

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP  
PENINGKATAN KETERAMPILAN *PASSING* SISWA *SSO*  
REAL MADRID FOUNDATION UNY KU 8-9 TAHUN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri  
Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan



Oleh:

Ramadhoni Saifullah  
19602244050

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2023**

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP  
PENINGKATAN KETERAMPILAN *PASSING* SISWA SSO  
REAL MADRID FOUNDATION UNY KU 8-9 TAHUN**

Oleh  
Ramadhoni Saifullah  
NIM 19602244050

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan keterampilan *passing* siswa SSO Real Madrid Foundation UNY KU 8-9 tahun.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dimana penelitian ini mengenai hubungan sebab akibat. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSO Real Madrid Foundation UNY KU 8-9 tahun yang berjumlah 60 Orang. Jumlah sampel yang diambil menggunakan teknik *random sampling* berdasarkan cara membagi kelompok yang di tes tingkat keterampilan *passing* sebanyak 31 orang. Kemudian, menggunakan desain penelitian One-Group Pretest- Posttest Design, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan, dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *Small Sided Games* terhadap peningkatan keterampilan *passing* siswa SSO Real Madrid Foundation UNY kelompok usia 8-9 tahun. Latihan *Small sided games* efektif untuk meningkatkan keterampilan *passing* siswa SSO Real Madrid Foundation UNY KU 8-9 tahun dengan menunjukkan t hitung sebesar  $7,23 > 2,04$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi probabilitas  $0,000 < 0,05$ , sebelum diberikan latihan *small sided games* rata-rata 6,77 setelah diberikan metode latihan *small sided games* meningkat sebesar 3,258 atau sebesar 49,25%, berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing* siswa SSO Real Madrid Foundation UNY KU 8-9 tahun.

**Kata Kunci** : keterampilan *passing*, sepakbola, *small sided games*

# EFFECT OF SMALL SIDED GAMES TRAINING TOWARDS THE IMPROVEMENT OF PASSING SKILLS OF SSO REAL MADRID FOUNDATION UNY STUDENTS IN THE AGE GROUP OF 8-9 YEARS OLD

By:  
Ramadhoni Saifullah  
NIM. 19602244050

## ABSTRACT

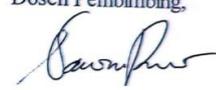
This research aims to determine the effect of *small sided games* training towards the improvement of the passing skills of SSO Real Madrid Foundation UNY students in the age group of 8-9 years old.

This research used a type of experimental research where this research was about causal relationships. The research population was for about 60 students of SSO Real Madrid Foundation UNY in the age group of 8-9 years old. The number of samples were taken by using a random sampling technique based on how to divide the group that was tested on the level of passing skills was for about 31 students. Then, using the One-Group Pretest-Posttest Design research design, the researcher used a pretest before being given treatment and a posttest after being given treatment, thus the results of the treatment could be identified more accurately, as it could be compared with conditions before being given treatment.

The results showed that there was a significant effect of Small Sided Games training on improving the passing skills of students of SSO Real Madrid Foundation UNY age group 8-9 years. Small sided games training is effective for improving the passing skills of SSO Real Madrid Foundation UNY KU 8-9 years old students by showing t count of  $7.23 > 2.04$  (t-table) and a large significance value of probability  $0.000 < 0.05$ , before being given small sided games training on average 6.77 after being given the small sided games training method increased by 3.258 or by 49.25%, meaning that there is a significant influence of the small sided games training method on the passing skills of SSO Real Madrid Foundation UNY KU 8-9 years old students.

**Keywords:** passing skills, football, *small sided games*

Mengetahui  
Wakil Dekan  
Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni,  
  
Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP.19810926 200604 1 001

Yogyakarta, 24 Juli 2023  
Disetujui  
Dosen Pembimbing,  
  
Dr. Nawan Primasoni, M.Or.  
NIP 19840521 200812 1 001

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ramadhoni Saifullah  
Nim : 19602244050  
Program studi : S1- Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Judul TAS : PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES*  
TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN  
*PASSING* SISWA SSO REAL MADRID FOUNDATION  
UNY KU 8-9 TAHUN

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

Yogyakarta, 01 Maret 2023  
Yang menyatakan,

  
  
Ramadhoni Saifullah  
NIM. 19602244050

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP  
PENINGKATAN KETERAMPILAN PASSING SISWA SSO REAL  
MADRID FOUNDATION UNY KU 8-9 TAHUN**

Disusun Oleh:

Ramadhoni Saifullah  
NIM 19602244050

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh dosen Pembimbing untuk dilaksanakan  
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 5 Juni 2023

Mengetahui  
Ketua Departemen



Dr. Fauzi, M.Si.  
NIP 196312281990021002

Disetujui  
Dosen Pembimbing,



Dr. Nawan Primasoni, S.Pd.Kor., M.Or.  
NIP 198405212008121001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

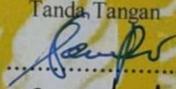
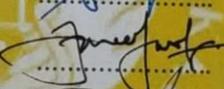
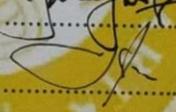
PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP  
PENINGKATAN KETERAMPILAN PASSING SISWA SSO  
REAL MADRID FOUNDATION UNY KU 8-9 TAHUN

Disusun oleh:

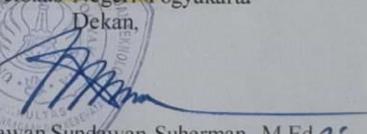
Ramadhoni Saifullah  
NIM 19602244050

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi  
Departemen Pendidikan Keahlian Olahraga  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal 10 Juli 2023

TIM PENGUJI

| Nama/Jabatan  | Tanda Tangan   | Tanggal        |
|---|--|----------------|
| Dr. Nawan Primasoni, S.Pd.Kor., M.Or.<br>Ketua Penguji/Pembimbing |  | 09 / 08 / 2023 |
| *Dr. Danang Wicaksono, S.Pd.Kor., M.Or.<br>Sekretaris             |  | 21 / 08 / 2023 |
| Drs. Subagyo Irianto, M.Pd<br>Penguji Utama                       |  | 21 / 07 / 2023 |

Yogyakarta, Agustus 2023  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

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

## **MOTTO**

“Jangan lupa bersyukur apa yang kamu punya sekarang”

“Berbuatlah baiklah tanpa perlu alasan”

“Hidup adalah pelajaran tentang kerendahan hati”

(Ramadhoni Saifullah)

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT Tuhan semesta alam, Engkau berikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai tepat pada waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya Bapak dan Ibu yang sangat saya sayangi, yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya sebagai anaknya selama ini.
2. Abang saya yang mendoakan dan membuat saya semangat.
3. Teman-teman yang selalu ada dalam susah, sedih, maupun senang, dan memberi support saya dalam keadaan apapun terimakasih yang tak terhingga saya ucapkan.
4. Diri saya sendiri yang telah berusaha dan berjuang semaksimal mungkin dalam pengerjaan tugas akhir skripsi ini.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat Rahmat dan karunia-Nya. Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* Siswa SSO Real Madrid Foundation UNY Ku 8-9 Tahun” dapat disusun sesuai dengan harapan. Dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan serta bimbingan, pengarahan, petunjuk, dan motivasi kemudian andil dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati diucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Nawan Primasoni, S.pd.Kor., M.Or. selaku Pembimbing Skripsi, yang dengan sabar memberikan nasehat, saran, masukan serta stimulan sehingga tugas akhir skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
2. Bapak Dr. Fauzi, M.Si. selaku Ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) dan KAPRODI, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Ibu Dr. Christina Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or. selaku Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan, arahan dan saran-saran selama menempuh perkuliahan.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
5. Kepala Pelatih Galang Qowiyuridho, SSO Real Madrid Foundation UNY umur 8 – 9 tahun yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
6. Seluruh dosen FIKK UNY yang telah memberikan pengajaran secara maksimal sampai akhirnya penulis dapat menyelesaikan kuliah.
7. Keluarga besar penulis yang senantiasa memberikan stimulan baik moral maupun materil serta doa yang tidak pernah putus sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
8. Seluruh pemain dan SSO Real Madrid Foundation UNY yang telah bersedia

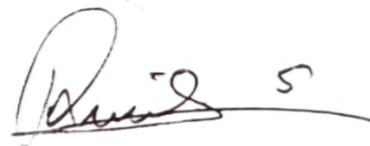
membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.

9. Teman-teman PKO A 2019 yang telah berbagi keringat, pengalaman serta jalinan silaturahmi selama kuliah dan membantu dalam pelaksanaan penelitian.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang melimpah dari Allah SWT. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan khususnya dalam bidang sepakbola.

Yogyakarta, 01 Maret 2023

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ramadhoni Saifullah', with a horizontal line underneath and a small '5' to the right.

Ramadhoni Saifullah

NIM 19602244050

## DAFTAR ISI

|   |             |
|---|-------------|
| <b>ABSTRAK</b> .....                                      | <b>ii</b>   |
| <b>ABSTRACT</b> .....                                     | <b>iii</b>  |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....                           | <b>vi</b>   |
| <b>MOTTO</b> .....  | <b>vii</b>  |
| <b>LEMBAR PERSEMBAHAN</b> .....                           | <b>viii</b> |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                               | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                                   | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                                 | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                                | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                              | <b>xv</b>   |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....                            | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang Masalah.....                            | 1           |
| B. Identifikasi Masalah.....                              | 6           |
| C. Batasan Masalah .....                                  | 6           |
| D. Rumusan Masalah.....                                   | 7           |
| E. Tujuan Penelitian.....                                 | 7           |
| F. Manfaat Penelitian.....                                | 7           |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....                        | <b>8</b>    |
| A. Kajian Teori .....                                     | 8           |
| B. Hasil Penelitian Yang Relevan.....                     | 28          |
| C. Kerangka Berfikir .....                                | 29          |
| D. Hipotesis Penelitian .....                             | 30          |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....                    | <b>31</b>   |
| A. Jenis Penelitian .....                                 | 31          |
| B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....         | 31          |
| C. Populasi Dan Sampel Penelitian.....                    | 32          |
| D. Variabel Penelitian.....                               | 33          |
| E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data ..... | 33          |
| F. Teknik Analisis Data.....                              | 34          |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....       | <b>36</b>   |
| A. Hasil Penelitian.....                                  | 36          |

|  |                                  |           |
|--|----------------------------------|-----------|
| B.                                     | Pembahasan.....                  | 40        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b> |                                  | <b>43</b> |
| A.                                     | Kesimpulan.....                  | 43        |
| B.                                     | Implikasi Hasil Penelitian ..... | 43        |
| C.                                     | Keterbatasan Penelitian .....    | 43        |
| D.                                     | Saran.....                       | 44        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>            |                                  | <b>45</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                  |                                  | <b>48</b> |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 1. Teknik <i>Passing Inside-of-the-foot</i> .....      | 15 |
| Tabel 2. Teknik <i>Passing Outside-of-the-foot</i> .....     | 16 |
| Tabel 3. Teknik <i>Passing Instep</i> .....                  | 17 |
| Tabel 4. Jadwal Latihan SSO Real Madrid Foundation UNY ..... | 19 |
| Tabel 5. Hasil Penelitian Pretest.....                       | 36 |
| Tabel 6. Hasil Penelitian Posttest.....                      | 37 |
| Tabel 7. Hasil Perhitungan Uji Normalitas .....              | 38 |
| Tabel 8. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas .....             | 39 |
| Tabel 9. Hasil Uji t.....                                    | 40 |
| Tabel 10. Perbedaan rata-rata posttest dan pretest.....      | 40 |

## DAFTAR GAMBAR

|   |    |
|---|----|
| Gambar 1. Transisi Sepak Bola .....                                 | 12 |
| Gambar 2. Gerak <i>Passing</i> Bawah dengan Kaki Bagian Dalam ..... | 14 |
| Gambar 3. Teknik <i>Passing Inside-of-the-foot</i> .....            | 15 |
| Gambar 4. Teknik <i>Passing Outside-of-the-Foot</i> Sumber .....    | 16 |
| Gambar 5. Teknik <i>Passing Instep</i> .....                        | 17 |
| Gambar 6. Bagan Kerangka Berfikir .....                             | 29 |
| Gambar 7. Bentuk tes awal dan akhir .....                           | 34 |
| Gambar 8. Grafik Hasil Penelitian Pretest .....                     | 37 |
| Gambar 9. Grafik Hasil Penelitian Posttest .....                    | 38 |
| Gambar 10. Grafik Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test .....   | 41 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|  |    |
|--|----|
| Lampiran 1. Surat Validasi Ahli .....    | 48 |
| Lampiran 2. Lembar Persetujuan .....     | 49 |
| Lampiran 3. Lembar Konsultasi .....      | 50 |
| Lampiran 4. Lembar Izin Penelitian ..... | 51 |
| Lampiran 5. Dokumentasi .....            | 52 |
| Lampiran 6. Program Latihan .....        | 54 |
| Lampiran 7. Deskriptif Statistik .....   | 70 |
| Lampiran 8. Data Siswa .....             | 72 |

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Permainan sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia sampai saat ini. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan sepakbola modern yang sangat digemari banyak orang, tua-muda, anak-anak bahkan wanita. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat pada akhir-akhir ini banyak mempengaruhi perkembangan sepakbola. Permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan kedua tangannya di daerah tendangan pinalty. Menurut Nusri (2019:31) sepak bola merupakan olahraga yang tergolong olahraga beregu, pemain dituntut untuk bekerja sama.

Teknik dasar dalam sepakbola ada 2 macam, yaitu teknik dasar dengan bola dan teknik dasar tanpa bola. Teknik dasar tanpa bola dalam permainan sepakbola yaitu meliputi: berlari mengubah arah, melompat dan meloncat, dan gerak tipu badan. Sedangkan teknik dasar dengan bola meliputi: menghentikan bola (stop ball), mengumpan (*passing*), menendang bola ke gawang (*shooting*), menyundul (heading), dan menggiring (*dribbling*). Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar sepakbola dan mengembangkannya karena memiliki manfaat yang sangat besar.

Permainan sepakbola adalah permainan beregu yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangsendiri supaya tidak kemasukan bola, dan kelompok yang paling banyak memasukkan bola keluar sebagai pemenang (Clive Gifford, 2002: 11). Kerjasama antar pemain dalam permainan sepakbola sangat membutuhkan

kekompakan dan saling mengimbangi satu sama lain. Setiap pemain harus mengeluarkan semua kemampuan yang dimiliki agar dapat menampilkan suatu performa yang baik dalam pertandingan. Inti dari 2 permainan ini adalah berusaha menguasai bola dan memasukkan kedalam gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha agar tidak memasukkan bola.

Ketika pembibitan sepakbola usia dini mampu mengikuti anak sekolah-sekolah sepak bola atau SSO yang terdapat di daerah, kampung dan kota masing-masing, agar dalam perkembangannya kelak tinggal dibenahi dalam segi taktik dan fisiknya saja, walaupun sering kali teknik dasar juga bakal diajarkan. Ketika SSO anak dapat mengikuti dari Sekolah Dasar atau SD sampai Sekolah Menengah Atas atau SMA dari usia 6 sampai 18 tahun.

Keterampilan dapat menunjukkan pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat dimana keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, terdiri dari beberapa keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai oleh seseorang menggambarkan tingkat keterampilannya. Hal ini terjadi karena kebiasaan yang sudah diterima umum untuk menyatakan bahwa satu atau beberapa pola gerak atau perilaku yang diperluas bisa disebut keterampilan, misalnya menulis, memainkan gitar atau piano, menyetel mesin, berjalan, berlari, melompat dan sebagainya. Jika ini yang digunakan, maka kata “keterampilan” yang dimaksud adalah kata benda (Fauzi, 2010: 7). Pihak yang mencetak gol lebih banyak adalah pihak yang memenangkan pertandingan sepak bola (Susanto, 2019). Mengoper bola dapat dilakukan dalam keadaan yang bervariasi baik bola diam, bergerak dan melayang. Transfer keterampilan dalam konteks ini, mengacu pada bagaimana paparan sebelumnya terhadap serangkaian batasan interaksi tertentu mempengaruhi kinerja tugas di bawah batasan yang berbeda (Newell, 1996; Rosalie & Müller, 2012; Seifert *et al.*, 2016).

Menurut Ganesha Putera (dalam Komarudin, 2013), latihan *small sided games* dapat digunakan dalam proses latihan peningkatan daya tahan aerobik dalam permainan sepakbola karena dalam latihan *small sided games* mencakup aspek

teknik, taktik dan fisik. Dengan harapan akan mengasah keterampilan bermain sepakbola baik secara individu maupun tim. Menurut Fadchurrohman (2016), *small sided games* merupakan suatu metode latihan dengan menyajikan situasi permainan seperti permainan sesungguhnya yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik. Dari pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *small sided games* merupakan proses latihan dengan lapangan skala kecil yang bertujuan untuk meningkatkan teknik dan taktik dalam permainan sepakbola. Namun, persyaratan (teknik, taktik, dll.) SSG berbeda tergantung pada usia, level pemain, dan olahraga. Sejalan dengan ini, penelitian lebih lanjut diperlukan. *Small-Sided Games* (SSGs) adalah salah satu latihan yang paling umum digunakan oleh pelatih untuk pelatihan sepak bola.

Meskipun di masa lalu SSG terutama digunakan untuk meningkatkan interaksi antar pemain dan untuk mengembangkan kemampuan teknik dan taktik, SSG sekarang digunakan oleh banyak tim amatir dan profesional sebagai alat yang efektif untuk keterampilan *passing*. *Small sided games* sangat populer tidak hanya di kalangan pemain sepakbola dewasa tetapi juga pada pemain muda, sebagian besar mereka telah berlatih *small sided games* sejak usia dini.

