerakan yang sama.

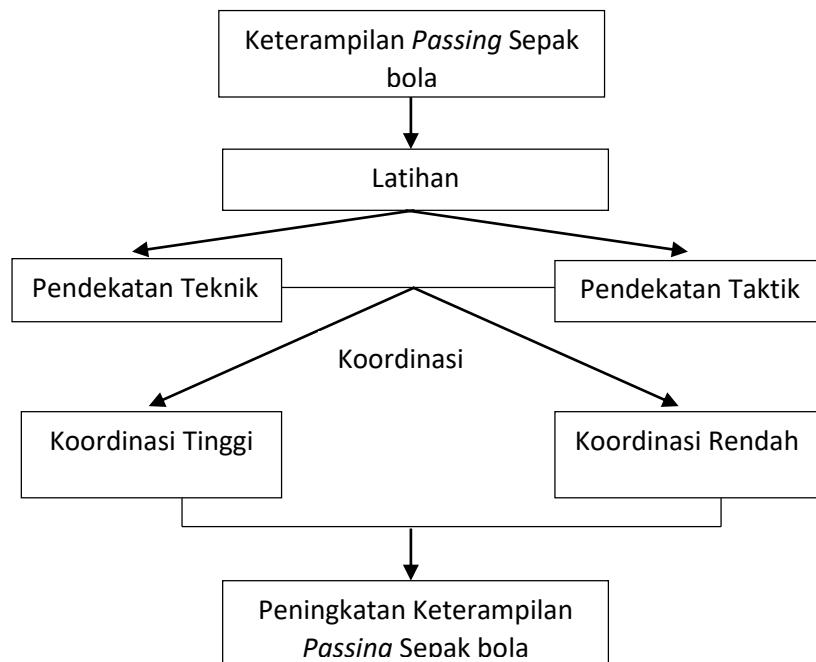
Pendekatan taktis adalah pendekatan latihan yang melatih keterampilan atau *skill* dalam bentuk permainan atau menyerupai situasi permainan yang sesungguhnya. Pendekatan taktis yang digunakan dalam Sepak bola selain melatih keterampilan juga memberikan tugas kepada atlet untuk mampu melakukanya di dalam situasi permainan. Dalam pendekatan ini secara otomatis atlet akan dilatih tidak hanya salah satu keterampilan saja tetapi juga aspek fisik dan pengambilan keputusan yang muncul sesuai dengan kondisi permainan yang ada. Pendekatan taktik juga diharapkan akan lebih memebrikan situasi yang menyenangkan kepada atlet kerena situasi bermain yang ada dan tidak ada beban yang terlalu memberatkan atlet. Metode dengan pendekatan taktis ini selain bisa meningkatkan kemampuan *passing* juga sekaligus bisa memberikan pemahaman tentang konsep bermain. Meski demikian untuk mencapai tingkat keterampilan tertentu dari terciptanya otomatisasi gerak yang ingin dicapai latihan ini tetap harus dilakukan secara berulang-ulang.

Kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan antara gerakan mata dan kaki biasa disebut dengan koordinasi mata-kaki, koordinasi mata-kaki merupakan dasar yang perlu dimiliki untuk melakukan keterampulan gerak yang baik dalam permainan Sepak bola. Gerak yang lebih efisien, lancar dan juga harmonis akan bisa dilakukan dengan lebih baik jika atlet memiliki tingkat koordinasi mata-kaki yang tinggi. Atlet dengan koordinasi mata-kaki tinggi akan memiliki potensi untuk mengembangkan kemampuan gerak yang lebih baik dibanding dengan atlet yang memiliki koordinasi mata-kaki yang rendah.

Hubungan antara keterampilan bermain sepak bola dan koordinasi mata-kaki sangat saling terintegrasi karena jika suatu gerak yang dilakukan semakin kompleks, maka semakin tinggi tingkat koordinasi yang diperlukan. Selain itu, kemampuan gerak motorik lain seperti keseimbangan, kecepatan, *agility* juga memiliki hubungan yang erat dengan koordinasi. Dalam permainan sepak bola, atlet mempertahankan keseimbangan baik dalam posisi diam (*static balance*) atau pada saat dalam keadaan bergerak (*dynamic balance*) tentu akan diperlukan dan ini dipengaruhi juga oleh tingkat kordinasi mata-kaki setiap atlet. Keseimbangan dan gerakan yang lebih baik akan bisa dilakukan oleh atlet yang memiliki koordinasi yang baik dibandingkan dengan atlet yang tidak memiliki koordinasi yang baik.

Metode latihan yang disesuaikan dengan tingkat koordinasi yang dimiliki akan bisa disesuaikan sehingga tujuan latihan dapat lebih efektif tercapai. Seorang atlet yang memiliki koordinasi mata-kaki yang tinggi akan dapat diasumsikan untuk lebih cepat menguasai materi yang diberikan oleh pelatih dan lebih cepat berprestasi. Penggunaan metode latihan dengan pendekatan taktik akan membutuhkan koordinasi mata-kaki tinggi, karena program latihan yang menuntut atlet lebih bergerak kompleks karena menyerupai bentuk dalam permainan. Sedangkan metode latihan dengan pendekatan teknik akan memberikan latihan dengan situasi yang lebih praktis dan bersifat statis berulang. Pendekatan latihan yang sesuai dengan kebutuhan diharapkan nantinya akan mampu meningkatkan ketepatan *passing* pemain, dimana ketepatan *passing* sendiri merupakan kemampuan seseorang untuk dapat megumpan atau menenmpatkan bola sesuai

dengan sasaran yang dituju. Permainan Sepak bola jelas sangat membutuhkan ketepatan *passing* ini karena dengan kemampuan *passing* yang baik maka sebuah tim akan memiliki alur permainan yang baik. Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat diasumsikan bahwa terdapat interaksi antara pendekatan latihan dan tingkat koordinasi mata-kaki terhadap peningkatan kemampuan *passing* dalam Sepak bola.



Gambar 7. Bagan Kerangka Pikir

#### D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian tersebut diatas, maka penelitian ini dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut.

- a. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan metode latihan dengan pendekatan teknik dan pendekatan taktik terhadap ketepatan *passing* siswa SSO RMF

UNY KU-12 Tahun. Metode latihan dengan pendekatan taktik lebih baik daripada metode latihan dengan pendekatan teknik terhadap ketepatan *passing*.

- b. Ada pengaruh yang signifikan tingkat koordinasi tinggi dan tingkat kordinasi rendah terhadap ketepatan *passing* siswa SSO RMF UNY KU-12 tahun. Atlet yang mempunyai koordinasi mata kaki tinggi lebih baik daripada koordinasi mata tangan rendah terhadap ketepatan *passing* Sepak bola.
- c. Ada interaksi yang signifikan antara metode latihan metode latihan dengan pendekatan teknik dan pendekatan taktik dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terhadap ketepatan *passing* Sepak bola siswa SSO RMF UNY KU-12 tahun.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan rancangan faktorial 2x2. Metode ini bersifat menguji (*validation*) yaitu menguji pengaruh satu atau lebih variabel terhadap variabel lain. Maksum (2012:65) mengemukakan bahwa penelitian eksperimen adalah penelitian yang memberikan perlakuan (*treatment*) sebagai ciri khas utama yang kemudian diberlakukan kepada subjek atau objek penelitian dan dilakukan untuk mengetahui hubungan sebab akibat di antara variabel. Penelitian eksperimen ini menggunakan dua kelompok yang memperoleh perlakuan yang berbeda, yaitu pemberian latihan dengan pendekatan teknik dan dengan pendekatan taktik. Berikut adalah desain penelitian pada penelitian eksperimen ini.

Tabel 5. Rancangan Penelitian Faktorial 2 x 2

<b>Tingkat Koordinasi (B)</b>		
<b>Latihan (A)</b>	<b>Tinggi (B1)</b>	<b>Rendah (B2)</b>
<b>Pendekatan Taktik (A1)</b>	A1. B1	A2. B1
<b>Pendekatan Teknik (A2)</b>	A1. B2	A2. B2

Keterangan:

- A1B1: Kelompok siswa yang dilatih menggunakan latihan dengan pendekatan taktik dengan tingkat koordinasi tinggi
- A2B1: Kelompok siswa yang dilatih menggunakan latihan latihan dengan pendekatan teknik dengan tingkat koordinasi tinggi
- A1B2: Kelompok siswa yang dilatih menggunakan latihan dengan pendekatan taktik dengan tingkat koordinasi rendah

A2B2: Kelompok siswa yang dilatih menggunakan latihan latihan dengan pendekatan teknik dengan tingkat koordinasi rendah

Penelitian ini bisa dikatakan mememadai untuk pengajuan hipotesis penelitian dan juga hasil penelitian dapat digeneralisasi ke populasi harus dilakukan validasi terhadap hal-hal atau variable dalam penelitian ini. Terdapat dua jenis pengontrolan jumlah variable yaitu validitas eksternal dan internal. Terdapat sejumlah macam validitas internal dan validitas internal sebagai berikut. (Sudjana, 2009:31).

### **1. Pengendalian Validitas Internal**

Kondisi penelitian yang memiliki validitas internal memiliki hubungan yang akan atau sedang diamati antara dua variabel atau lebih (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2012:166). Sudjana (2009:32) menambahkan bahwa kesahihan internal desain penelitian sering dipengaruhi oleh delapan variabel ekstra. Sehingga agar tidak memberikan efek yang dapat mengurangi makna perlakuan eksperimen variabel-variabel tersebut harus dikontrol. Ke delapan variabel tersebut adalah:

a. *History*

Peristiwa-peristiwa khusus yang bukan perlakuan eksperimen, dapat terjadi antara pengukuran pertama dengan pengukuran kedua terhadap subjek yang dapat mengakibatkan perubahan-perubahan pada variabel terkait.

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 terkait, hanya karena subjek menjadi lebih tua, lebih lelah, menurun motivasinya dibandingkan dengan 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 dipilih berdasarkan skor-skor ekstrim, regresi statistik dapat menghasilkan efek yang dapat disalahartikan sebagai efek eksperimen. Efek regresi ini menunjuk kepada tendensi skor-skor ekstrim untuk bergerak ke arah mean pada pengukuran berikutnya.

f. Perbedaan memilih subjek

Terdapat perbedaan-perbedaan penting antara kelompok sebelum perlakuan eksperimen sebelumnya menunjukkan lebih unggul daripada

kelompok kontrol, maka kelompok eksperimen akan menunjukkan prestasi yang lebih tinggi sekalipun 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 tertentu tiba-tiba tidak ikut lagi dalam eksperimen, mungkin akan mempengaruhi hasil studi. Jika beberapa orang yang memiliki skor 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 kemakaki dan seleksi

Interaksi semacam ini dapat terjadi dalam desain kuasi eksperimen, kelompok-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 kemakaki lebih tinggi daripada kelompok kontrol, dan laju kemakaki yang bertambah tinggi inilah yang mungkin menyebabkan efek tersebut.

## 2. Pengedalian Validitas Eksternal

Pengendalian validitas eksternal dimaksud untuk memperoleh hasil penelitian yang representatif untuk digeneralisasikan pada populasi, jika

diberlakukan pada subjek, *setting*, dan waktu yang berbeda (Sudjana, 2009:34). Bracht dan Glass Bracht dan Glass dalam Ary, D, J & Razavieh, (2011:365), menyebutkan dua macam validitas eksternal, yaitu validitas populasi dan validitas ekologi.

a. Validitas populasi. Peneliti berharap agar hasil penelitian terhadap kelompok eksperimen itu dapat digeneralisasi kepada populasi yang jauh lebih besar, meskipun populasi tersebut tidak/belum diteliti.

b. Validitas ekologi. Para peneliti berharap hasil yang diperoleh dari penelitian

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. Mengatasi ancaman validitas ekologi dilakukan dengan cara: (1) tidak memberitahukan kepada siswa bahwa sedang menjadi subjek penelitian, (2) tidak mengubah jadwal latihan, (3) latihan diberikan oleh pelatih yang biasa melatih permainan Sepak bola, dan (4) pemantauan terhadap pelaksanaan eksperimen dilakukan oleh peneliti tidak secara terang-terangan, tetapi secara tersamar melalui pengamatan dan diskusi dengan pelatih di luar jam latihan.

## B. Tempat dan Waktu Penelitian

### 1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SSO Real Madrid Foundation UNY yang berlatih di Stadion UNY dan Lapangan Terpadu FIK UNY.

## **2. Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan sebanyak enam belas kali pertemuan, ditambah satu kali pertemuan untuk pelaksanaan *pretest* dan satu kali diakhiri pertemuan untuk *posttest*, pemberian *treatment* dilakukan sebanyak tiga kali dalam seminggu. Hal ini senada diungkapkan Bompa & Haff, (2009:207), bertujuan agar tubuh beradaptasi dengan beban latihan yang diterima selama pertemuan 3 kali dalam seminggu pada setiap sessi latihan. Proses penelitian yang dilakukan berlangsung dalam tiga tahap. Pada tahap pertama adalah melakukan *pretest* untuk mendapatkan data awal terhadap tingkat ketepatan *passing* dan tingkat koordinasi pada tanggal 23 Februari 2021. Tahap kedua kegiatan penelitian ini adalah melakukan perlakuan, penelitian ini berlangsung selama 2 bulan, mulai tanggal 25 Februrari 2021 sampai 6 April 2021. Pelaksanaan perlakuan akan berlangsung selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu. Kemudian tahap ketiga dilakukan *posttest* pada tanggal 8 April 2021.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi Penelitian**

Populasi penelitian merupakan kelompok subjek yang diperlukan dalam penelitian agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan (Lutan, 2007:82). Hal senada juga disampaikan oleh Siyoto S. (2015:64) menyatakan bahwa populasi adalah merupakan area generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditari kesimpulanya dan memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu. Populasi

dalam penelitian ini adalah siswa SSO Real Madrid Foundation UNY KU 12 Tahun yang berjumlah 67 Orang.

## 2. Sampel Penelitian

Jumlah sampel yang diambil menggunakan teknik *random sampling* berdasarkan cara membagi kelompok yang di tes tingkat koordinasinya dan diambil jumlah sampel 36 siswa. Tes ini digunakan untuk mengetahui tingkat koordinasi yang dimiliki oleh siswa tersebut. Setelah data tingkat koordinasi terkumpul, selanjutnya dilakukan analisis untuk mengidentifikasi kelompok siswa dengan koordinasi tinggi dan rendah dengan menggunakan skor tes keseluruhan dari tingkat koordinasi yang dimiliki oleh siswa dengan cara dirangking.

Berdasarkan rangking 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 tingkat koordinasi tinggi sebanyak 27% dan siswa yang memiliki tingkat koordinasi rendah sebanyak 27% dari data yang telah dirangking. Berdasarkan hal tersebut didapatkan 18 siswa yang memiliki tingkat koordinasi tinggi dan 18 siswa yang memiliki tingkat koordinasi rendah. Kemudian dari masing-masing data tersebut dibagi menjadi dua kelompok dengan cara *random sampling* dan didapatkan masing-masing 9 siswa yang memiliki tingkat koordinasi tinggi diberi perlakuan dengan latihan dengan pendekatan teknik dan pendekatan taktik, hal yang sama juga dilakukan untuk kelompok siswa yang memiliki tingkat koordinasi rendah.

Pembagian kelompok dengan cara ini akan lebih objektif bagi semua subjek penelitian. Hal ini didasarkan atas kesempatan yang sama bagi semua objek untuk masuk ke dalam tiap kelompok. Setelah terbagi menjadi empat kelompok, selanjutnya setiap kelompok ketepatan *passing* tinggi dan rendah melakukan *pretest* dengan menggunakan instrumen tes mengoper bola rendah sebelum pemberian perlakuan (*treatment*).

#### D. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel bebas (*independent*) *manipulative*, yaitu latihan latihan dengan pendekatan taktik dan latihan dengan pendekatan teknik, sedangkan sebagai variabel bebas atributif, yaitu tingkat koordinasi. Kemudian variabel terikat (*dependent*) adalah ketepatan *passing*. Penjelasan tentang variabel-variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Metode latihan dengan pendekatan taktik adalah metode latihan dengan pendekatan permainan yang sebenarnya yang dijadikan sebagai acuan dalam bentuk latihan. Latihan dengan pendekatan taktik memberikan latihan kepada pemain untuk belajar secara menyeluruh baik dari aspek teknik, taktik, fisik dan mental.
2. Metode latihan dengan pendekatan teknik adalah metode latihan dengan pendekatan yang memberikan latihan secara terus menerus tentang satu bentuk latihan dan tidak dalam bentuk permainan yang sebenarnya. Latihan dengan pendekatan taktik memberikan latihan kepada pemain untuk belajar aspek teknik, taktik, fisik dan mental secara terpisah satu sama lain.
3. Koordinasi mata kaki adalah kecakapan melakukan hubungan yang

harmonis dalam hal ini hubungan antara mata dan kaki, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan. Diukur menggunakan *Soccer Wall Volley Test*.

4. Ketepatan *passing* adalah kemampuan mengoper bola ke sasaran sesuai dengan tujuan. Ketepatan *passing* diukur menggunakan instrumen tes *Soccer passing test for kids*.

## **E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

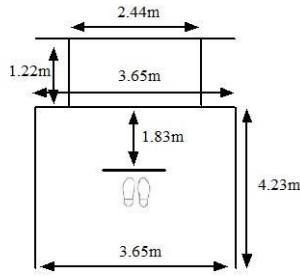
Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

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

Instrumen/tes *Soccer Wall Volley Test* merupakan instrument yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat koordinasi mata kaki. Tes ini adalah tes standar dengan reliabilitas tinggi ( $ICC = 0,97$ ) dalam hal menilai keterampilan dan akurasi pemain sepak bola dalam menendang bola (Daneshjoo, et.al., 2013:492). Penelitian lain juga menunjukkan nilai validitas dan reliabilitas yang tinggi dengan validitas instrumen 0,778 dan reliabilitas 0,860 (Wisesa, 2016:84). Pemain diminta untuk menendang bola dari dinding dan kemudian menjebak atau menendang bola pada *rebound* sebanyak mungkin dalam periode 30 detik. Subjek diizinkan untuk menendang bola dari udara atau tanah sambil menghindari penggunaan lengan atau tangan mereka. Setiap subjek melakukan 3 set tes ini, dengan upaya terbaik yang digunakan untuk analisis.

