

**PERBANDINGAN PENGARUH MODEL LATIHAN *RONDO GAMES* DAN
DIAMOND PASSING TERHADAP KETEPATAN AKURASI *PASSING*
PEMAIN SSB HW NGADIREJO KABUPATEN TEMANGGUNG**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana

Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh:

Andika Yogi Pradana

NIM. 18602244051

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2023

PERBANDINGAN PENGARUH MODEL LATIHAN RONDO GAMES DAN DIAMOND PASSING TERHADAP KETEPATAN AKURASI PASSING PEMAIN SSB HW NGADIREJO KABUPATEN TEMANGGUNG

Oleh:

Andika Yogi Pradana

Nim 18602244051

ABSTRAK

Rondo games dan *diamond passing* merupakan suatu model latihan sepak bola yang memungkinkan pemain lebih banyak melakukan *passing* untuk meningkatkan keakuratan *passing* dalam permainan sepak bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan pengaruh model latihan *rondo game* dan *diamond passing* terhadap ketepatan akurasi *passing* pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, instrumen penelitian data dengan menggunakan instrument short pass dengan validitas tes 0,653 dan reliabilitas sebesar 0,879. Populasi penelitian ini 50 pemain SSB HW Ngadirejo Temanggung. Teknik pengambilan *sampling* adalah *purposive sampling*. Sampel penelitian ini adalah 30 pemain SSB HW Ngadirejo Temanggung. Penelitian ini menggunakan *Pretest-Posttest Control Group Design*.

Hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan ada perbedaan nilai rata-rata sebesar *mean pretest* 146,67 dan *posttest* 236,67 maka dapat dijelaskan terdapat perbedaan peningkatan ketepatan akurasi *passing* pemain SSB HW Nadirejo Kabupaten Temanggung antara sebelum dan setelah diberikan latihan *rondo games* dan latihan *diamond passing*. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan *rondo games* dan model latihan *diamond* mempunyai pengaruh peningkatan ketepatan *passing* dalam permainan sepak bola di SSB HW Ngadirejo Temanggung.

Kata kunci: Model Latihan, Ketepatan *Passing*, Sepak bola

***THE EFFECT OF RONDO GAMES TRAINING AND DIAMOND PRACTICE
ON PASSING ACCURACY IN FOOTBALL GAMES AT
SSB HW NGARIREJO, TEMANGGUNG***

By:

Andika Yogi Pradana

Sim 18602244051

ABSTRACT

Rondo Games and Diamond Passing is a type of soccer training that allows players to improve the accuracy of passing in soccer games. This study aims to compare the effect of the passing accuracy between rondo game and diamond passing training models at SSB HW Ngadirejo, Temanggung Regency.

This study used the experimental method, the data research instrument used the short pass instrument with a test validity 0.653 and a reliability 0.879. The population of this research is 50 players from SSB HW Ngadirejo Temanggung. The sampling technique is purposive sampling. The sample of this research is 30 players from SSB HW Ngadirejo Temanggung. However, this study used the Pretest-Posttest Control Group Design, data analysis used the normality test, homogeneity test, and hypothesis testing.

The results of the data analysis in this research that there was a difference in the mean pretest is 146.67 and posttest is 236.67. It can be explained that there is a differences in the increase of passing accuracy at SSB HW Ngadirejo Temanggung Regency. There are also differences between before and after doing passing using rondo games and diamond passing exercises. Based on the results of this study, it was shown that the rondo games training model and the diamond training model had an influence on increasing the passing accuracy but the rondo games training was more significant in increasing the passing accuracy in soccer games at SSB HW Ngadirejo, Temanggung Regency.

Keywords: Training Model, Passing Accuracy, Soccer

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Andika Yogi Pradana
NIM : 18602244051
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul TAS : Perbandingan Pengaruh Model Latihan *Rondo Games* dan *Diamond Passing* Terhadap Ketepatan Akurasi *Passing* Pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung.

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

Yogyakarta, 11 Juni 2023

Yang menyatakan,



Andika Yogi Pradana

NIM. 18602244051

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

Perbandingan Pengaruh Model Latihan *Rondo Games* dan *Diamond*

Passing Terhadap Ketepatan Akurasi *Passing* Pemain

SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung

Disusun Oleh:

Andika Yogi Pradana

18602244051

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan,

Yogyakarta, 11 Juni 2023

Mengetahui,
Ketua Departemen,



Dr. Drs. Fauzi, M.Si.
NIP. 196312281990021002

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Danardono, M.Or
NIP. 197611052002121002

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PERBANDINGAN PENGARUH MODEL LATIHAN *RONDO GAMES* DAN *DIAMOND PASSING* TERHADAP KETEPATAN AKURASI *PASSING* PEMAIN SSB HW NGADIREJO KABUPATEN TEMANGGUNG

Disusun Oleh:




Andika Yogi Pradana
NIM 18602244051

Telah dipertahankan Di Depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Departemen
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal, 20 Juni 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Danardono M.Or Ketua Penguji/Pembimbing		12/7 2023
Dr. Danang Wicaksono, S.pd.Kor., M.Or. Sekretaris		12/7 2023
Dr. Rumpis Agus Sudarko, M.S. Penguji Utama		12/7 2023

Yogyakarta, Juli 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Prof. Dr. Yudik Prasetyo, S.Or, M.Kes.
Dekan



Prof. Dr. Yudik Prasetyo, S.Or, M.Kes.
NIP. 198208152005011002

Dengan mengucapkan syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah-nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan baik, kemudian karya ini saya persembahkan untuk:

1. Bapak Ibu saya tercinta (Bapak Gestu M dan Ibu Ambar Sulasmi) yang selalu memberikan kasih sayang, perhatian, doa dan dukungannya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Adik saya tercinta (Satriyo Edy) yang selalu memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Saudara-saudara saya yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, terimakasih atas doa dan dukungannya selama ini.
4. Teman-teman PKO A 2018 yang telah berjuang bersama-sama dan saling memberi dukungan.
5. SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung yang telah memberi saya kesempatan belajar dan berproses.

MOTO

1. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai dari sesuatu urusan, tetaplah bekerja keras untuk urusanlain (QS. Al-Insyirah ayat :6-7).
2. Man Jadda Wajada (Barang siapa yang bersungguh-sungguh maka ia akan mendapatkannya).
3. Jadilah diri sendiri untuk menjadi baik tidak perlu menjadi orang (Penulis).

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkah, rahmat, karunia dan pertolongannya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir penelitian yang berjudul “*Perbandingan Pengaruh Model Latihan Rondo Games dan Diamond Passing Terhadap Ketepatan Akurasi Passing Pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung*” dengan baik dan lancar.

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

1. Bapak Dr. Danardono M.Or selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama penulisan skripsi ini
2. Dr. Drs. Fauzi, M.Si. Selaku Ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan UNY, yang telah telah memberikan izin penelitian serta segala kemudahan yang diberikan.
4. Keluarga, sahabat, dan teman-teman yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.

5. SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung yang telah membantu dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
 6. Para Pelatih SSB di Temanggung yang telah memberi dukungan kepada saya atas penelitian skripsi ini.
 7. Semua pihak secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
- Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharap kritik dan saran yang membangun demi hasil yang lebih baik. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, 11 Juni 2023



Andika Yogi Pradana

NIM 18602244051

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUHUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTO	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
1. Manfaat Teoritis	5
2. Manfaat Praktis	6
BAB II Kajian Teori	7
A. Deskripsi Teori	7
1. Hakikat Latihan	7
2. Hakikat Sepak Bola	12
3. Latihan <i>Rondo Games</i>	24
4. Latihan <i>Diamond Passing</i>	26
5. Profil SSB HW Ngadirejo Temanggung	27

B. Penelitian Yang Relevan.....	27
C. Kerangka Berfikir	29
D. Hipotesis Penelitian	30

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	32
B. Populasi Dan Sempel	33
C. Definisi Oprasional Dan Pengukuran Variabel	34
D. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data.....	35
E. Validitas Dan Relibilitas Instrumen Data	36
F. Teknik Analisis data	36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	40
1. Latian <i>Rondo Games</i>	40
2. Latihan <i>Diamond passing</i>	44
3. Hasil Analisis Kedua Kelompok.....	47
4. Hasil Uji Prasyarat	49
B. Pembahasan	54

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	56
B. Saran	57

DAFTAR PUSTAKA	58
-----------------------------	-----------

DAFTAR LAMPIRAN	60
------------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.....	37
Tabel 2.....	41
Tabel 3.....	41
Tabel 4.....	42
Tabel 5.....	43
Tabel 6.....	44
Tabel 7.....	44
Tabel 8.....	45
Tabel 9.....	46
Tabel 10.....	47
Tabel 11.....	49
Tabel 12.....	50
Tabel 13.....	51
Tabel 14.....	51
Tabel 15.....	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.....	17
Gambar 2.....	18
Gambar 3.....	19
Gambar 4.....	19
Gambar 5.....	20
Gambar 6.....	21
Gambar 7.....	22
Gambar 8.....	22
Gambar 9.....	23
Gambar 10.....	24
Gambar 11.....	25
Gambar 12.....	26
Gambar 13.....	32
Gambar 14.....	34
Gambar 15.....	35
Gambar 16.....	43
Gambar 17.....	46
Gambar 18.....	48

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Cabang olahraga ini dimainkan 2 tim yang masing-masing tim berisi 11 pemain inti. Olahraga ini dimainkan di sebuah lapangan berumput yang sangat luas. Olahraga ini berkembang menjadi sangat populer seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga. Olahraga sepak bola sendiri memiliki tujuan, yaitu meraih kemenangan dengan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga agar tidak kemasukangol dari tim lawan (Rahmani, 2014).

Dalam bermain sepak bola teknik dasar passing merupakan teknik dasar yang paling sering digunakan pemain. *Passing* yang akurat dapat digunakan oleh sebuah tim untuk dapat memberikan variasi permainan, menerobos pertahanan lawan, serta untuk mencegah kebuntuan ketika menghadapi taktik bertahan yang kuat yang dimiliki oleh lawan dalam sebuah pertandingan tujuan dari melakukan *passing* adalah mengoper bola pada teman satu tim agar dapat menciptakan ruang, sehingga dapat menghubungkan antara pemain satu dengan pemain lainnya agar menciptakan peluang dan gol ke gawang lawan juga dapat menjaga dan mengamankan daerah pertahanan permainan.

Perkembangan sepak bola juga didukung oleh sarana dan prasarana itu sendiri yang sesuai dengan aturan-aturan yang sudah ditetapkan. Dalam rangka peningkatan prestasi pemain cabang olahraga sepak bola diperlukan sarana dan prasarana yang memenuhi standar. SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung sangat kurang dalam sarana dan prasarana sepak bola, khususnya kondisi lapangan yang kurang memenuhi syarat dalam permainan sepak bola sehingga kurangnya kualitas *passing* pemain-pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung.

SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung merupakan sekolah sepak bola yang terletak di Temanggung tepatnya berada di Kecamatan Ngadirejo, Kabupaten Temanggung. SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung terbilang sekolah sepak bola yang sudah lama berdiri SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung di bentuk pada tahun 2000 yang diketuai oleh Muh Tak'yun selaku penanggung jawab, pelatih serta pengelola SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung. SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung memiliki tempat latihan sendiri yang berada di Lapangan Gondang Winangun Kecamatan Ngadirejo. SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung melakukan program latihan 4 kali dalam 1 Minggu yaitu pada hari Selasa, Kamis, Jumat dan Minggu dimulai dari pukul 14.00-16.00 WIB.

SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung berusaha membina anak-anak khususnya dalam hal bermain sepak bola supaya nantinya dapat berkembang dan bertujuan untuk membentuk seorang pemain yang berbakat dan mempunyai prestasi yang nantinya dapat memperkuat tim liga 3 Persitema Temanggung maupun klub

lainnya yang ada di JawaTengah bahkan di Indonesia.

Dari hasil wawancara dengan pelatih bapak Muh Tak'yin menyatakan tingkat akurasi *passing* kurang baik pemain bisa dilihat saat sesi latihan *games* banyak *passing-passing* yang tidak akurat dan sering menyulitkan teman satu tim untuk menguasai bola. Dalam program latihan pelatih menerapkan latihan *passing* berpasangan dan latihan *pressing* atau sering disebut kucingan bertujuan untuk meningkatkan akurasi *passing* dan ketenangan dalam penguasaan bola pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung. Dengan kondisi diatas, peneliti berasumsi perlu adanya variasi latihan yang baru untuk meningkatkan akurasi *passing* pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung. Peneliti ingin menerapkan variasi latihan akurasi *passing* pemain dengan model latihan *rondo games* dan latihan *diamond passing* guna meningkatkan ketepatan akurasi *passing* pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung. Berdasarkan uraian diatas, peneliti bermaksud mengadakan penelitian untuk mengetahui apakah berlatih menggunakan latihan *rondo games* dan latihan *diamond passing* dapat meningkatkan ketepatan akurasi *passing* pemain di SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung. Melihat dari latar belakang diatas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan mengambil judul Perbandingan Pengaruh Model Latihan *Rondo Games* Dan *Diamond Passing* Terhadap Ketepatan Akurasi *Passing* Pemain SSB HWNgadirejo Kabupaten Temanggung.

A. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Tingkat ketepatan akurasi *passing* pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung masih rendah.
2. Kurangnya metode latihan yang bervariasi untuk meningkatkan kualitas keakuratan *passing* SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung.
3. Belum pernah diadakan model latihan *Rondo Games* dan *Diamond Passing*.
4. Belum pernah dilakukan evaluasi terhadap masalah *passing*.

B. Batasan Masalah

Dari latar belakang dan identifikasi masalah yang ada di atas maka peneliti membatasi penelitian ini pada penilaian pengaruh model latihan *rondo games* dan *diamond passing* terhadap ketepatan akurasi *passing* pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh model latihan *rondo games* terhadap ketepatan akurasi *passing* pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung ?
2. Apakah ada pengaruh latihan *diamond passing* terhadap ketepatan akurasi *passing* pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung ?

3. Latihan manakah yang lebih efisien untuk meningkatkan ketepatan akurasi *passing* pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung ?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Mengetahui pengaruh model latihan *rondo games* terhadap kemampuan *passing* bola pemain sepak bola di SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung tahun 2022.
2. Mengetahui pengaruh latihan *diamond passing* terhadap kemampuan *passing* bola pemain sepak bola di SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung tahun 2022.
3. Mengetahui bentuk latihan yang lebih baik antara latihan *rondo games* dan latihan *diamond passing* terhadap kemampuan *passing* bola pemain sepak bola di SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung tahun 2022.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Dapat digunakan pihak SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung sebagai pedoman untuk melaksanakan penelitian tingkat akurasi *passing* dalam sepak bola.
 - b. Dapat digunakan sebagai refrensi penelitian pengaruh model latihan *rondo games* dan latihan *diamond passing* terhadap ketepatan akurasi *passing* permainan sepak bola.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih dapat digunakan sebagai pedoman untuk meningkatkan akurasi *passing* permainan sepak bola.
- b. Bagi pemain dapat digunakan sebagai masukan untuk meningkatkan akurasi *Passing* permainan sepak bola.
- c. Bagi masyarakat dapat mengetahui pengaruh latihan *Rondo Games* dan *Diamond Passing* terhadap peningkatan akurasi *passing* permainan sepak bola.

BAB II

Kajian Teori

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2011: 7).

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya (Sukadiyanto, 2011:8). Sukadiyanto (2011: 6) menambahkan latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dengan latihan, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti.

