

**PENGARUH LATIHAN PENDEKATAN TAKTIK TERHADAP
KEMAMPUAN *PASSING* DAN *DRIBBLING* PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA MUHAMMADIYAH 1
WONOSOBO**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi Sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh:
Muhammad Reza Pahlevi
20601244042

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

PENGARUH LATIHAN PENDEKATAN TAKTIK TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* DAN *DRIBBLING* PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA MUHAMMADIYAH 1 WONOSOBO

Muhammad Reza Pahlevi
20601244042

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh minimnya akurasi *passing* dan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo. Tujuannya untuk mengetahui pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap kemampuan *passing* dan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen berdasarkan Sugiyono (2018). Metode yang digunakan adalah *one group pretest-posttest* dengan waktu 4 minggu (12x intervensi). Penelitian ini dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo. Sampel penelitian berjumlah 15 peserta didik dengan teknik *purposive sampling*. Kriteria sampel: 1) peserta ekstrakurikuler futsal, 2) peserta didik kelas X dan XI, 3) direkomendasikan pelatih dan bersedia mengikuti intervensi selama 4 minggu. Instrumen yang digunakan adalah tes *Passing-Stopping* Bambang & Samsudar (2008) dengan nilai validitas 0,783 dan nilai reliabilitas 0,824 dan Tes *Dribbling* pada Olahraga Futsal oleh Dewi & Pakpahan (2018) dengan nilai validitas 2,365 dan nilai reliabilitas 0,891 Teknik analisis data menggunakan uji-t.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat signifikansi antara latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan *passing* dan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo. Apabila dilihat dari rerata *pretest passing* sebesar 14,20 dan rerata *posttest passing* sebesar 15,73 maka *mean difference* 1,53. Rerata *pretest dribbling* sebesar 19,29 dan rerata *posttest dribbling* sebesar 17,59 maka angka *mean difference* 1,69 hal ini menunjukkan perubahan yang lebih baik. Jadi dengan demikian intervensi *passing* dan *dribbling* berdasarkan pendapat Jakeman *et al.* (2016), Wright *et al.* (2015), Baskoro. (2016), Noviada Gede *et al.* (2014) direkomendasikan untuk perkembangan keterampilan *passing* dan *dribbling* futsal pada peserta didik.

Kata Kunci: *dribbling, passing, pendekatan taktik*

EFFECT OF TACTICAL APPROACH TRAINING TOWARDS THE PASSING AND DRIBBLING SKILLS OF FUTSAL EXTRACURRICULAR MEMBERS OF SMA MUHAMMADIYAH 1 WONOSOBO

Muhammad Reza Pahlevi
20601244042

ABSTRACT

This research is motivated by the lack of passing and dribbling accuracy of futsal extracurricular members of SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo (Muhammadiyah 1 Wonosobo High School). The objective of this research is to determine the effect of tactical approach training on passing and dribbling skills of futsal extracurricular members of SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo. This research was an experimental research based on Sugiyono (2018). The method used one group pretest-posttest with a time of 4 weeks (12x intervention).

This research was conducted at SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo. The research sample was 15 students with a purposive sampling technique. The sample criteria: 1) futsal extracurricular members, 2) tenth and eleventh grade students, 3) recommended by the coach and were willing to take part in the intervention for 4 weeks. The instruments used the Passing-Stopping test by Bambang & Samsudar (2008) with a validity value of 0.783 and a reliability value of 0.824 and the Dribbling Test in Futsal by Dewi & Pakpahan (2018) with a validity value of 2.365 and a reliability value of 0.891. The data analysis technique used the t-test.

The results of this research reveals that there is a significance between tactical approach training on passing and dribbling skills of futsal extracurricular members of SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo. As it is viewed from the average pretest passing at 14.20 and the average posttest passing at 15.73, the mean difference is at 1.53. The average pretest dribbling at 19.29 and the average posttest dribbling at 17.59, the mean difference is at 1.69, this indicates a better change. Hence, the passing and dribbling intervention is based on the opinions of Jakeman et al. (2016), Wright et al. (2015), Baskoro. (2016), Noviada Gede et al. (2014) recommended for the development of futsal passing and dribbling skills of the students.

Keywords: dribbling, passing, tactical approach

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Reza Pahlevi
NIM : 2060124402
Departemen : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul TAS : Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik Terhadap Kemampuan *Passing* dan *Dribbling* pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo.

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

Yogyakarta, 1 Agustus 2024



Penulis

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN PENDEKATAN TAKTIK TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* DAN *DRIBBLING* PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSALDI SMA MUHAMMADIYAH 1 WONOSOBO

TUGAS AKHIR SKRIPSI

MUHAMMAD REZA PAHLEVI
20601244042

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 17 Juli 2024

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing,



Dr. Drs. Ngatman, M.Pd.
NIP 196706051994031001



Saryono, S.Pd.Jas., M.Or.
NIP 198110212006041001

LEMBAR PENGESAHAN




PENGARUH LATIHAN PENDEKATAN TAKTIK TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* DAN *DRIBBLING* PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA MUHAMMADIYAH 1 WONOSOBO

TUGAS AKHIR SKRIPSI

MUHAMMAD REZA PAHLEVI
20601244042

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 1 Agustus 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Saryono, S.Pd.Jas., M.Or. (Ketua Tim Penguji)		5/8 24
Dr. Sigit Dwi Andrianto, S.Pd., M.Or. (Sekretaris Tim Penguji)		5/8 24
Fathan Nurcahyo, S.Pd., M.Or. (Penguji Utama)		5/8 24

Yogyakarta, 7 Agustus 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Dr. Hedi Andrianto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP. 197702182008011002

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan kalimat syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT, karya ini saya persembahkan untuk:

Kedua orang tuaku tercinta (Bapak Mukhobir dan Ibu Rifa Zaidah) yang senantiasa mendoakan, memberikan kasih sayang, motivasi dan memberikan dukungan baik moral maupun materi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat segala rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik Terhadap Kemampuan *Passing* dan *Dribbling* Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo” sesuai dengan harapan. Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan tugas akhir skripsi ini dapat terwujud dengan baik tentunya atas bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or., Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Ngatman, M.Pd., selaku Ketua Departemen POR dan Koordinator Program Studi PJKR yang telah memberikan arahan dan bantuan selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Saryono, S.Pd.Jas., M.Or. pembimbing skripsi yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga dan waktu untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi.
4. Bapak Heri Yogo Prayadi, S.Pd.Jas., M.Or. selaku dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing dan memberikan motivasi selama proses perkuliahan.
5. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dengan ikhlas selama proses perkuliahan berlangsung.

6. Kepala Sekolah serta Bapak dan Ibu Guru SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian dalam penyelesaian Tugas Akhir Skripsi.
7. Rekan-rekan seperjuangan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNY 2020, khususnya kelas PJKR D 2020 yang selalu bekerja sama dan menemani selama proses perkuliahan di Universitas Negeri Yogyakarta.
8. Semua pihak yang terlibat yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu atas saran, dukungan, dan bantuannya dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi.

Penulis menyadari bahwa penulisan tugas akhir skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis berharap semoga penulisan tugas akhir skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan khalayak umum, atau pihak-pihak lainnya yang membutuhkan.

Yogyakarta, 1 Agustus 2024

Penulis,



Muhammad Reza Pahlevi

NIM. 20601244042

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	1
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	7
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis	9
2. Manfaat Praktis	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori	10
1. Hakikat Futsal	20
2. Hakikat <i>Passing</i> dalam Permainan Futsal	23
3. Hakikat <i>dribbling</i> dalam Permainan Futsal	26
4. Hakikat Pendekatan Taktik	29
5. Hakikat Latihan	36
6. Karakteristik Ekstrakurikuler Futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo	40
7. Karakteristik Anak Usia Remaja (SMA)	41
B. Penelitian yang Relevan	43
C. Kerangka Berpikir	45
D. Hipotesis Penelitian	46
BAB III METODE PENELITIAN	46
A. Desain Penelitian	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian	48
C. Populasi dan Sampel Penelitian	48
1. Populasi Penelitian	48
2. Sampel Penelitian	49
D. Definisi Operasional Variabel	

E.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	50
1.	Teknik Pelaksanaan Tes	50
2.	Teknik Pengumpulan Data.....	54
F.	Teknik Analisis Data	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		60
A.	Hasil Penelitian	60
1.	Deskripsi Hasil <i>Pretest Passing</i>	60
2.	Deskripsi Hasil <i>Posttest Passing</i>	62
3.	Deskripsi Hasil <i>Pretest Dribbling</i>	63
4.	Deskripsi Hasil <i>Posttest Dribbling</i>	65
B.	Hasil Uji Prasyarat	67
C.	Analisis Data	69
1.	Pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan <i>passing</i> pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo.	69
2.	Pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan <i>dribbling</i> pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo.	70
D.	Pembahasan.....	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		77
A.	Kesimpulan	77
B.	Implikasi Hasil Penelitian	78
C.	Keterbatasan Penelitian.....	79
D.	Saran	79
DAFTAR PUSTAKA		80
LAMPIRAN.....		83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Passing</i> Futsal	14
Gambar 2. <i>Controlling</i> Futsal	15
Gambar 3. <i>Chipping</i> Futsal	16
Gambar 4. <i>Dribbling</i> Futsal	17
Gambar 5. Shooting Punggung Futsal	18
Gambar 6. Shooting Ujung Kaki Futsal.....	19
Gambar 7. <i>Passing</i> Futsal	22
Gambar 8. <i>Dribbling</i> Futsal	25
Gambar 9. Struktur Siklus Latihan	35
Gambar 11. Desain Penelitian <i>Passing</i>	47
Gambar 12. Desain Penelitian <i>Dribbling</i>	47
Gambar 13. Tes Keterampilan <i>Passing</i>	51
Gambar 14. Tes Keterampilan <i>Dribbling</i>	52
Gambar 15. Ketentuan Ukuran Tes Keterampilan <i>Dribbling</i>	52
Gambar 16. Pelaksanaan Intervensi	53
Gambar 17. Diagram Hasil Tingkat Kemampuan <i>Passing Pretest</i>	61
Gambar 18. Diagram Hasil Tingkat Kemampuan <i>Passing Posttest</i>	63
Gambar 19. Diagram Hasil Tingkat Kemampuan <i>Dribbling Pretest</i>	65
Gambar 20. Diagram Hasil Tingkat Kemampuan <i>Dribbling Posttest</i>	66

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Perolehan Prestasi SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo.....	4
Tabel 1. Kelas Interval <i>Pretest Passing</i>	60
Tabel 2. Kelas Interval Posttest <i>Passing</i>	62
Tabel 3. Kelas Interval <i>Pretest Dribbling</i>	64
Tabel 4. Kelas Interval Posttest <i>Dribbling</i>	66
Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Normalitas	68
Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas.....	68
Tabel 7. Uji T <i>Passing</i>	69
Tabel 8. Uji T <i>Dribbling</i>	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir Pembimbing Proposal TAS	82
Lampiran 2. Formulir Bimbingan Penyusunan Laporan TA	83
Lampiran 3. Formulir Surat Izin Penelitian	84
Lampiran 4. Formulir Surat Keterangan Intervensi	85
Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi Balai Metrologi DIY	86
Lampiran 6. Log Book Latihan.....	90
Lampiran 7. Program Latihan	91
Lampiran 8. Data Mentah Penelitian	103
Lampiran 9. Uji Normalitas	104
Lampiran 10. Uji Homogenitas.....	104
Lampiran 11. Uji T- tes	105
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	106
Lampiran 12. Dokumentasi Sekolahan	113

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal adalah permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing dengan lima pemain, dan bermain dalam waktu 2 x 20 menit. untuk mendorong tim untuk mencapai tujuan bersama, bekerja sama, dan menang (Martin, Satinem, Fikri, 2022, pp.73-74). Futsal yang terjadi di Indonesia sangat baik perkembangannya terbukti dengan prestasi timnas yang menduduki rangking 4 ASEAN dan 28 Dunia, serta semakin kompetitif liga professional futsal mendorong pemain futsal Indonesia lebih termotivasi dalam menekuni permainan tersebut. Futsal merupakan olahraga yang sedang naik daun di Indonesia.

Saat ini olahraga futsal berkembang pesat terutama di tingkat Sekolah Menengah Atas. Hal ini terlihat dari semakin banyaknya jasa yang menawarkan fasilitas futsal untuk mengadakan kompetisi futsal antar SMA di Wonosobo setiap tahunnya salah satunya yang masih eksis sampai sekarang yaitu Arsenal Indonesia Supporter Wonosobo Futsal Tournamen. Pemain futsal harus mempunyai kemampuan dasar, kemampuan individu yang baik dan kebugaran jasmani yang baik untuk dapat bekerja sama antar pemain sehingga dapat meraih kemenangan. Berdasarkan Matitaputty (2019, p. 102) futsal adalah permainan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan menjaga gawang tim anda sendiri agar tidak kebobolan. Menguasai keterampilan dasar merupakan salah satu cara untuk

mengupayakan pencapaian yang lebih besar serta tingkat keahlian seorang pemain menentukan performanya dalam pertandingan futsal.

Banyak keterampilan dasar dalam permainan futsal yang harus dikuasai oleh pemain futsal. Keterampilan yang dimaksud adalah teknik dasar mengumpan (*passing*), menahan bola (*control*), mengumpan lambung (*chipping*), menembak (*shooting*), menyundul (*heading*) (Sugiarto *et al.*, 2022). Seorang pemain yang mengalami peningkatan pengetahuan keterampilan dasar akan mempengaruhi tingkat kematangan pemain dalam permainan futsal bila dibandingkan dengan pemain yang belum menguasai keterampilan tersebut. Agar tampil maksimal, setiap pemain futsal harus mengetahui keterampilan dasar. Keterampilan dasar pada futsal bisa didapatkan pemain di ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler sangat vital peranannya dalam mengembangkan kemauan, bakat, dan minat peserta didik khususnya dalam bidang nonakademik. Ekstrakurikuler memiliki peran yang tak tergantikan dalam pendidikan peserta didik. Melalui ekstrakurikuler, peserta didik dapat mengembangkan keterampilan kepemimpinan, menjalin hubungan sosial yang sehat, menemukan bakat dan minat mereka, meningkatkan kedisiplinan, dan mencapai keseimbangan antara akademik dan non-akademik. Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk meningkatkan keterampilan peserta didik.

Kegiatan ekstrakurikuler diartikan sebagai program kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pembelajaran standar kurikulum, yang juga

merupakan tambahan dari program kegiatan kurikulum. Berdasarkan Prasetyo (2020, p. 84) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah atau madrasah untuk membantu peserta didik berkembang sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka. Kegiatan ekstrakurikuler didefinisikan sebagai kumpulan kegiatan yang dirancang oleh sekolah untuk membantu mengidentifikasi minat, bakat, kegemaran, kepribadian, dan kreasi peserta didik (Shilviana & Hamami, 2020, p. 165).

Di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo, minat dan keterampilan peserta didik dalam bermain futsal diawali melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan tiga kali dalam seminggu, yaitu pada hari Senin pukul 15.00 WIB hingga pukul 17.00 WIB, hari Kamis pukul 15.00 WIB hingga pukul 17.00 WIB dan Sabtu pukul 15.00 WIB hingga pukul 17.00 WIB. Latihan dilakukan di lapangan Blubell futsal dengan pelatih bapak M, sarana dan prasarana yang dipakai *cone* sebanyak 20, marker 25, bola futsal sebanyak 4 bola. Sebanyak 21 peserta mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal. Sekolah ini berhasil meraih juara 2 Piala Komite Nasional Pemuda Indonesia 2018 dan juara 4 Olimpicad Jawa Tengah 2018 di Purwokerto. Namun prestasi tersebut menurun akibat mewabahnya virus corona yang dimulai pada tahun 2020 serta kurang antusiasnya peserta didik dalam mengikuti latihan sehingga membuat SMA

Muhammadiyah 1 Wonosobo tersingkir dari kompetisi yang diikuti pada 3 tahun terakhir.

Tabel 1. Perolehan Prestasi SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo

No	Kompetisi	Tahun	Hasil
1	Piala Komite Nasional Pemuda Indonesia.	2018	Juara 2 Se-Kabupaten Wonosobo.
2	Piala antar sekolah Muhammadiyah Se-Jawa Tengah (Olimpicad)	2018	Juara 4 Se-Jawa Tengah

Peneliti juga melakukan observasi pada saat latihan futsal SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo di Blubell futsal hari Senin 13 Mei 2024. Peneliti mengobservasi bagaimana cara pelatihan futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo dan bagaimana keterampilan teknik dasar permainan futsal pada peserta didik ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo. Hasilnya peserta didik sering melakukan kesalahan pada saat melakukan *passing* dan *dribbling*. Pada saat melakukan *passing* banyak kasus *passing* salah kepada lawan, banyak kasus lawan berhasil mencuri bola karena *passing*nya tertunda, dan setelah *passing* tidak mencari ruang yang kosong mengakibatkan penguasaan bola yang rendah. Begitu juga saat melakukan teknik *dribbling*. Mereka masih sering

melakukan *dribbling* panjang sehingga bola sangat mudah di rebut oleh lawan.

Pelatih mempunyai peranan penting dalam mencapai prestasi peserta didiknya. Program pelatihan dirancang untuk meningkatkan kinerja individu dan tim, hasil dari observasi peneliti terhadap pelatihan futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo menemukan belum maksimal pelatih dalam membimbing peserta didik dikarenakan dalam prosesnya pelatih selalu mengulang latihan yang sama yaitu pada pemanasan dan permainan sesungguhnya serta kurangnya keterlibatan peserta didik dalam kegiatan latihan dan belum maksimalnya materi latihan untuk meningkatkan keterampilan dasar futsal, sehingga peserta didik merasa bosan pada saat latihan hal ini dikarenakan pengulangan materi yang monoton oleh karena itu siswa cenderung pasif dan pengalaman peserta didik menjadi terbatas.

Agar latihan tidak membosankan perlu adanya metode latihan futsal yang baru oleh karena itu penulis menyarankan untuk menggunakan metode taktik dalam program pelatihan futsal SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo. berdasarkan pendapat Nopembri & Saryono (2011) dalam Festiawan (2020) metode pengajaran yang membantu pemain memperoleh pemahaman taktik dan keterampilan untuk meningkatkan permainan, meningkatkan pemahaman dan meningkatkan kesenangan mereka terhadap permainan. Salah satu alternatif untuk meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani dan keterampilan teknik adalah pendekatan taktis.

Dalam pelaksanaan proses latihan, pelatih seharusnya mempunyai inisiatif dalam menggunakan metode latihan. Sehingga latihan yang dilakukan memiliki permasalahan yang sama saat peserta didik melakukan permainan sesungguhnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wardana (2015) yang berjudul pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap kemampuan *passing* dan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Maospati hal ini menunjukkan perubahan yang lebih baik yaitu 21,25% dibandingkan sebelum diberikan latihan pendekatan taktik. Data penelitian menunjukkan pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap kemampuan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Maospati dinyatakan terdapat pengaruh yang signifikan. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 21,06 dan rerata *posttest* sebesar 20,14 maka diperoleh angka *mean difference* sebesar 0,92, yang menunjukkan bahwa latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan *dribbling* memberikan perubahan yang lebih baik yaitu 4,36% dibandingkan sebelum diberikan latihan pendekatan taktik

Peneliti akan menerapkan latihan pendekatan taktik pada kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo sedangkan bukti dari hasil penelitian terdahulu tentang pendekatan taktik maka perlu dilakukan pembuktian melalui penelitian. Peneliti akan melakukan penelitian tentang pengaruh pendekatan taktik terhadap kemampuan *passing* dan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Rendahnya akurasi *passing* mendatar peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler.
2. Rendahnya kemampuan *dribbling* peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler.
3. Tidak efektifnya metode latihan yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo sehingga peserta didik merasa jenuh dan bosan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, perlu adanya pembatasan-pembatasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas dan lebih fokus.

