

**PENGARUH LATIHAN *SHORTPASS* BERPASANGAN DAN *SHORTPASS*
DENGAN TARGET GAWANG KECIL TERHADAP KETEPATAN
SHORTPASS DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA
DI SMP NEGERI 5 KEPIL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:

Yamudin Kuat

NIM. 21602244077

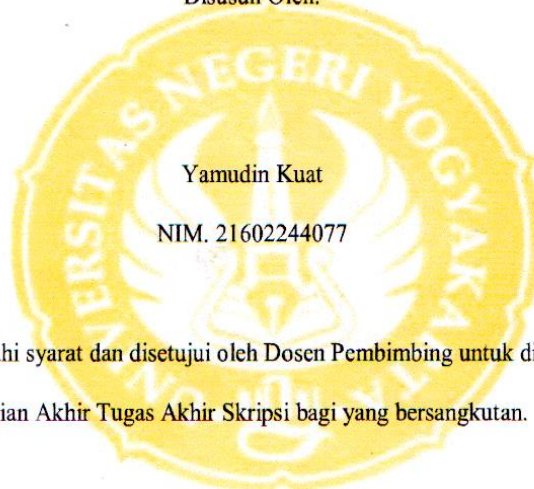
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan judul

**PENGARUH LATIHAN *SHORTPASS* BERPASANGAN DAN
SHORTPASS DENGAN TARGET GAWANG KECIL
TERHADAP KETEPATAN *SHORTPASS*
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA
DI SMP NEGERI 5 KEPIL**

Disusun Oleh:



Yamudin Kuat

NIM. 21602244077

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

Mengetahui,
Ketua Departemen



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

Yogyakarta, Juli 2024

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Dr. Nawan Primasoni, M.Or
NIP. 198405212008121001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yamudin Kuat

NIM : 21602244077

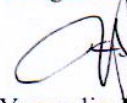
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Judul TAS : Pengaruh latihan *Shortpass* Berpasangan dan *Shortpass* Dengan Target Gawang Kecil Terhadap Ketepatan *Shortpass* dalam Permainan Sepakbola Di SMP Negeri 5 Kepil

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

Yogyakarta, Juli 2024

Yang menyatakan,



Yamudin Kuat

NIM. 21602244077

HALAMAN PENGESAHAN


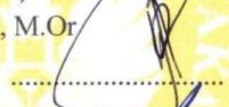

**PENGARUH LATIHAN *SHORTPASS* BERPASANGAN DAN *SHORTPASS*
DENGAN TARGET GAWANG KECIL TERHADAP KETEPATAN
SHORTPASS DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA
DI SMP NEGERI 5 KEPIL**

Disusun Oleh :

Yamudin Kuat

NIM. 21602244077

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Keperawatan Olahraga
Universitas Negeri Yogyakarta

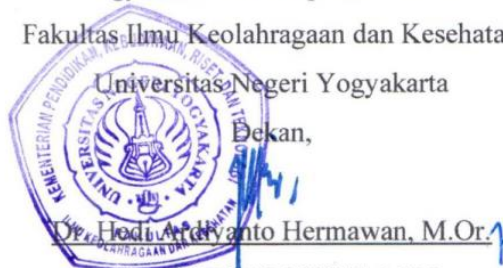
TIM PENGUJI		
Nama Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Nawan Primasoni, M. Or Ketua Penguji/Pembimbing		23-09-2024
Dr. Muhammad Irvan Eva Salavi, S. Pd., M.Or Sekretaris Penguji		10-09-2024
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd Penguji Utama		18-9-2024

Yogyakarta, 24 September 2024

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



NIP. 19770218 200801 1 002

HALAMAN MOTTO

Balas Dendam Terbaik adalah dengan Memperbaiki Dirimu (Ali Bin Abi Thalib)

Hidup itu sederhana. Goreng, angkat, lalu tiriskan (Anonim).

Hidup harus terus berjalan dan berkembang biak (Yamudin Kuat)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya peneliti ini persembahkan untuk:

1. Sepasang ciptaan Tuhan yang tak pernah berhenti memberi kasih sayang, tak pernah lelah memberi semangat, dan selalu terucap namaku dalam doa terbaiknya kepada Allah SWT. Sebeh Slamet Harto dan Semehku Sariyati di rumah. Terpanjat doa dan terucap kasih atas perjuanganmu dalam mendidikku, membimbingku dan menyekolahkanku setinggi ini. Terima kasih atas segala kasih sayang, perhatian, doa, dan semangat yang selalu kau berikan.
2. Untuk Istri saya tercinta Fina Ulyana yang selalu mendukung saya.
3. Teruntuk adik saya Eni dan Lis yang selalu mendukung dan memotivasi saya untuk menyelesaikan studi.
4. Keluarga besarku yang selalu mendoakan, mendukung, dan memberi semangat hingga saya mencapai cita-cita dan sukses.
5. Almamater tercinta Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

**PENGARUH LATIHAN *SHORTPASS* BERPASANGAN DAN
SHORTPASS ON TARGET TERHADAP KETEPATAN
SHORTPASS DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA
DI SMP NEGERI 5 KEPIL**

Oleh:

YAMUDIN KUAT

NIM. 21602244077

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh *passing* yang dilakukan oleh anak – anak ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 5 Kepil masih terlalu kencang dan kurang akurat, sehingga teman sulit untuk menerima bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shortpass* berpasangan dan *shortpass on target* terhadap ketepatan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SMP Negeri 5 Kepil.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Populasi yang digunakan adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Kepil yang berjumlah 32 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 siswa dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Mengoper Bola Rendah siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Kepil. Teknik analisis data menggunakan uji statistik yang digunakan untuk membandingkan rata-rata dua kelompok.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shortpass* berpasangan dan *shortpass on target* terhadap ketepatan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SMP Negeri 5 Kepil. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 0,6875 dan rerata *posttest* kelompok kontrol sebesar 5,13, hal ini menunjukkan bahwa latihan *shortpass* berpasangan dan *shortpass on target* memberikan perubahan yang lebih baik 13,41% terhadap ketepatan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SMP Negeri 5 Kepil dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Kata Kunci : Ketepatan, Latihan, *Shortpass*

ABSTRACT

This research was motivated by the passing technique performed by the football extracurricular students at SMP Negeri 5 Kepil, which was still too strong and inaccurate, making it difficult for teammates to receive the ball. This study aims to determine the effect of paired short-pass training and short-pass on target on the accuracy of short passes in football games at SMP Negeri 5 Kepil.

This study is a quasi-experimental research. The population consisted of 32 students from the football extracurricular program at SMP Negeri 5 Kepil. The sample used in this study was 20 students selected using purposive sampling technique. Data collection was carried out using a test, and the instrument employed in this study was the Low Pass Test for the football extracurricular students of SMP Negeri 5 Kepil. Data analysis techniques involved statistical tests used to compare the mean of two groups.

The results of this study indicate that there is no significant effect of paired short-pass training and short-pass on target on the accuracy of short passes in football games at SMP Negeri 5 Kepil. However, based on the Mean Difference of 0.6875 and the posttest mean score of the control group at 5.13, it shows that paired short-pass training and short-pass on target contributed to a 13.41% improvement in short-pass accuracy in football games at SMP Negeri 5 Kepil compared to before the training was administered.

Keywords : *Accuracy, Practice , Shortpass*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Pengaruh latihan *Shortpass* Berpasangan dan *Shortpass* dengan Target Gawang Kecil Terhadap Ketepatan *Shortpass* dalam Permainan Sepakbola di SMP Negeri 5 Kepil”.

Pada kesempatan kali ini peneliti menghaturkan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Drs. Sumaryanto, M.Kes. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta atas segala kebijakan sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir demi terselesaikannya studi.
2. Dr. Hedi Ardianto Hermawan S.Pd. M.Or. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta atas segala arahan dan kebijakan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Dr. Drs. Fauzi M.Si. ketua departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) atas segala kebijakan sehingga terselesaikannya studi ini.
4. Dr. Nawan Primasoni, M.Or. Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada peneliti dengan sabar dan penuh semangat hingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Drs. Subagyo Irianto, M.Pd dan Sulistiyono, M.Pd. Selaku Validator Expert Judgment yang telah banyak membantu untuk menyempurnakan penelitian saya.
6. Drs. Rumpis Agus Sunarko, M.S. Selaku Pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan selama saya di bangku perkuliahan.
7. Kepala Sekolah SMP 5 Kepil beserta jajaran Guru dan peserta didik, terima kasih banyak telah mengizinkan dan membantu saya hingga penelitian ini terselesaikan.
8. Teman-teman RPL Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2021 yang telah sama-sama berjuang selama masa perkuliahan berlangsung hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Sahabat saya Surya Yuli Setiawan yang telah bersama-sama berjuang dalam suka dan duka selama saya di Jogja.
10. Sahabat-sahabat terbaik saya yang telah ikhlas membantu penelitian ini.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga khususnya dan pembaca secara umum.

Yogyakarta, Juli 2024

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Hakikat Latihan	8
a. Pengertian Latihan.....	8
b. Prinsip-prinsip Latihan.....	10
c. Tujuan dan Sasaran Latihan	12
2. Hakikat Sepakbola.....	12
3. Hakikat Menendang Bola	14
4. Teknik Menendang Bola	15

5. Hakikat <i>Passing</i> dalam Sepakbola	17
a. Pengertian <i>Passing</i> dalam Sepakbola.....	17
b. Hakikat <i>Passing</i> Bawah dalam Sepakbola.....	20
6. Profil SMP Negeri 5 Kepil	23
B. Kerangka berfikir	24
C. Penelitian yang Relevan.....	27
D. Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Desain Penelitian.....	30
B. Definisi Operasional Variabel.....	32
C. Populasi dan Sampel Latihan.....	32
1. Populasi 32	
2. Sampel 33	
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	33
E. Teknik Pengumpulan Data.....	35
F. Pelaksanaan Penelitian	36
G. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian	36
H. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Hasil Penelitian	41
1. Tingkat Ketepatan <i>Shortpass</i> Kelompok Kontrol <i>Pretest</i>	41
2. Tingkat Ketepatan <i>Shortpass</i> Kelompok Kontrol <i>Posttest</i>	42
3. Tingkat Ketepatan <i>Shortpass</i> Kelompok Eksperimen <i>Pretest</i>	44
4. Tingkat Ketepatan <i>Shortpass</i> Kelompok Eksperimen <i>Posttest</i>	45
B. Hasil Uji Prasyarat	47
1. Uji Normalitas	47
2. Uji Homogenitas.....	48
C. Analisis Data	49
D. Pembahasan.....	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan	54

B. Implikasi Hasil Penelitian	54
C. Keterbatasan Penelitian.....	55
D. Saran-saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN-LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Pembagian Kelompok Menurut Ranking.....	31
Tabel 2. Persiapan Perhitungan Statistik.....	38
Tabel 3. Tingkat Ketepatan <i>Shortpass</i> Kelompok Kontrol Pretest.....	41
Tabel 4. Kelas Interval Tingkat Ketepatan <i>Shortpass</i> Kontrol Pretest	42
Tabel 5. Tingkat Ketepatan <i>Shortpass</i> Kelompok Kontrol.....	43
Tabel 6. Kelas Interval Tingkat Ketepatan <i>Shortpass</i> Kontrol Posttest.....	43
Tabel 7. Tingkat Ketepatan <i>Shortpass</i> Kelompok Eksperimen Pretest	44
Tabel 8. Kelas Interval Tingkat Ketepatan <i>Shortpass</i> Eksperimen Pretest.....	45
Tabel 9. Tingkat Ketepatan <i>Shortpass</i> Eksperimen Posttest.....	45
Tabel 10. Interval Tingkat Ketepatan <i>Shortpass</i> Eksperimen Posttest	46
Tabel 11. Hasil Perhitungan Uji Normalitas	48
Tabel 12. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas	48
Tabel 13. Uji T	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagian Kaki yang Digunakan untuk Menendang	16
Gambar 2. Gerak Passing Bawah dengan Kaki Bagian Dalam	21
Gambar 3. Two Group Pretest-Posttest Design	31
Gambar 4. Tes Mengoper Bola Rendah.....	35
Gambar 5. Grafik Pretest Kontrol	42
Gambar 6. Grafik Posttest Kontrol.....	44
Gambar 7. Grafik Pretest Eksperimen	45
Gambar 8. Grafik Pretest Kontrol	47
Gambar 9. Grafik Perbandingan Rata-Rata Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Expert Judgement.....	59
Lampiran 2.Surat Ijin Penelitian	62
Lampiran 3.Validasi Ahli.....	68
Lampiran 4 Deskripsi Data Penelitian	77
Lampiran 5.Uji Prasyarat	81
Lampiran 6. Uji Hipotesis	83
Lampiran 7. Dokumentasi.....	85
Lampiran 8. Sesi Latihan	88

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer di masyarakat Indonesia maupun di dunia. Sepakbola menjadi kiblat bagi olahraga itu sendiri. Hal itu bisa dilihat dengan banyaknya orang yang menggemari sepakbola, baik dari pelosok desa sampai ke kota, semua orang bisa melakukannya. Sepakbola adalah olahraga yang tidak mengenal batas usia, ras, kaya ataupun miskin. Permainan dalam sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana namun menyimpan banyak kisah yang mengejutkan dan juga merupakan permainan yang menarik bagi siapapun. Sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, memacu semangat, sekaligus memberi luapan kegembiraan melalui kebersamaan dalam tim. Menurut Sucipto (2007: 7), sepakbola adalah pemain memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri. Dalam sebuah permainan sepakbola, hal yang paling ditunggu adalah terciptanya gol, baik gol yang tercipta secara sederhana seperti dengan menggunakan teknik *plessing* artinya dilakukan dengan teknik yang mudah, penempatan bola yang akurat sehingga penjaga gawang tidak dapat menepis dan menangkap bola, maupun gol yang tercipta secara fantastis dan spektakuler artinya menggunakan tendangan keras, kekuatan dan *power* sehingga penjaga gawang tidak dapat dengan mudah menepis dan menahan bola. Sepakbola dapat dimainkan dengan hanya

membutuhkan adanya lapangan dan sebuah bola. Teknik yang dikuasai juga hanya menendang dan mengoper, sementara untuk menjadi pemain sepak bola yang handal pemain diharuskan mampu untuk mengoper dan mengontrol bola. Sepakbola juga memiliki berbagai peraturan yang harus dipatuhi, antara lain adalah pemain tidak boleh mencederai dengan sengaja pemain lawan, apabila terjadi maka wasit akan mengeluarkan kartu kuning sebagai peringatan atau bahkan kartu merah yang artinya pemain tersebut harus ke luar lapangan permainan.

Dalam permainan sepakbola dibutuhkan komunikasi antar pemain untuk menjalin kerjasama yang baik dalam bermain sebagai kunci kesuksesan. Pemain sepakbola juga harus menguasai teknik dasar dalam bermain sepakbola, menurut Herwin (2004: 21-24) gerak atau teknik dasar permainan sepakbola meliputi gerak atau teknik tanpa bola dan gerak atau teknik dengan bola. Gerak atau teknik tanpa bola merupakan gerak tanpa menggunakan bola yang dilakukan dalam permainan sepakbola seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, berkelit, dan berhenti tiba-tiba, sedangkan gerak atau teknik dengan bola merupakan gerak atau teknik dalam permainan sepakbola dengan menguasai bola yang meliputi kemampuan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), menendang bola (*passing*), menendang bola ke gawang (*shooting*), menggiring bola (*dribbling*), menerima dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*), menyundul bola (*heading*), gerak tipu (*feinting*), merebut bola (*sliding tackle-sliding*), melempar bola ke dalam (*throw-in*) dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Permainan sepakbola salah satu teknik dasar yang paling dominan digunakan adalah *passing*. *Passing* dalam permainan sepak bola memiliki tujuan yaitu mengoper bola pada teman satu tim agar dapat menciptakan ruang, sehingga pemain dapat menciptakan gol ke gawang lawan dan dapat mempertahankan daerah pertahanan bagi pemain bertahan. Asumsi peneliti bahwa dalam permainan sepakbola kemampuan *passing* sangatlah penting karena dengan *passing* yang tepat dan akurat maka dalam mengumpan bola kepada teman akan mudah diterima dan dikuasai, sehingga bola tidak mudah hilang atau direbut lawan. Dengan kemampuan *passing* yang baik dengan sedikit kesalahan bisa membuat suatu permainan menjadi semakin menarik untuk ditonton.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan dalam latihan di SMP Negeri 5 Kepil untuk dijadikan objek penelitian, dapat dilihat masih banyak anak atau siswa yang belum mampu melakukan *passing* secara tepat. Hal ini ditunjukkan pada saat bermain banyak siswa yang melakukan kesalahan dalam *passing*, antara lain: *passing* tidak sampai kepada teman, *passing* yang terlalu kencang sehingga teman sulit untuk menguasai bola, *passing* yang asal-asalan sehingga tidak jelas kemana bola akan diberikan, dan *passing* yang tidak tepat ke arah teman sehingga salah memberi umpan. Selain itu pelatih yang memberi latihan secara monoton sehingga anak mengalami kebosanan dalam latihan. Dalam bermain biasanya anak masih sering melakukan *passing* yang asal-asalan terkadang hal tersebut terbawa saat pertandingan. Kurangnya variasi di dalam latihan menjadi penyebab anak merasa jenuh dan sering melakukan kesalahan

yang mendasar dalam melakukan *passing* pada saat latihan maupun pertandingan.

Alasan peneliti melakukan penelitian di SMP Negeri 5 Kepil karena peneliti juga merupakan salah satu alumni di sekolah tersebut, sehingga peneliti melihat masalah secara jelas bahwa kemampuan *passing* bawah masih kurang. SMP Negeri 5 Kepil memiliki beberapa orang pembina dan pelatih. Diantaranya Ibu Fajar selaku pembina sekaligus kepala sekolah SMP Negeri 5 Kepil dan Bapak Doni selaku guru dan pelatih kepala. SMP Negeri 5 Kepil hanya memiliki satu kelompok *ekstrakurikuler* sepakbola yang dibina, yaitu kelas VII dan VIII yang berjumlah 32 siswa dan 20 siswa sebagai sampel objek penelitian. Sebagai Sekolah Umum, SMP Negeri 5 Kepil sudah memiliki kriteria dan syarat yang sangat baik, sarana serta prasarana penunjang latihan tergolong lengkap. Selain 2 gawang permanen, SMP Negeri 5 Kepil juga memiliki 4 gawang untuk setengah lapangan, 2 gawang kecil, *cones* tergolong banyak dan jumlah kerucut besar dan kecil yang sama-sama berjumlah 40. Pancang dari paralon berjumlah 5 dan paralon yang dibuat untuk rintangan berbentuk gawang lompat baik kecil, tanggung atau tinggi berjumlah 20. SMP Negeri 5 Kepil memiliki fasilitas latihan yang cukup baik seperti gawang mini, lapangan yang semuanya sangat kondusif dalam kegiatan berlatih-melatih, namun ada beberapa kekurangan yang masih perlu dibenahi yaitu jika musim hujan pasti ada beberapa titik lapangan yang tergenang air. Banyaknya potensi yang dimiliki oleh siswa SMP Negeri 5 Kepil membuat banyak juga siswa yang tertarik untuk ikut bergabung. Oleh karena itu, untuk kedepannya SMP Negeri

5 Kepil harus memperbaiki kualitas sarana prasarana dan juga pelatih. Adapun pengelompokan jadwal latihan di SMP Negeri 5 Kepil yaitu Selasa dan Kamis pukul 15.00-17.00 WIB. Kesalahan dalam melakukan *passing* masih banyak dikarenakan siswa tidak serius, kurangnya pengawasan dari pelatih, metode melatih yang kurang kreatif dan inovatif menjadikan salah satu faktor dimana siswa sering salah dalam melakukan *passing* dalam bermain sepakbola. Bersumber dari pendapat di atas mengenai pentingnya latihan *passing* bagi pemain sepakbola, untuk itu pelatih perlu memilih metode latihan mana yang akan digunakan dalam meningkatkan teknik *passing*.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti bermaksud mengadakan penelitian eksperimen berjudul “Pengaruh Latihan *Shortpass* Berpasangan dan *Shortpass on Target* Terhadap Ketepatan *Shortpass* Dalam Permainan Sepakbola Di SMP Negeri 5 Kepil”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. *Passing* yang dilakukan sering tidak sampai kepada teman.
2. *Passing* yang dilakukan masih terlalu kencang dan kurang akurat, sehingga teman sulit untuk menerima bola.
3. Siswa masih sering melakukan *passing* dengan asal-asalan.
4. Variasi latihan yang monoton sehingga anak mengalami kejenuhan dalam latihan.