Berdasarkan pengertian latihan di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu bentuk aktivitas olahraga yang sistematis, ditingkatkan secara *progresif* dan

individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga masing-masing. Dari beberapa istilah latihan tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Keberhasilan seorang pemain dalam mencapai prestasi dapat dicapai melalui latihan jangka panjang dan dirancang secara sistematis.

b. Bentuk-Bentuk Latihan

Latihan konvensional merupakan suatu istilah dalam latihan yang lazim diterapkan dalam latihan sehari-hari. Desain latihan bersifat linier dan dirancang dari sub-sub konsep secara terpisah menuju konsep-konsep yang kompleks. Latihan linier berarti bahwa satu langkah mengikuti langkah yang lain, karena langkah kedua tidak bisa dilakukan sebelum langkah pertama dikerjakan. Latihan konvensional masih didasarkan atas asumsi bahwa pengetahuan dapat dipindahkan secara utuh dari pikiran pelatih ke pikiran atlet Menurut Cholik (2000: 58)

Latihan modern merupakan latihan yang mengikuti perkembangan zaman, dimana era sekarang ini adalah era ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK).

Latihan modern sekarang ini banyak menggunakan alat bantu untuk membantu mempermudah selama latihan. Latihan modern merupakan perkembangan dari latihan konvensional, latihan modern lebih menitik beratkan pada pemanfaatan sarana dan prasarana ditunjang dengan IPTEK yang berkembang.

Latihan inovatif adalah suatu latihan yang dirancang sedemikian rupa sehingga berbeda dengan latihan pada umumnya yang dilakukan oleh pelatih (konvensional). Latihan inovatif lebih mengarah pada latihan yang berpusat pada atlet. Proses latihan dirancang, disusun, dan dikondisikan untuk atlet agar lebih bersemangat serta tidak mudah bosan dalam berlatih. Latihan inovatif sebagai inovasi latihan dapat mencakup modifikasi latihan, baik dari segi sarana dan prasarana maupun model latihan yang diterapkan. Latihan inovatif bersifat menyenangkan dan membutuhkan kreativitas pelatih dalam proses latihan untuk dapat membuat atlet agar aktif selama latihan berlangsung sehingga lebih efektif dalam pencapaian tujuan latihan.

Latihan *rondo games* dan latihan *passing diamond* merupakan salah satu contoh bentuk dari latihan inovatif. Model latihan *rondo games* dan latihan *passing diamond* merupakan modifikasi dari model latihan konvensional yaitu model latihan passing saling berhadapan satu sama lain. (www.worldclasscoaching.com)

c. Prinsip-Prinsip Latihan

Sebelum memulai suatu pelatihan hal yang harus diketahui oleh seorang pelatih adalah prinsip dari latihan tersebut. Prinsip-prinsip latihan adalah yang menjadi landasan atau pedoman suatu latihan agar maksud dan tujuan latihan tersebut dapat tercapai dan memiliki hasil sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip latihan merupakan

hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan (Sukadiyanto, 2011: 18).

Sukadiyanto (2011: 18-23) menyatakan prinsip latihan antara lain: 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 sistematis.

d. Tujuan Latihan

Setiap latihan pasti akan terdapat tujuan yang akan dicapai baik oleh atlet maupun pelatih. Tujuan utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan demikian prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis. Ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani. Suharjana dalam Abdul Karim (2018: 15).

Sukadiyanto dalam Abdul Karim (2018: 15) menyatakan bahwa tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkandan memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Rumusan dan tujuan latihan dapat bersifat untuk latihan dengan durasi jangka panjang ataupun durasi jangka pendek. Untuk latihan jangka panjang merupakan sasaran atau tujuan latihan yang akan

dicapai dalam waktu satu tahun ke depan.

Tujuannya adalah untuk memperbaiki dan memperhalus teknik dasar yang dimiliki. Untuk latihan jangka pendek merupakan sasaran atau tujuan latihan yang dicapai dalam waktu kurang dari satu tahun. Untuk tujuan latihan jangka pendek kurang dari satu tahun lebih mengarah pada peningkatan unsur fisik. Tujuan latihan jangka pendek adalah untuk meningkatkan unsur kinerja fisik, diantaranya kecepatan, kekuatan, ketahanan, kelincahan, *power*, dan keterampilan cabang.

Sukadiyanto dalam Abdul Karim (2018: 16). Selain latihan memiliki tujuan untuk jangka panjang dan jangka pendek. Sebuah sesi latihan memiliki sebuah tujuan umum yang mencakup berbagai aspek dalam diri olahragawan. Seorang pelatih dalam membina atlet pasti memiliki sebuah tujuan yang khusus maupun umum.

Menurut Harsono dalam Abdul Karim (2018: 16) menyatakan bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah arah atau hasil akhir dari sebuah latihan. Tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran jangka panjang dan jangka pendek. Untuk mewujudkan tujuan dan sasaran tersebut, memerlukan latihan teknik, fisik, taktik, dan mental.

2. Hakikat Sepak Bola

a. Pengertian Sepak Bola

Permainan sepak bola adalah cabang olahraga permainan regu atau permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik, hebat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerjasama yang baik.

Untuk mencapai kerja sama tim yang baik diperlukan pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepak bola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi atau waktu, dengan demikian seorang pemain sepak bola yang tidak menguasai teknik dasar sepak bola dan keterampilan sepak bola tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik dan terkemuka.

Menurut Luxbacher dalam Harjanto (2011: 2) bahwa sepak bola dimainkan dua tim yang masing-masing tim beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, baik dengan kaki maupun tangan.

Permainan sepak bola awal mulanya berasal dari negeri Tiongkok pada masa

musim semi dan musim gugur, catatan tertua mengenai sepak bola ditemukan pada masa Dinasti Tsin (255-206 SM). Dalam permainan sepak bola tersebut, jumlah pemain satu tim terdiri dari 6 orang bola terbuat dari kulit binatang yang diisi rambut berdiameter 40 cm untuk jaringnya setinggi 10,5 m yang ditancapkan di tengah lapangan yang dikelilingi tembok. Di Yunani permainan sepak bola telah dikenal 800 tahun SM dengan nama episkyro dan harpastron. Di Inggris sepak bola mulai dikenal sekitar abad ke 8. Permainan ini dimainkan di lapangan yang luas, tetapi pada April 1314 pemerintah Inggris melarang permainan tersebut.

Pada tahun 1580 Brovani Bahdi dari Italia dan Richard Mulcaster dari Inggris membukukan serentetan aturan sepak bola. 200 tahun kemudian Yoseph Strutt menyempurnakan aturan tersebut, sepak bola harus dimainkan 2 tim yang berebut bola untuk memasukannya ke gawang lawan yang terpisah oleh jarak 70-90 meter. Pada tahun 1863 peraturan disempurnakan lagi selain ada wasit, luas lapangan dan jumlah pemain dibatasi. (Ina Hasanah:2009).

Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI) dibentuk pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta. Pendirinya adalah Suratin Sosro Soegondo. Beliau adalah alumni pemain Sekolah Teknik Tinggi di Heckelenburg Jerman, tahun 1928 beliau bersama teman-temannya mendirikan PSSI. sepak bola merupakan wahana terbaik untuk nasionalisme di kalangan pemuda sebagai tindakan untuk menentang penjajahan. (Hasanah, 2009)

Beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sepak bola merupakan

permainan beregu yang dimainkan tiap regu terdiri dari 11 pemain termasuk penjaga gawang dan pemain cadangan untuk setiap regunya berjumlah 7 pemain. Permainan ini dimainkan di lapangan berumput dengan ukuran panjangnya 100-110 meter dan lebarnya 64 -75 meter yang durasi normal permainan sepak bola ini adalah 2 x 45 menit dan jika sekor seimbang maka diadakan tambahan waktu 2 x 15 menit, jika sekor masih imbang diadakan tendangan *pinalty* untuk menentukan pemenang dalam pertandingan tersebut. Permainan sepak bola dipimpin oleh 1 orang wasit dan 2 orang asisten wasit. Tujuan dari sepak bola ini adalah memasukkan bola ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan.

b. Teknik Dasar Sepak Bola

Menurut Abdul Rohim dalam Kusuma (2008: 7) untuk menjadi pemain sepak bola yang baik tentu saja harus mengetahui teknik-teknik bermain sepak bola yang terdiri dari teknik dasar menggiring bola, teknik dasar menyundul bola, teknik dasar lemparan ke dalam. 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. Menurut Sucipto dalam karim (2000: 17) menyatakan teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah sebagai berikut.

1) Menendang (*kicking*)

Bertujuan untuk mengumpan, 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

2) Menghentikan (*stopping*)

Bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan bagian 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 mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola dengan berdiri dan dengan melompat

5) Merampas (*tackling*)

Bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.

6) Lempar ke dalam (*throw-in*)

Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.

7) Menjaga gawang (*kipper*)

Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepak bola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola. Menurut Sucipto dalam Karim (2000: 17) untuk bermain bola dengan baik pemain

dibekali dengan teknik dasar yang baik. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar sepak bola yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

c. Teknik Tanpa Bola

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, berbalik dan berhenti tiba-tiba, yang semua ini harus dimiliki oleh pemain. Semua gerak ini sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola dan biasanya disebut juga dengan gerak/teknik tanpa bola (Herwin, 2004: 21).

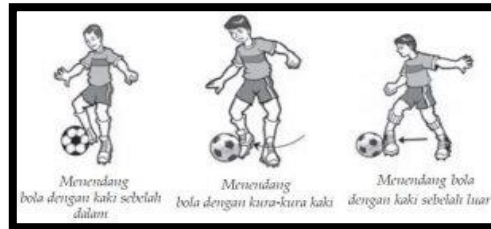
d. Teknik dengan bola

1) Mengoper-menendang (*passing*)

Passing adalah seni memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain. Dengan *passing* yang baik, kamu akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan (Mielke, 2007: 19). Luxbacher (2011: 12) menyatakan keterampilan mengoper bola yang paling dasar dan harus dipelajari terlebih dahulu teknik mengoper bola.

Berdasarkan pendapat di atas *passing* adalah teknik yang sering digunakan dalam

permainan sepak bola untuk memainkan permainan yang bertujuan menciptakan gol untuk memenangkan pertandingan.



Gambar 1. Teknik menedang bola (*Passing*)
(Luxbacher, 2011)

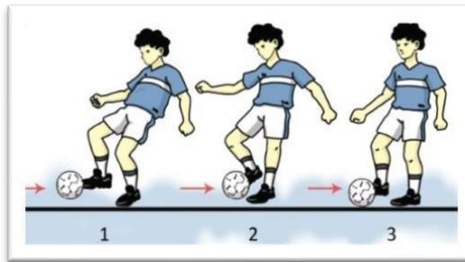
2) Menghentikan bola (*Stopping*)

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menedang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk *passing*. Penggunaannya bersamaan dengan teknik menedang bola. Tujuan menghentikan bola yaitu untuk mengontrol bola, mengatur tempo permainan, mengalihkan laju bola, memudahkan *passing*. Herdiansyah *dkk* (2010).

Mengontrol bola merupakan teknik yang tidak kalah penting dari teknik dasar sepak bola lainnya. Karna dengan melatih teknik mengontrol bola, pemain dapat mengatur tempo permainan. mengontrol bola yang baik dapat memudahkan memasukan bola kedalam gawang lawan dan mencetak kemenangan. Sementara pada saat akan mengentikan bola dapat dilakukan dengan menggunakan dada, paha, dan punggung kaki. (Rahmani, 2014).

Berdasarkan pendapat diatas menghentikan bola (*stopping*) merupakan teknik

yang harus dikuasai seorang pemain sepak bola. Teknik menghentikan bola sangat penting dalam permainan sepak bola untuk mengatur tempo permainan berlangsung dan dapat menciptakan peluang untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan yang berlangsung.

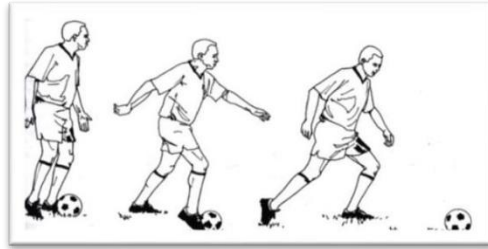


Gambar 2. Teknik menghentikan bola (*Stopping*)
(Luxbacher, 2011)

3) Menggiring Bola (*Dribbling*)

Teknik menggiring bola adalah teknik membawa bola atau menguasai bola dalam suatu permainan. Teknik ini bertujuan untuk membuka peluang dalam mencetak gol. Teknik menggiring bola merupakan suatu keterampilan yang harus dikuasai oleh pemain (Fadillah 2009: 33).

Teknik menggiring bola harus dilakukan dengan baik dan tenang. Menggiring bola sama seperti melakukan tendangan pendek, namun bola berada dekat dengan kaki. Biasanya, teknik ini dilakukan mendekati sasaran atau target dengan melewati beberapa pemain lawan yang menghadang (Rahmani, 2014).

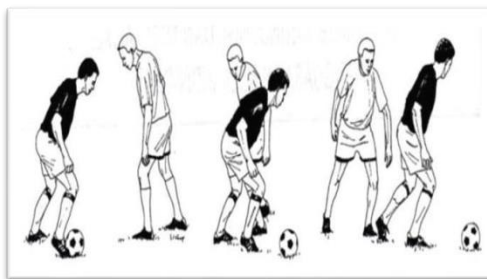


Gambar 3. Teknik menggiring bola
(Luxbacher 2011: 49)

Menurut Luxbacher (2011: 49) menyatakan dribbling memiliki dua teknik dalam menggiring bola, yaitu sebagai berikut:

4) Menggiring bola dengan kontrol yang rapat

Menggiring bola dalam keadaan tertekan oleh lawan yang memenuhi ruang gerak dengan jarak yang dekat. Teknik menggiring bola tipe ini berusaha untuk melewati lawan dengan perubahan kecepatan dan arah yang cepat disertai dengan gerak tipu tubuh dan kaki terhadap lawan, untuk mencari ruang tambahan untuk menggiring dan melakukan manuver dengan bola.

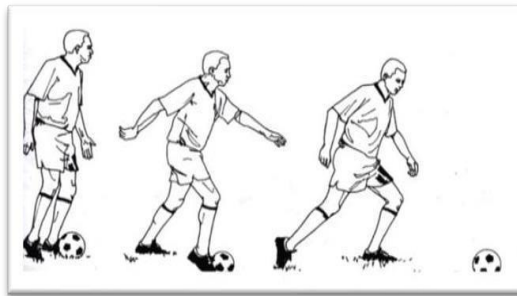


Gambar 4. Teknik *Dribbling* Pada Saat Melewati Lawan
(Luxbacher, 2011:48)

5) Menggiring bola dengan cepat

Menggiring bola dalam kondisi ini tidak seperti melakukan menggiring bola pada

kontrol yang rapat, karena menggiring bola tipe ini dilakukan pada saat menggiring bola pada ruang terbuka tanpa ada tekanan dari lawan. Dalam situasi ini pemain harus mampu menggiring bola pada kecepatan penuh, tidak membiarkan bola rapat dengan kaki, sebaliknya bola didorong beberapa kali ke arah depan pemain dengan ruang yang terbuka, berlari cepat ke arah bola yang didorong sebelumnya, kemudian mendorongnya kembali menggunakan sentuhan sisi kaki bagian dalam maupun luar.



Gambar 5. Teknik *Dribbling*
(Luxbacher, 2011: 49)

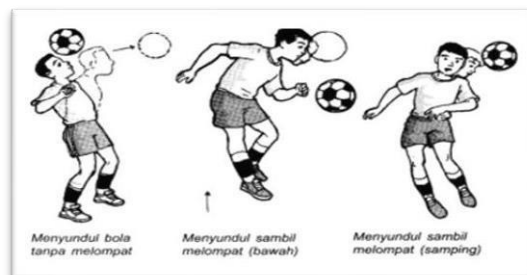
Berdasarkan pendapat diatas menggiring bola (*dribbling*) merupakan Teknik yang sering digunakan melewati lawan dalam permainan sepak bola. Menggiring bola dilakukan dengan cepat menuju sasaran gawang dari tim lawan untuk menciptakan peluang dalam pertandingan dan tujuan dari menggiring bola adalah melewati lawan untuk menciptakan peluang terjadinya gol dalam pertandingan.

