

**PENGARUH PENDEKATAN TAKTIS DAN *DRILLING*
TERHADAP *PASSING* DAN *SHOOTING* PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMPN BENGKULU UTARA**



OLEH :

FAIZ ABDU SALAM

19711251014

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

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2021

ABSTRAK

FAIZ ABDU SALAM: Pengaruh Pendekatan Taktis dan *Drilling* Terhadap Keterampilan *Passing* dan *Shooting* Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN Bengkulu Utara.

Tesis. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2021.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) pengaruh pendekatan taktis terhadap keterampilan *passing*, (2) pengaruh pendekatan taktis terhadap keterampilan *shooting*, (3) pengaruh metode *drilling* terhadap keterampilan *passing*, (4) pengaruh metode *drilling* terhadap keterampilan *shooting*, (5) perbedaan pengaruh antara pendekatan taktis dengan metode *drilling* terhadap keterampilan *passing*, dan (6) perbedaan pengaruh antara pendekatan taktis dengan metode *drilling* terhadap keterampilan *shooting*.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal di SMPN Bengkulu Utara yang berjumlah 186 siswa. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*, yaitu SMPN 25 berjumlah 20 siswa dan SMPN 29 berjumlah 20 siswa. Instrumen untuk mengukur *passing* menggunakan tes keterampilan futsal milik Arsil (2010) dan *shooting* menggunakan tes ketepatan *shooting* milik Maulana (2009: 36). Teknik analisis menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh yang signifikan pendekatan taktis terhadap keterampilan *passing*, $p<0,05$. (2) Ada pengaruh yang signifikan pendekatan taktis terhadap keterampilan *shooting*, $p<0,05$. (3) Ada pengaruh yang signifikan metode *drilling* terhadap keterampilan *passing*, $p<0,05$. (4) Ada pengaruh yang signifikan metode *drilling* terhadap keterampilan *shooting*, $p<0,05$. (5) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pendekatan taktis dengan metode *drilling* terhadap keterampilan *passing*. Kelompok pendekatan taktis lebih baik daripada metode *drilling* terhadap keterampilan *passing*, dengan selisih sebesar 1,95. (6) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pendekatan taktis dengan metode *drilling* terhadap keterampilan *shooting*. Kelompok pendekatan taktis lebih baik daripada metode *drilling* terhadap keterampilan *shooting*, dengan selisih sebesar 4,65.

Kata Kunci: taktis, metode *drilling*, *passing*, *shooting*

ABSTRACT

FAIZ ABDU SALAM: The Influence of Tactical and Drilling Approach on Passing and Shooting Skills in Futsal Extracurricular Participants SMPN Bengkulu Utara.

Thesis. Yogyakarta: Faculty of Sports Science, Yogyakarta State University, 2021.

This study aims to determine: (1) the effect of a tactical approach on passing skills, (2) the effect of a tactical approach on shooting skills, (3) the effect of the drilling method on passing skills, (4) the effect of the drilling method on shooting skills, (5) differences the effect of the tactical approach to the drilling method on passing skills, and (6) the difference in the effect of the tactical approach to the drilling method on shooting skills.

This type of research is an experiment with the design of "Two Groups Pretest-Posttest Design". The population in this study were 186 students of the futsal extracurricular activities at SMP Bengkulu Utara. The sampling technique used purposive sampling, namely SMPN 25 totaling 20 students and SMPN 29 totaling 20 students. Instruments for measuring passing use Arsil's (2010) futsal skills test and shooting using Maulana's (2009: 36) shooting accuracy test. The analysis technique used the 5% significance level test.

The results showed that: (1) There was a significant effect of the tactical approach on passing skills, $p < 0.05$. (2) There is a significant effect of the tactical approach on shooting skills, $p < 0.05$. (3) There is a significant effect of the drilling method on passing skills, $p < 0.05$. (4) There is a significant effect of the drilling method on shooting skills, $p < 0.05$. (5) There is a significant difference between the tactical approach and the drilling method on passing skills. The tactical approach group is better than the drilling method on passing skills, with a difference of 1.95. (6) There is a significant difference between the tactical approach and the drilling method on shooting skills. The tactical approach group is better than the drilling method on shooting skills, with a difference of 4.65.

Keywords: tactical, drilling method, passing, shooting.

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang menandatangani surat pernyataan dibawah ini:

Nama : Faiz Abdu Salam

NIM : 19711251014

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Menyatakan bahwa tesis dengan judul “Pengaruh Pendekatan Taktis dan *Drilling* terhadap *Passing* dan *Shooting* pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN Bengkulu Utara” adalah benar menyatakan keaslian karya ini untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar magister pendidikan. Karya ini belum pernah diajukan di universitas lain dan belum pernah diterbitkan di universitas manapun. Apabila terdapat pelanggaran dalam karya ini saya bersedia bertanggung jawab.

Demikian surat pernyataan keaslian karya ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, April 2021



Faiz Abdu Salam
19711251014

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH PENDEKATAN TAKTIS DAN DRILLING TERHADAP PASSING DAN SHOOTING PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMPN BENGKULU UTARA

**FAIZ ABDU SALAM
19711251014**

Proposal Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
Mendapatkan gelar Magister Pendidikan Olahraga
Program Studi Ilmu Keolahragaan

Menyetujui untuk diajukan pada ujian tesis
Pembimbing,



Dr. Hari Yuliarto, S.Pd., M.Kes
NIP. 196707011994121001

Mengetahui
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.ed.
NIP 19640707 198812 1 001

Koordinator Program Studi



Prof. Dr. Sumaryanti, M.S.
NIP 19580111 198203 2 001

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH PENDEKATAN TAKTIS DAN DRILLING TERHADAP PASSING DAN SHOOTING PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMPN BENGKULU UTARA

FAIZ ABDU SALAM
NIM. 19711251014

Telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji Akhir Tesis
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 08 Juni 2021

TIM PENGUJI

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Sigit Nugroho, M.Or.
(Ketua/Pengaji)



25-6-2021

Dr. Yudanto, M.Pd.
(Sekretaris/Pengaji)



.....

Dr. Hari Yuliarto, M.Kes.
(Pembimbing/Pengaji)



28-6-2021

**Dr. Agus Sumhendartin Suryobroto,
M.Pd**
(Pengaji Utama)



25-6-2021

Yogyakarta, 29 Juni 2021
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



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

NIP 19640707 198812 1 001

LEMBAR PERSEMBAHAN

1. Puji syukur yang tak terhingga kehadirat Allah SWT yang telah Melimpahkan rahmat dan karunianya serta kesehatan dan kemudahan pada setiap langkah yang saya jalani.
2. Ucapan terima kasih yang teristimewa untuk bapak saya, Salamun, S.Pd yang telah memberikan dukungan, semangat serta doa kepada saya agar selalu kuat dan sabar dalam menyelesaikan studi ini.
3. Ucapan terima kasih yang tak terhingga untuk ibu saya, Maryanti, S.Pd yang telah memberikan perhatian, rasa sayang, semangat dan doa restu kepada saya sehingga saya bisa sampai pada tahap ini.
4. Ucapan terima kasih kepada kedua kakak saya, Dewi Ayu Salfianti, S.Si dan Muhammad Agung Rahmawan, S.Pd yang selalu memberikan dukungan dan doa kepada saya agar selalu semangat dalam menyelesaikan study ini.
5. Ucapan terima kasih kepada semua keluarga besar dan sahabat-sahabat saya yang telah memberikan semangat dan doa (TIM SORUM).

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini yang berjudul “Pengaruh Pendekatan Taktis dan *Drilling* terhadap *Passing* dan *Shooting* pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN Bengkulu Utara” dengan baik. Tesis ini dapat terwujud atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada Dr. Hari Yuliarto, M.Kes, selaku dosen pembimbing yang telah membantu dan bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing saya dalam menyelesaikan tesis ini. Ucapan terima kasih juga saya ucapkan kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. AIFO., Selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta beserta staf atas segala kebijaksanaan, perhatian serta dorongan sehingga penulis dapat menyelesaikan study ini dengan tepat waktu.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.ed. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan beserta staf yang telah memberikan persetujuan penyusunan tesis ini.
3. Ibu Prof. Dr. Sumaryanti, M.S., selaku Kaprodi Pascasarjana Ilmu Keolahragaan beserta staf yang telah memberikan kemudahan serta dukungan dalam memperlancar penyusunan tesis ini.