1. Belum diketahuinya pengaruh pendekatan taktik terhadap kemampuan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo.
2. Belum diketahuinya pengaruh pendekatan taktik terhadap kemampuan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dibahas pada latar belakang masalah, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah:

1. Adakah pengaruh yang signifikan latihan pendekatan taktik terhadap kemampuan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo ?
2. Adakah pengaruh yang signifikan latihan pendekatan taktik terhadap kemampuan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Mengetahui pengaruh yang signifikan latihan pendekatan taktik terhadap kemampuan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo.
2. Mengetahui pengaruh yang signifikan latihan pendekatan taktik terhadap kemampuan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah dikemukakan, diharapkan penelitian ini mempunyai manfaat sebagai berikut: 1) Mengetahui pengaruh yang signifikan latihan pendekatan taktik terhadap kemampuan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo; 2) Mengetahui pengaruh yang signifikan latihan pendekatan taktik terhadap kemampuan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan bagi pelatih pada saat menangani ekstrakurikuler futsal khususnya dalam mempelajari *passing* dan *dribbling* pada saat latihan futsal.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi sekolah yang bersangkutan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program latihan khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler futsal.
- b. Bagi pelatih dan guru pendidikan jasmani, sebagai data untuk melaksanakan evaluasi terhadap program yang telah dilakukan sekaligus untuk merancang program yang akan diberikan.
- c. Bagi peserta didik agar mengerti pentingnya latihan yang baik dalam pencapaian prestasi.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Futsal

a. Pengertian Futsal

Permainan futsal dipopulerkan oleh *Juan Carlos Ceriani* di Montevideo, Uruguay, tahun 1930. Saat itu permainan baru tersebut diberi nama “*futebol de salao*” (bahasa Portugis) atau “*futbol sala*” (bahasa Spanyol) dengan makna yang sama, yaitu sepakbola ruangan (Saleh & Martiani 2020, p. 11). Futsal merupakan olahraga yang banyak diminati dan sedang naik daun saat ini khususnya di Indonesia. Berdasarkan pendapat Yustika (2019, p. 35) menyatakan bahwa futsal adalah olahraga tim yang terus meningkat popularitas yang dimainkan di seluruh dunia oleh pria dan wanita, amatir atau profesional.

Berdasarkan Saryono & Susworo (2012, p. 49) futsal adalah permainan invasi tim yang dimainkan lima lawan lima dalam jangka waktu tertentu dan dimainkan di lapangan, gawang, dan bola yang relatif lebih kecil dibandingkan permainan sepak bola dengan mengutamakan kecepatan gerak, menyenangkan dan aman untuk dimainkan, serta kemenangan tim ditentukan oleh jumlah gol yang dicetak ke gawang lawan. Mulyono (2017, p. 5) menambahkan futsal adalah salah satu di antara cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Dalam permainan futsal tim yang mencetak bola terbanyak ke gawang lawan menang. Futsal mempunyai hukum permainan tersendiri yang

biasanya tidak ada dalam permainan sepak bola, mulai dari ukuran lapangan, jenis lapangan, garis lapangan, perbedaan ukuran, hingga aturan mainnya.

Lhaksana (2012, p. 7) menyatakan bahwa futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Melihat dari segi lapangan yang relatif kecil, hampir tidak ada ruang untuk membuat kesalahan. Selanjutnya berdasarkan pendapat Rahmani (2014, p. 157) futsal merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berlawanan. Hanya saja, dalam futsal setiap tim terdiri atas lima orang. Selain itu, futsal umumnya dimainkan di lapangan indoor atau ruangan. Irawan (2009, p. 5) menambahkan futsal dimainkan dengan ukuran lapangan yang lebih kecil, rata dan jumlah pemainnya sedikit menyebabkan bola bergulir cepat dan pergerakan pemain yang cepat pula sehingga membuat permainan futsal lebih menarik dan dinamis.

Perdana & Musran (2018, p. 172) Menjelaskan futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan.

Futsal mempunyai karakteristik di antaranya adalah semua pemain aktif berpartisipasi secara merata dan kapan saja bisa main walaupun dalam keadaan fase bertahan atau menyerang, eksekusi sangat cepat dengan tingkat presisi yang sangat tinggi, sehingga dapat

mengejutkan lawan kemudian melakukan langkah cepat sepanjang permainan (Yiannaki *et al.*, 2020 p. 147).

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa futsal kini merupakan olahraga dengan popularitas yang meningkat. Futsal termasuk kedalam permainan bola besar atau aktivitas permainan invasi beregu yang bertujuan mencetak gol ke gawang lawan dimainkan pada lapangan, gawang, dan bola yang lebih kecil dibanding sepak bola. Peserta lima lawan lima yang membedakan futsal dengan olahraga sepakbola dan mempunyai *law of the game* tersendiri. Permainan futsal biasanya lebih bersifat cepat, dinamis dan taktis, sehingga membuat futsal lebih menarik untuk dimainkan.

b. Teknik Dasar Futsal

Teknik dasar merupakan suatu keterampilan yang harus dimiliki atau dikuasai seseorang sebelum menuju kemahiran atau bisa, teknik dasar sangat diperlukan dalam permainan futsal. Berdasarkan pendapat Jaya (2008, p. 62) untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan *skill* atau teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola akan tetapi diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola.

Oppici *et al.* (2018, p. 947) berpendapat bahwa “beberapa keterampilan dasar futsal yaitu: 1) keterampilan dasar *passing* (mengumpan), 2) keterampilan dasar *control* (menahan bola), 3) keterampilan dasar *chipping* (mengumpan lambung), 4) keterampilan

dasar *dribbling* (menggiring bola), 5) keterampilan dasar *shooting* (menembak)”. Berdasarkan pendapat Perdana & Musran (2018, p. 176) menyatakan bahwa teknik dasar futsal yaitu mengumpan (*passing*), teknik dasar menahan bola (*controlling*), teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*), teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), teknik dasar menembak (*shooting*), dan teknik dasar menyundul bola (*heading*). Teknik dasar dalam permainan futsal adalah sebagai berikut:

1) Teknik Dasar Mengumpan (*passing*)

Passing merupakan salah satu keterampilan dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan oleh pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat (Caglayan *et al.*, 2018, p. 44). Berdasarkan Badaru (2017, p. 11) menyatakan *passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil, dibutuhkan *passing* yang keras, cepat dan akurat. karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Hal ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. Untuk menguasai ketrampilan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai.

Tahap-tahap melakukan *passing* berdasarkan Hermans (2011, p. 32) dalam Badaru (2017, p. 11) bersebagai berikut:

- a) Tempatkan kaki tumpu di samping bola, dan kaki yang akan menendang bola sedikit mundur di belakang bola.
- b) Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan *passing*.
- c) Kunci atau kuatkan tumit agar saat bersentuhan dengan bola lebih kuat.
- d) Kaki dalam dari atas diarahkan ke tengah bola (jantung) dan ditekan ke bawah agar bola tidak melambung.
- e) Diteruskan dengan gerakan lanjutan, dimana setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *passing* ayunan kaki jangan dihentikan.

Gambar 1. *Passing* Futsal



(Sumber: Badaru, 2017, p. 12)

2) Teknik Dasar Menahan Bola (*control*)

Salah satu teknik yang harus dikuasai dalam permainan futsal yaitu mengontrol bola. Berdasarkan pendapat Hermans (2011, p. 24) dalam Badaru (2017, p. 12) teknik dasar dalam keterampilan *control* (menahan bola) haruslah menggunakan *sole* (telapak kaki).

Dengan permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat sehingga pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola. Hal yang harus diperhatikan saat *control* (menahan bola):

- a) Selalu lihat datangnya bola.
- b) Jaga keseimbangan pada saat bola datang.
- c) Sentuh atau tahan bola dengan menggunakan telapak kaki (*sole*), agar bolanya diam tidak bergerak dan mudah dikuasai.

Gambar 2. *Controlling* Futsal



(Sumber: Badaru, 2017, p. 13)

3) Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*chipping*)

Chipping (mengumpan lambung) merupakan salah satu teknik dasar dalam bermain futsal. Berdasarkan Lhaksana (2012, p. 32) dalam Badaru (2017, p.13), keterampilan *chipping* ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola dibelakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu.

Teknik ini hampir sama dengan teknik *passing*. Perbedaannya terletak pada saat *chipping* menggunakan bagian atas ujung sepatu dan perkenaannya tepat di bawah bola.

Tahap-tahap melakukan *chipping* Berdasarkan pendapat Berdasarkan Lhaksana (2012, p. 32) dalam Badaru (2017, p.13), sebagai berikut:

- a) Tempatkan kaki tumpu di samping bola, bukan kaki yang melakukan *passing*.
- b) Gunakan ujung sepatu yang diarahkan ke bagian bawah bola agar bola melambung.
- c) Teruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola.
- d) Dalam melakukan *passing*, ayunan kaki jangan dihentikan.

Gambar 3. *Chipping* Futsal



(Sumber: Badaru, 2017, p. 14)

4) Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*)

Penguasaan *dribbling* dalam bermain futsal menjadi hal penting dalam menciptakan permainan yang baik. Berdasarkan pernyataan Badaru (2017, p. 14), teknik *dribbling* merupakan cara membawa bola dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki kita sebagai pengontrol. *Dribbling* merupakan ketrampilan penting dan mutlak yang harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. Berdasarkan Lhaksana (2012, p. 33) dalam Badaru (2017, p. 14) *dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum dibebankan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Cara melakukan teknik *dribbling* yaitu:

- a) Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan.
- b) Jaga keseimbangan badan pada saat *dribbling*.
- c) Fokuskan pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola.
- d) Sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.

Gambar 4. *Dribbling* Futsal



(Sumber: Badaru, 2017, p. 16)

5) Teknik Dasar Menembak (*shooting*)

Ada beberapa pengertian mengenai *shooting* pada permainan futsal. Berdasarkan pendapat Lhaksana (2012, p. 34) dalam Badaru (2017, pp. 1) *shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan *shooting* dapat dibagi menjadi dua teknik, yaitu:

Teknik menendang dengan menggunakan punggung kaki:

- a) Tempatkan kaki tumpu di samping bola dengan jari-jari kaki lurus menghadap arah gawang, bukan kaki yang untuk menendang.
- b) Gunakan bagian punggung kaki untuk melakukan *shooting*.
- c) konsentrasikan pandangan kearah bola tepat di tengah-tengah bola pada saat punggung kaki menyentuh bola.

Gambar 5. *Shooting* Futsal Punggung kaki



(Sumber: Badaru, 2017, p.17)

Teknik menendang dengan ujung kaki:

- a) Posisi badan agak dicondongkan ke depan, apabila badan tidak dicondongkan kemungkinan besar perkenaan bola bagian bawah dan bola akan melambung tinggi.
- b) Teknik *shooting* dengan menggunakan ujung sepatu atau ujung kaki sama halnya dengan *shooting* menggunakan punggung kaki, hanya bedanya pada saat melakukan *shooting* perkenaan kaki tepat di ujung sepatu atau ujung kaki.
- c) Teruskan dengan gerakan lanjutan, setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan shooting, ayunan kaki jangan dihentikan.

Gambar 6. *Shooting* Futsal Ujung Kaki



(Sumber: Badaru, 2017, p.17)

2. Hakikat *Passing* dalam Permainan Futsal

a. Pengertian *passing* dalam Permainan Futsal

Salah satu teknik dalam permainan futsal adalah *passing*. Berdasarkan pendapat Rahmani (2014, p. 158) *passing* merupakan teknik mengoper bola dari satu pemain kepada pemain lain dalam satu tim. Mengoper bola dalam futsal harus dengan kecepatan tinggi karena lapangan futsal tidak terlalu luas sehingga seluruh gerakan yang lambat dapat dipotong lawan. Bagian kaki yang digunakan untuk *passing* adalah kaki bagian dalam.

Berdasarkan pendapat Mulyono (2014, p. 53) dalam permainan futsal maupaun sepakbola, *passing* umumnya dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam. Selain itu, *passing* juga dilakukan dengan menggunakan kaki bagian luar, tumit, serta ujung kaki.

Kemudian berdasarkan pernyataan dari Lhaksana (2012, p. 30) *passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur harus sejajar dengan tumit pemain. Ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. Untuk menguasai ketrampilan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *passing* merupakan salah satu teknik dalam permainan futsal

yang digunakan untuk mengoper bola pada teman satu tim secara akurat, cepat dan berbobot dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, tumit, dan ujung kaki.

b. Teknik Pelaksanaan *Passing* dalam Permainan Futsal

Berdasarkan Badaru (2017, p. 11) menyatakan *passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil, dibutuhkan *passing* yang keras, cepat dan akurat. karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Hal ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. Untuk menguasai ketrampilan *passing*, diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan tercapai. Tahap-tahap melakukan *passing* berdasarkan Hermans (2011, p. 32) dalam Badaru (2017, p. 11) bersebagai berikut:

- 1) Tempatkan kaki tumpu di samping bola, dan kaki yang akan menendang bola sedikit mundur di belakang bola.
- 2) Gunakan kaki bagian dalam untuk melakukan *passing*.
- 3) Kunci atau kuatkan tumit agar saat bersentuhan dengan bola lebih kuat.
- 4) Kaki dalam dari atas diarahkan ke tengah bola (jantung) dan ditekan ke bawah agar bola tidak melambung.

- 5) Diteruskan dengan gerakan lanjutan, dimana setelah sentuhan dengan bola dalam melakukan *passing* ayunan kaki jangan dihentikan.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik pelaksanaan *passing* sebagai berikut: 1) badan menghadap bola, 2) kaki tumpu berada di samping bola, 3) kaki tarik kebelakang dan ayunkan sehingga perkenaan bola tepat pada tengah bola, 4) setelah itu melakukan gerakan lanjutan (*Follow Trought*).

Gambar. 7 *Passing* Futsal



(Sumber: Badaru, 2017, p. 12)

c. Instrument Tes *Passing*

Berdasarkan Sugiyono (2020, p. 156) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun social yang diamati. Dalam memperoleh data yang diperlukan untuk penelitian ini diadakan tes dan pengukuran.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan *passing-stopping*

untuk putra dari (Bambang & Samsudar, 2008), alasan peneliti menggunakan instrument tes adalah instrument tes ini lebih spesifik di bagian *passing* dan *dribbling*.

3. Hakikat *dribbling* dalam Permainan Futsal

a. Pengertian *dribbling* dalam Permainan futsal

dribbling merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan futsal, *dribbling* bertujuan untuk melewati lawan. Menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Rahmani (2014, p. 158) menyatakan *dribbling* adalah teknik menggiring bola agar tidak diambil oleh lawan dan tepat tujuan. Bagian kaki yang digunakan adalah kaki bagian dalam atau punggung kaki, baik kaki kiri maupun kaki kanan. Irawan (2009, p. 31) menyatakan teknik dasar menggiring bola merupakan keterampilan penting dan mutlak yang harus dimiliki oleh setiap pemain.

Berdasarkan pendapat Lhaksana (2012, p. 33) teknik *dribbling* merupakan ketrampilan penting dan mutlak harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *dribbling* merupakan kemampuan yang harus dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum dibebankan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Sependapat dari pernyataan diatas Mulyono berpendapat (2014, p. 54) teknik menggiring bola disebut juga dengan kemampuan *dribbling*. Teknik *dribbling* ini harus dikuasai oleh para pemainn agar si pemain mampu menguasai bola dengan baik saat bola berada di kakinya. Dalam

permainan futsal, penggunaan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar sering dipakai untuk teknik yang satu ini. Penggunaan bagian punggung kaki juga sering diterapkan.

Berdasarkan pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *dribbling* adalah salah satu teknik dalam permainan futsal yang digunakan pemain untuk melewati lawan dan wajib dikuasai setiap pemain.

b. Teknik Pelaksanaan *Dribbling* dalam Permainan Futsal

Berdasarkan pernyataan Badaru (2017, p. 14), teknik *dribbling* merupakan cara membawa bola dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki kita sebagai pengontrol. *Dribbling* merupakan ketrampilan penting dan mutlak yang harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. Berdasarkan Lhaksana (2012, p. 33) dalam Badaru (2017, p. 14) *dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum dibebankan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Cara melakukan teknik *dribbling* yaitu:

- 1) Kuasai bola serta jaga jarak dengan lawan.
- 2) Jaga keseimbangan badan pada saat *dribbling*.
- 3) Fokuskan pandangan setiap kali bersentuhan dengan bola.
- 4) Sentuhan bola harus menggunakan telapak kaki secara berkesinambungan.

Gambar. 8 *Dribbling* Futsal



(Sumber: Lhaksana, 2012, p.36)

c. Instrumen Tes *Dribbling*

Berdasarkan Sugiyono (2020, p. 156) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun social yang diamati. Dalam memperoleh data yang diperlukan untuk penelitian ini diadakan tes dan pengukuran.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian ini menggunakan pengembangan instrumen tes *dribbling* pada Olahraga Futsal oleh (Dewi & Pakpahan, 2018). Alasan peneliti menggunakan tes *dribbling* dalam penelitian hal ini merupakan teknik yang terbaru dan mudah di aplikasikan dalam situasi yang sederhana. Pada penelitian sebelumnya juga melakukan tes tersebut untuk mengukur keterampilan *dribbling* remaja.

4. Hakikat Pendekatan Taktik

Model pembelajaran dengan pendekatan taktik merupakan salah satu hasil pengkajian yang mendalam mengenai pembelajaran permainan oleh Rod Thrope dan David Bunker di Loughborough University di Inggris pada tahun 1970 an dan awal 1980 an, mereka mengembangkan suatu model pembelajran yang diberi nama TGFU (*Teaching Games for Understanding*) yaitu suatu pendekatan yang dikembangkan untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap permainan. Thrope dan Bunker melihat pengajaran permainan lebih banyak ke pengembangan teknik lalu mereka mengobservasi bahwa disekolah pendidikan jasmani pengembangan teknik mendapatkan porsi yang lebih besar dibandingkan pelaksanaan bermain dalam permainan.

Metode yang tidak tepat akan mempengaruhi tujuan ekstrakurikuler secara khusus dan pendidikan secara umum. Misalnya pengajaran permainan yang memfokuskan pada teknik (*technique focused games*) yang sampai saat ini masih mendominasi program pendidikan jasmani berdasarkan Hopper T. (1998) membuat siswa tidak dapat meningkatkan kemampuannya secara memadai dalam menemukan kesenangan. Oleh sebab itu peneliti ingin menggunakan pendekatan yang berpusat pada peserta didik dan menciptakan suasana yang menyenangkan dalam permainan salah satunya menggunakan Pendekatan taktik.

Berdasarkan pendapat Sidik (2022, p. 18), menyatakan bahwa pendekatan taktik berfungsi guna meningkatkan pemahaman siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi yang ada dalam permainan. Pendekatan ini menggabungkan latihan keterampilan (*skill*) dengan gaya permainan

Selanjutnya berdasarkan Armanda (2016) menyatakan bahwa metode yang dikenal sebagai pendekatan taktis menekankan pada cara mengajarkan anak-anak untuk memahami konsep bermain. Misalnya, konsep yang harus diajarkan untuk permainan sepak bola di SLTP adalah bermain sepak bola, bukan mengajarkan permainan sepak bola tingkat tinggi yang sulit dilakukan oleh siswa.