6) Menyundul Bola (*Heading*)

Sepak bola adalah satu-satunya permainan menggunakan kepala untuk menanduk bola. Pemain menggunakan *jump header* (meloncat ke atas untuk menanduk bola) untuk mengoper bola ke rekannya, untuk mencetat gol dengan mengarahkan bola ke gawang lawan, untuk membuang bola yang mengarah ke gawang sendiri. *Dive*

header (terjun ke bawah untuk menanduk bola) merupakan ketrampilan akrobatik yang menarik yang hanya digunakan dalam situasi tertentu (Luxbacher, 2011). Menurut Fadillah (2009: 29) teknik menyundul bola adalah teknik perkenaan bola dilakukan dengan menggunakan kepala sebagai media, teknik ini bisa digunakan untuk mengumpan atau memasukan bola ke gawang lawan. Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat, dan sambil meloncat.

Berdasarkan pendapat di atas teknik menyundul bola adalah teknik yang digunakan dalam permainan sepak bola untuk menciptakan gol di udara dan teknik yang digunakan untuk membuang bola dari serangan lawan supaya tidak kemasukan gol dari tim lawan.



Gambar 6. Teknik menyundul bola (Heading)
(Luxbacher, 2011)

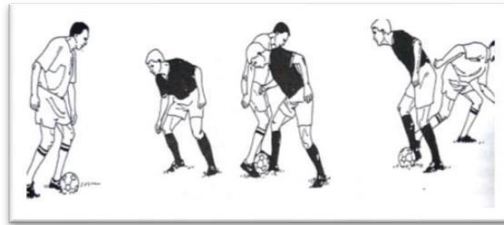
7) Merebut Bola (*Tackling*)

Salah satu metode untuk menguasai bola adalah dengan merebutnya dari lawan. Kenalilah tiga teknik dasar tackling yaitu: block tackle, poke tackle, slide tackle. (Luxbacher, 2011).

8) Blok Tackle

Condongkan tubuh ke depan dengan satu kaki sedikit di depan kaki lainnya.

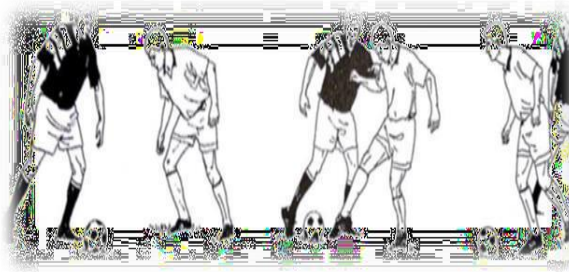
Bungkukkan badan sedikit dengan lutut ditekukkan dan rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan. Dari posisi ini pemain yang melakukan *block tackle* bereaksi dengan cepat terhadap gerakan yang tiba-tiba. Rebut bola dengan memblokirnya menggunakan *inside of the foot*. Tempatkan kaki menyamping dan tetap kuat saat menggerakannya ke arah bola. Saat *men-tackle*, pemain harus menendang bola bukannya lawan.



Gambar 7. Memblok (*Block tackle*)
(Luxbacher, 2011)

9) Menyodok (*Poke Tackle*)

Gunakan *poke tackle* saat lawan mendekati dari samping atau sedikit di belakang. Saat lawan mendekati, gapailah dengan kaki, julurkan, dan sodok bola dengan jari kaki/ujung kaki. Pemain menendang bola bukannya lawan.

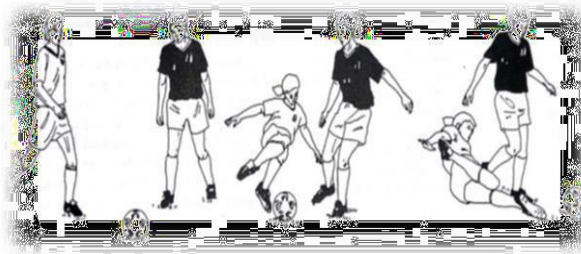


Gambar 8. Memblok (*Block tackle*)
(Luxbacher, 2011)

10) Meluncur (*Slide Tackle*)

Teknik ini hampir sama dengan pemain *baseball* yang menerobos pangkalan.

Keluarkan kaki saat mendekati bola dan luncurkan tubuh ke samping ke posisi yang sedikit lebih maju tan tidak mengenai kaki dari lawan sehingga tidak mendapatkan pelanggaran. Pada saat yang bersamaan, sentakkan kaki untuk menendang bola menjauh dengan menggunakan kura-kura kaki.



Gambar 9: Memblok (*slide tackle*)
(Luxbacher, 2011)

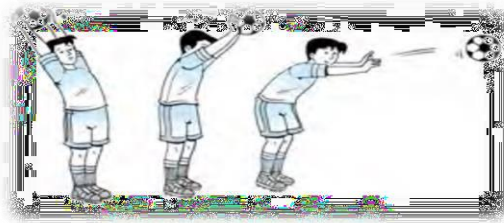
Menyundul bola dapat digunakan untuk passing, menembak ke gawang, dan untuk bertahan. Dalam permainan sepak bola, bola tidak selalu bergulir di tanah. Bola-bola lambung juga kerap digunakan sebagai taktik dan strategi yang jitu dalam permainan sepak bola setiap pemain disemua lini harus memiliki kemampuan dasar menyundul bola. Herdiansyah *dkk* (2010).

Berdasarkan pendapat diatas teknik menyundul bola (*Heading*) merupakan teknik dasar sepak bola yang harus dikuasi oleh pemain. Menyundul bola biasanya digunakan ketika bola-bola lambung diperagakan. Teknik menyudul bola (*heading*) biasa digunakan menembak bola kegawang untuk menciptakan gol dan membuang bola untuk bertahan supaya tidak kemasukan gol.

11) Lemparan Ke Dalam (*Throw-in*)

Lemparan kedalam dilakukan apabila bola keluar melewati garis samping

lapangan. Beberapa ketentuan yang harus dipenuhi dalam melakukan lemparan ke dalam yaitu: pada waktu melempa, kaki harus mengijak tanah, pelempar harus berada diluar garis lapangan, gerakan lemparan tidak boleh dengan gerak tipu, offside tidak berlaku jika terjadi throw-in, bola dipegang menggunakan dua tangan. Herdiansyah *dkk* (2010).



Gambar 10. Teknik lemparan ke dalam (*Throw-in*)
(Luxbacher, 2011)

3. Latihan *Rondo Games*

Rondo games adalah sejenis permainan dalam sepak bola yang menggunakan dimensi lapangan yang lebih kecil yang diharuskan pemain dapat menguasai bola dan bermain dengan satu sentuhan atau dua sentuhan. Dalam *rondo games* terdapat 2 kelompok satu kelompok bertugas menjaga bola dengan cara terus mengoper ke temannya dan satu kelompok bertugas menghalau operan dan berusaha merebut bola. Dalam permainan *rondo games* mengharuskan pemain dapat mengambil keputusan dengan cepat, koordinasi dengan rekan, kreativitas.

Rondo atau dikenal juga dengan istilah kucing-kucingan adalah sebuah metode untuk meningkatkan kemampuan *passing* yang diimplementasikan pada seluruh level pemain sepak bola. Metode ini mengharuskan beberapa orang (minimal tiga orang) untuk saling mengoper bola. Menurut Johan Cruyff dalam buku *Our Competition is the*

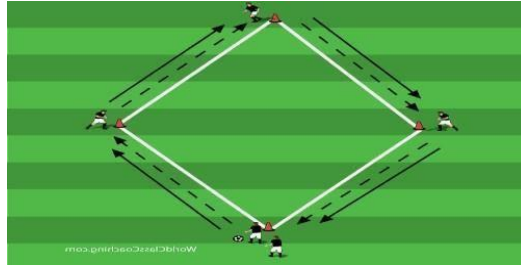
World, rondo atau kucing-kucingan memasukkan hampir semua aspek dalam permainan sepak bola kecuali shooting. Aspek kompetitif, membuka ruang, apa yang harus dilakukan saat *ball possession*, saat sedang memegang bola, menjaga ketat lawan dan merebut bola. Tentu saja hal ini akan membantu mengasah teknik bermain bola para pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung.

Ada banyak variasi *rondo games*, tetapi konsep dasarnya bahwa 6-10 orang berdiri dalam kotak atau lingkaran yang sudah ditentukan dan 1-3 pemain berdiri di tengah dan mencoba untuk merampas bola, memblokir atau memaksa pemain melakukan kesalahan dengan bola keluar dari kotak atau lingkaran. Menurut Xavi Hernandez dalam wawancara sebuah stasiun televisi mengungkapkan bahwa tiki taka dikembangkan melalui pelatihan yang disebut “*Rondo games*”. Dimana dalam latihan ini satu atau dua pemain ditempatkan pada posisi tengah lapangan dan berusaha keras memotong umpan dari pemain lain yang berada dalam lingkaran. Hal ini diulang secara rutin, sehingga membuat para punggawa Barcelona sangat ahli dalam umpan- umpan jarak pendek.



Gambar 11. Variasi latihan *rondo games*
(Sumber:<http://www.worldclasscoaching.com/wpcontent/uploads/2014/07/DiamondPassing.gif>)

4. Latihan *Diamond Passing*



Gambar 12. Variasi latihan *Diamond Passing*
(Sumber:<http://www.worldclasscoaching.com/wp-content/uploads/2014/07/DiamondPassing.gif>)

Model latihan *Diamond Passing* merupakan bentuk latihan passing yang dilakukan dengan membentuk berlian atau wajik dengan arah passing yang sama kemudian diikuti posisi pemain lain yang selalu berputar. Latihan ini memiliki jarak antar sudut yang sama, yaitu 10-15 meter karena jarak ini merupakan jarak ideal untuk latihan akurasi passing karena jika jarak passing terlalu jauh bola akan dengan mudah di potong oleh lawan saat bermain. Arah untuk model latihan ini berbentuk passing diagonal. Model latihan *diamond passing* dapat meningkatkan akurasi *passing* apabila ada peningkatan intensitas dalam setiap latihannya.

Model latihan *diamond passing* menekankan pada penguasaan teknik *passing* bawah sepak bola secara baik dan benar disertai dengan jarak serta kekuatan *passing* yang sama kepada teman satu tim. Model latihan *diamond passing* dilakukan untuk meningkatkan kemampuan akurasi *short passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola dari pemain yang melakukannya. Kelebihan dari model latihan *diamond passing* ini sangat mudah dilakukan karena latihan ini hanya melakukan *passing*, mengontrol, dan *moving*. Latihan ini juga dapat meningkatkan

kemampuan *passing support* antar pemain. Dalam penerapannya di lapangan kelebihan dari model latihan *diamond passing* adalah dapat menguasai lini tengah lapangan permianan karena mempunyai empat pemain di tengah sehingga mengurangi ketergantungan kepada pemain-pemain sayap.

5. Profil SSB HW Ngadirejo Temanggung

SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung merupakan sekolah sepak bola yang terletak di Kecamatan Ngadirejo Kabupaten Temanggung. SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung terbilang sekolah sepak bola yang sudah lama berdiri, dibentuk pada tahun 2000 yang diketuai oleh Muh Tak'yun selaku penanggung jawab, pelatih serta pengelola SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung. SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung memiliki tempat latihan sendiri yang berada di Lapangan Gondang Winangun Kecamatan Ngadirejo.

SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung melakukan program latihan 4 kali dalam 1 Minggu yaitu pada hari Selasa, Kamis, Jumat dan Minggu dimulai dari pukul 14.00-16.00 WIB. SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung berusaha membina anak-anak khususnya dalam hal bermain sepak bola supaya nantinya dapat berkembang dan berprestasi.

B. Penelitian Relevan

1) Dody Setyo Harjanto (2019) Pengaruh Model Latihan *Diamond Passing* dan *Triangle* Terhadap Akurasi *Passing* (Eksperimen Pada Pemain Sepak Bola Usia Muda Diklat Salatiga Training Center Tahun 2018). Penelitian ini menggunakan eksperimen

dan metode kuantitatif. Populasi dan sampel berjumlah 20 pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dan analisis data menggunakan program SPSS. Hasil penelitian: (1) nilai thitung = 4,811 > ttabel = 2,26 maka ada pengaruh latihan *Diamond Passing* terhadap akurasi *passing* (2) nilai hitung = 10,585 > ttabel = 2,26 maka ada pengaruh latihan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* (3) nilai thitung = 2,508 > ttabel = 2,101 maka ada perbedaan latihan *Diamond Passing* dan *triangle* terhadap akurasi *passing*.

2) Heri Kurniawan (2014) Pengaruh Latihan *Passing Target Gawang Kecil Tetap Dan Passing Target Gawang Kecil Berpindah Terhadap Ketepatan Hasil Passing Dalam Sepak bola pada Pemain SSB Bina Liga Kabupaten Pematang KU 17 Tahun 2014*. Metode penelitian dengan eksperimen pola M-S atau *matching by subjek design*. Populasi pemain SSB Bina Liga tahun 2014, sampel sejumlah 22 orang, teknik total sampling. Ada dua variabel bebas yaitu latihan *passing target gawang kecil tetap dan berpindah*, variabel terikat kemampuan *passing*. Instrumen dengan tes *passing bola*. Analisis data dengan statistik uji t, taraf signifikansi 5%, d.b n-1. Hasil penelitian :

1) kelompok eksperimen 1 diketahui thitung > ttabel atau 12,000 > 0,05, ada pengaruh yang signifikan, 2) kelompok eksperimen 2 diketahui thitung < ttabel atau 10,488 < 0,05, ada pengaruh yang signifikan, 3) Hasil uji post test kelompok eksperimen 1 dan 2 diketahui thitung > ttabel. atau 3,488 > 0,05, ada perbedaan pengaruh yang signifikan. Kesimpulan: 1) Ada pengaruh yang signifikan pada metode latihan *passing target gawang kecil tetap dan berpindah* terhadap kemampuan *passing*. 2) Latihan *passing target gawang kecil berpindah* memberikan pengaruh lebih baik dari pada metode

latihan *passing* target gawang kecil tetap terhadap kemampuan *passing*.

C. Kerangka Berfikir

Tujuan melakukan latihan dalam sepak bola adalah untuk meningkatkan kondisi fisik dan menguasai keterampilan secara efektif dan efisien, yang akhirnya keterampilan itu melekat selama waktu tertentu. Latihan dilakukan dengan tujuan menguasai suatu keterampilan, agar latihan berhasil materi harus diberikan secara bertahap dari yang sederhana ke yang kompleks atau dari yang mudah ke yang sulit. Latihan akurasi *passing* dengan menggunakan model latihan *rondo games* dan *diamond passing* merupakan bentuk variasi latihan akurasi *passing*. Keterampilan mengoper bola yang baik merupakan salah satu hal yang wajib dimiliki setiap pemain agar seorang pemain dengan mudah menciptakan sebuah gol. Tujuan latihan *rondo games* dan *diamond passing* adalah untuk meningkatkan dan mengembangkan kualitas akurasi *passing* pemain, agar setiap pemain dapat memberikan operan yang akurat kepada rekan satu tim untuk menciptakan gol.

Rondo games merupakan sejenis permainan dalam sepak bola yang menggunakan dimensi lapangan yang lebih kecil yang diharuskan pemain dapat menguasai bola dan bermain dengan satu sentuhan atau dua sentuhan. Dalam *rondo games* terdapat 2 kelompok satu kelompok bertugas menjaga bola dengan cara terus mengoper ke temannya dan satu kelompok bertugas menghalau operan dan berusaha merebut bola. Dalam permainan *rondo games* mengharuskan pemain dapat mengambil keputusan dengan cepat, koordinasi dengan rekan, kreativitas dalam melakukan pergerakan.