4. Bapak Prof. Dr. Tomoliyus, M.S., selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan banyak masukan sehingga perkuliahan berjalan dengan baik.
5. Bapak Dr. Yudanto, M.Pd., selaku Validator yang telah memberikan masukan, penilaian yang baik terhadap program latihan untuk penelitian ini.
6. Para dewan penguji tesis yang telah memberikan banyak arahan sehingga dapat menyelesaikan tesis ini.
7. Segenap Bapak/Ibu dosen beserta karyawan yang ada pada lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
8. Bapak Winarna, S.Pd., selaku Kepala Sekolah SMPN 25 Bengkulu Utara atas izin yang diberikan serta bantuan dan kerjasamanya sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
9. Bapak Irfan Nur, S.Mat., selaku Kepala Sekolah SMPN 29 Bengkulu Utara atas izin yang diberikan serta bantuan dan kerjasamanya sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
10. Kepada teman-teman seperjuangan mahasiswa Program Pascasarjana terkhusus Program Studi Ilmu Keolahragaan angkatan 2019 Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan dukungan dan motivasi serta sama-sama berjuang untuk mencapai kesuksesan masing-masing.

Penulis mengucapkan terima kasih, semoga tuhan YME selalu melimpahkan rahmat dan karunianya serta ilmu yang bermanfaat untuk kita semua. Akhirnya Penulis berharap semoga tesis ini dapat berguna dan bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

Yogyakarta, 03 Februari 2021



Faiz Abdu Salam

NIM 19711251014

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
LEMBAR PERSEMAWAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Pembatasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah	12
E. Tujuan Masalah	12
F. Manfaat Penelitian.....	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Toeri	16
1. Hakikat Futsal	16
2. Peraturan dalam Permainan Futsal	17
3. Gerak Dasar Futsal	20
4. Hakikat Latihan	30
5. Hakikat Pendekatan Taktis	38
6. Hakikat Metode <i>Drilling</i>	42
7. Hakikat Ekstrakurikuler	45
B. Kajian Penelitian yang Relevan	46
C. Kerangka Berpikir	50
D. Hipotesis Penelitian.....	53
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	54
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	55
C. Populasi dan Sampel Penelitian	55
D. Definisi Oprasional Variabel	57
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	59
F. Teknik Analisis Data	64
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
G. Deskripsi Hasil Penelitian.....	67
H. Hasil Uji Hipotesis	73
I. Pembahasan	78

J. Keterbatasan Penelitian	89
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	90
B. Implikasi	90
C. Saran.....	91
DAFTAR PUSTAKA	92

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Ukuran Lapangan Futsal	18
Gambar 2. Bola Futsal	19
Gambar 3. <i>Passing</i> dengan Kaki Bagian Dalam	22
Gambar 4. <i>Passing</i> dengan Kaki Bagian Luar	23
Gambar 5. <i>Dribbling</i> dengan Kaki Bagian Luar	24
Gambar 6. <i>Dribbling</i> dengan Kaki Bagian Dalam	25
Gambar 7. <i>Dribbling</i> dengan Kaki Bagian Punggung Kaki	26
Gambar 8. Gerak Dasar Menahan Bola	27
Gambar 9. Gerak Dasar Menembak (<i>Shooting</i>).....	28
Gambar 10. Gerak Dasar Mengumpan Lambung.....	29
Gambar 11. Gerak Dasar Menyundul.....	30
Gambar 12. Kerangka Berfikir.....	52
Gambar 13. Desain Penelitian	54
Gambar 14. Tes <i>Passing</i>	62
Gambar 15. Tes <i>Shooting</i>	64
Gambar 16. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Passing</i> Kelompok Pendekatan Taktis dan Metode <i>Drilling</i>	70
Gambar 17. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting</i> Kelompok Pendekatan Taktis dan Metode <i>Drilling</i>	71

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Teknik Pembagian Sampel dengan Teknik Ordinal Pairing	57
Tabel 2. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Passing</i> dan <i>Shooting</i> Kelompok Pendekatan Taktis	68
Tabel 3. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Passing</i> dan <i>Shooting</i> Kelompok Pendekatan Taktis	69
Tabel 4. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Passing</i> dan <i>Shooting</i> Kelompok <i>Drilling</i>	69
Tabel 5. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Passing</i> dan <i>Shooting</i> Kelompok <i>Drilling</i>	70
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	72
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	73
Tabel 8. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Passing</i> Kelompok Pendekatan Taktis	74
Tabel 9. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting</i> Kelompok Pendekatan Taktis	74
Tabel 10. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Passing</i> Kelompok Metode <i>Drilling</i>	75
Tabel 11. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Shooting</i> Kelompok Metode <i>Drilling</i>	76
Tabel 12. Uji-t Perbedaan Pendekatan Taktis dengan Metode <i>Drilling</i> terhadap Keterampilan <i>Passing</i>	77
Tabel 13. Uji-t Perbedaan Pendekatan Taktis dengan Metode <i>Drilling</i> terhadap Keterampilan <i>Passing</i>	78

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Permohonan Validasi 1	100
Lampiran 2. Surat Ket Validasi	101
Lampiran 3. Surat Izin 1	102
Lampiran 4. Surat Izin 2	103
Lampiran 5. Surat Balasan 1	104
Lampiran 6. Surat Balasan 2	105
Lampiran 7. Surat Kalibrasi Alat <i>Stopwacth</i>	106
Lampiran 8. Data <i>Pretest</i>	109
Lampiran 9. Hasil Berdasarkan T-Skor	110
Lampiran 10. Pembagian Kelompok dengan <i>Ordinal Pairing</i>	111
Lampiran 11. Daftar Kelompok Eksperimen Berdasarkan Hasil Awal	112
Lampiran 12. Data <i>Posttest</i>	113
Lampiran 13. Rangkuman Hasil Penelitian	115
Lampiran 14. Deskriptif Statistik	117
Lampiran 15. Uji Normalitas	118
Lampiran 16. Uji Homogenitas	118
Lampiran 17. Uji T (<i>paired sample test</i> dan <i>independet sample test</i>)	119
Lampiran 18. Program Penelitian	121
Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian	156

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian yang tersusun dari berbagai macam bidang teori yang terdiri dari kesehatan olahraga, biomekanika olahraga, psikologi olahraga, sosiologi olahraga, pedagogik olahraga, sejarah olahraga dan filsafat olahraga. Olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan manusia. Olahraga adalah serangkaian aktivitas gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak (Giriwijoyo, 2013:18). Olahraga merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting karena hal itu tidak terlepas dari kegiatan yang sangat mendasar dari manusia itu sendiri yaitu bergerak. Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Olahragapun banyak digemari di masyarakat mulai dari kalangan anak-anak, remaja hingga lansia. Olahraga juga sebuah sarana untuk menunjang kesehatan pada jiwa dan raga seseorang. Menurut UU RI No.3 tahun 2005 tetang Sistem Keolahragaan Nasional Bab 1 Pasal 1 Ayat 13 sebagai berikut: Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan. Melalui kompetensi untuk mencapai prestasi setinggi tingginya dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Olahraga prestasi merupakan olahraga pembinaan dan pengembangan potensi yang ada pada diri seseorang yang pelaksanaannya dilakukan secara

terencana dengan tujuan dapat meraih prestasi sebaik mungkin. Mencapai prestasi yang terbaik, seseorang membutuhkan kualitas fisik yang baik dan sehat, hal ini bertujuan agar seseorang atau atlet tidak mudah mengalami kelelahan ketika sedang melakukan aktivitas olahraga. Kristiyanto (2012: 12) menyatakan saat ini prestasi olahraga sudah menjadi instrumen standar universal yang mencerminkan martabat suatu bangsa, jika suatu negara berhasil mencapai sebuah prestasi dalam bidang olahraga, secara otomatis akan menjadi sebuah parameter terhadap kemajuan dan kejayaan bangsa. Sehingga dapat dikatakan olahraga prestasi merupakan suatu lingkup yang melibatkan setiap *stakeholder* untuk bersinergi membangun prestasi dengan menerapkan sistem pembinaan dan pengembangan kepada setiap olahragawan yang dilakukan secara sistematis, terencana, bertahap, dan berkesinambungan sehingga kedepannya mampu mencapai sebuah prestasi yang maksimal dalam bidang olahraga.