Selain itu berdasarkan pendapat Nopembri & Saryono (2011) dalam Festiawan (2020) metode pengajaran yang membantu pemain memperoleh pemahaman taktik dan keterampilan untuk meningkatkan permainan, meningkatkan pemahaman dan meningkatkan kesenangan mereka terhadap permainan. Salah satu alternatif untuk meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani dan keterampilan teknik adalah pendekatan taktis, yang menekankan partisipasi dan keaktifan dalam proses pembelajaran.

Selanjutnya berdasarkan Sita & Nopembri (2011, p. 50) menyatakan bahwa model pembelajaran *Teaching Game for Understanding* (TGfU) adalah pembelajaran yang berpusat pada

permainan dan siswa untuk mempelajari permainan yang berkaitan dengan olahraga dengan menggunakan pendekatan konstruktif.

Sependapat dari pernyataan diatas Griffin *et al.* (2005, p. 4) berpendapat bahwa suatu pembelajaran yang menggunakan pendekatan taktik dalam pembelajaran akan membantu siswa untuk mengembangkan kemampuan dan keterampilan menyelesaikan masalah dalam permainan.

Diperkuat penelitian yang dilakukan oleh Rokhayati (2016) menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan motivasi belajar peserta didik menggunakan metode pendekatan taktik dari pada peserta didik yang diajar dengan pendekatan konvensional. Pendekatan taktik khususnya dalam pembelajaran permainan sepakbola merupakan pendekatan pembelajaran yang menekankan pada bermain dan belajar keterampilan Teknik dalam situasi bermain (Perl *et al.*, 2013). Selanjutnya berdasarkan pendapat Fernando (2014) pendekatan taktik merupakan pendekatan yang menghubungkan taktik dan keterampilan dalam konteks permainan olahraga.

Pemberian latihan melalui pendekatan taktik dan strategi dapat meningkatkan keterampilan dasar *passing* pada permainan futsal (Festiawan, 2020). Adapun hasil dari penelitian yang lain bahwa kelompok pendekatan taktik terbukti berpengaruh lebih tinggi dan signifikan dari pada kelompok teknik terhadap kesenangan siswa terhadap kesenangan siswa dalam pembelajaran sepak bola Sucipto *et*

al. (2019). Kemudian dalam penelitian Winardi (2015) menunjukkan bahwa ada pengaruh antara latihan dengan pendekatan teknik dan taktik terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada umur 10-12 tahun.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pendekatan taktik adalah model latihan yang berpusat pada peserta didik dan mengembangkan peserta didik dengan memfokuskan penyelesaian masalah taktik pada permainan yang dilakukan agar peserta didik dapat berfikir secara cepat untuk mengambil keputusan.

5. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Keberhasilan dalam latihan dan kompetisi tidak ditentukan semata-mata oleh potensi genetik seorang atlet. Potensi tersebut mampu berupa kekuatan, kecepatan, dan daya tahan. Ketiga potensi tersebut lazim disebut kapasitas motorik kondisional, kualitas fisik umum, atau kemampuan biomotor atlet yang bertekad berprestasi di luar kekuatan yang diwariskan atau potensi genetik lainnya harus fokus pada adaptasi fisiologis dalam latihan di dalam ranah olahraga, latihan adalah proses secara berulang, meningkatkan beban dan potensi untuk mencapai kinerja yang maksimal (Bompa & Buzzichelli, 2019, p. 3).

Berdasarkan pendapat Sukadiyanto & Dangsina (2011, p. 5) Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*.

Dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Pada bahasa Inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda. Dari beberapa istilah tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik.

Selanjutnya berdasarkan pendapat Giriwijoyo *et al.* (2005, p. 43) Latihan atau *training* adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

Bompa & Gregory (2009, p. 3) suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam suatu periode waktu dengan ditingkatkan secara progresif serta secara individual berdasarkan masing-masing fungsi fisiologis serta psikologis untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu aktivitas fisik yang berisikan metode dan praktek yang dilakukan secara berulang ulang dengan beban latihan yang bertambah sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.

b. Tujuan Latihan

Latihan merupakan kebutuhan pokok yang sangat diperlukan dalam dunia olahraga. Latihan adalah suatu proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk bersaing di level tertingginya, kemampuan seorang pelatih dalam mengoptimalkan kemampuan atlet dalam berlatih melalui

pengembangan rencana pelatihan yang sistematis dan memanfaatkan pengetahuan yang dikumpulkan dari berbagai disiplin ilmu. Proses pelatihan menargetkan pengembangan yang mencakup: perkembangan fisik, keterampilan teknis, keterampilan taktis, karakteristik psikologis, pemeliharaan kesehatan, ketahanan cedera dan pengetahuan teori (Bompa & Buzzichelli 2019, p. 4).

Diperkuat pendapat Sukadiyanto & Dangsina (2011, p.8) Tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi.

Adapun berdasarkan pendapat Sukadiyanto & Dangsina (2011, p.8) Sasaran dan tujuan secara garis besar, antara lain untuk:

- 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh.
- 2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus.
- 3) Menambah dan menyempurnakan keterampilan Teknik.
- 4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain.
- 5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Selanjutnya Harsono (2015, p. 39) menyatakan tujuan serta sasaran utama dari latihan adalah untuk membantu olahragawan meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Dikuatkan pendapat dari Giriwijoyo *et al.* (2005, pp. 41-42) Tujuan utama pelatihan prestasi olahraga adalah untuk meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai tujuan itu ada empat aspek latihan yang perlu dilatih secara seksama, yaitu:

1. Latihan Fisik

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

2. Latihan Teknik

Latihan teknik bertujuan untuk mempermahirkan penguasaan ketrampilan gerak dalam suatu cabang olahraga, seperti misalnya teknik menendang, melempar, menangkap, menggiring bola.

3. Latihan taktik

Latihan taktik bertujuan untuk mengembangkan dan menunmbuhkan daya tafsir pada atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan. latihan adalah pola-pola permainan, strategi dan taktik pertahanan dan penyerangan.

4. Latihan Mental

Latihan mental adalah latihan yang lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan (maturitas) serta emosional atlet, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi terutama bila berada dalam situasi stres, fair play, percaya diri, kejujuran, kerjasama serta sifat-sifat

positif lainnya. Sependapat dari beberapa pernyataan ahli diatas disimpulkan bahwa tujuan dari latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam cabang olahraga tertentu dengan memperhatikan aspek fisik, teknik, taktik, dan mental untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

c. Prinsip-Prinsip Latihan

1. Pengertian Prinsip Latihan

Prinsip latihan dalam olahraga telah berkembang selama bertahun-tahun yang mendasari penelitian dalam ilmu biologi, pedagogi dan psikologi, prinsip latihan dalam olahraga merupakan landasan teori dan metodologi pelatihan Efisiensi program latihan fisik diperoleh dari manipulasi volume (beban kerja, durasi, pengulangan dan jarak), intensitas (output daya, beban dan kecepatan), dan kepadatan (frekuensi), yang merupakan prinsip utama dalam pelatihan, Komponen prinsip latihan perlu dirancang ulang sesuai dengan persyaratan fungsional, fisiologis, dan psikologis dari tujuan latihan (Bompa & Buzzichelli, 2019, p. 29).

Prinsip-prinsip latihan sangat diperlukan dalam membuat program latihan. Sukadiyanto & Dangsina (2011, p. 13) menyatakan prinsip-prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan.

Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, akan dapat menghindarkan olahragawan dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan. Prinsip-prinsip latihan yang perlu diperhatikan berdasarkan Sukadiyanto & Dangsina (2011, p. 14) sebagai berikut: 1) prinsip kesiapan *readiness*, 2) prinsip individual, 3) prinsip adaptasi, 4) prinsip beban lebih *Overload*, 5) prinsip progresif (peningkatan), 6) prinsip spesifikasi (kekhususan), 7) prinsip variasi, 8) prinsip pemanasan dan pendinginan, 9) prinsip latihan jangka panjang, 10) prinsip berkebalikan, 11) prinsip tidak berlebihan, 12) prinsip sistematis.

2. Formula Prinsip Latihan

Kemudian pernyataan dari Bompa & Buzzichelli (2019) efisiensi program latihan fisik diperoleh dari manipulasi *volume* (beban *volume*, durasi, pengulangan dan jarak), intensitas (keluaran daya, beban dan kecepatan) intensitas atau yang sering kita sebut dosis latihan yang diberikan ukuran berat ringannya suatu aktifitas yang dapat diketahui takarannya dengan tingkat kelelahan yang muncul biasanya menghitung kelelahan yang muncul dengan DNM (denyut nadi maksimal)- umur misalnya $DNM = 220 - \text{umur} \times 60\%$ dan kepadatan (frekuensi) atau yang lebih sering kita sebut pengulangan jumlah latihan dalam jangka waktu tertentu contohnya

3-5 kali dalam satu minggu, yang merupakan prinsip utama dalam pelatihan.

Sesi latihan umumnya sesi latihan berlangsung 2 jam dan bisa berlanjut atau di perpanjang sampai 3 jam, terdapat hubungan terbalik antara intensitas latihan dan durasi latihan, sesi latihan pendek berkisar 30-60 menit, sesi latihan sedang 60-120 menit dan sesi latihan panjang lebih dari 120 menit. Sesi latihan terdiri dari 4 komponen utama yaitu pengenalan, pemanasan (persiapan), latihan dan pendinginan. Untuk merencanakan siklus latihan kita harus terlebih dahulu memasang target apa yang akan kita tuju contohnya dengan system latihan kecil (*microcycle*), rencana latihan *microcycle* :

- a) Latihan teknik atau taktis
- b) Latihan pengembangan kecepatan, kelincahan
- c) Latihan pengembangan kekuatan
- d) Latihan pengembangan daya tahan

Gambar 9. Struktur siklus mikro 3 hari perminggu

Session time	Day						
	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
a.m.							
p.m.	Training		Training		Training		

(Sumber: Bompa & Buzzichelli 2019, p.140)

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan adalah prosedur yang harus diperhatikan agar tujuan latihan tercapai dan menghindarkan atlet

dari cedera atau rasa sakit dengan mempertimbangkan *volume*, *intensity* dan *frequeny*.

6. Karakteristik Ekstrakurikuler Futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo

a. Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler

Berdasarkan pendapat Santoso & Pambudi (2016, p. 86) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pembelajaran biasa. Mahmud (2005, p. 3) mengatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler yaitu kegiatan yang dilaksanakan di sekolah dan dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka. Kemudian pendapat Direktorat Pembinaan SMA (2010, p. 76) dikemukakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler yaitu kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling sebagai ajang untuk membantu peserta didik sesuai kebutuhan, potensi, bakat, dan minatnya melalui kegiatan khusus yang diselenggarakan oleh tenaga kependidikan yang memiliki kemampuan dan wewenang di sekolah/madrasah.

Berdasarkan penjelasan beberapa ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa intinya kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pembelajaran dan berlangsung di lingkungan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler biasanya dilakukan pada jam setelah pulang sekolah. Koordinator kegiatan ekstrakurikuler biasanya dipegang oleh wakil kepala sekolah bidang kesiswaan.

Kemudian, pelatih ekstrakurikuler berasal dari guru sekolah itu sendiri ataupun pihak dari luar sekolah yang ahli dalam bidangnya.

b. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler di setiap sekolah tentunya memiliki beberapa tujuan. Berdasarkan pendapat Depdiknas (2004, p. 1) ekstrakurikuler merupakan program dari sekolah berupa kegiatan siswa yang memiliki tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan, serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Nomor 12 Tahun 2024 Tentang Kurikulum Pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, Dan Jenjang Pendidikan Menengah menyatakan bahwa tujuan pelaksanaan ekstrakurikuler sekolah mempunyai tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian siswa secara optimal guna mendukung pencapaian pendidikan nasional. (Yahya & Amirzan 2019, p. 83) berpendapat bahwa ekstrakurikuler memiliki tujuan utama, yaitu: (1) siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan, mengenal hubungan berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minatnya, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya dalam arti beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan ketrampilan, sehat jasmani dan Rohani,

berkepribadian yang mantap dan mandiri, memiliki rasa tanggungjawab kemasyarakatan dan kebangsaan (2) untuk lebih memantapkan pendidikan kepribadian dan lebih mengaitkan antara pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikulum dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan.

Berdasarkan pendapat yang telah dikemukakan oleh ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan kegiatan ekstrakurikuler yaitu memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, menyalurkan bakat dan minat siswa, mengoptimalkan pelajaran yang terkait, memperluas hubungan antara berbagai mata pelajaran dan memantapkan Pendidikan kepribadian. Dengan demikian, ekstrakurikuler memiliki peran penting dalam memperkaya pengalaman dan pengembangan siswa di luar lingkup kurikulum formal.

c. Prinsip Kegiatan Ekstrakurikuler

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 81A Tahun 2013, menyebutkan prinsip-prinsip kegiatan ekstrakurikuler sebagai berikut.

Kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan dikembangkan dengan prinsip sebagai berikut.

- 1) Bersifat individual, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler dikembangkan sesuai dengan potensi, bakat, dan minat peserta didik masing-masing.

- 2) Bersifat pilihan, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler dikembangkan sesuai dengan minat dan diikuti oleh peserta didik secara sukarela.
- 3) Keterlibatan aktif, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler menuntut keikutsertaan peserta didik secara penuh sesuai dengan minat dan pilihan masing-masing.
- 4) Menyenangkan, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan dalam suasana yang menggembirakan bagi peserta didik.
- 5) Membangun etos kerja, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler dikembangkan dan dilaksanakan dengan prinsip membangun semangat peserta didik untuk berusaha dan bekerja dengan baik dan giat.
- 6) Kemanfaatan sosial, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler dikembangkan dan dilaksanakan dengan tidak melupakan kepentingan masyarakat.

Kegiatan ekstrakurikuler futsal diprogramkan oleh sekolah dilaksanakan di luar jam pelajaran SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo. Kegiatan ekstrakurikuler dalam bidang olahraga meliputi bola voli, bola basket, futsal, bulutangkis, atletik dan Tapak Suci. Program kegiatan tersebut diperuntukkan seluruh peserta didik SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo.

Ekstrakurikuler futsal SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo mempunyai satu pelatih yaitu Bapak M Jadwal latihan ekstrakurikuler futsal dilaksanakan tiga kali dalam seminggu, yaitu pada hari Senin pukul 15.00 WIB hingga pukul 17.00 WIB, hari Kamis pukul 15.00 WIB hingga pukul 17.00 WIB dan Sabtu pukul 15.00 WIB hingga pukul 17.00 WIB yang dilaksanakan di lapangan Blubell Futsal.

7. Karakteristik Anak Usia Remaja (SMA)

Usia remaja pada umumnya adalah masa peralihan. Desmita (2015, p. 190) menyatakan masa remaja (12-21 tahun) merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa. Masa remaja sering dikenal dengan masa pencarian jati diri (*ego identity*). kemudian Desmita (2015, p. 209) lebih memperinci Masa remaja ditandai dengan sejumlah karakteristik penting, yaitu:

- a. Mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya.
- b. Dapat menerima dan belajar peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat.
- c. Menerima keadaan fisik dan mampu menggunakannya secara efektif.
- d. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya.
- e. Memilih dan mempersiapkan karier di masa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya.
- f. Mengembangkan sikap positif terhadap pernikahan, hidup berkeluarga dan memiliki anak.
- g. Mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan sebagai warga negara.
- h. Mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial.
- i. Memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman dalam bertingkah laku.
- j. Mengembangkan wawasan keagamaan dan meningkatkan religiusitas.

Sependapat dari pernyataan diatas maka dapat di simpulkan masa remaja adalah masa peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa untuk mencari jati diri.

B. Penelitian yang Relevan

Demi melengkapi dan mempersiapkan penelitian ini maka peneliti mencari bahan acuan yang relevan dalam mendukung penelitian yang dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah

1. Penelitian Dica Febri Wardana (2015) yang berjudul “pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap kemampuan *passing* dan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA 1 Masopati Tahun ajaran 2015/2016” metode yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Populasinya adalah peserta didik SMA Negeri 1 Maospati yang berjumlah 20 peserta didik. Teknik analisis data menggunakan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh positif latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan *passing* dan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Maospati. Penelitian dari Dica Febri Wardana ini memiliki kesamaan dengan penelitian ini, yaitu merupakan penelitian eksperimen, metode yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*, dan subjek penelitian peserta didik ekstrakurikuler.
2. Penelitian Domy Stupa Rebuntamaya (2014) yang berjudul “Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik Terhadap Kemampuan

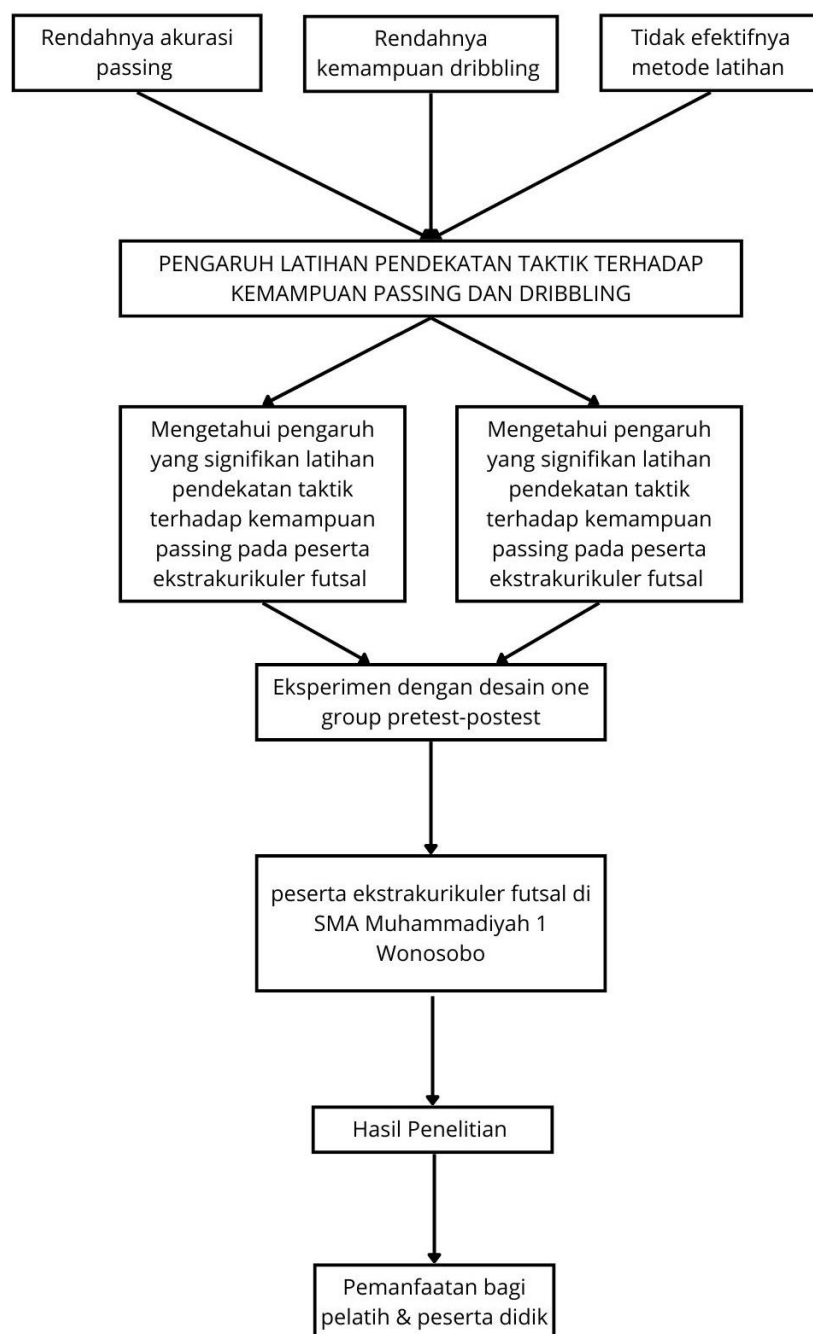
Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 8 Yogyakarta”. Metode yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Populasinya adalah peserta ekstrakurikuler futsal SMP N 8 Yogyakarta yang berjumlah 13 siswa. Teknik analisis data menggunakan Uji t. Hasil penelitian menunjukkan nilai Uji t antara *pretest* dan *posttest* latihan pendekatan taktik terhadap kemampuan *passing* futsal memiliki nilai t hitung 8.832, $p = 1,782$, karena $p < 0.05$ maka ada peningkatan yang signifikan. Penelitian dari Domy Stupa Rebuntamaya ini memiliki kesamaan dengan penelitian ini, yaitu merupakan penelitian eksperimen, metode yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*, dan subjek penelitian peserta didik ekstrakurikuler.