Model latihan *passing diamond* merupakan modifikasi latihan Teknik dasar sepak bola yaitu latihan *passing* yang dilakukan dengan membentuk berlian atau wajik dengan arah *passing* yang sama kemudian diikuti posisi anak latih yang selalu berputar. Latihan ini memiliki jarak 22 antar sudut yang sama, yaitu 10 meter untuk setiap sudut. Arah untuk model latihan ini berbentuk diagonal. Dalam bentuk latihan ini jelas ada pengaruhnya terhadap akurasi *passing*, karena melatih *passing* ke arah teman satu tim.

Untuk meningkatkan keakuratan teknik *passing* di perluhkan metode latihan seperti *rondo games* dan *diamond passing* untuk penekanan latihan *passing* secara terus menerus sehingga pelatih dapat mengetahui metode latihan manakah yang lebih menunjang kemajuan terhadap ketepatan *passing* dalam teknik dasar sepak bola.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan kajian teori di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

Ho1: Tidak terdapat pengaruh model latihan *rondo games* terhadap peningkatan akurasi *passing* pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung.

Ha1: Terdapat pengaruh model latihan *rondo games* terhadap peningkatan akurasi *passing* pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung.

Ho2: Tidak terdapat pengaruh latihan *diamond passing* terhadap peningkatan kurasi *passing* pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung.

Ha2: Terdapat pengaruh latihan *diamond passing* terhadap peningkatan akurasi *passing* pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung.

Ho3: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan diantara model latihan *rondo games*

dan diamond passing terhadap peningkatan akurasi *passing* pemain SSB HW
Ngadirejo Kabupaten Temanggung.

Ha3: Terdapat pengaruh yang signifikan diantara model latihan *rondo games* dan
diamond passing terhadap peningkatan akurasi *passing* pemain SSB HW
Ngadirejo Kabupaten Temanggung.

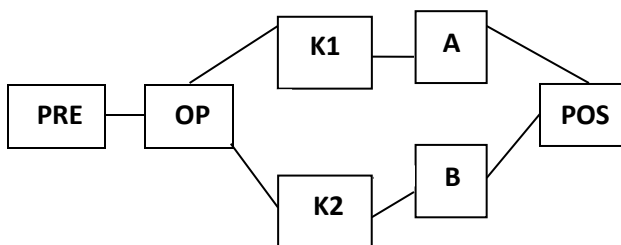
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian adalah kegiatan yang sistem-sistemnya sudah dirancang secara baik oleh peneliti yang bertujuan untuk memecahkan suatu permasalahan. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:9) eksperimen adalah salah satu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Desain yang digunakan dalam penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan "*Pretest-Posttest Control Group design*", yaitu dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. (Sugiyono, 2015:113).

Berikut desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 13. Pretest-Posttest Control Grup Design

(Sumber: Sugiyono 2007: 32)

Keterangan :

Pretest : Tes awal tes mengoper bola rendah

- OP : *Ordinal Pairing*
- K1 : Kelompok Latihan *Rondo Games*
- K2 : Kelompok Latihan *Diamond Passing*
- A : *Treatment* Latihan *Rondo Games*
- B : *Treatment* Latihan *Diamond Passing*
- POS : Tes akhir tes mengoper bola rendah

B. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Sugiyono (2015: 117), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objekatau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dari penelitian ini adalah 30 pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung.

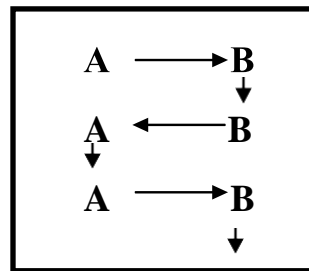
b. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti Riduwan, (2015: 56). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dalam Sugiyono, (2016: 85).

Menurut Sugiyono, (2016: 85) metode penentuan sampel jenuh atau total sampling adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 30 pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung di seluruh divisi, namun tidak termasuk direksi

yang akan dijadikan sebagai responden penelitian ini. Alasan menggunakan seluruh populasi menjadi sampel adalah dikarenakan mewakili seluruh populasi karena jika kurang dari 50 populasi, maka dijadikan sampel penelitian semuanya, oleh karena itu peneliti mengambil 30 sampel yang diambil dari seluruh divisi.

Pembagian kelompok dilakukan dengan cara merangking hasil *pretest* dari yang tertinggi sampai dengan terendah, kemudian dilakukan pembagian kelompok Eksperimen yang diurutkan secara *ordinal pairing* dengan menggunakan pola A-B-B-A, Hariyadi dalam Wardhana (2014: 32) menyatakan bahwa: “cara yang satu ini digunakan agar kedua kelompok mempunyai kemampuan yang seimbang (*equivalent*)”. Inilah gambaran pembagian kelompok sesuai hasil rangking sebagai berikut:



Gambar 14. Ordinal Pairing (Desain A-B-B-A)

Sumber: Hariyadi dalam Wardhana (2014: 32)

Untuk selanjutnya Penjelasan tahap *ordinal pairing* memasang-masangkan subyek penelitian berdasarkan *ordinal. Pairing* ini hanya dilakukan terhadap *continuum variable* misalnya: hasil terbaik diletakkan di kelompok satu, hasil terbaik nomor dua diletakkan di kelompok dua, hasil terbaik nomor tiga tetap diletakkan di kelompok dua. Hasil terbaik nomor empat diletakkan di kelompok satu dan seterusnya.

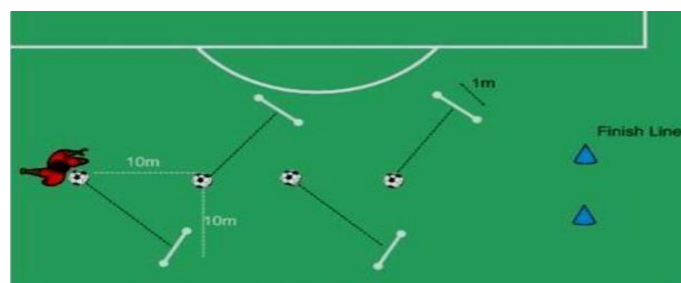
C. Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel

Menurut Sugiyono (2015: 61) variabel penelitian adalah suatu atribut atau suatu sifat atau nilai dari orang, Objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Penelitian ini variabel bebasnya adalah variasi latihan *rondo games* dan latihan *diamond passing* dan variabel terikatnya adalah kemampuan *passing*.

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

a. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 134) instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Instrumen tes menggunakan instrument short pass yang dikembangkan oleh Bobby Charlton (2012 :3)



Gambar 15. Instrumen Penelitian
Sumber: Punaji, Setyosari (2016)

b. Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengambilan data peneliti menggunakan tes dan pengukuran, tes yang digunakan adalah instrument yang dikembangkan oleh Bobby Charlton (2012 :3). Alat yang digunakan untuk tes mengoper bola rendah yaitu:

- 1) Bola
- 2) Lapangan datar
- 3) Meteran
- 4) Gawang kecil ukuran lebar 1 m
- 5) *Cone*

c. Pelaksanaa

- 1) Peserta tes berdiri dibelakang garis start.
- 2) Pada saat mendengar peluit peserta tes lari kearah bola dan menendang bola dengan kaki kanan ke arah sasaran 1, lari menuju bola 2 dan menendang bola dengan kaki kanan ke sasaran 2, selanjutnya menuju bola 3 dan menendang bola ke sasaran 3 dengan kaki kanan, selanjutnya lari menuju bola 4 dan menendang bola ke sasaran 4 dengan kaki kanan, dan akhirnya lari menuju ke garis finish. Setelah semua testor melakukan tes dengan kaki kanan kemudian testormelakukan tes lagi dengan menggunakan kaki kiri.
- 3) Penilaian: Setiap bola yang masuk ke gawang mendapat nilai 50 poin sedangkan bola yang tidak masuk ke gawang mendapat nilai 0. Tendangan dilakukan sebanyak 4 kali kesempatan menggunakan kaki kanan dan 4 kali kesempatan menggunakan kaki kiri

E. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Menurut Sugiyono (2015:363) validitas merupakan derajat ketetapan antara data yang terjadi pada obyek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti. Tes ini memliki Validitas tes 0,653 dan reliabilitas sebesar 0,879. Dengan demikian

data yang data yang valid adalah data yang tidak berbeda antara data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek penelitian.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah serangkaian pengamatan terhadap suatu variabel yang diambil dan diwujudkan dalam suatu data yang dicatat menurut urutan terjadinya serta disusun sebagai data statistik. Bentuk data dalam penelitian ini adalah bentuk angka yaitu hasil tes awal sebelum dilakukan *treatment* dan tes akhir setelah dilakukan *treatment*. Pengumpulan data yang diperoleh dari hasil pengesanan merupakan data-data yang masih mentah. Agar data tersebut mempunyai arti maka diperlukan pengolahan dan analisis data secara statistika data SPSS. Sebelum analisis data untuk mengetahui pengaruh model latihan *rondo games* dan latihan *diamond passing* terhadap ketepatan *passing* pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung. Setelah data diperoleh selanjutnya akan dihitung deskriptif analisis daridata tersebut dan dikategorikan.

Menurut Anas Sudijono (2012: 175) pengkategorian berdasarkan *mean* dan *standar deviasi* adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Pengkategorian Kemampuan Teknik Dasar passing

No	Rumus	Kategori
1	$X \leq (M - 1,5 SD)$	Baik Sekali
2	$(M - 1,5 SD) < X \leq (M - 0,5 SD)$	Baik
3	$(M - 0,5 SD) < X \leq (M + 0,5 SD)$	Cukup
4	$(M + 0,5 SD) < X \leq (M + 1,5 SD)$	Kurang
5	$(M + 1,5 SD) < X$	Kurang Sekali

(Sumber: Anas Sudijono 2012: 175)

Keterangan:

X = Skor, M = *Mean* (rata rata), SD = Standar Deviasi

Setelah diketahui tingkat keterampilan teknik dasar passing, yang termasuk kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, maka akan dapat ditemukan berapa besar presentase. Untuk menentukan persentase menggunakan rumus (Anas Sudijono 2012:43).

$$\text{Persentase hasil (\%)} p = \frac{f_x}{N} 100\%$$

Keterangan:

f = frekuensi

N = jumlah frekuensi atau banyaknya individu = angka persentase

Setelah dihitung dan kategorikan sesuai kemampuan selanjutnya data akan di perlukan uji prasyarat, yang meliputi uji normalis, uji homogentas dan uji hipotesis.

1) Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui sebaran data yang diperoleh mempunyai distribusi yang normal atau bebas. Jika distribusi normal, maka statistik parametrik dapat dilakukan, dan jika tidak normal, maka statistik yang digunakan adalah dengan statistik non-parametrik. Untuk menguji normalitas data latihan *diamond passing* dan latihan *rondo games* digunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan seri program stastistik (SPSS 25). Untuk mengetahui normal tidaknya distribusi data masing-masing variabel dengan melihat hasil dari signifikasi, apabila sig hitung > 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berfungsi untuk menunjukkan bahwa unsur-unsur sampel dalam penelitian memang homogen (sama, sejenis) atau tidak homogen. Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah kelompok data berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama (Arikunto, 2010). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan bantuan program SPSS 25. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila *Sig* > 0,5 berarti varian sampel tersebut homogen.

c. Uji Hipotesis

Di dalam penelitian ini uji-t latihan *rondo games* dan latihan *diamond passing* menggunakan SPSS 25. Maka hasil nilai hitung SPSS 25 sebagai berikut:

- 1) Jika nilai p lebih besar atau sama dengan (\geq) dari 0,05 maka Hipotesis diterima.
- 2) Jika nilai p lebih kecil ($<$) dari 0,05 maka hipotesis ditolak.

Jika pengujian hipotesis menggunakan cara manual, maka hasil hitung sebagai berikut:

- 1) Jika nilai t hitung lebih besar atau sama (\geq) t tabel maka hipotesis diterima.
- 2) Jika t hitung lebih kecil ($>$) dari t tabel maka hipotesis ditolak.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Gondang Winangun, Kecamatan Ngadirejo, Kabupaten Temanggung. Pengambilan data *pretest* dimulai pada hari Kamis tanggal 1 Desember 2022. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 12 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu Minggu, yaitu Selasa, Kamis, dan Jumat. Dan *posttest* dilakukan pada hari Kamis, tanggal 2 Desember 2022. Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah data tes ketepatan akurasi *passing* pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung dengan (*pretest* dan *posttest*) yang diperoleh dari sampel penelitian secara langsung yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen I latihan *rondo games* dan kelompok eksperimen II latihan *diamond passing*. Berikut hasil perhitungan analisis data dari masing-masing kelompok eksperimen:

1. Latihan Rondo Games

Ketepatan akurasi *passing* pada permainan sepak bola dengan diberikan perlakuan latihan *rondo games* dan *diamond passing*. Dalam penelitian ini subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok yang terdiri dari kelompok eksperimen I latihan *rondo games* dan kelompok eksperimen II latihan *diamond passing*. Adapaun data *pretest* dari kelompok 1 yaitu latihan *rondo games* sebelum diberi perlakuan atau *treatment* sebagai berikut:

Tabel 2. Data Pretest Rondo Games

No	Kategori	Hasil
1	<i>Mean</i>	153,33
2	<i>Median</i>	150,00
3	Modus	200,00
4	Skor <i>max</i>	250
5	Skor <i>min</i>	50
6	Standar deviasi	54,99

Sumber : Hasil Analisis Data (2023)

Dari hasil perhitungan analisis data diperoleh data *pretest* akurasi ketepatan *passing* dengan latihan *rondo games* pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 153,33, nilai *median* 150, nilai modus 200, skor maksimal 250, skor minimal 50 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 54,99. Setelah data diperoleh selanjutnya dilakukan perhitungan normatif untuk mengkategorikan ketepatan akurasi *passing* sebelum diberikan *treatment* atau perlakuan latihan *rondo games* pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung, berikut rumus pengkategorian sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil *Pretest* Perhitungan Normatif Akurasi *Passing*

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X \leq 235,82$	1	6,7	Baik Sekali
$180,83 < X \leq 235,82$	5	33,2	Baik
$125,83 < X \leq 180,83$	4	26,7	Cukup
$70,85 < X \leq 125,83$	4	26,7	Kurang
$70,85 < X$	1	6,7	Kurang Sekali
Jumlah	15	100	

Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2023)

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa data *pretest* tingkat ketepatan akurasi *passing* pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung yang berkategori baik sekali 1 pemain atau 6,7 %, baik 5 pemain atau 33,2 %, cukup 4 pemain atau 26,7 %,

kurang 4 pemain atau 26,7 % dan kategori kurang sekali 1 pemain atau 6,7 %.