- 1) Tujuan : Mengukur koordinasi mata kaki, koordinasi seluruh tubuh dan kelincahan.
- 2) Perlengkapan : lapangan yang digunakan

- a) Daerah sasaran dibuat dengan garis di dinding yang rata dengan ukuran panjang 2,44 m dan tinggi dari lantai 1,22 m
  - b) Daerah tendangan dibuat di depan daerah sasaran berbentuk segi empat dengan ukuran 3,65 m dan 4,23 m. Daerah tendang berjarak 1,83 m dari dinding daerah sasaran.
- 3) Pelaksanaan
- a) Testi berdiri di daerah tendangan , siap menendang bola.
  - b) Dengan diberi aba-aba “ya” , testi mulai menendang bola sebanyak-banyaknya, boleh menggunakan kaki yang manapun. Sebelum menendang kembali, bola harus di blok atau dikontrol dengan kaki lain.
  - c) Setiap menendang bola harus diawali dengan dengan sikap menendang yang benar.
  - d) Testi melakukan 3 kali ulangan , masing- masing 20 detik
  - e) Tidak boleh menghentikan atau mengontrol bola dengan tangan.
  - f) Sebelum melakukan tes testi boleh mencoba terlebih dahulu sampai merasa terbiasa
- a) Penilaian : tiap tendangan harus mengenai sasaran memperoleh satu nilai.Bola harus mengenai sasaran.Bola harus dikontrol atau di-blok dahulu sebelum ditendang kembali. Pada waktu menendang atau mengontrol bola testi tidak boleh keluar dari daerah tendangan.



Gambar 8. *Soccer Wall Volley Test*  
(Daneshjoo, et.al., 2013:492)

## 2. Tes Ketepatan *Passing*

Tes yang dilakukan untuk mengukur tingkat ketepatan *passing* pada penelitian ini menggunakan *Soccer passing test for kids* yang dikembangkan oleh SSO Real Madrid UNY. Tes ini belum memiliki validitas dan realibilitas sehingga penulis melakukan pengambilan data untuk mencari validitas dan reliabilitas instrument tes ini. Pengambilan data dilakukan di SSO Real Madrid Fondation KU-13 tahun dengan jumlah sampel 15 anak.

Tingkat validitas dihitung dengan mengkorelasikan hasil tes *Soccer passing test for kids* dengan hasil tes “melakukan *passing* rendah menuju sasaran” dari Subagyo Irianto (Subagyo Irianto et.al ., 1995:9), kemudian hasil dicari dengan menggunakan *korelasi product moment* dengan *person correlation* menggunakan bantuan program *SPSS Statistics 25*. Hasil dari analisis menghasilkan nilai *person correlation* sebesar 0,842. Nilai r hitung dibandingkan dengan nilai r tabel dengan n=15 sebesar 0,514, maka instrument dapat dikatakan valid dengan nilai tinggi. Hal ini juga disampaikan oleh Hopkins (2004:4) Jika koefisien korelasi (r) kurang dari 0,30, korelasinya dianggap kecil; 0,31 hingga 0,49 dianggap sedang; 0,5 sampai 0,69 dulu dianggap tinggi; 0,7

hingga 0,89 dianggap sangat tinggi; dan 0,9 dan lebih tinggi dianggap hampir sempurna.

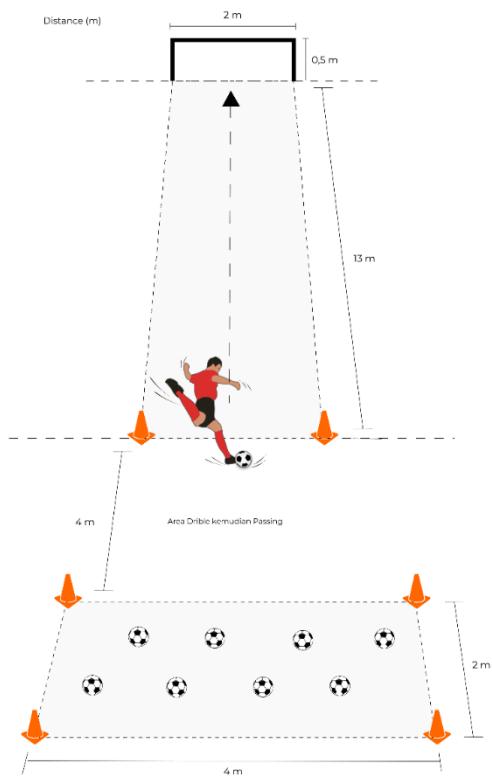
Realibilitas instrument dicari menggunakan *test retest* dengan membandingkan hasil test yang dilakukan di dua waktu yang berbeda untuk mencari reliabilitasnya. Kemudian data dianalisis menggunakan *Conbach alfa*. Teknik ini menentukan konsistensi sebuah instrument dan sering digunakan. Hasil dari penghitungan *Conbach alfa* menggunakan bantuan program *SPSS Statistics 25* menghasilkan nilai reliabilitas sebesar 0,715, maka instrument dapat dikatakan reliabel dengan nilai tinggi. Jika skor yang diperoleh adalah 0,7 atau lebih tinggi maka dapat diterima realibilitasnya (Lobiondo-Wood & Haber, 2013).

Tes ini dilakukan dengan pemain diminta untuk mengambil bola di area bola da menendang bola dari area menendang menuju target. Subjek melakukan tendangan dengan lima kali menggunakan kaki kanan dan lima kali menggunakan kaki kiri dengan keadaan bola jalan.

- 1) Tujuan : Mengukur ketepatan *passing*
- 2) Perlengkapan : Bola, marker, gawang
  - a) Daerah untuk mengambil bola memiliki ukuran 2 x 4 meter
  - b) Daerah menggiring dan menendang dibuat di depan daerah mengambil bola berbentuk segi empat dengan ukuran 4 x 4 meter. Daerah tendang berjarak 13 m dari gawang dengan ukuran 2 x 0,5 meter.

### 3) Pelaksanaan

- a) Testi berdiri di daerah untuk mengambil bola.
  - b) Testi mulai mengambil bola, kemudian menggiring bola dan menendang bola dengan keadaan bola jalan di area menggiring dan menendang menuju gawang.
  - c) Testi melakukan 10 kali ulangan , 5 kali menggunakan kaki kanan dan 5 kali menggunakan kaki kiri.
- b) Penilaian : tiap tendangan harus melewati gawang. Testi harus menendang sebelum batas area menggiring dan menendang



Gambar 9. *Soccer passing test for kids*

(Sumber : Dokumen Pribadi)

## **F. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Sebelum dilakukan pengukuran *pretest* dan *posttest*, sampel terlebih dahulu diukur tingkat koordinasi, untuk mengetahui tingkat koordinasi tinggi dan rendah.

### **1. Pelaksanaan tes awal (*pretest*)**

Tes awal (*pre-test*) dilakukan guna mengetahui data awal dari subjek penelitian tentang ketepatan *passing*. Tes dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes ketepatan Soccer passing test for kids. Tes awal (*pretest*) dilakukan untuk mengetahui ketepatan *passing* sebelum adanya *treatment* atau latihan.

### **2. Pelaksanaan tes akhir (*posttest*)**

Pelaksanaan tes akhir atau *post-test* dalam penelitian ini sama halnya dengan pelaksanaan tes awal, yaitu dengan menggunakan tes ketepatan *passing* bawah dari Subagyo Irianto, tujuan dari tes akhir (*posttest*) untuk mengetahui perbedaan skor ketepatan *passing* setelah adanya *treatment* atau latihan. Perbedaan skor ketepatan *passing* dapat dilihat dari perbandingan skor antara sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*).

### **3. Perlakuan/*treatment***

Proses *treatment*/latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan dilakukan mengikuti program latihan yang telah disusun. Adapun pengelompokan latihan berdasarkan metode latihan yang digunakan, yaitu:

- 1) Pelaksanaan latihan dengan pendekatan taktik, dengan pembagian menjadi dua kelompok, yaitu 9 siswa kategori tingkat koodinasi rendah dan 9 siswa kategori tingkat koodinasi tinggi.
- 2) Pelaksanaan latihan dengan pendekatan teknik, dengan pembagian menjadi dua kelompok, yaitu 9 siswa kategori tingkat koodinasi rendah dan 9 siswa kategori tingkat koodinasi tinggi.

## **G. Teknik Analisis Data**

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan bantuan aplikasi SPSS 25 yaitu dengan menggunakan ANAVA dua jalur (ANAVA *two-way*) pada taraf signifikansi  $\alpha= 0,05$ . Kemudian uji Turkey digunakan untuk membandingkan pasangan rata-rata perlakuan (Sudjana, 2002:36). Sebelum dilakukan uji menggunakan ANAVA, dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas, uji homogenitas varian, dan uji hipotesis.

### **1. Uji Prasyarat**

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

Teknik *Kolmogorov Smirnov* digunakan dalam uji normalitas (Sudjana, 2002:36). Sampel yang digunakan dalam penelitian akan diketahui berdistribusi normal atau tidak menggunakan uji normalitas ini.

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

Pengujian menggunakan uji *Levene Test* digunakan untuk mencari homogenitas variansi (Sudjana, 2002:40). Kedua kelompok yang akan diberikan perlakuan eksperimen akan diuji penggunaan pengujian ini. Program *software SPSS version 25.0 for windows* digunakan untuk

melakukan perhitungan Uji *Levene Test*. Hasil dari *Levene Test* tersebut adalah untuk menguji apakah kedua kelompok perlakuan berasal dari populasi yang memiliki variansi homogen atau tidak. Jika data yang diperoleh setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas variansi tersebut dalam kategori statistik parametric, dengan demikian persyaratan untuk penggunaan ANAVA dua jalur (ANAVA *two-way*) dalam analisis data sudah dipenuhi.

## 2. Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis dilakukan dengan menggunakan ANAVA dua jalur (ANAVA *two-way*) dan apabila terbukti terdapat interaksi maka akan dilakukan uji lanjutan yaitu uji Tukey, dengan menggunakan program *software* SPSS *version 25.0 for windows* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

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

Hasil penelitian dan pembahasan yang telah diperoleh akan diberikan secara berurutan antara lain: (1) data hasil penelitian, (2) uji prasyarat analisis, dan (3) uji hipotesis. Uji hipotesis dalam penelitian ini akan disajikan berurutan antara lain: (a) perbedaan pengaruh latihan dengan pendekatan teknik dan taktik terhadap ketepatan *passing*; (b) perbedaan pengaruh antara pemain yang memiliki koordinasi rendah dan koordinasi tinggi terhadap ketepatan *passing*; dan (c) interaksi antara latihan dengan pendekatan teknik dan pendekatan taktik dengan koordinasi rendah maupun koordinasi tinggi terhadap ketepatan *passing*. Pembahasan lebih lengkap bisa dilihat sebagai berikut.

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

Data yang didapat dalam hasil penelitian ini merupakan data *pretest* dan *posttest* ketepatan *passing*. Proses penelitian yang dilakukan berlangsung dalam tiga tahap. Pada tahap pertama adalah melakukan *pretest* untuk mendapatkan data awal terhadap tingkat ketepatan *passing* dan tingkat koordinasi pada tanggal 23 Februari 2021. Tahap kedua kegiatan penelitian ini adalah melakukan perlakuan, penelitian ini berlangsung selama 2 bulan, mulai tanggal 25 Februari 2021 sampai 6 April 2021. Pelaksanaan perlakuan akan berlangsung selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu. Kemudian tahap ketiga dilakukan *posttest* pada tanggal 8 April 2021. Data *pretest* dan *posttest* ketepatan *passing* disajikan pada Tabel 5 sebagai berikut.

Tabel 6. Data Pretest dan Posttest Ketepatan *Passing* Sepak Bola

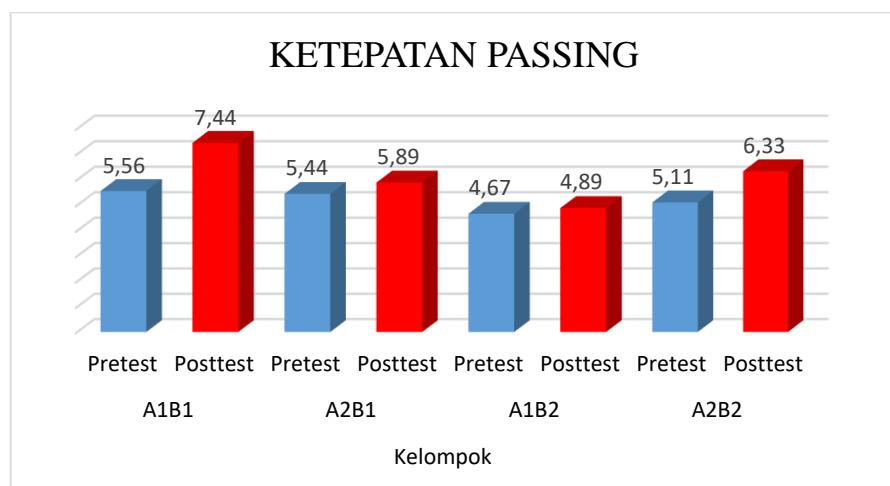
No	Kelompok Koordinasi Tinggi					
	Latihan pendekatan taktik			Latihan pendekatan teknik		
	Pretest	Posttest	Selisih	Pretest	Posttest	Selisih
1	7	9	2	5	7	2
2	6	8	2	6	6	0
3	7	8	1	6	8	2
4	5	7	2	5	4	-1
5	5	8	3	7	7	0
6	6	8	2	6	5	-1
7	4	6	2	5	6	1
8	4	5	1	4	5	1
9	6	8	2	5	5	0
<b>Mean</b>			1,89			0,44
No	Kelompok Koordinasi Rendah					
	Latihan pendekatan taktik			Latihan pendekatan teknik		
	Pretest	Posttest	Selisih	Pretest	Posttest	Selisih
1	6	7	1	2	4	2
2	4	4	0	1	4	3
3	5	6	1	4	5	1
4	6	7	1	5	7	2
5	4	5	1	6	6	0
6	5	4	-1	6	7	1
7	3	3	0	7	8	1
8	4	3	-1	7	8	1
9	5	5	0	8	8	0
<b>Mean</b>			0,22			1,22

Deskriptif statistik pretest dan posttest power tungkai disajikan pada Tabel 6 sebagai berikut.

Tabel 7. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Passing*

Descriptives					
		Statistic			Statistic
PreA1B1	Mean	5,56	PreA2B1	Mean	5,44
	Std.	1,130		Std.	0,882
	Deviation			Deviation	
	Minimum	4		Minimum	4
	Maximum	7		Maximum	7
PosA1B1	Mean	7,44	PosA2B1	Mean	5,89
	Std.	1,236		Std.	1,269
	Deviation			Deviation	
	Minimum	5		Minimum	4
PreA1B2	Mean	4,67	PreA2B2	Mean	5,11
	Std.	1,000		Std.	2,369
	Deviation			Deviation	
	Minimum	3		Minimum	1
PosA1B2	Mean	4,89	PosA2B2	Mean	6,33
	Std.	1,537		Std.	1,658
	Deviation			Deviation	
	Minimum	3		Minimum	4
	Maximum	7		Maximum	8

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, maka data ketepatan *passing* dapat dilihat pada Gambar 10 sebagai berikut.



Gambar 10. Diagram Data *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Passing*

Keterangan:

- A1B1: Kelompok siswa yang dilatih menggunakan latihan dengan pendekatan taktik dengan tingkat koordinasi tinggi
- A2B1: Kelompok siswa yang dilatih menggunakan latihan latihan dengan pendekatan teknik dengan tingkat koordinasi tinggi
- A1B2: Kelompok siswa yang dilatih menggunakan latihan dengan pendekatan taktik dengan tingkat koordinasi rendah
- A2B2: Kelompok siswa yang dilatih menggunakan latihan latihan dengan pendekatan teknik dengan tingkat koordinasi rendah

Gambar 10 diatas menunjukkan bahwa ketepatan *passing* kelompok A1B1 rata-rata *pretest* sebesar 5,56 dan mengalami peningkatan pada saat *posttest* menjadi 7,44, kelompok A2B1 rata-rata *pretest* sebesar 5,44 dan mengalami peningkatan pada saat *posttest* menjadi 5,59, kelompok A1B2 rata-rata *pretest* sebesar 4,62 dan mengalami peningkatan pada saat *posttest* menjadi 4,89, kelompok A2B2 rata-rata *pretest* sebesar 5,11 dan mengalami peningkatan pada saat *posttest* menjadi 6,33.

## 2. Hasil Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode *Shapiro-Wilk*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok analisis dilakukan dengan program software *SPSS version 25.0 for windows* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Rangkuman disajikan pada Tabel 7 sebagai berikut.

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Signifikansi	Keterangan
Pretest A1B1	0,248	Normal
Posttest A1B1	0,056	Normal
Pretest A2B1	0,338	Normal
Posttest A2B1	0,663	Normal
Pretest A1B2	0,364	Normal
Posttest A1B2	0,308	Normal
Pretest A2B2	0,405	Normal
Posttest A2B2	0,088	Normal

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* pada Tabel 7 di atas, menunjukkan bahwa semua data *pretest* dan *posttest* ketepatan *passing* didapat dari hasil uji normalitas data nilai signifikansi  $p > 0,05$ , yang berarti data berdistribusi normal. Hasil perhitungan selengkapnya disajikan pada lampiran 10 halaman 130.