3. Penelitian Nugroho Prasertotomo (2014) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan Menggiring bola (*dribbling*) dan Mengumpan Bola (*Passing*) Siswa Kelas Bakat Istimewa Olahraga Di SMA Negeri 1 Tanjungsari Tahun Ajaran 2013/2014”. Metode yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Populasinya adalah siswa kelas bakat istimewa olahraga di SMA Negeri Tanjungsari tahun ajaran 2013/2014 dengan jumlah 20 orang. Teknik analisis data menggunakan Uji t. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh positif latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing* dan *dribbling* siswa kelas bakat istimewa olahraga di SMA Negeri 1

Tanjungsari. Penelitian dari Dica Febri Wardana ini memiliki kesamaan dengan penelitian ini, yaitu merupakan penelitian eksperimen, metode yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*.

C. Kerangka Berpikir

Gambar 10. Kerangka berpikir



Berdasarkan gambar kerangka pikir diatas, peneliti menemukan tiga masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya akurasi *passing* peserta didik, rendahnya kemampuan *dribbling* peserta didik, dan tidak efektifnya metode latihan futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo. Ketiga masalah tersebut disinyalir mempengaruhi kemampuan *passing* dan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo. Masalah-masalah tersebut yang membuat peneliti ingin mengetahui pengaruh yang signifikan latihan pendekatan taktik terhadap kemampuan *passing* dan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo. Peneliti menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest* untuk mengetahui pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap kemampuan *passing* dan *dribbling*. Responden dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo.

Hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi pelatih dan peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo. Bagi pelatih dan guru pendidikan jasmani, sebagai data untuk melaksanakan evaluasi terhadap program yang telah dilakukan sekaligus untuk merancang program yang akan diberikan. Bagi peserta didik agar mengerti pentingnya latihan yang baik dalam pencapaian prestasi. Latihan merupakan kebutuhan pokok yang sangat

diperlukan dalam dunia olahraga. Latihan adalah suatu proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk bersaing di level tertinggi, kemampuan seorang pelatih dalam mengoptimalkan kemampuan atlet dalam berlatih melalui pengembangan rencana pelatihan yang sistematis dan memanfaatkan pengetahuan yang dikumpulkan dari berbagai disiplin ilmu (Bompa & Buzzichelli 2019, p. 4).

D. Hipotesis Penelitian

Dari berbagai permasalahan dalam penelitian perlu dibuat hipotesis sementara. Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir yang telah dibahas maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. Hipotesis nihil (H_0) menyatakan bahwa tidak ada pengaruh positif dari latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan menggiring bola dan mengumpan bola peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo.
2. Hipotesis alternatif (H_a) menyatakan bahwa ada pengaruh positif dari latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan menggiring bola dan mengumpan bola peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

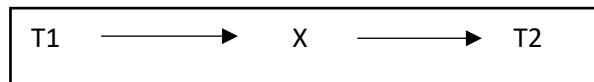
Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Sugiyono (2018, p. 167) menyatakan bahwa eksperimen adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (intervensi) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendali. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *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 Sugiyono (2018, p. 171). Langkah-langkah peneliti dalam melakukan penelitian sebagai berikut:

1. Mengajukan surat penelitian ke SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo.
2. Menyiapkan sampel peserta didik yang berjumlah 15 orang.
3. Peserta didik melakukan tes awal atau *pretest passing* dan *dribbling* menggunakan instrument tes *passing* dan *stopping* Bambang & Samsudar serta tes *dribbling* Dewi & Pakpahan pada Senin 20 Mei 2024.
4. Sampel sebanyak 15 orang peserta didik mengikuti intervensi selama 4 minggu setiap minggu 3x pertemuan sehingga total intervensi sebanyak 12x

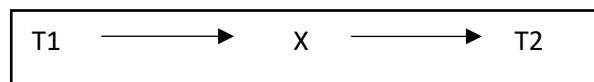
5. Peserta didik melakukan tes akhir *posttest passing* dan *dribbling* menggunakan instrument tes *passing* dan *stopping* Bambang & Samsudar serta tes *dribbling* Dewi & Pakpahan pada Kamis 20 Juni 2024.

Adapun desain penelitian dituangkan dalam bentuk gambar sebagai berikut:

Gambar 11. Desain Penelitian *Passing*



Gambar 12. Desain Penelitian *Dribbling*



Keterangan:

T1 : Tes awal yang dilakukan sebelum subyek mendapatkan perlakuan (*intervention*)

X : Perlakuan (*intervention*) menggunakan metode pendekatan taktik

T2 : Tes terakhir yang dilakukan setelah subyek mendapat perlakuan (*intervention*)

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di Sekolah Menengah Atas Muhammadiyah 1 Wonosobo. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20 mei 2024 sampai 20 juni 2024. Pengambilan data *pretest*, *posttest* dan *intervensi* dilakukan pada lapangan futsal Bluebell, Jalan Kyai Wonobodro, Cempong, Kejiwan, Kecamatan Wonosobo, Kabupaten Wonosobo, Provinsi Jawa Tengah.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Berdasarkan pendapat Sugiyono (2020, p. 126) Populasi dapat diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu. Populasi yang digunakan adalah peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo yang berjumlah 21 peserta didik.

2. Sampel Penelitian

Jika peneliti akan meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel. Berdasarkan pendapat Sugiyono (2020, p. 127) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 15 peserta didik. Siswa kelas X sebanyak 8 siswa dan kelas XI sebanyak 7 siswa, peneliti hanya menggunakan 15 peserta didik agar perlakuan atau *treatmen* bisa berjalan dengan maksimal serta memudahkan peneliti untuk mengkondisikan peserta didik supaya didapatkan hasil yang maksimal pada penelitian ini. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang termasuk dalam *non probability sampling*. Berdasarkan Sugiyono (2020, p. 133), *purposive*

sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Beberapa persyaratan yang digunakan untuk menentukan sampel dalam penelitian ini adalah:

- a. Terdaftar sebagai peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo.
- b. Sampel yang digunakan adalah peserta ekstrakurikuler futsal kelas X dan XI.
- c. Menjadi peserta yang direkomendasi pelatih dan bersedia mengikuti latihan atau intervensi selama 4 minggu sebanyak 3 kali pertemuan perminggu sehingga totalnya berjumlah 12 kali Berdasarkan pendapat Jakeman *et al.* (2016), Wright *et al.* (2015), Baskoro. (2016), Noviada Gede *et al.* (2014).

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2020, p. 68). Dalam upaya mempermudah dalam melakukan identifikasi dan pengukuran terhadap variabel penelitian perlu dilakukan definisi operasional variabel. Penelitian ini menggunakan variabel bebas yaitu latihan pendekatan taktik. Sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan *passing* dan *dribbling*. Adapun definisi operasionalnya sebagai berikut:

1. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel dalam penelitian ini adalah latihan pendekatan taktik. Latihan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah latihan yang memfokuskan pada penyelesaian masalah taktik melalui permainan yang dilakukan oleh peserta didik seperti 2 lawan 2, 3 lawan 3 dan 4 lawan 4. Intervensi penelitian sebanyak 12 kali yang dilakukan dalam 4 minggu. Berdasarkan pendapat Jakeman *et al.* (2016), Wright *et al.* (2015), Baskoro. (2016), Noviada Gede *et al.* (2014) menjelaskan bahwa intervensi dapat dilakukan dalam 4 minggu dengan 12 kali latihan.
2. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain. Variabel dalam penelitian ini adalah keterampilan *passing* dan *dribbling*. Keterampilan *passing* dalam penelitian yang digunakan adalah tes Keterampilan *passing* dan *stopping* dalam Permainan futsal (Bambang & Samsudar, 2008). Sedangkan keterampilan *dribbling* dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan *dribbling* futsal oleh (Dewi & Pakpahan, 2018).

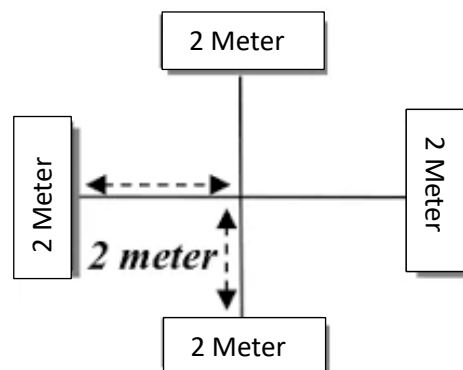
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pelaksanaan Tes

- a. Pelaksanaan *pretest* / *posttest*
 - 1) Gambar dan Petunjuk Pelaksanaan Tes *Passing-Stopping* Bambang & Samsudar (2008, p. 47)
 - a) Tujuan, Berdasarkan Bambang & Samsudar (2008, p. 47) adalah untuk mengevaluasi kemampuan untuk melewati bola dan menghentikannya baik dari depan maupun samping.
 - b) Perlengkapan test:
 - (1) Bola

- (2) Papan pantul dengan lebar 2 meter
- (3) lakban
- (4) *stopwatch*
- (5) pluit
- (6) lapangan futsal
- (7) meteran
- (8) alat tulis
- c) Pelaksanaan test:
 - (1) Subyek berdiri dibelakang garis, menghadap ke depan atau ke samping dengan jarak 2meter dari bola target yang akan ditendang dari garis menuju arah pantul.
 - (2) kemudian setelah mendengar aba-aba “ya/peluit” subyek mengeksekusi tendangan kea rah papan pantul dengan mengubah arah secara bergantian. Bola dilepaskan dengan cara melewati (*passing*) setelah berhenti terlebih dahulu.
 - (3) subyek diberikan waktu 30 detik.
 - (4) subyek dianggap gagal apabila :
 - (a) Posisi menendang bola tidak dibelakang garis
 - (b) Saat bola kembali tidak ditahan terlebih dahulu
 - (c) Tidak berganti arah setelah tendangan
- d) Penskoran:
 - (1) jumlah terbaik diambil dari 2 kali percobaan.
 - (2) mengukur jumlah tendangan ke papan pantul dalam waktu 30 detik.
 - (3) Jumlah sukses berapa kali dalam 30 detik.

Gambar 13. Tes Keterampilan *Passing dan Stopping*

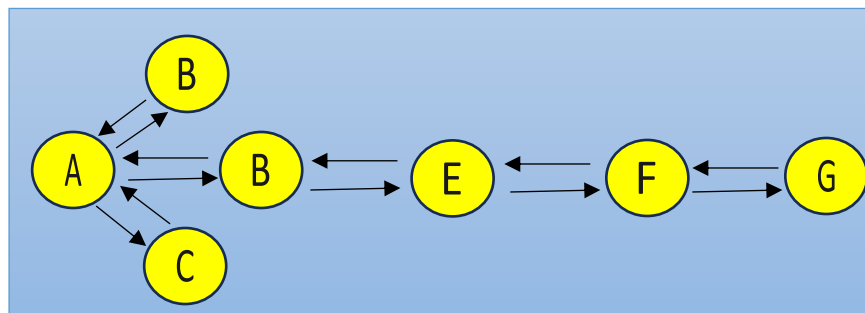


(Sumber: Bambang Samsudar, 2008, p.47)

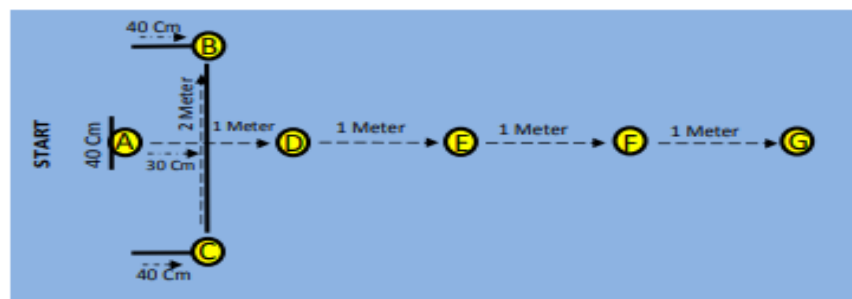
- 2) Gambar dan petunjuk pelaksanaan Tes Pengembangan Instrumen Tes *Dribbling* pada Olahraga Futsal oleh (Dewi & Pakpahan, 2018).
 - a) Tujuan: Untuk mengetahui sejauhmana kemampuan *dribbling* pemainnya.

- b) Alat/fasilitas:
- (1) bola
 - (2) *cone*
 - (3) pluit
 - (4) *stopwatch*
 - (5) lapangan futsal
 - (6) alat tulis
 - (7) meteran
- c) Pelaksanaan:
- (1) *dribbling* dilakukan dalam 1 set melewati *cone* A, B, C, D, E, F, G dan kembali lari melewati *cone* G, F, E, D, A.
 - (2) Melakukan *dribbling* samping A-B
 - (3) Melakukan *dribbling* samping A-C
 - (4) Melakukan *dribbling* zig-zag dari A melewati *cone* D, E, F, G.
 - (5) Kemudian kembali dengan *dribbling* zig-zag melewati *cone* G, F, E, D dan sama ke posisi awal A.
- d) Pensekoran:
- (1) jumlah terbaik diambil dari 2 kali percobaan.
 - (2) Seberapa cepat waktu yang dibutuhkan subyek untuk melakukan *dribbling* dari *cone* A sampai kembali ke *cone* A lagi.

Gambar 14. Tes Keterampilan *Dribbling*



Gambar 15. Ketentuan Ukuran Tes Keterampilan *Dribbling*



(Sumber: Dewi & Pakpahan, 2018, p.3)

b. Pelaksanaan intervensi

Gambar 16. Pelaksanaan intervensi

LOG BOOK LATIHAN													
Senin 20 Mei 2024	Kamis 23 Mei 2024	Sabtu 25 Mei 2024	Senin 27 Mei 2024	Kamis 30 Mei 2024	Sabtu 1 Juni 2024	Senin 3 Juni 2024	Kamis 6 Juni 2024	Sabtu 8 Juni 2024	Senin 10 Juni 2024	Kamis 13 Juni 2024	Sabtu 15 Juni 2024	Senin 17 juni 2024	Kamis 20 juni 2024
Tes Awal (Pretest)	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3	Pertemuan 4	Pertemuan 5	Pertemuan 6	Pertemuan 7	Pertemuan 8	Pertemuan 9	Pertemuan 10	Pertemuan 11	Pertemuan 12	Tes Akhir (Postest)
Tes <i>passing - stopping dan dribbling</i>	Metode latihan taktik 2 vs 2 jarak 10x10 meter passing dan dribbling sederhana	Metode latihan taktik 2 vs 2 jarak 5x10 meter passing 75% dan dribbling 25 % melewati cone	Metode latihan taktik 2 vs 2 jarak 5x10 meter passing 25% dan dribbling 75 % melewati cone	Metode latihan taktik 2 vs 2 jarak 5x5 meter passing aktif 50% dan dribbling 50 % melewati cone	Metode latihan taktik 3 vs 3 jarak 10x10 meter passing aktif 75% dan dribbling 25 % melewati cone	Metode latihan taktik 3 vs 3 jarak 5x10 meter passing aktif 25% dan dribbling 75 % melewati cone	Metode latihan taktik 3 vs 3 jarak 5x10 meter passing aktif 50% dan dribbling 50 % melewati cone	Metode latihan taktik 3 vs 3 jarak 5x5 meter passing aktif 50% dan dribbling 50 % melewati cone	Metode latihan taktik 4 vs 4 jarak 10x10 meter passing aktif 25% dan dribbling 75 % melewati cone	Metode latihan taktik 4 vs 4 jarak 10x10 meter passing aktif 75% dan dribbling 25 % melewati cone	Metode latihan taktik 4 vs 4 jarak 5x10 meter passing aktif dan kompeleks 50% dan dribbling 50 % melewati cone	Metode latihan taktik 4 vs 4 jarak 5x10 meter passing aktif dan kompeks 50% dan dribbling 50 % melewati cone	Tes <i>passing - stopping dan dribbling</i>

2. Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data, peneliti menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam pelaksanaan tes terlebih dahulu. Kemudian peserta didik dibariskan untuk berdoa dan presensi. Selanjutnya peserta didik melakukan pemanasan. Setelah itu peserta didik diberi petunjuk oleh peneliti tentang pelaksanaan tes yang akan dilaksanakan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan *passing-stopping* untuk putra dari Bambang, Samsudar (2008) sedangkan keterampilan *dribbling* dalam penelitian ini menggunakan pengembangan instrumen tes *dribbling* pada Olahraga Futsal oleh Dewi & Pakpahan (2018). Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data *pretest passing* dan *dribbling* bola futsal, melakukan tes mengoperkan bola rendah dan tes menggiring bola sebelum sampel diberikan perlakuan/*treatment*, dan mengumpulkan data *posttest* setelah sampel diberikan perlakuan/*treatment* dengan menggunakan metode latihan pendekatan taktik.

Prinsip utama pelaksanaan tes *passing-stopping* adalah dengan menyediakan 2 papan pantul yang di taruh menjadi persegi dan posisi subyek 2 meter di depan papan pantul tersebut. Pelaksanaannya Subyek siap menendang bola dibelakang garis yang ditentukan berjarak 2meter dari sasaran/papan secara bergantian dengan menggunakan kaki kiri dan

kanan. Pada saat pluit ditiup, subyek tersebut mulai menendang bola ke sasaran/papan yang sudah ditentukan, kemudian balik badan untuk menendang ke arah yang berlawanan dengan tendangan yang pertama selama 30 detik. Sedangkan pelaksanaan tes *dribbling* bola prinsip utamanya adalah menggiring bola dengan melewati *cone* A, B, C, D, E, F, G dan kembali lari melewati *cone* G, F, E, D, A dengan jarak antar cone 1 meter.

3. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah latihan pendekatan taktik sebagai variabel bebas, sedangkan mengumpan bola (*passing*) dan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) sebagai variabel terikat. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan teknik tes. Latihan atau intervensi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah latihan yang memfokuskan pada penyelesaian masalah taktik melalui permainan yang dilakukan oleh peserta didik seperti 2 lawan 2, 3 lawan 3 dan 4 lawan 4. Intervensi penelitian sebanyak 12 kali yang dilakukan dalam 4 minggu. Berdasarkan pendapat Jakeman *et al.* (2016), Wright *et al.* (2015), Baskoro. (2016), Noviada Gede *et al.* (2014) menjelaskan bahwa intervensi dapat dilakukan dalam 4 minggu dengan 12 kali latihan dan terbukti adanya peningkatan dari penelitian yang sudah dilakukan.