Pendukung gaya permainan yang mempertahankan penguasaan bola akan berpendapat bahwa hal itu memungkinkan tim untuk mengontrol struktur dan tempo permainan dengan demikian; tim yang sukses rata-rata menikmati urutan *passing* yang lebih lama daripada tim yang kurang sukses. Dari analisis pertandingan EPL selama musim 1996-1997, tim yang mempertahankan penguasaan bola dengan persentase lebih besar daripada lawan memenangkan pertandingan hampir 50 persen (Carling *et al.*, 2005). Sementara Jones *et al.* (2004) membandingkan penguasaan bola tim EPL yang sukses dan tidak sukses selama musim 2001-2002 mereka menemukan bahwa tim yang sukses memiliki penguasaan bola yang jauh lebih lama daripada tim yang gagal terlepas dari status pertandingan (menang, kalah, atau seri). Bloomfield *et al.*, (2005) tidak melaporkan temuan tersebut; mereka mengamati bahwa tim cenderung memiliki periode penguasaan bola yang lebih lama selama pertandingan ketika mereka kalah versus ketika mereka menang.

Peneliti lain telah menggunakan tes keterampilan sepak bola dalam penelitian (Abt, Zhou, & Weatherby, 1998; McGregor, Nicholas, Lakomy, & Williams, 1999; Northcott *et al.*, 1999). Misalnya, Abt *et al.* (1998) menggunakan versi modifikasi dari keterampilan Zelenka tes (Zelenka, Seliger, & Ondrej, 1967); . Penggunaan statis daripada dinamis lewat dapat mengaburkan perbedaan antara " teknik " dan " keterampilan ". Fitur khusus dari gerakan yang terampil adalah di mana pemain memiliki kemampuan yang dipelajari untuk memilih dan melakukan teknik yang benar seperti yang ditentukan oleh tuntutan situasi. Menyadari keterbatasan tes yang tersedia, kami mengembangkan Loughborough Soccer *Passing* Test (LSPT) dan Loughborough Soccer *Shooting* Test (LSST) untuk menilai aspek multi-aspek dari keterampilan sepak bola, termasuk *passing*, *dribbling*, control, menembak, dan pengambilan keputusan dalam permainan pertandingan. Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai reliabilitas dan validitas LSPT dan LSST as alat penelitian dalam kajian keterampilan sepak bola.

Salah satu cara untuk meningkatkan keterampilan *passing* yaitu dengan pemberian metode latihan yang bervariasi seperti metode latihan *Small Sided Games*. Permainan di lapangan skala kecil (*small sided games*) merupakan situasi tepat yang dikembangkan untuk para pemain muda, supaya mereka bisa belajar dan berkembang, setiap permainan merupakan bagian dari teknik khusus dalam sepakbola, misalnya menggiring, mengoper, atau menembakan bola, atau berfokus pada kerjasama tim dan strategi, misalnya bertahan, menyerang, menciptakan ruang gerak, atau bergantian tugas (Charles & Rook, 2012: 105). *Passing* sangat berguna sebagai penyusunan serangan bahkan juga bisa memasukkan bola ke gawang lawan. Selain itu *passing* bisa juga untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran dan untuk melakukan clearing atau pembersihan dengan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri atau dalam usaha membendung serangan lawan pada wilayah pertahanan kita sendiri. Melakukan keterampilan *passing* dengan baik maka seorang pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik pula, diantaranya kekuatan otot tungkai, kelenturan, dan koordinasi mata kaki.

Keterampilan teknik dasar sepakbola sangat menentukan penguasaan permainan dalam sepakbola (NST & Adnan, 2019). Teknik terpenting yang harus

dikuasai oleh pemain sepakbola adalah teknik dasar menendang. Teknik dasar menendang bola adalah teknik menyentuh atau mendorong bola menggunakan kaki. Menendang dalam bermain sepakbola tujuan utamanya merupakan untuk memberikan umpan, menendang bola pertahanan lawan dan menghasilkan poin. Menurut (Izovska *et al.*, 2016) Jumlah tendangan dan efisiensinya akan mempengaruhi skor akhir pertandingan sehingga hal ini merupakan momen yang sangat penting.

Metode latihan SSG (*small sided games*) dirasa memenuhi tuntutan tersebut, adanya unsur keterampilan teknik dan kemampuan kondisi fisik memenuhi secara spesifik serta penggunaan waktu akan menjadi efektif. Prinsip spesifikasi akan memberikan manfaat yang maksimal manakala rangsangan latihan mirip atau merupakan replikasi dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga sepakbola. Metode latihan SSG dirasa tepat bagi pemain usia muda, karena karakteristik latihan usia muda harus dimulai dari yang paling sederhana, mudah dilakukan, dan menyenangkan dengan unsur permainan. Lebih lanjut Scheunemann (2008:26) menegaskan bahwa “ pada usia muda program latihan sebaiknya lebih terfokuskan kepada teknik bermain dan pembentukan karakter pemain tanpa melupakan faktor kesenangan dalam bermain atau fun aspect”. Aspek teknis SSG lebih jarang dipelajari dan biasanya didasarkan pada metode notasi manual (van Maarseveen, Oudejans, & Savelsbergh, 2017). Masalah yang terkait dengan keterampilan *passing* seperti ketepatan, tekanan dari lawan, komunikasi dan pemahaman, kondisi lapangan dan teknik individu.

SSO RMF UNY melakukan pendekatan taktis dalam pelaksanaan program pelatihan. Kelompok pendidikan tersebut mengacu pada kurikulum Filanesia yang dibuat oleh PSSI. Namun, kesulitan diamati ketika menerapkan metode pelatihan dengan pendekatan taktis ketika koordinasi motorik siswa yang akan dilatih masih lemah. Fenomena diatas menjelaskan bahwa tingkat keterampilan *passing* dalam sepak bola memegang peranan penting dalam permainan, oleh karena itu perlu digunakan metode yang tepat dalam latihan sejak usia dini. Tingkat koordinasi juga memiliki pengaruh yang dapat digunakan untuk memilih metode yang dapat dijadikan acuan bagi pelatih yaitu menggunakan pendekatan teknis atau taktis.

Masalah yang terkait dengan keterampilan *passing* siswa SSO Real Madrid Foundation Universitas Negeri Yogyakarta kelompok usia 8-9 tahun seperti teknik individu, beberapa pemain mungkin memiliki masalah dalam menguasai teknik *passing* yang baik, seperti kurangnya kekuatan, akurasi, atau keterampilan dalam melakukan berbagai jenis *passing* seperti *passing* pendek, *crossing*, atau *passing* jarak jauh.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan mengetahui “Pengaruh latihan *Small Sided Games* terhadap peningkatan keterampilan *passing* siswa SSO Real Madrid Foundation Universitas Negeri Yogyakarta kelompok usia 8-9 tahun”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Tingkat keterampilan *passing* siswa SSO Real Madrid UNY kelompok usia 8-9 tahun masih kurang baik.
2. Belum diketahui persentase keterampilan *passing* dari metode latihan *Small Sided Games* SSO Real Madrid UNY Kelompok usia 8-9 tahun.
3. Belum diketahui pengaruh latihan *Small Sided Games* terhadap keterampilan *passing* SSO Real Madrid UNY.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang muncul dan keterbatasan permasalahan yang dihadapi oleh peneliti, maka perlu dilakukan pembatasan masalah untuk memperjelas ruang lingkup penelitian ini. Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan *Small Sided Games* terhadap peningkatan keterampilan *passing* siswa SSO Real Madrid Foundation yogyakarta kelompok usia 8-9 tahun.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah, maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh latihan *Small Sided Games* terhadap peningkatan keterampilan siswa Sekolah Sepak Bola Real Madrid Foundation UNY kelompok usia 8-9 tahun ?
2. Apakah pengaruh latihan *small sided* efektif untuk meningkatkan keterampilan *passing* siswa Sekolah Sepak Bola Real Madrid Foundation UNY kelompok umur 8-9 tahun?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Peneliti dapat memberikan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Small Sided Games* terhadap peningkatan keterampilan *passing* siswa SSO Real Madrid Foundation UNY kelompok usia 8-9 tahun.
2. Untuk mengetahui efektivitas latihan *Small Sided Games* terhadap peningkatan keterampilan *passing* siswa SSO Real Madrid Foundation UNY kelompok usia 8-9 tahun.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang dapat diambil dari hasil penelitian ini bagi pemain, pelatih, dan penikmat olahraga sepakbola pada khususnya, diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman atau dasar untuk memberi informasi untuk meningkatkan keterampilan kelincahan. Selain itu diharapkan dapat meningkatkan prestasi olahraga terutama memilih latihan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan keterampilan kelincahan. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai perbandingan untuk melakukan penelitian yang ada kaitannya dengan latihan untuk meningkatkan keterampilan kelincahan sehingga dapat menghasilkan pemain yang berkualitas dan diharapkan memberi sumbangan yang positif pada pengembangan ilmu pengetahuan dan teori kepelatihan cabang olahraga khususnya sepakbola.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

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

###### **a. Permainan Sepakbola**

Menurut pendapat Luxbacher (2008: 9) bahwa, “*Passing* adalah mengoperkan bola pada teman. *Passing* atau operan memiliki pengertian operan kepada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu. Sedangkan menurut Danny Mielke (2007: 18) bahwa, “Umpan atau *passing* adalah cara memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain”. Sedangkan menurut Herwin (2004: 29) mengatakan bahwa “Agar bola dapat ditendang dengan baik dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi bagian dalam, sisi bagian luar, punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar”. Berdasarkan uraian diatas bahwa *passing* atau operan kepada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu serta mengoper bola terobosan di antara lawan.

Pengertian Sepak Bola pada dasarnya sepak bola adalah permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepak bola dimainkan di lapangan rumput dengan dua tim lawan yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain. Tujuan permainan ini adalah memasukkan bola ke gawang lawan sejauh mungkin dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Permainan ini juga dicirikan dengan memainkan bola dengan seluruh tubuh kecuali lengan. Menurut Muhajir (2007: 22), “Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola”. Menurut Luxbacher (2008:2) menetapkan bahwa pertandingan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 pemain. Setiap tim mempertahankan gawang dan berusaha menembus gawang lawan.

Ketika setiap pemain diperbolehkan menggunakan semua anggota badan kecuali lengan, hanya 12 penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangannya. Sepak bola menggunakan hampir semua keterampilan

kaki kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan bagian tubuhnya. Tujuan masing-masing tim adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dengan mengetahui bahwa mereka melakukan yang terbaik untuk menjaga serangan lawan agar tidak kebobolan. Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah permainan antara dua (2) tim yang masing-masing terdiri dari 11 pemain dan dimainkan dengan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan kedua tangan dan lengan. Setiap tim berusaha memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menghindari membiarkan bola diserang oleh lawan dan pertandingan ini berlangsung selama 2 x 45 menit.

Luxbacher & Joseph. A (2011:2) menjelaskan bahwa sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang pemain. Setiap tim mempertahankan target dan mencoba menembus target lawan. Sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan dapat dilakukan dengan seluruh bagian tubuh kecuali kedua lengan (tangan). Sebagian besar permainan dilakukan dengan gerak kaki, kecuali penjaga gawang yang memainkan bola dengan bebas dengan anggota tubuhnya, baik dengan kaki maupun dengan tangannya. Gaya permainan ini bertujuan untuk menguasai bola dan memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga agar gawang tidak kelewatan (Rohim, 2008: 13). Laitano *et al.* (2014 :1) menjelaskan bahwa *Soccer requires a combination of technique, tactics, physical fitness, mental strength, and teamwork. Football is a team sport characterized by repeated bouts of short duration high-intensity sprints in an endurance context that also requires the maintenance of skills throughout the match. The match duration is 90 min plus overtime (as needed) and split into two 45-min halves with a 15-min pause between halves (i.e., halftime).*

Ditambahkan Ali *et al.* (2007) bahwa *The fundamental principle of soccer is to score more goals than the opposing team and so the most highly valued skills are those that lead to goals being scored.*

Ditambahkan Keskin (2015) bahwa *Without strong technical skills, your soccer players cannot score goals or defend effectively (LA84 Foundation, 2007). Fundamental techniques like passing, dribbling, heading, shooting and collecting are very important for all players, and they must develop and continually refine.*

Penguasaan bola sangat terkait dengan kualitas dan kuantitas *passing* dalam sebuah tim. Hal ini berarti bahwa akurasi *passing* sebuah tim sangat menentukan keberhasilan tim tersebut (Collet, 2013). Keskin (2015) menyatakan bahwa *A basic requirement of good football is an absolutely good passing game. About 80% of the game consists of giving and receiving passes. A pass must be executed by a player to a teammate at the appropriate time. Passing skills are essential to play a good game. The playing area is limited when a player can hit a teammate in open space, smash the ball around an opponent, or smash the ball over a defender's wall. Without good passing skills, getting the ball through the middle third of the field is very difficult. Teams should spend more time developing their passing technique.*

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

Dilihat dari pelaksanaan permainan sepak bola, gerakan yang terjadi dalam permainan adalah gerakan badan dan cara memainkan bola yang berbeda. Pergerakan tubuh dan cara memainkan bola merupakan dua faktor yang saling berkorelasi dalam performa permainan sepak bola. Gerakan dan permainan bola terangkum dalam teknik dasar sepakbola. Keterampilan teknis utama adalah *shooting, passing, ball control and dribbling* (Huijgen *et al.*, 2010: 690).

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

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

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

##### 2) Menghentikan (*stopping*)

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

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 sambil berdiri dan sambil melompat.

5) Merampas (*tackling*)

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

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

Lemparan kedalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.

7) Menjaga gawang (kiper)

Menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepak bola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

Herwin (2004:21) menyebutkan bahwa permainan sepak bola melibatkan 2 (dua) gerakan dasar atau keterampilan teknik yang harus dikuasai dan dikuasai pemain, antara lain:

1) Gerak atau teknik tanpa bola

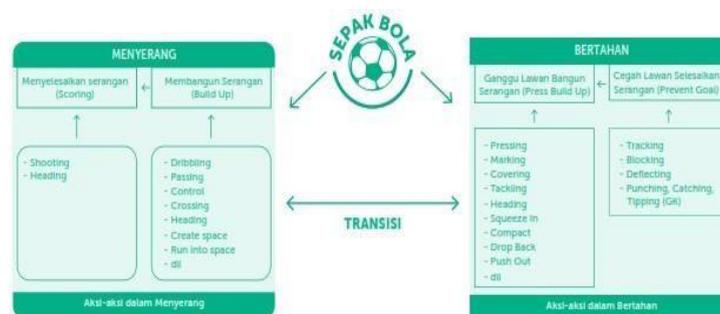
Selama dalam sebuah permainan sepak bola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.

2) Gerak atau teknik dengan bola

Kemampuan gerakan atau teknik dengan bola meliputi: (a) Mengenalkan bola ke bagian tubuh (merasakan bola) bola (*pass*), (b) Memukul bola ke gawang

(shoot), (c) Dribble (d) Menerima dan menguasai bola (receive) dan mengontrol), (e) Sundulan (header), (f) Feinter, (g) Tangkap (slide-guard), (h) Lempar (return), (i) Tahan Gol (Keep Goal).

Danurwindo (2017:8) menegaskan bahwa sepak bola adalah tentang menyerang, bertahan dan maju, tidak ada yang lain. Inilah mengapa dalam latihan sepak bola ketiga momen tersebut sering disebut sebagai “tiga momen kunci”. Setiap momen sepak bola membutuhkan aksi sepak bola untuk mendukungnya. Aksi dalam sepak bola juga merupakan nama teknik dalam sepak bola. Momen penyerangan selalu diawali dengan fase membangun serangan yang membutuhkan banyak aksi sepak bola, termasuk aksi bola seperti menggiring bola, mengoper, menyundul, mengontrol, dll. Pemain juga harus melakukan tindakan off-ball seperti menciptakan ruang, berlari ke ruang kosong, memberi umpan, dll. Fase menyerang yang telah dimulai juga harus diakhiri dengan penyelesaian serangan, dengan aksi sepak bola seperti tendangan dan sundulan. Dari bertahan, dari mengganggu saat membangun serangan. Tindakan sepak bola yang dilakukan selama periode ini misalnya: tekan, sorot, tutup, pegangan, tekan spasi, dll. Fase-fase yang mencegah lawan menyelesaikan serangan membutuhkan eksekusi gerakan sepak bola, termasuk tekel, tekel untuk pemain bertahan dan tangkapan, pukulan, dan tekel untuk penjaga gawang. Klasifikasi ini membuat segalanya sederhana dan mudah. Misalnya *passing* dan *dribbling*. Kedua aksi sepak bola tersebut adalah yang terjadi selama fase ofensif dari fase build. Takdir adalah *passing* dan *dribbling* tidak terjadi di saat-saat bertahan. Jika tidak, penandaan dan perisai tidak akan dilakukan saat tim sedang menyerang. Setiap momen dan tahapan pertandingan sepak bola memiliki aksi sepak bola tersendiri .