### b. Uji Homogenitas

Uji yang dilakukan untuk menguji persamaan beberapa sampel homogen atau tidak biasa disebut dengan uji homogenitas. Uji homogenitas dimaksudkan menguji kesamaan varian antara pretest dan posttest. Uji Levene Test merupakan varian uji homogenitas yang dilakukan pada penelitian ini. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada Tabel 8 sebagai berikut.

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Levene's Test of Equality of Error Variances <sup>a,b</sup>					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
<i>Ketepatan Passing</i>		0,724	3	32	0,545

Pada Tabel 8 di atas, analisis statistis dapat dilakukan dengan uji homogenitas dengan menggunakan uji *Levene Test Wilk*. Hasil tes menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,545 \geq 0,05$ . Hal ini menunjukkan dalam kelompok data memiliki varian yang homogen. Dengan kata lain kesamaan varian atau homogeny dimiliki oleh populasi. Hasil perhitungan selengkapnya disajikan pada lampiran 11 halaman 131.

### 3. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini didasarkan pada analisis data dan juga interpretasi analisis ANAVA *two-way* atau ANAVA dua jalur. Adapun hasil pengujian hipotesis yang dirumuskan pada bab II dengan urutan sebagai berikut.

- a. **Hipotesis perbedaan pengaruh antara pendekatan latihan teknikal dan taktik terhadap ketepatan *passing* siswa SSO RMF UNY KU-12 Tahun**

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada perbedaan pengaruh yang signifikan metode latihan dengan pendekatan teknik dan pendekatan taktik terhadap keterampilan *passing* siswa SSO RMF UNY KU-12 Tahun”. Hasil analisis yang telah dilakukan memperoleh data sesuai dengan tabel 9 sebagai berikut.

Tabel 10. Hasil Uji ANAVA antara Metode Latihan Pendekatan Teknik dan Pendekatan Taktik terhadap Ketepatan *Passing* Siswa SSO RMF UNY KU-12 Tahun

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Metode	0,028	1	0,028	0,013	0,908

Hasil dari uji ANAVA pada tabel 9 di atas menunjukkan bahwa nilai F sebesar 0,013 dan nilai signifikansi  $p$  sebesar  $0,908 > 0,05$ , berarti  $H_0$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan. Setelah dianalisis kembali, meski ternyata kelompok latihan dengan metode taktik dengan selisih rata-rata sebesar 1,05 lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok latihan dengan metode teknik sebesar 0,83 dan memiliki selisih rata-rata *posttest* sebesar 0,22, setelah dilakukan uji ANAVA ditemukan bahwa selisih tersebut tidak terbukti terdapat perbedaan yang signifikan. Hal ini berarti hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “Ada perbedaan pengaruh yang signifikan metode latihan dengan pendekatan teknik dan pendekatan taktik terhadap ketepatan *passing* siswa SSO RMF UNY KU-12 Tahun” tidak terbukti.

**b. Hipotesis perbedaan pengaruh antara pemain yang memiliki tingkat koordinasi rendah dan tinggi terhadap ketepatan *passing* siswa SSO RMF UNY KU-12 Tahun**

Hipotesis yang kedua berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan tingkat koordinasi tinggi dan tingkat kordinasi rendah terhadap ketepatan *passing* siswa SSO RMF UNY KU-12 tahun”. Hasil analisis yang telah dilakukan memperoleh data sesuai dengan tabel 10 sebagai berikut.

Tabel 11. Hasil Uji ANAVA Perbedaan antara Pemain dengan Tingkat Koordinasi Tinggi dan Rendah terhadap Ketepatan *Passing* Siswa SSO RMF UNY KU-12 Tahun

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Koordinasi	10,028	1	10,028	4,862	0,035

Hasil dari uji ANAVA pada tabel 10 di atas menunjukkan bahwa nilai F sebesar 4,862 dan nilai signifikansi  $p$  sebesar  $0,035 < 0,05$ , berarti  $H_0$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan. Setelah dianalisis, ternyata pemain yang memiliki tingkat koordinasi tinggi dengan selisih rata-rata sebesar 1,17 lebih tinggi dibandingkan dengan pemain yang memiliki tingkat koordinasi rendah sebesar 0,72 dan memiliki selisih rata-rata *posttest* sebesar 0,44, setelah dilakukan uji ANAVA ditemukan bahwa selisih tersebut terbukti terdapat perbedaan yang signifikan. Hal ini berarti hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “Ada perbedaan pengaruh yang signifikan metode latihan dengan pendekatan teknik dan pendekatan taktik terhadap ketepatan *passing* siswa SSO RMF UNY KU-12 Tahun” telah terbukti.

**c. Interaksi antara metode latihan dengan pendekatan teknik dan taktik dengan tingkat koordinasi (tinggi dan rendah) terhadap ketepatan *passing* siswa SSO RMF UNY KU-12 Tahun**

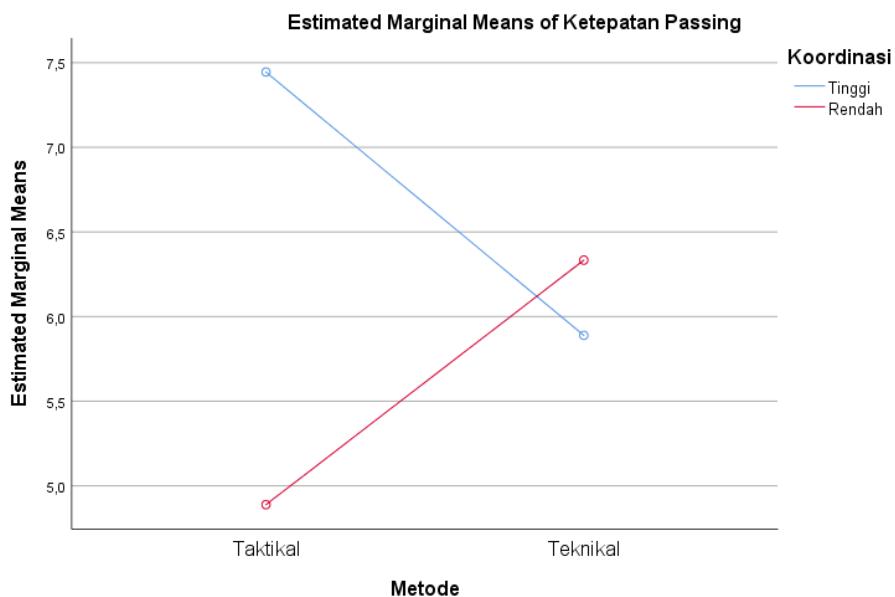
Hipotesis yang ketiga berbunyi “Ada interaksi yang signifikan antara metode latihan dengan pendekatan teknik dan pendekatan taktik dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terhadap ketepatan *passing* Sepak bola siswa SSO RMF UNY KU-12 tahun.” Hasil analisis yang telah dilakukan memperoleh data sesuai dengan tabel 11 sebagai berikut.

Tabel 12. Hasil Uji ANAVA Interaksi antara Metode Latihan Pendekatan Teknik dan Pendekatan Taktik dengan Tingkat Koordinasi (Tinggi dan Rendah) terhadap Ketepatan *Passing* Siswa SSO RMF UNY KU-12 Tahun

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Metode * Koordinasi	20,250	1	20,250	9,818	0,004

Hasil dari uji ANAVA pada tabel 11 di atas menunjukkan bahwa nilai F sebesar 9,818 dan nilai signifikansi  $p$  sebesar  $0,004 < 0,05$ , berarti  $H_0$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan. Hal ini berarti hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa “Ada interaksi yang signifikan antara metode latihan dengan pendekatan teknik dan pendekatan taktik dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terhadap ketepatan *passing* Sepak bola siswa SSO RMF UNY KU-12 tahun” telah terbukti.

Grafik hasil antara interaksi antara metode latihan dengan pendekatan teknik dan pendekatan taktik dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terhadap ketepatan *passing* Sepak bola siswa SSO RMF UNY KU-12 tahun ditampilkan pada gambar 11 sebagai berikut



Gambar 11. Diagram Interaksi antara Metode Latihan Pendekatan Teknik dan Pendekatan Taktik dengan Tingkat Koordinasi (Tinggi dan Rendah) terhadap Ketepatan *Passing* Siswa SSO RMF UNY KU-12 Tahun

Grafik diatas telah menunjukkan bahwa interaksi antara metode latihan dengan pendekatan teknik dan pendekatan taktik dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terhadap ketepatan *passing* Sepak bola siswa SSO RMF UNY KU-12 tahun telah teruji. Setelah itu, perlu diketahui pada kelompok mana terjadi interaksi yang selanjutnya dapat diuji menggunakan uji *Turkey*. Hasil uji *Turkey* dapat dilihat pada Tabel 12 berikut ini :

Tabel 13. Ringkasan Hasil Uji Turkey

Kelompok		Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
A1B1	A2B1	1,56	0,677	0,120
	A1B2	2,56*	0,677	0,003
	A2B2	1,11	0,677	0,371
A2B1	A1B1	-1,56	0,677	0,120
	A1B2	1,00	0,677	0,463

	A2B2	-0,44	0,677	0,912
A1B2	A1B1	-2,56*	0,677	0,003
	A2B1	-1,00	0,677	0,463
	A2B2	-1,44	0,677	0,164
A2B2	A1B1	-1,11	0,677	0,371
	A2B1	0,44	0,677	0,912
	A1B2	1,44	0,677	0,164

Tabel 12 di atas menunjukkan hasil perhitungan uji *Turkey* pada tanda asterisk (\*) yang kemudian menukarkan pasangan yang memiliki interaksi atau pasangan yang berbeda secara nyata (signifikan) adalah A1B1-A1B2, sedangkan pasangan-pasangan lainnya dinyatakan tidak memiliki perbedaan pengaruh adalah : (1) A1B1-A2B1, (2) A1B1-A2B2, (3) A2B1-A1B1, (4) A2B1-A1B2, (5) A2B1-A2B2.

Lebih lanjut, pada tabel 13 di bawah menunjukkan hasil analisis Tukey HSD untuk melihat kelompok yang memiliki interaksi dan melihat kelompok yang memiliki peningkatan sebagai berikut.

Tabel 14. Hasil Uji Tukey HSD

<b>Ketepatan Passing</b>				
Tukey HSD <sup>a,b</sup>				
Kelompok	N	Subset		
		1	2	
A1B2	9	4,89		
A2B1	9	5,89	5,89	
A2B2	9	6,33	6,33	
A1B1	9		7,44	
Sig.		0,164	0,120	

Tabel 13 di atas menunjukkan analisis uji Tukey HSD yang menjelaskan nilai *harmonic mean* yang dihasilkan oleh setiap

kelompoknya yang menunjukkan perbedaan dalam kolom subset. Kelompok A1B1 (Kelompok yang dilatih dengan menggunakan pendekatan latihan taktik dan memiliki tingkat koordinasi tinggi) berada pada kolom subset 2 yang berbeda dengan kelompok A1B2 (Kelompok yang dilatih menggunakan pendekatan latihan taktik dan memiliki tingkat koordinasi rendah) yang berada pada kolom subset 1. Sedangkan untuk kelompok A2B1 (Kelompok yang dilatih menggunakan pendekatan latihan teknik dan memiliki tingkat koordinasi tinggi) dan kelompok A2B2 (Kelompok yang dilatih menggunakan pendekatan latihan teknik dan memiliki tingkat koordinasi rendah) berada pada kedua kolom. Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan peningkatan ketepatan *passing* kelompok A1B1 (Kelompok yang dilatih dengan menggunakan pendekatan latihan taktik dan memiliki tingkat koordinasi tinggi) lebih baik daripada kelompok A1B2 (Kelompok yang dilatih menggunakan pendekatan latihan taktik dan memiliki tingkat koordinasi rendah). Akan tetapi, tidak lebih baik dari kelompok A2B1 (Kelompok yang dilatih menggunakan pendekatan latihan teknik dan memiliki tingkat koordinasi tinggi) dan kelompok A2B2 (Kelompok yang dilatih menggunakan pendekatan latihan teknik dan memiliki tingkat koordinasi rendah).

## B. Pembahasan

Pembahasan mengenai hasil dari penelitian ini akan dijelaskan lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah didapatkan. Pembahasan akan dijelaskan berdasarkan beberapa kesimpulan analisis yaitu : (1) Tidak ada

perbedaan pengaruh yang signifikan metode latihan dengan pendekatan teknik dan pendekatan taktik terhadap ketepatan *passing* siswa SSO RMF UNY KU-12 Tahun.

(2) Ada pengaruh yang signifikan tingkat koordinasi tinggi dan tingkat kordinasi rendah terhadap ketepatan *passing* siswa SSO RMF UNY KU-12 tahun. (3) Ada interaksi yang signifikan antara metode latihan dengan pendekatan teknik dan pendekatan taktik dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terhadap ketepatan *passing* Sepak bola siswa SSO RMF UNY KU-12 tahun. Pembahasan mengenai hasil analisis tersebut akan dijelaskan lebih lanjut sebagai berikut.

### **1. Perbedaan pengaruh antara metode pendekatan latihan teknik dan taktik terhadap ketepatan *passing* siswa SSO RMF UNY KU-12 Tahun**

Pengujian hipotesis menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan dengan pendekatan teknik dan pendekatan taktik terhadap ketepatan *passing* siswa SSO RMF UNY KU-12 Tahun. Setelah dianalisis, meski ternyata kelompok latihan dengan metode taktik dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 1,05 lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok latihan dengan metode teknik sebesar 0,83 dan memiliki selisih rata-rata *posttest* sebesar 0,22, setelah dilakukan uji ANAVA ditemukan bahwa selisih tersebut tidak terbukti terdapat perbedaan yang signifikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,908. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hairul Umam (2015) yang menyebutkan bahwa ada perbedaan hasil antara latihan dengan metode teknik dan taktik dalam ketepatan *passing* pemain sepak bola, akan tetapi tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan diantara kedua metode latihan tersebut secara statistik.

Penelitian lainnya menyebutkan bahwa pendekatan teknik mampu meningkatkan ketepatan *passing* pemain sepak bola. Anshar (2018) menyebutkan tingkat ketepatan *passing* pemain sepak bola mengalami peningkatan yang signifikan setelah diberikan latihan dengan pendekatan teknik (*drill*). Rohendi, Rustiawan, Rustandi, & Sudrazat (2020) juga membandingkan dua jenis latihan dengan menggunakan metode pendekatan teknik yaitu dengan *Pass and Drill Circle* dengan *Pass and Follow Drill Square*, dari hasil pengujian menunjukkan bahwa kedua jenis latihan tersebut mampu meningkatkan ketepatan passing pemain sepak bola.

Latihan dengan metode pendekatan teknik mampu memberikan kesadaran dan pemahaman pemain tentang berbagai faktor yang berhubungan dengan gerak yang dilakukan, baik kesadaran akan waktu, gaya maupun ruang. Pemain secara langsung akan merasakan bagaimana dia melakukan gerakan, cepat atau lambat, maupun gaya yang dia lakukan (Aprianova, 2016). Rusman (2012:290) menjelaskan bahwa metode pendekatan teknik atau juga sering disebut *drill* adalah suatu metode dalam latihan dengan menanamkan kebiasaan tertentu dalam bentuk latihan yang terus menerus, sehingga akan tertanam dan kemudian akan menjadi kebiasaan. Latihan dengan pendekatan teknik atau *Technical Model Approach (TEM)* adalah latihan yang berpusat kepada kontrol pelatih yang mempresentasikan cara tradisional dalam melatih. Pelatih menunjukkan secara visual gerak yang diinginkan untuk dilaksanakan oleh pemain (Hodges, 2002)

Latihan dengan pendekatan taktik juga terbukti mampu untuk meningkatkan tingkat ketepatan passing pemain sepak bola. Juniar dkk. (2021) mengemukakan bahwa pendekatan latihan taktik mampu menunjang proses pembelajaran lebih efektif dan juga dapat berpengaruh pada kemampuan *passing* dan *dribbling* pemain sepak bola. Roni, Risyanto, & Haris, (2018) menyampaikan bahwa pendekatan latihan taktik dengan latihan *small sided games* juga mampu meningkatkan kemampuan passing pemain sepak bola.

Lebih lanjut Menurut Komarudin (2013: 62) latihan dengan pendekatan taktik salah satunya yaitu *small sided games* akan terlihat jauh berbeda dengan pemahaman bahwa anak akan selalu bersentuhan dengan bola. Dalam *small sided games* ukuran lapangan akan disesuaikan sehingga pemain akan lebih banyak melakukan *passing* untuk terus berusaha menguasai *ball possession*. Jika latihan *small sided games* diterapkan secara berkelanjutan maka otomatis dapat meningkatkan tingkat ketepatan *passing* pemain. Lebih lanjut dijelaskan bahwa latihan pendekatan taktik atau *Tactical Model Approach (TAM)* adalah latihan dengan model yang berpusat pada pemain yang muncul dari situasional dalam olahraga (Kirk & MacPhail, 2002).

Penelitian lain yang membandingkan tentang latihan dengan pendekatan taktik dan teknik memiliki hasil yang berbeda. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Asrul, Nugraha, & Kasih, (2021). menunjukkan latihan dengan metode *small sided game* (pendekatan taktik) memiliki pengaruh yang lebih baik dibanding dengan metode *drill* (pendekatan teknik). Metode *drill*

(pendekatan teknik) tidak memberikan dampak yang lebih baik dibandingkan dengan metode bermain (pendekatan taktik) atau sama dengan metode bermain terhadap kemampuan passing permainan Sepak bola (Deri, Umar, & Damrah, 2018).