Lingkungan sekolah merupakan salah satu wadah dalam proses pembinaan prestasi olahraga, hal itu dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang bersifat non-formal yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan bakat, sikap, kemampuan, serta kepribadian siswa. Kegiatan ekstrakurikuler ini merupakan salah satu wadah yang disediakan oleh sekolah untuk membina siswa yang mempunyai minat dan ingin mendapatkan prestasi. Sehingga tidak jarang prestasi-prestasi yang didapat siswa selalu berawal dari ekstrakurikuler yang ada di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler terdapat banyak

kegiatan yang disediakan oleh sekolah baik itu di bidang akademis ataupun olahraga. Beberapa cabang olahraga yang terdapat pada ekstrakurikuler di sekolah, salah satu olahraga yang menjadi favorit para siswa adalah olahraga futsal.

Olahraga futsal adalah olahraga yang dimainkan oleh 2 regu yang saling berlawanan dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Tujuan dari olahraga futsal ini yaitu untuk mencari kesenangan diri dari para pemain dan juga sebagai ajang silaturahmi sesama teman dan tentunya sebagai ajang mencari prestasi. Permainan futsal relatif sama dengan permainan sepakbola pada umumnya, hanya ada sedikit perbedaan diantara keduanya. Futsal adalah olahraga yang dinamis dikarenakan bola secara bergulir cepat dari kaki ke kaki, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan yang baik dan determinasi yang tinggi (Lhaksana, 2011:7). Olahraga futsal ditujukan untuk membentuk perpaduan individu-individu pemain yang tergabung dalam sebuah tim demi mencapai kemenangan. Di Indonesia olahraga futsal merupakan salah satu olahraga yang diminati setelah olahraga lainnya. Hal ini terlihat dari banyaknya anak-anak yang mulai memainkan olahraga futsal dari tingkat sekolah hingga tingkat universitas dan umum. Selain itu banyak juga terbentuknya ekstrakurikuler futsal di tingkat sekolah, banyaknya klub-klub futsal, dan lapangan futsal di tempat-tempat olahraga dan banyak masyarakat yang ikut bermain.

Permainan futsal merupakan olahraga yang mengharuskan setiap pemainnya memiliki ketahanan fisik dan gerak dasar yang mumpuni hal ini bertujuan agar setiap pemain memiliki kesiapan yang cukup untuk menghadapi setiap pertandingan dan memiliki *skill* sebagai seorang pemain futsal yang profesional maupun umum sekalipun. Olahraga futsal merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim dengan beranggotakan 5 orang dalam satu tim. Tujuan permainan ini adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan (Lhaksana, 2011:10). Permainan futsal ini terdapat beberapa macam gerak dasar yang wajib dikuasai oleh pemainnya, seperti *dribbling*, *controlling*, *passing* dan *shooting*.

Gerak dasar *passing* memiliki peran yang sangat penting dalam permainan futsal, karena di dalam permainan futsal gerak dasar *passing* yang baik antar pemain akan menghasilkan irama permainan yang baik dan juga seorang pemain futsal dituntut untuk menggunakan *feeling* yang baik agar mengetahui anggota tim mana yang paling tepat untuk diberi umpan. Jika tidak, maka bola bisa saja direbut oleh pemain musuh. Gerak dasar *passing* ada berbagai macam *passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan dengan bagian kurakura. Selain itu pada gerak dasar *shooting* tak kalah penting dalam permainan futsal, gerak dasar *shooting* dilakukan untuk menciptakan goal dalam permainan futsal. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan suatu pertandingan. Gerak dasar *shooting* dapat dibagi menjadi dua gerak dasar, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki.

Sedangkan dalam melakukan *shooting* yang pertama kali harus ditentukan adalah kemana arah bola yang akan ditendang. *Shooting* umumnya dilakukan untuk menciptakan gol, namun adakalanya *shooting* dilakukan bertujuan untuk membuang bola sejauh mungkin dari pertahanan sendiri (Mulyono, 2017 : 42).

Seorang guru atau pelatih saat pembelajaran atau latihan, harus dapat menciptakan suasana pelatihan yang dapat memotivasi siswa yang dilatihnya. Suasana tersebut secara psikologi dapat mempengaruhi siswa terhadap tugas-tugas yang dilakukan dalam melatih permainan futsal tentunya, seperti penjelasan materi yang diberikan, mengapa dan untuk apa hal itu dilakukan, serta bagaimana keterkaitannya dengan permainan sesungguhnya. Nuansa pelatihan seperti itu haruslah ditanamkan oleh pelatih dari sejak dini agar para siswa mudah memahami dan menerima makna esensi dari pelajaran yang diberikan oleh guru atau pelatih, sehingga siswa dapat dengan mudah mengaplikasikan teori di lapangan. Merealisasikan hal tersebut di atas, seorang pelatih atau guru dituntut untuk menggunakan sebuah model atau pendekatan yang cocok dalam memberi materi pelatihan permainan futsal, diantaranya dengan pendekatan taktis dan *drilling*.

Menerapkan pendekatan taktis mempunyai tujuan agar siswa mampu memadukan pengasahan gerak dasar yang dipelajari dengan kemampuan gerak dasar bermainnya sejalan dengan meningkatnya gerak dasar dasar yang dimilikinya. Pendapat di atas menekankan terhadap sebuah permainan sekaligus dapat meningkatkan gerak dasar yang berkaitan dengan bentuk permainannya, sehingga diharapkan siswa dapat memahami relevansi pelatihan

gerak dasar terhadap situasi-situasi di dalam permainan sebenarnya. Apabila pendekatan taktis ini dapat diterapkan dalam sebuah latihan maka besar kemungkinan siswa lebih antusias, tertarik dan dapat termotivasi untuk berperan aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di sekolah. Nuryadi (2010:27) berpendapat bahwa pendekatan taktis merupakan sebuah pola pendekatan pembelajaran yang menggunakan pola latihan gerak dasar ke dalam situasi permainan yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan siswa.

Lebih lanjut Subroto (2010: 6) menjelaskan bahwa pendekatan taktis atau juga disebut pendekatan tradisional adalah:" Pendekatan taktis atau pendekatan tradisional untuk mengajarkan permainan yang menekankan pada penguasaan keterampilan gerak dasar. Dijelaskan pula pendekatan tradisional menekankan pada penguasaan gerak dasar secara terpisah. Pelatihan dengan pendekatan gerak dasar mengajarkan gerak dasar secara terpisah pada pelaksanaan permainan sesungguhnya". Subroto (2010:223) berpendapat pendekatan taktis disebutnya merupakan salah satu pemecahan masalah yang menempatkan siswa sebagai pusat dalam proses membuat keputusan mengenai apa yang hendak dilakukan (kesadaran taktis) dan bagaimana cara melaksanakannya. Penggunaan pendekatan taktis dalam melatih keterampilan dasar futsal yaitu dengan memberikan tugas kepada siswa untuk melakukan latihan keterampilan dalam suasana bermain. Siswa juga secara otomatis akan mengeluarkan kemampuannya baik fisik maupun gerak dasar serta dengan cepat harus membuat keputusan yang tepat untuk mengatasi problem yang muncul saat bermain. Pada intinya adalah mengembangkan keterampilan dan

taktik bermain secara berkesinambungan. Sedangkan dalam penerapan metode *drilling* pada latihan permainan futsal mempunyai tujuan agar siswa dapat mendapatkan hasil yang maksimal karna dalam metode *drilling* dilakukan secara berulang-ulang hingga mendapatkan kemampuan terbaiknya. Sagala (2014:217) menjelaskan bahwa metode latihan *drilling* atau metode *training* merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan. Selain itu, metode pelatihan sering digunakan untuk memperoleh keterampilan atau keterampilan dari pengetahuan yang dipelajari (Sudjana, 2014: 86). Pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa metode *drilling* adalah metode untuk memperoleh keterampilan tertentu yang dilakukan secara berulang-ulang. Sagala (2014: 217) menjelaskan keunggulan metode *drilling*. (1) Pembentukan kebiasaan dengan cara ini akan meningkatkan ketepatan dan kecepatan dalam pelaksanaannya, (2) penggunaan kebiasaan tidak memerlukan terlalu banyak perhatian dalam pelaksanaannya, (3) pembentukan kebiasaan menjadikannya hal yang kompleks dan tindakan tersebut dilakukan secara otomatis. Metode *drilling* cocok digunakan untuk praktek dan teknik pada proses pembinaan olahraga tertentu.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti pada Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) di Kabupaten Bengkulu Utara yang mempunyai ekstrakurikuler futsal dan masih aktif pelaksanaannya, Sekolah yang terpilih yaitu SMPN 25 dan SMPN 29 Bengkulu Utara. Alasan peneliti