Sesudah data *pretest* di peroleh selanjutnya dilakukan *treatment* dengan latihan *rondo games*. Hasil yang diambil merupakan hasil terbaik yang di peroleh pemain saat *pretest* maupun *posttest*. Setelah *treatment* selesai dilakukan maka selanjutnya dilakukan *posttest* untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *rondo games* terhadap peningkatan ketepatan akurasi *passing* pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung. Adapaun data *posttest* setelah diberi perlakuan atau *treatment* sebagai berikut:

Tabel 4 Data *Posttest Rondo Games*

No	Kategori	Hasil
1	<i>Mean</i>	300
2	<i>Median</i>	300
3	Modus	300
4	Skor <i>max</i>	400
5	Skor <i>min</i>	200
6	Standar deviasi	62,67

Sumber : Hasil Analisis Data (2023)

Dari hasil perhitungan analisis data diperoleh data *pretest* akurasi ketepatan *passing* dengan latihan *rondo games* SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 300, nilai *median* 300, nilai modus 300, skor maksimal 400, skor minimal 200 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 62,67. Setelah data diperoleh selanjutnya dilakukan perhitungan normatif untuk mengkategorikan ketepatan akurasi *passing* sesudah diberikan *treatment* atau perlakuan latihan *rondo games* pada pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung, berikut rumus pengkategorianya sebagai berikut :

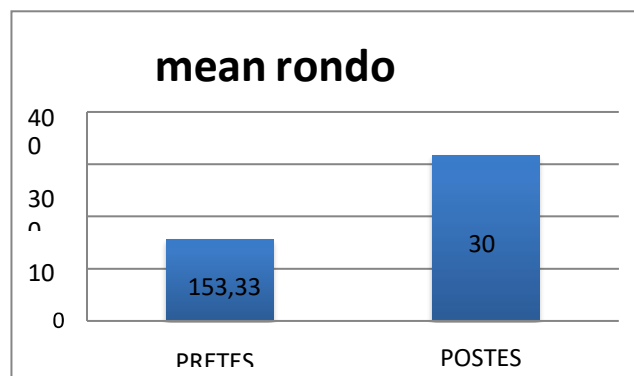
Tabel 5. Hasil *Posttest* Perhitungan Normatif Akurasi *Passing*

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1	$X \leq 394,01$	2	13,3	Baik sekali
2	$331,34 < X \leq 394,01$	3	20,0	Baik
3	$268,67 < X \leq 331,34$	5	33,3	Cukup
4	$205,99 < X \leq 268,67$	3	20	Kurang
5	$205,99 < X$	2	13,3	Kurang sekali
Jumlah		15	100	

Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2022)

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa data *posttest* tingkat ketepatan akurasi *passing* pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung yang berkategori baik sekali 2 pemain atau 13,3% baik 3 pemain atau 20%, cukup 5 pemain atau 33,3%, kurang 3 pemain atau 20% dan kategori kurang sekali 2 pemain atau 13,3%.

Berdasarkan tabel di atas dan hasil pembahasan data perhitungan normatif *pretes* dan *posttest* ketepatan akurasi *passing* dengan metode latihan *rondo games* pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung di atas maka dapat disajikan ilustrasi gambar berbentuk diagram batang, sebagai berikut:



Gambar 16. Diagram batang *rondo games*
 Sumber : Hasil Analisis Data (2023)

2. Latihan *Diamond passing*

Adapun data *pretes* dari kelompok II yaitu latihan *diamond passing* sebelum diberi perlakuan atau *treatmen* sebagai berikut:

Tabel 6. Data *Pretest Diamond passing*

No	Kategori	Hasil
1	<i>Mean</i>	146,67
2	<i>Median</i>	150,00
3	Modus	150,00
4	Skor <i>max</i>	250
5	Skor <i>min</i>	50
6	Standar deviasi	54,99

Sumber : Hasil Analisis Data (2023)

Dari hasil perhitungan analisis data diperoleh data *pretest* akurasi ketepatan *passing* dengan latihan *diamond passing* pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 146,67, nilai *median* 150, nilai modus 150, skor maksimal 250, skor minimal 50 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 54,99. Setelah data diperoleh selanjutnya dilakukan perhitungan normatif untuk mengkategorikan ketepatan akurasi *passing* sebelum diberikan *treatment* atau perlakuan latihan *diamond passing* pada pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung, berikut rumus pengkategorianya sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil *Pretest* Perhitungan Normatif Akurasi *Passing*

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1	$X \leq 229,15$	1	6,7	Baik sekali
2	$174,17 < X \leq 229,15$	3	20	Baik
3	$119,18 < X \leq 174,17$	7	46,7	Cukup
4	$64,19 < X \leq 119,18$	2	13,3	Kurang
5	$64,19 < X$	2	13,3	Kurang sekali
Jumlah		15	100	

Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2022)

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa data *pretest* tingkat ketepatan akurasi *passing* pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung sebelum di beri treatment atau perlakuan dengan latihan *diamond passing* yang berkategori baik sekali 1 pemain atau 6,7 %, baik 3 pemain atau 20 %, cukup 7 pemain atau 46,7 %, kurang 2 pemain atau 13,3 % dan kategori kurang sekali 2 orang atau 13,3 %.

Sesudah data *pretest* di peroleh selanjutnya dilakukan treatment dengan latihan *Diamond Passing*. Hasil yang diambil merupakan hasil terbaik yang di peroleh pemain saat *pretest* maupun *posttest*. Setelah treatment selesai dilakukan maka selanjutnya dilakukan *posttest* untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Diamond Passing* terhadap peningkatan ketepatan akurasi *passing* pemain SSB HW Ngadirejo Temanggung. Adapaun data *posttest* setelah diberi perlakuan atau treatment sebagai berikut:

Tabel 8. Data *Posttest passing diamond*

No	Kategori	Hasil
1	<i>Mean</i>	236,67
2	<i>Median</i>	250,00
3	Modus	200,00
4	Skor <i>max</i>	300
5	Skor <i>min</i>	150
6	Standar deviasi	58,14

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Dari hasil perhitungan analisis data diperoleh data *posttest* akurasi ketepatan *passing* dengan latihan *diamond passing* pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 236,67, nilai *median* 225, nilai *modus* 250, skor maksimal 300, skor minimal 150 dan nilai simpangan baku 58,14.

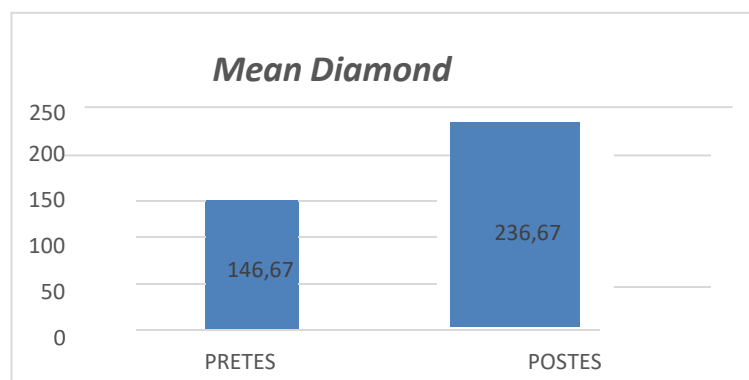
Berikut rumus pengkategorian sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil *Posttest* Perhitungan Normatif Akurasi *Passing*

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1	$X \leq 323,90$	1	6,7	Baik sekali
2	$265,75 < X \leq 323,90$	3	20	Baik
3	$207,59 < X \leq 265,75$	4	26,7	Cukup
4	$149,45 < X \leq 207,59$	7	46,7	Kurang
5	$149,45 < X$	0	0	Kurang sekali
Jumlah		Jumlah	15	100

Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2023)

Dari perhitungan analisis data kelompok eksperimen II dengan tabel di atas dapat diketahui bahwa data *posttest* tingkat ketepatan akurasi *passing* pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung setelah diberi treatment atau perlakuan dengan metode latihan *diamond passing* yang berkategori baik sekali 1 pemain atau 6,7% , baik 3 pemain atau 20%, cukup 4 pemain atau 26,7%, kurang 7 pemain atau 46,7% dan kategori kurang sekali 0 pemain atau 0%. Berdasarkan data perhitungan normatif *pretes* dan *posttest* ketepatan akurasi *passing* dengan metode latihan *diamond passing* pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung maka dapat disajikan ilustrasi gambar berbentuk diagram batang, sebagai berikut:



Gambar 17. Diagram batang *passing diamond* (2023)
(Sumber : Hasil Analisis Data (2023))

3. Hasil Analisis Data Kedua Kelompok

Setelah data *pretest* dan data *posttest* diperoleh dari kedua kelompok eksperimen selanjutnya data dari Hasil penelitian akan diuraikan dan dihitung dengan menggunakan SPSS 20 kemudian data akan dipaparan dan disajikan dalam bentuk deskripsi data. Adapun deskripsi data dari kedua kelompok eksperimen I maupun kelompok eksperimen II setelah dihitung dengan menggunakan SPSS 20 sebagai berikut:

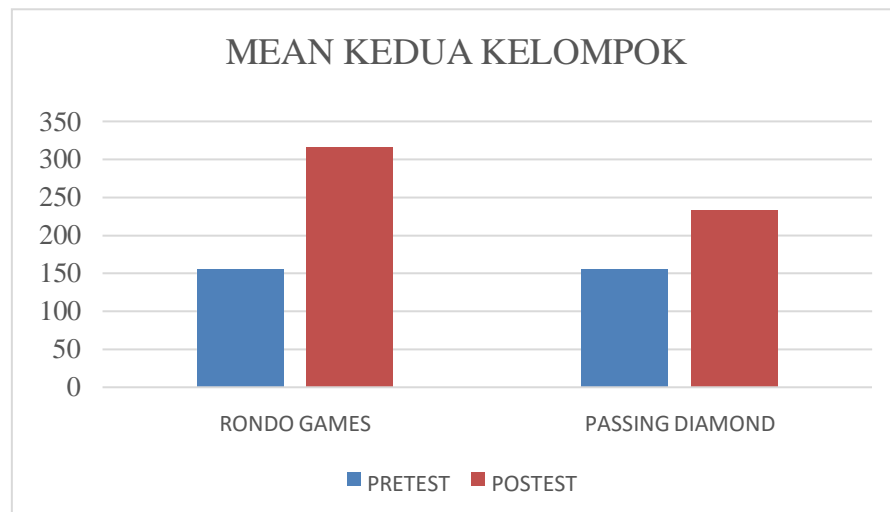
Tabel 10. Deskriptif Data Kedua Kelompok									
Descriptive Statistics									
	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
PRTS_1	15	200,00	50,00	250,00	2300,00	153,33	14,19	54,98	3023,81
POST_1	15	200,00	200,00	400,00	4500,00	300,00	16,18	62,67	3928,57
PRTS_2	15	200,00	50,00	250,00	2200,00	146,66	14,19	54,98	3023,81
POSTS 2	15	200,00	150,00	350,00	3550,00	236,66	15,01	58,14	3380,95
Valid N (listwise)	15								

Sumber: Hasil analisis data (2023)

Sesuai deskripsi data diatas, maka dapat dijelaskan bahwa *mean*/rata-rata akurasi ketepatan *passing* sepak bola pada kelompok eksperimen 1 sebelum diberi latihan *rondo games* adalah 153,33 dengan simpangan baku 54,99 hasil tertinggi 250 dan hasil terendah 50. Selanjutnya *Mean*/rata-rata akurasi ketepatan *passing* sepak bola kelompok eksperimen I setelah diberi latihan *rondo games* adalah 300 dengan

simpangan baku 62,67 hasil tertinggi 400 dan hasil terendah 200.

Mean atau rata-rata akurasi ketepatan *passing* sepak bola kelompok eksperimen II sebelum diberi latihan *diamond passing* adalah 146,67 dengan simpangan baku 54,99 hasil tertinggi 250 dan hasil terendah 50. Selanjutnya *Mean* atau rata-rata akurasi ketepatan *passing* sepak bola kelompok eksperimen II setelah diberi latihan *diamond passing* adalah 236,67 dengan simpangan baku 58,14 hasil tertinggi 300 dan hasil terendah 150. Setelah data *mean* atau rata-rata diperoleh selanjutnya akan dipaparkan dalam diagram batang, berikut ilustrasi gambar diagram batang :



Gambar 18. Diagram batang kedua kelompok
Sumber : Hasil Analisis Data (2023)

Bisa dilihat dari hasil perhitungan analisis data dari kedua kelompok eksperimen dapat diketahui bahwa nilai mean/rata-rata kelompok eksperimen dengan metode latihan *rondo games* mengalami peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok eksperimen dengan metode latihan *diamond passing*. Bisa dijelaskan

dari perhitungan analisis data dari kedua kelompok menunjukkan hasil metode latihan *rondo games* lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *diamond passing*.

4. Hasil Uji Prasyarat

Analisis data dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis dan menjawab rumusan masalah yang diajukan. Maka sebelumnya melakukan pengujian harus dipenuhi prasyarat analisis terlebih dahulu yaitu meliputi uji normalitas dan homogenitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel mempunyai sebaran data berdistribusi normal atau tidak. Perhitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *kolmogorov semirnov* dengan menggunakan bantuan software SPSS. Diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas

Data	<i>Asymp.Sig.(2tailed)</i>	K-Smirnov Z	$\alpha=$ sig	Keterangan
1 Pretest	0,573	0,782	0,05	NORMAL
1 Posttest	0,799	0,645	0,05	NORMAL
2 Pretest	0,273	0,997	0,05	NORMAL
2 Posttest	0,570	0,784	0,05	NORMAL

Sumber : Hasil Analisis Data (2023)

Berdasarkan tabel diatas diperoleh *Asymp.Sig. (2 tailed)* untuk semua data *pretest* kelompok 1 & 2 dan *posttest* kelompok 1& 2 lebih dari nilai $\alpha = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa semua data berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Variansi dikatakan homogen jika nilai $sig > 0,05$. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 12. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances Ketepatan Akurasi

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3,337	1	58	0,073

Sumber : Hasil Analisis Data (2023)

Hasil uji homogenitas variabel penelitian menyatakan bahwa data variansi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol berdistribusi homogen dengan nilai sig lebih besar $p > 0,05$. Maka dapat disimpulkan data hasil penelitian adalah homogen.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah ada peningkatan dari metode latihan *rondo games* dan metode latihan *diamond passing* terhadap peningkatan ketepatan akurasi *passing* pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung yang diuji sesuai dengan hipotesis penelitian.

a. Uji Perbedaan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok 1

Uji perbedaan data hasil *pretest* dan *posttest* kelompok 1 dimaksudkan untuk mengetahui apakah pemberian metode latihan *diamond passing* terhadap peningkatan ketepatan akurasi *passing* pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung. Uji

hipotesis menggunakan uji t (*paired sample t-test*) yang hasilnya dapat dilihat pada tabel, sebagai berikut:

Tabel 13. Uji Perbedaan *Pretest* dan *Posttest* Kelompok 1

DATA	N	Rata-rata	T hitung	T tabel	Sig	Keterangan
Pretest	15	153,33	-11,819	2,145	0,00	Signifikan
Posttest	15	300,00				

Sumber : Hasil Analisi Data (2023)

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa nilai $|t_{hitung}| = |-11,819| > t_{tabel} = 2,145$ dan nilai Sig.(2-tailed) = 0,00 Kemudian dari hasil nilai mean pretest 153,33 dan *posttest* 300,00 ada peningkatan. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode latihan *passing diamond* terhadap peningkatan ketepatan akurasi *passing* pemain SSBHW Ngadirejo Kabupaten Temanggung.

b. Uji Perbedaan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok 2

Uji perbedaan data hasil *pretest* dan *posttest* kelompok 2 dimaksudkan untuk mengetahui apakah pemberian metode latihan *rondo games* terhadap peningkatan ketepatan akurasi *passing* pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung. Uji hipotesis menggunakan uji t (*paired sample t-test*) yang hasilnya dapat dilihat pada tabel, sebagai berikut:

Tabel 14. Uji Perbedaan *Pretest* dan *Posttest* Kelompok 2

Data	N	Rata-rata	T hitung	T tabel	Sig	Keterangan
Pretest	15	146,6667	-8,088	2,145	0,00	Signifikan
Posttest	15	236,6667				

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa nilai $|t_{hitung}| = |-8,088| > t_{tabel} = 2,145$ dan nilai $\text{Sig. (2-tailed)} = 0,00$. Kemudian dari hasil nilai *mean pretest* 146,67 dan *posttest* 236,67 ada peningkatan. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode latihan Rondo Games terhadap peningkatan ketepatan akurasi *passing* pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung.

c. Uji Perbedaan Hasil *Pretest* dan *Posttest* kedua kelompok

Uji perbedaan data hasil *pretest* dan *posttest* dimaksudkan untuk mengetahui apakah pemberian latihan dengan metode latihan *rondo games* dan metode latihan *diamond passing* berpengaruh terhadap peningkatan akurasi ketepatan *passing* pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung. Uji hipotesis menggunakan uji (*paired sample t-test*) yang hasilnya dapat dilihat pada tabel, sebagai berikut:

Tabel 15 Uji Perbedaan Hasil *Pretest* dan *Posttest*

	Paired Differences					T	f	Sig. (2tailed)		
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference						
				Lower	Upper					
PairPRETEST_1 - 1 POSTEST_1	146,67	48,06	12,41	-173,28	-	-	11,819	4	0,000	
PairPRETEST_2 - 2 POSTEST_2	90	43,09	11,12	-113,86	120,05	-	-	8,088	4	0,000

Sumber : Hasil analisis data (2023)

Uji beda data *pretest* dan *posttest* menggunakan hipotesis sebagai berikut:

H_0 : Terdapat pengaruh latihan *rondo games* dan latihan *diamond passing* terhadap peningkatan ketepatan akurasi *passing* pemain SSB HW Ngadirejo Temanggung

H_a : Tidak terdapat pengaruh latihan *rondo games* dan latihan *diamond passing* terhadap peningkatan ketepatan akurasi *passing* pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung. Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau $(\alpha) = 0,05$, banyak sampel = 15 diperoleh $t_{tabel} = 2,145$.