Tidak ada pengaruh yang signifikan antara latihan dengan pendekatan teknik maupun taktik menunjukkan bahwa kedua pendekatan latihan ini memiliki pengaruh untuk kemampuan ketepatan *passing*. Perbedaan yang terlihat dari kedua pendekatan ini adalah pada tujuan latihan yang diperoleh. Pendekatan latihan dengan metode teknik berfokus pada keterampilan teknik gerak yang dilakukan secara berulang-ulang (Farrow et al., 2007:121). Sedangkan latihan taktik dalam permainan sepak bola menekankan pada bermain dan belajar keterampilan teknik tetapi juga perlu pemahaman tinggi untuk dilakukan karena latihan diciptakan dalam situasi permainan (Perl, Grunz, & Memmert, 2013). Beberapa penjelasan diatas juga dapat dijelaskan lebih lanjut menurut Diment (2014) yang menyatakan bahwa metode *drill* untuk pengembangan pemain muda banyak dilakukan oleh pemain dan pelatih. Namun, keberhasilan bervariasi di seluruh sembilan klub dan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti klub, kemauan dan kemampuan untuk mengadopsi konsep-konsep baru. Hal ini menjelaskan bahwa terdapat banyak faktor yang juga mempengaruhi tingkat keberhasilan yang dieperoleh dari latihan dengan metode pendekatan teknik maupun pendekatan taktik sehingga terdapat perbedaan hasil dari beberapa penelitian sebelumnya.

## **2. Perbedaan pengaruh antara pemain yang memiliki tingkat koordinasi rendah dan tinggi terhadap ketepatan *passing* siswa SSO RMF UNY KU-12 Tahun**

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan metode latihan dengan pendekatan teknik dan pendekatan taktik terhadap ketepatan *passing* siswa SSO RMF UNY KU-12 Tahun. Pemain yang memiliki tingkat koordinasi tinggi dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 1,17 lebih tinggi dibandingkan dengan pemain yang memiliki tingkat koordinasi rendah sebesar 0,72 dan memiliki selisih rata-rata *posttest* sebesar 0,44, setelah dilakukan uji ANAVA ditemukan bahwa selisih tersebut terbukti terdapat perbedaan yang signifikan.

Andualem. G., Silassie, & Demena, (2016:134) menyatakan bahwa kelincahan, koordinasi, dan kecepatan adalah komponen penting dari kinerja pemain Sepak bola yang dibutuhkan untuk bermain Sepak bola, dan kemudian ini dapat dikembangkan melalui ikut serta dalam bermain Sepak bola secara sistematis dan teratur. Ketepatan *passing* pemain sepak bola terbukti membutuhkan koordinasi yang baik. Dalam melakukan gerak menendang bola saat *passing*, pemain dituntut untuk bisa mensinronkan tubuh dalam bergerak sedemikian rupa hingga mampu menggerakkan bola menuju sasaran. Ditambah lagi dalam permainan, pemain akan mendapatkan banya situasi yang membuat mereka perlu memiliki koordinasi yang baik untuk bisa menghasilkan ketepatan *passing* yang baik pula.

Abrar & Syahara (2019) menyebutkan bahwa ada perbedaan pengaruh pada pemain dengan tingkat koordinasi yang tinggi dan pemain dengan tingkat

koordinasi rendah dengan ketepatan *passing*. Pemain dengan tingkat koordinasi tinggi akan memiliki tingkat ketepatan *passing* yang lebih baik dibandingkan dengan pemain dengan tingkat koordinasi yang rendah. Hasil penelitian ini juga membuktikan teori menurut D. Allen Phillips dan E Hornack (Mappaompo & Silatulrahmi, 2015) menyatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan melakukan suatu pola gerakan yang membutuhkan keterampilan. Koordinasi juga merupakan bagian integral dari kemampuan motorik, pada kenyataannya pengertian koordinasi telah dianggap sebagai padanan dari kata kemampuan motorik dan keterampilan. Kelincahan adalah suatu bentuk gerakan yang mengharuskan seorang atau pemain untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah serta tangkas.

Koordinasi mata-kaki adalah satu integrasi antara mata yang berfungsi sebagai organ untuk melihat bola dan situasi permainan baik lawan maupun target saat menendang bola dan juga kaki yang memiliki peran untuk melakukan aksi motorik untuk memindahkan bola dari posisi asal menuju target. Pemain sepak bola tentu perlu memiliki koordinasi mata kaki yang baik untuk bisa mengintegrasikan respon dan stimulus menjadi rangkaian gerak untuk mendukung keterampilan dalam permainan sepak bola.

Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat, cepat, dan efisien. Seorang atlet 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.

Koordinasi yang baik dapat mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak satu ke pola gerak yang lain, sehingga gerakannya menjadi efektif. (Sukadiyanto, 2011:139) menyatakan bahwa indikator utama koordinasi adalah ketepatan dan gerak yang ekonomis.

Tiu (2012) menyatakan 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. Foot-eye coordination also allows a player to stop a soccer ball with his foot and make adjustments to intercept the ball. The development of 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. Eye-hand coordination is important for goal keepers to prevent the ball from reaching the goal posts. While position or field players require excellent eye-foot coordination to accurately kick the ball to the right direction. The players' eyes provide their sense of direction and their feet move to follow that projected route. Vision is used as a feed forward control where the eyes fixate on the target position and interacts with the locomotor system to plan the next movement and produce a coordinated activity."*

Pendapat diatas menunjukkan bahwa keterampilan koordinasi kaki-mata sangat penting dalam permainan sepak bola. Dikonfirmasi di Institute for Neurology di London bahwa penglihatan akan dapat mengontrol pergerakan kaki. Keterampilan koordinasi kaki-mata memungkinkan pemain untuk membuat operan tepat, tendangan bebas dengan presisi, mengecoh pertahanan, dan menggiring bola. Koordinasi kaki-mata juga memungkinkan seorang pemain untuk menghentikan bola dengan kakinya dan melakukan penyesuaian untuk intersep bola. Perkembangan koordinasi kaki-mata memungkinkan seorang pemain untuk menjaga kepalanya tetap tegak selama penanganan bola.

Selanjutnya, sepak bola membutuhkan koordinasi yang tepat dari bagian tubuh yang berbeda terutama mata, kaki dan tangan. Koordinasi mata-tangan penting bagi penjaga gawang untuk mencegah bola mencapai tiang gawang. Sedangkan posisi atau pemain lapangan membutuhkan koordinasi mata-kaki yang sangat baik untuk menendang bola secara akurat ke arah yang benar. Mata para pemain memberikan arah dan kaki mereka bergerak mengikuti rute yang diproyeksikan itu. Visi ini digunakan sebagai *feed forward control* dimana mata terpaku pada posisi target dan berinteraksi dengan sistem lokomotor untuk merencanakan gerakan selanjutnya dan menghasilkan aktivitas yang terkoordinasi.

Hal tersebut diperkuat oleh FIFA (2018:46) bahwa “*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*”. Disebutkan bahwa dalam sepak bola modern perlu peningkatan keterampilan teknis individu yaitu dengan mengoptimalkan koordinasi. Karena terdapat pengembangan hubungan antara tubuh dengan bola, dimana bola akan tberada dalam kontrol pemain dan bukan sebaliknya.

**3. Interaksi antara metode latihan dengan pendekatan teknik dan taktik dengan tingkat koordinasi (tinggi dan rendah) terhadap ketepatan passing siswa SSO RMF UNY KU-12 Tahun**

Hasil penelitian yang telah dijelaskan menunjukkan terdapat interaksi yang signifikan antara metode latihan dengan pendekatan teknik dan

pendekatan taktik dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terhadap ketepatan *passing* Sepak bola siswa SSO RMF UNY KU-12 tahun. Kelompok latihan yang menggunakan pendekatan latihan taktik dengan tingkat koordinasi yang tinggi terbukti lebih baik dibandingkan dengan kelompok latihan yang menggunakan pendekatan taktik dengan tingkat koordinasi yang rendah. Labih lanjut, jika dibandingkan dengan, kelompok dengan koordinasi yang tinggi lebih efektif menggunakan pendekatan taktik, sedangkan kelompok dengan tingkat koordinasi rendah lebih efektif menggunakan pendekatan teknik.

Kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan antara gerakan mata dan kaki biasa disebut dengan koordinasi mata-kaki, koordinasi mata-kaki merupakan dasar yang perlu dimiliki untuk melakukan keterampilan gerak yang baik dalam permainan Sepak bola. Gerak yang lebih efisien, lancar dan juga harmonis akan bisa dilakukan dengan lebih baik jika atlet memiliki tingkat koordinasi mata-kaki yang tinggi. Metode latihan yang disesuaikan dengan tingkat koordiasi yang dimiliki akan akan bisa disesuaikan sehingga tujuan latihan dapat lebih efektif tercapai.

Hasil analisis dari interaksi antara faktor dalam penelitian menunjukkan interaksi yang signifikan. Interaksi dalam penelitian ini menunjukkan adanya pasangan yang memiliki perbedaan pengaruh. Pasangan yang memiliki interaksi atau berbeda secara nyata (signifikan) yaitu kelompok yang dilatih dengan menggunakan pendekatan latihan taktik dan memiliki tingkat koordinasi tinggi lebih baik dari kelompok yang dilatih menggunakan

pendekatan latihan taktik dan memiliki tingkat koordinasi rendah, dengan nilai signifikansi  $0,003 < 0,05$ .

### C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan-keterbatasan dan kekurangan di dalam proses penelitian. Keterbatasan ini diharapkan mampu diperbaiki bagi penelitian lain untuk melakukan penelitian serupa. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Peneliti memiliki keterbatasan kontrol terhadap aktivitas yang dilakukan oleh sampel di luar latihan, sehingga tidak menutup kemungkinan pemain melakukan latihan yang berbeda di waktu yang berbeda juga.
2. Situasi pandemi juga berdampak kepada adanya pemain yang tidak masuk 100% saat melakukan perlakuan, sehingga tidak semua pemain mendapat perlakuan secara maksimal.
3. Jeda waktu latihan yang tidak teratur karena bertepatan dengan libur nasional sehingga jadwal latihan juga harus menyesuaikan.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka terdapat beberapa hal yang dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan dengan pendekatan teknik dan pendekatan taktik terhadap ketepatan *passing* siswa SSO RMF UNY KU-12 Tahun.
2. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara tingkat koordinasi tinggi dan tingkat koordinasi rendah terhadap ketepatan *passing* siswa SSO RMF UNY KU-12 Tahun. Pemain yang memiliki tingkat koordinasi yang tinggi lebih baik dibandingkan dengan pemain yang memiliki tingkat koordinasi yang rendah.
3. Ada interaksi yang signifikan antara metode latihan dengan pendekatan teknik dan pendekatan taktik dan koordinasi mata kaki (tinggi dan rendah) terhadap ketepatan *passing* Sepak bola siswa SSO RMF UNY KU-12 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok dengan koordinasi yang tinggi lebih efektif menggunakan pendekatan taktik, sedangkan kelompok dengan tingkat koordinasi rendah lebih efektif menggunakan pendekatan teknik.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, terdapat implikasi dari hasil penelitian bahwa untuk meningkatkan ketepatan *passing* dapat dilakukan

dengan menerapkan latihan dengan metode pendekatan teknik dan taktik. Dengan kata lain, pemain bisa diberikan metode latihan yang sesuai dengan karakteristiknya agar dalam proses latihan selalu dalam keadaan nyaman akan tetapi termotivasi untuk selalu berkembang dalam proses latihan, sehingga apa yang menjadi tujuan dalam latihan bisa didapatkan. Selain itu, terdapat implikasi lainnya yaitu untuk bisa mendorong pelatih untuk menerapkan metode latihan yang sesuai dan mampu meningkatkan keterlibatan atlet dalam latian.

### C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas, saran yang bisa disampaikan untuk menjadi bahan pertimbangan adalah sebagai berikut:

#### 1. Bagi Pelatih

Hasil dari penelitian diatas menunjukkan bahwa latihan dengan pendekatan taktik lebih efektif dibandingkan dengan latihan menggunakan pendekatan teknik pada pemain dengan tingkat koordiasi yang tinggi. Sedangkan latihan pendekatan teknik lebih efektif digunakan dibandingkan pendekatan taktik pada pemain dengan tingkat koordinasi yang rendah. Disarankan kepada pelatih untuk menggunakan metode yang sesuai dengan karakteristik pemain untuk meningkatkan ketepatan *passing* secara efektif.

#### 2. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Hasil dari penelitian diatas menunjukkan bahwa latihan dengan pendekatan taktik lebih efektif dibandingkan dengan latihan menggunakan pendekatan teknik pada pemain dengan tingkat koordiasi yang tinggi. Sedangkan latihan pendekatan teknik lebih

efektif digunakan dibandingkan pendekatan taktik pada pemain dengan tingkat koordinasi yang rendah. Hal ini dapat dijadikan kajian empirik bagi para peneliti dalam melakukan inovasi untuk meningkatkan ketepatan *passing*.

- b. Tingkat kontrol yang lebih ketat dalam proses penelitian diharapkan dapat diterapkan bagi peneliti yang bermaksud untuk melanjutkan dan mereplikasi penelitian ini. Kontrol yang lebih ketat tersebut dilakukan untuk meminimalisir ancaman dari validitas eksternal dan juga validitas internal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abrar, A., & Syahara, S. (2019). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Akurasi Passing Pemain Sepak bola SMA Negeri 15 Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1), 165–170.
- Adams, D., Morgans, R., Sacramento, J., Morgan, S., & Williams, M. D. (2013). Successful Short Passing Frequency of Defenders Differentiates between Top and Bottom Four English Premier League Teams. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(3), 653-668.  
<https://doi.org/10.1080/24748668.2013.11868678>
- Adi Prasetya, B., Doewes, M., & Riyadi, S. (2020). Differences Influence of Drill, Small Sided Games, and Combination Methods of Two Method Skills on Football Players on Beginners. *Health, Sport, Rehabilitation*, 6(2), 9-19.  
<https://doi.org/10.34142/hsr.2020.06.02.01>
- Ali, A., Williams, C., Hulse, M., Strudwick, A., Reddin, J., Howarth, L., ... McGregor, S. (2007). Reliability and validity of two tests of soccer skill. *Journal of Sports Sciences*, 25(13). 1461-1470.  
<https://doi.org/10.1080/02640410601150470>
- Ali Maksum. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Anam, K. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan Dalam Sepak bola Untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(2). 78-88. <https://doi.org/10.15294/miki.v3i2.4377>
- Andualem. G., Silassie, & Demena, T. (2016). A Study of Agility, Coordination and Speed As Related To Dribbling and Kicking Performance of Jimma, Woliso and Sebeta Town Male Football Players Andualem. *Journal of Physical Education Research*, 3(I), 47–55.
- Anshar, D. Al. (2018). Pengaruh Metode Drill Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Passing Sepak bola Siswa Sekolah Sepak bola ( Ssb ) Sheva Sukakersa. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI Ke-1 Tahun 2018 UMMI Ke-1 Tahun 2018*, 154–157.
- Aprianova, F. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola ( Dribbling ) Dalam Permainan Sepak bola Pada Siswa Sekolah Sepak bola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 63–74.
- Aprilia, K. N., Kristiyanto, A., & Muchsin Doeves. (2018). Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bulu tangkis PPLOP Jawa Tengah tahun 2017/2018. *Journal Power Of Sports*, 1(1), 55.  
<https://doi.org/10.25273/jpos.v1i1.2210>
- Ardiah Juita, Ni Putu Nita Wijayanti, Syahriadi, Y. R. (2013). Kontribusi Daya

- Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan, Ketepatan Servis Atas Bola Voli. *Primary Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar*.
- Ary, D, J, L. C., & Razavieh, A. (2011). *Pengantar Penelitian dalam Pendidikan* (A. Furchan, Ed.). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Asrul, M., Nugraha, T., & Kasih, I. (2021). Differences in the Effect of Small Sided Game and Drill Training Methods on Passing Accuracy and V02Max in Football Games in High School Students. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, 4(1), 458–464. <https://doi.org/10.33258/birci.v4i1.1627>
- Ayoob, Z, Y. (2016). Comparison of eye foot coordination among offensive and defensive football player at hyderabad. *International Journal of Research*, 3(18), 1419-1430.
- Beal, R., Chalkiadakis, G., Norman, T. J., & Ramchurn, S. D. (2020). Optimising game tactics for football. *Proceedings of the International Joint Conference on Autonomous Agents and Multiagent Systems, AAMAS*.
- Bompa, T., & Haff, G. (2009). Theory and Methodology Of Training. In *Orietta Calcina*.
- Boraczyński, M. T., Sozański, H. A., & Boraczyński, T. W. (2019). Effects of a 12-Month Complex Proprioceptive-Coordinative Training Program on Soccer Performance in Prepubertal Boys Aged 10-11 Years. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(5), 1380-1393. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001878>
- Budiwanto, S. (2013). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Charlim. (2010). *Mengenal lebih jauh tentang sepak bola*. Jakarta: Multi Kreasi18.
- Clemente, F. M., Lourenço Martins, F. M., & Mendes, R. S. (2014). Developing aerobic and anaerobic fitness using small-sided soccer games: Methodological proposals. *Strength and Conditioning Journal*, 36(6), 76-87. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000063>
- Collet, C. (2013). The possession game? A comparative analysis of ball retention and team success in European and international football, 2007-2010. *Journal of Sports Sciences*, 31(2), 123-136. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.727455>
- Currell, K., Conway, S., & Jeukendrup, A. E. (2009). Carbohydrate ingestion improves performance of a new reliable test of soccer performance. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 19(1), 34-46. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.19.1.34>
- Daneshjoo, A., Mokhtar, A. H., Rahnama, N., & Yusof, A. (2013). Effects of the