memilih Kabupaten Bengkulu Utara khususnya SMPN di desa Padang Jaya juga disebabkan oleh kurangnya prestasi futsal dan semakin menurun pada Kabupaten Bengkulu Utara khususnya pada SMPN 25 dan SMPN 29 di desa Padang Jaya pada tahun 2019-2020 dibanding dengan kabupaten lainnya. Selain itu alasan peneliti memilih kedua sekolah ini dikarenakan telah memiliki fasilitas olahraga yang baik mulai dari sarana dan prasarana yang memadai. Fakta di lapangan yang didapat masih banyak siswa yang rata-rata keterampilan futsal khususnya pada gerak dasar seperti *shooting* dan *passing* masih relatif kurang baik dalam melakukannya. Dilihat dari segi permainan masih banyak *passing* yang lemah tidak akurat dan mudah direbut oleh pemain lawan. Selain itu pada *shooting* tidak ada akurasi mengarah ke gawang karena menurut Mulyono (2017 : 42), dalam melakukan *shooting* yang pertama kali harus ditentukan adalah kemana arah bola yang akan di tendang. Pembelajaran pada latihan futsal di ekstrakurikuler SMPN 25 dan SMPN 29 Bengkulu Utara, pelatih hanya menggunakan metode latihan berpasangan dan kurangnya variasi latihan sehingga membuat anak merasa bosan dan tidak termotivasi. Selain itu, peneliti melihat pembelajaran masih berpusat pada seorang pelatih atau pelatih lebih mendominasi dalam kegiatan latihan futsal ini. Hal itu akan berpengaruh pada semangat dan minat siswa dalam latihan karna akan membuat suasana latihan menjadi kurang efektif. Oleh karena itu perlu kiranya dipilih pendekatan dan metode latihan yang tepat dalam pelaksanaan ekstrakurikuler.

Penggunaan pendekatan yang tepat bagi siswa yang sedang belajar akan memudahkan pelaksanaan proses pembelajaran guna untuk mencapai tujuan

yang telah ditetapkan. Pendekatan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar *shooting* dan *passing* salah satunya bisa dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan taktis. Nuryadi (2010:27) berpendapat bahwa pendekatan taktis adalah sebuah pola pendekatan pembelajaran yang menggunakan pola latihan gerak dasar ke dalam situasi permainan yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan siswa. Selanjutnya Nopembri (2011: 5) menyatakan bahwa pendekatan taktis tepat karena model dalam pembelajaran/latihan ini akan membantu siswa untuk mengembangkan kemampuan dan keterampilan menyelesaikan masalah dalam permainan. Siswa juga secara otomatis akan mengeluarkan kemampuannya baik fisik maupun gerak dasar serta dengan cepat harus membuat keputusan yang tepat untuk mengatasi masalah yang muncul saat bermain. Supriyanto (2016) bahwa pendekatan taktis berpengaruh terhadap keterampilan dasar sepakbola. Pembelajaran gerak dasar permainan yang dimaksudkan yaitu mempelajari gerak dasar permainan futsal yang dikonsep dalam bentuk permainan. Bentuk permainan gerak dasar permainan futsal yaitu melakukan gerak dasar permainan futsal menyerupai dengan permainan sesungguhnya, tetapi permainan disini hanya di batasi dalam konteks gerakan *shooting* dan *passing* saja. Selain itu penerapan penggunaan metode latihan *drilling* dapat digunakan dalam pelatihan. Pernyataan tersebut di dukung oleh temuan dari para ahli sejalan dengan penelitian Fernando & Komarudin (2018) bahwa pendekatan pembelajaran menggunakan pendekatan taktis memberikan pengaruh terhadap keterampilan *passing* dan *stoping* mahasiswa penjas FKIP UIR. Erland dkk

(2016) dalam penelitiannya membuktikan bahwa pendekatan taktis memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil bermain sepak takraw. Sultanengtyas & Darmawan (2018) membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan signifikan tentang penerapan pendekatan taktis terhadap hasil belajar *dribbling* dan *controling* dalam sepak bola. Iskandar & Agustan (2018) dalam penelitiannya membuktikan bahwa ada pengaruh penerapan pendekatan taktis terhadap keterampilan *passing* siswa Sekolah Sepakbola Turangga Sakti.

Metode *drilling* merupakan latihan kemampuan gerak yang dilaksanakan secara berulang-ulang atau terus-menerus. Metode *drilling* tidak hanya dilaksanakan dalam satu kali percobaan, tetapi metode *drilling* harus dilakukan dalam setiap kali pertemuan agar mendapatkan hasil yang maksimal. Sugiarto (2020) menyatakan bahwa metode latihan *drilling* dapat meningkatkan keterampilan *passing* futsal pada peserta ekstrakurikuler. Pembelajaran menggunakan metode *drilling* sangat berguna, model pembelajaran ini mengutamakan pergerakan secara berkelanjutan. Penerapan pendekatan taktis dan *drilling* merupakan salah satu upaya untuk mengatasi kesulitan siswa dalam mengasah keterampilan *shooting* dan *passing* di ekstrakurikuler SMPN 25 dan SMPN 29 Bengkulu Utara. Sejalan dengan itu hasil penelitian Sepriwanda & Komaini (2019) menunjukkan bahwa latihan metode *drill* memberi pengaruh terhadap kemampuan dalam mendribbling bola pemain PSKD Koto Kandis Kecamatan Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. Ditambahkan hasil penelitian Aulia, dkk (2019) membuktikan bahwa ada pengaruh yang signifikan kombinasi metode latihan *drill* terhadap keterampilan

shooting. Hasil penelitian Irawan, dkk., (2020) menunjukkan bahwa keterampilan *passing* kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan *passing* kaki bagian punggung permainan sepakbola menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dengan penggunaan metode *drill* yaitu masuk pada pada kategori baik sekali. Arsul, et al., (2021) dalam penelitiannya menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *drill* terhadap peningkatan akurasi *passing*.

Penelitian ini dirasa sangat penting dikarenakan kemampuan teknik *passing* dan *shooting* merupakan komponen yang sangat penting dalam permainan futsal. Sejalan dengan pernyataan yang di kemukakan oleh Lhaksana (2011) bahwa teknik *shooting* dan *passing* merupakan teknik dasar yang dilakukan untuk menciptakan sebuah gol. Hal ini disebabkan karena semua pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan berguna untuk memenangkan pertandingan tersebut. Permainan futsal dalam hal teknik *passing* merupakan teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Dikarenakan teknik *passing* yang baik akan membuat permainan dan irama permainan akan berjalan dengan maksimal. Teknik *passing* yang baik dan akurat tidak akan mudah direbut oleh pemain lawan. Selain itu, teknik shooting tak kalah penting, dikarenakan shooting yang baik, keras dan akurat yang dilakukan oleh pemain akan membuat bola tidak mudah di halau oleh kiper lawan. Selain itu teknik *shooting* juga dapat dilakukan untuk penyelamatan di daerah pertahanan untuk membuang bola sejauh penting. Namun dilapangan masih ditemukan beberapa peserta ekstrakurikuler yang memiliki kemampuan

shooting dan *passing* yang kurang baik dan masih sering melakukan kesalahan-kesalahan seperti *passing* mudah direbut oleh tim lawan dan *passing* yang kurang akurat. Berdasarkan latar belakang, peneliti berniat melakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan taktis dan *drilling* dalam membantu meningkatkan hasil belajar *passing* dan *shooting* dalam ekstrakurikuler futsal di SMPN 25 dan SMPN 29 Bengkulu Utara.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Pendekatan dan metode latihan belum dilakukan dengan tepat pada ekstrakurikuler futsal di SMPN 25 dan 29 Bengkulu Utara.
2. Akurasi *passing* dan *shooting* belum baik.
3. Kurangnya variasi latihan pada pelaksanaan ekstrakurikuler futsal di SMPN 25 dan 29 Bengkulu Utara.
4. Gerak dasar *passing* dan *shooting* peserta ekstrakurikuler futsal masih banyak melakukan kesalahan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi hanya pada pendekatan taktis dan *drilling* terhadap hasil belajar yang dikaitkan dengan keterampilan *passing* dan *shooting* pada pemain futsal di ekstrakurikuler futsal SMPN 25 dan SMPN 29 Bengkulu Utara.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh pendekatan taktis terhadap keterampilan *passing* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal?
2. Apakah terdapat pengaruh pendekatan taktis terhadap keterampilan *shooting* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal?
3. Apakah terdapat pengaruh metode *drilling* terhadap keterampilan *passing* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal?
4. Apakah terdapat pengaruh metode *drilling* terhadap keterampilan *shooting* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal?
5. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara pendekatan taktis dan metode *drilling* terhadap keterampilan *passing* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler?
6. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara pendekatan taktis dan metode *drilling* terhadap keterampilan *shooting* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh pendekatan taktis terhadap keterampilan *passing* pada siswa ekstrakurikuler futsal.
2. Untuk mengetahui pengaruh pendekatan taktis terhadap keterampilan

shooting pada siswa ekstrakurikuler futsal.