Gambar 1. Gambar Transisi

Terkait dengan teknik dalam Sepak bola, Currell *et al.* (2009:35) menyatakan bahwa *Soccer performance includes many skill elements. A reliable skill protocol has been developed for passing, dribbling and shooting. Skill performance logs have been shown to distinguish skill levels for both male and female players. Other researchers have suggested that skill logs may not be able to distinguish between players of different skill levels.*

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

Sepak bola adalah permainan tim. Tim sepak bola terdiri dari 10 pemain outfield dan penjaga gawang. Teknik dasar permainan sepak bola meliputi *passing*, *dribbling*, heading dan *shooting*. Pengertian masukan (Komarudin, 2011:3) adalah proses mendorong bola ke kaki teman dengan bagian tertentu. Tujuan utama permainan *passing* adalah membuat bola mengalir sedemikian rupa sehingga tercipta gol sedemikian rupa sehingga lawan tidak dapat dengan mudah menangkap bola karena permainan *passing* menjauhkan bola dari lawan.

Kemampuan dasar dari permainan *passing* adalah hal terpenting yang mengikat kesebelas pemain menjadi satu unit yang bekerja lebih baik daripada bagian lainnya. Akurasi, langkah dan waktu pelepasan bola merupakan komponen penting dari kombinasi *passing* yang sukses. Keterampilan *passing* yang buruk mengakibatkan bola tertinggal oleh pemain dan peluang mencetak gol .

Mengetuk kaki memastikan akurasi umpan. Namun secara teknis, agar bola ditendang dengan baik (Herwin, 2004:29) Untuk menembak bola dengan benar dapat dilakukan pada telapak kaki atau tapak kaki, bagian dalam, bagian luar bagian dalam telapak kaki dan bagian luar telapak kaki.

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

- 1) Kaki tumpu dan kaki ayun (*Steady Leg Position*)

Kaki yang tidak menendang bola dinamakan kaki tumpu dan kaki yang menendang dinamakan kaki ayun. Untuk menghasilkan tendangan bola bawah, kaki tumpu disamping atau agak didepan bola dan ujung kaki tumpu mengarah kesasaran. Pergelangan kaki ayun harus terkunci atau kaku saat mengenai bola.

2) Bagian bola

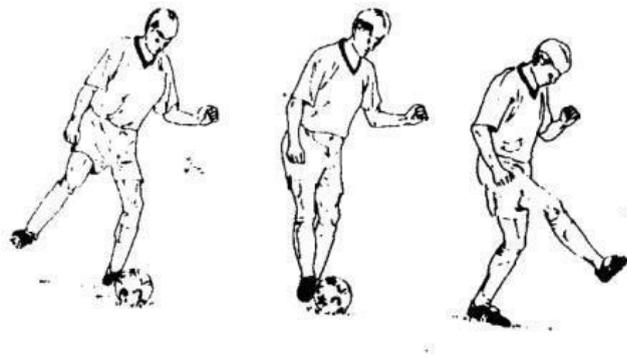
Bagian bola yang dikenakan oleh kaki ayun adalah titik tengah bola atas.

3) Perkenaan kaki dengan bola (*Impact*)

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

4) Akhir gerakan (*Follow-Trough*)

Sebagai tindak lanjut gerakan menendang dan memberi hasil tendangan lebih keras maka kaki ayun harus betul-betul optimal ke depan



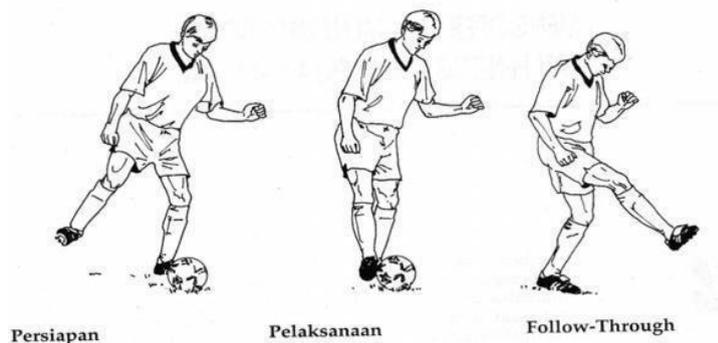
Gambar 2. Gerak *Passing* Bawah dengan Kaki Bagian Dalam  
(Sucipto, dkk, 2000:18)

Teknik mengoper bola di atas permukaan menurut Luxbacher & Joseph. A, (2011:11) mencakup tiga teknik, yaitu "*Inside-of-the-Foot*", "*Outside-of-the-Foot*" dan "*Instep*". *Between-the-foot* adalah keterampilan *passing* paling dasar yang perlu dipahami dan dikuasai oleh seorang pesepakbola. Teknik *passing* ini menggerakkan bola sejauh 5 hingga 15 yard. Teknik ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

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

| Persiapan   | Pelaksanaan  | <i>Follow Trough</i>   |
|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berdiri menghadap target.</li> <li>2. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola.</li> <li>3. Arahkan kaki ketarget.</li> <li>4. Bahu dan pinggul lurus dengan target.</li> <li>5. Tekukan sedikit lutut kaki</li> <li>6. Ayunkan kaki yang akan menendang kebelakang</li> <li>7. Tempatkan kaki dalam posisi menyamping</li> <li>8. Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan</li> <li>9. Kepala tidak bergerak.</li> <li>10. Fokuskan perhatian pada bola</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tubuh berada diatas bola.</li> <li>2. Ayunkan kaki yang akan menendang kedepan.</li> <li>3. Jaga kaki agar tetap lurus</li> <li>4. Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pindahkan berat badan ke depan.</li> <li>2. Lanjutkan gerakan searahdengan bola.</li> <li>3. Gerakan akhir berlangsung dengan mulus</li> </ol> |

Sumber (Luxbacher,2)



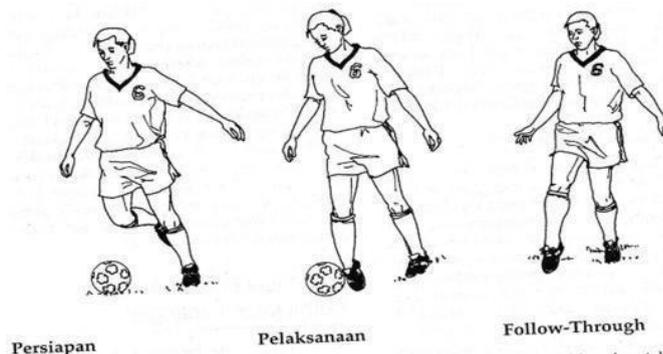
Gambar 3. Teknik *Passing Inside-of-the-foot*  
Sumber (Luxbacher,2011:12)

Teknik *passing* kaki merupakan teknik *passing* yang sering digunakan ketika pemain harus mengoper bola dengan kecepatan tinggi atau ketika pemain ingin mengoper bola secara diagonal ke kanan atau ke kiri. Dengan teknik ini, bola digerakkan dari jarak pendek hingga menengah. Cara melakukannya teknik ini adalah sebagai berikut:

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

| Persiapan   | Pelaksanaan                                | <i>Follow Trough</i>                             |
|---|--|--|
| 1. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan  | 1. Tundukan kepala dan tubuh               | 1. Pindahkan berat badan ke depan.               |
| 2. sedikit disamping belakang bola.   | 2. diatasbola.                             | 2. Gunakan gerakan menendangterbalik.            |
| 3. Arahkan kaki kedepan.  | 3. Sentakkan kaki yang menendang ke depan. | 3. Sempurnakan gerakan akhir kaki yang menendang |
| 4. Tekukkan lututkaki.  | 4. Kaki tetap lurus.                       |  |
| 5. Ayunkan kaki yang akan menendang kebelakang dibelakang kaki yang menahan keseimbangan. | 5. Tendang bola dengan bagian              |  |
| 6. Luruskan kaki kearah bawah dan putar kearah dalam.                                     | 6. samping luar                            |  |
| 7. Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan.  | 7. <i>instep</i> .                         |  |
| 8. Kepala tidak bergerak. Fokus pada bola.  | 8. Tendang pada                            |  |
|   | 9. pertengahan bola                        |  |
|   | 10. kebawah.                               |  |

Sumber (Luxbacher,2011:14)



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

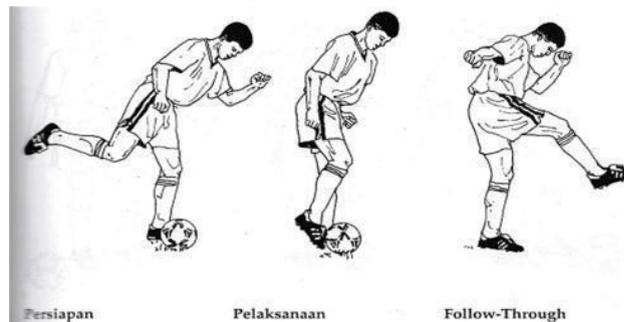
Sumber (Luxbacher,2011:14)

Teknik *passing* kaki adalah teknik yang digunakan untuk mengoper bola atau menempuh jarak 25 yard atau lebih. Punggung kaki adalah bagian kaki yang dilapisi dengan jaringan dan memberikan permukaan yang jelas dan rata untuk menendang bola. Teknik ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

Tabel 3. Teknik *Passing Instep*

| Persiapan  | Pelaksanaan   | <i>Follow Trough</i>   |
|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dekati bola dari belakang padasudut yang tipis.</li> <li>2. Letakkan kai yang menahankeseimbangan disamping bola.</li> <li>3. Arahkan kaki ketarget.</li> <li>4. Tekukkan lutut kaki.</li> <li>5. Bahu dan pinggul lurus dengan target.</li> <li>6. Tarik kaki yang akan menendang kebelakang.</li> <li>7. Bagian kura-kura kaki diluruskan dan dikuatkan.</li> <li>8. Lutut kaki beada diatas bola.</li> <li>9. Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan.</li> <li>10. Kepala tidak bergerak</li> <li>11. Fokuskan perhatian pada bola</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pindahkan berat badan ke depan.</li> <li>2.Kaki yang akan menendang disentakkan dengan kuat</li> <li>3.Kaki tetap lurus</li> <li>4.Tendang bagian tengah bola dengan bagian kura-kura kaki</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lanjutkan gerakan searah dengan bola.</li> <li>2. Berat badan pada kaki sejajar dengandada.</li> <li>3. Gerakkan akhir kaki sejajar dengan dada</li> </ol> |

Sumber (Luxbacher,2011:17)



Gambar 5. Teknik *Passing In-step*

## 2. Profil SSO Real Madrid Foundation UNY

Real Madrid adalah salah satu klub terbesar di dunia, dengan manajemen modern dan dana klub yang melimpah. Melalui lembaga yang peduli terhadap masalah sosial, khususnya anak-anak, lahirlah Sekolah Olahraga Sosial Real Madrid. Sebagai universitas yang didedikasikan untuk pendidikan, UNY menyambut baik undangan dari Real Madrid Foundation untuk ikut

mengarahkan SSO (School of Social Sport) di Yogyakarta. Yayasan Real Madrid membentuk Sekolah Sosial Olahraga, sebuah organisasi yang memiliki visi untuk membantu masalah-masalah sosial masyarakat, khususnya anak-anak dan remaja di seluruh dunia. Dengan bantuan berbagai kegiatan sekolah sosial olahraga ini, anak-anak didik tidak hanya untuk bermain sepak bola dengan baik, tetapi juga untuk hidup mandiri demi masa depan. Dengan kata lain, melalui olahraga, khususnya sepak bola, anak memperoleh keterampilan hidup dan terbebas dari berbagai masalah sosial. Tujuan mulia Yayasan Realmadrid ini, jika Realmadrid bertindak sendiri, tidak akan mampu melayani anak-anak sedunia.

SSO Real Madrid didirikan oleh lembaga-lembaga yang peduli terhadap masalah sosial, khususnya anak-anak, di hampir lima benua, yang terakhir adalah 120. UNY, salah satu universitas yang peduli terhadap pendidikan, menyambut baik undangan Yayasan Real Madrid UNY untuk bekerja sama untuk mengelola SSO di Yogyakarta, daerah yang dikenal sebagai daerah rawan bencana alam dan masalah sosial tersebut.

Setelah menempuh perjalanan panjang, Yayasan SSO Real Madrid UNY Yogyakarta akhirnya berdiri di Indonesia bersama enam kota lainnya. Oleh Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes kemudian mempresentasikan proposal pada bulan Maret 2011, setelah itu dikukuhkan keahlian UNY dan diberikan TOT kepada seluruh dosen pembimbing. Akhirnya pada tanggal 3 Maret 2012, SSO Realmadrid Fundacion UNY Yogyakarta dibuka dan diresmikan oleh Menpora RI. Sebagai organisasi yang sedang berkembang, SSO Real Madrid Foundation UNY Yogyakarta ingin melaksanakan berbagai kegiatan pendidikan dan penunjang lainnya sesuai dengan keinginan Realmadrid Foundation Spanyol. Kegiatan pelatihan, kompetisi, pelatihan mental-spiritual, saran gizi olahraga, kunjungan belajar selain bermain sepak bola untuk mengembangkan keterampilan hidup, kegiatan untuk meningkatkan perkembangan sosial anak-anak juga dilakukan dengan sebaik-baiknya selain para korban bencana.

Seiring berjalanya waktu, setelah berproses selama hampir 10 tahun, SSO Real Madrid Foundation UNY sekarang beroperasi dibawah naungan Sekolah Laboraturion Olahraga (SELABORA) FIK UNY yang dipimpin oleh bapak Nawan

Primasoni, M. Or. Dengan mengusung visi “Mencetak Pemain Profesional, Mandiri, Berkarakter” dan motto “*They Play, We Teach*”, SSO RMF UNY sekarang memiliki 6 kelas dengan jenjang kelompok umur yang berbeda. Proses belatih juga didampingi dengan pelatih yang berjumlah 15 pelatih. Program yang dilakukan oleh SSO Real Madrid Foundation UNY telah disusun dan diatur dalam Buku Pedoman Pengelolaan SSO RMF UNY. Beberapa program yang dijalankan oleh SSO RMF UNY diantaranya: Latihan rutin, evaluasi, kompetisi, parenting, program pelathtamu, outbond dan kegiatan sosial

Tabel 4. Jadwal Latihan SSO RealMadrid Foundation UNY

| No | Kelas                                 | Jadwal Latihan          |                            |
|----|---------------------------------------|-------------------------|----------------------------|
|    |                                       | Hari                    | Jam                        |
| 1. | <i>Happy Game</i><br>(Usia 8-9 tahun) | Selasa, Kamis<br>Minggu | 14.30-16.00<br>07.00-08.30 |
| 2. | Kelas A<br>(Usia 10 tahun)            | Selasa, Kamis<br>Minggu | 14.30-16.00<br>07.00-08.30 |
| 3. | Kelas B<br>(Usia 11 tahun)            | Selasa, Kamis<br>Sabtu  | 14.30-16.00                |
| 4. | Kelas C<br>(Usia 12 tahun)            | Selasa, Kamis,<br>Sabtu | 14.30-16.00                |
| 5. | Kelas D<br>(Usia 13 tahun)            | Selasa, Kamis<br>Minggu | 16.00-17.30<br>08.30-10.00 |
| 6. | Kelas E<br>(Usia 14 tahun)            | Selasa, Kamis<br>Sabtu  | 16.00-17.30                |

Pelatihan yang akan dilakukan juga memiliki instruksi yang disusun sesuai dengan kebutuhan setiap kelompok umur yang ada, sehingga setiap kelompok umur memiliki tujuan yang ingin dicapai secara teknis, fisik, taktis tetapi juga mental. Yayasan SSO Real Madrid juga aktif berpartisipasi dalam kompetisi sepak bola yang bertujuan untuk meningkatkan jam terbang para pemain. Beberapa kompetisi yang diikuti baik di tingkat regional, nasional maupun internasional antara lain Liga

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

### **3. Hakikat Keterampilan**

#### **a. Pengertian Keterampilan**

Keterampilan dapat menunjukkan pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat dimana keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, terdiri dari beberapa keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai oleh seseorang menggambarkan tingkat keterampilannya. Hal ini terjadi karena kebiasaan yang sudah diterima umum untuk menyatakan bahwa satu atau beberapa pola gerak atau perilaku yang diperluas bisa disebut keterampilan, misalnya menulis, memainkan gitar atau piano, menyetel mesin, berjalan, berlari, melompat dan sebagainya. Jika ini yang digunakan, maka kata “keterampilan” yang dimaksud adalah kata benda (Fauzi, 2010: 7).

Istilah terampil biasanya digunakan untuk menggambarkan tingkat kemampuan seseorang yang bervariasi. Keterampilan (skill) merupakan kemampuan untuk mengoperasikan pekerjaan secara mudah dan cermat (Sri Widiastuti, 2010: 49). Sedangkan menurut Hari Amirullah (2003: 17) istilah terampil juga diartikan sebagai suatu perbuatan atau tugas, dan sebagai indikator dari suatu tingkat kemahiran.

Menurut Singer dikutip oleh Amung (2000: 61), keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif. Menurut Hottinger (Hari Amirullah, 2003: 18), keterampilan gerak berdasarkan faktor-faktor genetik dan lingkungan dapat dibagi dua yaitu: (a) keterampilan phylogenetic, adalah keterampilan yang dibawa sejak lahir, yang dapat berkembang seiring dengan bertambahnya usia anak tersebut. (b) keterampilan ontogenetic, merupakan keterampilan yang dihasilkan dari latihan dan pengalaman sebagai hasil dari pengaruh lingkungan.