- 11+ and Harmoknee warm-up programs on physical performance measures in professional soccer players. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12(3), 489-496. PMID: 24149156; PMCID: PMC3772593.
- Danurwido, Putera, G., & Sidik, B. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepak bola Indonesia*. Jakarta: PSSI.
- Davids, K., Araújo, D., Correia, V., & Vilar, L. (2013). How small-sided and conditioned games enhance acquisition of movement and decision-making skills. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 41(3), 154-161.  
<https://doi.org/10.1097/JES.0b013e318292f3ec>
- Davids, K., Kingsbury, D., Bennett, S., & Handford, C. (2001). Information-movement coupling: Implications for the organization of research and practice during acquisition of self-paced extrinsic timing skills. *Journal of Sports Sciences*, 19(2), 117-127  
<https://doi.org/10.1080/026404101300036316>
- Deri, A. M., Umar, & Damrah. (2018). Pengaruh Latihan Metode Drill dan Metode Bermain terhadap Kemampuan Passing Permainan Sepak bola Siswa SSB (Sekolah Sepak bola) Usia 11-12 Tahun. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(2), 52–63.
- Diment, G. M. (2014). Mental skills training in soccer: A drill-based approach. *Journal of Sport Psychology in Action*, 5(1), 14–27.  
<https://doi.org/10.1080/21520704.2013.865005>
- Ding, D., & Feng, J. (2014). Analysis of agility and coordination training programs effects on football skills based. *An Indian Journal*, 10(21), 2.
- Eko Supriyanto. (2017). *Pengaruh Pendekatan Teknis dan Taktis terhadap Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepak bola pada Siswa SMP N 1 Kotabumi*. Universitas Lampung.
- Farrow, D., Baker, J., & MacMohan, C. (2007). *Developing sports expertise (research and coaches put theory into practice)*. New York: Routledge.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. F. (2015). *Tes dan pengukuran dalam olahraga*. Yogyakarta: Cv Andi Offset.
- FIFA. (2018). *Youth Football*. Switzerland: FIFA.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*. San Francisco: McGraw-Hill.
- Gaber Radwan, S. (2014). The impact of development of the special coordination abilities on the general skill ability for table tennis juniors under 12 years old. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2(4), 30-33,  
<https://doi.org/10.14486/ijscs71>
- Goodman, T., & Snow, S. (2004). Taktik training manual. Retrieved October 10, 2020, from

- <http://www.usyouthsoccer.org/scripts/runisa.dll?m2.66188:gp:595320:72071+archive/Display+E+103+72650>
- Göral, K. (2015). Passing Success Percentages and Ball Possession Rates of Successful Teams in 2014 FIFA World Cup. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 3(1), 86-95.  
<https://doi.org/10.14486/IJSCS239>
- Hadi. (2007). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: Rumah Indonesia.
- HALİL, T., KAYA, M., KOÇAK, M., ERKMEN, N., & BAŞTÜRK, D. (2011). the Evaluation of Body-Ball Coordination for Professional Soccer Players. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 11(1), 25–29. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sph&AN=87424723&login.asp&site=ehost-live&scope=site>
- Harre. (2012). *Principle of Sport Training*. Berlin: Sportverlag.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga. (Teori dan Metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepak bola Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hodges, P. W. (2002). Modeling Coaching Practice: the Role of Instruction and Demonstration Part 2. *Journal of Sports Sciences*, 20(10), 793-811. doi: 10.1080/026404102320675648. PMID: 12363296.
- Hopkins, W. G. (2004). How to Interpret Changes in an Athletic Performance Test. *Sportscience*, 8, 1–7.
- Huijgen, B. C. H., Elferink-Gemser, M. T., Post, W., & Visscher, C. (2010). Development of dribbling in talented youth soccer players aged 12-19 years: A longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*, 28(7)-689-98.  
<https://doi.org/10.1080/02640411003645679>
- I Putu Eri Kresnayadi. (2016). Pengaruh Pelatihan Ladder Drill 8 Repetisi 3 Set terhadap Peningkatan Kecepatan Lari. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2, 103–107.
- Juniar, D. T., Julianting, T., Darajat, J., Negara, K., Siliwangi, U., & Barat, J. (2021). Analysis of Literature Study of Tactical Learning Approaches to Learning Outcomes of Passing and Dribbling in Soccer Skills. *Journal of Physical Education for Secondary Schools*, 1(1), 26–32.
- Keskin, B. (2015). The Effects on Soccer Passing Skills when Warming Up with Two Different Sized Soccer Balls. *Educational Research and Reviews*, 10(22), 2860-2868. <https://doi.org/10.5897/err2015.2444>
- Kirk, D., & MacPhail, A. (2002). Teaching Games for Understanding and situated learning: Rethinking the Bunker-Thorpe model. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(2):177-192. <https://doi.org/10.1123/jtpe.21.2.177>

- Komarudin. (2011). *Hubungan Level Kecemasan Dan Akurasi Passing*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kumar, R. (2012). *Scientic Methods of Coaching and Training*. Delhi: Jain Media Graphics.
- Laitano, O., Runco, J. L., & Baker, L. (2014). Hydration science and strategies in football. *Sports Science Exchange*, 27(168), 1-7.
- Langga, Z. A., & Supriyadi. (2016). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*.
- Lobiondo-Wood, G., & Haber, J. (2013). *Nursing research in Canada. Methods, critical appraisal, and utilization*. (3rd ed.). Toronto: Elsevier.
- Lutan, R. (2007). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Prospect.
- Luxbacher, & Joseph. A. (2011). *Sepak Bola* (2nd ed.). Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Ma'mum, A., & Subroto, R. T. (2001). *Pendekatan ketrampilan taktis dalam permainan bolavoli konsep & pendekatan pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Mappaompo, A., & Silatulrahmi. (2015). Koordinasi mata kaki, keseimbangan, kelincahan, dan keterampilan menggiring dalam sepak bola. *Jurnal Penelitian Pendidikan INSANI*, 18(1), 11–16.
- Martens, R. (2004). *Succesfull coaching* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Milenković, D., & Stanojević, I. (2013). Accuracy in football: Scoring a goal as the ultimate objective of football game. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*, 1(2), 33–37.
- Miller, P. . (2008). *Measurement and Teaching*. Illinois: Patrick W. Miller and Associates.
- Mohammed, Z., & Kohl, K. (2016). Which orthoptic visual approach evaluates shooting skill accuracy in soccer players? *Journal of Physical Education and Sport*, 16(2), 471–475. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.02072>
- Nurhidayah, N., & Sukoco, P. (2015). Pengaruh Model Latihan dan Koordinasi terhadap Keterampilan Siswi Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 1 Bantul. *Jurnal Keolahragaan*. 3(1), 66-78. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i1.4970>
- Palmizal, A. (2011). Pengaruh Metode Latihan Global terhadap Akurasi Ground Stroke Forehand dalam Permainan Tenis. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2), 139-146. <https://doi.org/10.15294/miki.v1i2.2029>

- Perl, J., Grunz, A., & Memmert, D. (2013). Tactics analysis in soccer-an advanced approach. *International Journal of Computer Science in Sport*. 12(1), 33-44.
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 164–177. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i2.23827>
- Reilly, T. (2007). *The science of training soccer: A scientific approach to developing strength, speed and endurance*. New York: Routledge.
- Rizkiyanto, F., Soenyoto, Sugiharto, & Tommy. (2018). The Effect of Exercise and Agility on Speed Dribbling Football Extracurricular MTs Al-Uswah Semarang. *Journal of Physical Education and Sports*, 7(1), 95–99.
- Rohendi, A., Rustiawan, H., Rustandi, E., & Sudrazat, A. (2020). Perbandingan Latihan Pass and Drill Circle dengan Pass and Follow Drill Square terhadap Peningkatan Passing Pendek pada Cabang Olahraga Sepak bola. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 12(1), 31–38. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v12i1.24011>
- Roni, Risyanto, A., & Haris, I. N. (2018). Pengaruh Latihan Small Sided Games terhadap Ketepatan Umpan (Passing) pada Pemain Sepak Bola. *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, 4(2), 218–226. Retrieved from <http://ejurnal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/download/303/276>
- Rusman. (2012). *Model-model pembelajaran*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Salim. (2008). *Buku pintar sepak bola*. Tangerang: Nusantara Lestari Ceria Pratama.
- Sands, W. a, Wurth, J. J., & Hewit, J. K. (2012). Basics of Strength and Conditioning Manual. *The Journal of Infectious Diseases*.
- Scheunemann, T. S. (2012). *Kurikulum Sepak Bola Indonesia*. Jakarta: PSSI.
- Setiawan, I. (2004). *Latihan usia muda penuh gairah*. Kick Off: Referensi Sepak bola Indonesia.
- Singh, A. B. (2012). *Sport Training*. Delhi: Chawla Offset Printers.
- Siyoto S, A. S. (2015). Dasar metodelogi penelitian. In *Literasi Media Publishing*.
- Smith, R. (2010). *42 soccer tekniks & practice plans that will help you develop a winning soccer team*. Surefire Soccer.
- Stherjovski, Z. (2011). *Taktik and integrating physical preperation*. Switzerland: FIFA.
- Stoica, M. (2014). The Influence of Modern Means on the Coordination Component in Junior 1 Soccer Players. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 117, 442-446. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.02.242>

- Stratton, G., Reilly, T., Williams, A. M., & Richardson, D. (2004). *Youth soccer: From Science to Performance*. New York : Routledge.
- Subagyo Irianto, dkk. (1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepak bola Bagi Siswa Sekolah Sepak bola Puspor IKIP*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Subroto, T. (2009). *Permainan besar (bola voli dan Sepak bola)*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sucipto., Suiyono., B., Indra., Thohir., M., & Nuryadi. (2000). *Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sucipto. (2000). *Sepak bola*. Yogyakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sudhakar Babu, M., & S Paul Kumar, P. P. (2014). Effect of Continuous Running Fartlek and Interval Training on Speed and Coordination among Male Soccer Players. *Journal of Physical Education and Sports Management*, 1(1), 34-41.
- Sudjana. (2002). *Desain dan Analisis Eksperimen* (4th ed.). Bandung: Tarsito.
- Sudjana, N. (2009). *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Suwarno K. R. (2001). *Sepak bola : Gerakan Dasar dan Teknik Dasar*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Taga, & Asai. (2011). *The influence of short term intensive dribbling training on ball skill*. Football Science.
- Tessitore, A., Perroni, F., Cortis, C., Romainmeeusen, R., Lupo, C., & Capranica, L. (2011). Coordination of soccer players during preseason training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(11), 3059-69.  
<https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318212e3e3>
- Tiu, W., Salipot, C. ., Maquiraya, C. ., Burkley, D. ., Castaneda, M., & M.G., G. (2012). Effects of a Modified Football Program in Improving Foot-Eye Coordination among Students qith Intellectual Disability. *Educational Research*, 3(4), 412–423.
- Umam, H. (2015). *Pengaruh Metode Latihan Drill dan Taktis terhadap Kemampuan Passing Sepak bola Atlet Special Olympics Indonesia (SOIna DKI Jakarta)*. (Universitas Negeri Jakarta). Universitas Negeri Jakarta.  
 Retrieved from  
<https://www.google.com.my/#q=SHAKE+Technical+Package+for+Salt+Reduction+%0Ahttp://www.wcrf.org/int/policy/our-policy-work/curbing-global-sugar-consumption%0Ahttp://link.springer.com/article/10.1007/s11936-012-0182-9%5Cnhttp://link.springer.com/article/10>.

- Vilar, Luís, Esteves, P., Travassos, B., Passos, P., Lago-Peñas, C., & Davids, K. (2014). Varying Numbers of Players In Small-Sided Soccer Games Modifies Action Opportunities during Training. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 9(5), 1007-1018. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.9.5.1007>
- Vilar, Lus, Araújo, D., Davids, K., & Button, C. (2012). The Role of Ecological Dynamics in Analysing Performance in Team Sports. *Sports Medicine*, 42(1):1-10. <https://doi.org/10.2165/11596520-00000000-00000>
- West Contra Costa Youth Soccer League. (2003). U6 small side game for 2003/2004. Contra costa.
- Wisesa, D. A. (2016). *Pengaruh Pendekatan Latihan dan Koordinasi Mata Kaki terhadap Kemampuan Dribbling Sepak Bola pada Siswa SSB REAL MADRID UNY*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Zerf, M. (2016). Which Visual Optimal Approach Evaluate the Accuracy Kicking Success in Soccer. *European Journal of Physical Education and Sport*, 12(2). <https://doi.org/10.13187/ejpe.2016.12.63>

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

1/2/2021

SURAT IZIN PENELITIAN



### KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-530826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : 493/UN34.16/PT.01.04/2021  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

1 Februari 2021

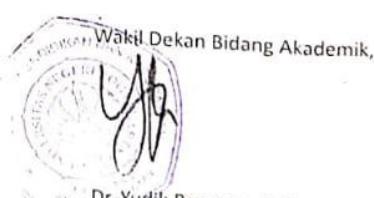
Yth . Kepala Sekolah SSO Real Madrid Foundation  
Alamat : Jalan Colombo No.1 Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

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

Nama : Galang Qowiyyuridho  
NIM : 19711251024  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S2  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis  
Judul Tugas Akhir : PENGARUH PENDEKATAN LATIHAN DAN TINGKAT KOORDINASI TERHADAP KEMAMPUAN KETEPATAN PASSING SISWA SSO RMF UNY KU 11 dan 12 TAHUN  
Waktu Penelitian : 9 Februari - 28 Maret 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Tembusan :

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

## Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian



SEKOLAH SOSIAL OLAHRAGA  
**REAL MADRID FOUNDATION**  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Kantor Selabora FIK UNY, Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta 55281, Telp. 0895328841133

Nomor : 027/SSORMF-FIK-UNY/VI/2021  
Hal : Surat Balasan Izin Penelitian

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Nawar Primasoni, M.Or.  
Jabatan : Kepala Sekolah

memberikan ijin kepada :

Nama : Galang Qowiyyuridho  
NIM : 19711251024  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan – S2

Untuk Melakukan Penelitian di Sekolah kami, Sekolah Sosial Olahraga Real Madrid Foundation  
Universitas Negeri Yogyakarta, yang dilaksanakan pada tanggal 9 Februari – 28 Maret 2021.

Untuk penulisan penelitian Tugas Akhir dengan judul:

*Pengaruh Pendekatan Latihan dan Tingkat Koordinasi Terhadap Kemampuan Ketepatan Passing Siswa SSO RMF UNY KU 12 Tahun*

Demikian surat ini kami buat, untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 9 Juni 2021  
Kepala Sekolah  
SSO Real Madrid Foundation UNY



Nawan Primasoni, M.Or.  
NIP. 198405212008121001

### Lampiran 3. Surat Permohonan Validasi 1



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092  
Laman: fik.uny.ac.id Email: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/722.98/UN34.16/PK.03.08/2020

28 Desember 2020

Lamp. :-

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak:

**Dr. Komarudin, M.A.**  
di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak bersedia menjadi Validator Program Latihan bagi mahasiswa:

Nama : Galang Qowiyyuridho

NIM : 19711251024

Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan

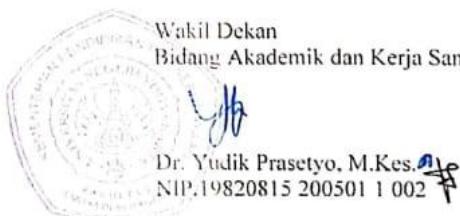
Pembimbing : Dr. Komarudin, M.A.

Judul : Pengaruh Pendekatan Latihan dan Tingkat Koordinasi terhadap Kemampuan Ketepatan Passing Siswa SSO RMP UNY KU-12 Tahun.

Kami sangat mengharapkan Bapak dapat mengembalikan hasil validasi paling lambat 2 (dua) minggu.

Atas perkenan dan kerja samanya kami ucapkan terimakasih.

Wakil Dekan  
Bidang Akademik dan Kerja Sama.



## Lampiran 4. Surat Keterangan Validasi 1



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281, Telepon (0274) 513092, 586168  
Fax. (0274) 513092 Laman: fik.uny.ac.id Email: humas\_fik@uny.ac.id

### SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Komarudin, M.A.  
Jabatan/Pekerjaan : Dosen  
Instansi Asal : UNY

Menyatakan bahwa program latihan dengan judul:

Pengaruh Pendekatan Lantahan dan Tingkat kuatirensi terhadap Keterampilan Kepetakan Pasang Siswa SSO RMP UNY KV-12 Tahun

dari mahasiswa:

Nama : Galang Qawiyurulha  
NIM : 19711251024  
Program Studi : S-2 Ilmu Keolahragaan

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

1. .... *Baca program lebih panjang & lengkap*
2. .... *Ex: pelatih, teman, arsitektur dsb.*
3. ....

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

Yogyakarta, 27 Januari 2021.  
Validator,

Dr. Komarudin, M.A.  
NIP. 19740428 200031 2 002...



Dipindai dengan CamScanner

## Lampiran 5. Surat Permohonan Validasi 2



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN

Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281

Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092

Laman: fik.uny.ac.id Email: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/722.99/UN34.16/PK.03.08/2020

28 Desember 2020

Lamp. :-

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak:

**Nawan Primasoni, M.Or.**  
di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak bersedia menjadi Validator Program Latihan bagi mahasiswa:

Nama : Galang Qowiyyuridho

NIM : 19711251024

Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan

Pembimbing : Dr. Komarudin, M.A.

Judul : Pengaruh Pendekatan Latihan dan Tingkat Koordinasi terhadap Kemampuan Ketepatan Passing Siswa SSO RMP UNY KU-12 Tahun.

Kami sangat mengharapkan Bapak dapat mengembalikan hasil validasi paling lambat 2 (dua) minggu.

Atas perkenan dan kerja samanya kami ucapkan terimakasih.

Wakil Dekan  
Bidang Akademik dan Kerja Sama,

Dr. Yudil. Prasetyo, M.Kes.  
NIP.19820815 200501 1 002

## Lampiran 6. Surat Keterangan Validasi 2



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281, Telepon (0274) 513092, 586168  
Fax. (0274) 513092 Laman: fik.uny.ac.id Email: humas\_fik@uny.ac.id

### SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nawen Primasoni, M.Or.  
Jabatan/Pekerjaan : Doen.....  
Instansi Asal : UNY.....

Menyatakan bahwa program latihan dengan judul:

*Penjaringan Pendekatan latihan & tingkat keberlinigan terhadap kompetensi keterampilan pancingan siswa S201 FIK UNY K.W.12 Tahun*

dari mahasiswa:

Nama : Galang Qlowiyuridha.....  
NIM : 1971251026.....  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan.....