1) Validitas Tes

Validitas instrumen berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid, valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2007, p. 173). Tes keterampilan *passing-stopping* untuk putra dari (Bambang & Samsudar 2008) memiliki validitas sebesar 0,783. Sedangkan tes *dribbling* yang digunakan untuk mengukur instrument menggunakan tes *dribbling* pada Olahraga Futsal dari FIK Universitas Negeri Medan yang di susun untuk siswa menengah atas dengan validitas sebesar 2,365 (Dewi & Pakpahan, 2018).

2) Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas instrumen berarti instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Tes keterampilan *passing-stopping* untuk putra dari (Bambang & Samsudar 2008) memiliki reliabilitas sebesar 0,824. Sedangkan tes *dribbling* yang digunakan untuk mengukur instrumen menggunakan tes *dribbling* pada Olahraga Futsal dari FIK Universitas Negeri Medan yang di susun untuk siswa menengah atas dengan reliabilitas sebesar 0,8912 (Dewi & Pakpahan, 2018).

F. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah suatu cara yang digunakan untuk memecahkan masalah dari hasil penelitian.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas menggunakan bantuan program komputer SPSS versi 29 IBM. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ maka normal, sebaliknya jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan varians populasi penelitian. Pengujian homogenitas dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS versi 29 IBM. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila $p \text{ sign} > 0,005$ atau $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$, berarti sampel tersebut homogen.

2. Uji Hipotesis

Paired sampel t-Test merupakan uji beda dua sampel berpasangan. Sampel berpasangan merupakan subjek yang sama, tapi mengalami perlakuan yang berbeda. Model uji beda ini digunakan untuk menganalisis model penelitian sebelum dan sesudah. Berdasarkan Widiyanto (2013:35), *paired sample t-test* merupakan salah satu metode pengujian

yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan.

Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan *Paired sampel t-Test*, dengan hipotesis nihil (H_0) menyatakan bahwa tidak ada pengaruh positif dari latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan menggiring bola dan mengumpan bola peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo. Hipotesis alternatif (H_a) menyatakan bahwa ada pengaruh positif dari latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan menggiring bola dan mengumpan bola peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_a ditolak dan jika t hitung lebih besar dibandingkan dengan t tabel, maka H_a diterima.

$$t = \frac{\bar{D}}{\left(\frac{SD}{\sqrt{N}} \right)}$$

t = Nilai t hitung

\bar{D} = Rata Rata pengukuran sampel 1 dan 2

SD = Standar deviasi pengukuran sampel 1 dan 2

N = Jumlah sampel

(Sumber: Widiyanto, 2013, p. 38)

Untuk menginterpretasikan Paired sample t-test terlebih dahulu harus ditentukan:

1. Nilai α

2. df (degree of freedom) = $N-k$ (Untuk paired sample t-test df = $N-1$)

3. Bandingkan nilai t-hitung dengan nilai t-tabel

Selanjutnya t hitung tersebut dibandingkan dengan t tabel dengan tingkat signifikansi 95%. kriteria pengambilan keputusannya adalah:

$T_{\text{tabel}} > T_{\text{hitung}} = H_0 \text{ diterima atau } H_a \text{ ditolak.}$

$T_{\text{tabel}} < T_{\text{hitung}} = H_0 \text{ ditolak atau } H_a \text{ diterima.}$

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari latihan pendekatan taktik terhadap kemampuan *passing* dan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

1. Deskripsi Hasil *Pretest Passing*

Hasil penelitian di deskripsikan menggunakan analisis data statistik deskriptif sebagai berikut, rerata (*mean*) = 14,20, nilai tengah (*median*) = 14, nilai sering muncul (*modus*) = 13, simpang baku (*Std. Deviation*) = 1,97, selisih nilai terbesar dengan terkecil (*range*) = 7, nilai *minimal* = 10 dan nilai *maksimal* = 17.

Berdasarkan hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat kemampuan *passing pretest*. Perhitungan tersebut disajikan dalam table sebagai berikut:

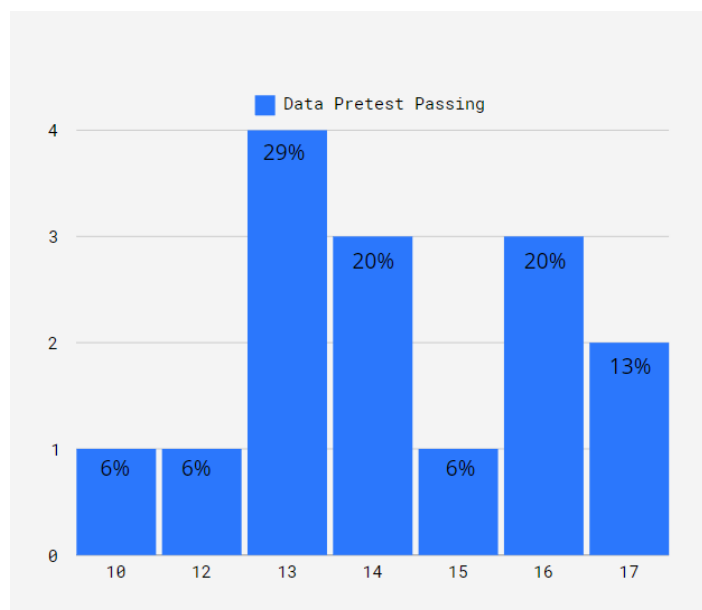
Tabel 2. Hasil *Pretest Passing*

No	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	10	1	6 %
2	12	1	6 %
3	13	4	26 %
4	14	3	20 %
5	15	1	6 %
6	16	3	20 %
7	17	2	13 %
Jumlah		15	100 %

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan peserta didik yang mendapat nilai 10 berjumlah satu orang dengan presentase 6%, nilai 12 satu orang dengan presentase 6%, nilai 13 empat orang dengan presentase 26%, nilai 14 tiga orang dengan presentase 20%, nilai 15 satu orang dengan presentase 6%, nilai 16 tiga orang dengan presentase 20% serta nilai 17 dua orang dengan presentase 13%. Maka jumlah keseluruhan lima belas orang dengan keseluruhan presentase 100%.

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kemampuan *passing pretest* apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:

Gambar 17. Diagram batang hasil tingkat kemampuan *passing Pretest*



Berdasarkan diagram batang di atas dapat dijelaskan peserta didik yang mendapat nilai 10 berjumlah satu orang dengan presentase 6%, nilai 12 satu orang dengan presentase 6%, nilai 13 empat orang dengan

presentase 26%, nilai 14 tiga orang dengan presentase 20%, nilai 15 satu orang dengan presentase 6%, nilai 16 tiga orang dengan presentase 20% serta nilai 17 dua orang dengan presentase 13%. Maka jumlah keseluruhan lima belas orang dengan keseluruhan presentase 100%.

2. Deskripsi Hasil *Posttest Passing*

Hasil penelitian dideskripsikan menggunakan analisis data statistic deskriptif sebagai berikut, rerata (*mean*) = 15,73, nilai tengah (*median*) = 16, nilai sering muncul (*modus*) = 16, simpang baku (*Std. Deviation*) = 1,79, selisih nilai terbesar dengan terkecil (*range*) = 6, nilai *minimal* = 12 dan nilai *maksimal* = 18.

Berdasarkan hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat kemampuan *passing pretest*. Perhitungan tersebut disajikan dalam table sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil *Posttest Passing*

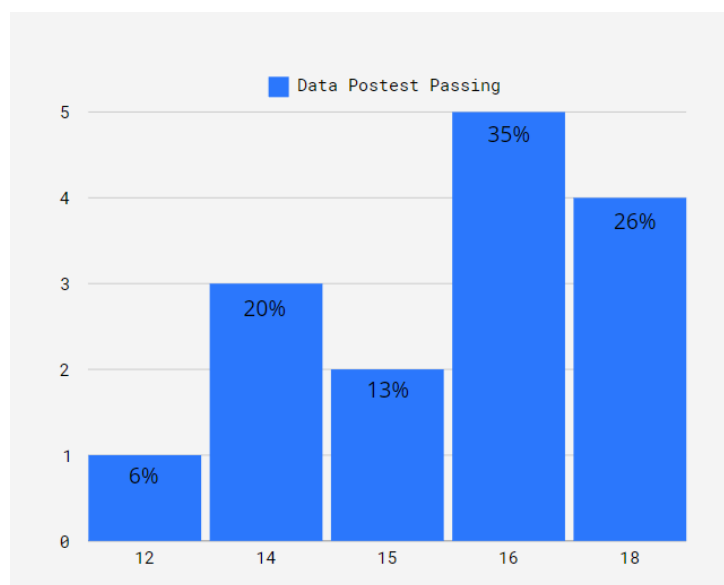
No	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	12	1	6 %
2	14	3	20 %
4	15	2	13 %
5	16	5	35 %
6	18	4	26 %
Jumlah		15	100 %

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan peserta didik yang mendapat nilai 12 berjumlah satu orang dengan presentase 6%, nilai 14 tiga orang dengan presentase 20%, nilai 15 dua orang dengan presentase 13%, nilai 16 lima orang dengan presentase 35%, serta nilai 18 empat orang

dengan presentase 26%. Maka jumlah keseluruhan lima belas orang dengan keseluruhan presentase 100%.

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kemampuan *passing posttest* apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:

Gambar 18. Diagram hasil tingkat kemampuan *passing posttest*



Berdasarkan diagram batang di atas dapat dijelaskan peserta didik yang mendapat nilai 12 berjumlah satu orang dengan presentase 6%, nilai 14 tiga orang dengan presentase 20%, nilai 15 dua orang dengan presentase 13%, nilai 16 lima orang dengan presentase 35%, serta nilai 18 empat orang dengan presentase 26%. Maka jumlah keseluruhan lima belas orang dengan keseluruhan presentase 100%.

3. Deskripsi Hasil *Pretest Dribbling*

Hasil penelitian dideskripsikan menggunakan analisis data statistik deskriptif sebagai berikut, rerata (*mean*) = 19,28 nilai tengah (*median*) =

18,93 nilai sering muncul (*modus*) = 18, simpangan baku (*Std. Deviation*) = 2,71, *range* = 11,38, nilai *minimal* = 14,66 dan nilai *maksimal* = 26,04. Berdasarkan hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat kemampuan *dribbling pretest*. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

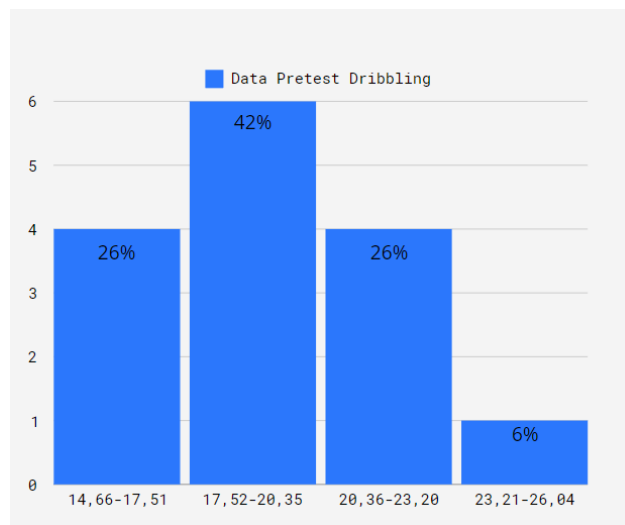
Tabel 4. Interval *Pretest Dribbling*

No	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	14,66-17,51	4	26 %
2	17,52 – 20,35	6	42 %
3	20,36- 23,20	4	26 %
4	23,21-26,04	1	6 %
Jumlah		15	100 %

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan peserta didik yang mendapat nilai 14,66 sampai 17,51 berjumlah empat orang dengan presentase 26%, nilai 17,52 sampai 20,35 berjumlah enam orang dengan presentase 42%, nilai 20,36 sampai 23,20 berjumlah empat orang dengan presentase 26%, nilai 23,21 sampai 26,04 berjumlah satu orang dengan presentase 6%. Maka jumlah keseluruhan lima belas orang dengan keseluruhan presentase 100%.

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kemampuan *dribbling pretest* apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Gambar 19. Diagram hasil tingkat kemampuan *Dribbling Pretest*



Berdasarkan diagram batang di atas dapat dijelaskan peserta didik yang mendapat nilai 14,66 sampai 17,51 berjumlah empat orang dengan presentase 26%, nilai 17,52 sampai 20,35 berjumlah enam orang dengan presentase 42%, nilai 20,36 sampai 23,20 berjumlah empat orang dengan presentase 26%, nilai 23,21 sampai 26,04 berjumlah satu orang dengan presentase 6%. Maka jumlah keseluruhan lima belas orang dengan keseluruhan presentase 100%.

4. Deskripsi Hasil *Posttest Dribbling*

Hasil penelitian dideskripsikan menggunakan analisis data statistik deskriptif sebagai berikut, rerata (mean) = 17,59, nilai tengah (median) = 17,02, nilai sering muncul (modus) = 16, simpangan baku (Std. Deviation) = 2,23, range = 8,19, nilai minimal = 13,85 dan nilai maksimal 22,04.

Berdasarkan hasil tes maka dapat dikategorikan tingkat kemampuan *dribbling* posttest. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

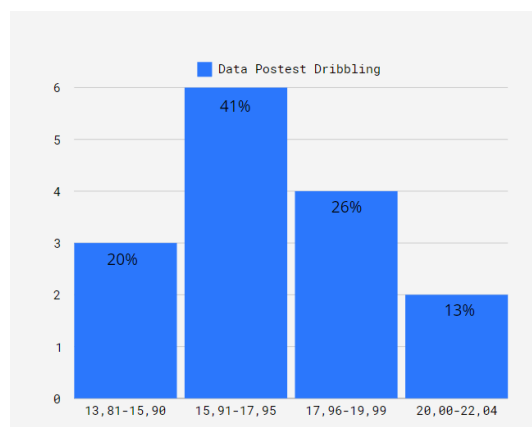
Tabel 5. Interval *Posttest Dribbling*

No	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	13,85-15,90	3	20 %
2	15,91-17,95	6	41 %
3	17,96-19,99	4	26 %
4	20,00-22,04	2	13 %
Jumlah		15	100 %

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan peserta didik yang mendapat nilai 13,85 sampai 15,90 berjumlah tiga orang dengan presentase 20%, nilai 15,91 sampai 17,95 berjumlah enam orang dengan presentase 41%, nilai 17,96 sampai 19,99 berjumlah empat orang dengan presentase 26%, nilai 20,00 sampai 22,04 berjumlah dua orang dengan presentase 13%. Maka jumlah keseluruhan lima belas orang dengan keseluruhan presentase 100%.

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kemampuan *dribbling posttest* apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

Gambar 20. Diagram hasil tingkat kemampuan *dribbling posttest*



Berdasarkan diagram batang di atas dapat dijelaskan peserta didik yang mendapat nilai 13,85 sampai 15,90 berjumlah tiga orang dengan presentase 20%, nilai 15,91 sampai 17,95 berjumlah enam orang dengan presentase 41%, nilai 17,96 sampai 19,99 berjumlah empat orang dengan presentase 26%, nilai 20,00 sampai 22,04 berjumlah dua orang dengan presentase 13%. Maka jumlah keseluruhan lima belas orang dengan keseluruhan presentase 100%.

B. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan 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.

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan *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 6. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	<i>Asymp. Sig</i>	Kesimpulan
1	Pre Test Kemampuan <i>Passing</i>	0,388	Normal
2	Post Test Kemampuan <i>Passing</i>	0,122	Normal
3	Pre Test Kemampuan <i>Dribbling</i>	0,608	Normal
4	Post Test Kemampuan <i>Dribbling</i>	0,833	Normal

Dari table di atas harga *Asymp. Sig* dari 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 parametrik.

2. Uji Homogenitas

Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varian 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 7. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

No	Variabel	Nilai Signifikansi	Taraf Signifikansi	Kesimpulan
1	Kemampuan <i>Passing</i>	0,643	0,05	Homogen
2	Kemampuan <i>Passing</i>	0,835	0,05	Homogen

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

C. Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh yang signifikan latihan pendekatan taktik terhadap kemampuan *passing* dan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo sebagai berikut:

1. Pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo.

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 8. Uji T *Passing*

	<i>T-test for Equality of Means</i>			
	T-hitung	T-tabel	Sig.(-tailed)	Mean Difference
Kemampuan <i>Passing</i>	9,280	2,145	0,001	1,53

Berdasarkan hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 9,280 > 2,145 (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,001 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 14,20 dan rerata *posttest* sebesar 15,73 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 1,53, hal ini menunjukkan bahwa latihan pendekatan

taktik terhadap keterampilan *passing* memberikan perubahan lebih baik dibandingkan sebelum diberikan latihan pendekatan taktik.

2. Pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap ketrampilan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo.

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 9. Uji T *Dribbling*

	<i>T-test For Equality Of Means</i>			
	T-hitung	T- tabel	Sig.(-tailed	Mean Difference
Kemampuan <i>Dribbling</i>	5,591	2,145	0,001	1,69

Berdasarkan hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 5,591 > 2,145 (t-tabel) dan besar nilai signifikansi probability $0,001 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 19,29 dan rerata *posttest* sebesar 17,59 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 1,69 hal ini menunjukkan bahwa latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan *dribbling* memberikan perubahan lebih baik dibandingkan sebelum diberikan latihan pendekatan taktik.

D. Pembahasan

Setelah melakukan penelitian di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo peneliti mendapatkan hasil sebagai berikut:

1. Hasil *Passing*

Dilihat dari rerata *pretest* sebesar 14,20 dan rerata *posttest* sebesar 15,73 maka diperoleh angka *Mean Difference* sebesar 1,53, hal ini menunjukkan bahwa latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan *passing* memberikan perubahan lebih baik dibandingkan sebelum diberikan latihan pendekatan taktik.

2. Hasil *Dribbling*

Dilihat dari rerata *pretest* sebesar 19,29 dan rerata *posttest* sebesar 17,59 maka diperoleh angka *mean difference* sebesar 1,69 hal ini menunjukkan bahwa latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan *dribbling* memberikan perubahan lebih baik dibandingkan sebelum diberikan latihan pendekatan taktik. Dilihat dari hasil diatas baik *passing* maupun *dribbling* maka dapat diuraikan kejadian saat dilapangan sebagai berikut:

Senin, 20 Mei dilakukan tes awal (*pretest*) baik *passing* maupun *dribbling*. Tes dilakukan di lapangan bluebell Wonosobo pada jam 15.00-17.00 WIB. Diikuti oleh 15 peserta didik ekstrakurikuler futsal SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo dengan hasil *pretest passing* 14,20 dan *pretest dribbling* 19,29.

Pelaksanaan intervensi di minggu pertama dilaksanakan dari kamis 23 Mei 2024 sampai 27 Mei dengan metode pendekatan taktik 2 vs 2 dengan jarak lebar lapangan yang awalnya 10x10 meter dan semakin diperkecil menjadi 5x10 meter. Latihan bervariasi dari yang awalnya *passing* 75 % dan *dribbling* 25% dalam penerapan latihannya menjadi 50% *passing* dan 50% *dribbling*, dalam intervensi minggu pertama peserta didik belum terlalu menunjukkan peningkatan latihan dari metode pendekatan taktik.

Pelaksanaan intervensi di minggu kedua dilaksanakan dari kamis 30 Mei 2024 sampai 27 Mei dengan metode pendekatan taktik 2 vs 2 menjadi 3 vs 3 dengan jarak lebar lapangan yang awalnya 5x5 meter (2 vs 2) dan semakin diperkecil menjadi 5x10 meter (3 vs 3). Latihan bervariasi dari yang awalnya *passing* 50% dan *dribbling* 50% dalam penerapan latihannya menjadi 25% *passing* dan 75% *dribbling*, dalam intervensi minggu kedua beberapa peserta didik sudah mulai menunjukkan peningkatan latihan dari metode pendekatan taktik.