Dengan demikian dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai suatu tingkat keterampilan yang baik, perlu memperhatikan hal sebagai berikut: Pertama, faktor individu/pribadi yaitu kemauan serta keseriusan dari

individu itu sendiri berupa motivasi yang besar untuk menguasai keterampilan yang diajarkan. Kedua, faktor proses belajar mengajar menunjuk kepada bagaimana kondisi belajar dapat disesuaikan dengan potensi individu, dan lingkungan sangat berperan dalam penguasaan keterampilan. Ketiga, faktor situasional menunjuk pada metode dan teknik dari latihan atau praktek yang dilakukan.

b. Ketrampilan Olahraga

Menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000: 19) menyatakan bahwa penguasaan keterampilan pada setiap cabang olahraga berlandaskan pada penguasaan keterampilan dasar. Sedangkan Menurut Amung M (2000: 9 63), ada tiga sistem yang dapat mewakili penggolongan keterampilan gerak yaitu: (a) stabilitas lingkungan, (b) jelas tidaknya titik awal serta akhir dari gerakan, dan (c) ketepatan gerakan yang dimaksud. Dapat disimpulkan bahwa keterampilan olahraga adalah gerakangerakan dasar dalam olahraga yang dilakukan dengan satu teknik lalu gerakan yang dilakukan secara efektif dan efisien untuk dapat menghasilkan hasil yang maksimal. Untuk menjadi seorang olahragawan diperlukan keterampilan olahraga yang baik agar dapat mencapai prestasi.

#### **4. Hakikat *Small Sided Games***

a. Pengertian *Small Sided Games*

Menurut Ganesha Putera (dalam Komarudin, 2013), latihan *small sided games* dapat digunakan dalam proses latihan peningkatan daya tahan aerobik dalam permainan sepakbola karena dalam latihan *small sided games* mencakup aspek teknik, taktik dan fisik. Dengan harapan akan mengasah keterampilan bermain sepakbola baik secara individu maupun tim. Menurut Fadchurrohman (2016), *small-sided games* merupakan suatu metode latihan dengan menyajikan situasi permainan seperti permainan sesungguhnya yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik. Dari pendapat ahli diatas Dapat disimpulkan bahwa *small sided games* merupakan proses latihan dengan lapangan skala kecil yang bertujuan untuk meningkatkan teknik dan taktik dalam permainan sepakbola.

Menurut Buckley (2013:4) dijelaskan hampir tanpa kecuali pemain muda di negara – negara sepakbola utama dunia diperkenalkan kepermainan melalui *small*

*sided games* (SSG). Brazil, Perancis, Inggris, Skotlandia, Irlandia, Belanda, Jerman, Jepang, USA dan Korea semua memperkenalkan pemain muda mereka untuk permainan dengan menggunakan pendekatan ini. Penelitian yang lebih lanjut mengemukakan bahwa *small sided games* telah digunakan dalam banyak negara. Penelitian yang lain juga menunjukkan bahwa *small sided games* lebih dinikmati oleh anak – anak dan merupakan metode lebih efektif meningkatkan kemampuan teknis mereka sebagai pemain (dibandingkan dengan 11 lawan 11/permainan lapangan besar) (“Optus *Small Sided Football Handbook*”:2013) Menurut Tony Charles dan Stuart Rook (2012:105) *Small Sided Games* adalah permainan di lapangan skala kecil (*small side games*) merupakan situasi tepat yang dikembangkan untuk para pemain muda, supaya mereka bisa belajar dan berkembang. Setiap permainan merupakan gabungan dari teknik khusus dalam sepakbola, misalnya menggiring, mengoper, atau menembakan bola, atau berfokus pada kerja sama tim dan strategi, misalnya bertahan, menyerang, menciptakan ruang gerak, atau bergantian tugas.

*Small Sided Games* Menurut Goodman (2004:5) *small sided games* adalah permainan yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dan pemain yang lebih sedikit dari pada permainan yang sesungguhnya yaitu 11 lawan 11. Permainan dengan 3 lawan 3, 4 lawan 3 dan 4 lawan 4 adalah contoh permainan *small sided games* (“*Small sided games Manual*” : 2004). Menurut West Contra Costa Youth Soccer League (WCCYSL) (2003:1) *small sided games* “adalah bentuk permainan dengan jumlah pemain kurang dari 11 pemain dalam satu lapangan tanpa penjaga gawang, dengan ukuran lapangan maksimal 30 x 40 yards = 27,522 x 36,697 meter. Putera (2004:20) menyatakan bahwa *small sided games* kini menjadi metode latihan yang banyak disukai. Sifat latihan yang menyajikan situasi permainan membuat pemain bisa mendapatkan aspek teknik, taktik dan fisik sekaligus. Melakukan latihan dengan metode *small sided games* jelas lebih menguntungkan.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa latihan *small sided games* dapat mengembangkan keterampilan atau teknik bermain sepakbola. Berikut data statistik mendukung keunggulan *small sided games* dibandingkan dengan permainan 11 vs 11 (Grassroots FIFA, translate by Guntur utomo 2009 : 64). Beberapa data statistik

menunjukkan bahwa : 1) Para pemain menyentuh bola lima kali lebih sering 4 v 4 dan 50% lebih banyak dalam 7 v 7. 2) Para pemain 3 kali lebih sering berada dalam situasi 1 lawan 1 dalam permainan 4 v 4 dan dua kali lebih sering dalam 7 v 7. 3) Gol tercetak rata-rata setiap dua menit dalam 4 v 4 dan setiap 4 menit dalam 7 v 7. 4) Penjaga gawang terlibat dalam aksi dua hingga 4 kali lebih sering dalam permainan 7 v 7 dibandingkan 11 5) Bola keluar lapangan 8% dari total waktu dalam 4 v 4, 14% dalam 7 v 7 dan 34% dalam 11 v 11. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa latihan *small sided games* dapat mengembangkan keterampilan atau teknik bermain sepakbola pada atlet dan juga dapat meningkatkan kondisi fisik atlet.

b. Prinsip Mengorganisir Latihan *Small Sided Games*

Sebenarnya prinsip mengorganisir *small sided games* sama dengan prinsip organisasi latihan lainnya. Secara garis besar, mengorganisir *small sided games* harus berangkat dari 3 elemen, yaitu (1) jumlah pemain yang hadir di lapangan, (2) luas area latihan yang digunakan, dan (3) perlengkapan yang tersedia di lapangan. Ketiga elemen ini saling terkait satu sama lain, juga akan menentukan organisasi latihan apa yang harus kita siapkan.

c. Bentuk Latihan *Small Sided Games*

1) Aturan Emas

Mengingat *small sided games* memfokuskan pada satu momen tertentu, seorang pelatih harus menciptakan situasi agar momen yang diinginkan terjadi terus menerus. Untuk itu biasanya pelatih membuat aturan-aturan dengan mengetahui implikasi dari setiap aturan, pelatih bisa dengan bebas membuat variasi *small sided games* sendiri.

2) Jumlah Sentuhan

Membuat aturan pembatasan jumlah sentuhan akan meningkatkan *passing*. Sebaliknya, memperbanyak jumlah Sentuhan akan melatih kemampuan *dribbling*, ball control Dan receiving.

3) Man Marking

Aturan man marking akan meningkatkan kemampuan 1 lawan 1, baik dalam menyerang maupun bertahan. Dengan man marking, tim yang menguasai

pertandingan (possession) akan dirangsang untuk melakukan *dribbling* dan faking yang efektif.

4) Membuat Zona Batasan Khusus

Ini akan meningkatkan kualitas pergerakan pemain, pelatih juga bisa membuat zona khusus dengan aturan tertentu. Misal zona khusus *passing*, *dribbling* serta *crossing*. Bisa juga pelatih meminta pemain baru boleh pindah ke zona lain dengan 3 kali *passing*.

5) Menambah Bola

Berlatih dengan bola banyak akan membuat pemain sering menyentuh bola. Ini tentunya sangat baik untuk meningkatkan kemampuan ball feeling pemain. Pemain juga banyak dirangsang melakukan *dribble*, *passing* dan *control*.

6) Memberi Batasan waktu

Sepakbola merupakan permainan yang dibatasi waktu 2 x 45 menit, karena itu memberi batasan waktu dalam *small sided games* akan baik untuk membiasakan pemain bermain di bawah tekanan waktu. Secara taktikal, memberi batasan waktu juga akan merangsang pemain melakukan *Constructive play* dengan menyerang ke depan.

7) Bek Pasif

Menempatkan bek pasif akan membiasakan pemain penyerang dalam situasi mendekati pertandingan. Selain itu para penyerang juga akan dilatih untuk menembus barisan pertahanan lawan dengan *pressure* sesungguhnya.

8) Modifikasi Bentuk Areal Latihan

Harus diketahui bahwa bentuk areal *small sided games* akan sangat berpengaruh terhadap penciptaan repetisi momen. Memperbesar areal akan mengurangi *pressure* pada pemain dengan bola, sehingga pemain dirangsang untuk memakai lebar lapangan atau menggunakan *long passing*. Sebaliknya, mempersempit areal akan meningkatkan *pressure*. Artinya pemain dirangsang untuk memiliki *passing* dan *receiving* yang akurat.

## **5. Hakikat Latihan**

### **a. Pengertian Latihan**

Pengertian latihan dalam hubungan mengajar dan belajar adalah suatu tindakan/perbuatan pengulangan yang bertujuan untuk lebih memantapkan hasil belajar. Pemantapan itu diartikan sebagai usaha perbaikan dan sebagai upaya perluasan. Sedangkan hasil belajar diartikan meliputi semua aspek tingkah laku. Latihan dapat merupakan proses individual dan dapat pula merupakan proses kelompok.

Menurut Suharno (1985: 1) “latihan adalah suatu proses mempersiapkan fisik dan mental anak latih secara sistematis untuk 10 mencapai mutu prestasi yang optimal dengan diberikan beban latihan yang teratur, terarah, meningkat, dan berulang-ulang waktunya”. Sukadiyanto (2005: 1) mengemukakan bahwa latihan adalah proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan fisik, fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis. Menurut Bompa (1994: 4) “latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu”.

Dalam konteks yang sama Pate dkk. (dalam Kasiyo, 1993: 317) menjelaskan bahwa latihan dapat didefinisikan sebagai peran serta sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Harsono (1988: 101) menegaskan bahwa “Training adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan semakin hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.” Astrand dan Rodahl (dalam Bompa, 1994: 4) mengemukakan bahwa latihan adalah usaha untuk mengejar tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan penampilan.

Bersumber dari berbagai pengertian diatas maka dapat disaring pengertian bahwa latihan adalah proses pengoptimalan kualitas fungsional fisiologis dan psikologis olahragawan agar dapat meraih prestasi yang lebih baik.

### **b. Tujuan Latihan**

Bompa (1994: 5) menerangkan bahwa “Tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh

pelatih untuk mencapai tujuan umum latihan”. Menurut Suharno (1981: 2) tujuan latihan adalah: pembentukan atlet secara keseluruhan, meningkatkan kesegaran jasmani dinamis atlet, meningkatkan kesehatan, mencari kesenangan dan rekreasi, menyembuhkan penyakit, dan, mengembangkan prestasi secara optimal.

Menurut Pate dkk (dalam Kasiyo, 1993: 317) tujuan latihan adalah meningkatkan penampilan olahraga. Harsono (1988: 37) mengemukakan tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet dengan maksimal. Bersumber dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan adalah untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki atlet agar dapat meraih prestasi yang maksimal.

### c. Prinsip-Prinsip Latihan

Harsono (1988: 102) mengemukakan bahwa dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip latihan, atlet akan lebih cepat dalam meningkatkan prestasi karena akan memperkuat kekayaan akan tujuan dan tugas latihan. Menurut Bompa (1994: 33) ada beberapa 12 prinsip-prinsip latihan yang harus ditaati dalam latihan yaitu: prinsip aktif dan kesungguhan dalam mengikuti latihan, prinsip perkembangan menyeluruh, prinsip spesialisasi, prinsip variasi, prinsip model dalam latihan, dan penambahan beban secara progresif. Soeharno (1985: 4-5) mengemukakan bahwa dalam latihan perlu memperhatikan beberapa prinsip latihan antara lain: 1) Prinsip kontinuitas latihan, 2) Kenaikan beban latihan yang teratur, 3) Prinsip interval, 4) Prinsip individual, 5) Prinsip stress, 6) Prinsip spesifikasi.

Prinsip-prinsip dalam latihan menurut Sukadiyanto (2005: 14) adalah: 1) Individual, 2) Adaptasi, 3) Overload, 4) Beban bersifat progresif, 5) Spesifikasi, 6) Bervariasi, 7) Pemanasan dan pendinginan, 8) Periodisasi, 9) Berkebalikan, 10) Beban moderat (tidak berlebih), 11) Latihan harus sistematis.

Prinsip latihan adalah garis pedoman suatu latihan terorganisasi dengan baik yang harus digunakan. Berdasarkan pendapat tersebut untuk melakukan suatu latihan diperlukan petunjuk pelaksanaan atau program latihan agar proses latihan dapat berjalan dengan baik. M. Furqon H. (1995:4)

Terkait dengan prinsip latihan, Djoko Pekik Irianto (2002: 43-47) membagi

tiga yaitu:

- 1) Prinsip Beban Lebih (Overload). Tubuh manusia tersusun atas berjuta-juta sel yang masing-masing mengemban tugas sesuai dengan fungsinya, sel-sel tersebut mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap latihan. Apabila tubuh diberikan beban latihan yang tepat, dengan kian hari menambah beban latihan maka tubuh akan mengalami peningkatan kemampuan.
- 2) Prinsip Kembali Asal (Reversible). Maksudnya, adaptasi latihan yang dicapai akan berkurang bahkan hilang, jika latihan tidak dilakukan secara teratur dengan takaran yang tepat. Prinsip Kekhususan (Specificity).
- 3) Model latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.

d. Beban Latihan

Beban latihan diartikan sebagai rangsang motorik yang dapat diatur oleh olahragawan maupun pelatih guna meningkatkan prestasi. Berdasarkan pendapat tersebut, untuk meningkatkan kualitas atlet diperlukan takaran latihan. Fungsi dari pelatih adalah seseorang yang memberikan takaran latihan yang menyesuaikan dengan kemampuan atlet Djoko Pekik Irianto (2002: 51). Terkait dengan beban latihan, di bagi menjadi menjadi:

1. Volume menyatakan tingkat kuantitas. Besarnya latihan dinyatakan dalam: jumlah ulangan, jumlah seri atau set, jarak yang ditempuh.
2. Intensitas diartikan dengan kualitas penampilan. Ini menunjukkan derajat kerja per unit waktu. Intensitas ditunjukkan dengan: beban yang diangkat dalam satu usaha, langkah dari latihan (pelan-pelan, cepat, lancar, eksplosif, optimal).
3. Densitas (kepadatan) menunjukkan hubungan antara beban dan pemulihan.
4. Durasi menandakan waktu berlangsungnya suatu sesi latihan, durasi tersebut juga dapat menunjukkan jumlah latihan per jam, per hari, per minggu.
5. Frekuensi berarti jumlah sesi latihan dalam suatu periode tertentu (hari, minggu, bulan).

Bersumber dari berbagai pengertian diatas maka dapat disaring pengertian

bahwa latihan adalah proses penyempurnaan kemampuan olahragawan yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan 14 metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya dan dapat meraih prestasi yang lebih baik.

## **B. Hasil Penelitian Yang Relevan**

Hasil analisis yang relevan bagian dalam analisis ini sangat diperlukan kepada membawa tinjauan teoritis yang gamak dikemukakan sehingga bisa digunakan seperti bantal hadirat ikhtisar berpikir. Adapun imbas analisis yang relevan di sisi belakang ini adalah seperti berikut:

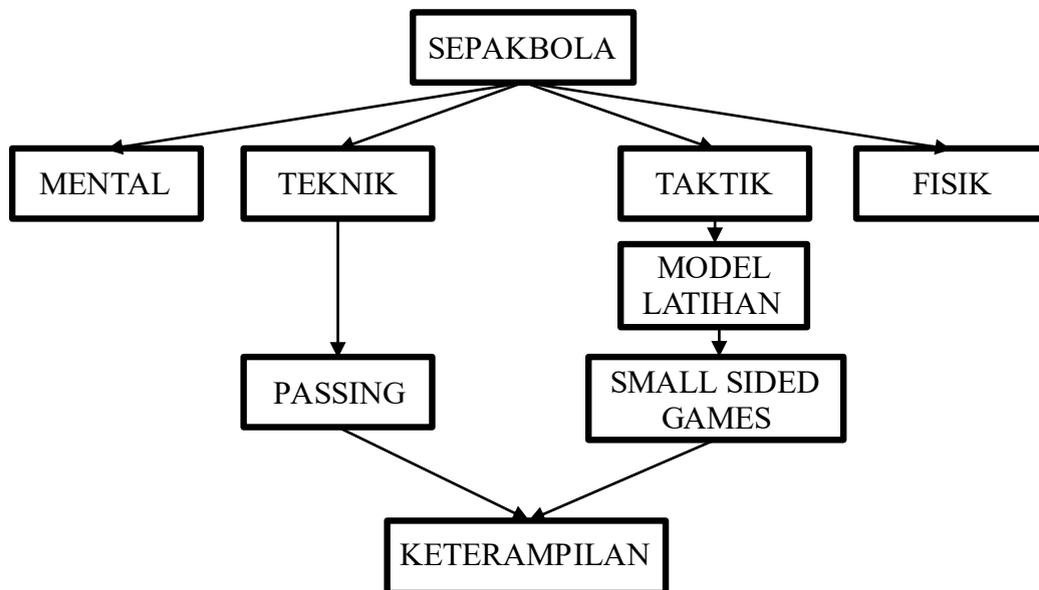
1. Penelitian oleh Silva *et al.* (2014) menunjukkan bahwa latihan *small sided games* dengan penekanan pada keterampilan *passing* dapat meningkatkan teknik dan taktik para pemain sepakbola usia 8-9 tahun. Mereka menemukan bahwa latihan semacam itu memungkinkan pemain untuk lebih fokus pada teknik *passing* dan pengambilan keputusan saat bermain dalam situasi permainan yang lebih kecil.
2. Studi oleh Travassos *et al.* (2013) menemukan bahwa latihan *small sided games* dengan peraturan khusus, seperti mewajibkan setiap pemain melakukan minimal tiga kali *passing* sebelum mencetak gol, dapat meningkatkan kemampuan *passing* pada anak-anak usia 8-9 tahun. Latihan semacam ini juga membantu dalam pengembangan kesadaran spasial dan kerjasama antara pemain.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Hill-Haas *et al.* (2009) menunjukkan bahwa *small sided games* dengan penekanan pada keterampilan *passing* dapat meningkatkan kecepatan *passing* dan penguasaan bola pada pemain sepakbola usia 8-9 tahun. Latihan tersebut juga berdampak positif terhadap kemampuan pemain dalam membaca permainan dan beradaptasi dengan situasi permainan yang berubah-ubah.
4. Studi oleh Aguiar *et al.* (2012) menemukan bahwa latihan *small sided games* dengan fokus pada keterampilan *passing* dapat meningkatkan kecepatan dan

akurasi *passing* pada anak-anak usia 8-9 tahun. Latihan semacam itu juga berdampak positif terhadap kemampuan pemain dalam berkomunikasi dan berkolaborasi dengan rekan setim mereka.