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

1. *VALIDASI LATIHAN DIPERLUSYAH*
2. *THE INTENSITAS DISUGARAKAN DALAM PROSES UNTUK*
3. ....

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

Yogyakarta, 25 Januari 2021  
Validator,

Nawen Primasoni, M.Or.  
1971251026101021

Lampiran 7. Data Penelitian

**PEMBAGIAN KELOMPOK**

NO	Koordinasi Mata Kaki	Keterangan	Pembagian Kelompok	NO	Koordinasi Mata Kaki	Keterangan	Pembagian Kelompok
1	1	27% Bawah	Tingkat Koordinasi Rendah	40	10	27% Atas	Tingkat Koordinasi Tinggi
2	2			41	11		
3	4			42	11		
4	4			43	11		
5	5			44	11		
6	5			45	11		
7	6			46	11		
8	6			47	11		
9	6			48	11		
10	6			49	11		
11	7			50	11		
12	7			51	11		
13	7			52	11		
14	7			53	11		
15	8			54	11		
16	8			55	12		
17	8			56	12		
18	8			57	12		
19	8			58	12		
20	8			59	13		
21	8			60	13		
22	8			61	13		
23	9			62	14		
24	9			63	14		
25	9			64	15		
26	9			65	15		
27	9			66	15		
28	10			67	17		
29	10						
30	10						
31	10						
32	10						
33	10						
34	10						
35	10						
36	10						
37	10						
38	10						
39	10						

## ***PRETEST KETEPATAN PASSING***

### **Kelompok dengan Tingkat Koordinasi Tinggi**

No.	Kaki Kanan	Kaki Kiri	Jumlah
1	3	1	4
2	2	2	4
3	3	1	4
4	3	2	5
5	4	1	5
6	4	1	5
7	3	2	5
8	2	3	5
9	1	4	5
10	3	3	6
11	4	2	6
12	4	2	6
13	3	3	6
14	2	4	6
15	3	3	6
16	4	3	7
17	4	3	7
18	3	4	7

### **Pembagian Kelompok dengan Tingkat Koordinasi Tinggi**

No.	Kelompok Pendekatan Taktik (A1B1)	Kelompok Pendekatan Teknik (A1B2)
1	7	5
2	6	6
3	7	6
4	5	5
5	5	7
6	6	6
7	4	5
8	4	4
9	6	5

### Kelompok dengan Tingkat Koordinasi Rendah

No.	Kaki Kanan	Kaki Kiri	Jumlah
1	1	0	1
2	2	0	2
3	2	1	3
4	3	1	4
5	3	1	4
6	2	2	4
7	3	1	4
8	3	2	5
9	4	1	5
10	2	3	5
11	3	2	5
12	3	3	6
13	4	2	6
14	3	3	6
15	4	2	6
16	4	3	7
17	3	4	7
18	4	3	8

### Pembagian Kelompok dengan Tingkat Koordinasi Rendah

No.	Kelompok Pendekatan Taktik (A2B1)	Kelompok Pendekatan Teknik (A2B2)
1	6	2
2	4	1
3	5	4
4	6	5
5	4	6
6	5	6
7	3	7
8	4	7
9	5	8

***POSTEST KETEPATAN PASSING***

**Kelompok dengan Tingkat Koordinasi Tinggi**

No.	Kelompok Pendekatan Taktik (A1B1)	Kelompok Pendekatan Teknik (A2B1)
1	9	7
2	8	6
3	8	8
4	7	4
5	8	7
6	8	5
7	6	6
8	5	5
9	8	5

**Pembagian Kelompok dengan Tingkat Koordinasi Rendah**

No.	Kelompok Pendekatan Taktik (A1B2)	Kelompok Pendekatan Teknik (A2B2)
1	7	4
2	4	4
3	6	5
4	7	7
5	5	6
6	4	7
7	3	8
8	3	8
9	5	8

Lampiran 8. Presensi Kehadiran

No	Nama	Pertemuan Ke-														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Ahza Shauma	v	-	v	v	v	-	v	v	v	v	v	v	v	v	v
2	Aqil Syafiq Alim	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
3	Azka Danish Yanuar	v	v	v	v	v	v	-	v	v	v	v	v	v	-	v
4	Cannavaro Rheza	v	v	v	v	v	v	v	v	v	-	v	v	v	v	v
5	Girindra Aryasatya Waradana Adibrata	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	-	v	v	-
6	Jovando Haf Saputra	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	-	-
7	Kenzie Satrio Utomo	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
8	Landra Parisya	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
9	Muamar Haikal Adabi Subekti	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
10	Muhammad Gibran Sandijayabaya	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
11	Muhammad Raihan Alhakim	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
12	Norman Aditya Aristo	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
13	Ogilvy Aksara Avicena	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
14	Prabu Oktavian Susetyo	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	-
15	Rafa Adibya Syahputra	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
16	Rhasya Mulfy Attala	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
17	Ririh Wineko Rasyid	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	-	v

18	Agha Muhammad Arfa	-	v	v	v	v	v	v	-	v	v	v	v	v	v	v	v	-	v
19	Danawendy Sulchanauradien A F E	v	v	v	v	v	v	-	v	v	-	v	v	v	v	v	v	v	v
20	Habibie Artha Pratama	v	v	v	-	-	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
21	Khubaib Agit Mike Sharoh	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
22	Leonardo Fabian	v	v	v	v	v	-	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	-	v
23	Muhammad Fatihun Azka Al Fikri	v	v	-	-	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
24	Risang Dananjaya	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	-	-	v
25	Zid Lana Taghsya	-	v	v	-	v	-	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
26	Evan Donie Fernanda	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
27	Deandra Fawwas A	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
28	Arjuna Setyo Rolano	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
29	Asyampadma Bharata P.W.	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	-	-	v	v	v	v
30	Karasumaru lintangning Jagad	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	-	-	v	v	v
31	Raditya Tyaga Abiyyu N	v	v	v	-	v	v	v	v	v	v	v	v	-	v	v	v	-	v
32	Ramadan Putra S	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	-	v	v
33	Anayqo Ibrahim Q.	v	v	v	-	-	v	v	v	v	v	-	v	v	-	v	v	v	v
34	Wildan Satria Utomo	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
35	Valencia Firmansyah	v	v	v	-	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
36	Agha Nareswara P	v	v	v	-	-	v	v	v	v	v	v	-	v	v	v	v	v	v

Lampiran 9. Deskriptif Statistik

Descriptives					
		Statistic			Statistic
PreA1B1	Mean	5,56	PreA2B1	Mean	5,44
	Std. Deviation	1,130		Std. Deviation	0,882
	Minimum	4		Minimum	4
	Maximum	7		Maximum	7
PosA1B1	Mean	7,44	PosA2B1	Mean	5,89
	Std. Deviation	1,236		Std. Deviation	1,269
	Minimum	5		Minimum	4
	Maximum	9		Maximum	8
PreA1B2	Mean	4,67	PreA2B2	Mean	5,11
	Std. Deviation	1,000		Std. Deviation	2,369
	Minimum	3		Minimum	1
	Maximum	6		Maximum	8
PosA1B2	Mean	4,89	PosA2B2	Mean	6,33
	Std. Deviation	1,537		Std. Deviation	1,658
	Minimum	3		Minimum	4
	Maximum	7		Maximum	8

## Lampiran 10. Uji Normalitas

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PreA1B1	,208	9	,200*	,899	9	,248
PosA1B1	,340	9	,003	,839	9	,056
PreA2B1	,248	9	,116	,913	9	,338
PosA2B1	,203	9	,200*	,948	9	,663
PreA1B2	,192	9	,200*	,917	9	,364
PosA1B2	,163	9	,200*	,909	9	,308
PreA2B2	,202	9	,200*	,922	9	,405
PosA2B2	,212	9	,200*	,857	9	,088

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

a. Lilliefors Significance Correction

## Lampiran 11. Uji Homogenitas

**Levene's Test of Equality of Error Variances<sup>a,b</sup>**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Ketepatan Passing	Based on Mean	,724	3	32	,545
	Based on Median	,601	3	32	,619
	Based on Median and with adjusted df	,601	3	28,465	,620
	Based on trimmed mean	,732	3	32	,541

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

- a. Dependent variable: Ketepatan Passing
- b. Design: Intercept + Metode + Koordinasi + Metode \* Koordinasi

## Lampiran 12. Uji ANAVA

### Between-Subjects Factors

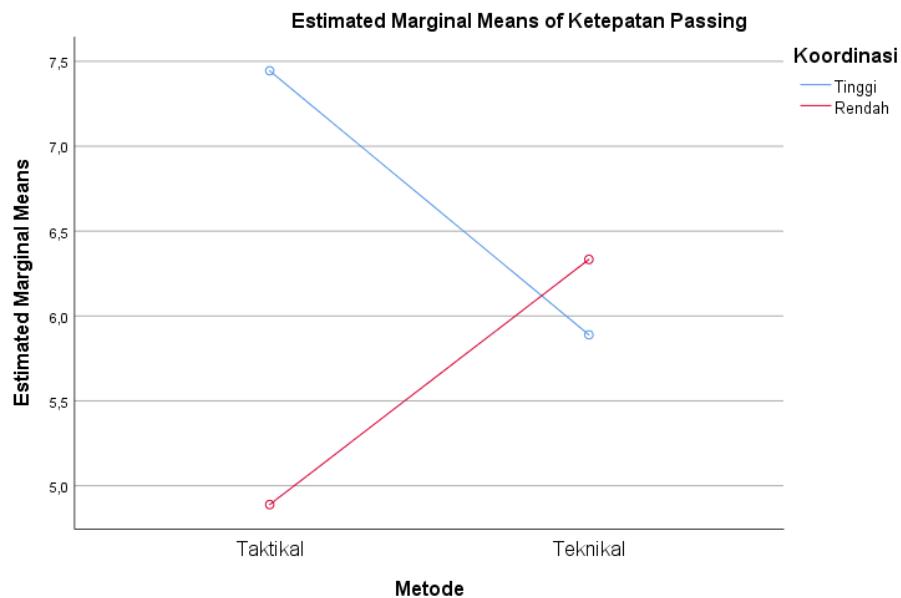
		Value Label	N
Metode	1	Taktikal	18
	2	Teknikal	18
Koordinasi	1	Tinggi	18
	2	Rendah	18

### Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Ketepatan Passing

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	30,306 <sup>a</sup>	3	10,102	4,898	,007
Intercept	1356,694	1	1356,694	657,791	,000
Metode	,028	1	,028	,013	,908
Koordinasi	10,028	1	10,028	4,862	,035
Metode * Koordinasi	20,250	1	20,250	9,818	,004
Error	66,000	32	2,063		
Total	1453,000	36			
Corrected Total	96,306	35			

a. R Squared = ,315 (Adjusted R Squared = ,250)



### Multiple Comparisons

Dependent Variable: Ketepatan Passing

Tukey HSD

(I) Kelompok	(J) Kelompok	Mean		Sig.	95% Confidence Interval	
		Difference (I-J)	Std. Error		Lower Bound	Upper Bound
A1B1	A2B1	1,56	,677	,120	-,28	3,39
	A1B2	2,56*	,677	,003	,72	4,39
	A2B2	1,11	,677	,371	-,72	2,95
A2B1	A1B1	-1,56	,677	,120	-3,39	,28
	A1B2	1,00	,677	,463	-,83	2,83
	A2B2	-,44	,677	,912	-2,28	1,39
A1B2	A1B1	-2,56*	,677	,003	-4,39	-,72
	A2B1	-1,00	,677	,463	-2,83	,83
	A2B2	-1,44	,677	,164	-3,28	,39
A2B2	A1B1	-1,11	,677	,371	-2,95	,72
	A2B1	,44	,677	,912	-1,39	2,28
	A1B2	1,44	,677	,164	-,39	3,28

Based on observed means.

The error term is Mean Square(Error) = 2,063.

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

## Ketepatan Passing

Tukey HSD<sup>a,b</sup>

Kelompok	N	Subset	
		1	2
A1B2	9	4,89	
A2B1	9	5,89	5,89
A2B2	9	6,33	6,33
A1B1	9		7,44
Sig.		,164	,120

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

Based on observed means.

The error term is Mean Square(Error) = 2,063.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 9,000.

b. Alpha = ,05.

### Lampiran 13. Program Latihan Pendekatan Teknik

#### KETERANGAN PROGRAM LATIHAN



: Pelatih



: Gawang



: Pemain 1



: Area latihan



: Pemain 2



: Pemain 3



: Arah tendangan



: Bola

: Arah pergerakan tanpa bola

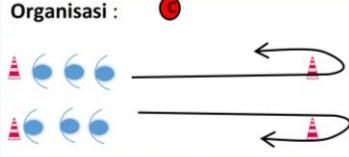
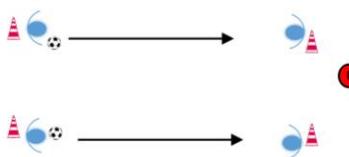
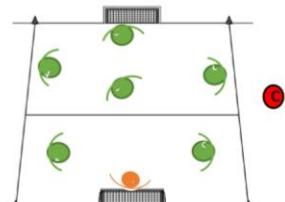


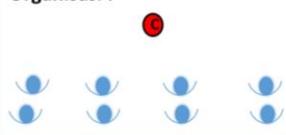
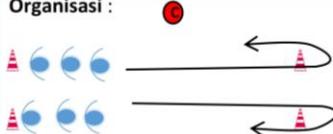
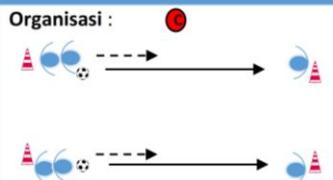
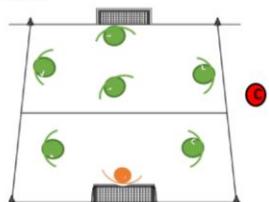
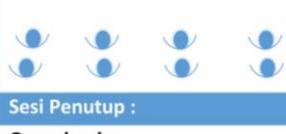
: Kun

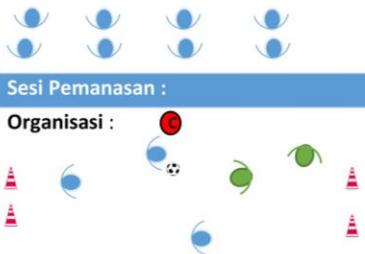
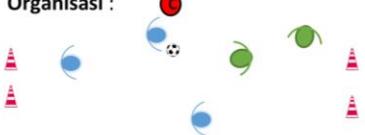
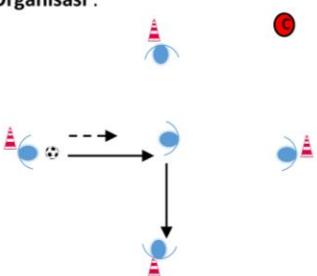
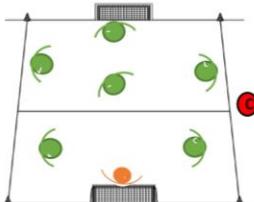


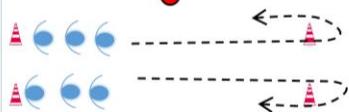
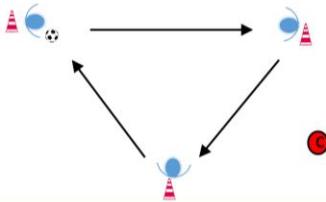
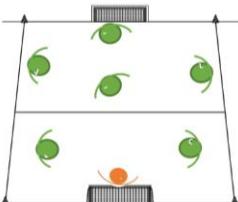
: Arah dribble

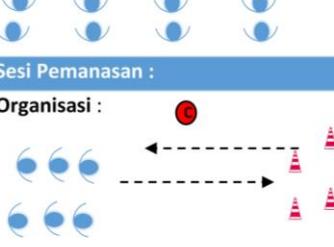
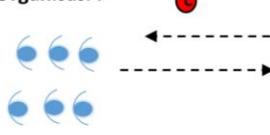
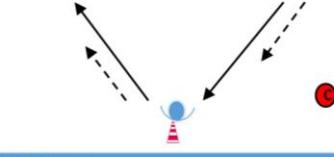
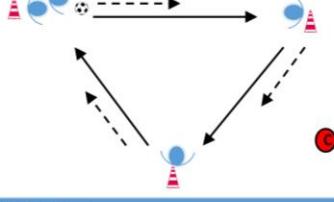
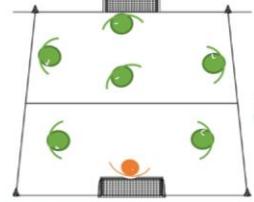
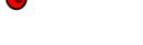
**PROGRAM LATIHAN KELOMPOK PENDEKATAN TEKNIK**