5. Belum diketahui pengaruh latihan *shortpass* berpasangan dan *shortpass on target* terhadap ketepatan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SMP Negeri 5 Kepil.

C. Batasan Masalah

Memperhatikan dari identifikasi masalah di atas, guna mencegah perluasan penafsiran pada permasalahan yang akan dikaji maka perlu dilakukan pembatasan masalah. Dalam penelitian ini peneliti hanya memfokuskan pada pengaruh latihan *shortpass* berpasangan dan *shortpass on target* terhadap ketepatan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SMP Negeri 5 Kepil.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu: “Adakah pengaruh latihan *shortpass* berpasangan dan *shortpass on target* terhadap ketepatan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SMP Negeri 5 Kepil?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *shortpass* berpasangan dan *shortpass on target* terhadap ketepatan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SMP Negeri 5 Kepil.

F. Manfaat penelitian

1. Secara teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan *shortpass* berpasangan dan *shortpass* dengan gawang kecil terhadap ketepatan *passing* bermain sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 5 Kepil, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pilihan dalam meningkatkan ketepatan bermain sepakbola.

2. Secara praktis
 - a. Bagi sekolah yang bersangkutan, dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program latihan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 5 Kepil.
 - b. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat menunjang dalam meningkatkan kemampuan siswa terutama *passing*.
 - c. Bagi pelatih, Peneliti berharap melalui penelitian ini dapat meningkatkan kreatifitas pelatih dalam melatih siswa utamanya dalam latihan *passing*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2010: 5). Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan, karena tujuan utama dari latihan adalah meningkatkan fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke standar yang paling tinggi (Awan Hariono, 2006: 6).

Menurut Nossek Josef (1995: 9) latihan adalah suatu proses penyempurnaan olahraga yang diatur dengan prinsip-prinsip yang bersifat ilmiah, khususnya prinsip pedagogis, proses ini yang direncanakan secara sistematis meningkatkan kesiapan seorang olahragawan. Hal senada Djoko Pekik Irianto (2002: 11-12) menyatakan bahwa:

Latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif sehingga gerak menjadi efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali.”

Menurut Awan Hariono (2006: 1) menyatakan latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu.

Berbagai pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses penyempurnaan ketepatan (olahraga) yang dilakukan peserta didik ataupun atlet secara sistematis, terstruktur, berulang-ulang, serta berkesinambungan, dan bertahap dari bentuk maupun beban latihannya. Beberapa ciri latihan menurut Sukadiyanto (2010: 7) adalah sebagai berikut:

- 1) Suatu proses untuk pencapaian tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan) serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- 2) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara *ajeg*, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan

diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat.

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

b. Prinsip-prinsip Latihan

Pada dasarnya latihan yang dilakukan pada setiap cabang olahraga harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Proses latihan yang menyimpang sering kali mengakibatkan kerugian bagi atlet maupun pelatih. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan, dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan.

Prinsip-prinsip latihan menurut Bompa (1994: 29-48) adalah sebagai berikut:

- (1) prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan,
- (2) prinsip pengembangan menyeluruh,
- (3) prinsip spesialisasi,
- (4) prinsip individual,
- (5) prinsip bervariasi,
- (6) model dalam proses latihan,
- dan (7) prinsip peningkatan beban. Selanjutnya

Sukadiyanto (2010: 12) menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematis.

Prinsip-prinsip latihan yang dikemukakan di sini adalah prinsip yang paling mendasar, akan tetapi penting dan yang dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga serta harus dimengerti dan diketahui benar-benar oleh pelatih maupun atlet. Menurut Harsono (2001: 102-122) untuk memperoleh hasil yang dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam perencanaan program pembelajaran harus berdasarkan pada prinsip-prinsip dasar latihan, yaitu (1) prinsip beban lebih (*over load principle*), (2) prinsip perkembangan menyeluruh (*multilateral development*), (3) prinsip kekhususan (*spesialisasi*), (4) prinsip individual, (5) intensitas latihan, (6) kualitas latihan, (7) variasi latihan, (8) lama latihan, (9) prinsip pulih asal.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan adalah beban latihan yang diberikan kepada atlet, seperti prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis.

c. Tujuan dan Sasaran Latihan

Menurut Bempa (1994: 5) bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Rumusan dan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk jangka panjang maupun jangka pendek. Untuk tujuan jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun ke depan atau lebih. Sedangkan tujuan dan sasaran latihan jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun.

Sukadiyanto (2010: 9) lebih lanjut menjelaskan bahwa sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain:

(1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, teknik, dan pola bermain dan (5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah arah atau sasaran dari sebuah latihan.

Tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran jangka panjang dan jangka pendek. Untuk mewujudkan tujuan dan sasaran tersebut, memerlukan latihan teknik, fisik, taktik, dan mental.

2. Hakikat Sepakbola

Sepakbola bagi pemainnya merupakan suatu perjuangan yang melibatkan berbagai unsur antara lain kekuatan, keuletan, kecepatan, ketangkasan, daya tahan serta keberanian selama jangka waktu dua kali 45

menit (Hariyono, 1991:1). Sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana dan rahasia permainan sepakbola yang baik ialah melakukan hal-hal sederhana sebaik-baiknya (Batty, 2003:V). Sepakbola adalah olahraga permainan beregu yang dimainkan atas dasar penguasaan teknik dengan bola, kondisi fisik, semangat bertanding dan pengertian terhadap bentuk permainan itu sendiri (Widodo, 2002:1).

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan sepakbola adalah permainan tim yang terdiri dari sebelas pemain termasuk penjaga gawang, yang menggunakan unsur kemampuan *skill* individu dan kelompok untuk mencetak banyak gol dan meraih kemenangan. Dalam permainan sepakbola mengenal berbagai macam teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola. Teknik tersebut dibagi menjadi 2 macam yaitu:

- a. teknik badan (*body technics*)/gerakan permainan sepakbola tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik badan secara umum terdiri dari kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), daya tahan otot (*endurance*), kelincahan (*agility*), kelenturan (*flexibility*), dan secara khusus dalam permainan sepakbola adalah lari, melompat dan gerak tipu.
- b. Sedangkan teknik dengan bola antara lain adalah menendang bola, menerima bola (kontrol) bola, menyundul bola (*heading*), menggiring bola (*dribbling*), lemparan kedalam (*throw in*), merampas bola (*tackling*), gerak tipu dengan bola, dan teknik penjaga gawang (Hariyono, 1991:18-26).

3. Hakikat Menendang Bola

Menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Maka teknik menendang bola merupakan dasar di dalam bermain sepakbola. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, dengan cepat, cermat, dan tepat pada sasaran, sasaran teman maupun dalam membuat gol kemulut gawang lawan (Sukatamsi, 1985:44).

Menurut Sukatamsi (1985:75) bahwa semua cara semua pelaksanaan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola terlepas sama sekali dari permainan. Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan bermain dengan baik dan efisien.

Tujuan menendang bola adalah mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Dan teknik menendang bola sesuai dengan perkenaan kaki sebagai berikut:

- a. Menendang dengan kaki bagian dalam
- b. Menendang dengan kaki bagian luar
- c. Menendang dengan punggung kaki
- d. Menendang dengan punggung kaki bagian dalam

(Sucipto dkk, 2000:17)

Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain yang menggunakan kaki. Dari tendangan yang berbeda-beda dapat dilihat perbedaan gerakan dari penendang, tetapi juga terlihat banyak gerakan-gerakan yang sejalan hampir bersamaan. Menendang dengan salah satu kaki dan menggunakan kekuatan, kecepatan, serta ketepatan bertujuan untuk membebaskan pertahanan dari serangan lawan, untuk memberi umpan atau operan dan mencetak gol (Marta Dinata, 2007:22). Menendang merupakan faktor terpenting dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu, seorang pemain sepakbola dituntut untuk menguasai teknik menendang bola dengan baik dan benar.

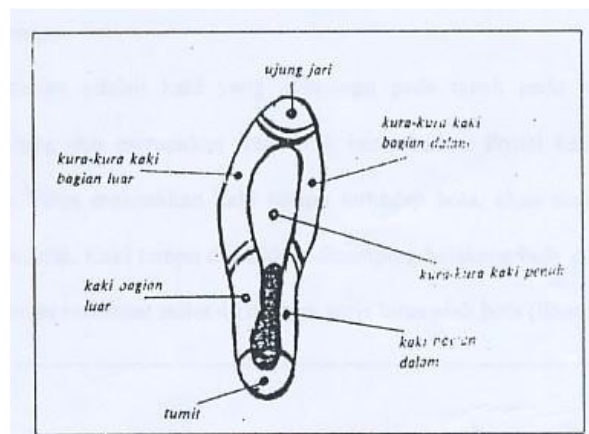
4. Teknik Menendang Bola

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*) (Sucipto dkk, 2000:17).

Menendang merupakan teknik yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Maka teknik menendang bola merupakan dasar di dalam bermain sepakbola. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, dengan cepat,

cermat dan tepat pada sasaran, sasaran teman maupun dalam membuat gol ke mulut gawang (Sukatamsi, 1984:44).

Menendang bola dalam permainan sepak bola menurut bagian kaki yang digunakan untuk menendang ada enam cara yaitu : tendangan dengan kaki bagian dalam, tendangan dengan punggung kaki bagian luar, tendangan punggung kaki penuh, tendangan dengan ujung jari, tendangan dengan punggung kaki bagian dalam dan tendangan dengan tumit (Sukatamsi 1985:47). Untuk memperjelas bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola Sukatamsi (1985:47) menggambarkan dengan gambar di bawah ini:



Gambar 1. Bagian Kaki yang Digunakan untuk Menendang

Dengan demikian bagian dari kaki manapun dapat digunakan untuk menendang bola di sesuaikan dengan tujuan dari menendang. Dalam penelitian ini diuraikan tentang metode dari efektifitas *drill passing*.

5. Hakikat *Passing* dalam Sepakbola

a. Pengertian *Passing* dalam Sepakbola

Sepakbola adalah permainan tim yang mengutamakan kolektifitas. Pemain dengan teknik tinggi dapat mendominasi pada saat tertentu, akan tetapi seorang pemain sepakbola tergantung pada anggota tim lainnya untuk menciptakan peluang dan permainan yang bagus. Dalam sepakbola *passing* atau operan memiliki tujuan, antara lain mengoper kepada teman, mengoper bola di daerah yang kosong, mengoper bola terobosan diantara lawan. *Passing* dalam permainan sepakbola merupakan unsur yang paling penting yang membuat permainan akan lebih menarik. Agar berhasil dalam lingkungan tim, seorang pemain harus mengasah kemampuan *passing*. Menurut pendapat Luxbacher (2008: 9), *passing* adalah mengoperkan bola pada teman.

Passing atau operan memiliki pengertian operan kepada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu. Sedangkan menurut Danny Mielke (2007: 18), umpan atau *passing* adalah cara memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain. Dalam era sepakbola sekarang pemain dituntut untuk dapat bermain di lebih dari satu posisi dan teknik yang tinggi, mampu dengan baik menggunakan kedua kakinya untuk mengolah bola. Pemain harus mampu dengan baik menguasai bola baik dengan kaki kanan dan kaki kirinya.

Dalam permainan sepakbola terdapat empat bentuk umpan atau *passing* menurut Widdow, R dan Buckle, P(1982: 54) yaitu:

- 1) *Passing* pendek, yaitu *passing* yang paling umum dilakukan untuk memindahkan bola pada jarak yang relatif pendek. Dalam melakukan *passing* ini menggunakan kaki bagian dalam dengan kekuatan yang disesuaikan dengan jarak *passing*. *Passing* ini memiliki peran penting dalam permainan sepakbola. Kemampuan *passing* pendek ini wajib dimiliki oleh pemain karena sangat berguna dalam menjalani kerjasama baik ketika menyerang atau mempertahankan daerah pertahanan. Dengan *passing* pendek yang akurat dapat mengembangkan pola permainan sehingga permainan berjalan dengan baik dan menarik.
- 2) *Passing* panjang, pada prinsipnya *passing* panjang sama dengan *passing* pendek, perbedaannya pada cara melakukannya. *Passing* pendek dimainkan dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam sehingga kekuatannya terbatas, pada *passing* panjang menggunakan punggung kaki bagian dalam sehingga akan menghasilkan operan yang jauh. Kelemahan *passing* panjang dalam permainan sepakbola adalah terkadang harus melakukan kontrol sebanyak tiga kali ketika menerima bola, yaitu kontrol bola, kontrol lapangan serta kontrol lawan dan kawan.
- 3) *Passing* melengkung, yaitu bentuk operan yang arah bolanya melengkung atau bengkok. Umpan ini merupakan hasil dari variasi

tendangan *passing* panjang (*crossing*). Biasanya operan ini digunakan untuk mengumpan teman ketika ada di depan gawang lawan, tendangan bebas langsung ketika melakukan serangan dari sayap kanan kiri di daerah pertahanan lawan.

- 4) *Passing* satu-dua, yaitu bentuk operan yang dihasilkan dari dua orang pemain. Dalam melakukan umpan ini diperlukan kecerdikan dan kerjasama yang baik dari dua pemain. Lebih banyak digunakan untuk melewati lawan guna menghindari posisi *off side*. Namun tidak menutup kemungkinan digunakan untuk mengelabui pemain bertahan. *Passing* satu dua ini biasa digunakan dalam bentuk operan jarak pendek yang berfungsi sebagai umpan terobosan.

Perkenaan pada kaki dapat memberi ketepatan akurasi *passing*. Namun secara teknis menurut Herwin (2004: 29) agar bola dapat ditendang dengan baik dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura- kura kaki, sisi bagian dalam, sisi bagian luar, punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar. Lebih lanjut menurut Herwin (2004: 29-30) *passing* dalam sepakbola dibedakan menjadi 2 kelompok besar, yaitu *passing* pendek (*short pass*) dan *passing* panjang (*long pass*).

Passing bawah bertujuan untuk mengoper bola pada teman, mengoper bola pada daerah yang kosong, mengoper bola terobosan di antara lawan. Adapun *passing* atas dilakukan pada saat terjadi

pelanggaran di lapangan tengah, saat tendangan gawang dan saat tendangan sudut.

b. Hakikat *Passing* Bawah dalam Sepakbola

Passing adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman satu tim. *Passing* yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah teman satu tim untuk menerima bola dan mencetak angka ke gawang lawan. Ketepatan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dalam satu tim dan melakukan serangan yang jitu ke arah gawang tim lawan. *Passing* dalam permainan sepakbola merupakan unsur yang penting yang membuat permainan akan lebih menarik dengan umpan satu dua sehingga akan menentukan tempo permainan bola. Dengan *passing* yang tepat menunjukan kerjasama antar pemain satu tim sangat baik.

Perkenaan pada kaki dapat memberikan keakuratan *passing*. Namun secara teknis agar bola ditendang dengan baik menurut Herwin (2004: 29) agar bola dapat ditendang dengan baik dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi bagian dalam, sisi bagian luar punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki bagian luar.

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

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

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

2) Bagian bola

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

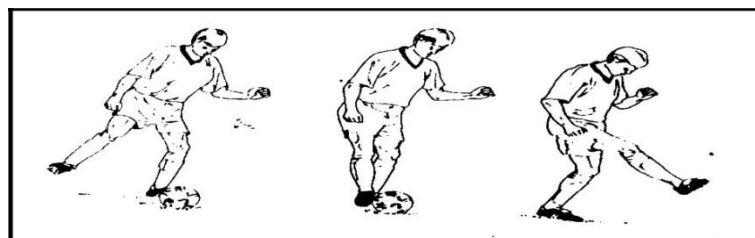
3) Perkenaan kaki dengan bola (*Impact*)

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

4) Akhir gerakan (*Follow-Trough*)

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

Menurut Sucipto, dkk (2000:18) gerakan *passing* bawah dengan kaki bagian dalam dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. Gerak Passing Bawah dengan Kaki Bagian Dalam

Menurut Joseph A. Luxbacher (2008: 32) berdirilah menghadap rekan anda sejauh 7,315 meter. Letakkan 2 kerucut sebagai gawang

selebar 1,828 meter di antara anda dan rekan anda. Berusahalah untuk mengoperkan bola bolak-balik secepat mungkin melewati gawang dengan menggunakan teknik operan *inside-of-the-foot*. Kontrol setiap operan dengan *inside* atau *outside-of-the-foot*. Lakukan operan dengan kaki kanan dan kiri secara bergantian dan gunakan dua sentuhan saja. Untuk memperbesar tingkat kesulitan menambahkan jarak, menambahkan waktu, mempersempit gawang. Untuk memperkecil tingkat kesulitan dengan mengurangi jarak, melakukan sentuhan tiga kali, memperlebar gawang.

Latihan *passing* bawah lurus berhadapan dalam penelitian ini adalah bentuk latihan *passing* yang dilakukan dalam jarak tertentu, yaitu 10 m dengan posisi lurus saling berhadapan dengan satu bola dan *passing* secara bergantian dengan pasangannya. Dengan jarak 10 m anak usia 10-12 tahun tidak terlalu mengalami kesulitan dalam melakukan ketepatan *passing* pada pasangannya. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan *passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan pemain dalam *ball feeling* ketika akan mengumpan bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan *passing* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada. Keuntungan dari latihan ini sangat mudah dilakukan karena tiap pemain hanya mengarahkan bola yang akan dipassing kepada teman yang selalu lurus berada dihadapannya, tetapi model latihan ini kurang

baik karena anak latih mudah mengalami kejenuhan, sehingga rangsangan untuk bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan akan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing*.

6. Profil SMP Negeri 5 Kepil

Perkembangan sepakbola Wonosobo cukup baik, sebuah klub sepak bola yang berada di Wonosobo yaitu PSIW Wonosobo yang berada di Kabupaten Wonosobo, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia. Markas dari PSIW adalah Stadion "Kalianget". PSIW mempunyai julukan Laskar Kolodete, mereka juga mempunyai *supporter* fanatik yaitu Tawon Mania.