### C. Kerangka Berfikir

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

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



Gambar 6. Bagan Kerangka Berfikir

#### D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah sebuah pernyataan tentang hubungan antara variabel yang diajukan sebagai jawaban sementara terhadap pertanyaan penelitian. Hipotesis penelitian harus dapat diuji kebenarannya melalui metode ilmiah yang valid." (Salkind, Neil J. 2010. Encyclopedia of Research Design. Sage Publications.).

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

1. Ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan kemampuan keterampilan *passing* SSO RMF UNY KU 8-9 tahun.
2. Latihan *small sided games* efektif untuk meningkatkan keterampilan *passing* siswa SSO RM UNY KU 8-9 tahun.

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini memperuntukan macam analisis dimana analisis ini tentang koneksi latar belakang akibat. Menurut Gay yang bagian dalam Consuelo. dkk. (1993:93) berpikiran bahwa “sistem analisis pemeriksaan adalah semata-mata sistem analisis yang bisa mengetes sangkaan tentang koneksi latar belakang akibat”.

Penelitian ini memperuntukkan rancang bangun analisis One-Group Pretest-Posttest Design, yaitu rancang bangun analisis yang siap pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan, tambah demikian imbas perlakuan bisa lebih akurat, karena bisa memaksimalkan situasi sebelum diberi perlakuan. (Sugiyono;2001:64). Untuk lebih memperjelas usaha analisis yang akan dilaksanakan berwai bisa digambarkan rancang bangun analisis ini seumpama berikut:

$$A1 \rightarrow T \rightarrow A2$$

Gambar 4. Desain Penelitian

Keterangan :

A1 = PretestKecakapan*Passing* Sepakbola

T = Treatment Metode Latihan *Small Sided Games*

A2 = PosttestKecakapan*Passing*

##### B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah dua variable bebas yaitu pengaruh keterampilan *passing* , sedangkan variable terikat yaitu *Small Sided Games*. Definisi operasional variabel yaitu :

1. Pengaruh keterampilan *passing* merupakan pengaruh keterampilan *passing* pada kelompok usia 8-9 tahun dapat dioperasionalisasikan sebagai perubahan dalam kemampuan teknik (misalnya, akurasi, kekuatan dan ketetapan *passing*) dan pemahaman taktik (misalnya,pemahaman situasi permainan dan pengambilan keputusan) sebagai hasil dari latihan *Small Sided Games* yang

difokuskan pada keterampilan *passing*. Hal ini dapat dikuru dengan tes atau evaluasi sebelum dan sesudah latihan, perbandingan statistic dalam permainan, atau penilaian subjektif oleh pelatih atau penilaian ahli yang berfokus pada perkembangan keterampilan *passing* dan pemahaman taktik pada kelompok usia 8-9 tahun.

2. *Small Sided Games* : *Small Sided Games* pada kelompok usia 8-9 tahun dapat dioperasionalkan sebagai bentuk latihan sepakbola yang melibatkan kelompok kecil pemain, misalnya, 4 vs 4 atau 5 vs 5. Lapangan yang digunakan dapat disesuaikan dengan ukuran yang sesuai dengan usia tersebut, misalnya, lapangan berukuran lebih kecil dibandingkan dengan lapangan reguler. Durasi permainan dapat disesuaikan dengan kelonggaran usia tersebut, misalnya, 10-15 menit per sesi permainan.

### **C. Populasi Dan Sampel Penelitian**

#### **1. Populasi Penelitian**

Populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”, (Sugiyono;2007:55). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepak bola klub SSO RMF UNY KU 8-9 tahun. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSO Real Madrid Foundation UNY KU8-9 Tahun yang berjumlah 60 orang.

#### **2. Sampel Penelitian**

Sampel adalah bagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 1997: 109). Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* yang termasuk dalam *probability Sampling*. Menurut Sugiyono (2007: 61), ”*purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan / syarat-syarat tertentu”. Syarat-syarat yang digunakan untuk pengambilan / penentuan sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Terdaftar sebagai pemain Klub SSO RMF UNY.
- b. Masih aktif berlatih di Klub klub SSO RMF UNY

c. Bersedia menjadi sampel selama penelitian.

Adapun sampel dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola klub SSO RMF UNY KU 8-9 tahun yang berjumlah 31 pemain.

#### **D. Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel bebas (independent) manipulative, yaitu latihan keterampilan *passing*. Kemudian variabel terikat (*dependent*) adalah *Small Sided Games*. Penjelasan tentang variabel-variabel dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Keterampilan *passing* adalah salah satu latihan keterampilan dasar yang penting dalam sepakbola. Kemampuan untuk melakukan *passing* yang akurat dan tepat waktu memungkinkan pemain untuk berbagi bola dengan rekan setimnya, membangun serangan, dan menciptakan peluang gol.
2. *Small Sided Games* (permainan dalam kelompok kecil) adalah metode latihan yang melibatkan tim yang lebih kecil, biasanya antara 3 hingga 5 pemain di setiap sisi lapangan. Metode ini memiliki beberapa manfaat, termasuk peningkatan interaksi pemain, pengambilan keputusan yang lebih cepat, peningkatan kondisi fisik, dan pengembangan keterampilan teknis.

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

##### **1. Instrumen Penelitian**

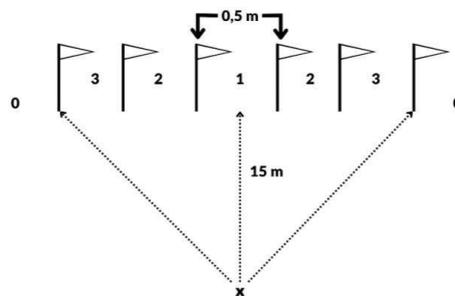
Instrumen penelitian adalah “suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati” (Sugiyono;2001:97). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes. Tes adalah instrumen pengukur atau alat ukur (Karlinger Freud ;1992:788).

Tes yang dilakukan untuk mengukur kemampuan teknik umpan atau *passing* yang diadaptasi dari tes *passing* sepakbola Suparjo dengan validitas sebesar 0.963 dan reliabilitas 0.900 diberikan pada awal dan akhir proses penelitian. Bentuk test tersebut pada gambar 6.

Setiap pemain diberikan kesempatan sebanyak lima kali melakukan tendangan ke arah gawang pancang. Kemudian skor yang di dapat dari lima kali melakukan

dijumlahkan/diakumulasikan. Apabila bola mengenai salah satu pancang, skor yang didapat adalah angka yang terbesar diantara pancang yang terkena bola.

Jarak antara pemain dengan sasaran gawang adalah 15m. Semakin banyak umpan yang mengenai skor tertinggi semakin banyak pula jumlah skor yang akan didapatkan. Tes ini dilakukan sebelum mendapat perlakuan dan sesudah mendapatkan perlakuan.



Gambar 7. Bentuk tes awal dan akhir ( Sumber: Suparjo, 2009:97)

Keterangan:

0,5 m : Jarak setiap gawang pancang.

X : Pemain yang melakukan umpan kearah gawang pancang.

15 m : Jarak pemain dengan target

1-3 : Skor

## 2. Teknik pengumpulan data

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini ada 2 variabel, yaitu metode latihan *Small-Side Games* sebagai variabel bebas sedangkan keterampilan *passing* sebagai variabel terikat. Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sumber data primer yaitu. sumber data yang menyediakan data langsung ke pengumpul data. (Sugiyono; 2001:129). Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data menggunakan pengujian dan pengukuran langsung terhadap pemain. Hal ini dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Data kemudian dapat diambil dari tes.

## F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan metode eksperimental kausalitas, maka analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah uji pasca perlakuan. Kesimpulan ditarik dari data penelitian yang diperoleh

dan setelah dilakukan analisis data menggunakan statistik parametrik dengan menggunakan program SPSS 25.

## 1. Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji Kolmogorof-Sminorv. Uji ini menguji hipotesis bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Terima atau tolak hipotesis dengan membandingkan nilai Asymp. Tandai dengan 0,05. Kriteria Terima hipotesis jika Asymp. Sig lebih besar dari 0,05. Jika tidak memenuhi kriteria tersebut, maka hipotesis ditolak .

### b. Uji Homogenitas

Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel- variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05 dengan menggunakan bantuan program SPSS 25.

## 2. Uji Hipotesis

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Teknik analis data untuk menganalisis data eksperimen adalah dengan menggunakan uji t (t-tabel). Uji t (t-tabel) akan dihitung dengan menggunakan program SPSS 25. Untuk mengetahui signifikan atau tidaknya peningkatan ketepatan umpan (*passing*) dengan metode latihan *Small Sided Games* sesudah dilakukan *pretest* dan *posttest*, maka hasil  $t_{hitung}$  dikonsultasikan dengan  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan  $< 0,05$ . Apabila harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  maka terdapat perbedaan yang signifikan, dengan demikian hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima.

Sugiyono (2010: 213) untuk mengetahui hasil dari perlakuan penelitian digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut :

$$Mean\ Different = Mean\ posttest - mean\ pretest$$

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{Mean\ Different}{Mean\ Pretest} \times 100\%$$

**BAB IV**  
**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**A. Hasil Penelitian**

1. Deskriptif Hasil Penelitian

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

a. Deskripsi hasil *pretest* keterampilan *passing*.

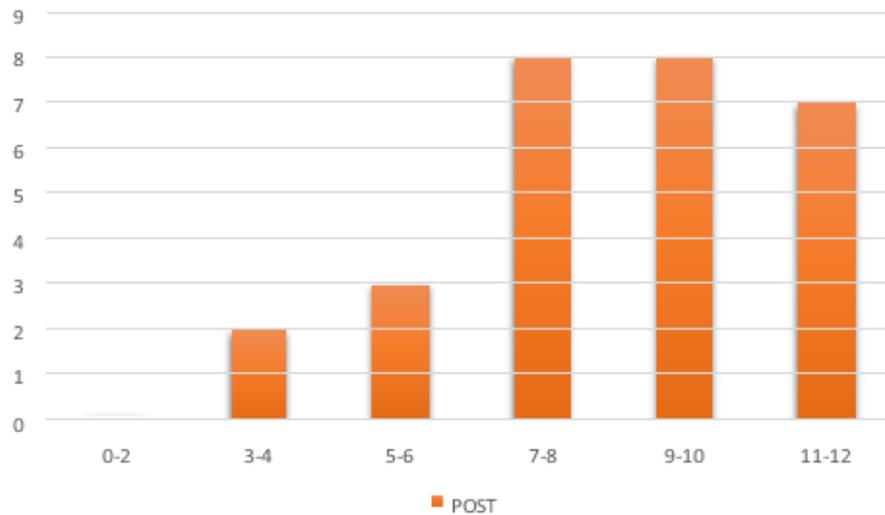
Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: *nilai minimum* (nilai minimal) 0; *nilai maximum* (nilai maksimal) 11; *mean* (rata-rata) 6,7; *median* (nilai tengah) 7,00; *modus* (nilai sering muncul) 5; dan *standar deviation* (simpangan baku) 2.80; *range* (rentang data) 11.

Deskripsi hasil penelitian *pretest* juga disajikan dalam frekuensi dengan jalan mengurangi data yang terbesar dengan data terkecil yang ada pada kelompok itu. Deskripsi hasil penelitian *pretest* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Hasil Penelitian *Pretest*

| NO     | Interval Kelas | Frekuensi | Persen |
|--------|----------------|-----------|--------|
| 1      | 0-2            | 2         | 6.4%   |
| 2      | 3-4            | 3         | 9.7%   |
| 3      | 5-6            | 8         | 28.6%  |
| 4      | 7-8            | 8         | 25.9%  |
| 5      | 9-10           | 7         | 22.6%  |
| 6      | 11-12          | 3         | 9.7%   |
| Jumlah |                | 31        | 100%   |

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 8. Grafik Hasil Penelitian *Pretest*

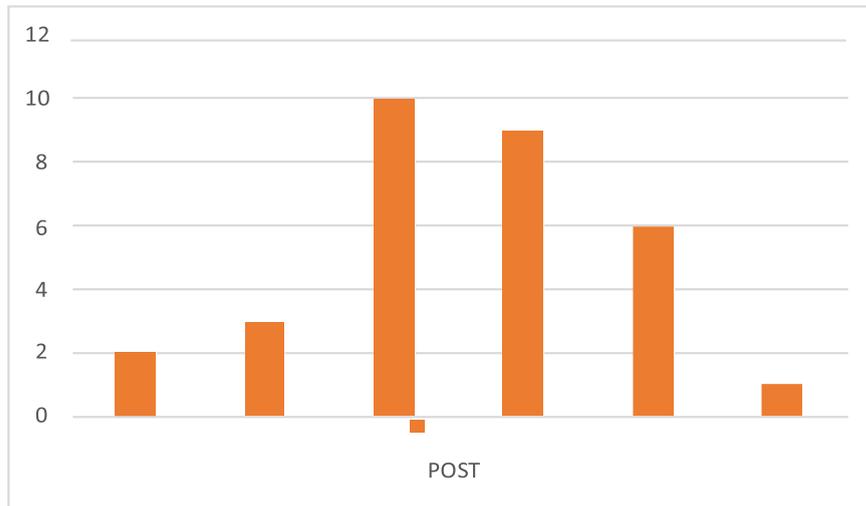
b. Deskripsi hasil *posttest* keterampilan *passing*.

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: *nilai minimum* (nilai minimal) 7,00; *nilai maximum* (nilai maksimal) 113; *mean* (rata-rata) 10,00; *median* (nilai tengah) 8,00; *modus* (nilai sering muncul) 6; dan *standar deviation* (simpangan baku) 1,70; *range* (rentang data) 6,00.

Deskripsi hasil penelitian *posttest* juga disajikan dalam frekuensi dengan jalan mengurangi data yang terbesar dengan data terkecil yang ada pada kelompok itu. Deskripsi hasil penelitian *posttest* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 6. Hasil Penelitian *Posttest*

| NO     | Interval Kelas | Frekuensi | Persen |
|--------|----------------|-----------|--------|
| 1      | 2-4            | 2         | 6.4%   |
| 2      | 5-6            | 3         | 9.7%   |
| 3      | 7-8            | 10        | 32.3%  |
| 4      | 9-10           | 9         | 29,8%  |
| 5      | 11-12          | 6         | 22.6%  |
| 6      | 13             | 1         | 3.2%   |
| Jumlah |                | 31        | 100%   |



Gambar 9. Grafik Hasil Penelitian Posttest

## 2. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

### a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji Kolmogorof-Smirnov. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Sig* dengan 0,05. Kriterianya Menerima hipotesis apabila *Asymp. Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 7. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

| NO | Variabel         | <i>Asymp. Sig</i> | Kesimpulan |
|----|------------------|-------------------|------------|
| 1  | <i>Pre test</i>  | 0,729             | Normal     |
| 2  | <i>Post test</i> | 0,355             | Normal     |

Dari tabel di atas harga *Asymp. Sig* dari variabel *pre test* sebesar 0,729 dan *post test* sebesar 0,355. Karena harga *Asymp. Sig* dari kedua variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi

yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametris. Analisis selengkapnya terdapat pada lampiran 9 halaman 87.

b. Uji Homogenitas

Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel- variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

| Nilai Signifikan | (0,05) | Kesimpulan |
|------------------|--------|------------|
| 0,374            | 0,05   | Homogen    |

Dari perhitungan diperoleh signifikansi sebesar  $0,374 > 0,05$ . berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

**3. Analisis Data**

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Passing* Siswa SSO Real Madrid Foundation UNY Ku 8-9 Tahun sebagai berikut:

Hipotesis nol (Ho) : Tidak ada pengaruh metode latihan *Small Sided Games* terhadap ketepatan *passing* pada pemain SSO Real Madrid Foundation UNY

Hipotesis alternatif (Ha): Ada pengaruh metode latihan *Small Sided Games* terhadap keterampilan *passing* pada pemain SSO Real Madrid Foundation UNY

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh signifikan dari metode latihan *Small-sided game* terhadap ketepatan umpan pada pemain SSO Real Madrid Foundation UNY, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 9. Hasil Uji t

|                | <i>t-test for equality of Means</i> |         |                 |                 |
|----------------|-------------------------------------|---------|-----------------|-----------------|
|                | t                                   | T-tabel | Sig. (2-tailed) | Mean Difference |
| <b>Pretest</b> | 7,236                               | 2,04    | 0,000           | 3,25            |

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $7,236 > 2,04$  (t- tabel) dan besar nilai signifikansi probabilitas  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *Small Sided Games* terhadap ketepatan umpan pada pemain SSO Real Madrid Foundation UNY. Apabila dilihat dari angka Mean Difference sebesar 3,25 ini menunjukkan bahwa metode latihan *Small- sided games* terhadap keterampilan *passing* memberikan perubahan data yaitu lebih banyak 3,25 bola yang tepat ke teman dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Secara spesifik hasil perlakuan dapat diketahui melalui perhitungan perbedaan rata-rata posttest dan rata-rata pretest, hasil persentase peningkatan sebagai berikut:

Tabel 10. Perbedaan rata-rata posttest dan pretest

| <i>Mean Difference</i> | <i>Mean Pre-test</i> | Peningkatan |
|------------------------|----------------------|-------------|
| 3,25                   | 6,7                  | 49,25%      |

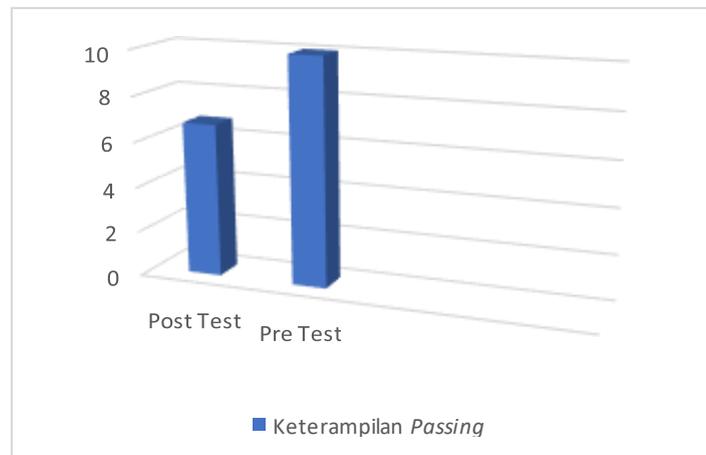
Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa peningkatan ketepatan umpan pada pemain SSO Real Madrid Foundation UNY sebesar 49,25% setelah diberikan latihan *Small Sided Games*.