Sesuai hasil analisis, diperoleh nilai thitung *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen I adalah sebesar -11,819 dengan sig=0,000 dan nilai t_{tabel} adalah 2,145 Kemudian untuk hasil nilai *mean pretest* 153,33 dan *posttest* 300 mengalami selisih peningkatan sebesar 146,37 dan nilai thitung *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen II adalah sebesar -8,088 dengan sig=0,000 dan nilai t_{tabel} adalah 2,120 dan Kemudian dari hasil nilai *mean pretest* 146,67 dan *posttest* 236,67 mengalami selisih peningkatan sebesar 90 maka dapat disimpulkan H_1 diterima, dan dapat dijelaskan terdapat perbedaaan peningkatan ketepatan akurasi *passing* antara sebelum dan setelah diberikan latihan *Rondo Games* dan latihan *diamond passing*, dengan kata lain ada pengaruh latihan *Rondo Games* dan latihan *diamond passing* terhadap peningkatan ketepatan akurasi *passing* pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung dan perbandingan peningkatan dari masing-masing latihan lebih besar di alami kelompok 2 yaitu dengan metode latihan *rondo games* sebesar 146,37

5. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang ada maka selanjutnya dipaparkan pembahasan mengenai hasil penelitian. Pembahasan berupa hasil penelitian pengaruh latihan *rondo games* benar memiliki pengaruh terhadap ketepatan akurasi *passing* pada pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung kelompok eksperimen I, terdapat pengaruh yang lebih baik antara sebelum dengan sesudah diberi latihan *rondo games*. Maka dapat dijelaskan bahwa *mean/rata-rata* akurasi ketepatan *passing* sepak bola pada kelompok eksperimen 1 sebelum diberi latihan *rondo games* adalah 153,33 dengan simpangan baku 54,99 hasil tertinggi 250 dan hasil terendah 50. Selanjutnya *Mean/rata-rata* akurasi ketepatan *passing* sepakbola kelompok eksperimen I setelah diberi latihan *rondo games* adalah 300 dengan simpangan baku 62,67 hasil tertinggi 400 dan hasil terendah 200.

Dalam metode latihan *rondo games* memiliki tantangan yang tersendiri bagi pemain karena metode latihan ini diharuskan pemain melakukan *passing* ke teman secara akurat serta pemain harus pintar mencari ruang dan seorang harus cepat dan pintar dalam pengambilan keputusan. Metode latihan *rondo games* bisa disimpulkan memiliki kesulitan tersendiri bagi pemain, dengan kata lain ada pengaruh yang lebih baik terhadap ketepatan akurasi *passing* pada pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung.

Sedangkan kelompok eksperimen II yang diberikan latihan *diamond passing* pada pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung, terdapat pengaruh yang lebih

baik antara belum dan sesudah dilakukan latihan *diamond passing*. Hasil tersebut bisa dilihat dari hasil *mean* atau rata-rata akurasi ketepatan *passing* sepak bola kelompok eksperimen II sebelum diberi latihan *diamond passing* adalah 145,67 dengan simpangan baku 54,99 hasil tertinggi 250 dan hasil terendah 50. Selanjutnya *Mean* atau rata-rata akurasi ketepatan *passing* sepak bola kelompok eksperimen II setelah diberi latihan *diamond passing* adalah 236,67 dengan simpangan baku 58,15 hasil tertinggi 300 dan hasil terendah 150.

Sesuai dengan hasil penelitian, maka dapat dijelaskan bahwa kedua metode latihan yang diberikan pada kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II setelah diberi latihan *rondo games* dan *diamond passing* sama-sama memiliki pengaruh yang lebih baik antara sebelum dan sesudah diberi latihan. Bompas dalam Sumana, (2015:76) mengatakan bahwa “*for an athlete to perform adequately, at least 8-12 training lessons per micro-cycle is necessary*”. Selaras dengan pendapat tersebut menurut Sugiardo (2015: 76) bahwa latihan yang dilakukan selama 12-16 kali sudah mengalami perubahan yang menetap. Peningkatan bisa dilihat dari hasil analisis data yang mengalami peningkatan terhadap kelompok eksperimen. Bisa dilihat dari hasil perhitungan analisis data dari kedua kelompok eksperimen dapat diketahui bahwa nilai *mean*/rata-rata kelompok eksperimen dengan metode latihan *rondo games* mengalami peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok eksperimen dengan metode latihan *diamond passing*. Bisa dijelaskan dari perhitungan analisis data dari kedua kelompok menunjukkan hasil metode latihan *rondo games* lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *diamond passing*.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Bedasarkan hasil penelitian dan paparan pembahasan mengenai pengaruh latihan model *rondo games* dan latihan *diamond passing* terhadap hasil akurasi ketepatan *passing* pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung. Maka dapat diambil kesimpulan dari kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II terhadap latihan yang sudah diberikan pada siswa SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung sebagai berikut:

1. Ada pengaruh lebih baik antara sebelum dan setelah diberikan latihan *rondo games* pada kelompok eksperimen I terhadap kemampuan akurasi ketepatan *passing* pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung.
2. Ada pengaruh lebih baik antara sebelum dan setelah diberikan latihan *diamond passing* pada kelompok eksperimen II terhadap kemampuan akurasi ketepatan *passing* pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung.
3. Latihan *rondo games* lebih signifikan peningkatannya dari pada latihan *diamond passing* terhadap kemampuan akurasi ketepatan *passing* pemain SSB HW Ngadirejo Kabupaten Temanggung.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi pemain agar lebih meningkatkan akurasi *passing*.
2. Bagi pelatih diharapkan dapat memberikan latihan *Rondo games* dan latihan *Diamond Passing*.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan latihan yang lebih bervariasi lagi.


DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Karim. 2018. Pengaruh Latihan Small Sided Games terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* dengan Kaki Bagian Dalam Pada Pemain Peserta Ekstrakurikuler Sepak bola MTs Ali Maksum Bantul. Skripsi. FIK UNY.
- Abdul Rohim, (2008). Dasar-Dasar Sepak Bola. Demak: Aneka Ilmu.
- A. Mielke, Dann (2007). Dasar-Dasar Sepakbola. Bandung: Pakar Raya.
- Anas Sudijono. (2012). Pengantar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, Suharsimi 2009. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Diego Muhamad Alkhadaaf, D. I. (2018). Pengaruh Latihan Diamond Pass Dan Small Side Game Terhadap Ketepatan Passing Sepak Bola Pada SSB Roket FC U-14 Sidoharjo. *jurnal unesa*, 1-6.
- Dody Setyo Harjanto, 6301413131(2019) Pengaruh Model Latihan Passing Diamond Dan Triangle Terhadap Akurasi Passing (Eksperimen pada Pemain sepak bola usia muda Diklat Salatiga Training Center tahun 2019). Under Graduates thesis, UNNES.
- Fadillah, Rachmat (2009). Ayo, Bermain Sepak bola. Banten: Kenanga Pustaka Indonesia.
- Hariyadi. (2014). Teknik Dasar Bermain Sepakbola. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Haryanto, (2011) Penerapan Alat Bantu Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Shooting Sepakbola Pada Siswa Kelas V SDN Duwet Kecamatan Pracimantoro Kabupaten Wonogiri Tahun Pelajaran 2011/2012. S1 thesis, Universitas Sebelas Maret.
- Hasanah, Ina. 2009. Sepak Bola. Bandung: PT. Indahjaya Adipratama.
- Herdiansyah, dkk. (2010). Mari Belajar Sepak Bola, Bogor: PT. Regina Eka Utama.
- Herwin. (2004). Pembelajaran keterampilan sepak bola dasar. Yogyakarta: UNYPress.
- Kurniawan. Heri. (2014). Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Depdikbud.
- Luxbacher, J. A. (2011). Sepak Bola. Jakarta: Rajawali.
- Rahmani, M. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta Timur: Dunia Cerdas.

- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Punaji, Setyosari (2016) *Metode Penelitian Pendidikan & Pengembangan*. Prenada Media.
- Santoso, N. (2014). Tingkat Keterampilan Passing-Stoping Dalam. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 10, Nomor 2, November 2014*, 40-48.
- Sucipto. (2000). *Sepak bola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugeng Affandy, s. (2017). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Dribbling Dan Passing Sepak bola (Studi pada Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 2 Sooko Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Volume 05 Nomor 03 Tahun 2017*, 496-500
- Sugiyanto, B. R. (2019). Implementasi Metode Rondo Untuk Meningkatkan Teknik Passing Mahapemain Pada Mata Kuliah Futsal Penjas Prodi Penjas FKIPUnib. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, vol 3 (1) 2019*, 10-18.
- Sugiyono.(2016). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto.(2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Undang-Undang RI. (2005). “*Sistem Keolahragaan Nasional*”. Jakarta: Departemen pendidikan nasional.
- World Class Coaching: *Technical Passing Practices Using Different Shapes*. Onlie at <http://www.worldclasscoaching.com/technical-passing-practices-using-different-shapes/>.
- Cholik Mutohir Toho. 2000. *Penelitian Aksi Dalam Proses Pelatihan Olahraga*. KONI : UNS Ramadan, G. (2017). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Motivasi Belajar. *Juara: Jurnal Olahraga 2 (1) (2017)*, 1-10.
- Riduwan. (2015). *Dasar-Dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian



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

30 November 2022

Nomor : B/1041/UN34.16/PT.01.04/2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian


**Yth. SSB HW NGADIREJO TEMANGGUNG
LAPANGAN DESA GONDANG WINANGUN, KECAMATAN NGADIREJO, KABUPATEN
TEMANGGUNG**

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

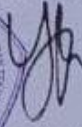
Nama	: Andika Yogi Pradana
NIM	: 18602244051
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: PERBANDINGAN MODEL LATIHAN RONDO GAMES DAN DIAMOND PASSING TERHADAP KETEPATAN AKURASI PASSING PEMAIN SSB HW NGADIREJO KABUPATEN TEMANGGUNG
Waktu Penelitian	: 2 - 6 Desember 2022

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,




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

Tembusan :

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

Lampiran 2. Surat Keterangan Selesai Pengambilan Data

 **SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB)
HIZBUL WATHAN NGADIREJO TEMANGGUNG**
Jl.Lingkar Ngadirejo, Gondang Winangun, Ngadirejo, Temanggung, 56255

SURAT BALASAN PENELITIAN
Nomor : 023/SSBHW/2023


Yang bertanda tangan dibawah ini pelatih sepak bola Hizbul Wathan dengan ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : Andika Yogi Pradana
Nim : 18602244051
Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga (S1)
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Yaitu benar-benar melakukan penelitian di SSB HW Ngadirejo, Temanggung untuk menyusun skripsi yang berjudul "Perbandingan Model Latihan *Rondo Games* Dan *Diamond Passing* Terhadap Ketepatan Akurasi *Passing* Pemain SSB HW Ngadirejo Temanggung". Pada tanggal 2 Desember 2022 – 2 Januari 2023.

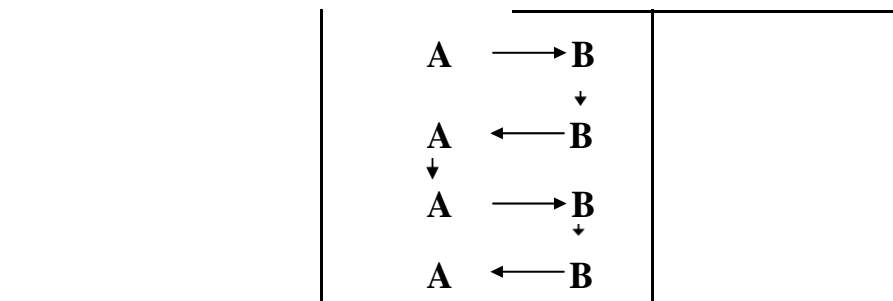
Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Temanggung, 2 januari 2013
Pelatih SSB HW Ngadirejo


M'Takyin S.PD

Lampiran.3 Cara Pembagian Kelompok

Pembagian kelompok dilakukan dengan cara merangking hasil pretest dari yang tertinggi sampai dengan yang terendah, kemudian dilakukan pembagian kelompok eksperimen yang diurutkan secara ordinal pairing dengan menggunakan pola A-B-A-B



Pembagian Ranking

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Hakim (A) 2. Kholil (B) 3. Ian (B) 4. Nabil (A) 5. Uzi (A) 6. Faisal (B) 7. Albi (B) 8. Budi (A) 9. Syahrul (A) 10. Huda (B) 11. Ardan (B) 12. Risky (A) 13. Rizki (A) 14. Markus (B) 15. Rafli (B) | <ol style="list-style-type: none"> 16. Diki (A) 17. Ali (A) 18. Athoriq (B) 19. Ahmad (B) 20. Rayhan (A) 21. Akbar (A) 22. Kabul (B) 23. Dida (B) 24. Putra (A) 25. Aska (A) 26. Dimas (B) 27. Nabil (B) 28. Agis (A) 29. Billy (A) 30. Ridho (B) |
|--|--|

Lampiran 4. Pembagian Kelompok

No.	Kelompok A	Kelompok B
1	Hakim	Kholil
2	Nabil	Ian
3	Uzi	Faisal
4	Budi	Abi
5	Syahrul	Huda
6	Risky	Ardan
7	Riski	Markus
8	Diki	Rafli
9	Ali	Athariq
10	Rayhan	Ahmad
11	Akbar	Kabul
12	Putra	Dida
13	Aska	Dimas
14	Agis	Nabil
15	Billy	Ridho

Lampiran 5. Program Latihan

PROGRAM PROGRAM LATIHAN *DIAMOND*

Pertemuan

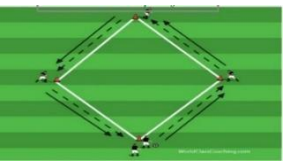
1

Intesitas

: 50% rendah

Peralatan

: cone, bola, peluit, stopwatch

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Pemain baris berdoa dan di beri penjelasan tentang materi yang akan disampaikan.
2	Warming Up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis lalupassing excercise	10 menit, intensitas sedang	XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX	Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit pemain melakukan passing gerak Berhadapan.
3	Latihan inti: Passing Diamond	2 rep x 2 set 1 repetisi 5 menit	 Ket: arah passing: arah lari : ----- 1 kali sentuhan bola set 1 2 kali sentuhan bola set 2	Pemain passing ke temannya yang berada di kun depannya setelah passing moving kekun depannya sesuaiarah passingnya.
4	Penutup: <i>Cooling Down</i> , Evaluasi, Doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	Evaluasi saat latihan serta doa penutup.