Di Kabupaten Wonosobo terdapat beberapa Sekolah yaitu salah satunya SMP Negeri 5 Kepil Wonosobo yang merupakan cikal bakal pembinaan bibit muda dari PSIW Wonosobo. Pada awalnya SMP Negeri 5 Kepil merupakan Sekolah Filial dari SMP 5 Kepil Gadingrejo. Pada awal berdiri, yaitu tahun 2001 bernama SLTP 6 Kepil yang masih menempati ruangan di SD 1 Ropoh. Setelah USB (Unit Sekolah Baru) selesai dibangun pada tahun 2003 maka pindah dan menempati gedung baru, yang beralamat di dusun Bulu Duwur desa Ropoh Kecamatan Kepil Kabupaten Wonosobo. Berlokasi di Jalan Raya Sapuran Kaliangkrik.

Ketika terjadi pemekaran wilayah kecamatan Kalibawang, maka berdampak pada pengubahan nama yang semula SMP Negeri 6 Kepil, menjadi SMP Negeri 5 Kepil. Dikarenakan SMP 3 Kepil berubah menjadi SMP Negeri 2 Kalibawang, SMP Negeri 4 Kepil menjadi SMP Negeri 3

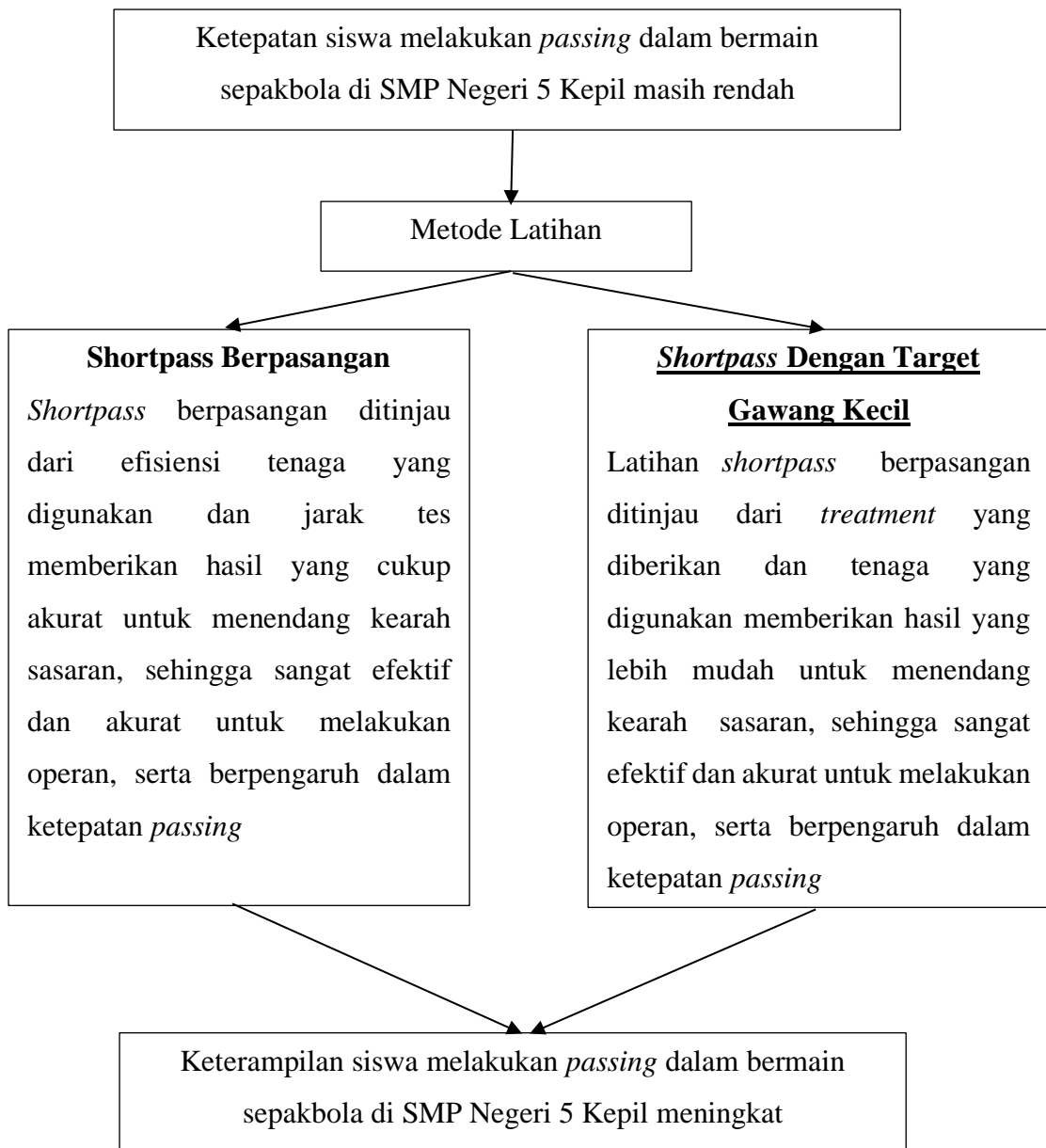
Kepil, SMP Negeri 5 Kepil menjadi SMP Negeri 4 Kepil dan SMP Negeri 6 Kepil menjadi SMP Negeri 5 Kepil sampai sekarang.

B. Kerangka Berfikir

Pemberian latihan teknik dan fisik yang baik dapat dicapai melalui latihan yang terprogram dan teratur. Kemampuan teknik yang baik dihasilkan dari latihan gerak dasar yang baik serta kemampuan fisik yang baik akan diperoleh dengan latihan yang benar. Teknik mengoper bola (*passing*) harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola karena teknik tersebut adalah salah satu teknik dasar dalam bermain sepakbola.

Latihan memantulkan bola ke tembok dan *passing* berpasangan merupakan asumsi dari penelitian untuk diadaptasikan dengan metode latihan teknik mengoper bola (*passing*). Latihan memantulkan bola ke tembok dan *passing* berpasangan ini diharapkan para pemain dapat beradaptasi dengan lingkungan yang dihadapinya dan dapat mengembangkan ketepatan teknik mental maupun fisik untuk mencapai prestasi maksimal.

Apabila seorang atlet mempunyai teknik-teknik sepakbola yang mumpuni dan didukung teknik mengoper bola yang bagus dan penempatannya yang bagus bisa menjadi andalan dalam suatu permainan. Sebuah bentuk latihan berupa memantulkan bola ke tembok dan *passing* berpasangan diharapkan dapat meningkatkan ketepatan teknik mengoper bola bawah atlet sepakbola di SMP Negeri 5 Kepil.



Gambar 3. Bagan Kerangka Berfikir

1. Analisis latihan *shortpass* berpasangan terhadap ketepatan *passing*

Tujuan melakukan latihan dalam olahraga adalah untuk meningkatkan kondisi fisik dan menguasai ketrampilan secara efektif dan efisien, yang akhirnya ketrampilan itu melekat selama waktu tertentu. Latihan dilakukan dengan tujuan menguasai suatu ketrampilan, agar latihan berhasil materi latihan harus diberikan secara bertahap dari yang sederhana kemudian yang

kompleks. Melakukan *passing* berpasangan terlihat lebih mudah. Karena dari jarak yang lebih dekat tenaga yang digunakan cenderung lebih sedikit.

Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan *shortpass* berpasangan ditinjau dari efisiensi tenaga yang digunakan dan jarak tes memberikan hasil yang cukup akurat untuk menendang kearah sasaran, sehingga sangat efektif dan akurat untuk melakukan operan, serta berpengaruh dalam ketepatan *passing*. Akan tetapi latihan *shortpass* berpasangan dari jarak yang lebih dekat akan lebih mudah dilakukan dari pada jarak lebih jauh.

2. Analisis latihan *shortpass* dengan target gawang kecil terhadap ketepatan *passing*

Menendang merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola, seperti yang telah diuraikan diatas bahwa menendang dapat bermanfaat sebagai umpan, menghalau serangan lawan maupun untuk mencetak gol ke gawang lawan, dan untuk melakukan hal-hal tersebut dapat dilakukan melalui tendangan bebas, melakukan tendangan gawang, tendangan *penalty*, maupun saat dalam permainan sedang berlangsung. Melakukan *shortpass* dengan target gawang kecil akan lebih sulit dilakukan karena sasarannya yaitu gawang dengan ukuran kecil.

Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan *shortpass* berpasangan ditinjau dari *treatment* yang diberikan dan tenaga yang digunakan memberikan hasil yang lebih mudah untuk menendang kearah

sasaran, sehingga sangat efektif dan akurat untuk melakukan operan, serta berpengaruh dalam ketepatan *passing*.

C. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Akhmad Fariz pada Tahun 2015 yang berjudul “Efektifitas Latihan *Drill Long Passing* Dari Jarak 35 Meter Dengan Latihan *Drill Long Passing* Dari Jarak 25 Meter Terhadap Ketepatan *Long Passing* atlet Ssb Bina Prestasi Indramayu Kelompok Usia 13-15 Tahun”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan *drill long passing* dari jarak 35 meter dengan latihan *drill long passing* dari jarak 25 meter terhadap ketepatan *long passing* atlet SSB Bina Prestasi Indramayu kelompok usia 13-15 tahun.

Penelitian menggunakan desain penelitian eksperimen. Pengambilan Sampel dalam penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel adalah 24 orang. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes ketepatan *passing* lambung.

Hasil analisis statistika diperoleh hasil nilai F hitung 6,277 dan angka signifikansi sebesar 0,007 yang lebih kecil dari angka kritik 0,05. Dengan ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan *drill* terhadap kemampuan teknik dan ketepatan *long passing* atlet SSB Bina Prestasi Indramayu kelompok usia 13-15 tahun. Apabila dilihat dari selisih rerata *pre test* dan *post test* maka dapat disimpulkan bahwa latihan *long pass* jarak 35 meter lebih memiliki pengaruh yang lebih besar.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Sigit Pratama (2012) yang berjudul “Pengaruh latihan small side game terhadap peningkatan keterampilan passing bawah siswa SSB Selabora UNY kelompok usia 10-12 tahun”. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah One Group Pretest Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah sepakbola Selabora UNY, sampel akan diambil secara purposive sampling, adapun sampel yang akan digunakan sebanyak 30 siswa. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen berupa pengembangan tes keterampilan passing bawah dari Subagyo Irianto, yang memiliki validitas concurrent 0,484 dan reliabilitas 0,860. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas. Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji-t mendapatkan t sebesar 7,763 dengan signifikansi 0,000. Nilai t tabel dengan db=14 pada taraf signifikansi 5% adalah 1,761, oleh karena nilai t hitung $>$ t tabel ($7,763 > 1,761$) dan nilai sig 0,000 lebih kecil dari 0,05 (Sig $<$ 0,05), hal ini berarti ada pengaruh latihan small side game terhadap peningkatan keterampilan passing bawah siswa SSB Selabora UNY kelompok usia 10-12 tahun.

D. Hipotesis Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 64), hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan pemikiran di atas, hipotesis yang diajukan yaitu:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* bawah siswa sekolah sepakbola di SMP Negeri 5 Kepil.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* dengan target gawang kecil terhadap kemampuan *passing* bawah siswa sekolah sepakbola di SMP Negeri 5 Kepil.

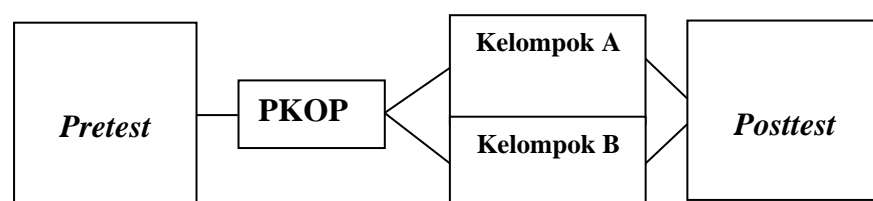
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat eksperimen, dimana penelitian ini membahas tentang hubungan sebab akibat dengan menggunakan dua variabel bebas yaitu metode latihan *Shortpass* Berpasangan dan *Shortpass* dengan target gawang kecil. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 272), penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui adanya akibat atau tidak terhadap subjek yang dikenai perlakuan. Desain penelitian yang digunakan adalah "*Two Groups Pretest-Posttest Design*", yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Sebelum masing-masing kelompok diberi perlakuan terlebih dahulu dilakukan *pretest* untuk mengetahui tingkat kemampuan *shortpass*. Setelah diberi perlakuan maka diadakan *posttest* untuk mengetahui tingkat kemampuan menggiring bola atlet setelah diberikan perlakuan. Hasil yang didapatkan kemudian diuji dengan statistik uji beda.

Adapun desain penelitian menurut Sugiyono (2007: 32) sebagai berikut:



Gambar 3. Two Group Pretest-Posttest Design

Keterangan:

Pretest : Tes awal sebelum dilakukan perlakuan

PKOP : Pembagian Kelompok dengan cara *Ordinal Pairing*

Kelompok A : Latihan *shortpass* berpasangan

Kelompok B : Latihan *shortpass* dengan target gawang kecil

Posttest : Tes akhir setelah dilakukan perlakuan

Penelitian di atas dapat diperjelas bahwa subjek eksperimen diberikan tes awal, selanjutnya eksperimen didasarkan pada prestasi dari *test shortpass* berpasangan dan *test shortpass* dengan target gawang kecil. Adapun pembagian kelompok bisa digambarkan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Pembagian Kelompok Menurut Ranking

NO	K1	K2
1	Ranking 1	Ranking 2
2	Ranking 4	Ranking 3
3	Ranking 5	Ranking 6
4	Ranking 8	Ranking 7
5	Ranking 9	Ranking 10
6	Ranking 12	Ranking 11
7	Ranking 13	Ranking 14
8	Ranking 16	Ranking 15
9	Ranking 17	Ranking 18
10	Ranking 20	Ranking 19
11	Ranking 21	Ranking 22

Keterangan:

K1 : Kelompok latihan *shortpass* berpasangan.

K2 : Kelompok Latihan *shortpass* dengan target gawang kecil

B. Definisi Operasional Variabel

Suharsimi Arikunto mengatakan, “Yang dimaksud variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (2006:118).

Dalam penelitian ini variabel yang dimaksud adalah :

1. Variabel bebas

Variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah:

- a. Latihan *shortpass* berpasangan.
- b. Latihan *shortpass* dengan target gawang kecil

2. Variabel terikat

Variabel yang dipengaruhi variabel lain. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah ketepatan *shortpass* siswa SMP Negeri 5 Kepil.

C. Populasi dan Sampel Latihan

1. Populasi

Seperti dikatakan oleh Suharsimi Arikunto, “Keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi” (2006:130). Dari pengertian tersebut diatas, maka yang dimaksud dengan populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 5 Kepil yang berjumlah 460 orang. Berdasarkan uraian di atas, populasi dalam penelitian

ini telah memenuhi syarat sebagai populasi, karena minimal memiliki satu sifat yang sama atau *homogen*.

2. Sampel

Sampel yaitu sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006:131). Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan sampel adalah sebagian individu yang memiliki satu sifat yang sama untuk diteliti dan dapat mewakili seluruh populasi. Meskipun sampel merupakan bagian dari populasi, kenyataan yang diperoleh dari sampel harus menggambarkan kondisi populasi.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yaitu menentukan sampel dari populasi yang memiliki kriteria tertentu, yaitu:

- a. Siswa SMP Negeri 5 Kepil
- b. Sudah mengikuti SSB minimal 1 tahun
- c. Memiliki kemampuan *Passing* yang cukup baik

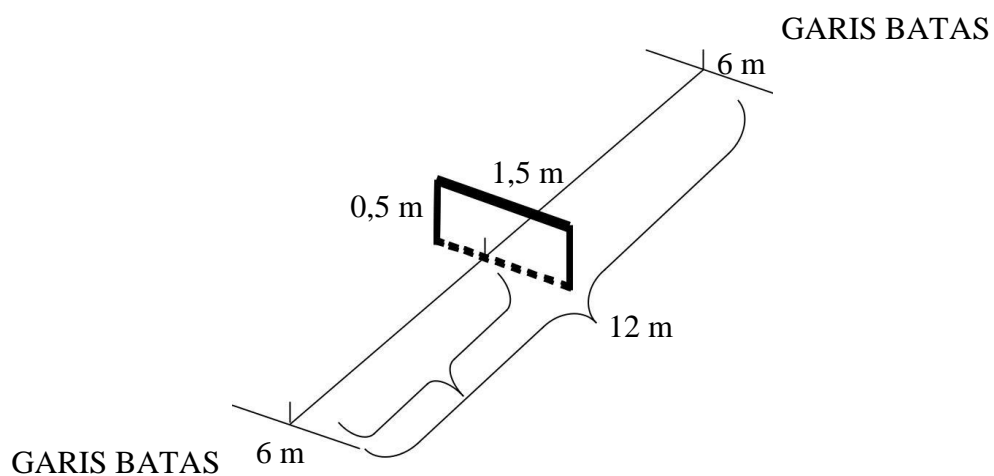
Dari kriteria tersebut maka sampel dari penelitian ini yaitu siswa SMP Negeri 5 Kepil yang berjumlah 20 siswa.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Suharsimi Arikunto (2006: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*). Instrumen yang akan digunakan yaitu tes

ketepatan bermain sepakbola yang disusun oleh Subagyo Irianto (1995: 9) pada bagian “melakukan *passing* rendah menuju sasaran”, yaitu gawang kecil yang berbentuk bidang yang menjadi sasaran dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi pancang 0,5 m dengan jarak penendang dari gawang 6 m dan garis di belakang gawang juga 6 m dan garis batas sah 1,5 m. Validitas tes tersebut adalah 0,812 dan reliabilitas sebesar 0,856. *Passing* dikatakan tepat apabila masuk pada sasaran yang telah ditentukan melewati garis sah yang telah ditentukan.

Tes ini dimaksudkan untuk mengukur ketepatan *passing* bawah menggunakan kaki bagian dalam. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Alat yang digunakan adalah gawang kecil dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi 0,5 m dengan jarak penendang dari gawang 6 m, garis di belakang gawang juga 6 m, dan garis sah panjangnya 1,5 m. Tendangan sah dan dianggap masuk apabila masuk pada bidang sasaran, mengenai batas atas dan atau mengenai pancang, dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas belakang gawang (jarak 6m). Penilaian adalah jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan



Gambar 4. Tes Mengoper Bola Rendah

(Sumber: Subagyo Irianto, 1995: 34)

E. Teknik Pengumpulan Data

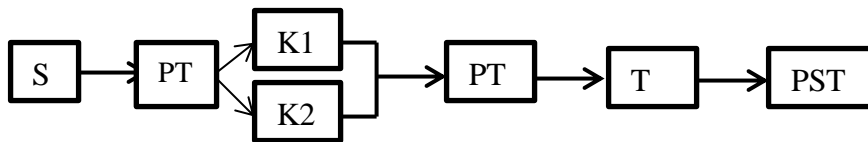
Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes mengoper bola rendah dari Subagiyo Irianto (1995: 9). Alat yang digunakan untuk mengoper bola rendah yaitu:

1. Bola sepak ukuran 4
2. Meteran
3. Kapur
4. Gawang kecil ukuran panjang 1,5 m dan tinggi 0,5 m

Tempat dan gawang dipersiapkan terlebih dahulu sebelum melakukan pelaksanaan tes sehingga tidak mengganggu dalam pelaksanaan tes mengoper bola rendah. Sebelum melakukan tes, testi melakukan pemanasan terlebih dahulu selama 15 menit. Pelaksanaan tes ini tidak diadakan percobaan terlebih dahulu sehingga testi langsung tes mengoper bola rendah sepuluh kali tendangan. Tendangan dianggap sah dan dihitung masuk apabila masuk pada bidang sasaran, mengenai batas atas dan atau mengenai pancang, dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas dari arah berseberangan (jarak 6 meter). Penilaiannya adalah jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan.