## B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan *Small Sided Games* terhadap keterampilan *passing* pada pemain SSO Real Madrid Foundation UNY. Hasil uji-t menunjukkan bahwa t hitung sebesar  $7,23 > 2,04$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi probabilitas  $0,000 < 0,05$ , berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *Small Sided Games* terhadap keterampilan *passing* pada SSO Real Madrid Foundation UNY. Sebelum diberikan metode latihan *Small Sided Games* terhadap keterampilan *passing* pada pemain

SSO Real Madrid Foundation UNY berada pada rerata 6,77 dan pada saat posttest meningkat menjadi 10,00.

Ternyata besarnya rerata setelah diberikan metode latihan *small sided games* meningkat sebesar 3,258 atau sebesar 49,25%. Dilihat dengan grafik perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* dilihat dari nilai rata-rata:



Gambar 10. Grafik Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test

*Passing* merupakan salah satu teknik penting dalam permainan sepakbola, bahkan paling dasar, terutama digunakan untuk mengoper bola kepada teman ataupun untuk memasukan bola ke gawang. Dalam latihan *passing* bawah, hal terpenting adalah keterampilan *passing* tersebut. Latihan *passing* bawah dengan latihan *small side games* mempunyai maksud untuk memberikan latihan yang memiliki tingkat kesulitan lebih besar agar seorang pemain dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan *passing*, siswa dapat meningkatkan ketepatannya keterampilan *passing*nya bisa dilakukan dengan melakukan *small side games*. Pola permainan yang dilakukan akan memberikan tingkat kesulitan tersendiri bagi pemain agar mampu memberikan *passing* yang baik agar tidak mudah kehilangan bola. Keterampilan *passing* memiliki banyak faktor pendukungnya diantaranya dengan latihan *driil* dan permainan yang mengharuskan mampu untuk mempertahankan bola selama mungkin dengan kerja kelompok. Dalam hal ini *small side games* memberikan tugas yang lebih sulit dibandingkan dengan latihan *driil*. Dalam Latihan *small side games* pemain harus melakukan umpan dengan bola hidup sehingga tingkat kesulitan umpannya lebih besar. Selain itu pemain harus mampu

melakukan teknik lain agar mampu mempertahankan bola selama mungkin secara berkelompok.

Latihan *small side games* ini secara hakikatnya banyak memberikan keuntungan dalam permainan sepakbola. Pemain akan lebih terbiasa untuk melakukan umpan yang tepat dengan adanya banyak halangan dan gangguan termasuk adanya lawan yang bisa memotong umpan. Dengan latihan *small side games* pemain akan memiliki sentuhan bola yang lebih banyak sehingga pemain akan merasakan dan hapal bagaimana mereka harus menguasai bola dengan memindahkan bola ke teman dengan tepat. Hal ini dikarenakan bahwa ketepatan umpan akan menjadi faktor dasar dan utama dalam melakukan permainan sepakbola. Kesalahan umpan akan bisa berakibat fatal saat permainan. Di sisi lain latihan *small-sided games* akan mampu mendorong tingkat kecerdasan dalam bermain dengan mampu mengambil keputusan dengan tepat.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

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

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *Small Sided Games* terhadap peningkatan keterampilan *passing* siswa SSO Real Madrid Foundation UNY kelompok usia 8-9 tahun.
2. Latihan *Small sided games* efektif untuk meningkatkan keterampilan *passing* SSO Real Madrid Foundation UNY KU 8-9 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa “Terdapat pengaruh metode latihan *Small-sided games* SSO Real Madrid Foundation UNY sebesar 49,25%”.

#### **A. Implikasi Hasil Penelitian**

Dengan diketahuinya pengaruh metode latihan *Small-sided games* terhadap Keterampilan *passing* pada pemain SSO Real Madrid Foundation UNY, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku olahraga sepakbola, yaitu pelatih dan pemain:

1. Bagi pelatih, sebagai sarana mengevaluasi keberhasilan dalam melatih kemampuan keterampilan *passing*. Selain itu sebagai acuan bahwa latihan *Small- sided games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *passing*.
2. Bagi pemain, agar terus meningkatkan kemampuan keterampilan *passing* dengan latihan *small sided games* sesuai intruksi pelatih, karena latihan tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan ketepatan umpan, yang dibuktikan dengan hasil penelitian ini.

#### **B. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

- a. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
- b. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap pemain dalam berlatih namun masih ada pemain yang tidak serius.

### C. Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian, peneliti menyarankan:

#### 1. Bagi Pelatih

Hasil dari penelitian diatas menunjukkan bahwa latihan dengan pendekatan taktik *small sided games* lebih efektif. Disarankan kepada pelatih untuk menggunakan metode yang sesuai dengan karakteristik pemain untuk meningkatkan keterampilan *passing* secara efektif.

#### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Hasil dari penelitian diatas menunjukkan bahwa latihan dengan pendekatan taktik *small sided games* lebih efektif. Hal ini dapat dijadikan kajian empirik bagi para peneliti dalam melakukan inovasi untuk meningkatkan keterampilan *passing*.
- b. Tingkat kontrol yang lebih ketat dalam proses penelitian diharapkan dapat diterapkan bagi peneliti yang bermaksud untuk melanjutkan dan mereplikasi penelitian ini. Kontrol yang lebih ketat tersebut dilakukan untuk meminimalisir ancaman dari validitas eksternal dan juga validitas internal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, F., & Mongsidi, W. (2022). Pengaruh latihan *small sided games* (ssg) terhadap keterampilan *passing* dan *stopping ball* siswa sekolah sepakbola (SSO) rekminers kendari. *JOKER (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(3), 106.
- Adams, D., Morgans, R., Sacramento, J., Morgan, S., Adams, D., Morgans, R., Sacramento, J., & Morgan, S. (2013). Successful short *passing* frequency of defenders differentiates between top and bottom four english premier league teams. *Internasional Journal of Performance Analysis in Sport*, 13, 653–668.
- Aprianto, W., Julian, N., & Indrawati, P. (2020). Pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* pada pemain sepak bola. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 5(2), 96–104.
- Asrul, M., Nugraha, T., & Kasih, I. (2021). Differences in the effect of small sided game and drill training methods on *passing* accuracy and V02Max in football games in high school students. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, 4(1), 458–464.
- Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maças, V., & Sampaio, J. (2012). A review on the effects of soccer small-sided games by. *Journal of Human Kinetics*, 33(June), 103–113
- Baskoro, A. S. (2016). Pengaruh latihan small side game terhadap kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP negeri 1 pakem sleman. *Jurnal Algoritma*, 12(1), 579–587.
- Dharmawan, E. (2015). Pengaruh metode latihan *small sided games* terhadap ketepatan umpan pada pemain klub melati muda bantul. [*Skripsi*]. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Doewes, R. I., Purnama, S., Syaifullah, R., & Nuryadin, I. (2020). The effect of *small sided games* training method on football basic skills of dribbling and *passing* in indonesian players aged 10-12 years. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(3 Special Issue), 429–441.
- Fernández-Espínola, C., Robles, M. T. A., & Fuentes-Guerra, F. J. G. (2020). *Small sided games* as a methodological resource for team sports teaching: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6).
- Folgado, H., Bravo, J., Pereira, P., & Sampaio, J. (2019). Towards the use of multidimensional performance indicators in football *small sided games*: the effects of pitch orientation. *Journal of Sports Sciences*, 37(9), 1064–1071.

- Goodman, T. (2004). *Pelatihan Usia Muda Penuh Gairah*. Kick Off Referensi Sepakbola Indonesia.
- Halouani, J., Chtourou, H., Gabbet, T., Chaouachi, A., & Chamari, K. (2014). *Small sided games in team sports training*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(12), 3594–3618.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Depdikbud P2LPTK.
- Hill-Haas S. Dowson BT. Coutts AJ. Rowsel GJ. (2009). Physiological responses and time-motion characteristics of various small-sided soccer games in youth players. *J Sports Sci*, 27 (1), 1- 8.
- Irianto, D. P. (2002). *Dasar Kepelatihan*. FIK UNY.
- Irianto, S. (2010). *Pengembangan tes kecakapan “david lee” untuk sekolah sepakbola(SSO) kelompok umur 14-15 tahun*. FIK UNY.
- Karim, A. (2018). Pengaruh latihan small sided games terhadap peningkatan ketepatan passing dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola MTS ali maksum bantul. [Skripsi]. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Komarudin, M. (2011). Hubungan level kecemasan dan akurasi *passing*. in *hubungan level kecemasan dan akurasi passing dalam permainan sepakbola* (Issue 2010). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Luxbacher, J. A. (2011). *Sepak Bola* (2nded.). Raja Grafindo Persada.
- Maekhendra, G., Giartama, & Yusfi, H. (2022). The effect of *small sided games* practice on the result of lower *passing* accuracy using the inner foot. *Journal Coaching Education Sports*, 3(1), 13–28.
- Margono, S. (2005). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mochamad Ridwan, Gatot Darmawan, N. I. (2017). Upaya meningkatkan penguasaan keterampilan *passing*. *Bravo*, 5(1), 16.
- Oppici, L., Panchuk, D., Serpiello, F. R., & Farrow, D. (2018). The influence of a modified ball on transfer of *passing* skill in soccer. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 63–71.
- Perdana, D. S., Sudjana, I. N., & Januarto, O. B. (2017). Pengaruh latihan *small sided games* 4x4 dan 8x8 terhadap peningkatan keterampilan *passing* pada pemain sepakbola ekstrakurikuler SMP negeri 2 grati kabupaten pasuruan. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1), 40.

- Ganesha Putra. (2004). *Mengelola Organisasi "Small-Sided Games"*. Jakarta. Tabloid Olahraga BOLA.
- Putra, A. N., Lawanis, H., & Bahtra, R. (2022). Efektivitas latihan small side games terhadap keterampilan *shooting* siswa SSO usia 12 tahun. *Jurnal Sport Sainika*, 7(1), 111–120.
- Qowiyyuridho, G. (2021). Pengaruh pendekatan latihan dan tingkat koordinasi terhadap kemampuan ketepatan passing siswa SSO RMF UNY ku-12 tahun. [*Skripsi*]. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Santos, S., Gonçalves, B., Coutinho, D., Boas, G. V., & Sampaio, J. (2022). Visual occlusion effects on youth football players' performance during *small sided games*. *PLoS ONE*, 17(7 July), 1–14.
- Silva, B., Garganta, J., Santos, R., & Teoldo, I. (2014). Comparing tactical behaviour of soccer players in 3 vs. 3 and 6 vs. 6 small-sided games. *Journal of Human Kinetics*, 41(1), 191–202.
- Sugiyono. (2001). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2005). *Statistik untuk Penelitian* (E. Mulyatiningsih (ed.)). Alfabeta.
- Syukur, A., & Soniawan, V. (2015). The effects of training methods and achievement motivation toward of football *passing* skills. *Jipes - Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 1(2), 73.
- Travassos, B., Araújo, D., Davids, K., Vilar, L., Esteves, P., & Vanda, C. (2013). Corrigendum to "Informational constraints shape emergent functional behaviors during performance of interceptive actions in team sports" [ *Psychol Sport Exerc* 13 ( 2012 ) 216 e 223 ]. *Psychology of Sport & Exercise*, 14(1), 124.
- Yudi, A. A. (2019). Pengaruh latihan small sided game terhadap keterampilan *passing* siswa SMAN 4 sumbar. *Jurnal Cerdas Sifa*, 2, 1–8.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Surat Validasi Ahli

SURAT VALIDASI AHLI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Adib Febrianta, M.Pd.  
NIP : 12009920225742  
Jurusan : Pendidikan Kepeatihan

Menerangkan bahwa saudara:

Nama : Ramadhoni Saifullah  
NIM : 19602244050  
Jurusan : Pendidikan Kepeatihan Olahraga  
Judul : Pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan keterampilan passing siswa ssb real madrid foundation yogyakarta kelompok usia 6-9 tahun

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen untuk penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Sesuaikan bentuk latihan dengan perkembangan usia dan tahapan latihan.
2. Tampilan gambar dan coaching points bisa diperjelas serta diperjelas kembali.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana semestinya.

Yogyakarta, 26 Oktober 2022

  
Adib Febrianta, M.Pd  
NIP. 12009920225742

## Lampiran 2. Lembar Persetujuan

Hal : Persetujuan *Expert Judgement*  
Lampiran : 1 bendel  
Kepada : Yth.  
Di tempat

Dengan hormat,

Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Ramadhoni Saifullah

NIM :19602244050

Program Studi :Pendidikan Kepelatihan Olahraga

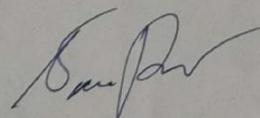
Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgement* untuk penelitian tugas akhir skripsi saya dengan judul "Pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan keterampilan passing siswa SSB Real Madrid Foundation Yogyakarta kelompok usia 9-10 tahun"

Demikian Permohonan, besar harapan saya Bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas permohonan dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terima kasih.