PROGRAM PROGRAM LATIHAN *DIAMOND*

Pertemuan

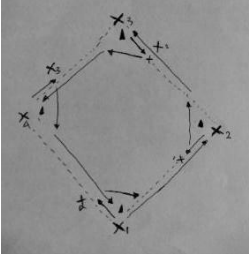
2

Intesitas

: 55 % rendah

Peralatan

: cone, bola, peluit, stopwatch

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Pemain baris berdoa dan di beri penjelasan tentang materi yang akan di sampaikan
2	Warming Up : Pemanasan, stretching statis Dan dinamis passing exercise	10 menit, intensitas sedang	XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX	Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit pemain melakukan passing gerak berhadapan
3	Latihan inti: Passing diamond	3 rep x 2 set 1 repetisi 5 menit	 <p>Ket: arah passing : —→ arah lari : - - - - ----- pemain x 2 kali sentuhan bola set 1 1 kali sentuhan bola set 2</p>	Pemain X1 passing dan moving ke X2 lalu back pass X1 setelah itu wall pass lagi ke X2 begitu seterusnya passing datar lurus
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	Evaluasi saat latihan serta doa penutup

PROGRAM PROGRAM LATIHAN *DIAMOND*

Pertemuan

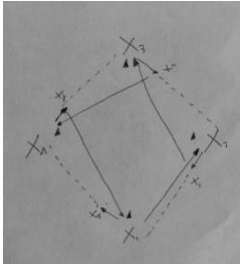
3

Intensitas

: 60 % rendah

Peralatan

: cone, bola, peluit, stopwatch

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Pemain baris berdoa dan di beri penjelasan tentang materi yang akan di sampaikan
2	Warming Up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis passing exercise	10 menit, intensitas sedang	XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX	Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit pemain melakukan passing gerak berhadapan
3	Latihan inti: Passing diamond	4 rep x 2 set 1 repetisi 5 menit	 <p>Ket: → arah passing: arah lari : --- ---- pemain x 2 kali sentuhan bola set 1 1 kali sentuhan bola set 2</p>	Pemain X1 passing dan moving ke X2 lalu back pass X1 setelah itu X1 passing mendatar ke X3 begitu seterusnya passing datar lurus
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	Evaluasi saat latihan serta doa penutup

PROGRAM PROGRAM LATIHAN *DIAMOND*

Pertemuan


4

Intensitas

: 65 % sedang

Peralatan

: cone, bola, peluit, stopwatch

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Pemain baris berdoa dan di beri penjelasan tentang materi yang akan di sampaikan
2	Warming Up : Pemanasan, stretching statis Dan dinamis passing exercise	10 menit, intensita ssedang	xxxxx ▲ ↔ ▲ xxxxx xxxxx ▲ ↔ ▲ xxxxx	Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit pemain melakukan passing gerak berhadapan
3	Latihan inti: Passing diamond	3 rep x 3set 1 repetisi 5 menit	 Ket: arah passing: → arah lari : -- pemain : x 1 kali sentuhan bola set 1 2 kali sentuhan bola set 2	Pemain passing ke temannya yang berada di kun depannya setelah passing moving ke kun depannya sesuai arah passingnya
4	Penutup: <i>Cooling down</i> evaluasi, doa ,	10 menit	P XXXXX XXXXX	Evaluasi saat latihan serta doa penutup

PROGRAM PROGRAM LATIHAN *DIAMOND*

Pertemuan

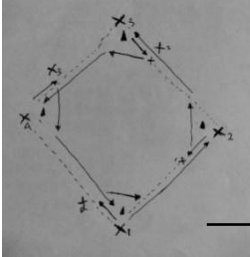
5

Intensitas

: 70 % sedang

Peralatan

: cone, bola, peluit, stopwatch

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Pemain baris berdoa dan di beri penjelasan tentang materi yang akan di sampaikan
2	Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis passing exercise	10 menit, intensitas sedang	XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX	Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit pemain melakukan passing gerak berhadapan
3	Latihan inti: Passing diamond	4 rep x 3 set 1 repetisi 5 menit	 <p>Ket: arah passing: ———— arah lari : - - - - - - - pemain x 2 kali sentuhan bola set 1 1 kali sentuhan bola set 2</p>	Pemain X1 passing dan moving ke X2 lalu back pass X1 setelah itu wall pass lagi ke X2 begitu seterusnya passing datar lurus
4	Penutup: <i>Cooling down,</i> evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	Evaluasi saat latihan serta doa penutup

PROGRAM PROGRAM LATIHAN *DIAMOND*

Pertemuan

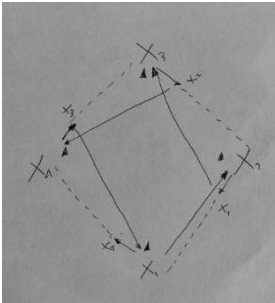
6

Intensitas

: 65 % sedang

Peralatan

: cone, bola, peluit, stopwatch

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Pemain baris berdoa dan di beri penjelasan tentang materi yang akan di sampaikan
2	Warming Up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis passing exercise	10 menit, intensitas sedang	XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX	Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit pemain melakukan passing gerak berhadapan
3	Latihan inti: Passing diamond	3 rep x 3 set 1 repetisi 5 menit	 <p>Ket: arah passing: → arah lari : ----- -- pemain x 2 kali sentuhanbola set 1 1 kali sentuhanbola set 2</p>	Pemain X1 passing dan moving ke X2 lalu back pass X1 setelah itu X1 passing mendatar ke X3 begitu seterusnya a passing datar lurus
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	Evaluasi saat latihan serta doa penutup

PROGRAM PROGRAM LATIHAN *DIAMOND*

Pertemuan

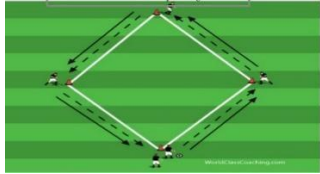
7

Intensitas

: 80 % Sub-maksimal

Peralatan

: cone, bola, peluit, stopwatch

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Pemain baris berdoa dan di beri penjelasan tentang materi yang akan di sampaikan
2	Warming Up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis passing exercise	10 menit, intensitas sedang	XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX	Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit pemain melakukan passing gera kberhadapan
3	Latihan inti: Passing diamond	3 rep x 4 set 1 repetisi 5 menit	 <p>Ket: → arah passing: arah lari : - - - - - pemain x 1 kali sentuhan bola set 1 2 kali sentuhan bola set 2</p>	Pemain passing ke temannya yang berada di kun depannya setelah passing moving ke kun depannya sesuai arah passingnya
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	Evaluasi saat latihan serta doa penutup

PROGRAM PROGRAM LATIHAN *DIAMOND*

Pertemuan

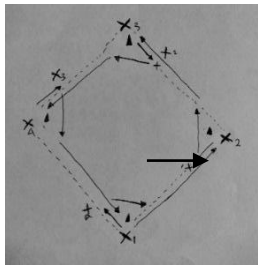
8

Intensitas

: 85 % sub-maksimal

Peralatan

: cone, bola, peluit, stopwatch

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Pemain baris berdoa dan di ber penjelasan tentang materi yang akan di sampaikan
2	Warming Up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis passing exercise	10 menit, intensitas sedang	XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX	Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit pemain melakukan passing gerak berhadapan
3	Latihan inti: Passing diamond	4 rep x 4 set 1 repetisi 5 menit	 Ket: arah passing : arah lari : ----- pemain x 2 kali sentuhan bola set 1 1 kali sentuhan bola set 2	Pemain X1 passing dan moving ke X2 lalu back pass X1 setelah itu wall pass lagi ke X2 begitu seterusnya passing datar lurus
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	Evaluasi saat latihan serta doa penutup

PROGRAM PROGRAM LATIHAN *DIAMOND*

Pertemuan

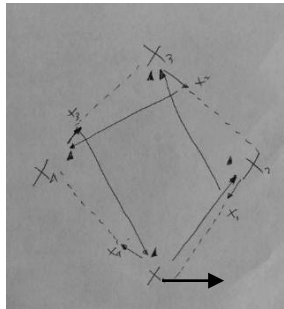
9

Intensitas

: 90 % maksimal

Peralatan

: cone, bola , peluit, stopwatch

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Pemain berdoa dan di beri penjelasan tentang materi yang akan disampaikan
2	Warming Up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis passing exercise	10 menit, intensitas sedang	XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX	Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit pemain melakukan passing k berhadapan
3	Latihan inti: Passing diamond	5 rep x 4 set 1 repetisi 5 menit	 Ket: arah passing: arah lari : ----- pemain x 2 kali sentuhan bola set 1 1 kali sentuhan bola set 2	Pemain X1 passing dan moving ke X2 lalu back pass X1 setelah itu X1 passing mendatar ke X3 begitu seterusnya passing datar lurus
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	Evaluasi saat latihan serta doa penutup

PROGRAM PROGRAM LATIHAN *DIAMOND*

Pertemuan


10

Intensitas

: 75 % sub-maksimal

Peralatan

: cone, bola , peluit, stopwatch

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa,persiapan materi,penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Pemain baris berdoa dan di beri penjelasan tentang materi yang akan di sampaikan
2	Warming Up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis passing exercise	10 menit, intensitas sedang	XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX	Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit Pemain melakukan passinggerak berhadapan
3	Latihan inti: Passing diamond	3 rep x 4 set 1 repetisi 5menit	 Ket: → arah passing: arah lari : - - - - - pemain x 1 kali sentuhan bola set1 2 kali sentuhan bola set2	Pemain passing ke temannya yang berada di kun depannya setelah passing moving ke kun depannya sesuai arah passingnya
4	Penutup: <i>Cooling down,</i> evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	Evaluasi saat latihan serta doa penutup

PROGRAM PROGRAM LATIHAN *DIAMOND*

Pertemuan

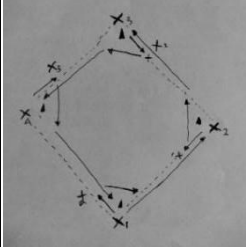
11

Intensitas

: 80 % sub-maksimal

Peralatan

: cone, bola , peluit, stopwatch

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Pemain baris berdoa dan di beri penjelasan tentang materi yang akan di sampaikan
2	Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis passing exercise	10 menit, intensitas sedang	XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX	Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit pemain melakukan passing gerak berhadapan
3	Latihan inti: Passing diamond	4 rep x 3 set 1 repetisi 5 menit	 Ket: arah passing : → arah lari : - - - - - pemain : x 2 kali sentuhan bola set 1 1 kali sentuhan bola set 2	Pemain X1 passing dan moving ke X2 lalu back pass X1 setelah itu wall pass lagi ke X2 begitu seterusnya passing datar lurus
4	Penutup: <i>Cooling down,</i> evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	Evaluasi saat latihan serta doa penutup

PROGRAM PROGRAM LATIHAN DIAMOND

Pertemuan

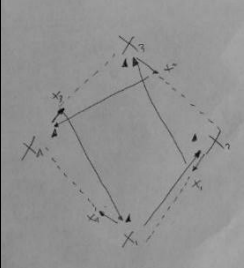
12

Intensitas

: 85 % sub-maksimal

Peralatan

: cone, bola, peluit, stopwatch

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Pemain baris berdoa dan di beri penjelasan tentang materi yang akan di sampaikan
2	Warming Up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis passing excercise	10 menit, intensitas sedang	XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX	Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit pemain melakukan passing gerak berhadapan
3	Latihan inti: Passing diamond	4 rep x 4 set 1 repetisi 5 menit	 Ket: arah passing: → arah lari : - ----- pemain : x 2 kali sentuhan bola set 1 1 kali sentuhan bola set 2	Pemain X1 passing dan moving ke X2 lalu back pass X1 setelah itu X1 passing mendatar ke X3 begitu seterusnya passing datar lurus
4	Penutup: Cooling down, evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	Evaluasi saat latihan serta doa penutup

Lampiran 6.

PROGRAM PROGRAM LATIHAN RONDO GAMES

Pertemuan


1

Intesitas

: **50% rendah**

Peralatan

: cone, bola, peluit, stopwatch

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Pemain baris berdoa dan di beri penjelasan tentang materi yang akan di sampaikan
2	Warming Up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis passing exercise	10 menit, intensitas sedang	XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX	Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit pemain melakukan passing gera kberhadapan
3	Latihan inti: Latihan rondo games 4 v 1	2 rep x 2 set 1 repetisi 5 menit	 Ket: 1 kali sentuhan bola set 1 2 kali sentuhan bola set 2	Pemain melakukan passing kontro l dengan temannya dengan 2 kali sentuhan dengan bola 1 pemain yang berada di tengah berusaha merebut bola dan pemain yang dilua r berusahaan passing ke temannya dan jangan sampai kena pemain yang berada di tengah
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	Evaluasi saat latihan serta doa penutup

PROGRAM PROGRAM LATIHAN *RONDO GAMES*

Pertemuan


2

Intesitas

: 55 % rendah

Peralatan

: cone, bola , peluit, stopwatch

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Pemain baris berdoa dan di beri penjelasan tentang materi yang akan di sampaikan
2	Warming Up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis passing exercise	10 menit, intensitas sedang	XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX	Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit pemain melakukan passing gera kberhadapan
3	Latihan inti: Latihan rondo games 6 v 2	3 rep x 2 set 1 repetisi 5 menit	 Ket: 1 kali sentuhanbola set 1 2 kali sentuhanbola set 2	Pemain melakukan passing kontro l dengan temannya dengan 2 kali sentuhan dengan bola 1 pemain yang berada di tengah berusaha merebut bola dan pemain yang diluar berusaha passing ke temannya dan jangan sampai kena pemain yang beradadi tengah
4	Penutup: <i>Cooling down,</i> evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	Evaluasi saat latihan serta doa penutup

PROGRAM PROGRAM LATIHAN *RONDO GAMES*

Pertemuan


3

Intesitas

: 60 % rendah

Peralatan

: cone, bola , peluit, stopwatch

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Pemain baris berdoa dan di beri penjelasan tentang materi yang akan di sampaikan
2	Warming Up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis passing exercise	10 menit, intensitas sedang	XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX	Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit pemain melakukan passing gera kberhadapan
3	Latihan inti: Latihan rondo games 6 v 6	4 rep x 2 set 1 repetisi 5 menit	 Ket: 1 kali sentuhanbola set 1 2 kali sentuhanbola set 2	Pemain melakukan passing kontrol dengan temannya diusahakan boal dikuasai selama mungkin dan pemain tanpa bola berusaha merebut bola dan pemain yang diluar berusaha passing ke temannya dan jangan sampai kena pemain yang beradadi tengah
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	Evaluasi saat latihan serta doa penutup

PROGRAM PROGRAM LATIHAN *RONDO GAMES*

Pertemuan


4

Intensitas

: 65 % sedang

Peralatan

: cone, bola , peluit, stopwatch

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Pemain baris berdoa dan di beri penjelasan tentang materi yang akan di sampaikan
2	Warming Up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis passing exercise	10 menit, intensitas sedang	XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX	Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit pemain melakukan passing gera kberhadapan
3	Latihan inti: Latihan rondo games 6 v 6	3 rep x 3 set 1 repetisi 5 menit	 Ket: 1 kali sentuhan bola set 1 2 kali sentuhan bola set 2 Sentuhan bola bebas set 3	Pemain melakukan passing kontrol dengan temannya diusahakan boal dikuasai selama mungkin dan pemain tanpa bola berusaha merebut bola dan pemain yang diluar berusaha passing ke temannya dan jangan sampai kena pemain yang berada di tengah. pemain yang menguasai bola bisamelakukan passing ke pemain yang berada di luar kotak
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit 79	P XXXXX XXXXX	Evaluasi saat latihan serta doa penutup

PROGRAM PROGRAM LATIHAN *RONDO GAMES*

Pertemuan

5

Intensitas

: **70 % sedang**

Peralatan

: cone, bola , peluit, stopwatch

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Pemain baris berdoa dan di beri penjelasan tentang materi yang akan di sampaikan
2	Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis passing exercise	10 menit, intensitas sedang	XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX	Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit pemain melakukan n passing gerak berhadapan
3	Latihan inti: Latihan rondo games 4 v 1	4 rep x 3 set 1 repetisi 5 menit	 Ket: 1 kali sentuhan bola set 1 2 kali sentuhan bola set 2 Sentuhan bolabebas set 3	Pemain melakukan n passing kontrol dengan temannya dengan 2 kali sentuhan dengan bola 1 pemain yang berada di tengah berusaha merebut bola dan pemain yang diluar berusaha passing ke temannya dan jangan sampai kena pemain yang berada di tengah
4	Penutup: <i>Cooling down,</i> evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	Evaluasi saat latihan sertadoa penutup