F. Pelaksanaan Penelitian

Berikut gambaran alur rancangan penelitian menggunakan The Two Groups Pretest Post-Test Desain.



Keterangan:

P : Populasi

S : Sampel

K1 : Kelompok el rondo

K2 : Kelompok passing 1-2 combination

PT : Pretest

T : Treatment

PST : Post-Test

G. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian

Walau dalam penelitian telah diusahakan terhindar dari adanya kesalahan, namun diluar peneliti dapat terjadi hal-hal yang mempengaruhi hasil penelitian. Oleh karena itu penulis akan mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi dan usaha untuk mengatasinya. Faktor-faktor tersebut antara lain :

1. Faktor Kesungguhan Hati

Atlet diharapkan bersungguh dalam melaksanakan latihan. Karena jika atlet itu bersungguh–sungguh melakukannya maka hasil dari data yang diperoleh akan menjadikan hasil penelitian tidak salah. Tetapi sebaliknya,

jika atlet tidak sungguh–sungguh melakukan latihan, maka penelitian tersebut percuma dan tidak membuahkan hasil yang optimal, cara menghindari hal itu adakah mengawasi dan mengontrol subyek dalam melakukan latihan.

2. Kegiatan Atlet

Atlet yang dijadikan sampel pada penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 5 Kepil Kelas VII dan VIII. Usia mereka adalah usia aktif, sering ada kegiatan di luar latihan. Karena dengan banyaknya aktivitas mereka diluar latihan, maka akan membuat kondisi fisiknya terkuras. Dan apabila kegiatan mereka bertabrakan dengan jadwal latihan, maka latihan yang mereka lakukan juga tidak dapat maksimal, untuk mengatasi hal itu penulis memberi pengarahan kepada siswa agar tidak melakukan aktifitas yang sama diluar penelitian.

3. Sarana dan Prasarana

Pengadaan alat dan peralatan atau sarana dan prasarana sangat mempengaruhi keberhasilan dalam penelitian. Jika sarana dan prasarana mendukung, maka penelitian akan berjalan dengan lancar.

4. Faktor Pemberian Materi

Pemberian materi atau pemberian program latihan harus sesuai dengan kemampuan masing-masing individu. Dan program latihan itu tidak terlalu ringan atau terlalu berat bagi mereka. Materi yang diberikan harus sesuai dengan apa yang ingin diteliti, Untuk mengatasi hal itu sebelum latihan pemain diberi petunjuk secara lisan dan setelah itu diberikan contoh dengan baik agar subyek yang merasa belum jelas diberi kesempatan untuk bertanya.

5. Faktor Kemampuan

Kemampuan masing-masing pemain berbeda-beda, baik dalam penerimaan materi secara lisan maupun kemampuan dalam penggunaan alat tes. Untuk itu peneliti selain memberikan materi secara individu peneliti berusaha memberikan koreksi, agar tes yang digunakan benar-benar baik.

6. Faktor Kebosanan

Faktor kebosanan juga sangat mempengaruhi jalannya penelitian, karena jika atlet atau anak sudah bosan. Maka latihan mereka menjadi tidak bersungguh – sungguh, dan mengakibatkan hasil dari penelitian itu percuma, Untuk mengatasi hal itu pemain yang sudah melakukan latihan pemain diberi kesempatan untuk game gembira.

H. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari kegiatan penelitian mulai dari tes awal atau tes untuk *matching* yang digunakan untuk mengukur kemampuan awal dan dipakai untuk memasangkan subyek. Selanjutnya diberi perlakuan yang berupa latihan dan kemudian subyek diberi tes akhir, yang dilaksanakan seperti tes awal atau tes untuk *matching* selanjutnya data yang diperoleh akan dianalisa dengan teknik statistik menggunakan tabel kerja sebagai berikut :

Tabel 2. Persiapan Perhitungan Statistik

No	Pasangan Subyek K-E	K	E	B (K-E)	B (B-MB)	b2
1	2	3	4	5	6	7
1						
2						

3						
Dst	ΣK	ΣE	ΣB	Σb	Σb^2	dst

Keterangan :

Kolom 1 : Nomor urut pasangan

Kolom 2 : Nomor pasangan subyek

Kolom 3 : Nilai kelompok kontrol

Kolom 4 : Nilai kelompok eksperimen

Kolom 5 : Perbedaan dari masing-masing kelompok, yang diperoleh dari selisih K-E

Kolom 6 : Deviasi perbedaan yang diperoleh dari selisih B-MB

Kelom 7 : Kuadrat dari deviasi perbedaan

Mean perbedaan (*MB*) dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dihitung dengan rumus :

$$MB =$$

$$b = B - MB$$

Hasil dari perhutingan statistik di cek :

$$B = K - E \text{ dan } = 0,0$$

Untuk menyelidiki signifikansi, selisih perbedaan *mean* dari sampel-sampel yang berbeda korelasi menggunakan rumus *t-test*. Ada dua rumus *t-test* yang digunakan dalam rumus statistik, yaitu rumus panjang dan rumus pendek. Dalam hal ini menggunakan rumus pendek karena lebih praktis dan ringkas. Lebih mudah dan hasilnya sama dengan rumus panjang, dengan taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan N-1.

Rumus pendek yang digunakan :

$$t = \frac{M_k - M_e}{\sqrt{\frac{\Sigma b^2}{N(N-2)}}$$

Keterangan :

M_k = *Mean* kelompok kontrol

M_e = *Mean* kelompok eksperimen

Σb^2 = Jumlah *deviasi* dari *mean* perbedaan

N = Jumlah pasangan

(Sutrisno Hadi, 2006 : 230)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui efektifitas latihan *shortpass* berpasangan dan *shortpass on target* terhadap ketepatan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SMP Negeri 5 Kepil. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

1. Tingkat Ketepatan *Shortpass* Kelompok Kontrol *Pretest*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Tingkat Ketepatan *Shortpass* Kelompok Kontrol *Pretest*

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	3,8750
<i>Median</i>	4,0000
<i>Mode</i>	2,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	1,89297
<i>Range</i>	7,00
<i>Minimum</i>	0,00
<i>Maximum</i>	7,00

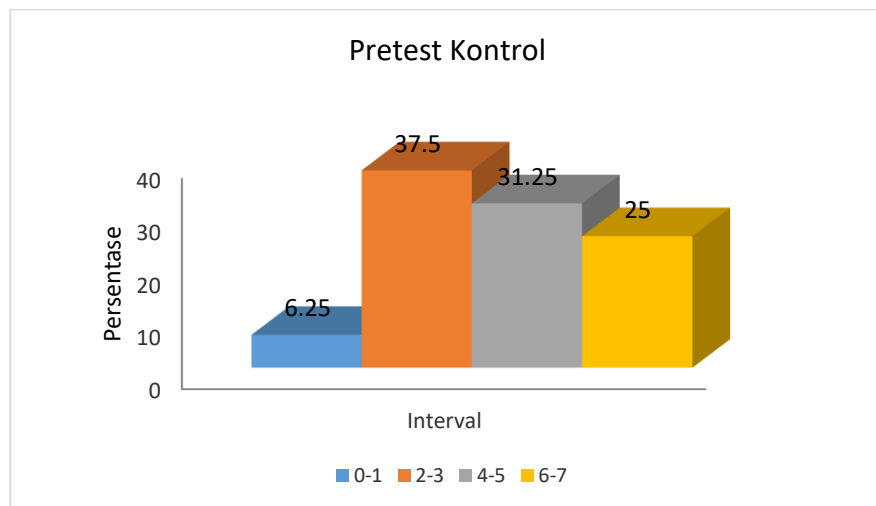
Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat ketepatan *shortpass* kelompok kontrol *pretest* dengan rerata sebesar 3,875, nilai tengah 4,00, nilai sering muncul 2,00 (lebih dari satu), dan simpangan baku 1,89. Sedangkan skor tertinggi sebesar 7 dan skor terendah sebesar 0. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 4. Kelas Interval Tingkat Ketepatan *Shortpass* Kelompok

Kontrol Pretest

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	0 – 1	1	6,25
2	2 – 3	6	37,50
3	4 – 5	5	31,25
4	6 - 7	4	25,00
Jumlah		16	100

Dari tabel di atas dapat diperjelaskan ke grafik berikut ini:



Gambar 5. Grafik Pretest Kontrol

2. Tingkat Ketepatan *Shortpass* Kelompok Kontrol Posttest

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Tingkat Ketepatan *Shortpass* Kelompok Kontrol

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	5,1250
<i>Median</i>	5,0000
<i>Mode</i>	3,00
<i>Std. Deviation</i>	2,36291
<i>Range</i>	9,00
Statistik	Skor
<i>Minimum</i>	1,00
<i>Maximum</i>	10,00

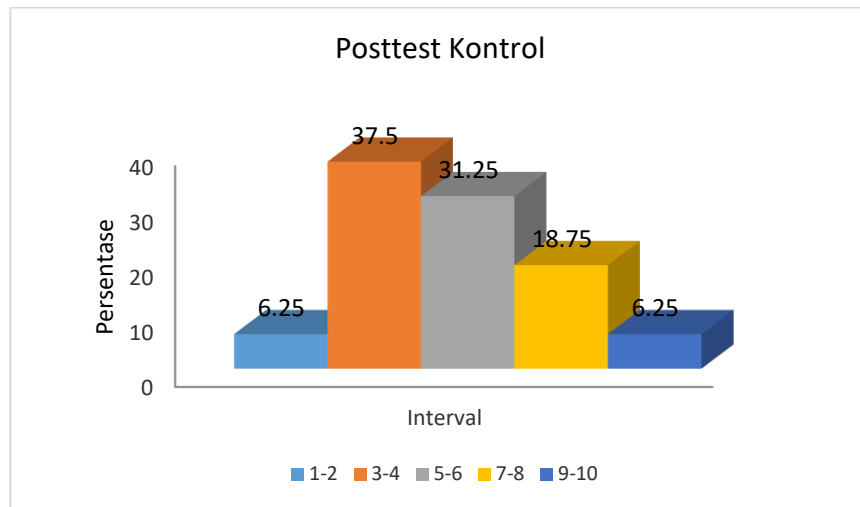
Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat ketepatan *shortpass* kelompok kontrol *posttest* dengan rerata sebesar 5,125, nilai tengah 5,00, nilai sering muncul 3,00 dan simpangan baku 2,36. Sedangkan skor tertinggi sebesar 10 dan skor terendah sebesar 1. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 6. Kelas Interval Tingkat Ketepatan *Shortpass*

Kelompok Kontrol Posttest

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	1 – 2	1	6,25
2	3 – 4	6	37,50
3	5 – 6	5	31,25
4	7 – 8	3	18,75
5	9 - 10	1	6,25
Jumlah		16	100

Dari tabel di atas dapat diperjelaskan ke grafik berikut ini:



Gambar 6. Grafik Posttest Kontrol

3. Tingkat Ketepatan *Shortpass* Kelompok Eksperimen Pretest

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Tingkat Ketepatan *Shortpass* Kelompok Eksperimen Pretest

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	4,0000
<i>Median</i>	4,0000
<i>Mode</i>	4,00
<i>Std. Deviation</i>	1,93218
<i>Range</i>	6,00
<i>Minimum</i>	1,00
<i>Maximum</i>	7,00

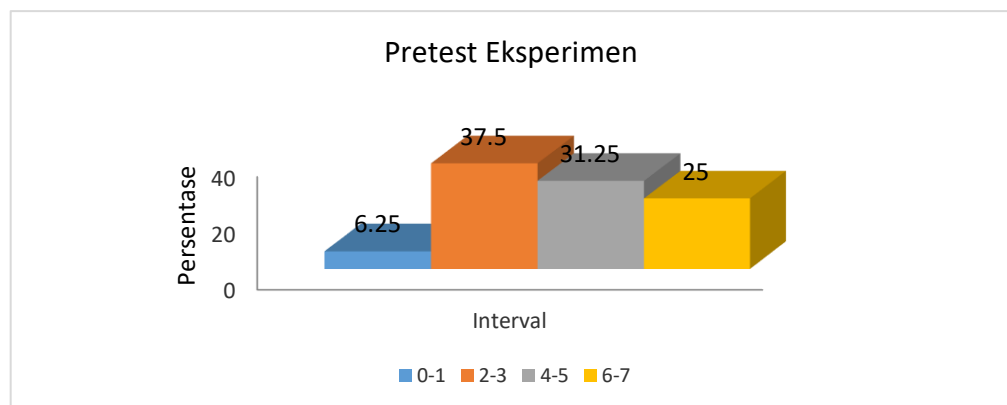
Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat ketepatan *shortpass* kelompok eksperimen *pretest* dengan rerata sebesar 4,00, nilai tengah 4,00,

nilai sering muncul 4,00 dan simpangan baku 1,93 Sedangkan skor tertinggi sebesar 7 dan skor terendah sebesar 1. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 8. Kelas Interval Tingkat Ketepatan *Shortpass* Kelompok Eksperimen Pretest

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	1 – 2	4	25,00
2	3 – 4	6	37,50
3	5 – 6	4	25,00
4	7 – 8	2	12,50
Jumlah		16	100

Dari tabel di atas dapat diperjelaskan ke grafik berikut ini:



Gambar 7. Grafik Pretest Eksperimen

4. Tingkat Ketepatan *Shortpass* Kelompok Eksperimen Posttest

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Tingkat Ketepatan *Shortpass* Kelompok Eksperimen Posttest

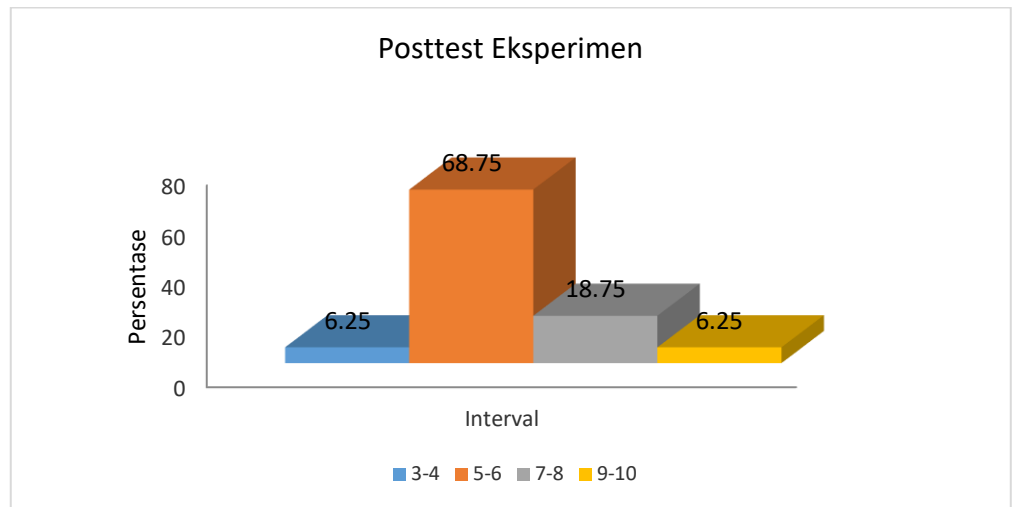
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	5,8125
<i>Median</i>	5,5000
<i>Mode</i>	5,00
<i>Std. Deviation</i>	1,22304
<i>Range</i>	5,00
<i>Minimum</i>	4,00
<i>Maximum</i>	9,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat ketepatan *shortpass* kelompok eksperimen *posttest* dengan rerata sebesar 5,81, nilai tengah 5,50, nilai sering muncul 5 dan simpangan baku 1,22. Sedangkan skor tertinggi sebesar 9 dan skor terendah sebesar 4. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

**Tabel 10. Kelas Interval Tingkat Ketepatan Shortpass
Kelompok Eksperimen Posttest**

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	3 – 4	1	6,25
2	5 – 6	11	68,75
3	7 – 8	3	18,75
4	9 - 10	1	6,25
Jumlah		16	100

Dari tabel di atas dapat diperjelaskan ke grafik berikut ini:



Gambar 8. Grafik Pretest Kontrol

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

Tabel 11. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

Variabel	<i>Asymp.Sig</i>	Kesimpulan
<i>Pretest</i> Eksperimen	0,964	Normal
<i>Posttest</i> Eksperimen	0,284	Normal
<i>Pre test</i> Kontrol	0,977	Normal
<i>Post test</i> Kontrol	0,955	Normal

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

Tabel 12. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Kontrol - eksperimen	0,546	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 varians populasi homogen.

C. Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh efektifitas latihan *shortpass* berpasangan dan *shortpass on target* terhadap ketepatan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SMP Negeri 5 Kepil.

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh efektifitas latihan *shortpass* berpasangan dan *shortpass on target* terhadap ketepatan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SMP Negeri 5 Kepil, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 13. Uji T

	<i>t-test for equality of Means</i>			
	T hitung	T-tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
<i>Shortpass</i>	1,034	2,04	0,310	0,6875

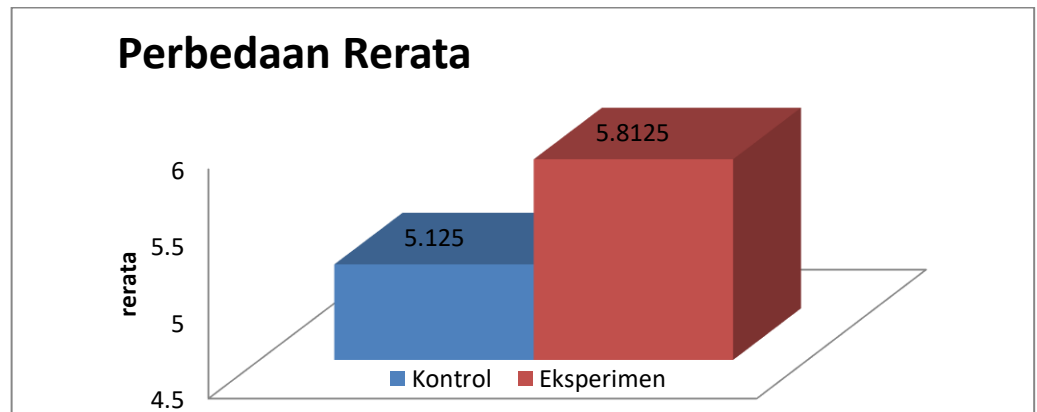
Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $1,034 < 2,04$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,310 > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shortpass* berpasangan terhadap ketepatan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SMP Negeri 5 Kepil. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 0,6875 dan rerata *posttest* kelompok kontrol sebesar 5,13, hal ini menunjukkan bahwa

latihan *shortpass* berpasangan memberikan perubahan yang lebih baik 13,41% untuk terhadap ketepatan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SMP Negeri 5 Kepil dibandingkan sebelum diberikan latihan.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh efektifitas latihan *shortpass* berpasangan dan *shortpass on target* terhadap ketepatan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SMP Negeri 5 Kepil. Dari hasil uji t dapat dilihat t hitung sebesar $1,034 < 2,04$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,310 > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shortpass* berpasangan terhadap ketepatan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SMP Negeri 5 Kepil.

Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 0,6875 dan rerata *posttest* kelompok kontrol sebesar 5,13, hal ini menunjukkan bahwa latihan *shortpass* berpasangan memberikan perubahan yang lebih baik 13,41% untuk terhadap ketepatan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SMP Negeri 5 Kepil dibandingkan sebelum diberikan latihan. Dilihat dengan grafik perbandingan hasil kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dilihat dari nilai rata-rata:



Gambar 9. Grafik Perbandingan Rata-Rata Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan *shortpass* berpasangan belum mampu memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SMP N 5 Kepil. Hal ini ditunjukkan dengan terjadinya perbedaan rerata antara *posttest* kelompok kontrol dan *posttest* kelompok eksperimen hanya terdapat perbedaan sebesar 13,41%. Keadaan ini dimungkinkan bahwa proses peningkatan ketepatan *shortpass* masih ada bentuk latihan yang lain atau bentuk latihan yang berbeda. Ketepatan *shortpass* membutuhkan banyak faktor yang harus dilatihkan kepada siswa agar dapat memiliki ketepatan *shortpass* yang baik. Faktor teknik dasar *shortpass* yang benar merupakan faktor yang terpenting untuk meraih ketepatan *shortpass* yang baik. Kesalahan–kesalahan yang terjadi pada ketepatan *shortpass* seperti kaki tumpuan, perkenaan kaki ke bola dan bobot *passing* yang belum diperbaiki secara khusus maka bentuk latihan yang diberikan secara rutin akan sulit meningkatkan ketepatan

shortpass. Hal ini dikarenakan siswa masih memiliki kesalahan yang mendasar dalam melakukan ketepatan *shortpass*.

Menurut Nossek Josef (1995: 9) latihan adalah suatu proses penyempurnaan olahraga yang diatur dengan prinsip-prinsip yang bersifat ilmiah, khususnya prinsip pedagogis, proses ini yang direncanakan secara sistematis meningkatkan kesiapan seorang olahragawan. Sejalan dengan pendapat tersebut bahwa latihan yang diberikan harus mampu mengerti kebutuhan dan kekurangan ketepatan siswa yang terjadi pada saat latihan. Memberikan latihan sesuai dengan kebutuhan ketepatan dan kekurangan akan memberikan kontribusi yang maksimal. Hal ini dikarenakan latihan yang diberikan lebih tepat karena langsung memperbaiki kekurangan yang ada pada siswa. Proses peningkatkan harus dimulai dari perbaikan kesalahan dan pemenuhan kebutuhan siswa kemudian memberikan bentuk latihan yang bervariasi agar siswa dapat memiliki ketepatan yang lebih kompleks.

Pemberian latihan *shortpass* berpasangan dan *shortpass on target* akan memberikan kesempatan pada siswa untuk melakukan latihan *shortpass* yang bervariasi dan disesuaikan dengan kebutuhan dalam permainan yang sesungguhnya. Akan tetapi, pemberian latihan *shortpass* berpasangan dan *shortpass on target* belum memperhatikan kekurangan mendasar yang dimiliki oleh siswa sehingga peningkatan ketepatan *shortpass* tidak signifikan meskipun telah meningkatkan ketepatan sebesar 13,41%.

Kesalahan mendasar dalam ketepatan *shortpass* yang belum diperbaiki dan belum baik jika diberikan bentuk latihan yang lebih insentif dan frekuensi

yang progresif serta terencana dan teratur akan menghambat peningkatan ketepatan. Pemberian bentuk latihan *shortpass* berpasangan dan *shortpass on target* dimaksudkan untuk meningkatkan ketepatan dengan memberikan latihan yang bervariasi dan memiliki tingkat kesulitan yang lebih tinggi. Bentuk latihan berpasangan bertujuan untuk memberikan latihan pada siswa melakukan ketepatan *shortpass* yang disesuaikan dengan kebutuhan yang sesungguhnya dalam permainan. Hal ini akan membantu siswa untuk meningkatkan ketepatannya dengan mampu melihat obyek gerak sebagai sasarannya. Selain itu, *shortpass* dengan target akan memberikan kesempatan siswa melakukan *shortpass* yang tepat pada sasaran. Kombinasi latihan berpasangan dan *on target* sangat baik untuk meningkatkan ketepatan *shortpass*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shortpass* berpasangan terhadap ketepatan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SMP Negeri 5 Kepil. Apabila dilihat dari angka *Mean Difference* sebesar 0,6875 dan rerata *posttest* kelompok kontrol sebesar 5,13, hal ini menunjukkan bahwa latihan *shortpass* berpasangan memberikan perubahan yang lebih baik 13,41% untuk terhadap ketepatan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SMP Negeri 5 Kepil dibandingkan sebelum diberikan latihan.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya efektifitas latihan *shortpass* berpasangan dan *shortpass on target* terhadap ketepatan *shortpass* dalam permainan sepakbola di SMP Negeri 5 Kepil, hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku olahraga sepakbola:

1. Bagi pelatih atau guru, sebagai sarana evaluasi kualitas latihan yang telah dilakukan.
2. Bagi atlet, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk atlet agar mau meningkatkan kegiatan latihannya untuk meningkatkan ketepatannya.

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

D. Saran-saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih, harus mampu menjadi fasilitator bagi siswa agar dapat meningkatkan kemampuan dan ketepatan secara kompleks.
2. Bagi sekolah, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan latihan agar atlet dapat meningkatkan ketepatan dan kemampuannya secara maksimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan *power* tungkai.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Awan, Hariono. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Bompa, Tudor O. (1994). *Theory and Methodology of Training*, Kendall/ Hunt Publishing Company, Dubuque, Iowa.
- Dinata, Marta. (2007). *Langsing Dengan Aerobik*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Djoko P.I. (2002). *Panduan Latihan Kebugaran (Yang Efektif dan Aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Hadi, Sutrisno. (2004). *Metodelogi Research I*. Yogyakarta : Andi Offset
- Harsono. (2001). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Bandung: Tambak Kusuma CV.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Diklat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS.
- Luxbacher, Joseph A. (1998). *Sepakbola*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pasar Raya.
- Nossek Josef. (1995). *General Theory Of Training*. National Institut For Sport, Pan African Press Ltd, Lagos.
- Sukatamsi, 1985. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo : Tiga Serangkai.
- Sugiyono. (2007). *Statistika untuk Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Subagyo Irianto. (1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepakbola PusporIKIP Yogyakarta*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogaykarta.
- Subagyo Irianto. (2010). *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" untuk Sekolah Sepak Bola (SSB) umur 14-15 tahun*. Tesis. Yogyakarta: FIK UNY.

- Sucipto, dkk. (2007). *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbut Dirjen Dikti.
- Sukadiyanto. (2010). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Soeharno HP. (1993). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sajoto, M. (1983). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Efhar Offset Semarang.
- Tangkudung. (2006). *“Kepeleatihan Olahraga “membina prestasi olahraga”*. Jakarta: Cerdas Jaya.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

	Lampiran 1. Surat Permohonan Expert Judgement	
--	--	--

Hal : Permohonan Expert Judgment

Lampiran : 1 Bandel Angket

Kepada : Yth. Bpk. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd.

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Dengn Hormat,

Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Nama : Yamudin Kuat

Nim : 11602241026

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan Expert Judgment validitas sesi latihan skripsi saya dengan judul "Efektivitas Latihan *Shortpass* Berpasangan Dan *Shortpass* On Target Terhadap Keterampilan *Shortpass* Dalam Permainan Sepakbola Di Smp Negeri 5 Kepil".


Besar harapan saya terpenuhinya permohonan ini, atas terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, Desember 2016

Mengetahui,

Pembimbing

Hormat Saya


Nawan Primasoni, S.Pd. Kor. M.Or
NIP. 19840521 200812 1 001


Yamudin Kuat
NIM. 11602241026

Hal : Permohonan Expert Judgment

Lampiran : 1 Bandel Angket

Kepada : Yth. Bpk. Drs. Subagyo Iriyanto, M.Pd

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Dengn Hormat,

Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Nama : Yamudin Kuat

Nim : 11602241026

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

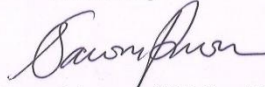
Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan Expert Judgment validitas sesi latihan skripsi saya dengan judul "Efektivitas Latihan *Shortpass* Berpasangan Dan *Shortpass* Dengan Target Gawang Kecil Terhadap Keterampilan *Shortpass* Dalam Permainan Sepakbola Di Smp Negeri 5 Kepil".

Besar harapan saya terpenuhinya permohonan ini, atas terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, Juli 2016

Mengetahui,

Pembimbing



Nawan Primasoni, S.Pd. Kor. M.Or
NIP. 19840521 200812 1 001

Hormat Saya



Yamudin Kuat
NIM. 11602241026

	Lampiran 2.Surat Ijin Penelitian	
--	---	--



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 11 Januari 2017

Nomor : 074/209/Kesbangpol/2017
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepada Yth. :
Gubernur Jawa Tengah
Up. Kepala Badan Penanaman Modal
Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa
Tengah
Di
SEMARANG

Memperhatikan surat :

Dari : Fakultas Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
Nomor : 003/UN 34.16/PP/ 2017
Tanggal : 11 Januari 2017
Perihal : Rekomendasi Ijin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal :” **EFEKTIVITAS LATIHAN SHORTPASS BERPASANGAN DAN SHORTPASS ON TARGET TERHADAP KETRAMPILAN SHORTPASS DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA DI SMP NEGERI 5 KEPIL**” kepada :

Nama : YAMUDIN KUAT
Nim : 11602241026
No. HP/Identitas : 082242822884 / 3307023003930003
Prodi/Jurusan : Pend.Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
Lokasi Penelitian : Smp Negeri 5 Kepel, Kab. Wonosobo, Provinsi Jawa Tengah
Waktu Penelitian : 15 Januari 2017 s/d 28 Februari 2017

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan :

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.
Demikian untuk menjadikan maklum.



KEPALA
BADAN KESBANGPOL DIY

Agung Supriyono, SH
AGUNG SUPRIYONO, SH
NIP. 19601026 199203 1 004

Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan)
2. Dekan Fakultas Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta ;
3. Yang bersangkutan.



PEMERINTAH KABUPATEN WONOSOBO
KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. KH. Abdulrahman Wahid No. 132 Telp. (0286) 324215
WONOSOBO

KodePos 56319

SURAT REKOMENDASI SURVEY/RISET.

Nomor : 070 / 031 / I / 2017.

- I. DASAR. : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor : 7 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.
- II. MEMBACA : Surat dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa Tengah Nomor : 070202/2017 Tanggal 17 Januari 2017
- III. Pada prinsipnya kami TIDAK KEBERATAN/dapat menerima atas pelaksanaan Survey/ Penelitian Skripsi /KTI (Karya Tulis Ilmiah)/Tesis di Wilayah Kabupaten Wonosobo.
- IV. Yang dilaksanakan oleh :
1. Nama : YAMUDIN KUAT
 2. Kebangsaan : Indonesia.
 3. Alamat : Tegalsari RT 03/ RW.19 Desa Ropoh Kecamatan Kepil Kabupaten Wonosobo.
 4. Pekerjaan : Mahasiswa
 5. PenanggungJawab : Prof. Dr. Wawan S Suherman.M.Ed
 6. Judul Penelitian : “ EVEKTIVITAS LATIHAN SHORTPASS BERPASANGAN DAN SHORTPASS ON TARGET TERHADAP KETRAMPILAN SHORTPASS DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA DI SMP NEGERI 5 KEPIL ”
 7. Lokasi : SMP NEGERI 5 KEPIL
- V. KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT :
1. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada pejabat setempat/lembaga swasta yang akan dijadikan obyek lokasi untuk mendapatkan petunjuk seperlunya dengan menunjukkan Surat Pemberitahuan ini.
 2. Pelaksanaan survey/riset tidak disalah gunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan. Untuk penelitian yang mendapat dukungan dana dari sponsor baik dari dalam negeri maupun luar negeri, agar dijelaskan pada saat mengajukan perijinan. Tidak membahas masalah politik dan atau agama yang dapat menimbulkan terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban.
 3. Surat Rekomendasi dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang surat rekomendasi ini tidak mentaati /mengindahkan peraturan yang berlaku atau obyek penelitian menolak untuk menerima Peneliti.
 4. Setelah survey/Riset selesai, agar menyerahkan hasilnya kepada Bupati Wonosobo Cq. Kakan Kesbang dan Pol Kabupaten Wonosobo, (Rangkap 2).
- VI. Surat Rekomendasi Penelitian/Riset ini berlaku dari tanggal : 20 Januari s/d 28 Februari 2017.
- VII. Demikian harap menjadikan perhatian dan maklum.

Wonosobo, 30 Januari 2017.

An. BUPATI WONOSOBO
KEPALA KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
KABUPATEN WONOSOBO



Tembusan : Kepada Yth.

1. Bupati Wonosobo (sebagai laporan) ;
2. Ka Bappeda Kab. Wonosobo ;
3. Ka Dinas Pendidikan Pemuda dan Olah Raga Kab. Wonosobo;
4. Ka SMP Negeri 5 Kepil;
5. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY Yogyakarta ;
6. Yang bersangkutan ;
7. Pertinggal.



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

Alamat : Jl. Colombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 003/UN.34.16/PP/2017.

05 Januari 2017.

Lamp. : 1Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Yth. : Kepala Badan KESBANDIPOL DIY
Jl. Jenderal Sudirman NO.6 Yogyakarta - 55223

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Yamudin Kuat.
NIM : 11602241026.
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga (PKO).
Dosen Pembimbing : Nawar Primasoni, S.Pd.Kor., M.Or.
NIP : 19840521 200812 1 001

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Januari s/d Februari 2017.
Tempat/Objek : SMP Negeri 5 Kepil Desa Ropoh. Kec. Kepil, Kab. Wonosobo.
Judul Skripsi : Efektivitas Latihan Shortpass Berpasangan dan Shortpass On Target Terhadap Keterampilan Shortpass dalam Permainan Sepakbola di SMP Negeri 5 Kepil.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMP N 5 Kepil.
2. Kaprodi PKO.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Kepada :
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1 Yogyakarta.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :


Nama Mahasiswa : Yamudin Kuart
Nomor Mahasiswa : 11602241026
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).
Judul Skripsi : Efektivitas latihan Shortpass Bersamaan dan Shortpass on target terhadap Keterampilan Shortpass dalam Permainan Sepakbola di SMP Negeri 5 Kepil

Pelaksanaan pengambilan data

Waktu / Bulan : Januari s.d Februari
Obyek/Tempat&Alamat : SMP Negeri 5 Kepil, Desa Ropon, Kecamatan Kepil, Kabupaten Wonosobo.

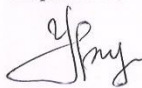
Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta,
Yang mengajukan


Yamudin Kuart
NIM. 11602241026

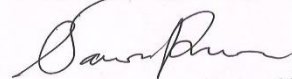
Mengetahui:

Kaprodi PKO



Ch. Fajar Sri W., M.Or.
NIP. 19711229 200003 2 001.

Dosen Pembimbing



Nawen Primasoni, Spd. Kor. M.Or.
NIP. 19840521 200812 1001



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

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 003/UN.34.16/PP/2017.

05 Januari 2017.

Lamp. : 1Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Yth. : Kepala BAPPEDA Kabupaten Wonosobo
Jl. Pemuda No. 8 Wonosobo, Jawa Tengah.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Yamudin Kuat.
NIM : 11602241026.
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga (PKO).
Dosen Pembimbing : Nawan Primasoni, S.Pd.Kor., M.Or.
NIP : 19840521 200812 1 001

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Januari s/d Februari 2017.
Tempat/Objek : SMP Negeri 5 Kepil Desa Ropoh, Kec. Kepil, Kab. Wonosobo.
Judul Skripsi : Efektivitas Latihan Shortpass Berpasangan dan Shortpass On Target Terhadap Keterampilan Shortpass dalam Permainan Sepakbola di SMP Negeri 5 Kepil.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Dekan
Prof. Dr. Nawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMP N 5 Kepil.
2. Kaprodi PKO.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

	Lampiran 3. Validasi Ahli	
--	----------------------------------	--

SURAT KETERANGAN UJI VALIDITAS SESI LATIHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. Subagyo Iriyanto, M.Pd

NIP : 19621010 198812 1 001

Menerangkan bahwa angket penelitian saudara:

Nama : Yamudin Kuat

NIM : 11602241026

Jurusan/prodi : PKL/PKO

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : "Efektivitas Latihan *Shortpass* Berpasangan Dan *Shortpass* On Target Terhadap Keterampilan *Shortpass* Dalam Permainan Sepakbola Di Smp Negeri 5 Kepil"

→ Dr. Indusueinah
Dji !

Telah memenuhi syarat untuk pengambilan data.

Yogyakarta, Oktober 2016

Expert Judgment



Drs. Subagyo Iriyanto, M.Pd
NIP. 19621010 198812 1 001

PENILIAN AHLI TENTANG *TREATMENT* DARI PENELITIAN SEPAK BOLA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Drs. Subagyo Iriyanto, M.Pd

Nip : 19621010 198812 1 001

Menerangkan bahwa *treatment* penelitian saudara :

Nama : Yamudin Kuat

Nim : 11602241026

Jurusan/prodi : PKL/PKO

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : "Efektivitas Latihan *Shortpass* Berpasangan Dan *Shortpass On Target*
Terhadap Keterampilan *Shortpass* Dalam Permainan
Sepakbola Di Smp Negeri 5 Kepil"

Setelah membaca dan memahami *treatment* yang sudah dibuat oleh peneliti maka
treatment akan dikatakan baik atau layak jika memenuhi kriteria ketentuan dibawah ini.

Petunjuk pengisian :

Berilah tanda centang (V) pada kolom yang telah tersedia, sesuai dengan *treatment* yang telah
dibuat.

No	Relevan	Ya	Tidak
1.	Materi program latihan sesuai dengan kemampuan pemain sepak bola di SMP N 5 Kepil.	✓	
2.	Dosis latihan sesuai dengan pemain sepak bola di SMP N 5 Kepil.	✓	
3.	Materi latihan sesuai dengan tujuan	✓	
4.	Model mudah dilaksanakan	✓	
5.	Formasi atau organisasi jelas	✓	

Kesimpulan :

Saran :

Opini. Kata / istilah yang bisa diukur & bisa diukurinya baik, supaya lebih mudah & mengerti pembaca. /

Sesi latihan dapat atau layak digunakan untuk *treatment* penelitian.

- a. Sesi latihan layak digunakan/diujicobakan.
- b. Sesi latihan layak digunakan/diujicobakan dengan revisi.
- c. Sesi latihan tidak layak digunakan/diujicobakan.

Yogyakarta, Oktober 2016

Expert Judgment



Dr. Subagyo Iriyanto, M.Pd
NIP. 19621010 198812 1 001

SURAT KETERANGAN UJI VALIDITAS SESI LATIHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sulistiyono, S.Pd., M.Pd.

NIP : 197612122008121001

Menerangkan bahwa angket penelitian saudara:

Nama : Yamudin Kuat

NIM : 11602241026

Jurusan/prodi : PKL/PKO

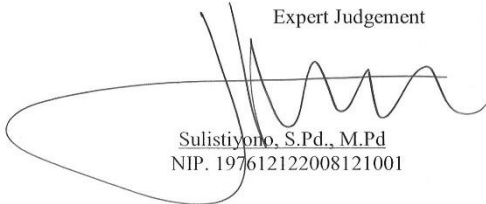
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : "Efektivitas Latihan *Shortpass* Berpasangan Dan *Shortpass* on Target Terhadap Keterampilan *Shortpass* Dalam Permainan Sepakbola Di Smp Negeri 5 Kepil"

Telah memenuhi syarat untuk pengambilan data.