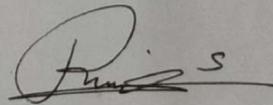
Yogyakarta, 03 Oktober 2022

Pembimbing

Hormat saya,



Dr. Nawan Primasoni, M.Or  
NIP. 1984052122008121001



Ramadhoni Saifullah  
NIM 19602244050

Lampiran 3. Lembar Konsultasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**  
Jln. Kolombo No.1 Yogyakarta Telp:(0274) 550307,  
Fax: (0274) 513092. Laman: fik.uny.ac.id, email: humas\_fik@uny.ac.id

---

**LEMBAR KONSULTASI**

Nama : Rhamadoni Saifullah  
NIM : 19602244050  
Pembimbing : Dr. Nawar Primasoni, M.Or

| No | Hari/Tgl.         | Permasalahan  | Tanda tangan Pembimbing   |
|----|-------------------|---|---|
| 1  | 5 September 2022  | Judul yang belum sesuai dengan isi permasalahan                       |    |
| 2  | 20 September 2022 | Instrumen penelitian masih kurang jelas                               |    |
| 3  | 15 September 2022 | Program latihan masih kurang jelas                                    |   |
| 4  | 9 Mei 2022        | latar belakang masalah belum sesuai dengan rumusan masalah            |  |
| 5  | 24 Mei 2022       | Penulisan kata pengantar dan daftar pustaka, sesuaikan dengan panduan |  |
| 6  | 25 Mei 2022       | Penulisan kata pengantar masih ada yang tidak benar                   |  |
| 7  | 26 Mei 2022       | Penulisan daftar pustaka masih banyak yang tidak sesuai panduan       |  |
| 8  | 29 Mei 2022       | Daftar pustaka masih salah  |  |
| 9  | 30 Mei 2022       | Jarak antara tulisan daftar pustaka masih ada yang salah              |  |

Ketua Departemen PKO



Dr. Fauzi, M.Si  
NIP. 19631228 199002 1 002

\*) Blangko ini kalau sudah selesai Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Lampiran 4. Lembar Izin penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

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



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1529/UN34.16/PT.01.04/2023

1 Agustus 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Real Madrid Foundation UNY

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

Nama : Ramadhoni Saifullah  
NIM : 19602244050  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Pengaruh latihan small sides games terhadap peningkatan keterampilan passing siswa sso real madrid uny ku 8-9 tahun  
Waktu Penelitian : 1 Mei - 31 Juli 2023

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,  
Kemahasiswaan dan Alumni,



Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 5. Dokumentasi peneliti memulai memberikan penilaian kepada atlet



Dokumentasi peneliti memberikan penjelasan kepada atlet



Dokumentasi peneliti memanggil atlet selanjutnya untuk melakukan praktek



Dokumentasi atlet lagi melakukan pemanasan



Dokumentasi pelatih dan peneliti lagi memberikan arahan kepada atlet



Dokumentasi pelatih dan peneliti lagi berdiskusi terkait penilaian



## KETERANGAN PROGRAM LATIHAN

● : Pelatih

□ : Gawang

● : Pemain 1

□ : Area Latihan

● : Pemain 2

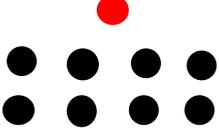
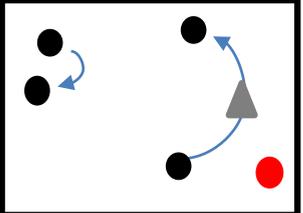
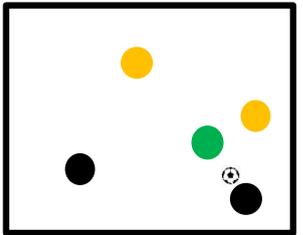
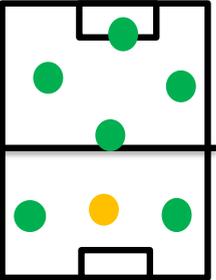
● : Pemain 3

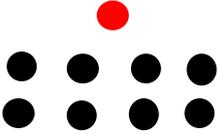
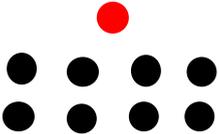
→ : Arah Tendangan

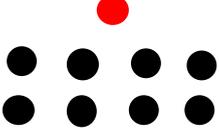
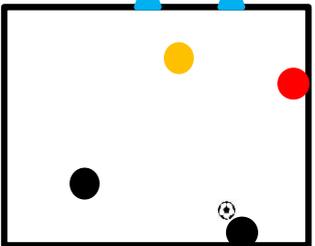
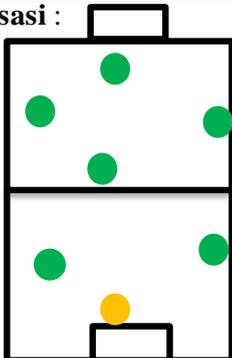
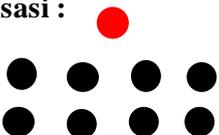
⊕ : Bola

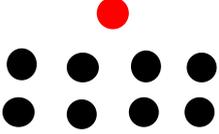
- - - - -> : Arah pergerakan tanpa bola

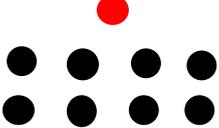
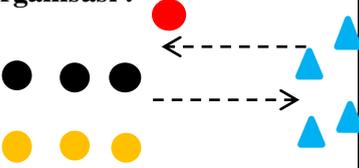
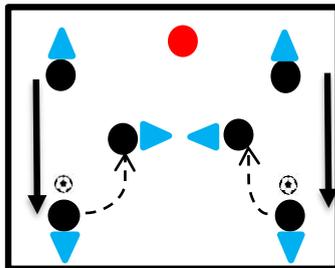
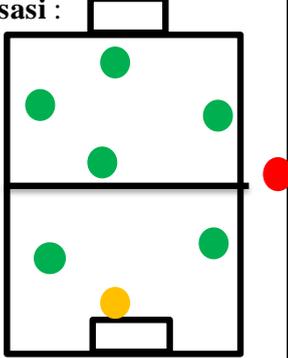
▲ : Cone

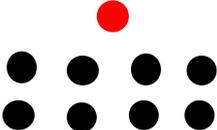
|  |   |  |                       |
|--|---|--|-----------------------|
| <b>Sesi latihan no 1 dan 2</b>   |   | <b>Perlengkapan :</b>  |                       |
| 1. Waktu :<br>90 menit   | 2. Sasaran :<br><i>Passing</i>  | 1. Bola<br>2. Cone/marker  | 3. Rompi<br>4. Gawang |
| <b>Sesi Pembuka :</b>  |   | <b>Durasi : 5 menit Intesitas : Rendah ke Sedang</b>   |                       |
| <b>Organisasi :</b><br>   | <b>Regulasi :</b><br>Berdoa<br>Pengantar materi   |  |                       |
| <b>Sesi Pemanasan :</b>  |   | <b>Durasi : 5 menit Intesitas : Rendah ke Sedang</b>   |                       |
| <b>Organisasi :</b><br>  | <b>Regulasi :</b><br>-Di dalam grid, 2 pemain “Monster Bola Salju” berusaha mengejar dan menempelkan bola ke tubuh pemain lain.<br>-Pemain yang tubuhnya terkena bola, harus berhenti membuka kakinya lebar-lebar dan membeku.<br>-Pemain beku hanya bisa dicairkan apabila ada temannya yang merayap masuk diantara dua kaki pemain beku.<br>-Tukar pemain “Monster Bola Salju” setelah beberapa saat<br><br>Buat grid ukuran 15x15m | <b>Coaching Point :</b><br>Meningkatkan suhu tubuh<br>Peregangan   |                       |
| <b>Sesi Inti :</b>   |   | <b>Durasi : 20 menit Intesitas : Sedang ke Tinggi</b>  |                       |
| <b>Organisasi :</b><br> | <b>Regulasi :</b><br>2v2 + 1 NP<br>-Pemain yang menguasai bola berusaha mempertahankan penguasaan bola selama mungkin dengan situasi menang jumlah<br>-Pemain bertahan berusaha merebut bola dan bergantian menguasai bola selama mungkin.<br><br>Area : 10x10  | <b>Coaching Point :</b><br>Perkenaan kaki tumpu<br>Pandangan ke depan<br>Body Shape<br>Timing<br>First Touch |                       |
| <b>Sesi Game :</b>   |   | <b>Durasi: 35 Menit Intesitas : Tinggi</b>   |                       |
| <b>Organisasi :</b><br> | <b>Regulasi :</b><br>Pemain melakukan game 7 vs 7 dengan menerapkan prinsip permainan<br><br>Area 60x40   | <b>Coaching Point :</b><br>Menerapkan prinsip permainan dan menerapkan latihan                               |                       |

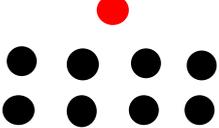
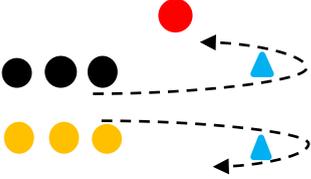
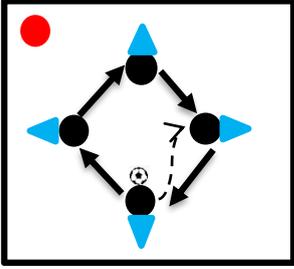
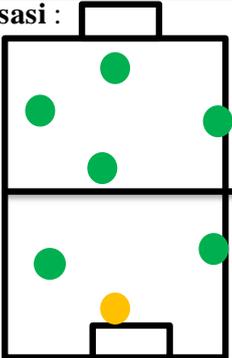
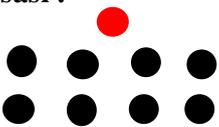
|  |   |  |
|--|---|--|
|  |   |  |
| Sesi Pertandingan :  | Durasi 10 menit Intesitas : Rendah            |  |
| <b>Organisasi :</b><br> | <b>Regulasi :</b><br>Pendinginan<br>Streching | <b>Coaching Point :</b><br>Menurunkan suhu tubuh<br>Peregangan |
| Sesi Penutup :   | Durasi : 5 Menit                              |  |
| <b>Organisasi :</b><br> | <b>Regulasi :</b><br>Pendinginan<br>Streching |  |

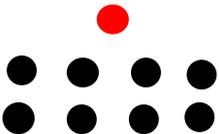
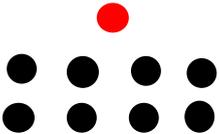
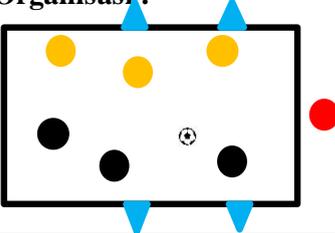
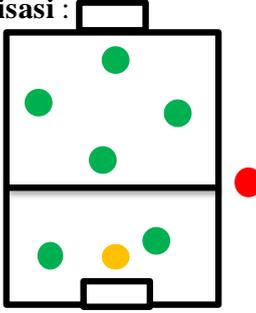
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <b>Sesi latihan no 3 dan 4</b>   |  | <b>Perlengkapan :</b>  |  |
| 1. Waktu : 90 menit  | 2. Sasaran : <i>Passing</i>  |  |  |
| <b>Sesi Pembuka :</b>  |  | <b>Durasi : 5 menit Intesitas : Rendah ke Sedang</b>   |  |
| <b>Organisasi :</b><br>   | <b>Regulasi :</b><br>Berdoa<br>Pengantar materi  |  |  |
| <b>Sesi Pemanasan :</b>  |  | <b>Durasi : 5 menit Intesitas: Rendah ke Sedang</b>  |  |
| <b>Organisasi :</b><br>   | <b>Regulasi :</b><br>Pemain berusaha menyentuh pemain lawan, kemudian bergantian<br>Dimulai dari jalan, jogging, dan lari  | <b>Coaching Point :</b><br>Meningkatkan suhu tubuh<br>Peregangan   |  |
| <b>Sesi Inti :</b>   |  | <b>Durasi : 20 menit Intesitas : Sedang ke Tinggi</b>  |  |
| <b>Organisasi :</b><br> | <b>Regulasi :</b><br>$2v2 + 1 NP$<br>-Pemain yang menguasai bola berusaha mempertahankan penguasaan bola selama mungkin dengan situasi menang jumlah<br>-Pemain bertahan berusaha merebut bola dan bergantian menguasai bola selama mungkin.<br><br>Area : 10x10 | <b>Coaching Point :</b><br>Perkenaan kaki tumpu<br>Pandangan ke depan<br>Body Shape<br>Timing<br>First Touch |  |
| <b>Sesi Game :</b>   |  | <b>Durasi: 35 Menit Intesitas : Tinggi</b>   |  |
| <b>Organisasi :</b><br> | <b>Regulasi :</b><br>Pemain melakukan game 7 vs 7 dengan menerapkan prinsip permainan<br><br>Area 60x40  | <b>Coaching Point :</b><br>Menerapkan prinsip permainan dan menerapkan latihan                               |  |
| <b>Sesi Pertandingan :</b>   |  | <b>Durasi 10 menit Intesitas : Rendah</b>  |  |
| <b>Organisasi :</b><br> | <b>Regulasi :</b><br>Pendinginan<br>Stretching   | <b>Coaching Point :</b><br>Menurunkan suhu tubuh<br>Peregangan   |  |

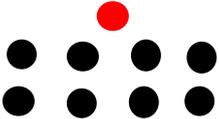
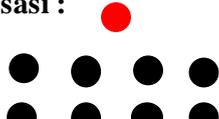
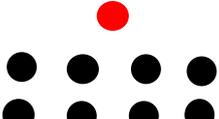
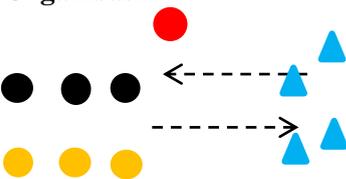
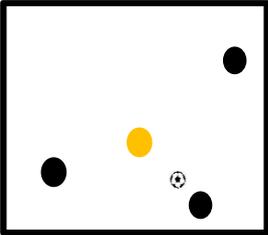
| Sesi Penutup :   |   | Durasi : 5 Menit |  |
|--|---|------------------|--|
| <b>Organisasi :</b><br> | <b>Regulasi :</b><br>Pendinginan<br>Streching |                  |  |

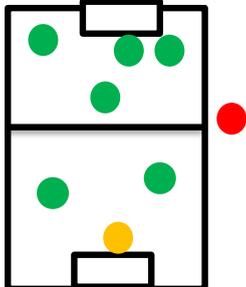
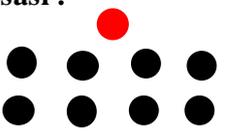
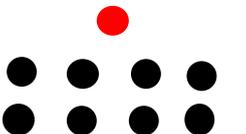
|  |  |   |  |   |  |
|--|--|---|--|---|--|
| <b>Sesi latihan no 5 dan 6</b>   |  | <b>Perlengkapan :</b>   |  |   |  |
| 1. Waktu : 90 menit<br>2. Sasaran : <i>Passing</i>   |  |   |  |   |  |
| <b>Sesi Pembuka :</b>  |  | <b>Durasi : 5 menit Intesitas : Rendah ke Sedang</b>  |  |   |  |
| <b>Organisasi :</b><br>   |  | <b>Regulasi :</b><br>Berdoa<br>Pengantar materi   |  |   |  |
| <b>Sesi Pemanasan :</b>  |  | <b>Durasi : 5 menit Intesitas: Rendah ke Sedang</b>   |  |   |  |
| <b>Organisasi :</b><br>   |  | <b>Regulasi :</b><br>Pemain memindahkan kun dari satu sisi ke sisi yang lain<br>Diawali dengan jalan, jogging, dan lari<br>Diselingi dengan stretching  |  | <b>Coaching Point :</b><br>Meningkatkan suhu tubuh<br>Peregangan                                  |  |
| <b>Sesi Inti :</b>   |  | <b>Durasi : 20 menit Intesitas : Sedang ke Tinggi</b>   |  |   |  |
| <b>Organisasi :</b><br> |  | <b>Regulasi :</b><br>1 Bola 3 pemain<br>- <i>Passing</i> berbentuk segitiga<br>-Jarak <i>passing</i> 5-10 meter berbentuk segitiga<br>- <i>Passing</i> dilakukan dengan kaki bagian dalam pemain harus lakukan control sebelum <i>passing</i><br>-setelah <i>passing</i> bergerak keruang yang kosong<br><br>Area : 10x10 |  | <b>Coaching Point :</b><br>Pandangan<br>Kualitas <i>passing</i><br>kualitas control<br>komunikasi |  |
| <b>Sesi Game :</b>   |  | <b>Durasi: 35 Menit Intesitas : Tinggi</b>  |  |   |  |
| <b>Organisasi :</b><br> |  | <b>Regulasi :</b><br>Pemain melakukan game 7 vs 7 dengan menerapkan prinsip permainan<br><br>Area 60x40   |  | <b>Coaching Point :</b><br>Menerapkan prinsip permainan dan menerapkan latihan                    |  |
| <b>Sesi Pertandingan :</b>   |  | <b>Durasi 10 menit Intesitas : Rendah</b>   |  |   |  |
| <b>Organisasi :</b><br> |  | <b>Regulasi :</b><br>Pendinginan<br>Stretching  |  | <b>Coaching Point :</b><br>Menurunkan suhu tubuh<br>Peregangan                                    |  |

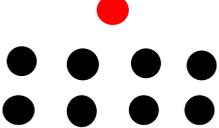
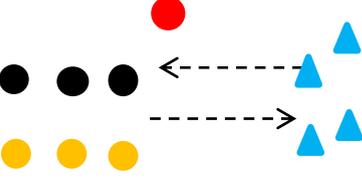
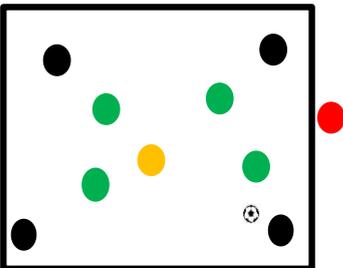
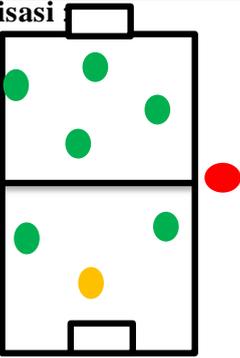
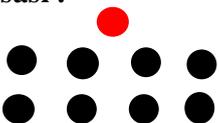
| Sesi Penutup :   | Durasi : 5 Menit                              |  |
|--|---|--|
| <b>Organisasi :</b><br> | <b>Regulasi :</b><br>Pendinginan<br>Streching |  |

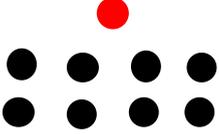
|  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|---|--|
| <b>Sesi latihan no 5 dan 6</b>   |  | <b>Perlengkapan :</b>  |  |   |  |
| 1. Waktu : 90 menit<br>2. Sasaran : <i>Passing</i>   |  |  |  |   |  |
| <b>Sesi Pembuka :</b>  |  | <b>Durasi : 5 menit Intesitas : Rendah ke Sedang</b>   |  |   |  |
| <b>Organisasi :</b><br>   |  | <b>Regulasi :</b><br>Berdoa<br>Pengantar materi  |  |   |  |
| <b>Sesi Pemanasan :</b>  |  | <b>Durasi : 5 menit Intesitas: Rendah ke Sedang</b>  |  |   |  |
| <b>Organisasi :</b><br>   |  | <b>Regulasi :</b><br>Jogging<br>Stretching Stattis<br>Strecing dinamis   |  | <b>Coaching Point :</b><br>Meningkatkan suhu tubuh<br>Peregangan                                  |  |
| <b>Sesi Inti :</b>   |  | <b>Durasi : 20 menit Intesitas : Sedang ke Tinggi</b>  |  |   |  |
| <b>Organisasi :</b><br> |  | <b>Regulasi :</b><br>1 Bola 4 pemain<br>- <i>Passing</i> diamond (persegi empat)<br>-Jarak <i>passing</i> 10-15 meter berbentuk segiempat<br>- <i>Passing</i> dilakukan dengan kaki bagian dalam<br>-pemain harus lakukan control sebelum <i>passing</i><br>-setelah <i>passing</i> bergerak keruang yang kosong<br><br>Area : 15x15 |  | <b>Coaching Point :</b><br>Pandangan<br>Kualitas <i>passing</i><br>kualitas control<br>komunikasi |  |
| <b>Sesi Game :</b>   |  | <b>Durasi: 35 Menit Intesitas : Tinggi</b>   |  |   |  |
| <b>Organisasi :</b><br> |  | <b>Regulasi :</b><br>Pemain melakukan game 7 vs 7 dengan menerapkan prinsip permainan<br><br>Area 60x40  |  | <b>Coaching Point :</b><br>Menerapkan prinsip permainan dan menerapkan latihan                    |  |
| <b>Sesi Pertandingan :</b>   |  | <b>Durasi 10 menit Intesitas : Rendah</b>  |  |   |  |
| <b>Organisasi :</b><br> |  | <b>Regulasi :</b><br>Pendinginan<br>Streching  |  | <b>Coaching Point :</b><br>Menurunkan suhu tubuh<br>Peregangan                                    |  |