Pelaksanaan intervensi di minggu ketiga dilaksanakan dari Kamis 6 Juni 2024 sampai 10 Juni dengan metode pendekatan taktik 2 vs 2 menjadi 3 vs 3 dengan jarak lebar lapangan yang awalnya 5x10 meter (3 vs 3) dan semakin diperlebar jarak lapangannya menjadi 10x10 meter (4 vs 4). Latihan bervariasi dari yang awalnya *passing* 50% dan *dribbling* 50% dalam penerapan latihannya menjadi 25% *passing* dan 75% *dribbling*, dalam intervensi minggu ketiga Sebagian besar peserta didik sudah mulai menunjukkan peningkatan latihan dari metode pendekatan taktik.

Pelaksanaan intervensi di minggu keempat dilaksanakan dari Kamis 13 Juni 2024 sampai 17 Juni dengan metode pendekatan taktik 4 vs 4 dengan jarak lebar lapangan yang awalnya 10x10 meter dan semakin diperkecil menjadi 10x5 meter (4 vs 4). Latihan bervariasi dari yang awalnya *passing* 50% dan *dribbling* 50% dalam penerapan latihannya menjadi 75% *passing* dan 25% *dribbling*, dalam intervensi minggu keempat semua peserta didik sudah menunjukkan peningkatan latihan dari metode pendekatan taktik dari pada pertama kali berlatih pada Kamis 23 Mei 2024.

Kamis 20 Juni 2024 dilakukan tes akhir (*posttest*) baik *passing* maupun *dribbling* yang dilakukan di lapangan bluebell Wonosobo pada jam 15.00-17.00 WIB. yang diikuti oleh 15 peserta didik ekstrakurikuler futsal SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo dengan hasil *posttest passing* 15,73 dan *pretest dribbling* 17,59. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan ini menunjukan bahwa pendekatan taktik dapat meningkatkan kemampuan dasar yaitu kemampuan *passing* dan kemampuan *dribbling*.

Hal ini membenarkan pendapat yang disampaikan oleh Nopembri & Saryono (2011) dalam Festiawan (2020) metode pengajaran yang membantu pemain memperoleh pemahaman taktik dan keterampilan untuk meningkatkan permainan, meningkatkan pemahaman mereka, dan meningkatkan kesenangan mereka terhadap permainan. Salah satu alternatif untuk meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani dan keterampilan teknik adalah pendekatan taktik, yang menekankan partisipasi dan keaktifan dalam proses pembelajaran. Secara khusus pembelajaran dengan

pendekatan taktik ini akan membantu siswa secara menyeluruh untuk dapat meningkatkan kemampuan dalam bermain. Pola permainan atau pembelajaran yang diberikan ini diorientasikan agar siswa dapat mengembangkan pola berpikirnya saat permainan berlangsung. Dengan adanya taktik bermain maka siswa harus mampu memiliki pola pikir yang cepat dalam mengambil keputusan dan harus memiliki teknik dasar yang baik untuk mendukung taktik yang dipraktikan. Hal ini dikarenakan taktik bermain akan berjalan dengan baik bila disertai dengan praktik kemampuan dasar yang baik pula.

Selain itu melalui latihan pendekatan taktik ini siswa akan dituntut berlatih dengan sistematis dan beban yang meningkat setiap pertemuannya. Latihan adalah suatu proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk bersaing dilevel tertingginya, kemampuan seorang pelatih dalam mengoptimalkan kemampuan atlet dalam berlatih melalui pengembangan rencana pelatihan yang sistematis dan memanfaatkan pengetahuan yang dikumpulkan dari berbagai disiplin ilmu (Bompa & Buzzichelli 2019, p. 4).

Dengan melakukan latihan pendekatan taktik ini siswa langsung tertuju pada aplikasi permainan yang memfokuskan pada taktik permainan yang sesungguhnya. Sehingga jenis *passing* dan *dribbling* yang seperti apa yang dilakukan harus disesuaikan dengan kebutuhan. Sehingga tidak hanya melakukan *passing* dan *dribbling* yang tidak ada lawan atau rintangan. Dengan adanya rintangan ini membuat siswa harus mampu berpikir permainan seperti apa yang akan dipraktikan. Pola permainan yang

diperagakan oleh siswa ini akan menuntut siswa untuk dapat melakukan variasi pergerakan dan teknik dasar yang disesuaikan dengan kebutuhan. Sehingga dengan pendekatan taktik siswa akan mampu menerapkan kemampuannya untuk melakukan penyerangan dengan baik.

Berdasarkan Bomp & Buzzichelli (2019, p. 4) kemampuan seorang pelatih dalam mengoptimalkan kemampuan atlet dalam berlatih melalui pengembangan rencana pelatihan yang sistematis dan memanfaatkan pengetahuan yang dikumpulkan dari berbagai disiplin ilmu. Melalui latihan pendekatan taktik ini akan membantu peserta didik dalam aplikasi kemampuan teknik dasar yang dimiliki. Selain perkembangan siswa yang menjadi tujuan bersama guru atau pelatih dapat menerapkan pendekatan pembelajaran yang memiliki efektifitas yang baik. Sehingga tingkat kejenuhan dan kekurangan yang tidak disukai oleh siswa dapat diminimalisir. Hal ini akan berpengaruh pada peningkatan penguasaan teknik dasar yang dimiliki.

Hasil dari tingkat kemampuan *passing* yang lebih baik dari hasil kemampuan *dribbling* disebabkan karena saat melakukan latihan selama 12 kali pertemuan lebih menekankan melakukan teknik *passing* dari pada *dribbling*. Hal tersebut dapat dilihat dari program latihan pendekatan taktik selama 12 kali pertemuan. Dengan memiliki peningkatan teknik dasar yang signifikan maka peserta didik akan memiliki tingkat keterampilan bermain futsal yang lebih baik. Selain itu, peserta didik mampu bermain dengan menerapkan strategi dan taktik bermain yang maksimal. Hal ini dikarenakan

bermain dengan penguasaan teknik dasar saja tidak cukup untuk mengatasi permainan lawan yang sama-sama memiliki teknik dasar yang sama. Akan tetapi, strategi dan taktik bermain akan lebih efektif untuk menang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_a ditolak dan jika t hitung lebih besar dibandingkan dengan t tabel, maka H_a diterima sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan *passing* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 14,20 dan rerata *posttest* sebesar 15,73 maka diperoleh angka *mean difference* sebesar 1,53, hal ini menunjukkan bahwa latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan *passing* memberikan perubahan lebih baik dibandingkan sebelum diberikan latihan pendekatan taktik, hal ini sesuai dengan pernyataan diatas (jika t hitung lebih besar dibandingkan dengan t tabel, maka H_a diterima).
2. Terdapat Pengaruh yang signifikan latihan pendekatan taktik terhadap kemampuan *dribbling* dinyatakan terdapat pengaruh yang signifikan, latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo. Apabila dilihat dari rerata *pretest* sebesar 19,29 dan rerata *posttest* sebesar 17,59 maka diperoleh angka *mean difference* sebesar 1,69, hal ini menunjukkan bahwa latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan

dribbling memberikan perubahan lebih baik dibandingkan sebelum diberikan latihan pendekatan taktik, hal ini sesuai dengan pernyataan diatas (jika t hitung lebih besar dibandingkan dengan t tabel, maka H_a diterima).

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya pengaruh yang signifikan latihan pendekatan taktik terhadap kemampuan *passing* dan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku olahraga futsal, yaitu pelatih dan pemain:

1. Bagi pelatih dalam melatih *passing* dan *dribbling* menggunakan pendekatan taktik untuk mencapai hasil yang maksimal maka guru harus menggunakan model latihan pendekatan taktik pada siswa atau pemain pemula. Selain itu sebagai acuan bahwa model latihan pendekatan taktik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* dan *dribbling* peserta didik ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo.
2. Bagi peserta didik atau pemain agar terus meningkatkan kemampuan *passing* dan *dribbling* dengan latihan pendekatan taktik yang terprogram sesuai instruksi pelatih, karena latihan pendekatan taktik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *passing* dan *dribbling* yang dibuktikan dengan penelitian ini.

C. 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:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Peneliti tidak dapat kesungguhan tiap-tiap siswa dalam berlatih.
3. Sampel tidak diasramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar intervensi.

D. Saran

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

1. Diharapkan pelatih mampu menjadi fasilitator bagi siswa agar siswa dapat meningkatkan kemampuan bermainnya.
2. Bagi sekolah, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan latihan ekstrakurikuler agar siswa dapat meningkatkan kemampuan bermain futsal.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan *passing* dan *dribbling* seperti kondisi tubuh dan faktor psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Armanda, A. (2020). *Pengaruh pendekatan taktis terhadap kemampuan passing dan stopping siswa ekstrakurikuler futsal smp negeri 35 pekanbaru* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Asmar Jaya. (2008). *Futsal gaya hidup, peraturan, dan tips-tips permainan*. Yogyakarta. Pustaka Timur.
- Badaru, B. (2017). *Latihan taktik beyb bermain futsal modern*. Cakrawala cendekia.
- Bompa T & Buzzichelli. (2019). *Theory and methodology of training. United of State America: Human Kinetics*.
- Bompa, T. (2009). *Periodization Training of Sport: Theory and Methodology of Training*. United of State America: Human Kinetics.
- Caglayan, et al (2018, p.44). Caglayan, A., Erdem, K., Colak, V., & Ozbar, N. (2018). *The effects of trainings with futsal ball on dribbling and passing skills on youth soccer players. International Journal of Applied Exercise Physiology*, 7(3), 44-54.
- Depdiknas. (2004). *Pedoman manajemen pelaksanaan kurikulum berbasis kompetensi*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah, Direktorat Pendidikan Lanjutan Pertama.
- Desmita. (2015). *Psikologi perkembangan*. Bandung: Rosda Karya.
- Direktorat Pembinaan SMA. (2010). *Juknis penyusunan program pengembangan diri melalui kegiatan ekstrakurikuler di sma*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Febri Wardana, D. (2015). *Pengaruh latihan pendekatan taktik terhadap kemampuan passing dan dribbling pada peserta ekstrakurikuler futsal di sman 1 manospati [Universitas Negeri Yogyakarta]. Journal of Geotechnical and Geoenviromental Engineering ASCE*, 120(11).
- Fernando (2014). Fernando Ricky, *Learning Approach Influence on Physical Fitness And Learning Skills Of Footbal*. Primary Journal, Riau University, Vol 4, No 2, pp. 165-175, (2014).
- Festiawan, R (2020). *Pendekatan teknik dan taktik: pengaruhnya terhadap keterampilan bermain futsal. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 143–155.
- Gede Noviada, I Nyoman Kanca, Gede Eka Budi Darmawan. (2014). *Metode latihan taktis passing berpasangan statis dan passing sambil bergerak terhadap keterampilan teknik dasar passing control bola futsal. EJournal PKO Universitas Pendidikan Ganesha. Vol 1 Tahun 2014*.
- Griffin, Linda L. & Butler, Joy I.. (2005). *Teaching games for understanding: teori, research, and practice* (model pembelajaran pendekatan taktik: teori, penelitian, dan praktik). Penerjemah: Soni Nopembri, Saryono, & Ahmad Ritahudin. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hopper, T. F. (1998). *Teaching games for understanding using progressive principles of play. Physical & Health Education Journal*, 64(3), 4.
- Irawan, A. (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pundi Aksara.

- Jakeman, J. R. (2016). *Efficacy of a four-week uphill sprint training intervention in field hockey players. Journal of Strength and Conditioning Research*, 2761-1766.
- Justinus Lhaksana. (2012). *Taktik dan strategi futsal modern*. Jakarta: Be Champion.
- Mahmud, D. (2005). *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Matitaputty, J. (2019). Pengaruh latihan kecepatan terhadap kecepatan menggiring bola pemain futsal junior fc patriot penjaskesrek unpatti ambon. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 5(2), 101-113.
- Martin, R., Satinem, Y., & Fikri, A. (2022). Analisis teknik dasar pemain futsal tim prasya united lubuklinggau. *e-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 2(2), 73-78.
- Mikanda Rahmani. (2014). *Buku super lengkap olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Muhammad Asriady Mulyono. (2014). *Buku pintar panduan futsal*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Mulyono, A. M. (2014). *Buku pintar panduan futsal*. Laskar aksara.
- Mulyono, M. A. (2017). *Buku pintar futsal*. In Anugrah.
- Nur Sita dan Soni Nopembri. (2011). Pandangan guru pendidikan jasmani sma terhadap penerapan model pembelajaran teaching games for understanding. *Jurnal FIK (Nomor 8 tahun 2011)*. Hlm. 48-53.
- Nur Sita Utami. (2011). Pandangan guru penjas sma terhadap peerapan model pembelajaran *teaching games for understanding*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 8, No. 1. hlm. 48-53.
- Oppici, L. et al. *Futsal task constraints promote transfer of passing skill to soccer task constraints. European Journal of Sport Science*, v. 18, n. 7, p. 947-954, 2018.
- Perdana, R. A., & Musran. (2018). Tingkat pemahaman mahasiswa terhadap permainan futsal. *Jurnal Dedikasi Pendidikan*, 3(2), 171-183.
- Perl, J., Grunz, A. & Memmert, D. (2013). *Tactics Analysis in Soccer – An Advanced Approach. International Journal of Computer Science in Sport*. 12.
- Prasetyo, S. A. F. Y. (2015). Pengembangan busur dari pralon untuk pembelajaran ekstrakurikuler panahan peserta didik sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(2).
- Rahma Dewi, M. P. (2018). Pengembangan Instrumen Tes *Dribbling*. *Jurnal Prestasi Vol. 2 No. 3*, 1-6.
- Rohinah M. Noor. (2012). *The hidden curriculum membangun karakter melalui kegiatan ekstrakurikuler*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Rokhayati, A., Nur, L., Gandana, G., & Elan, E. (2016). Implementasi Pendekatan Taktis dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Motivasi, Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Motorik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 57-67.
- Saleh, A., & Martiani, M. (2020). Hubungan power otot tungkai terhadap keterampilan shooting futsal di SMP Negeri 15 Kota Bengkulu. *Journal Of Dehasen Educational Review*, 1(1), 11-19.

- Santoso, N., & Pambudi, A. F. (2016). Survei manajemen program ekstrakurikuler olahraga di SMA sebagai faktor pendukung olahraga prestasi di Kabupaten Klaten. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 85–92.
- Shilviana, K., & Hamami, T. (2020). Pengembangan kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler. *Palapa*, 8(1), 159-177.
- Sidik, D. A. (2022). *Pengaruh latihan menggunakan agility ladder terhadap kelincuhan pemain futsal* (Eksperimen pada Ekstra Kurikuler Futsal SMAN 6 Garut). Doctoral Dissertation Universitas Siliwangi.
- Soni Nopembri dan Saryono. (2011). *Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Fokus pada Pendekatan Taktik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sucipto, Beltasar, T., Amung, M., & Yunyun, Y. (2019). *The Implementation of Tactical Approach on Studet's Enjoyment in Playing Football in Junior High School*, Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO), 4(1), 14-20
- Sugiarto, T., Tomi, A., & Fauzi, I. A. (2020). Upaya meningkatkan keterampilan teknik dasar passing futsal menggunakan metode drill. *Sport Science and Health*, 2(3), 210-214.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Evaluasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Widiyanto, M. A. (2013). *Statistika terapan konsep & aplikasi spss/lisrel dalam penelitian pendidikan, psikologi & ilmu sosial lainnya*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Winardi, A. (2015). *Pengaruh Pendekatan Teknik Dan Taktik Serta Kemampuan Gerak Dasar Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Anak Usia 10-12 Tahun Ssb Putra Kediri*. Skripsi. UNP PGRI Kediri
- Wright, M. D. (2015). *The Effectiveness of 4 Weeks of Fundamental Movement Training on Functional Movement Screen and Physiological Performance in Physically Active Children*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 254-261.
- Y. S. Santoso Giriwijoyo, dkk. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.
- Yahya, M., & Amirzan. (2019). Tanggapan Siswa Terhadap Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Dalam Pengembangan Prestasi Dan Potensi Diri. *Jurnal Sosial Humaniora (JSH)*, 51(6), 204–213.
- Yiannaki, C., Barron, D., Collins, D., & Carling, C. (2020). *Match performance in a reference futsal team during an international tournament–implications for talent development in soccer*. *Biology of Sport*, 37(2), 147-156.
- Yustika, G: (2019). *Futsal's inside human sport physiology: a literatures description*. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 6(2), 34-42.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir Pembimbing Proposal TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAHA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 029/POR/V/2023
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

8 Mei 2023

Yth. Saryono, M.Or.
Departemen POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta


Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Muhammad Reza Pahlevi
NIM : 20601244042
Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN PENDEKATAN TAKTIK TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* DAN *DRIBBLING* PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA MUHAMMADIYAH 1 WONOSOBO

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.









Ketua Departemen POR,


Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.
NIP. 19770218 200801 1 002

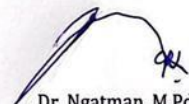
Lampiran 2. Formulir Bimbingan Penyusunan Laporan TA

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Muhammad Reza Pahlavi
 NIM : 20601244092
 Program Studi : Pjkr
 Pembimbing : Sorgono S.Pd. Jas., M.Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	19/1/2024	Konsul skripsi	
2	4/3/2024	Bab I revisi	
3	26/4/2024	Bab I + Bab II	
4	2/5/2024	Bab I + Bab II Bab III + ambil data	
5	16/5/2024	tata tulis bab I - III	
6	19/6/2024	Bab IV & V revisi	
7	3/7/2024	Bab V lampiran	
8	10/7/2024		
9	15/7/2024	ujian	

Ketua Departemen POR,



Dr. Ngatman, M.Pd.
 NIP. 19670605 199403 1 001



Lampiran 3. Formulir Surat Izin Penelitian



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/314/UN34.16/PT.01.04/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

16 Mei 2024

Yth. **SMA MUHAMMADIYAH 1 WONOSOBO**
JL. KH. AHMAD DAHLAN NO. 10. RT / RW : 2 / 9. Dusun : Senden Kulon. Desa / Kelurahan :
Wonosobo Barat. Kecamatan : Kec. Wonosobo. Kabupaten : Kab. Wonosobo. Provinsi : Jawa
Tengah.

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

Nama : Muhammad Reza Pahlevi
NIM : 20601244042
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : PENGARUH LATIHAN PENDEKATAN TAKTIK TERHADAP KEMAMPUAN
PASSING DAN DRIBBLING PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
DI SMA MUHAMMADIYAH 1 WONOSOBO
Waktu Penelitian : 20 Mei - 20 Juni 2024

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

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



Dekan,
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Lampiran 4. Formulir Keterangan Intervensi

Surat Persetujuan

Nama : Syafiq Naufal Zuhdi
Kelas : X.10
Asal SMA : SMA Muhammadiyah Wonosobo
Alamat Rumah : Wonosobo, kelibekhar

Dengan ini menyatakan, bahwa saya BERSEDIA mengikuti intervensi sebanyak 12 kali yang dilakukan Muhammad Reza Pahlevi untuk persyaratan dalam memenuhi tugas akhir skripsi karya ilmiah mahasiswa Universitas Negri Yogyakarta. Yang dilakukan di Bluebell Futsal dari tanggal 20 mei – 20 juni.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagai mana mestinya.