PROGRAM PROGRAM LATIHAN *RONDO GAMES*


Pertemuan

6

Intensitas : 65 % sedang

Peralatan

: cone, bola , peluit, stopwatch

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Pemain baris berdoa dan di beri penjelasan tentang materi yang akan di sampaikan
2	Warming Up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis passing exercise	10 menit, intensitas sedang	XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX	Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit pemain melakukan passing gera kberhadapan
3	Latihan inti: Latihan rondo games 6 v 2	3 rep x 3 set 1 repetisi 5 menit	 Ket: 1 kali sentuhan bola set 1 2 kali sentuhan bola set 2 Sentuhan bola bebas set 3	Pemain melakukan passing kontro l dengan temannya dengan 2 kali sentuhan dengan bola 1 pemain yang berada di tengah berusaha merebut bola dan pemain yang diluar berusaha passing ke temannya dan jangan sampai kena pemain yang beradadi tengah
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	Evaluasi saat latihan serta doa penutup

PROGRAM PROGRAM LATIHAN *RONDO GAMES*

Pertemuan


7

Intensitas

: 80 % maksimal

Peralatan

: cone, bola , peluit, stopwatch

No.	Materi	Intensitas	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Pemain baris berdoa dan di beri penjelasan tentang materi yang akan di sampaikan
2	Warming Up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis passing exercise	10 menit, intensitas sedang	XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX	Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit pemain melakukan passing kberhadapan
3	Latihan inti: Latihan rondo games 6 v 6	3 rep x 4 set 1 repetisi 5 menit	 Ket: 1 kali sentuhan bola set 1 2 kali sentuhan bola set 2 Sentuhan bola bebas set 3	Pemain melakukan passing kontro l dengan temannya diusahakan boal dikuasai selama a mungkin dan pemain tanpa bola berusaha merebut bola dan pemain yang diluar berusaha passing ke temannya dan jangan sampai kena pemain yang berada di tengah
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	Evaluasi saat latihan serta doa penutup

PROGRAM PROGRAM LATIHAN *RONDO GAMES*

Pertemuan


8

Intensitas

: 85 % maksimal

Peralatan

: cone, bola , peluit, stopwatch

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Pemain baris berdoa dan di beri penjelasan tentang materi yang akan di sampaikan
2	Warming Up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis passing exercise	10 menit, intensitas sedang	XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX	Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit pemain melakukan passing gera kberhadapan
3	Latihan inti: Latihan rondo games 6 v 6	4 rep x 4 set 1 repetisi 5 menit	 Ket: 1 kali sentuhan bola set 1 2 kali sentuhan bola set 2 Sentuhan bola bebas set 3	Pemain melakukan passing kontrol dengan temannya diusahakan boal dikuasai selama mungkin dan pemain tanpa bola berusaha merebut bola dan pemain yang diluar berusaha passing ke temannya dan jangan sampai kena pemain yang berada di tengah. pemain yang menguasai bola bisa melakukan passing ke pemain yang berada di luar kotak
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	Evaluasi saat latihan serta doa penutup

PROGRAM PROGRAM LATIHAN *RONDO GAMES*

Pertemuan

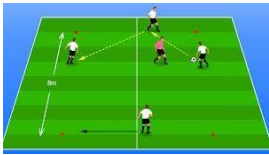
9

Intensitas

: 90 % maksimal

Peralatan

: cone, bola , peluit, stopwatch

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Pemain berbaris berdo'a dan di beri penjelasan tentang materi yang akan di sampaikan
2	Warming Up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis passing exercise	10 menit, intensitas sedang	XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX	Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. Pemain istirahat selama 2 menit pemain melakukan passing gerak berhadapan
3	Latihan inti: Latihan rondo games 4 v 1	5 rep x 4 set 1 repetisi 5 menit	 Ket: 1 kali sentuhan bola set 1 & 2 2 kali sentuhan bola set 3 & 4	Pemain melakukan passing kontrol dengan temannya dengan 2 kali sentuhan dengan bola 1 pemain yang berada di tengah berusaha merebut bola dan pemain yang diluar berusaha passing ke temannya dan jangan sampai kena pemain yang berada di tengah
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit 84	P XXXXX XXXXX	Evaluasi saat latihan serta doa penutup

PROGRAM PROGRAM LATIHAN *RONDO GAMES*

Pertemuan


10

Intensitas

: 75 % sub-maksimal

Peralatan

: cone, bola , peluit, stopwatch

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Pemain baris berdoa dan di beri penjelasan tentang materi yang akan di sampaikan
2	Warming Up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis passing exercise	10 menit, intensitas sedang	XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX	Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit pemain melakukan passing gera kberhadapan
3	Latihan inti: Latihan rondo games 6 v 2	3 rep x 4 set 1 repetisi 5 menit	 Ket: 1 kali sentuhanbola set 1&2 2 kali sentuhanbola set 3&4	Pemain melakukan passing kontrol dengan temannya dengan 2 kali sentuhan dengan bola 1 pemain yang berada di tengah berusaha merebut bola dan pemain yang diluar berusaha passing ke temannya dan jangan sampai kena pemain yang beradadi tengah
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	Evaluasi saat latihan serta doa penutup

PROGRAM PROGRAM LATIHAN *RONDO GAMES*

Pertemuan


11

Intensitas

: 80 % sub-maksimal

Peralatan

: cone, bola , peluit, stopwatch

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Pemain baris berdoa dan di beri penjelasan tentang materi yang akan di sampaikan
2	Warming Up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis passing excercise	10 menit, intensitas sedang	xxxxx ▲ ↔ ▲ xxxxx xxxxx ▲ ↔ ▲ xxxxx	Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit pemain melakukan passing gera kberhadapan
3	Latihan inti: Latihan rondo games 6 v 6	4 rep x 3 set 1 repetisi 5 menit	 Ket: 1 kali sentuhan bola set 1 2 kali sentuhan bola set 2 Sentuhan bol abebas set 3	Pemain melakukan passing kontro l dengan temannya diusahakan boal dikuasai selama a mungkin dan pemain tanpa bola berusaha merebut bola dan pemain yang diluar berusaha passing ke temannya dan jangan sampai kena pemain yang berada di tengah
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	Evaluasi saat latihan serta doa penutup

PROGRAM PROGRAM LATIHAN *RONDO GAMES*

Pertemuan


12

Intensitas

: 85 % sub-maksimal

Peralatan

: cone, bola, peluit, stopwatch

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	Pemain baris berdoa dan di beri penjelasan tentang materi yang akan di sampaikan
2	Warming Up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis passing exercise	10 menit, intensitas sedang	XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX XXXXX ▲ ↔ ▲ XXXXX	Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit pemain melakukan passing gerak berhadapan
3	Latihan inti: Latihan rondo games 6 v 6	4 rep x 4 set 1 repetisi 5 menit	 Ket: 1 kali sentuhan bola set 1 2 kali sentuhan bola set 2 & 3 Sentuhan bolabebas set 4	Pemain melakukan passing kontrol Dengan temannya diusahakan bola dikuasaiselama mungkin dan pemain tanpa bola berusaha merebut bola dan pemain yang diluar berusaha passing ke temannya dan jangan sampai kena pemain yang berada di tengah. pemain yang menguasai bola bisa melakukan passing ke pemain yang berada di luar kotak
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	Evaluasi saat latihan serta doa penutup

Lampiran 7.

Data Penelitian

HASIL PRETEST DAN POSTEST LATIHAN RONDO GAMES

NO	NAMA	PRETEST								TOTAL SKOR
		KANAN				KIRI				
1	IAN	0	0	50	50	0	50	0	50	200
2	HAKIM	50	50	0	0	50	50	50	0	250
3	AGIS	50	0	0	0	0	0	0	0	50
4	ARDAN	0	0	0	50	50	50	0	0	150
5	KABUL	0	0	50	0	0	50	0	0	100
6	NABIL	50	50	0	50	0	0	0	50	200
7	RIZKY	50	0	50	50	0	0	0	0	150
8	UZI	50	0	0	50	50	50	0	0	200
9	DIDA	0	0	50	0	50	0	0	0	100
10	RIZKI	0	0	0	50	50	50	0	0	150
11	PUTRA	0	0	50	0	0	50	0	0	100
12	FAISAL	50	50	0	50	0	0	0	50	200
13	MARKUS	50	0	50	50	0	0	0	0	150
14	ALBI	50	0	0	50	50	50	0	0	200
15	ASKA	0	0	50	0	50	0	0	0	100
POSTEST										
1	IAN	50	0	50	50	50	50	50	50	350
2	HAKIM	50	50	50	50	50	50	50	50	400
3	AGIS	0	50	0	50	0	50	50	0	200
4	ARDAN	50	50	0	50	0	50	0	50	250
5	KABUL	0	50	50	0	50	50	50	50	300
6	NABIL	50	50	50	50	0	50	50	50	350
7	RIZKY	50	50	50	50	50	50	50	50	400
8	UZI	50	50	50	50	50	50	50	0	350
9	DIDA	0	50	50	50	50	0	0	50	250
10	RIZKI	50	50	0	50	0	50	0	0	200
11	PUTRA	0	50	50	0	50	50	50	50	300
12	FAISAL	50	50	50	50	0	50	50	0	300
13	MARKUS	0	50	50	50	50	50	0	50	300
14	ALBI	50	50	50	50	50	50	0	0	300
15	ASKA	0	50	50	50	50	0	0	50	250

Lampran 8.

HASIL PRETEST DAN POSTEST LATIHAN DIAMOND PASSING

NO	NAMA	PERCOBAAN								TOTAL SKOR
		KANAN				KIRI				
1	BUDI	50	50	0	50	0	0	0	50	200
2	RAFLI	0	50	50	0	50	0	0	0	150
3	DIKI	50	0	0	50	50	0	0	0	150
4	ALI	50	0	50	0	0	50	0	0	150
5	DIMAS	0	0	50	0	0	0	50	0	100
6	BILLY	0	0	50	0	0	0	0	0	50
7	ATHORIQ	50	50	0	0	0	50	0	0	150
8	SYAHRU L	50	50	0	0	0	50	50	0	200
9	KHOLIL	50	0	50	50	50	0	50	0	250
10	HUDA	50	50	0	50	50	0	0	0	200
11	NABIL	50	0	0	0	0	50	0	0	100
12	AHMAD	0	0	50	50	0	0	50	0	150
13	RAYHAN	0	0	50	0	50	0	50	0	150
14	AKBAR	50	50	0	0	0	50	0	0	150
15	RIDHO	0	0	50	0	0	0	0	0	50
POSTEST										
1	BUDI	50	0	50	50	50	0	50	50	300
2	RAFLI	0	50	50	0	50	0	50	50	250
3	DIKI	50	0	0	50	50	0	50	0	200
4	ALI	50	0	50	50	0	50	0	50	250
5	DIMAS	50	0	0	50	0	50	50	0	200
6	BILLY	0	50	0	50	0	50	0	0	150
7	ATHORIQ	0	50	50	0	50	50	0	0	200
8	SYAHRU L	0	50	50	0	50	50	50	0	250
9	KHOLIL	50	50	50	0	50	0	50	50	300
10	HUDA	50	0	50	50	50	50	50	50	350
11	NABIL	0	50	50	0	50	50	50	50	300
12	AHMAD	50	0	0	50	50	0	50	0	200
13	RAYHAN	50	0	50	0	0	50	0	50	200
14	AKBAR	50	0	0	50	0	50	50	50	250
15	RIDHO	0	50	0	50	0	50	0	0	150

Lampiran 9. Deskriptif Statistik

Frequencies

[DataSet0]

Statistic

		Prettest (<i>Rondo Games</i>)	Prettest(<i>Rondo Games</i>)
N	Valid	15	15
	Missing	0	0
Mean		153,3333	300,0000
Median		150,0000	300,0000
Mode		200,00	300,00
Std.Deviation		54,98918	62,67832
Minimum		50,00	200,00
Maximum		250,00	400,00
Sum		2300,00	4500,00

Frequency Table

PRETES (Rondo Games)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulati vePerce nt
Valid	50.00	1	6,7	6,7	6,7
	100.00	4	26,7	26,7	33,3
	150.00	4	26,7	26,7	60,0
	200.00	5	33,3	33,3	93,3
	250.00	1	6,7	6,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

POSTEST (Rondo Games)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
200.00	2	13,3	13,3	13,3
250.00	3	20,0	20,0	33,3
300.00	5	33,3	33,3	66,7
350.00	3	20,0	20,0	86,7
400.00	2	13,3	13,3	100,0
Total	15	100,0	100,0	

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

	Pretest (Daimond Passing Games)	Posttest (DaimondPassing Games)
Valid	15	15
Missing	0	0
	146,6667	236,6667
Median	150,0000	250,0000
	150,00	200,00

Std.Deviation	54,98918	58,14596
Minimum	50,00	150,00
Maximum	250,00	350,00
	2200,00	3550,00

Frequency Table

Prettest (*Daimond Passing Games*)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	50.00	2	13,3	13,3	13,3
	100.00	2	13,3	13,3	26,7
	150.00	7	46,7	46,7	73,3
	200.00	3	20,0	20,0	93,3
	250.00	1	6,7	6,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Posttest (*Daimond Passing Games*)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	150.00	2	13,3	13,3	13,3
	200.00	5	33,3	33,3	46,7
	250.00	4	26,7	26,7	73,3
	300.00	3	20,0	20,0	93,3
	350.00	1	6,7	6,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Lampiran 10. Uji Normalitas

NPar Test

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Prettest(RondoG ames)	Prettest(Rondo Games)	Prettest (Daimod Passing Games)	Posttest (Daimond Passing Games)
N		15	15	15	15
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	153,3333	300,0000	146,6667	236,6667
	Std. Deviation	54,98918	62,67832	54,98918	58,14596
Most Extreme Differences	Absolute	,202	,167	,258	,203
	Positive	,167	,167	,209	,203
	Negative	-,202	-,167	-,258	-,131
Kolmogorov-Smirnov Z		,782	,645	,997	,784
Asymp.Sig.(2-tailed)		,573	,799	,273	,570

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.

Lampiran 11. Uji Homogenitas

Oneway

[DataSet0]

Test of Homogeneity of Variances

Ketepatan Akurasi

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3,337	1	58	,073

ANOVA

Ketepatan Akurasi

	SumofS quares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	18375,000	1	18375,000	2,605	,112
Within Groups	409083,333	58	7053,161		
Total	427458,333	59			

Lampiran 12. Uji Hipotesis

**T-
Test**

[DataSet0]

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair1	Prettest (Rondo Games)	153,3333	15	54,98918	14,19814
	Prettest (rondo Games)	300,0000	15	62,67832	16,18347

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair1	Prettest (Rondo Games) & Prettest (Rondo Games)	15	,674	,006

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Prettest(Rondo Games) - Prettest(Rondo Games)	146,66667	48,05751	12,40839	173,28003	120,05331	-11,820	14	,000

T-Test

[DataSet0]

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair1	Prettest(Daimond Passing Games)	146,6667	15	54,98918	14,19814
	Posttest(Daimond Passing Games)	236,6667	15	58,14596	15,01322

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair1	Prettest (Daimond Passin Games) Posttest (Daimond Passing Games)	15	,711	,003

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	d f	Sig.(2- tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confiden ceInterval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair1	Prettest (Daimond Passing Games) - Posttest(Daimond Passing Games)	90,00000	43,09458	11,12697	113,86498	66,13502	-8,088	14	,000

Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian

Pelaksanaan Pretest



Pelaksanaan *Treatmen Rondo Games*



Pelaksanaan *Treatmen Rondo Games*



Pelaksanaan *Treatmen Daimond Passing*



Pelaksanaan *Treatmen Daimond Passing*



Pelaksanaan Posttest