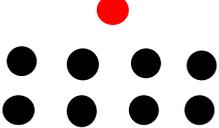
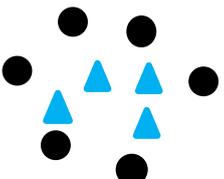
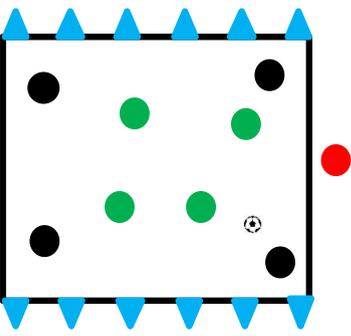
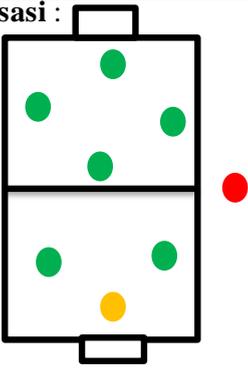
|  |  |   |                                     |
|--|--|---|-------------------------------------|
| <b>Sesi Penutup :</b>  |  | <b>Durasi : 5 Menit</b>   |                                     |
| <b>Organisasi :</b><br>   | <b>Regulasi :</b><br>Pendinginan<br>Streching  |   |                                     |
| <b>Sesi latihan no 7 dan 8</b>   |  | <b>Perlengkapan :</b>   |                                     |
| 1. Waktu : 90 menit<br>2. Sasaran : <i>Passing</i>   |  |   |                                     |
| <b>Sesi Pembuka :</b>  |  | <b>Durasi : 5 menit</b>   | <b>Intesitas : Rendah ke Sedang</b> |
| <b>Organisasi :</b><br>   | <b>Regulasi :</b><br>Berdoa<br>Pengantar materi  |   |                                     |
| <b>Sesi Pemanasan :</b>  |  | <b>Durasi : 5 menit</b>   | <b>Intesitas : Rendah ke Sedang</b> |
| <b>Organisasi :</b><br> | <b>Regulasi :</b><br>Melakukan permainan lempar tangkap bola   | <b>Coaching Point :</b><br>Meningkatkan suhu tubuh<br>Peregangan  |                                     |
| <b>Sesi Inti :</b>   |  | <b>Durasi : 20 menit</b>  | <b>Intesitas : Sedang ke Tinggi</b> |
| <b>Organisasi :</b><br> | <b>Regulasi :</b><br>3v3<br>-Pemain yang menguasai bola berusaha mencetak gol dengan passing ke gawang lawan<br>-Pemain bertahan berusaha merebut bola<br><br>Area : 15x15 | <b>Coaching Point :</b><br>Perkenaan<br>Kaki Tumpu<br>Pandangan ke depan<br>Body Shape<br>Timing<br>First Touch |                                     |
| <b>Sesi Game :</b>   |  | <b>Durasi: 35 Menit</b>   | <b>Intesitas : Tinggi</b>           |
| <b>Organisasi :</b><br> | <b>Regulasi :</b><br>Pemain melakukan game 7 vs 7 dengan menerapkan prinsip permainan<br><br>Area 60x40  | <b>Coaching Point :</b><br>Menerapkan prinsip permainan dan menerapkan latihan                                  |                                     |

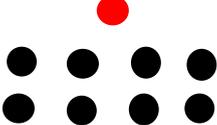
|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Sesi Pertandingan :</b>   | <b>Durasi 10 menit</b>   | <b>Intesitas : Rendah</b>   |
| <b>Organisasi :</b><br>   | <b>Regulasi :</b><br>Pendinginan<br>Streching  | <b>Coaching Point :</b><br>Menurunkan suhu tubuh<br>Peregangan  |
| <b>Sesi Penutup :</b>  | <b>Durasi : 5 Menit</b>  |   |
| <b>Organisasi :</b><br>   | <b>Regulasi :</b><br>Pendinginan<br>Streching  |   |
| <b>Sesi latihan no 9 dan 10</b>  | <b>Perlengkapan :</b>  |   |
| 1. Waktu : 90 menit<br>2. Sasaran : <i>Passing</i>   |  |   |
| <b>Sesi Pembuka :</b>  | <b>Durasi : 5 menit</b>  | <b>Intesitas : Rendah ke Sedang</b>   |
| <b>Organisasi :</b><br>  | <b>Regulasi :</b><br>Berdoa<br>Pengantar materi  |   |
| <b>Sesi Pemanasan :</b>  | <b>Durasi : 5 menit</b>  | <b>Intesitas: Rendah ke Sedang</b>  |
| <b>Organisasi :</b><br> | <b>Regulasi :</b><br>Jogging<br>Streching Statis<br>Streching Dinamis  | <b>Coaching Point :</b><br>Meningkatkan suhu tubuh<br>Peregangan  |
| <b>Sesi Inti :</b>   | <b>Durasi : 20 menit</b>   | <b>Intesitas : Sedang ke Tinggi</b>   |
| <b>Organisasi :</b><br> | <b>Regulasi :</b><br>3v1<br>-Pemain yang menguasai bola berusaha mempertahankan penguasaan bola<br>Selama mungkin dengan situasi menang jumlah.<br>-Pemain bertahan berusaha mererbut bola dan menggiring keluar area.<br><br>Area : 10x10 | <b>Coaching Point :</b><br>Perkenaan<br>Kaki Tumpu<br>Pandangan ke depan<br>Body Shape<br>Timing<br>First Touch |
| <b>Sesi Game :</b>   | <b>Durasi: 35 Menit</b>  | <b>Intesitas : Tinggi</b>   |
| <b>Organisasi :</b>  | <b>Regulasi :</b>  | <b>Coaching Point :</b>   |

|  |   |   |
|--|---|---|
|   | <p>Pemain melakukan game 7 vs 7 dengan menerapkan prinsip permainan</p> <p>Area 60x40</p> | <p>Menerapkan prinsip permainan dan menerapkan latihan</p>              |
| <p>Sesi Pertandingan : <span style="margin-left: 200px;">Durasi 10 menit</span> <span style="margin-left: 50px;">Intesitas : Rendah</span></p> |   |   |
| <p><b>Organisasi :</b></p>                                    | <p><b>Regulasi :</b><br/>Pendinginan<br/>Streching</p>                                    | <p><b>Coaching Point :</b><br/>Menurunkan suhu tubuh<br/>Peregangan</p> |
| <p>Sesi Penutup : <span style="margin-left: 200px;">Durasi : 5 Menit</span></p>  |   |   |
| <p><b>Organisasi :</b></p>                                   | <p><b>Regulasi :</b><br/>Pendinginan<br/>Streching</p>                                    |   |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| <b>Sesi latihan no 11 dan 12</b>   |  | <b>Perlengkapan :</b>   |  |
| 1. Waktu : 90<br>menit<br>2. Sasaran :<br><i>Passing</i>   |  |   |  |
| <b>Sesi Pembuka :</b>  |  | <b>Durasi : 5 menit Intesitas : Rendah ke Sedang</b>  |  |
| <b>Organisasi :</b><br>   |  | <b>Regulasi :</b><br>Berdoa<br>Pengantar materi   |  |
| <b>Sesi Pemanasan :</b>  |  | <b>Durasi : 5 menit Intesitas: Rendah ke Sedang</b>   |  |
| <b>Organisasi :</b><br>   |  | <b>Regulasi :</b><br>Jogging<br>Streching Statis<br>Streching dinamis   |  |
| <b>Sesi Inti :</b>   |  | <b>Durasi : 20 menit Intesitas : Sedang ke Tinggi</b>   |  |
| <b>Organisasi :</b><br> |  | <b>Regulasi :</b><br>4v4 + 1NP<br>-Pemain yang menguasai bola berusaha mempertahankan penguasaan bola Selama mungkin dengan situasi menang jumlah.<br>-Pemain bertahan berusaha mererbut bola dan menggiring keluar area.<br><br>Area : 20x20 |  |
| <b>Sesi Game :</b>   |  | <b>Durasi: 35 Menit Intesitas : Tinggi</b>  |  |
| <b>Organisasi :</b><br> |  | <b>Regulasi :</b><br>Pemain melakukan game 7 vs 7 dengan menerapkan prinsip permainan<br><br>Area 60x40   |  |
| <b>Sesi Pertandingan :</b>   |  | <b>Durasi 10 menit Intesitas : Rendah</b>   |  |
| <b>Organisasi :</b><br> |  | <b>Regulasi :</b><br>Pendinginan<br>Streching   |  |
|  |  | <b>Coaching Point :</b><br>Menurunkan suhu tubuh<br>Peregangan  |  |

| Sesi Penutup :   |   | Durasi : 5 Menit |  |
|--|---|------------------|--|
| <b>Organisasi :</b><br> | <b>Regulasi :</b><br>Pendinginan<br>Streching |                  |  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <b>Sesi latihan no 13 dan 14</b>   |  | <b>Perlengkapan :</b>  |  |
| 1. Waktu : 90 menit<br>2. Sasaran : <i>Passing</i>   |  |  |  |
| <b>Sesi Pembuka :</b>  |  | <b>Durasi : 5 menit Intesitas : Rendah ke Sedang</b>   |  |
| <b>Organisasi :</b><br>   |  | <b>Regulasi :</b><br>Berdoa<br>Pengantar materi  |  |
| <b>Sesi Pemanasan :</b>  |  | <b>Durasi : 5 menit Intesitas: Rendah ke Sedang</b>  |  |
| <b>Organisasi :</b><br>   |  | <b>Regulasi :</b><br>Pemain melakukan gerak melingkar, ketika pelatih memberikan intruksi untuk mengambil kun, pemain segera mengambil kun yang berada di tengah<br><br><b>Coaching Point :</b><br>Meningkatkan suhu tubuh<br>Peregangan             |  |
| <b>Sesi Inti :</b>   |  | <b>Durasi : 20 menit Intesitas : Sedang ke Tinggi</b>  |  |
| <b>Organisasi :</b><br> |  | <b>Regulasi :</b><br>4v4<br>-Pemain yang menguasai bola berusaha mencetak gol dengan <i>passing</i> ke salah satu gawang lawan<br>-Pemain bertahan berusaha mererbut bola dan bergantian berusaha mencetak goal.<br><br>Area : 20x20 m, gawang 1,5 m |  |
| <b>Sesi Game :</b>   |  | <b>Durasi: 35 Menit Intesitas : Tinggi</b>   |  |
| <b>Organisasi :</b><br> |  | <b>Regulasi :</b><br>Pemain melakukan game 7 vs 7 dengan menerapkan prinsip permainan<br><br>Area 60x40  |  |
|  |  | <b>Coaching Point :</b><br>Menerapkan prinsip permainan dan menerapkan latihan   |  |

|                            |   |   |  |
|----------------------------|---|---|--|
| <b>Sesi Pertandingan :</b> |   | <b>Durasi 10 menit</b>                        | <b>Intesitas : Rendah</b>                                      |
| <b>Organisasi :</b>        |  | <b>Regulasi :</b><br>Pendinginan<br>Streching | <b>Coaching Point :</b><br>Menurunkan suhu tubuh<br>Peregangan |
| <b>Sesi Penutup :</b>      |   | <b>Durasi : 5 Menit</b>                       |  |
| <b>Organisasi :</b>        |  | <b>Regulasi :</b><br>Pendinginan<br>Streching |  |

Lampiran 7. Deskriptif Statistik  
**Descriptives**

**Descriptive Statistics**

|                    | N         | Range     | Minimum   | Maximum   | Sum       | Mean      |            | Std. Deviation | Variance  |
|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|----------------|-----------|
|                    | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic | Std. Error | Statistic      | Statistic |
|                    | c         | c         | Statistic | Statistic | c         | c         |            | Statistic      | c         |
| Passing_1          | 31        | 11.00     | .00       | 11.00     | 210.00    | 6.7742    | .50313     | 2.80131        | 7.847     |
| Passing_3          | 31        | 6.00      | 7.00      | 13.00     | 311.00    | 10.0323   | .30580     | 1.70262        | 2.899     |
| Valid N (listwise) | 31        |           |           |           |           |           |            |                |           |

**NPar Tests**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

|                                  |                | Passing_1 | Passing_3 |
|----------------------------------|----------------|-----------|-----------|
| N                                |                | 31        | 31        |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup> | Mean           | 6.7742    | 10.0323   |
|                                  | Std. Deviation | 2.80131   | 1.70262   |
| Most Extreme Differences         | Absolute       | .124      | .167      |
|                                  | Positive       | .124      | .115      |
|                                  | Negative       | -.113     | -.167     |
| Kolmogorov-Smirnov Z             |                | .690      | .928      |
| Asymp. Sig. (2-tailed)           |                | .729      | .355      |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

**Oneway**

**Test of Homogeneity of Variances**

Passing\_1

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------------------|-----|-----|------|
| 1.096            | 6   | 24  | .393 |

**ANOVA**

Passing\_1

|                | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
|----------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| Between Groups | 72.453         | 6  | 12.075      | 1.778 | .146 |
| Within Groups  | 162.967        | 24 | 6.790       |       |      |
| Total          | 235.419        | 30 |             |       |      |

## T-Test

**Paired Samples Statistics**

|        |           | Mean    | N  | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|-----------|---------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | Passing_1 | 6.7742  | 31 | 2.80131        | .50313          |
|        | Passing_3 | 10.0323 | 31 | 1.70262        | .30580          |

**Paired Samples Correlations**

|        |                       | N  | Correlation | Sig. |
|--------|-----------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 | Passing_1 & Passing_3 | 31 | .484        | .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 | Passing_1 - Passing_3 | -3.25806           | 2.47612        | .44472          | -4.16631                                  | -2.34982 | -7.326 | .000            |       |

Lampiran 8. Data Siswa

| No | Nama     | Umur (Tahun) | Nilai Passing |       |       | Jumlah |
|----|----------|--------------|---------------|-------|-------|--------|
|    |          |              | Ke - 1        | Ke -2 | Ke -4 |        |
| 1  | Ahsan    | 9            | 7             | 7     | 11    | 25     |
| 2  | Willy    | 9            | 5             | 10    | 11    | 26     |
| 3  | Geraldo  | 9            | 11            | 7     | 10    | 28     |
| 4  | Keanu    | 9            | 3             | 5     | 8     | 16     |
| 5  | Prabu    | 9            | 9             | 11    | 10    | 30     |
| 6  | Hail     | 8            | 11            | 11    | 12    | 34     |
| 7  | Farrel   | 9            | 7             | 9     | 9     | 25     |
| 8  | Denis    | 9            | 11            | 2     | 9     | 22     |
| 9  | Baim     | 9            | 9             | 11    | 10    | 30     |
| 10 | Juno     | 9            | 5             | 4     | 7     | 16     |
| 11 | Zaky     | 9            | 10            | 6     | 8     | 24     |
| 12 | Azzam    | 9            | 8             | 11    | 9     | 28     |
| 13 | Ganesh   | 9            | 5             | 8     | 10    | 23     |
| 14 | Kevin    | 9            | 7             | 9     | 11    | 27     |
| 15 | Levi     | 9            | 6             | 11    | 9     | 26     |
| 16 | Aron     | 9            | 5             | 10    | 11    | 26     |
| 17 | Arjuna   | 9            | 9             | 10    | 12    | 31     |
| 18 | Elvan    | 9            | 8             | 12    | 11    | 31     |
| 19 | Bram     | 9            | 5             | 10    | 10    | 25     |
| 20 | Akmal    | 8            | 2             | 5     | 7     | 14     |
| 21 | Fauzan   | 9            | 10            | 9     | 11    | 30     |
| 22 | Michael  | 8            | 0             | 7     | 9     | 16     |
| 23 | Fabian   | 9            | 5             | 9     | 11    | 25     |
| 24 | Celo     | 9            | 4             | 8     | 8     | 20     |
| 25 | Najeeb   | 9            | 3             | 7     | 7     | 17     |
| 26 | Vito     | 9            | 7             | 7     | 11    | 25     |
| 27 | Afa      | 8            | 9             | 13    | 12    | 34     |
| 28 | Zikra    | 8            | 5             | 7     | 9     | 21     |
| 29 | Sondang  | 9            | 7             | 8     | 12    | 27     |
| 30 | Al Fatih | 9            | 10            | 10    | 13    | 33     |
| 31 | Abby     | 9            | 7             | 7     | 13    | 27     |