3. Untuk mengetahui pengaruh metode *drilling* terhadap keterampilan *passing* pada siswa ekstrakurikuler futsal.
4. Untuk mengetahui pengaruh metode *drilling* terhadap keterampilan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler futsal.
5. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara pendekatan taktis dan metode *drilling* terhadap keterampilan *passing* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.
6. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara pendekatan taktis dan metode *drilling* terhadap keterampilan *shooting* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapakan dapat memberikan metode latihan tambahan dari segi pendekatan taktis dan *drilling* dalam mengembangkan latihan gerak dasar futsal. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan juga dapat menjadi dasar untuk melakukan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan gerak dasar futsal.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa, hasil penelitian ini sangat berguna untuk memberikan metode latihan pendekatan dalam permainan futsal.
- b. Bagi pelatih/guru, hasil penelitian ini berguna untuk menambah bahan masukan agar dapat lebih memberikan variasi dalam metode latihan untuk melatih siswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Futsal

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk dalam permainan bola besar. Olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpam bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan. Permainan ini menuntut gerak dasar penguasaan bola yang tinggi, kerjasama antar pemain dan kekompakan tim dalam lapangan yang sempit (Charlim, 2011:1). Olahraga futsal dapat diartikan sebagai suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim berbeda. Masing-masing tim beranggotakan lima orang pemain yang memainkan pertandingan dalam dua babak dalam tempo waktu 2x20 menit.

Futsal adalah olahraga yang dinamis dikarenakan bola secara bergulir cepat dari kaki ke kaki, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan yang baik dan determinasi yang tinggi. Olahraga futsal ditujukan untuk membentuk perpaduan individu-individu pemain yang tergabung dalam sebuah tim demi mencapai kemenangan (Lhaksana, 2011:7). Sebagai sebuah olahraga permainan, futsal diharapkan menjadi wadah bagi para pemainnya dalam meraih kesenangan yang dibalut kompetisi dan persaingan, baik antar pemain maupun tim. Sehingga dengan permainan ini, akan tercipta suasana pertandingan yang lebih seru, *fair play*, dan sebagai sarana dalam memasyarakatkan olahraga permainan bola di seluruh dunia.

Kata ‘futsal’ merujuk pada bahasa Spanyol yang dipisahkan menjadi *futbol* dan *sala*. Jika diartikan kedua kata yang menjadi dasar pemberian nama pada permainan ini maka *futbol* berarti sepakbola atau bermain bola serta *sala* yang berarti ruangan. Jadi, futsal merupakan permainan bola besar yang dilakukan di dalam ruangan. Kendatipun secara pengertian, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan dalam ruangan tertutup, permainan ini dapat dimainkan di ruangan terbuka. Hal ini mengingat antusiasme masyarakat terhadap permainan yang satu ini begitu tinggi, namun sarana dan prasarana yang mengikuti standarisasi dalam aturan permainan ini belum memadai. Hal tersebut memberi satu kesimpulan bahwa sebetulnya futsal sendiri merupakan permainan bola yang saat ini bisa saja dimainkan baik dalam ruangan tertutup maupun ruangan terbuka, tergantung situasi dan kondisi yang ada.

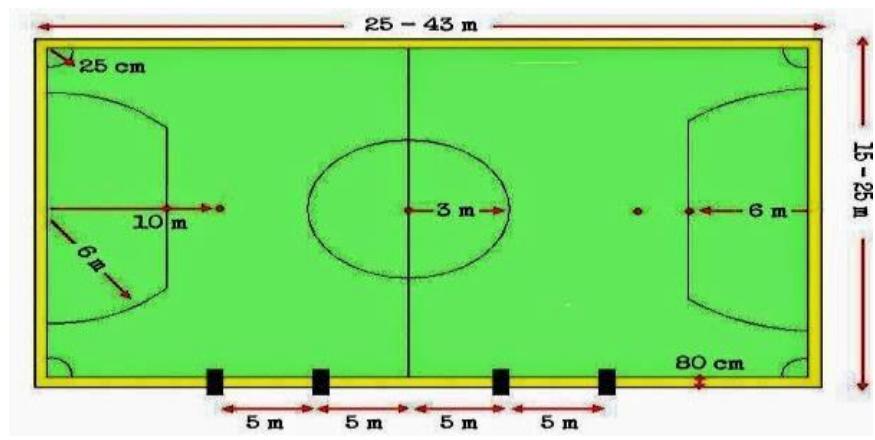
2. Peraturan dalam Permainan Futsal

Olahraga futsal dimainkan oleh dua tim dengan beranggotakan 5 orang dalam satu tim. Tujuan permainan ini adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Setiap tim dalam futsal memiliki 5 orang pemain dan pemain cadangan. Berikut adalah penjelasan mengenai peraturan futsal berdasarkan peraturan FIFA (Lhaksana, 2011:10).

a. Lapangan Futsal

- 1) Ukuran : panjang 25-42m x lebar 15-25m
- 2) Garis batas : garis selebar 8 cm, yakni garis sentuh di sisi, garis gawang di ujung-ujung, dan garis melintang tengah lapangan.
- 3) Lingkaran tengah : berdiameter 6m.

- 4) Daerah penalti : busur berukuran 6m dari setiap pos.
- 5) Garis penalti : 6m dari titik tengah garis gawang.
- 6) Garis penalti kedua : 12m dari titik tengah garis gawang.
- 7) Zona pergantian : daerah 6m (3m pada sisi garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan
- 8) Gawang : tinggi 2m x lebar 3m.



Gambar 1
Ukuran Lapangan Futsal
Sumber: Mulyono (2014:10)

b. Bola Futsal

- 1) Ukuran: nomor 4.
- 2) Keliling: 62-64cm.
- 3) Berat: 390-430 gram.
- 4) Lambungan: 55-56cm pada pantulan pertama
- 5) Bahan: kulit atau bahan yang cocok lainnya (yang tidak berbahaya).



Gambar 2
Bola Futsal
Sumber: Lhaksana (2011:11)

c. Jumlah Pemain

Berikut merupakan uraian dalam peraturan jumlah pemain dalam permainan futsal (Lhaksana, 2011:11) :

- 1) Jumlah pemain maksimal untuk memulai pertandingan adalah lima pemain dengan salah satunya penjaga gawang.
- 2) Jumlah pemain minimal untuk mengakhiri pertandingan adalah dua pemain dengan salah satunya penjaga gawang.
- 3) Jumlah pemain cadangan maksimal 7 orang.
- 4) Jumlah wasit 2 orang.
- 5) Tidak ada hakim garis.
- 6) Batas jumlah pergantian pemain: tak terbatas.
- 7) Metode pergantian: “pergantian melayang”, semua pemain kecuali penjaga gawang boleh memasuki dan meninggalkan lapangan kapan saja, pergantian penjaga gawang hanya dapat dilakukan jika bola tak sedang dimainkan dan dengan persetujuan wasit.

d. Lama Permainan

- 1) Lama normal 20x20 menit.
- 2) Lama istirahat: 10 menit.
- 3) Lama perpanjangan waktu: 2x10 menit.
- 4) Ada adu penalti jika jumlah kedua tim imbang saat perpanjangan waktu selesai.
- 5) Time out: 1 kali per tim per babak, tak ada dalam waktu tambahan.
- 6) Waktu pergantian babak: maksimal 10 menit.