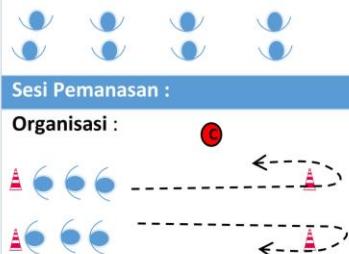
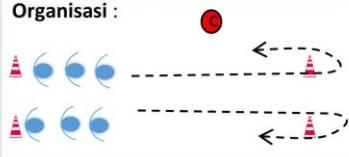
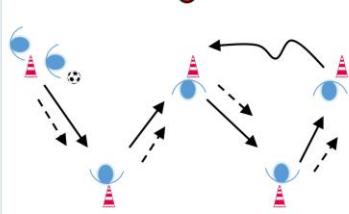
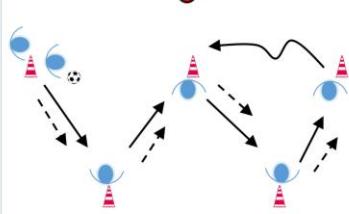
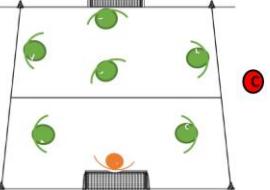
<b>SESI LATIHAN NO : 1 dan 2</b>	Perlengkapan :	
1. Waktu : 90 menit 2. Sasaran : Passing	1. Bola	3. Rompi
<b>Sesi Pembuka :</b>	2. Cone/marker	4. Gawang
<b>Organisasi :</b>	Durasi : 5 Menit	Intensitas: Rendah ke Sedang
	<b>Regulasi :</b> Pemain berusaha menyentuh pemain lawan, kemudian bergantian Dimulai dari jalan, jogging, dan lari	
<b>Sesi Pemanasan :</b>	Durasi : 5 Menit	Intensitas: Rendah ke Sedang
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Jogging Streching Statis Streching dinamis	<b>Coaching Point :</b> Meningkatkan suhu tubuh Peregangan
<b>Sesi Inti :</b>	Durasi : 20 Menit	Intensitas: Sedang ke tinggi
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Pemain melakukan passing berhadapan dengan teknik yang benar  Jarak : 10 m	<b>Coaching Point :</b> Perkenaan Kaki tumpu Pandangan ke depan
<b>Sesi Game :</b>	Durasi : 35 Menit	Intensitas: Tinggi
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Pemain melakukan game 7 vs 7 dengan menerapkan prinsip permainan  Area : 60x40 m	<b>Coaching Point :</b> Menerapkan prinsip permainan dan menerapkan latihan
<b>Sesi Pendinginan :</b>	Durasi : 10 Menit	Intensitas: Rendah
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Pendinginan Streching	<b>Coaching Point :</b> Menurunkan suhu tubuh Peregangan
<b>Sesi Penutup :</b>	Durasi : 5 Menit	
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Pendinginan Streching	

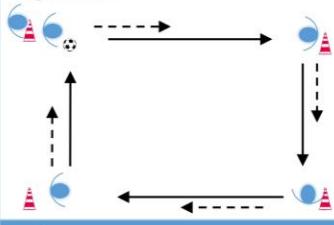
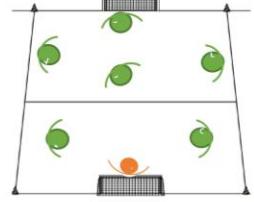
<b>SESI LATIHAN NO : 3 dan 4</b>	Perlengkapan :	
1. Waktu : 90 menit 2. Sasaran : Passing	1. Bola	3. Rompi
<b>Sesi Pembuka :</b>	2. Cone/marker      4. Gawang	
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Berdoa Pengantar materi	Durasi : 5 Menit
<b>Sesi Pemanasan :</b>	Durasi : 5 Menit	Intensitas: Rendah ke Sedang
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Jogging Stretching Statis Stretching dinamis	<b>Coaching Point :</b> Meningkatkan suhu tubuh Peregangan
<b>Sesi Inti :</b>	Durasi : 20 Menit	Intensitas: Sedang ke tinggi
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Pemain melakukan passing dengan target teman yang ada di depan dan dilanjutkan berlari ke tempat target  Jarak : 10 m	<b>Coaching Point :</b> Perkenaan Kaki tumpu Pandangan ke depan
<b>Sesi Game :</b>	Durasi : 35 Menit	Intensitas: Tinggi
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Pemain melakukan game 7 vs 7 dengan menerapkan prinsip permainan  Area : 60x40 m	<b>Coaching Point :</b> Menerapkan prinsip permainan dan menerapkan latihan
<b>Sesi Pendinginan :</b>	Durasi : 10 Menit	Intensitas: Rendah
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Pendinginan Stretching	<b>Coaching Point :</b> Menurunkan suhu tubuh Peregangan
<b>Sesi Penutup :</b>	Durasi : 5 Menit	
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Pendinginan Stretching	

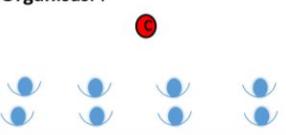
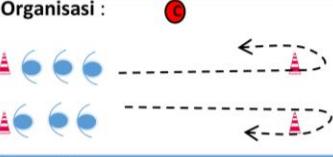
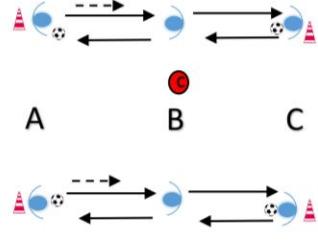
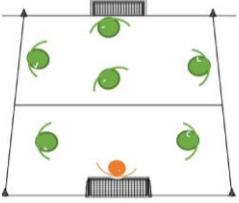
<b>SESI LATIHAN NO : 5 dan 6</b>	Perlengkapan :		
1. Waktu : 90 menit 2. Sasaran : Passing	1. Bola 2. Cone/marker	3. Rompi 4. Gawang	
<b>Sesi Pembuka :</b>	Durasi : 5 Menit		
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Berdoa Pengantar materi		
<b>Sesi Pemanasan :</b> 	Durasi : 5 Menit	Intensitas: Rendah ke Sedang	
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Melakukan permainan lempar tangkap bola	<b>Coaching Point :</b> Meningkatkan suhu tubuh Peregangan	
<b>Sesi Inti :</b>	Durasi : 20 Menit	Intensitas: Sedang ke tinggi	
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain yang mempunyai bola melakukan passing ke pemain di tengah</li> <li>- Pemain di tengah melakukan kontrol dan melanjutkan passing ke pemain yang berada di kiri</li> <li>- Setiap pemain yang passing langsung berpindah ke tempat yang dipassing</li> <li>- Dilakukan bergantian</li> </ul> <p>Jarak : 10 m</p>	<b>Coaching Point :</b> Perkenaan Kaki tumpu Pandangan ke depan	
<b>Sesi Game :</b> 	Durasi : 35 Menit	Intensitas: Tinggi	
<b>Organisasi :</b>	<b>Regulasi :</b> Pemain melakukan game 7 vs 7 dengan menerapkan prinsip permainan  Area : 60x40 m	<b>Coaching Point :</b> Menerapkan prinsip permainan dan menerapkan latihan	
<b>Sesi Pendinginan :</b>	Durasi : 10 Menit	Intensitas: Rendah	
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Pendinginan Streching	<b>Coaching Point :</b> Menurunkan suhu tubuh Peregangan	
<b>Sesi Penutup :</b>	Durasi : 5 Menit		
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Pendinginan Streching		

<b>SESI LATIHAN NO : 7 dan 8</b>	Perlengkapan :		
1. Waktu : 90 menit 2. Sasaran : Passing	1. Bola	3. Rompi	4. Gawang
<b>Sesi Pembuka :</b>	Durasi : 5 Menit		
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Berdoa Pengantar materi		
<b>Sesi Pemanasan :</b>	Durasi : 5 Menit	Intensitas: Rendah ke Sedang	
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Jogging Stretching Statis Stretching dinamis	<b>Coaching Point :</b> Meningkatkan suhu tubuh Peregangan	
<b>Sesi Inti :</b>	Durasi : 20 Menit	Intensitas: Sedang ke tinggi	
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Pemain melakukan passing dari satu sisi ke sisi lainnya dengan membentuk pola segitiga  Jarak : 12 m	<b>Coaching Point :</b> Perkenaan Kaki tumpu Pandangan ke depan	
<b>Sesi Game :</b>	Durasi : 35 Menit	Intensitas: Tinggi	
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Pemain melakukan game 7 vs 7 dengan menerapkan prinsip permainan  Area : 60x40 m	<b>Coaching Point :</b> Menerapkan prinsip permainan dan menerapkan latihan	
<b>Sesi Pendinginan :</b>	Durasi : 10 Menit	Intensitas: Rendah	
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Pendinginan Stretching	<b>Coaching Point :</b> Menurunkan suhu tubuh Peregangan	
<b>Sesi Penutup :</b>	Durasi : 5 Menit		
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Pendinginan Stretching		

<b>SESI LATIHAN NO : 9 dan 10</b>	Perlengkapan :	
1. Waktu : 90 menit 2. Sasaran : Passing	1. Bola	3. Rompi
	2. Cone/marker	4. Gawang
<b>Sesi Pembuka :</b>	Durasi : 5 Menit	
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Berdoa Pengantar materi	
<b>Sesi Pemanasan :</b> 	Durasi : 5 Menit	Intensitas: Rendah ke Sedang
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Pemain memindahkan kun dari satu sisi ke sisi yang lain Diawali dengan jalan, jogging, dan lari Diselingi dengan stretching	<b>Coaching Point :</b> Meningkatkan suhu tubuh Peregangan
<b>Sesi Inti :</b> 	Durasi : 20 Menit	Intensitas: Sedang ke tinggi
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> - Pemain melakukan passing dari satu sisi ke sisi lainnya dengan membentuk pola segitiga - Setiap pemain yang passing langsung berpindah ke tempat yang dipassing - Dilakukan bergantian	<b>Coaching Point :</b> Perkenaan Kaki tumpu Pandangan ke depan
	Jarak : 12 m	
<b>Sesi Game :</b> 	Durasi : 35 Menit	Intensitas: Tinggi
<b>Organisasi :</b>	<b>Regulasi :</b> Pemain melakukan game 7 vs 7 dengan menerapkan prinsip permainan  Area : 60x40 m	<b>Coaching Point :</b> Menerapkan prinsip permainan dan menerapkan latihan
<b>Sesi Pendinginan :</b> 	Durasi : 10 Menit	Intensitas: Rendah
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Pendinginan Stretching	<b>Coaching Point :</b> Menurunkan suhu tubuh Peregangan
<b>Sesi Penutup :</b> 	Durasi : 5 Menit	
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Pendinginan Stretching	

<b>SESI LATIHAN NO : 11 dan 12</b>	Perlengkapan :		
1. Waktu : 90 menit 2. Sasaran : Passing	1. Bola	3. Rompi	4. Gawang
<b>Sesi Pembuka :</b>	Durasi : 5 Menit		
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Berdoa Pengantar materi		
<b>Sesi Pemanasan :</b> 	Durasi : 5 Menit	Intensitas: Rendah ke Sedang	
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Jogging Streching Statis Streching dinamis	<b>Coaching Point :</b> Meningkatkan suhu tubuh Peregangan	
<b>Sesi Inti :</b> 	Durasi : 20 Menit	Intensitas: Sedang ke tinggi	
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain melakukan passing dari satu sisi ke sisi lainnya dengan pola zig-zag</li> <li>- Setiap pemain yang passing langsung berpindah ke tempat yang dipassing</li> <li>- Pemain di ujung kembali ke titik awal dengan menggiring bola</li> <li>- Dilakukan bergantian</li> </ul> <p>Jarak : 12 m</p>	<b>Coaching Point :</b> Perkenaan Kaki tumpu Pandangan ke depan	
<b>Sesi Game :</b> 	Durasi : 35 Menit	Intensitas: Tinggi	
<b>Organisasi :</b>	<b>Regulasi :</b> Pemain melakukan game 7 vs 7 dengan menerapkan prinsip permainan  Area : 60x40 m	<b>Coaching Point :</b> Menerapkan prinsip permainan dan menerapkan latihan	
<b>Sesi Pendinginan :</b>	Durasi : 10 Menit	Intensitas: Rendah	
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Pendinginan Streching	<b>Coaching Point :</b> Menurunkan suhu tubuh Peregangan	
<b>Sesi Penutup :</b>	Durasi : 5 Menit		
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Pendinginan Streching		

SESI LATIHAN NO : 13 dan 14		Perlengkapan :
1. Waktu : 90 menit 2. Sasaran : Passing		1. Bola 2. Cone/marker 3. Rompi 4. Gawang
Sesi Pembuka :	Durasi : 5 Menit	
Organisasi :	 <p>Regulasi : Berdoa Pengantar materi</p>	
Sesi Pemanasan :	Durasi : 5 Menit	Intensitas: Rendah ke Sedang
Organisasi :	 <p>Regulasi : Pemain melakukan gerak melingkar, ketika pelatih memberikan intruksi untuk mengambil kun, pemain segera mengambil kun yang berada di tengah</p>	<b>Coaching Point :</b> Meningkatkan suhu tubuh Peregangan
Sesi Inti :	Durasi : 20 Menit	Intensitas: Sedang ke tinggi
Organisasi :	 <p>Regulasi :            - Pemain melakukan passing dari satu sisi ke sisi lainnya dengan membentuk pola persegi            - Setiap pemain yang passing langsung berpindah ke tempat yang dipassing            - Dilakukan bergantian         </p> <p>Jarak : 15 m</p>	<b>Coaching Point :</b> Perkenaan Kaki tumpu Pandangan ke depan
Sesi Game :	Durasi : 35 Menit	Intensitas: Tinggi
Organisasi :	 <p>Regulasi : Pemain melakukan game 7 vs 7 dengan menerapkan prinsip permainan  Area : 60x40 m</p>	<b>Coaching Point :</b> Menerapkan prinsip permainan dan menerapkan latihan
Sesi Pendinginan :	Durasi : 10 Menit	Intensitas: Rendah
Organisasi :	 <p>Regulasi : Pendinginan Streching</p>	<b>Coaching Point :</b> Menurunkan suhu tubuh Peregangan
Sesi Penutup :	Durasi : 5 Menit	
Organisasi :	 <p>Regulasi : Pendinginan Streching</p>	

SESI LATIHAN NO : 15 dan 16		Perlengkapan :	
1. Waktu : 90 menit 2. Sasaran : Passing		1. Bola 2. Cone/marker	3. Rompi 4. Gawang
Sesi Pembuka :	Durasi : 5 Menit		
Organisasi :			Regulasi : Berdoa Pengantar materi
Sesi Pemanasan :		Durasi : 5 Menit	Intensitas: Rendah ke Sedang
Organisasi :		Regulasi : Jogging Streching Statis Streching dinamis	Coaching Point : Meningkatkan suhu tubuh Peregangan
Sesi Inti :		Durasi : 20 Menit	Intensitas: Sedang ke tinggi
Organisasi :		Regulasi : - Pemain berada di posisi A, B, dan C - Pemain di posisi A mengumpan ke posisi B, kemudian pemain di posisi B kembali passing ke pemain di posisi A - Pemain di posisi A dan B kemudian bertukar tempat - Pemain posisi A yang menjadi posisi B siap menerima bola dari pemain di posisi C dan kembali melakukan seperti regulasi di awal - Dilakukan seterusnya bergantian  Jarak : 10 m	Coaching Point : Perkenaan Kaki tumpu Pandangan ke depan
Sesi Game :		Durasi : 35 Menit	Intensitas: Tinggi
Organisasi :		Regulasi : Pemain melakukan game 7 vs 7 dengan menerapkan prinsip permainan  Area : 60x40 m	Coaching Point : Menerapkan prinsip permainan dan menerapkan latihan
Sesi Pendinginan :		Durasi : 10 Menit	Intensitas: Rendah
Organisasi :		Regulasi : Pendinginan Streching	Coaching Point : Menurunkan suhu tubuh Peregangan
Sesi Penutup :		Durasi : 5 Menit	
Organisasi :		Regulasi : Pendinginan Streching	

## Lampiran 14. Program Latihan Pendekatan Taktik

### KETERANGAN PROGRAM LATIHAN

 : Pelatih



: Gawang

 : Pemain 1



: Area latihan

 : Pemain 2

 : Pemain 3



: Arah tendangan

 : Bola



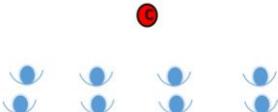
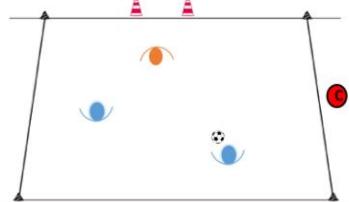
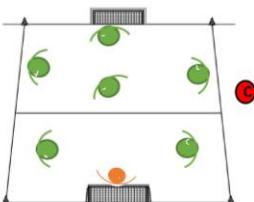
: Arah pergerakan tanpa bola

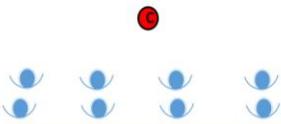
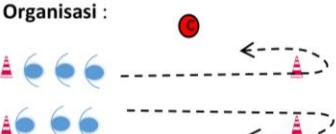
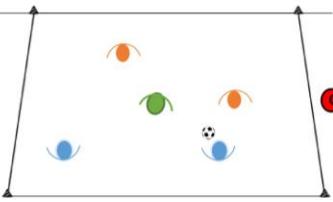
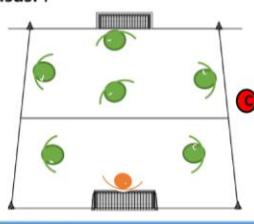
 : Kun

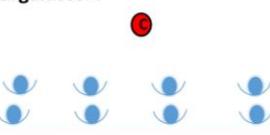
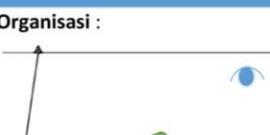
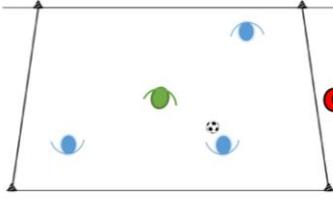
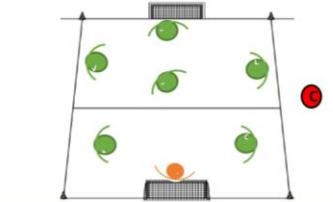
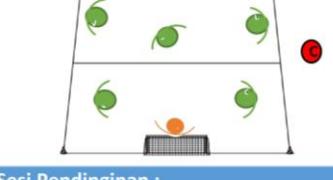
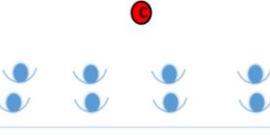