Yogyakarta, Desember 2016

Expert Judgement



Sulistiyono, S.Pd., M.Pd
NIP. 197612122008121001

PENILIAN AHLI TENTANG *TREATMENT* DARI PENELITIAN SEPAK BOLA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sulistiyono, S.Pd., M.Pd.

Nip : 197612122008121001

Menerangkan bahwa *treatment* penelitian saudara :

Nama : Yamudin Kuat

Nim : 11602241026

Jurusan/prodi : PKL/PKO

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : "Efektivitas Latihan *Shortpass* Berpasangan Dan *Shortpas On Target* Terhadap Keterampilan *Shortpass* Dalam Permainan Sepakbola Di Smp Negeri 5 Kepil"

Setelah membaca dan memahami *treatment* yang sudah dibuat oleh peneliti maka *treatment* akan dikatakan baik atau layak jika memenuhi kriteria ketentuan dibawah ini.

Petunjuk pengisian :

Berilah tanda centang (V) pada kolom yang telah tersedia, sesuai dengan *treatment* yang telah dibuat.

No	Relevan	Ya	Tidak
1.	Materi program latihan sesuai dengan kemampuan pemain sepak bola di SMP N 5 Kepil.	✓	
2.	Dosis latihan sesuai dengan pemain sepak bola di SMP N 5 Kepil.	✓	
3.	Materi latihan sesuai dengan tujuan	✓	Tipe di napsu
4.	Model mudah dilaksanakan	✓	
5.	Formasi atau organisasi jelas	✓	

Kesimpulan :

Saran :

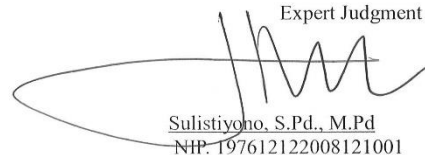
Tipe latihan di tulis. Spesifikasi di tulis.
RPP. cpy di tulis !!!

Sesi latihan dapat atau layak digunakan untuk *treatment* penelitian.

- Sesi latihan layak digunakan/diujicobakan.
- Sesi latihan layak digunakan/diujicobakan dengan revisi.
- Sesi latihan tidak layak digunakan/diujicobakan.

Yogyakarta, Desember 2016

Expert Judgment



Sulistiyono, S.Pd., M.Pd
NIP. 197612122008121001

PENILIAN AHLI TENTANG *TREATMENT* DARI PENELITIAN SEPAK BOLA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Drs. Subagyo Iriyanto, M.Pd

Nip : 19621010 198812 1 001

Menerangkan bahwa *treatment* penelitian saudara :

Nama : Yamudin Kuat

Nim : 11602241026

Jurusan/prodi : PKL/PKO

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : “Efektivitas Latihan *Shortpass* Berpasangan Dan *Shortpass On Target*
Terhadap Keterampilan *Shortpass* Dalam Permainan
Sepakbola Di Smp Negeri 5 Kepil”

Setelah membaca dan memahami *treatment* yang sudah dibuat oleh peneliti maka
treatment akan dikatakan baik atau layak jika memenuhi kriteria ketentuan dibawah ini.

Petunjuk pengisian :

Berilah tanda centang (V) pada kolom yang telah tersedia, sesuai dengan *treatment* yang telah
dibuat.

No	Relevan	Ya	Tidak
1.	Materi program latihan sesuai dengan kemampuan pemain sepak bola di SMP N 5 Kepil.		
2.	Dosis latihan sesuai dengan pemain sepak bola di SMP N 5 Kepil.		
3.	Materi latihan sesuai dengan tujuan		
4.	Model mudah dilaksanakan		
5.	Formasi atau organisasi jelas		

Kesimpulan : ① kel A & B, & upaya pjlur kembali setiap sen aiain rusewta. 2 busi pama.
 ② Vorn last bin & senih fr. hawin dh. poma. splat.
 ③ sehap sen last drbeni. ditidu yg be-

Saran : ④. sepetin last / set / poveri / de vakuu / kuta nita el. taur progressive
 ⑤. ada penelhan ? yg lebih jelas de rse- hng sen last.
 ⑥. gany bin. pama lewuh? are de

Sesi latihan dapat atau layak digunakan untuk treatment penelitian.

- a. Sesi latihan layak digunakan/diujicobakan.
- b. Sesi latihan layak digunakan/diujicobakan dengan revisi.
- c. Sesi latihan tidak layak digunakan/diujicobakan.

bin 2 - 4 upan last of
 ssaan last yg tawa

Yogyakarta, Agustus 2016
 Expert Judgment

Drs. Subagyo Iriyanto, M.Pd
 NIP. 19621010 198812 1 001

	Lampiran 4 Deskripsi Data Penelitian	
--	---	--

Statistics

		pretest_kontrol	Posttes_kontrol	pretest_eksperi men	posttest_eksperi men
N	Valid	16	16	16	16
	Missing	0	0	0	0
Mean		3.8750	5.1250	4.0000	5.8125
Median		4.0000	5.0000	4.0000	5.5000
Mode		2.00 ^a	3.00	4.00	5.00
Std. Deviation		1.89297	2.36291	1.93218	1.22304
Range		7.00	9.00	6.00	5.00
Minimum		.00	1.00	1.00	4.00
Maximum		7.00	10.00	7.00	9.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

pretest_kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	6.2	6.2	6.2
	2	3	18.8	18.8	25.0
	3	3	18.8	18.8	43.8
	4	3	18.8	18.8	62.5
	5	2	12.5	12.5	75.0
	6	3	18.8	18.8	93.8
	7	1	6.2	6.2	100.0
Total		16	100.0	100.0	

Posttes_kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	6.2	6.2	6.2
	3	4	25.0	25.0	31.2
	4	2	12.5	12.5	43.8
	5	2	12.5	12.5	56.2
	6	3	18.8	18.8	75.0
	7	1	6.2	6.2	81.2
	8	2	12.5	12.5	93.8
	10	1	6.2	6.2	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

pretest_eksperimen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	12.5	12.5	12.5
	2	2	12.5	12.5	25.0
	3	2	12.5	12.5	37.5
	4	4	25.0	25.0	62.5
	5	2	12.5	12.5	75.0
	6	2	12.5	12.5	87.5
	7	2	12.5	12.5	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

posttest_eksperimen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	1	6.2	6.2	6.2
	5	7	43.8	43.8	50.0
	6	4	25.0	25.0	75.0
	7	3	18.8	18.8	93.8
	9	1	6.2	6.2	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

	Lampiran 5.Uji Prasyarat	
--	---------------------------------	--

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest kontrol	Posttes kontrol	Pretest eksperimen	Posttest eksperimen
N		16	16	16	16
Normal Parameters ^a	Mean	3.8750	5.1250	4.0000	5.8125
	Std. Deviation	1.89297	2.36291	1.93218	1.22304
Most Extreme Differences	Extreme Absolute	.119	.128	.125	.247
	Positive	.116	.128	.125	.247
	Negative	-.119	-.122	-.125	-.191
Kolmogorov-Smirnov Z		.477	.513	.500	.987
Asymp. Sig. (2-tailed)		.977	.955	.964	.284
a. Test distribution is Normal.					

2. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

VAR00001

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.373	1	30	.546

	Lampiran 6. Uji Hipotesis	
--	----------------------------------	--

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	1	16	5.1250	2.36291	.59073
	2	16	5.8125	1.22304	.30576

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
VAR00001	6.241	.018	-1.034	30	.310	-.68750	.66517	-2.04595	.67095
Equal variances assumed									
Equal variances not assumed			-1.034	22.499	.312	-.68750	.66517	-2.06520	.69020

	Lampiran 7. Dokumentasi	
--	--------------------------------	--





	Lampiran 8. Sesi Latihan	
--	---------------------------------	--

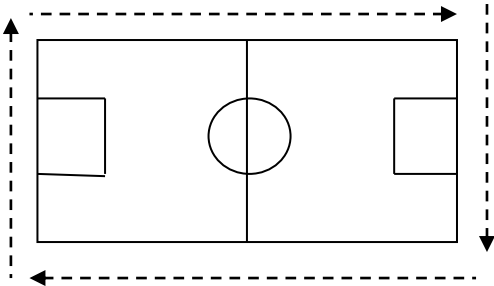
Sesi latihan

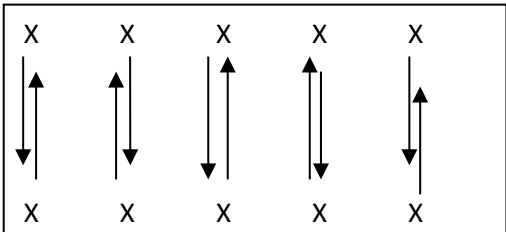
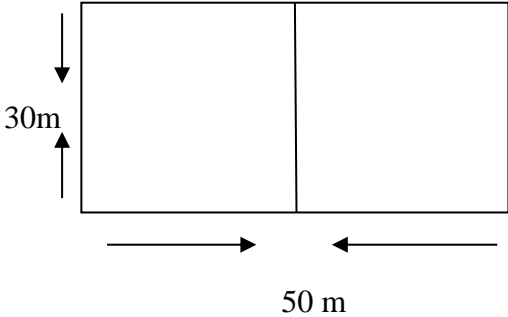
Drill Shortpass Berpasangan dan Shortpass On Target

Hari/ Tanggal :, Agustus 2016
 Jam : 15.00-16.30 WIB
 Waktu Latihan : 90 menit
 Jenis Latihan : *Shortpass*
 Intensitas : Ringan
 Sesi : 1 Dan 2

Perlengkapan :
 1. *Cones*
 2. *Marker*
 3. *Stopwatch*
 4. Bola
 5. Gawang Kecil

Keterangan Gambar:
 O : Pelatih
 X : Peserta Didik
 △: Kun

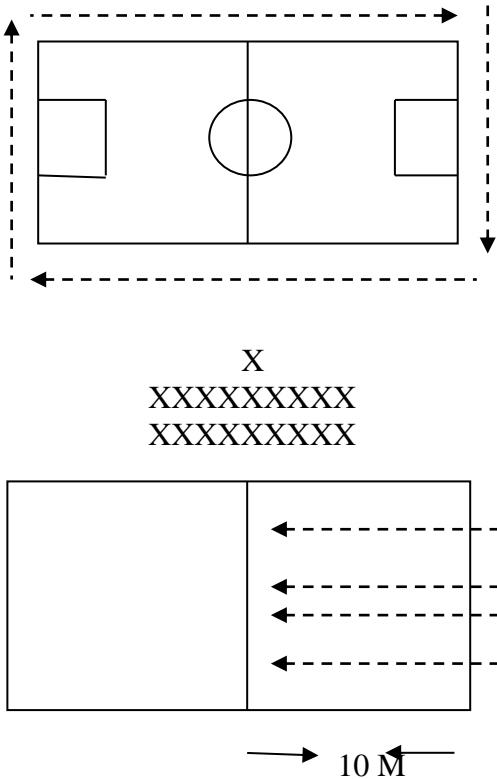
NO	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan	5 menit	P XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX	Dibariskan, berdoa, kemudian penjelasan materi latihan
2	Pemanasan: - <i>Joging</i> -Penguluran Statis -Penguluran dinamis -Kombinasi gerakan <i>Speed</i> dan koordinasi	20 menit 3x keliling lapangan sepakbola 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan tiap item	 X XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX	<i>Joging</i> 3x keliling lapangan sepakbola Penguluran statis dan dinamis Kombinasi gerakan dengan menggunakan kecepatan.

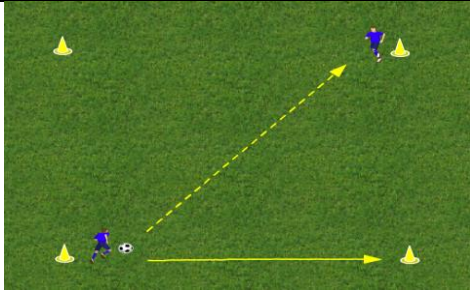
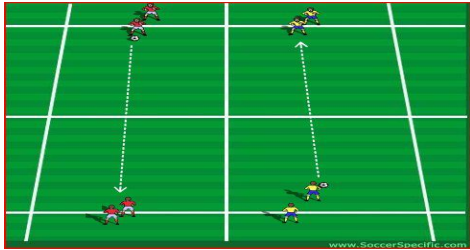
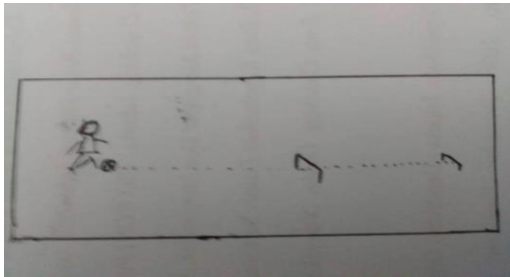
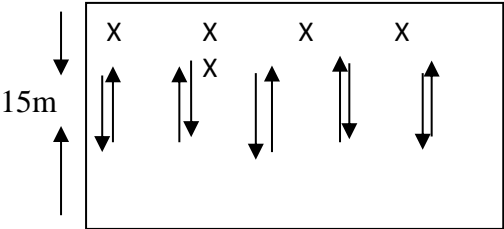
	Fundamental <i>passing</i> bawah dan kontrol bola (berpasangan)	10 menit		Fundamental <i>passing</i> bawah menggunakan kaki bagian dalam dan kontrol bola dengan kaki bagian dalam. <i>Volume</i> : 5 set = 8 repetisi <i>Recovery</i> : 12 detik perset
	Game 9 vs 9	15 menit		Game situasi 9 vs 9 di area lapangan 30m x 50m penekanan latihan pada teknik <i>passing</i> menggunakan kaki bagian dalam.
4	Penutup -pendinginan -evaluasi dan doa	10 menit	<p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p>	<i>Stretching</i> berpasangan dilanjutkan evaluasi latihan, berdoa dan dibubarkan.

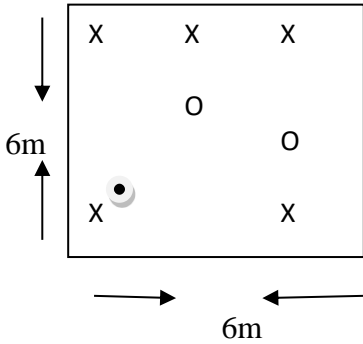
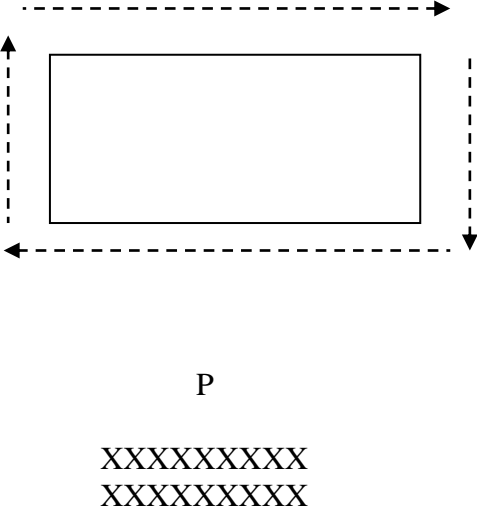
Sesi Latihan

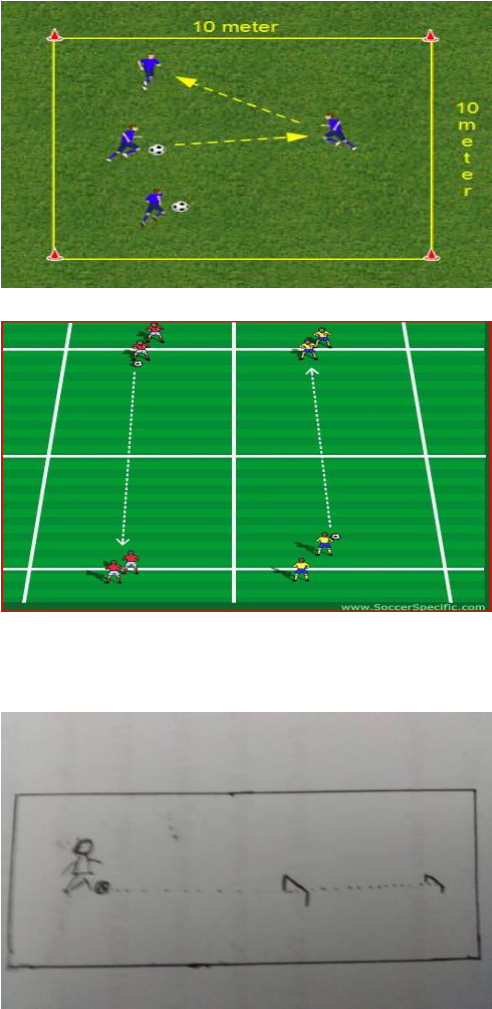
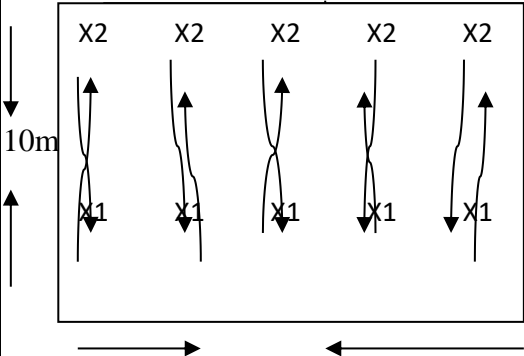
Drill Shortpass Berpasangan dan Shortpass On Target

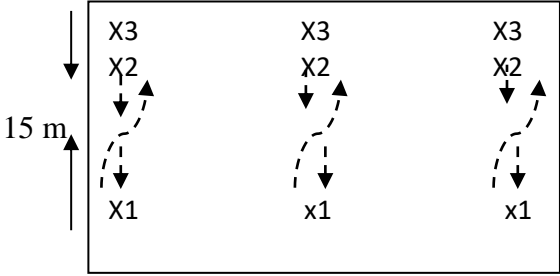
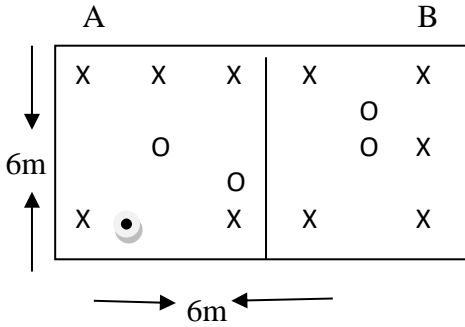
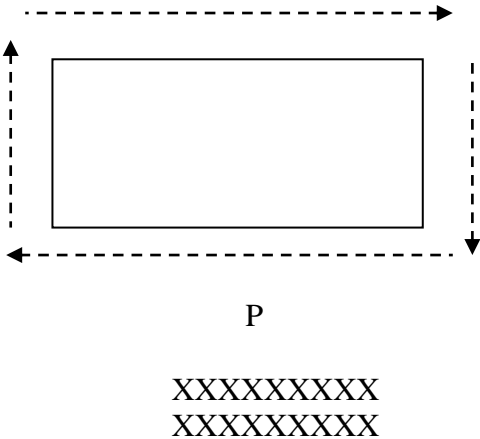
Hari/ Tanggal	:,Agustus 2016	Perlengkapan :	Keterangan
Jam	: 15.00-16.30 WIB	1. <i>Cones</i>	Gambar:
Waktu Latihan	: 90 menit	2. <i>Marker</i>	O : Pelatih
Jenis Latihan	: <i>Shortpass</i>	3. <i>Stopwatch</i>	X : Peserta Didik
Intensitas	: Ringan	4. Bola	: Kun
Sesi	: 3 Dan 4	5. Gawang Kecil	