3. Gerak Dasar Futsal

Gerak dasar dalam permainan futsal merupakan suatu hal yang paling mendasar, karena setiap pemain futsal dituntut harus bisa menguasai gerak dasar dalam permainan futsal. Seorang pemain harus mempersiapkan segala sesuatu yang ada dalam dirinya, dan ketika pemain siap untuk itu semua, maka pemain harus mampu memberikan kesan positif ketika ia masuk dalam sebuah tim. Olahraga futsal yang saat ini dimainkan di indonesia lebih mengandalkan *skill* individu dan sangat sedikit strategi dan taktik. Modern futsal adalah permainan futsal yang para pemainnya diajarkan bermain dengan sirkulasi bola yang sangat cepat, menyerang, dan bertahan, dan juga sirkulasi pemain tanpa bola ataupun *timing* yang tepat (Lhaksana, 2011:29). Seorang pemain futsal harus mampu memahami dan menguasai gerak dasar dalam permainan futsal dan juga pemain futsal harus mempunyai gerak dasar yang mumpuni, seperti mengumpam (*passing*), menerima (*control*), mengumpam lambung (*chipping*), menggiring (*dribbling*), menendang ke arah gawang (*shooting*), menyundul

(heading). Adapun di bawah ini adalah teknik dasar dalam permainan futsal:

1) Gerak Dasar Mengumpan (*passing*)

Gerak Dasar *passing* adalah kemampuan seseorang untuk memberikan operan bola kepada teman dengan cara menendangkan agar bola bergulir ke rekan setim. Kualitas *passing* yang baik adalah saat teman dapat mendapatkan operan bola sesuai tepat akurat di kakinya. *Passing* merupakan salah satu gerak dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan setiap pemain (Lhaksana, 2011:30). Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain ini disebabkan hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*, juga diperlukan penguasaan gerakan sehingga sasaran yang diinginkan dapat tercapai.

Seorang pemain dalam melakukan *passing* dituntut untuk menggunakan intuisi agar mengetahui rekan tim mana yang pantas untuk diberikan umpan. Jika tidak, maka bola bisa saja di serobot oleh tim musuh dan tentu akan berbahaya bagi tim sendiri (Mulyono, 2017:38). Gerak dasar futsal ini khususnya *passing*, ada dua macam cara gerak dasar *passing* yang harus dikuasai oleh para pemain yaitu:

a) Gerak Dasar *Passing* dengan Kaki Bagian Dalam.

Gerak dasar *passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam ini biasa nya dilakukan untuk memberikan umpan bola kepada rekan satu tim yang berada dalam jarak yang dekat. Gerak dasar ini sangat mendominasi karna lapangan yang tidak terlalu besar jadi antara pemain selalu

melakukan operan pendek (*short passing*). Cara melakukan Gerak Dasar *passing* dengan kaki bagian dalam ini adalah sebagai berikut:

- (1) Posisikan bola di depan dan posisikan tubuh menghadap pemain yang akan diberi umpan.
- (2) Tempatkan kaki yang akan digunakan untuk melakukan passing sebagai tumpuan disamping bola dan lutut yang sedikit ditekuk.
- (3) Tarik ke belakang kaki yang akan digunakan untuk menendang bola lalu ayunkan kedepan sampai terkena bola.
- (4) Tendanglah bola tepat di bagian lengan agar bola dapat bergulir dengan lurus kedepan.
- (5) Biarkan kaki untuk tetap diayunkan mengikuti arah bola kedepan.



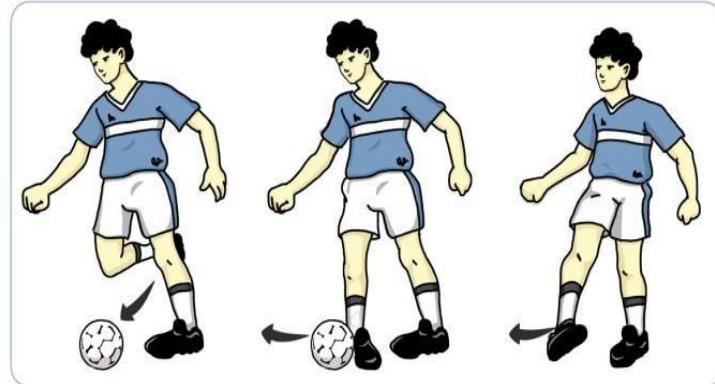
Gambar 3
Passing dengan Kaki Bagian Dalam
Sumber: Lhaksana (2011:30)

b) Gerak Dasar *Passing* dengan Kaki Bagian Luar

Gerak dasar *passing* dengan kaki bagian luar ini biasa digunakan oleh pemain untuk memberikan umpan silang kepada rekan satu timnya dimana posisinya berada pada tempat yang berlawanan dengan posisi pengumpan. Gerak dasar ini juga digunakan untuk melakukan umpan terobosan antar pemain tujuannya adalah menipu lawan. Adapun cara melakukan Gerak dasar *passing* dengan kaki bagian luar ini adalah sebagai

berikut:

- (1) Posisikan bola untuk berada disamping saat akan melakukan tendangan.
- (2) Tempatkan kaki yang akan dijadikan tumpuan dibelakang atau sejajar dengan posisi bola.
- (3) Tarik kebelakang kaki yang akan digunakan untuk menendang kemudian ayunkan ke samping hingga terkena bola.
- (4) Saat melakukan tendangan letakkan kaki dibagian kiri atau kanan bola.
- (5) Gerakkan kaki dan biarkan tetap mengikuti arah bola untuk mengayun ke samping.



Gambar 4.
Passing dengan Kaki Bagian Luar
Sumber: Lhaksana (2011:32)

2) Gerak Dasar Menggiring (*Dribbling*)

Gerak dasar *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak yang harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap pemain dalam menguasai bola

sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol (Lhaksana, 2011:33). *Dribbling* digunakan ketika seorang pemain ingin menguasai bola lebih lama. Hal ini akan memberikan waktu pada tim secara keseluruhan untuk mengatur strategi (Mulyono, 2017:42). Ada dua tujuan dalam melakukan gerak dasar *dribbling*, yakni untuk mengecoh lawan sehingga membongkar pertahanan tim lawan, dan yang kedua adalah untuk lebih leluasa mengumpam baik yang menyusur permukaan lapangan maupun untuk umpan lambung. Dalam gerak dasar dasar *dribbling* ini, ada tiga macam cara gerak dasar *dribbling* yang harus dikuasai oleh para pemain yaitu:

a) Gerak Dasar *Dribbling* dengan Kaki Sisi Bagian Luar

Cara menggiring bola menggunakan gerak dasar kaki bagian luar ini dilakukan untuk memperdaya pemain lawan ke arah samping kanan atau kiri, tergantung kaki mana yang akan digunakan untuk menggiring. Jika seorang pemain menggunakan kaki kanan bagian luar maka pemain bisa mengecoh lawan ke arah kanannya yaitu ke arah sebelah kiri dari pemain lawan dan begitu juga sebaliknya.



Gambar 5.

Dribbling dengan Kaki Bagian Luar

Sumber: Lhaksana (2011:31)

b) Gerak Dasar *Dribbling* dengan Kaki Sisi Bagian Dalam

Pada permainan futsal seorang pemain dapat mengecoh lawannya dengan menggunakan gerak dasar menggiring bola ini, caranya yaitu giringlah bola ke arah samping kiri darinya jika seorang lawan menggunakan kaki kanan bagian dalam atau di sebelah samping kanan dari pemain lawan dan begitu juga sebaliknya.



Gambar 6.
Dribbling dengan Kaki Bagian Dalam
Sumber Rahmani (2012:42)

c) Gerak Dasar *Dribbling* dengan Kaki Bagian Punggung Kaki

Cara menggiring bola menggunakan bagian punggung kaki ini biasa dilakukan jika dalam kondisi lawan berada jauh dari pemain dan tentunya tidak mengganggu pergerakan kita. Akan tetapi gerak dasar *dribbling* yang satu ini kurang efektif digunakan untuk mengelabuhi lawan ke arah samping kanan maupun ke sebelah kiri.