Yang membuat surat pernyataan

Peserta Ekstrakurikuler Futsal



Muhammad Reza Pahlevi





Syafiq Naufal Zuhdi

Mengetahui, Pelatih Futsal



Mushofi, S.Pd

Lampiran 5. Sertifikat Kalibrasi Balai Metrologi DIY

 PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN UPTD PELAYANAN METROLOGI LEGAL <small>Jl. Parasamya, Beran, Tridadi, Sleman, D.I. Yogyakarta 55511 Telepon (0274) 868405 ext 7176, Faksimile (0274) 865559</small>			
SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN <small>VERIFICATION CERTIFICATE</small>			
Nomor : 0094 / MLS / U / UP - 020 / III / 2024 <small>Number</small>			
NAMA ALAT : BAN UKUR <small>Measuring Instrument</small>	<table border="1"> <tr> <td>No. Order : 0083</td> </tr> <tr> <td>Diterima tgl : 26 Februari 2024</td> </tr> </table>	No. Order : 0083	Diterima tgl : 26 Februari 2024
No. Order : 0083			
Diterima tgl : 26 Februari 2024			
Merek/Buatan <small>Trade Mark/Manufacture</small> Tipe/Model <small>Type/Model</small> Nomor Seri <small>Serial Number</small> Kapasitas / Daya Baca <small>Capacity / Readability</small>	: Essen : Surveyors : : 50 m / 0,2 cm		
PEMILIK <small>Owner</small> ALAMAT <small>Address</small>	: UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA : Jl. Colombo Yogyakarta no. 1 Karangmalang, Caturtunggal, Depok, Sleman		
METODE, STANDAR DAN KETERTELUSSURAN <small>Method, Standard and Traceability</small>			
Metode Acuan <small>Reference Method</small> Standar <small>Standard</small> Ketertelusuran <small>Traceability</small>	: SK DJPDN No. 32/PDN/KEP/3/2011 : Komparator 5 m : Tertelusur ke satuan pengukuran SI melalui LK-123-IDN		
HASIL PENGUJIAN <small>Verification Result</small>	: Lihat sebaliknya		
 15 Maret 2024 Eddy Supriatnahayu, S.E., M.M. NIP 19730414 199103 2 001			
F.011a.T	Halaman 1 dari 2 halaman		

DATA PENGUJIAN

Verification Data

- Tanggal pengujian : 15 Maret 2024
Date of Verification
- Diuji oleh : 1. Heru Suryadi, S.T., M.Ec.Dev. / NIP 19790311 201101 1 007
Verified by : 2. Dellonika Kurniawati, S.T. / NIP 19820531 201502 2 002
- Lokasi Pengujian : Laboratorium UPTD Pelayanan Metrologi Legal Kabupaten
Location of Verification Sleman
- Kondisi Ruangan : Suhu : $25 \pm 2^{\circ}\text{C}$
Environment condition of Verification Kelembaban : $54 \pm 10\%$

HASIL PENGUJIAN

Verification Result

Nilai Penunjukan Uji (m)	Nilai Penunjukan Standar (m)
0,000	0,000
5,000	5,006
10,000	10,011
15,000	15,014
20,000	20,016
25,000	25,018
30,000	30,020
35,000	35,022
40,000	40,024
45,000	45,026
50,000	50,028

Penanggung Jawab Teknik,



Heru Suryadi, S.T., M.Ec.Dev.
NIP. 19790311 201101 1 007



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN
UPTD PELAYANAN METROLOGI LEGAL

ꦱꦭꦺꦩꦤ꧀ꦥꦼꦩꦼꦂꦶꦠꦏꦧꦸꦥꦠꦺꦤ꧀ꦱꦭꦺꦩꦤ꧀ꦢꦶꦤꦥꦺꦫꦶꦤꦶꦠꦫꦶꦤꦢꦏꦤꦥꦺꦫꦢꦒꦏꦤꦼꦭꦁ
Jl. Parasamya, Beran, Tridadi, Sleman, D.I. Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868405 ext 7176, Faksimile (0274) 865559

SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN

VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 0057 / MLS / U / SW - 001 / III / 2024

Number

No. Order : 0083

Diterima tgl : 26 Februari 2024

NAMA ALAT : ALAT UKUR WAKTU (STOP WATCH)

Measuring Instrument

Merek/Buatan : Sewan

Trade Mark/Manufacture

Tipe/Model : SWB-2010

Type/Model

Nomor Seri

Serial Number

Kapasitas / Daya Baca : 9 jam / 0,01 detik

Capacity / Readability

PEMILIK : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Owner

ALAMAT : Jl. Colombo Yogyakarta no. 1 Karangmalang, Caturtunggal, Depok, Sleman

Address

METODE, STANDAR DAN KETERTELUSSURAN

Method, Standard and Traceability

Metode Acuan : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument

Reference Method

Standar : Stop watch Casio HS-70 W

Standard

Ketertelusuran : Tertelusur ke satuan pengukuran SI melalui LK-IDN-045

Traceability

HASIL PENGUJIAN : Lihat sebaliknya

Verification Result

Sleman, 14 Maret 2024



Enny Sulmi Hartayu, S.E., M.M.
NIP. 19730414 199103 2 001

F.011a.T

Halaman 1 dari 3 halaman

DATA PENGUJIAN

Verification Data


- Tanggal pengujian : 14 Maret 2024
Date of Verification
- Diuji oleh : Pratti Ningrum, S.Si. / NIP 19880510 201903 2 010
Verified by
- Lokasi Pengujian : Kantor UPTD Pelayanan Metrologi Legal
Location of Verification
- Kondisi Ruangan : Suhu : 25 ± 2 °C
Environmental condition of Verification : Kelembaban : 54 ± 10 %

HASIL PENGUJIAN

Verification Result

Nilai Penunjukan Alat Uji (sekon)	Nilai Penunjukan Standar (sekon)	Error (sekon)	Error (%)
0:01'00"11	0:01'00"105	0,005	0,008
0:05'00"29	0:05'00"289	0,001	0,000
0:15'00"31	0:15'00"275	0,035	0,004
0:30'00"09	0:30'00"046	0,044	0,002
0:15'00"31	1:00'00"191	0,039	0,001

Penanggung Jawab Teknik,



Heru Suryadi, S.T., M.Ec.Dev.
NIP 19790311 201101 1 007

Lampiran 6. Log Book Latihan

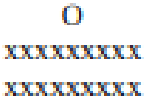
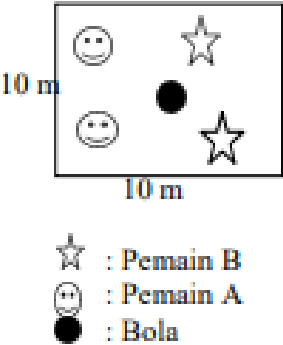
LOG BOOK LATIHAN

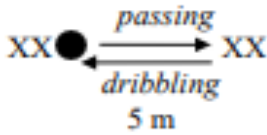
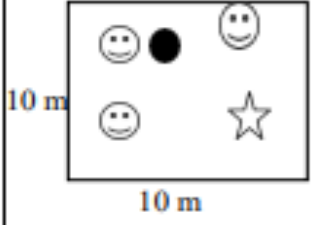
Senin 20 Mei 2024	Kamis 23 Mei 2024	Sabtu 25 Mei 2024	Senin 27 Mei 2024	Kamis 30 Mei 2024	Sabtu 1 Juni 2024	Senin 3 Juni 2024	Kamis 6 Juni 2024	Sabtu 8 Juni 2024	Senin 10 Juni 2024	Kamis 13 Juni 2024	Sabtu 15 Juni 2024	Senin 17 juni 2024	Kamis 20 juni 2024
Tes Awal (Pretest)	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3	Pertemuan 4	Pertemuan 5	Pertemuan 6	Pertemuan 7	Pertemuan 8	Pertemuan 9	Pertemuan 10	Pertemuan 11	Pertemuan 12	Tes Akhir (Postest)
Tes <i>passing - stopping dan dribbling</i>	Metode latihan taktik 2 vs 2 jarak 10x10 meter passing dan dribbling sederhana	Metode latihan taktik 2 vs 2 jarak 5x10 meter passing 75% dan dribbling 25 % melewati cone	Metode latihan taktik 2 vs 2 jarak 5x10 meter passing 25% dan dribbling 75 % melewati cone	Metode latihan taktik 2 vs 2 jarak 5x5 meter passing aktif 50% dan dribbling 50 % melewati cone	Metode latihan taktik 3 vs 3 jarak 10x10 meter passing aktif 75% dan dribbling 25 % melewati cone	Metode latihan taktik 3 vs 3 jarak 5x10 meter passing aktif 25% dan dribbling 75 % melewati cone	Metode latihan taktik 3 vs 3 jarak 5x10 meter passing aktif 50% dan dribbling 50 % melewati cone	Metode latihan taktik 3 vs 3 jarak 5x5 meter passing aktif 50% dan dribbling 50 % melewati cone	Metode latihan taktik 4 vs 4 jarak 10x10 meter passing aktif 25% dan dribbling 75 % melewati cone	Metode latihan taktik 4 vs 4 jarak 10x10 meter passing aktif 75% dan dribbling 25 % melewati cone	Metode latihan taktik 4 vs 4 jarak 5x10 meter passing aktif dan kompeleks 50% dan dribbling 50 % melewati cone	Metode latihan taktik 4 vs 4 jarak 5x10 meter passing aktif dan kompeks 50% dan dribbling 50 % melewati cone	Tes <i>passing - stopping dan dribbling</i>

Lampiran 7. Program Latihan


Program Latihan SMA 1 Wonosobo

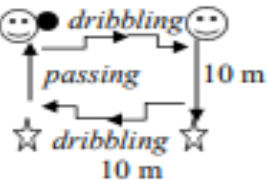

Sesi	: 1-2	Fokus Pembelajaran: <i>Passing</i> dan <i>dribbling</i>
Hari/Tanggal	: Rabu dan Sabtu	Siswa : Siswa ekstrakurikuler futsal
Waktu	: 15.00-17.00 & 11.00-13.00	Cabang OR : Futsal
Jumlah Siswa	: 20	Peralatan : Bola, <i>cone</i>

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdo'a • Penjelasan materi b. Pemanasan	15 menit		a. Pemanasan statis dan dinamis b. gerakan <i>zig-zag</i> dan <i>sprint</i> pendek
2.	Latihan inti a. Masalah taktik: Mempertahankan kepemilikan bola dan melewati lawan Fokus pembelajaran: <i>Passing</i> mendatar dan <i>dribbling</i> pendek Tujuan: Meningkatkan kemampuan <i>passing</i> mendatar dan <i>dribbling</i> pendek	60 menit 10 menit 3 set 2 menit/set Recovery 1 menit	Latihan 1  <p>☆ : Pemain B 😊 : Pemain A ● : Bola</p>	Latihan 1 Permainan 2 vs 2 tanpa menggunakan gawang, setiap tim berusaha mempertahankan penguasaan bola selama mungkin hanya boleh menggunakan <i>passing</i> mendatar dan <i>dribbling</i> . Dilakukan selama 2 menit. Ini disebut 1 set. Lakukan 3 set dengan recovery 1 menit setiap set

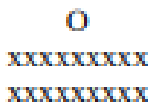
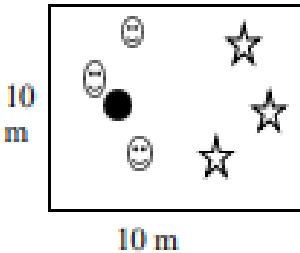
	Permainan 2 vs 2 Pertanyaan masalah: Q: Apa yang anda lakukan dalam permainan ini ? A: Mempertahankan kepemilikan bola dan melewati lawan Q: Bagaimana cara anda mempertahankan bola dan melewati lawan? A: <i>Passing</i> ke teman dan <i>dribbling</i> bola Tugas latihan: <i>Passing</i> bawah dengan berpasangan pindah tempat b.Game	15 menit 3 set Repetisi/set: 5 <i>passing</i> 5 <i>dribbling</i> Recovery 1 menit	Latihan 2 (tugas latihan) 	Latihan 2 (tugas latihan) Melakukan <i>passing</i> bawah pada teman lalu berlari searah dengan bola. Teman yang mendapat bola <i>dribbling</i> dan bergerak searah dengan arah bola. Tiap Orang melakukan 5 kali <i>passing</i> dan 5 kali <i>dribbling</i> di sebut 1 set. Lakukan 3 set dengan recovery 1 menit tiap set
		25 menit 3 set 3 menit/set Recovery 1,5 menit	Latihan 3 	Latihan 3 Permainan 2 vs 2 tanpa menggunakan gawang, setiap tim berusaha mempertahankan penguasaan bola selama mungkin hanya boleh menggunakan <i>passing</i> mendatar dan <i>dribbling</i> . tim yang dapat melakukan 4 kali <i>passing</i> mendapat 1 poin. Dilakukan selama 3 menit. Ini disebut 1 set. Lakukan 3 set dengan recovery 1,5 menit setiap set
		30 menit	Game	Game
3.	Penutup a. Pendinginan b. Berdoa	15 menit	O XXXXXXXX XXXXXXXX	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya



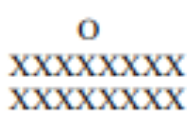
Sesi : 3- 4	Fokus Pembelajaran: <i>Passing</i> dan <i>dribbling</i>
Hari/Tanggal : Rabu dan Sabtu	Siswa : Siswa ekstrakurikuler futsal
Waktu : 15.00-17.00 & 11.00-13.00	Cabang OR : Futsal
Jumlah Siswa : 20	Peralatan : Bola, <i>cone</i>

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan a. Pengantar Dibariska • nBerdo'a • Penjelasa • nmateri b. Pemanasan	15 menit	O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	a.Pemanasan statis dandinamis b.gerakan <i>zig-zag</i> dan <i>sprint</i> pendek
2.	Latihan inti a.Masalah taktik: Mempertahankan kepemilikan bola dan melewati lawan Fokus pembelajaran: <i>Passing</i> mendatardan <i>dribbling</i> pendek Tujuan: Meningkatkan kemampuan <i>passing</i> mendatardan <i>dribbling</i> pendek Permainan 4 vs 4	60 menit 15 menit 3 set 3 menit/set Recovery 1menit	Latihan 1  5 m ☆ : Pemain B 😊 : Pemain A ● : Bola	Latihan 1 Permainan 2 vs 2 tanpa menggunakan gawang, setiap tim berusaha mempertahankan penguasaan bola selama mungkin hanya boleh menggunakan <i>passing</i> mendatardan <i>dribbling</i> .timyang dapat melakukan 4 kali <i>passing</i> mendapat 1 poin. Dilakukan selama 3 menit. Ini disebut 1 set. Lakukan 3 set dengan recovery 1,5 menit setiap set

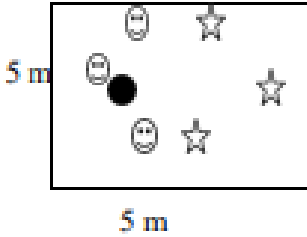
<p>Pertanyaan masalah: Q: Apa yang anda lakukan dalam permainan ini ? A: Mempertahankan kepemilikan bola dan melewati lawan Q: Bagaimana cara anda mempertahankan bola dan melewati lawan? A: <i>Passing</i> ke teman dan <i>dribbling</i> bola</p> <p>Tugas latihan: <i>Passing</i> bawah dengan berpasangan pindah tempat</p> <p>b.Game</p>	<p>20 menit 3 set Repetisi/set: 5 <i>passing</i> 5 <i>dribbling</i> Recovery 1 menit</p>	<p>Latihan 2 (tugas latihan)</p> 	<p>Latihan 2 (tugas latihan)</p> <p>Melakukan <i>passing</i> bawah ke orang depan kemudian <i>dribbling</i> bola melewati kun dengan gerakan zigzag dan <i>passing</i> lagi ke teman sebelumnya tadi kemudian kembali lagi <i>dribbling</i> dengan gerakan zigzag ke tempat semula dan seterusnya. Tiap Orang melakukan 5 kali <i>passing</i> dan 5 kali <i>dribbling</i> di sebut 1 set. Lakukan 3 set dengan recovery 1 menit tiap set</p>
	<p>25 menit 3 set 4 menit/set Recovery 1,5 menit</p>	<p>Latihan 3</p> 	<p>Latihan 3</p> <p>Permainan 2 vs 2 tanpa menggunakan gawang, setiap tim berusaha mempertahankan penguasaan bola selama mungkin hanya boleh menggunakan <i>passing</i> mendatar dan <i>dribbling</i>. tim yang dapat melakukan 4 kali <i>passing</i> mendapat 1 poin. Dilakukan selama 4 menit. Ini disebut 1 set. Lakukan 3 set dengan recovery 1,5 menit setiap set</p>
	<p>30 menit</p>	<p>Game</p>	<p>Game</p>
<p>3. Penutup a. Pendinginan b. Berdoa</p>	<p>15 menit</p>	<p>O XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p>	<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>

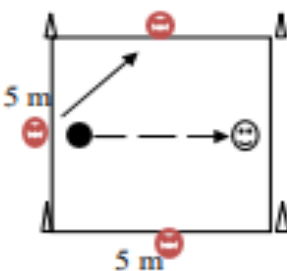

Sesi	: 5-6	Fokus Pembelajaran: <i>Passing</i> dan <i>dribbling</i>
Hari/Tanggal	: Rabu dan Sabtu	Siswa : Siswa ekstrakurikuler futsal
Waktu	: 15.00-17.00 & 11.00-13.00	Cabang OR : Futsal
Jumlah Siswa	: 20	Peralatan : Bola, <i>cone</i>

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> Dibariskan Berdo'a Penjelasan materi b. Pemanasan	15 menit		a. Pemanasan statis dan dinamis b. gerakan <i>zig-zag</i> dan <i>sprint</i> pendek
2.	Latihan inti a. Masalah taktik: Mempertahankan kepemilikan bola dan melewati lawan Fokus pembelajaran: <i>Passing</i> mendatar dan <i>dribbling</i> pendek Tujuan: Meningkatkan kemampuan <i>passing</i> mendatar dan <i>dribbling</i> pendek Permainan 4 vs 4	60 menit 15 menit 3 set 2 menit/set Recovery 1 menit	Latihan 1  ☆ : Pemain B 😊 : Pemain A ● : Bola	Latihan 1 3 vs 3. Pemain berusaha mempertahankan bola selama mungkin jangan sampai direbut lawan boleh <i>dribbling</i> dan <i>passing</i> . Dilakukan selama 2 menit. Ini disebut 1 set. Lakukan 3 set dengan recovery 1 menit setiap set

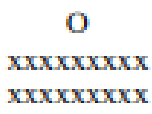
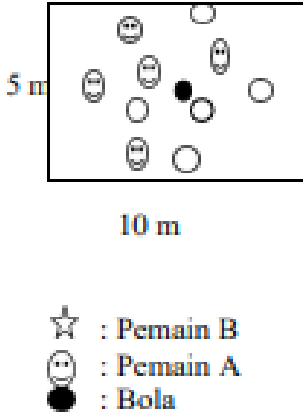
	Pertanyaan masalah: Q: Apa yang anda lakukan dalam permainan ini ? A: Mempertahankan kepemilikan bola dan melewati lawan Q: Bagaimana cara anda mempertahankan bola dan melewati lawan? A: <i>Passing</i> ke teman dan <i>dribbling</i> bola Tugas latihan: Berlari meminta bola dan passing kembali pada teman. b.Game	20 menit 3 set Repetisi/set: 6 <i>passing</i> 6 <i>dribbling</i> Recovery 1 menit	Latihan 2 (tugas latihan) 	Latihan 2 (tugas latihan) Pemain dalam bebas <i>dribbling</i> bola tanpa tertabrak pemain dalam bebas <i>passing</i> pada pemain luar kemudian pemain luar <i>back pass</i> Tiap Orang melakukan 6 kali <i>passing</i> dan 6 kali <i>dribbling</i> di sebut 1 set. Lakukan 3 set dengan recovery 1 menit tiap set
		25 menit 3 set 3 menit/set Recovery 1,5 menit	Latihan 3 	Latihan 3 3 vs 3. Pemain berusaha mempertahankan bola selama mungkin jangan sampai direbut lawan boleh <i>dribbling</i> dan <i>passing</i> . Dilakukan selama 3 menit. Tim yang dapat melakukan <i>passing</i> 5 kali mendapat satu pon. Ini disebut 1 set. Lakukan 3 set dengan recovery 1,5 menit setiap set
		30 menit	Game	Game
3.	Penutup a. Pendinginan b. Berdoa	15 menit		a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