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan	5 menit	P XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX	Dibariskan, berdoa, kemudian penjelasan materi latihan
2	Pemanasan: - <i>Joging</i> -Penguluran Statis -Penguluran dinamis - <i>Sprint</i> pendek 10 meter x 10kali	20menit 2x keliling lapangan sepakbola 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan tiap item	 X XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX	<i>Joging</i> 2x keliling lapangan sepakbola Penguluran statis dan dinamis Lakukan <i>sprint</i> pendek dengan beberapa variasi gerakan saat melakukan <i>skip</i> .
3	Latihan inti Umpan berpasangan di dalam kotak	20 menit		Masing-masing pemain memulai dari sudut yang berbeda. Satu pemain dengan bola melakukan umpan ke arah pasangannya, kemudian berlari ke arah <i>cone</i> untuk

	<p>Kelompok A (Latihan <i>shortpass</i> berpasangan)</p> <p>Kelompok B (Latihan <i>shortpass</i> on target)</p> <p>ISTIRAHAT</p>	<p>Set : 4 Rep : 10</p> <p>Set : 4 Rep : 10</p> <p>2 menit</p>	  	<p>menerima umpan kembali dari pasangannya, Setiap selesai melakukan umpan, pemain selalu bergerak untuk menerima umpan berikutnya selama 10 menit.</p> <p>Kelompok A: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan <i>shortpass</i> berpasangan dengan dengan jarak 4 m menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan 10 kali tendangan x 4 set.</p> <p>Kelompok B: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan <i>shortpass</i> on target dengan jarak 4 m menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan 10 kali tendangan x 4 set.</p> <p>Istirahat aktif</p>
<p><i>Shortpass</i></p>	<p>10 menit</p>		<p>Lakukan latihan <i>shortpass</i> bola bawah menggunakan kaki bagian dalam (berpasangan) dari jarak 10 meter.</p> <p>Volume : 5 set = 8 repetisi</p> <p>Recovery : 12 detik per set</p>	

	<p><i>Small game 5 –2</i></p>	<p>15 menit</p>		<p>Bermain <i>game</i> mini X sebagai penyerang yang memegang bola dan O sebagai lawan yang mengejar bola. Jika bola tersentuh oleh O maka O dan pemain X yang melakukan kesalahan bertukar posisi.</p>
<p>4</p>	<p>Penutup -pendinginan</p> <p>-evaluasi dan doa</p>	<p>10 menit</p>		<p>Pendinginan dengan lari keliling lapangan 1x dilanjutkan dengan <i>stretching</i> statis berpasangan.</p> <p>Evaluasi latihan</p> <p>Doa dan penutup</p>

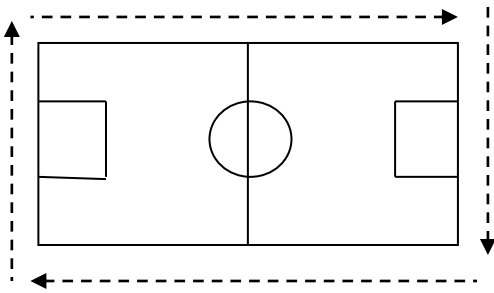
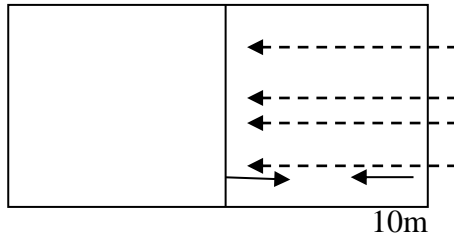
<p>3</p>	<p>Latihan inti</p> <p><i>Passing</i> 4 pemain 2 Bola</p> <p>Kelompok A (Latihan <i>shortpass</i> berpasangan)</p> <p>Kelompok B (Latihan <i>shortpass on target</i>)</p> <p>ISTIRAHAT</p>	<p>20 menit</p> <p>Set : 5 Rep : 8</p> <p>Set : 5 Rep : 8</p> <p>1 menit</p>	 <p>The first image shows a 10x10 meter square field with four players and a ball, with arrows indicating passing directions. The second image shows a soccer field with two pairs of players positioned 6 meters apart, with dashed lines indicating the passing distance. The third image is a hand-drawn diagram of a target drill on a rectangular field, showing a player on the left and two target markers on the right.</p>	<p>Tiga pemain <i>server</i> dengan dua bola bergantian melakukan umpan kepada satu pemain penerima, yang kemudian mengembalikan umpan kepada salah satu pemain penerima tanpa bola selama 10 menit.</p> <p>Kelompok A: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan <i>shortpass</i> berpasangan dengan jarak 6 m menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan 8 kali tendangan x 5 set.</p> <p>Kelompok B: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan <i>shortpass on target</i> dengan jarak 6 m menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan 8 kali tendangan x 5 set.</p> <p>Istirahat aktif</p>
	<p>Fundamental <i>dribbling</i></p>	<p>10 menit</p>	 <p>The diagram shows a rectangular lane that is 10 meters long. On the left side, there are two vertical arrows pointing in opposite directions, labeled '10m'. The lane is divided into five stations, each marked with 'X2' at the top and 'X1' at the bottom. Arrows indicate the path of the ball, starting from the top 'X2' marker, moving down to the 'X1' marker, then up to the next 'X2' marker, and so on, alternating between the two sides of the lane.</p>	<p>Fundamental <i>dribbling</i> (berpasangan). Masing2 pemain yang memegang bola mendribbling bola kearah teman yang ada dihadapannya. Lakukan bergantian antara X1 dan X2.</p>

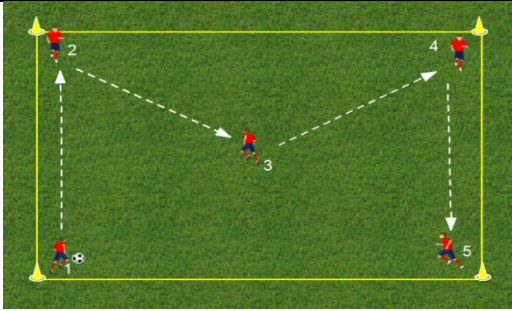

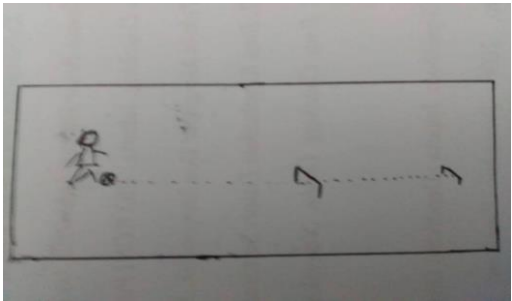
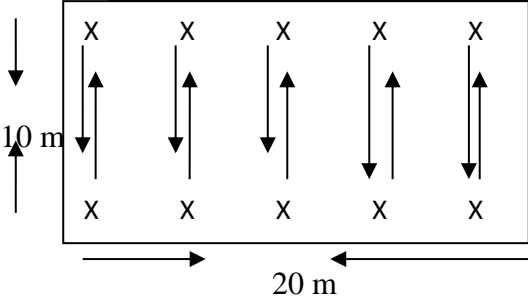
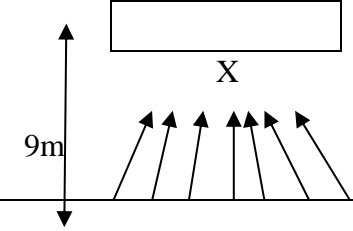
	<p><i>Dribbling Fainting</i></p>	<p>10 menit</p>		<p>Pemain x1 melakukan <i>dribble</i> dan pemain x2 berfungsi sebagai lawan. Saat bertemu di tangan pemain x1 melakukan gerakan <i>fainting</i> atau tipuan untuk melewati pemain x2. Setelah itu gantian lakukan rotasi seperti di gambar.</p>
	<p><i>Small game 5 – 2</i></p>	<p>15 menit</p>		<p>Bermain <i>game</i> mini X sebagai penyerang yang memegang bola dan O sebagai lawan yang mengejar bola. Jika bola tersentuh oleh O maka O dan pemain X yang melakukan kesalahan bertukar posisi. Jika sudah 5 kali berpindah kaki, pindahkan bola ke ruang sebelahnya. Lakukan terus menerus dengan sentuhan bebas.</p>
<p>-evaluasi dan doa</p>	<p>Penutup -pendinginan</p>	<p>10 menit</p>		<p>Pendinginan dengan lari keliling lapangan 1x dilanjutkan dengan <i>stretching</i> statis masing-masing.</p> <p>Evaluasi latihan</p> <p>Doa dan penutup</p>

Sesi Latihan

Drill Shortpass Berpasangan dan Shortpass Dengan On Target

Hari/ Tanggal	:,Agustus 2016	Perlengkapan :	Keterangan
Jam	: 15.00-16.30 WIB	1. <i>Cones</i>	Gambar:
Waktu Latihan	: 90 menit	2. <i>Marker</i>	O : Pelatih
Jenis Latihan	: <i>Shortpass</i>	3. <i>Stopwatch</i>	X : Peserta Didik
Intensitas	: Ringan Ke Sedang	4. Bola	: Kun
Sesi	: 7 Dan 8	5. Gawang Kecil	

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan	5 menit	P XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX	Dibariskan, berdoa, kemudian penjelasan materi latihan
2	Pemanasan: - <i>Joging</i> -Penguluran Statis -Penguluran dinamis - <i>Sprint</i> pendek 10 meter x 10kali	20 menit 2x keliling lapangan sepakbola 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan tiap item	 <pre style="font-family: monospace; font-size: 1.2em;"> X X X X O X X X X </pre> 	<i>Joging</i> 2x keliling lapangan sepakbola Penguluran statis dan dinamis Lakukan <i>sprint</i> pendek dengan beberapa variasi gerakan saat melakukan <i>skip</i> .
3	Latihan inti Umpan cepat lima pemain	20 menit		Mulai dengan pemain no 1 memberi umpan untuk

	<p>Kelompok A (Latihan <i>shortpass</i> berpasangan)</p> <p>Kelompok B (Latihan <i>shortpass on target</i>)</p> <p>ISTIRAHAT</p>	<p>Set : 4 Rep : 10</p> <p>Set : 4 Rep : 10</p> <p>1 menit</p>	  	<p>pemain no 2, yang kemudian meneruskan umpan kepada pemain no 3. Setelah menjemput bola, maka pemain ini berputar untuk meneruskan umpan ke salah satu pemain, no 4 atau no 5, dan kemudian berlari untuk bertukar posisi dengan no 1 atau no 2, selama 10 menit.</p> <p>Kelompok A: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan <i>shortpass</i> berpasangan dengan dengan jarak 8 m menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan 10 kali tendangan x 4 set.</p> <p>Kelompok B: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan <i>shortpass on target</i> dengan jarak 8 m menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan 10 kali tendangan x 4set.</p> <p>Istirahat aktif</p>
	<p><i>Passing</i> kontrol (Berpasangan)</p>	<p>10 menit</p>		<p><i>Passing</i> kontrol menggunakan kaki bagian dalam 2 sentuhan.</p>
	<p><i>Shooting</i></p>	<p>10 menit</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Siswa Melakukan <i>Shooting</i>, Jarak Bola 9m, 10' x 5 rep, rec 5" • Memperbaiki eknik <i>Shooting</i>, Posisi

			X X X X X X X	Tangan, Pandangan, Letak Kaki Tumpu, Langkah Kaki, dan Gerakan Lanjutan
	<i>Small game 5 – 2</i>	15 menit		Bermain <i>game</i> mini X sebagai penyerang yang memegang bola dan O sebagai lawan yang mengejar bola. Jika bola tersentuh oleh O maka O dan pemain X yang melakukan kesalahan bertukar posisi.
4	Penutup -pendinginan -evaluasi dan doa	10 menit		Pendinginan dengan lari keliling lapangan 1x dilanjutkan dengan stretching statis berpasangan. Evaluasi latihan Doa dan penutup

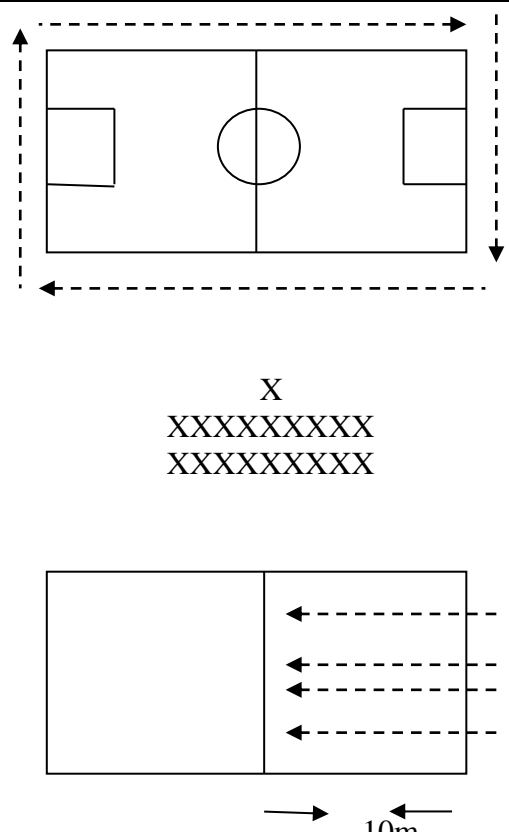
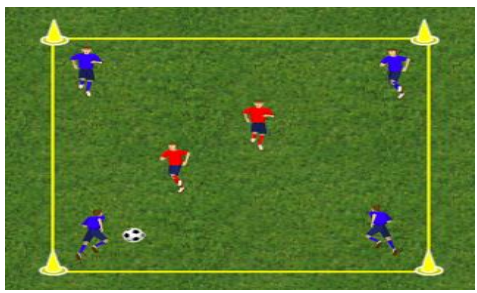
Sesi Latihan

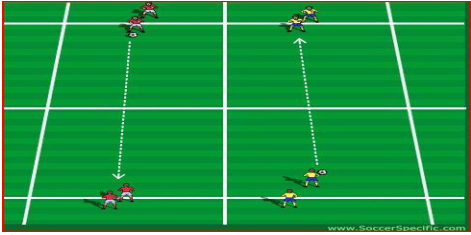
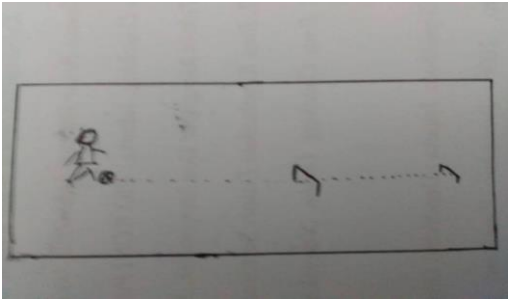
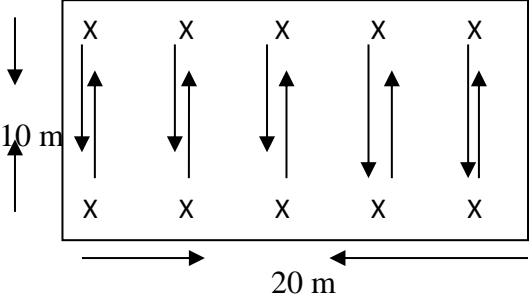
Drill Shortpass Berpasangan dan Shortpass On Target

Hari/ Tanggal :,Agustus 2016
 Jam : 15.00-16.30 WIB
 Waktu Latihan : 90 menit
 Jenis Latihan : *Shortpass*
 Intensitas : Sedang
 Sesi : 9 Dan 10

Perlengkapan :
 1. *Cones*
 2. *Marker*
 3. *Stopwatch*
 4. Bola
 5. Gawang Kecil

Keterangan
 Gambar:
 O : Pelatih
 X : Peserta Didik
 : Kun

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan	5 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Dibariskan, berdoa, kemudian penjelasan materi latihan
2	Pemanasan: - <i>Joging</i> -Penguluran Statis -Penguluran dinamis - <i>Sprint</i> pendek 10 meter x 10kali	20menit 2x keliling lapangan sepakbola 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan tiap item		<i>Joging</i> 2x keliling lapangan sepakbola Penguluran statis dan dinamis Lakukan <i>sprint</i> pendek dengan beberapa variasi gerakan saat melakukan <i>skip</i> .
3	Latihan inti	20 menit		Di dalam area 15x15 meter tadi tempatkan 6 pemain, 4 pemain

<p>Bertahan dengan <i>Pressing</i> Ketat</p>	<p>Set : 4 Rep : 10</p> <p>Kelompok A (Latihan <i>shortpass</i> berpasangan)</p> <p>Set : 4 Rep : 10</p> <p>Kelompok B (Latihan <i>shortpass on target</i>)</p> <p>1 menit</p>	 	<p>sebagai penyerang dan dua lainnya sebagai tim bertahan selama 10 menit.</p> <p>Kelompok A: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan <i>shortpass</i> berpasangan dengan dengan jarak 10 m menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan 10 kali tendangan x 4set.</p> <p>Kelompok B: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan <i>shortpass</i> on target dengan jarak 10 m menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan 10 kali tendangan x 4set.</p> <p>Istirahat aktif</p>
<p>ISTIRAHAT</p>	<p>10 menit</p>		<p><i>Passing</i> kontrol menggunakan kaki bagian dalam 2 sentuhan.</p>

	<i>Long passing</i>	10 menit		Lakukan latihan <i>long passing</i> bola bawah menggunakan kaki bagian dalam (berpasangan) dari jarak 15 meter.
	<i>Small game 5 – 2</i>	15 menit		Bermain <i>game</i> mini X sebagai penyerang yang memegang bola dan O sebagai lawan yang mengejar bola. Jika bola tersentuh oleh O maka O dan pemain X yang melakukan kesalahan bertukar posisi.
4	Penutup -pendinginan -evaluasi dan doa	10 menit		Pendinginan dengan lari keliling lapangan 1x dilanjutkan dengan <i>stretching</i> statis berpasangan. Evaluasi latihan Doa dan penutup

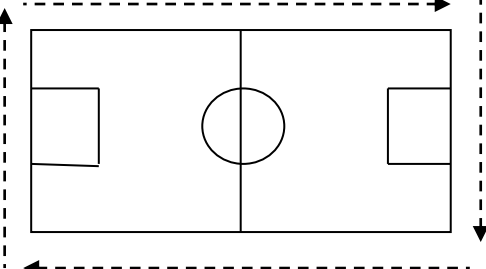
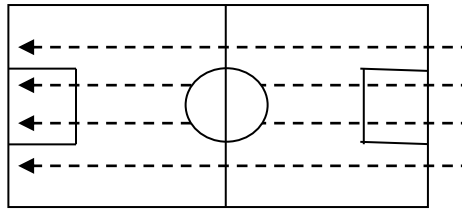
Sesi Latihan