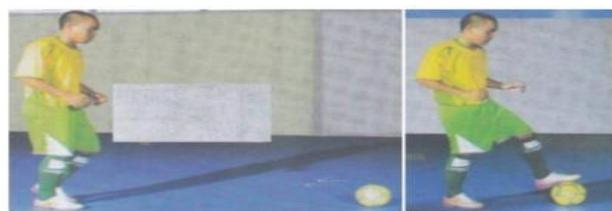
Gambar 7.
Dribbling dengan Kaki Bagian Puggung Kaki
Sumber: Rahmani (2012:45)

Ada beberapa cara melakukan gerak dasar *dribbling* dengan baik yang perlu diperhatikan oleh setiap pemain futsal, diantaranya adalah:

- (1) Sebisa mungkin seorang pemain futsal untuk tetap menguasai bola dan dapat menjaga jarak dengan pemain saat melakukan *dribbling*.
 - (2) Saat menggiring bola pemain tetap menjaga keseimbangan dan kelentukan tubuh agar tidak terjatuh.
 - (3) Pandangan pemain harus tetap fokus saat bersentuhan dengan bola.
 - (4) Selalu siap dalam mengantisipasi pergerakan lawan yang akan mencoba untuk merebut bola dari penguasaan kita.
- 3) Gerak Dasar Menahan Bola (*Control*)

Gerak dasar keterampilan *control* (menahan bola) haruslah menggunakan telapak kaki (*sole*). Permukaan lapangan yang rata, bola akan bergulir cepat para pemain harus dapat mengontrol dengan baik. Apabila menahan bola jauh dari kaki, lawan akan mudah merebut bola (Lhaksana, 2011:31). Gerak dasar mengontrol bola menjadi bagian dari gerak dasar dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain futsal (Mulyono, 2017: 40). Disaat pemain melakukan kontrol bola, bagian tubuh

yang bisa digunakan sama dengan bagian tubuh yang digunakan saat *passing*. Bahkan pada prinsipnya, semua bagian tubuh kecuali tangan bisa digunakan dalam mengontrol bola.



Gambar 8.
Gerak Dasar Menahan Bola (*control*)
Sumber: Lhaksana (2011:31)

4) Gerak Dasar Menembak (*Shooting*)

Shooting merupakan gerak dasar dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Gerak dasar ini merupakan cara untuk menciptakan peluang dan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol dan memenangkan suatu pertandingan (Lhaksana, 2011:34). Gerak dasar *shooting* dapat dibagi menjadi dua gerak dasar, yaitu *shooting* menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki. Sedangkan dalam melakukan *shooting* yang pertama kali harus ditentukan adalah kemana arah bola yang akan ditendang. Pemain harus dapat memperhatikan perpaduan antara kekuatan dan akurasi tendangan agar dapat mengasilkan teknik *shooting* yang baik.

Shooting umumnya dilakukan untuk menciptakan gol, namun adakalanya *shooting* dilakukan bertujuan untuk membuang bola sejauh mungkin dari pertahanan sendiri. Gerak dasar *shooting* hampir sama

seperti saat sedang melakukan *passing*, yang membedakan hanya pada saat melakukan shooting pemain membutuhkan kekuatan, power tenaga yang lebih agar dapat menghasilkan *shooting* yang keras, karena semakin kuat *shooting* yang dilakukan akan semakin sulit diantisipasi lawan. Pemain dapat melakukan gerak dasar *shooting* dengan kaki bagian dalam yang mendekati ujung, sisi kaki bagian luar dan dengan bagian punggung kaki. Selain itu saat pemain ingin melakukan tembakan ke arah gawang dapat dengan menggunakan teknik ujung kaki pada sepatu karna teknik ini dapat juga menhasilkan laju bola yang cepat dengan arah bola yang tetap akan bergerak lurus kedepan.



Gambar 9.
Gerak Dasar Dasar Menembak (*shooting*)
Sumber: Lhaksana (2011:11)

5) Gerak Dasar Mengumpan Lambung (*chipping*)

Keterampilan *chipping* ini sering dilakukan dalam permainan futsal untuk mengumpan bola di belakang lawan atau dalam situasi lawan bertahan satu lawan satu (Lhaksana, 2011: 32). Gerak dasar ini hampir sama dengan gerak dasar *passing*, perbedaannya terletak pada saat *chipping* menggunakan bagian atas ujung sepatu dan perkenaan nya di

bawah bola. Mengumpam lambung atau *chipping* ini menggunakan bagian tubuh seperti kaki bagian luar atau punggung kaki, ujung kaki atau ujung sepatu, bahkan untuk pemain yang sudah profesional, tumit kaki pun bisa digunakan untuk melakukan *chipping* (Mulyono, 2017:41). *Chipping* biasa diterapkan oleh suatu tim yang mengusung strategi *long-ball* atau bola panjang. Strategi ini dilakukan ketika tim melakukan serangan balik langsung ke daerah pertahanan lawan.



Gambar 10.
Gerak Dasar Mengumpan Lambung (*chipping*)
Sumber: Lhaksana (2011:32)

6) Gerak Dasar Menyundul (*Heading*)

Heading adalah cara untuk menguasai bola dengan menggunakan kepala. *Heading* diantaranya dilakukan sebagai umpan kepada rekan setim dan untuk mencetak gol saat posisi memungkinkan mencetak gol lewat kepala (Mulyono, 2017:45). Bagian kepala yang di gunakan untuk melakukan *heading* adalah kening. Namun, ada pemain yang belum mahir dalam melakukan *heading* menggunakan bagian atas kepala. Bagian ini sebenarnya cukup berbahaya, apalagi saat bola datang dengan laju yang cepat, supaya aman *heading* harus dilakukan dengan kening. Dan pada prosesnya tenaga dalam melakukan *heading* berasal dari otot leher.



Gambar 11
Gerak Dasar Menyundul (*heading*)
Sumber: Mulyono (2014:61)

4. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Bompa mengatakan di (Amansyah & Sinaga, 2015) latihan merupakan proses yang sistematis dari latihan atau bekerja secara berulang-ulang dalam jangka waktu panjang. Yang ditingkatkan secara bertahap dan individu ditujukan pada pembentukan fungsi fisiologis dan psikologi suntuk mencapai sasaran yang ditentukan. Lalu di tambah Harsono mengemukakan “latihan adalah proses sistematis berlatih atau bekerja, yang dilaksanakan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau bekerja”. Beberapa ciri-ciri latihan menurut Sukadiyanto, (2011: 11) adalah sebagai berikut:

- 1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu, serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- 2) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur yaitu latihan harus dilakukan secara maju dan berkesinambungan. Sedangkan progresif dimaksudkan dalam latihan materi diberikan dari tingkatan yang mudah

menuju yang susah, dari sederhana menuju yang lebih sulit, dan yang ringan ke yang lebih berat.

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

Dari beberapa sumber diatas maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah kegiatan yang terencana dan terprogram yang dilakukan secara rutin untuk mencapai sesuatu yang telah ditetapkan.

b. Prinsip-Prinsip Latihan

Adapun prinsip-prinsip dasar program latihan menurut Fox dan Bompa didalam (Aprilia et al., 2018) adalah: 1) *Individual Needs* (kebutuhan individu), 2) Kekhususan (*specialization*), 3) *Progressive*, 4) *Overload* (beban lebih), 5) *Recovery* (pemulihan), dan 6) *Reversibility* (kebalikan). Berikut penjelasan lebih jelas dari masing-masing prinsip-prinsip latihan menurut (Sukadiyanto, 2011: 21) :

1. Prinsip Kesiapan

Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus di sesuaikan dengan usia dan tingkatan olahragawan. Sebab kesiapan setiap olahragawan

akan berbeda antara yang satu dengan yang lain meskipun diantaranya memiliki usia yang sama.

2. Prinsip individual

Antara atlet yang satu dengan yang lain memiliki tingkat kemampuan yang berbeda. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan perbedaan terhadap kemampuan seseorang dalam merespon beban yang diberikan oleh pelatih, diantaranya faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, lingkungan, cidera, dan motivasi.

3. Prinsip adaptasi

Pemberian latihan sangat perlu memperhatikan prinsip adaptasi, tidak bias semata-mata pelatih memberikan latihan yang terlalu keras dan mendadak karena akan menyebabkan *overtraining* pada atlet. Latihan harus bertahap dan terus ditingkatkan melalui proses latihan agar tubuh dapat beradaptasi dengan baik pada program latihan yang diberikan.

4. Prinsip beban lebih (*Overload*)

Prinsip beban berlebih dapat dicapai dengan cara pembebanan berada pada atau sedikit diatas ambang rangsang atlet agar tercipta super kompensasi bagi atlet. Pembebanan yang terlalu berat akan mengakibatkan tubuh tidak dapat beradaptasi dengan baik, dan bila beban terlalu ringan maka tidak akan berpengaruh terhadap peningkatan kualitas seseorang.

5. Prinsip progresif

Prinsip progresif artinya pelaksanaan latihan dilakukan secara bertahap dari mudah ke sukar, dari sederhana ke kompleks, dari umum ke khusus, dari

bagian kekeseluruhan, dari ringan keberat, dan dari kuantitas kekualitas yang dilakukan secara maju dan berkelajutan.