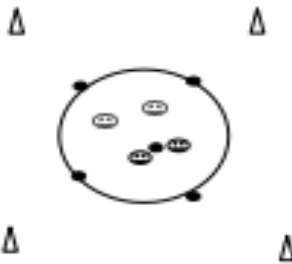
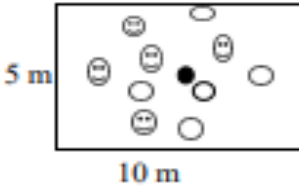
Sesi : 7-8	Fokus Pembelajaran: <i>Passing</i> dan <i>dribbling</i>
Hari/Tanggal : Rabu dan Sabtu	Siswa : Siswa ekstrakurikuler futsal
Waktu : 15.00-17.00 & 11.00-13.00	Cabang OR : Futsal
Jumlah Siswa : 20	Peralatan : Bola, <i>cone</i>

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdo'a • Penjelasan materi b. Pemanasan	15 menit	<p style="text-align: center;">O XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p>	a. Pemanasan statis dan dinamis b. gerakan <i>zig-zag</i> dan <i>sprint</i> pendek
2.	Latihan inti a. Masalah taktik: Mempertahankan kepemilikan bola dan melewati lawan Fokus pembelajaran: <i>Passing</i> mendatar dan <i>dribbling</i> pendek Tujuan: Meningkatkan kemampuan <i>passing</i> mendatar dan <i>dribbling</i> pendek Permainan 4 vs 4	60 menit 15 menit 3 set 3 menit/set Recovery 1 menit	Latihan 1  ☆ : Pemain B 😊 : Pemain A ● : Bola	Latihan 1 3 vs 3. Pemain berusaha mempertahankan bola selama mungkin jangan sampai direbut lawan boleh <i>dribbling</i> dan <i>passing</i> . Pemain yang berhasil <i>passing</i> 4 kali mendapat 1 point. Dilakukan selama 3 menit. Ini disebut 1 set. Lakukan 3 set dengan recovery 1 menit setiap set

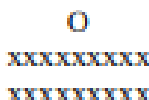
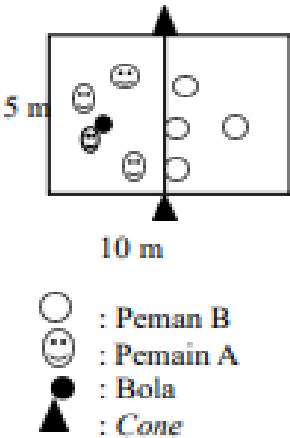
	<p>Pertanyaan masalah: Q: Apa yang anda lakukan dalam permainan ini ? A: Mempertahankan kepemilikan bola dan melewati lawan Q: Bagaimana cara anda mempertahankan bola dan melewati lawan? A: <i>Passing</i> ke teman dan <i>dribbling</i> bola</p> <p>Tugas latihan: <i>Dribbling</i> di sekitar garis kemudian <i>passing</i> pada teman lalu mencari tempat yang kosong</p> <p>b.Game</p>	20 menit 3 set Repetisi/set: 6 <i>passing</i> 6 <i>dribbling</i> Recovery 1 menit	<p>Latihan 2 (tugas latihan)</p> 	<p>Latihan 2 (tugas latihan)</p> <p>3 sisi persegi terdapat 3 pemain dan menyisakan 1 sisi kosong tanpa pemain. Pemain pembawa bola bebas melakukan <i>passing</i> pada pemain lain yang sebelumnya melakukan <i>dribbling</i> di luar garis. Kemudian mencari sisi kosong yang tidak di huni pemain. Tiap Orang melakukan 6 kali <i>passing</i> dan 6 kali <i>dribbling</i> di sebut 1 set. Lakukan 3 set dengan recovery 1 menit tiap set</p>
		25 menit 3 set 4 menit/set Recovery 1,5 menit	<p>Latihan 3</p> 	<p>Latihan 3</p> <p>3 vs 3. Pemain berusaha mempertahankan bola selama mungkin jangan sampai direbut lawan boleh <i>dribbling</i> dan <i>passing</i>. Pemain yang berhasil <i>passing</i> 5 kali mendapat 1 point. Dilakukan selama 4 menit. Ini disebut 1 set. Lakukan 3 set dengan recovery 1,5 menit setiap set</p>
		30 menit	Game	Game
3.	<p>Penutup a. Pendinginan b. Berdoa</p>	15 menit	<p>O XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p>	<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>

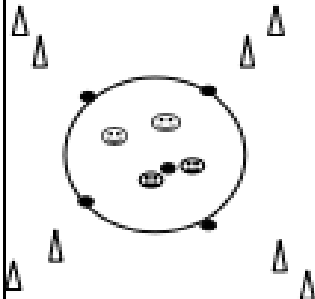
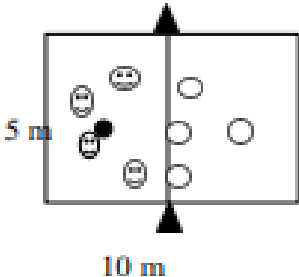
Sesi	: 9-10	Fokus Pembelajaran: <i>Passing</i> dan <i>dribbling</i>
Hari/Tanggal	: Rabu dan Sabtu	Siswa : Siswa ekstrakurikuler Futsal
Waktu	: 15.00-17.00 & 11.00-13.00	Cabang OR : Futsal
Jumlah Siswa	: 20	Peralatan : Bola, <i>cone</i>

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> • Dibariskan • Berdo'a • Penjelasan materi b. Pemanasan	15 menit		a. Pemanasan statis dan dinamis b. gerakan <i>zig-zag</i> dan <i>sprint</i> pendek
2.	Latihan inti a. Masalah taktik: Mempertahankan kepemilikan bola dan melewati lawan Fokus pembelajaran: <i>Passing</i> mendatar dan <i>dribbling</i> pendek Tujuan: Meningkatkan kemampuan <i>passing</i> mendatar dan <i>dribbling</i> pendek Permainan 4 vs 4	60 menit 15 menit 4 set 2 menit/set Recovery 1 menit	Latihan 1  ☆ : Pemain B 😊 : Pemain A ● : Bola	Latihan 1 4 vs 4. Pemain berusaha mempertahankan bola selama mungkin jangan sampai direbut lawan boleh <i>dribbling</i> dan <i>passing</i> . Pemain yang berhasil <i>passing</i> 5 kali mendapat 1 point. Dilakukan selama 2 menit. Ini disebut 1 set. Lakukan 3 set dengan recovery 1 menit setiap set

	<p>Pertanyaan masalah: Q: Apa yang anda lakukan dalam permainan ini ? A: Mempertahankan kepemilikan bola dan melewati lawan Q: Bagaimana cara anda mempertahankan bola dan melewati lawan? A: <i>Passing</i> ke teman dan <i>dribbling</i> bola</p> <p>Tugas latihan: <i>Passing</i> pada teman dan <i>dribbling</i> lewati <i>cone</i></p> <p>b.Game</p>	20 menit 3 set Repetisi/set: 6 <i>passing</i> 6 <i>dribbling</i> Recovery 1 menit	<p>Latihan 2 (tugas latihan)</p> 	<p>Latihan 2 (tugas latihan)</p> <p>Pemain dalam lingkaran bebas <i>passing</i> pada teman dengan 1 bola. Setelah tiap orang melakukan <i>passing</i> 6 kali maka pemain menggunakan bola di garis untuk <i>dribbling</i> memutar <i>cone</i> dan kembali lagi ke garis tempat bola semula. Kemudian <i>passing</i> kembali di dalam lingkaran. Tiap Orang melakukan 6 kali <i>passing</i> dan 6 kali <i>dribbling</i> di sebut 1 set. Lakukan 3 set dengan recovery 1 menit tiap set</p>
		25 menit 3 set 3 menit/set Recovery 1,5 menit	<p>Latihan 3</p> 	<p>Latihan 3</p> <p>4 vs 4. Pemain berusaha mempertahankan bola selama mungkin jangan sampai direbut lawan boleh <i>dribbling</i> dan <i>passing</i>. Pemain yang berhasil <i>passing</i> 6 kali mendapat 1 point. Dilakukan selama 3 menit. Ini disebut 1 set. Lakukan 3 set dengan recovery 1,5 menit setiap set</p>
		30 menit	Game	Game
3.	<p>Penutup a. Pendinginan b. Berdoa</p>	15 menit	<p>O XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p>	<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>

Sesi	: 11-12	Fokus Pembelajaran: <i>Passing</i> dan <i>dribbling</i>
Hari/Tanggal	: Rabu dan Sabtu	Siswa : Siswa ekstrakurikuler Futsal
Waktu	: 15.00-17.00 & 11.00-13.00	Cabang OR : Futsal
Jumlah Siswa	: 20	Peralatan : Bola, <i>cone</i>

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan a. Pengantar <ul style="list-style-type: none"> Dibariskan Berdo'a Penjelasan materi b. Pemanasan	15 menit		a. Pemanasan statis dan dinamis b. gerakan <i>zig-zag</i> dan <i>sprint</i> pendek
2.	Latihan inti a. Masalah taktik: Mempetahankan kepemilikan bola dan melewati lawan Fokus pembelajaran: <i>Passing</i> mendatar dan <i>dribbling</i> pendek Tujuan: Meningkatkan kemampuan <i>passing</i> mendatar dan <i>dribbling</i> pendek Permainan 4 vs 4	60 menit 15 menit 3 set 2 menit/set Recovery 1 menit	Latihan 1 	Latihan 1 Permainan 4 vs 4 Sebelum melewati <i>cone</i> hanya menggunakan <i>passing</i> . Setelah melewati <i>cone</i> boleh menggunakan <i>passing</i> bawah dan <i>dribbling</i> . Tim yang dapat melakukan <i>passing</i> 3 kali d daerah lawan mendapat <i>point 1</i> . Dilakukan selama 2 menit. Ini disebut 1 set. Lakukan 3 set dengan recovery 1 menit setiap set

	<p>Pertanyaan masalah: Q: Apa yang anda lakukan dalam permainan ini ? A: Mempertahankan kepemilikan bola dan melewati lawan Q: Bagaimana cara anda memepertahankan bola dan melewati lawan? A: <i>Passing</i> ke teman dan <i>dribbling</i> bola</p> <p>Tugas latihan: <i>Passing</i> pada teman dan <i>dribbling</i> lewati 2 <i>cone</i></p> <p>b.Game</p>	20 menit 3 set Repetisi/set: 6 <i>passing</i> 6 <i>dribbling</i> Recovery 1 menit	<p>Latihan 2 (tugas latihan)</p> 	<p>Latihan 2 (tugas latihan)</p> <p>Pemain dalam lingkaran bebas <i>passing</i> pada teman dengan 1 bola. Setelah tiap orang melakukan <i>passing</i> 6 kali maka pemain menggunakan bola di garis untuk <i>dribbling</i> memutari 2 <i>cone</i> dan kembali lagi ke garis tempat bola semula. Kemudian <i>passing</i> kembali di dalam lingkaran. Tiap Orang melakukan 6 kali <i>passing</i> dan 6 kali <i>dribbling</i> di sebut 1 set. Lakukan 3 set dengan recovery 1 menit tiap set</p>
		25 menit 3 set 3 menit/set Recovery 1,5 menit	<p>Latihan 3</p> 	<p>Latihan 3</p> <p>Permainan 4 vs 4 Sebelum melewati <i>cone</i> hanya menggunakan <i>passing</i>. Setelah melewati <i>cone</i> boleh menggunakan <i>passing</i> bawah dan <i>dribbling</i>. Tim yang dapat melakukan <i>passing</i> 4 kali d daerah lawan mendapat <i>point 1</i>. Dilakukan selama 3 menit. Ini disebut 1 set. Lakukan 3 set dengan recovery 1,5 menit setiap set</p>
		30 menit	Game	Game
3.	<p>Penutup a. Pendinginan b. Berdoa</p>	15 menit	<p>O XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p>	<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai beban latihan b. Pendinginan berpasangan c. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>

Lampiran 8. Data Mentah Penelitian

No	Inisial	<i>Passing</i>		<i>Dribbling</i>	
		<i>pretest</i>	<i>posttest</i>	<i>pretest</i>	<i>posttest</i>
1	RD	12	14	20.52	18.81
2	SB	13	14	20.24	19.58
3	FA	14	16	18.93	17.71
4	AS	16	18	17.07	15.73
5	FAR	13	15	18.83	16.77
6	AB	13	15	18.61	15.05
7	AI	16	16	19.35	19.08
8	RA	14	16	16.31	16.25
9	SN	17	18	17.00	16.01
10	LJ	16	18	14.66	13.85
11	AF	13	14	21.77	20.03
12	BB	14	16	21.54	19.90
13	RR	15	16	20.41	17.02
14	MF	17	18	18.04	16.08
15	SA	10	12	26.04	22.04

Lampiran 9. Uji Normalitas

Tests of Normality							
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Jenis Tes	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Passing</i>	<i>Pretest</i>	.153	15	.200*	.940	15	.388
	<i>Posttest</i>	.174	15	.200*	.907	15	.122
<i>Dribbling</i>	<i>Pretest</i>	.125	15	.200*	.955	15	.608
	<i>Posttest</i>	.134	15	.200*	.968	15	.833

Lampiran 10. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance						
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.	
<i>Passing</i>	Based on Mean	.219	1	28	.643	
	Based on Median	.215	1	28	.646	
	Based on Median and with adjusted df	.215	1	27.997	.646	
	Based on trimmed mean	.299	1	28	.589	
<i>Dribbling</i>	Based on Mean	.044	1	28	.835	
	Based on Median	.048	1	28	.828	
	Based on Median and with adjusted df	.048	1	25.525	.828	
	Based on trimmed mean	.040	1	28	.843	

Lampiran 11. Uji T-tes

Paired Samples Test

		Paired Differences				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pair 1	<i>Pretest - Posttest</i>	-1.533	.640	.165	-1.888	-1.179
Pair 2	<i>Pretest - Posttest</i>	1.69400	1.17352	.30300	1.04413	2.34387

Paired Samples Test

		Significance			
		t	df	One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	<i>Pretest - Posttest</i>	-9.280	14	<.001	<.001
Pair 2	<i>Pretest - Posttest</i>	5.591	14	<.001	<.001

Lampiran. 12. Dokumentasi Penelitian



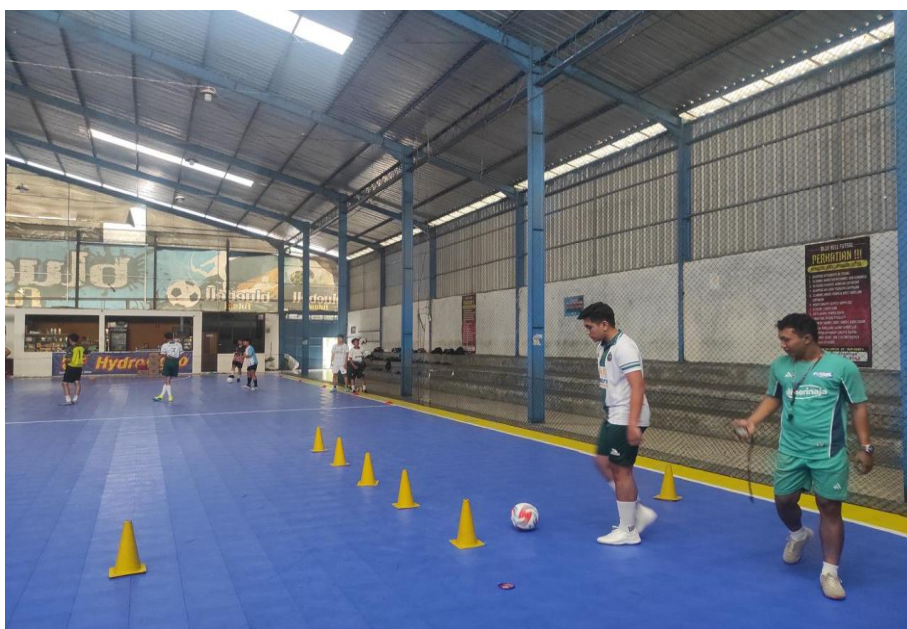
Keterangan : Peserta didik disiapkan dan pengenalan



Keterangan : siswa dipimpin melakukan pemanasan



Keterangan: peserta didik berlatih teknik dasar



Keterangan: pengambilan data *Pretest Dribbling*



Keterangan: pengambilan data *Pretest Passing*



Keterangan: Latihan dengan metode taktik



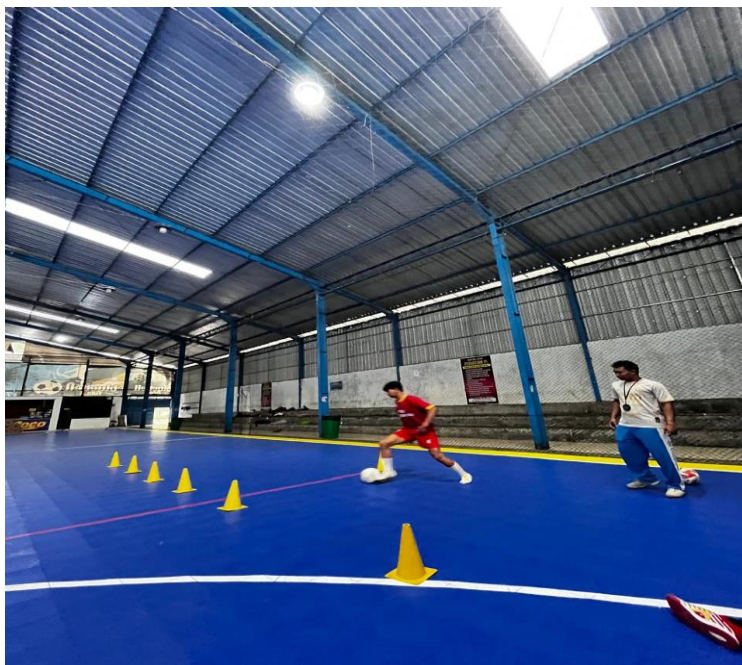
Keterangan: Latihan Pendekatan taktik



Keterangan: Latihan Pendekatan taktik



Keterangan: Pengambilan Data Postest *Passing*



Keterangan: Pengambilan Data Postest *Dribbling*



Keterangan: peserta didik dipimpin melakukan Pendinginan (*cooling down*)



Keterangan: Foto Instrumen Penelitian *Dribbling*



Keterangan: Foto Instrumen Penelitian *Dribbling*



Keterangan: Sarana Penelitian



Keterangan: Sarana Penelitian

Lampiran 13. Dokumentasi Sekolah



Keterangan: SMA Muhammadiyah 1 Wonosobo