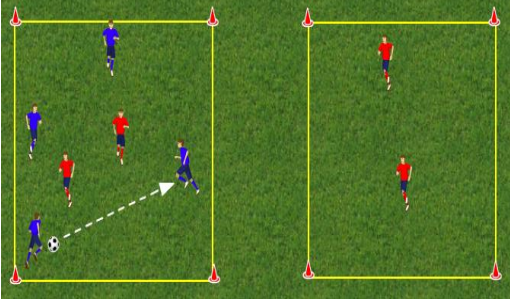
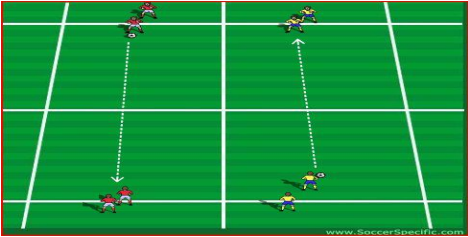
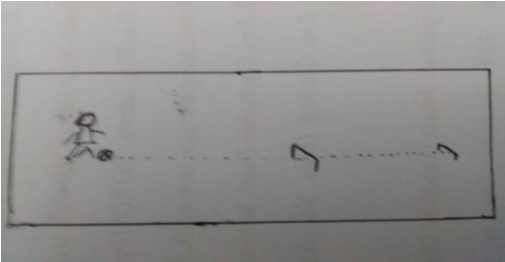
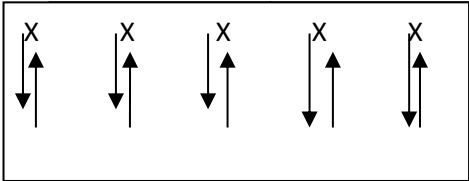
Drill Shortpass Berpasangan dan Shortpass On Target

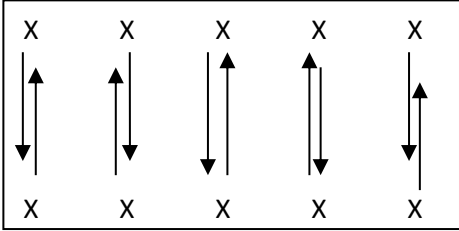
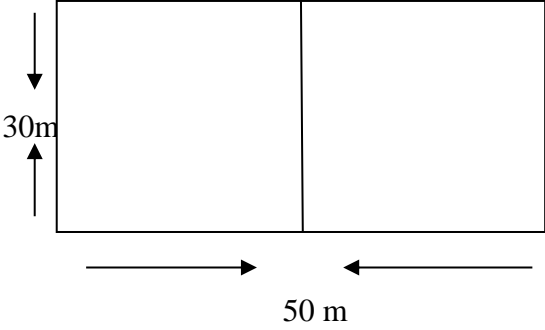
Hari/ Tanggal : ..,September 2016
 Jam : 15.00-16.30 WIB
 Waktu Latihan : 90 menit
 Jenis Latihan : *Shortpass*
 Intensitas : Sedang ke berat
 Sesi : 11 Dan 12

Perlengkapan :
 1. *Cones*
 2. *Marker*
 3. *Stopwatch*
 4. Bola
 5. Gawang Kecil

Keterangan Gambar:
 O : Pelatih
 X : Peserta Didik
 : Kun

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan	5 menit	P XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX	Dibariskan, berdoa, kemudian penjelasan materi latihan
2	Pemanasan: - <i>Joging</i> -Penguluran Statis -Penguluran dinamis -Kombinasi gerakan <i>Speed</i> dan koordinasi	20menit 3x keliling lapangan sepakbola 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan tiap item	 X XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX 	<i>Joging</i> 3x keliling lapangan sepakbola Penguluran statis dan dinamis Kombinasi gerakan dengan menggunakan kecepatan.
3	Latihan inti	20 menit		Buat 2 area 15x15 meter, dengan jarak 10 meter di antara dua area tadi. Di area pertama terjadi 4v2 di area kedua menunggu dua rekan satu tim dari tim

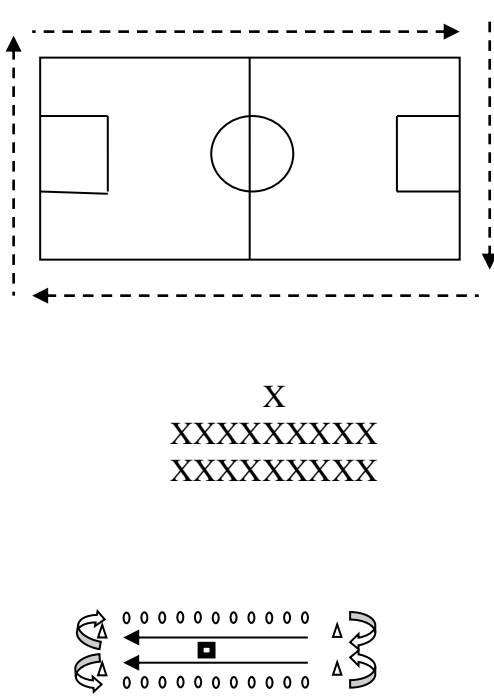
<p>Latihan transisi dari bertahan ke menyerang</p> <p>Kelompok A (Latihan <i>shortpass</i> berpasangan)</p> <p>Kelompok B (Latihan <i>shortpass on target</i>)</p> <p>ISTIRAHAT</p>	<p>Set : 5 Rep : 8</p> <p>Set : 5 Rep : 8</p> <p>1 menit</p>	  	<p>bertahan. Jika tim bertahan di area pertama berhasil menguasai bola, sesegera mungkin mengirim bola ke area kedua, terjadi lagi 4v2, dimana 2 pemain dari masing-masing tim di area pertama berpindah ke area kedua selama 10 menit.</p> <p>Kelompok A: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan <i>shortpass</i> berpasangan dengan dengan jarak 12 m menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan 8 kali tendangan x 5 set.</p> <p>Kelompok B: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan <i>shortpass on target</i> dengan jarak 12 m menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan 8 kali tendangan x 5set.</p> <p>Istirahat aktif</p>
<p>Kontrol <i>ball</i> menggunakan : 1. Kontrol paha</p>	<p>10 menit</p>		<p>Teknik kontrol bola setinggi paha. Satu pemain membantu melemparkan bola setinggi paha, dan yg satunya melakukan gerakan kontrol paha. Setiap 10x lemparan, gantian teman yg lain.</p>

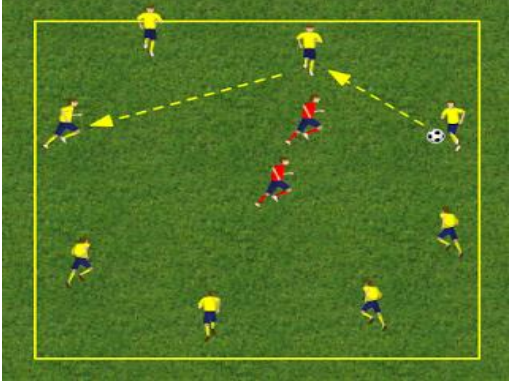
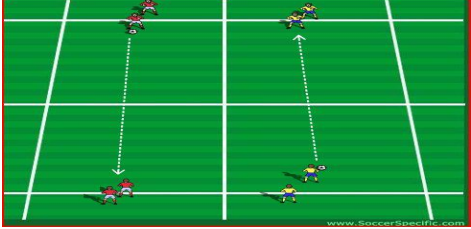
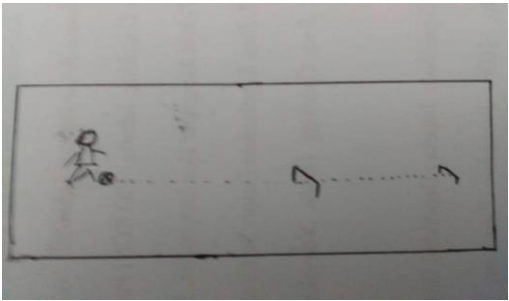
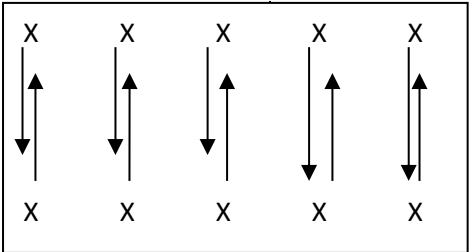
				<i>Recovery</i> : ketika melakukan pergantian tiap orang (10 detik)
	Kontrol <i>ball</i> menggunakan : 2. Kontrol dada	10 menit		<p>Teknik kontrol bola setinggi dada.</p> <p>Satu pemain membantu melemparkan bola setinggi dada, dan yg satunya melakukan gerakan kontrol dada.</p> <p>Setiap 10x lemparan, gantian teman yg lain.</p> <p><i>Recovery</i> : ketika melakukan pergantian tiap orang (10 detik)</p>
	<i>Game</i> 9 vs 9	15 menit		<i>Game</i> situasi 9 vs 9 di area lapangan 30m x 50m penekanan latihan pada teknik <i>passing</i> dan kontrol bola.
4	Penutup -pendinginan -evaluasi dan doa	10 menit	<p>P</p> <p>XXXXXXXXXX</p> <p>XXXXXXXXXX</p>	<i>Stretching</i> berpasangan dilanjutkan evaluasi latihan, berdoa dan dibubarkan.

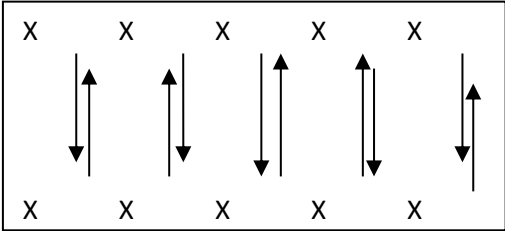
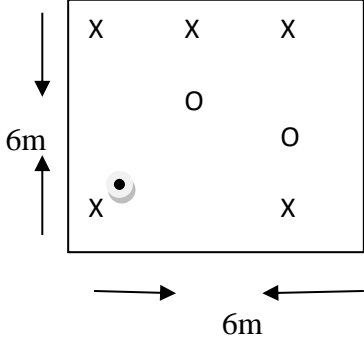
Sesi Latihan

Drill Shortpass Berpasangan dan Shortpass On Target

Hari/ Tanggal	:.....,September 2016	Perlengkapan :	Keterangan Gambar:
Jam	: 15.00-16.30 WIB	1. <i>Cones</i>	O : Pelatih
Waktu Latihan	: 90 menit	2. <i>Marker</i>	X : Peserta Didik
Jenis Latihan	: <i>Shortpass</i>	3. <i>Stopwatch</i>	: Kun
Intensitas	: Berat	4. Bola	
Sesi	: 13 Dan 14	5. Gawang Kecil	

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan	5 menit	P XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX	Dibariskan, berdoa, kemudian penjelasan materi latihan
2	Pemanasan: - <i>Joging</i> -Penguluran Statis -Penguluran dinamis -senam samba	20menit 3x keliling lapangan sepakbola 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan tiap item		<i>Joging</i> 3x keliling lapangan sepakbola Penguluran statis dan dinamis Gerakan dilakukan secara beriringan dan <i>continue</i> . Setiap gerakan dilakukan 2 kali putaran
3	Latihan inti	20 menit		Buat area 15x20 Bermain <i>game</i> 8v2, dimana pemain diluar mencoba menahan bola selama mungkin agar tidak terebut oleh pemain di dalam, apabila terebut pemain yang di luar berganti

<p>Kelompok A (Latihan <i>shortpass</i> berpasangan)</p>	<p>Set : 4 Rep : 10</p>		<p>posisi selama 10 menit.</p>
<p>Kelompok B (Latihan <i>shortpass on target</i>)</p>	<p>Set : 4 Rep : 10</p>		<p>Kelompok A: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan <i>shortpass</i> berpasangan dengan dengan jarak 14 m menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan 10 kali tendangan x 4set.</p>
<p>ISTIRAHAT</p>	<p>1 menit</p>		<p>Kelompok B: Atlet diberikan <i>treatment</i> latihan <i>shortpass on target</i> dengan jarak 12 m menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan 10 kali tendangan x 4set.</p>
<p>Kontrol <i>ball</i> menggunakan : Kontrol dada</p>	<p>10 menit</p>		<p>Teknik kontrol bola setinggi dada. Satu pemain membantu melemparkan bola setinggi dada, dan yg satunya melakukan gerakan kontrol dada. Setiap 10x lemparan, gantian teman yg lain. <i>Recovery</i> : ketika melakukan pergantian tiap orang (10 detik)</p>

	<i>Heading</i>	10 menit		<p>Satu pemain melakukan teknik <i>heading</i> dan satunya membantu melemparkan bola. Setiap 10x lemparan, <i>gantian</i> teman yg lain. ketika melakukan pergantian tiap orang (10 detik)</p>
	<i>Small game 5 – 2</i>	15 menit		<p>Bermain <i>game</i> mini X sebagai penyerang yang memegang bola dan O sebagai lawan yang mengejar bola. Jika bola tersentuh oleh O maka O dan pemain X yang melakukan kesalahan bertukar posisi. Pakai peraturan maksimal 3 sentuhan.</p>
4	Penutup -pendinginan -evaluasi dan doa	10 menit	<p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p>	<p>singkat dan jelas <i>Cooling down</i> dilakukan secara relax dan tanpa ada tekanan. Setiap gerakan dilakukan 10 hitungan.</p> <p>Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan. Dibariskan seperti saat pembukaan. Lalu ditutup dengan berdoa.</p>

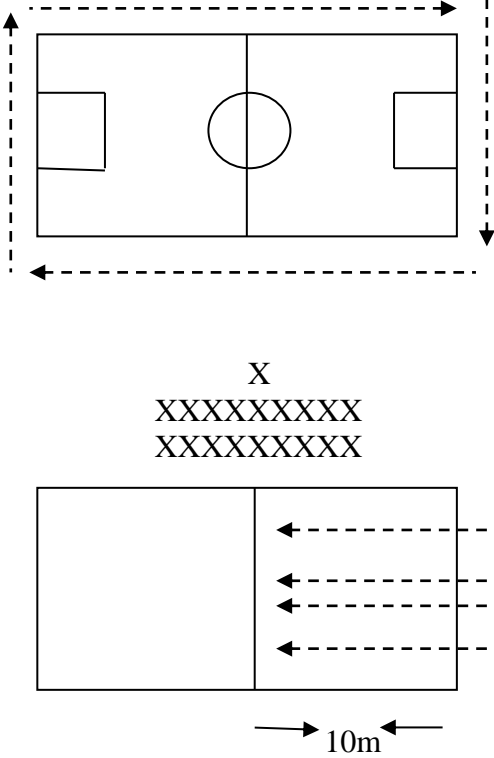
Sesi Latihan

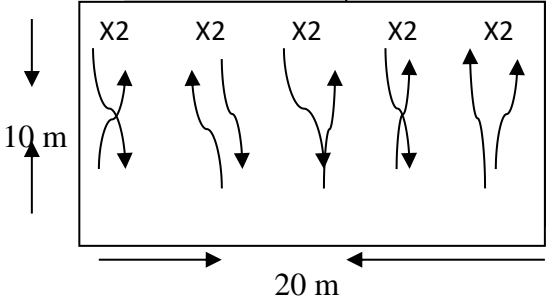
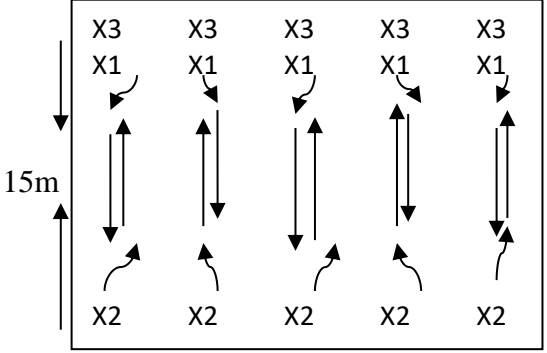
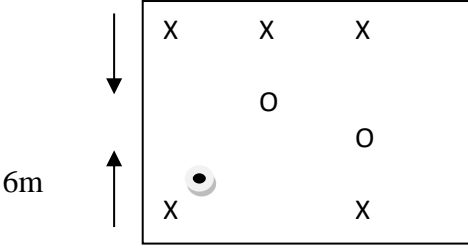
Drill Shortpass Berpasangan dan Shortpass On Target

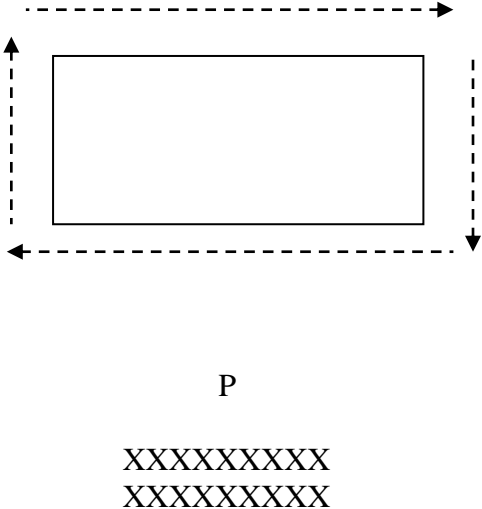
Hari/ Tanggal : ..,September 2016
 Jam : 15.00-16.30 WIB
 Waktu Latihan : 90 menit
 Jenis Latihan : *Shortpass*
 Intensitas : Berat
 Sesi : 15 Dan 16

Perlengkapan :
 1. *Cones*
 2. *Marker*
 3. *Stopwatch*
 4. Bola
 5. Gawang Kecil

Keterangan Gambar:
 O : Pelatih
 X : Peserta Didik
 : Kun

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan	5 menit	P XXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXX	Dibariskan, berdoa, kemudian penjelasan materi latihan
2	Pemanasan: - <i>Joging</i> -Penguluran Statis -Penguluran dinamis - <i>Sprint</i> pendek 10 meter x 10kali	20menit 2x keliling lapangan sepakbola 10 hitungan tiap item 8x2 hitungan tiap item		<i>Joging</i> 2x keliling lapangan sepakbola Penguluran statis dan dinamis Lakukan <i>sprint</i> pendek dengan beberapa variasi gerakan saat melakukan <i>skip</i> .

	ISTIRAHAT	2 menit		<p>jarak 12 m menggunakan kaki yang dominan, masing – masing melakukan 8 kali tendangan x 4set.</p> <p>Istirahat aktif</p>
	Fundamental <i>dribbling</i>	10 menit		<p>Fundamental <i>dribbling</i> (berpasangan). Masing2 pemain yang memegang bola mendribbling bola kearah teman yang ada dihadapannya. Lakukan bergantian antara X1 dan X2.</p>
	<i>Dribbling passing</i>	10 menit		<p>X1 melakukan <i>dribbling</i> kira-kira 5 meter lalu <i>passing</i> kearah teman didepannya (X2). Lalu X2 melakukan <i>dribbling</i> kira2 5 meter lalu <i>passing</i> ke arah X3. Lakukan terus hingga lancar.</p>
	<i>Small game 5 – 2</i>	15 menit		<p>Bermain <i>game</i> mini X sebagai penyerang yang memegang bola dan O sebagai lawan yang mengejar bola.</p>

			6m	Jika bola tersentuh oleh O maka O dan pemain X yang melakukan kesalahan bertukar posisi. Pakai peraturan maksimal 3 sentuhan.
	Penutup -pendinginan	10 menit	 <p style="text-align: center;">P</p> <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p>	Pendinginan dengan lari keliling lapangan 1x dilanjutkan dengan <i>stretching</i> statis berpasangan. Evaluasi latihan Doa dan penutup
	-evaluasi dan doa			