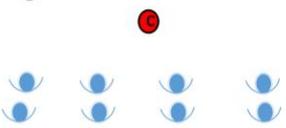
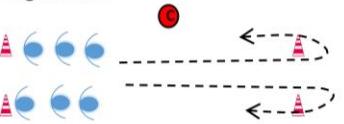
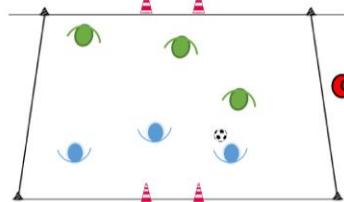
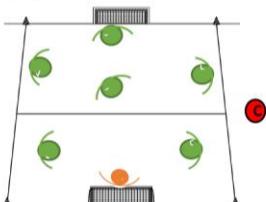
: Arah dribble

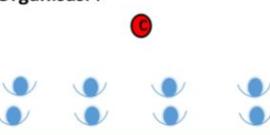
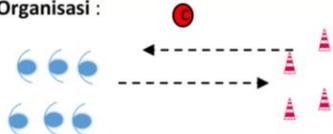
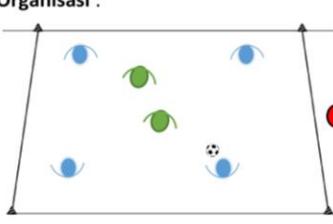
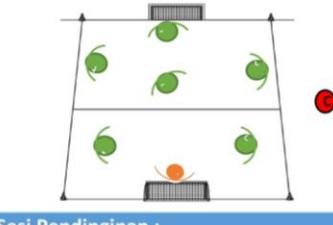
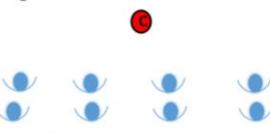
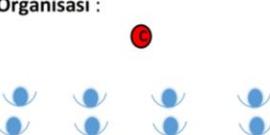
**PROGRAM LATIHAN KELOMPOK PENDEKATAN TAKTIK**

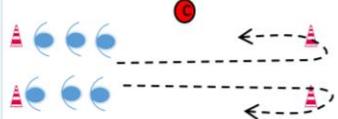
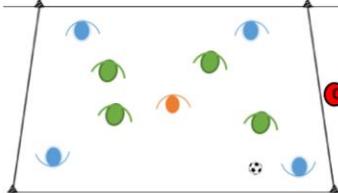
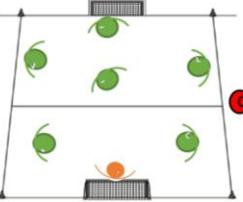
<b>SESI LATIHAN NO : 1 dan 2</b>	Perlengkapan :	
1. Waktu : 90 menit 2. Sasaran : Passing	1. Bola 2. Cone/marker	3. Rompi 4. Gawang
<b>Sesi Pembuka :</b>	Durasi : 5 Menit	Intensitas: Rendah ke Sedang
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Berdoa Pengantar materi	
<b>Sesi Pemanasan :</b>	Durasi : 5 Menit	Intensitas: Rendah ke Sedang
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Pemain berusaha menyentuh pemain lawan, kemudian bergantian Dimulai dari jalan, jogging, dan lari	<b>Coaching Point :</b> Meningkatkan suhu tubuh Peregangan
<b>Sesi Inti :</b>	Durasi : 20 Menit	Intensitas: Sedang ke tinggi
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> 2v1 -Pemain menyerang berusaha mencetak goal dengan passing ke gawang dengan situasi menang jumlah 2v1 -Pemain bertahan berusaha merebut bola dan menggiring keluar area  Area : 10x10 m, Gawang : 1,5 m	<b>Coaching Point :</b> Perkenaan Kaki tumpu Pandangan ke depan Body shape Timing First Touch
<b>Sesi Game :</b>	Durasi : 35 Menit	Intensitas: Tinggi
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Pemain melakukan game 7 vs 7 dengan menerapkan prinsip permainan  Area : 60x40 m	<b>Coaching Point :</b> Menerapkan prinsip permainan dan menerapkan latihan
<b>Sesi Pendinginan :</b>	Durasi : 10 Menit	Intensitas: Rendah
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Pendinginan Stretching	<b>Coaching Point :</b> Menurunkan suhu tubuh Peregangan
<b>Sesi Penutup :</b>	Durasi : 5 Menit	
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Pendinginan Stretching	

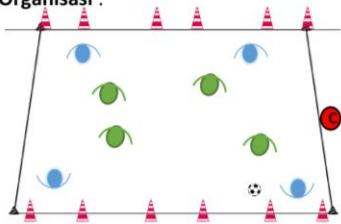
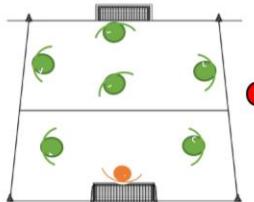
<b>SESI LATIHAN NO : 3 dan 4</b>	Perlengkapan :		
1. Waktu : 90 menit 2. Sasaran : Passing	1. Bola	3. Rompi	4. Gawang
<b>Sesi Pembuka :</b>	Durasi : 5 Menit		
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Berdoa Pengantar materi		
<b>Sesi Pemanasan :</b>	Durasi : 5 Menit	Intensitas: Rendah ke Sedang	
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Jogging Stretching Statis Stretching dinamis	<b>Coaching Point :</b> Meningkatkan suhu tubuh Peregangan	
<b>Sesi Inti :</b>	Durasi : 20 Menit	Intensitas: Sedang ke tinggi	
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> 2v2 + 1 NP -Pemain yang menguasai bola berusaha mempertahankan penguasaan bola selama mungkin dengan situasi menang jumlah -Pemain bertahan berusaha merebut bola dan bergantian menguasai bola selama mungkin  Area : 10x10 m	<b>Coaching Point :</b> Perkenaan Kaki tumpu Pandangan ke depan Body shape Timing First Touch	
<b>Sesi Game :</b>	Durasi : 35 Menit	Intensitas: Tinggi	
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Pemain melakukan game 7 vs 7 dengan menerapkan prinsip permainan  Area : 60x40 m	<b>Coaching Point :</b> Menerapkan prinsip permainan dan menerapkan latihan	
<b>Sesi Pendinginan :</b>	Durasi : 10 Menit	Intensitas: Rendah	
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Pendinginan Stretching	<b>Coaching Point :</b> Menurunkan suhu tubuh Peregangan	
<b>Sesi Penutup :</b>	Durasi : 5 Menit		
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Pendinginan Stretching		

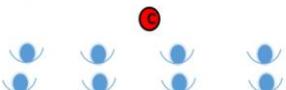
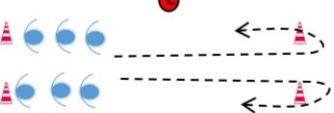
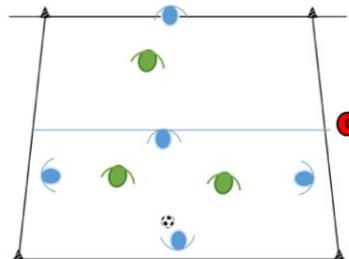
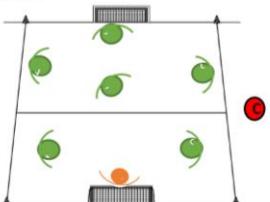
SESI LATIHAN NO : 5 dan 6		Perlengkapan :
1. Waktu : 90 menit 2. Sasaran : Passing		1. Bola 2. Cone/marker 3. Rompi 4. Gawang
Sesi Pembuka :	Durasi : 5 Menit	
Organisasi : 	Regulasi : Berdoa Pengantar materi	
Sesi Pemanasan : 	Durasi : 5 Menit	Intensitas: Rendah ke Sedang
Organisasi : 	Regulasi : Melakukan permainan lempar tangkap bola	Coaching Point : Meningkatkan suhu tubuh Peregangan
Sesi Inti : 	Durasi : 20 Menit	Intensitas: Sedang ke tinggi
Organisasi : 	Regulasi : 3v1 -Pemain yang menguasai bola berusaha mempertahankan penguasaan bola selama mungkin dengan situasi menang jumlah -Pemain bertahan berusaha merebut bola dan menggiring keluar area	Coaching Point : Perkenaan Kaki tumpu Pandangan ke depan Body shape Timing First Touch
Sesi Game : 	Durasi : 35 Menit	Intensitas: Tinggi
Organisasi : 	Regulasi : Pemain melakukan game 7 vs 7 dengan menerapkan prinsip permainan	Coaching Point : Menerapkan prinsip permainan dan menerapkan latihan
Sesi Pendinginan : 	Durasi : 10 Menit	Intensitas: Rendah
Organisasi : 	Regulasi : Pendinginan Stretching	Coaching Point : Menurunkan suhu tubuh Peregangan
Sesi Penutup : 	Durasi : 5 Menit	
Organisasi : 	Regulasi : Pendinginan Stretching	

SESI LATIHAN NO : 7 dan 8		Perlengkapan :	
1. Waktu : 90 menit 2. Sasaran : Passing		1. Bola 2. Cone/marker	3. Rompi 4. Gawang
Sesi Pembuka :	Durasi : 5 Menit		
Organisasi :			
	Regulasi :	<p>Berdoa Pengantar materi</p>	
Sesi Pemanasan :	Durasi : 5 Menit Intensitas: Rendah ke Sedang		
Organisasi :		Regulasi :	<p>Jogging Streching Statis Streching dinamis</p>
		Coaching Point :	<p>Meningkatkan suhu tubuh Peregangan</p>
Sesi Inti :	Durasi : 20 Menit Intensitas: Sedang ke tinggi		
Organisasi :		Regulasi :	<p>3v3 -Pemain yang menguasai bola berusaha mencetak goal dengan passing ke gawang lawan -Pemain bertahan berusaha merebut bola</p>
		Coaching Point :	<p>Perkenaan Kaki tumpu Pandangan ke depan Body shape Timing First Touch</p>
Area : 20x20 m, gawang : 1,5 m			
Sesi Game :	Durasi : 35 Menit Intensitas: Tinggi		
Organisasi :		Regulasi :	<p>Pemain melakukan game 7 vs 7 dengan menerapkan prinsip permainan</p>
		Coaching Point :	<p>Menerapkan prinsip permainan dan menerapkan latihan</p>
Area : 60x40 m			
Sesi Pendinginan :	Durasi : 10 Menit Intensitas: Rendah		
Organisasi :		Regulasi :	<p>Pendinginan Streching</p>
		Coaching Point :	<p>Menurunkan suhu tubuh Peregangan</p>
Sesi Penutup :	Durasi : 5 Menit		
Organisasi :		Regulasi :	<p>Pendinginan Streching</p>

SESI LATIHAN NO : 9 dan 10		Perlengkapan :
1. Waktu : 90 menit 2. Sasaran : Passing	1. Bola 2. Cone/marker	3. Rompi 4. Gawang
<b>Sesi Pembuka :</b>	Durasi : 5 Menit	
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Berdoa Pengantar materi	
<b>Sesi Pemanasan :</b> 	Durasi : 5 Menit	Intensitas: Rendah ke Sedang
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Pemain memindahkan diri dari satu sisi ke sisi yang lain Diawali dengan jalan, jogging, dan lari Diselingi dengan stretching	<b>Coaching Point :</b> Meningkatkan suhu tubuh Peregangan
<b>Sesi Inti :</b> 	Durasi : 20 Menit	Intensitas: Sedang ke tinggi
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> 4v2 -Pemain yang menguasai bola berusaha mempertahankan penguasaan bola selama mungkin dengan situasi menang jumlah -Pemain bertahan berusaha merebut bola dan menggiring keluar area	<b>Coaching Point :</b> Perkenaan Kaki tumpu Pandangan ke depan Body shape Timing First Touch
<b>Sesi Game :</b> 	Durasi : 35 Menit	Intensitas: Tinggi
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Pemain melakukan game 7 vs 7 dengan menerapkan prinsip permainan	<b>Coaching Point :</b> Menerapkan prinsip permainan dan menerapkan latihan
<b>Sesi Pendinginan :</b> 	Durasi : 10 Menit	Intensitas: Rendah
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Pendinginan Stretching	<b>Coaching Point :</b> Menurunkan suhu tubuh Peregangan
<b>Sesi Penutup :</b> 	Durasi : 5 Menit	
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Pendinginan Stretching	

<b>SESI LATIHAN NO : 11 dan 12</b>	<b>Perlengkapan :</b>	
1. Waktu : 90 menit 2. Sasaran : Passing	1. Bola 2. Cone/marker	3. Rompi 4. Gawang
<b>Sesi Pembuka :</b>	<b>Durasi : 5 Menit</b>	
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Berdoa Pengantar materi	
<b>Sesi Pemanasan :</b>	<b>Durasi : 5 Menit</b>	<b>Intensitas:</b> Rendah ke Sedang
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Jogging Stretching Statis Stretching dinamis	<b>Coaching Point :</b> Meningkatkan suhu tubuh Peregangan
<b>Sesi Inti :</b>	<b>Durasi : 20 Menit</b>	<b>Intensitas:</b> Sedang ke tinggi
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> 4v4 + 1 NP -Pemain yang menguasai bola berusaha mempertahankan penguasaan bola selama mungkin dengan situasi menang jumlah -Pemain bertahan berusaha merebut bola dan bergantian menguasai bola  Area : 20x20 m	<b>Coaching Point :</b> Perkenaan Kaki tumpu Pandangan ke depan Body shape Timing First Touch
<b>Sesi Game :</b>	<b>Durasi : 35 Menit</b>	<b>Intensitas:</b> Tinggi
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Pemain melakukan game 7 vs 7 dengan menerapkan prinsip permainan  Area : 60x40 m	<b>Coaching Point :</b> Menerapkan prinsip permainan dan menerapkan latihan
<b>Sesi Pendinginan :</b>	<b>Durasi : 10 Menit</b>	<b>Intensitas:</b> Rendah
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Pendinginan Stretching	<b>Coaching Point :</b> Menurunkan suhu tubuh Peregangan
<b>Sesi Penutup :</b>	<b>Durasi : 5 Menit</b>	
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Pendinginan Stretching	

<b>SESI LATIHAN NO : 13 dan 14</b>	Perlengkapan :	
1. Waktu : 90 menit 2. Sasaran : Passing	1. Bola	3. Rompi 4. Gawang
<b>Sesi Pembuka :</b>	Durasi : 5 Menit	
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Berdoa Pengantar materi	
<b>Sesi Pemanasan :</b>	Durasi : 5 Menit	Intensitas: Rendah ke Sedang
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Pemain melakukan gerak melingkar, ketika pelatih memberikan intruksi untuk mengambil kun, pemain segera mengambil kun yang berada di tengah	<b>Coaching Point :</b> Meningkatkan suhu tubuh Peregangan
<b>Sesi Inti :</b>	Durasi : 20 Menit	Intensitas: Sedang ke tinggi
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> 4v4 -Pemain yang menguasai bola berusaha mencetak goal dengan passing ke salah satu gawang lawan -Pemain bertahan berusaha merebut bola dan bergantian berusaha mencetak goal  Area : 20x20 m, gawang 1,5 m	<b>Coaching Point :</b> Perkenaan Kaki tumpu Pandangan ke depan Body shape Timing First Touch
<b>Sesi Game :</b>	Durasi : 35 Menit	Intensitas: Tinggi
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Pemain melakukan game 7 vs 7 dengan menerapkan prinsip permainan  Area : 60x40 m	<b>Coaching Point :</b> Menerapkan prinsip permainan dan menerapkan latihan
<b>Sesi Pendinginan :</b>	Durasi : 10 Menit	Intensitas: Rendah
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Pendinginan Streching	<b>Coaching Point :</b> Menurunkan suhu tubuh Peregangan
<b>Sesi Penutup :</b>	Durasi : 5 Menit	
<b>Organisasi :</b> 	<b>Regulasi :</b> Pendinginan Streching	

SESI LATIHAN NO : 15 dan 16		Perlengkapan :	
1. Waktu : 90 menit 2. Sasaran : Passing		1. Bola 2. Cone/marker	3. Rompi 4. Gawang
Sesi Pembuka :	Durasi : 5 Menit		
Organisasi :			Regulasi : Berdoa Pengantar materi
Sesi Pemanasan :		Durasi : 5 Menit	Intensitas: Rendah ke Sedang
Organisasi :		Regulasi : Jogging Streching Statis Streching dinamis	Coaching Point : Meningkatkan suhu tubuh Peregangan
Sesi Inti :		Durasi : 20 Menit	Intensitas: Sedang ke tinggi
Organisasi :		Regulasi : 5v3 -Pemain yang menguasai bola berusaha mempertahankan penguasaan bola selama mungkin dengan target memindahkan bola dari satu sisi ke sisi lainnya -Pemain bertahan berusaha merebut bola dan menggiring keluar area  Area : 30x20 m	Coaching Point : Perkenaan Kaki tumpu Pandangan ke depan Body shape Timing First Touch
Sesi Game :		Durasi : 35 Menit	Intensitas: Tinggi
Organisasi :		Regulasi : Pemain melakukan game 7 vs 7 dengan menerapkan prinsip permainan  Area : 60x40 m	Coaching Point : Menerapkan prinsip permainan dan menerapkan latihan
Sesi Pendinginan :		Durasi : 10 Menit	Intensitas: Rendah
Organisasi :		Regulasi : Pendinginan Streching	Coaching Point : Menurunkan suhu tubuh Peregangan
Sesi Penutup :		Durasi: 5 Menit	
Organisasi :		Regulasi : Pendinginan Streching	

Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian



Observasi



Wawancara



*Pretest Ketepatan Passing*



Tes Koordinasi Mata Kaki



Pelaksanaan Program Kelompok Pendekatan Taktik dengan Tingkat Koordinasi Tinggi



Pelaksanaan Program Kelompok Pendekatan Teknik dengan Tingkat Koordinasi Tinggi



Pelaksanaan Program Kelompok Pendekatan Taktik dengan Tingkat Koordinasi Rendah



Pelaksanaan Program Kelompok Pendekatan Teknik dengan Tingkat Koordinasi Rendah



*Posttest Ketepatan Passing*