6. Prinsip spesifikasi

Setiap cabang olahraga memiliki cara kerja dan karakter masing-masing. Oleh karena itu pemberian latihan akan berbeda-beda sifatnya antara cabang olahraga yang satu dan yang lain dengan pertimbangan: (1) spesifikasi kebutuhan energi; (2) spesifikasi bentuk dan gerakan latihan; (3) spesifikasi ciri gerak dan kelompok otot yang digunakan; (4) waktu dan periodisasi latihan.

7. Prinsip variasi

Latihan yang baik merupakan latihan yang disusun secara variatif agar atlet yang dilatih tidak mengalami kejemuhan, kebosanan, dan kelelahan secara psikologis lainnya. Hal ini bertujuan agar atlet tertarik berlatih sehingga tujuan dari latihan tersebut dapat tercapai.

8. Prinsip pemanasan dan pendinginan

Suatu rangkaian proses latihan tentunya diawali dengan pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan. Pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan psikis olahragawan menuju latihan inti. Sedangkan pendinginan bertujuan untuk menurunkan kondisi tubuh secara perlahan dari latihan berat ke normal sehingga tubuh bias beradaptasi.

9. Prinsip latihan jangka panjang

Meraih prestasi yang optimal dalam suatu cabang olahraga dibutuhkan proses latihan yang konsisten dalam waktu yang panjang. Pengaruh dari beban latihan yang diberikan oleh pelatih tidak serta merta dapat diadpatasi tetapi

memerlukan waktu, dan dilakukan dalam proses yang bertahap dan berkelanjutan. Selain itu untuk mendapatkan prestasi yang optimal diperlukan latihan gerak yang dilakukan berulang-ulang dalam proses yang panjang untuk mendapatkan gerakan yang otomatis.

10. Prinsip berkebalikan

Prinsip berkebalikan artinya bila olahragawan berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu yang lama, maka kualitas organ tubuh akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Hal ini ditandai dengan penurunan tingkat kebugaran rata-rata 10% setiap minggunya. Selain itu pada komponen biomotorik kekuatan akan mengalami penurunan secara bertahap yang diawali dengan pengecilan otot. Untuk itu kemampuan olahragawan harus terus dipelihara melalui latihan yang konsisten.

11. Prinsip tidak berlebih

Keberhasilan latihan jangka panjang sangat ditentukan oleh pembebanan latihan yang tidak berlebihan. Dalam memberikan beban latihan, harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan olahragawan. Beban latihan yang diberikan kepada olahragawan diharapkan benar-benar tepat, tidak terlalu berat dan tidak terlalu ringan.

12. Prinsip sistematik

Pada dasarnya prestasi olahragawan bersifat sementara. Oleh karena itu, pada setiap latihan harus memperhatikan dosis skala prioritas sasaran latihan. Dalam pelaksanaan latihan, materi latihan secara garis besar dimulai dari penekanan fisik, teknik, strategi, atau taktik, psikologis, dan kematangan

bertanding.

Berdasarkan teori yang telah dikemukakan diatas maka dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan adalah suatu petunjuk/pedoman dan peraturan yang sistematis, prinsip latihan harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan, selanjutnya waktu latihan dilakukan lebih singkat dan berisi padat dengan kegiatan yang bermanfaat.

c. Komponen Latihan

Setiap aktifitas fisik dalam proses latihan selalu mengakibatkan terjadinya perubahan antara lain: keadaan anatomi, fisiologi, biokimia dan psikologis bagi pelakunya. Oleh karena itu dalam penyusunan latihan seorang pelatih harus memperhatikan komponen latihan. Komponen latihan merupakan hal penting yang harus dipertimbangkan dalam menentukan dosis dan beban latihan (Sukadiyanto, 2011:38). Adapun komponen latihan antara lain sebagai berikut:

1) Intensitas

Menurut Sukadiyanto intensitas latihan adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsang atau pembeban. Untuk menentukan besarnya intensitas suatu latihan dapat ditentukan dengan daya tahan erobik, denyut jantung permenit, kecepatan, dan volume latihan.

2) *Volume*

Volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas suatu rangsang atau pembebanan. Cara yang digunakan untuk meningkatkan *volume*

latihan yaitu dengan cara latihan: diperberat, diperlama, dipercepat, dan diperbanyak.

3) *Recovery* dan *interval*

Recovery dan *interval* mempunyai arti yang sama yaitu pemberian istirahat. Perbedaan antara *recovery* dan *Interval* adalah *Recovery* adalah waktu istirahat antar repetisi, sedangkan *interval* adalah waktu istirahat antar seri. Semakin singkat waktu pemberian *recovery* dan *interval* maka latihan tersebut dikatakan tinggi dan sebaliknya jika istirahat lama dikatakan latihan tersebut rendah.

4) Repetisi

Repetisi adalah jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir item latihan, dalam satu seri terdapat butir latihan yang harus dilakukan dan setiap butirnya dilaksanakan berkali-kali.

5) Set

Set adalah jumlah ulangan untuk satu jenis butir latihan, set dipakai untuk menyebutkan jumlah ulangan pada macam latihan yang tunggal.

6) Sirkuit

Sirkuit adalah ukuran keberhasilan dalam menyelesaikan beberapa rangkaian butir latihan yang berbeda-beda.

7) Durasi

Durasi adalah ukuran yang menunjukkan lamanya waktu latihan dalam satu kali tatap muka.

8) Densitas

Densitas adalah ukuran yang menunjukkan padatnya waktu perangsangan (lamanya pembebanan). Pada waktu perangsangan (densitas) ini sangat di pengaruhi oleh lamanya pemberian waktu *recovery* dan *interval*.

9) Irama

Irama latihan adalah ukuran yang menunjukkan kecepatan pelaksanaan suatu perangsangan atau pembebanan. Ada tiga macam irama latihan, yaitu irama cepat, sedang, dan lambat.

10) Frekuensi

Frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu (dalam satu minggu). Pada umumnya periode waktu yang digunakan untuk menghitung jumlah frekuensi tersebut adalah dalam satu mingguan.

11) Sesi

Sesi adalah jumlah materi program latihan yang disusun dan yang harus dilakukan dalam satu kali pertemuan.

5. Hakikat Pendekatan Taktis

Pendekatan pembelajaran merupakan suatu rencana pembelajaran yang akan dipelajari oleh guru dan siswa dalam mencapai tujuan instruksional untuk suatu satuan instruksional tertentu (Sagala, 2011:68). Pendekatan yakni pengorganisasian peserta didik di dalam menggapai tujuan belajar. Dari penafsiran tersebut pendekatan yakni metode yang sebaik- baiknya untuk menggapai tujuan dalam pengajaran. Dengan demikian di dalam unsur-unsur pendekatan mencakup prosedur, sistematik, logis, terencana, serta aktivitas untuk menggapai suatu tujuan. Sebuah pendekatan tentunya tidak lepas dari sebuah pembelajaran. Pengertian pembelajaran merupakan sesuatu yang kompleks, karena itu pengertiannya bisa bermacam-macam. Pembelajaran bisa dipandang sebagai suatu hasil apabila yang dilihat adalah bentuk yang terakhir dari beberapa pengalaman interaksi edukatif, bisa dipandang sebagai suatu proses apabila yang dilihat kejadian selama siswa menjalani proses belajar untuk mencapai suatu tujuan, bisa juga dipandang sebagai satu fungsi apabila yang dilihat adalah aspek-aspek yang menentukan terjadinya perubahan perilaku siswa. Pembelajaran perlu dibedakan dengan konsep yang berhubungan seperti berpikir, berperilaku, perkembangan atau perubahan. Agar tercapainya sebuah pembelajaran tentunya seorang guru harus memiliki atau menerapkan sebuah pendekatan pembelajaran. Pembelajaran penjas khususnya di dalam cabor permainan bola kecil seperti futsal, seorang guru dituntut untuk membuat suasana pembelajaran dan latihan semakin menyenangkan. Penggunaan pendekatan yang baik dan tepat akan membuat siswa semangat

dalam sebuah pembelajaran atau latihan. Pendekatan merupakan sebagian alat atau cara yang diterapkan guru atau pelatih untuk mencapai tujuan pembelajaran atau latihan keterampilan. Banyak pendekatan tersedia yang dapat dipilih oleh pelatih dalam suatu proses pelaksanaan latihan. Pemilihan pendekatan yang tersedia ini sangat penting mengingat penerapan pendekatan ini sangat situasional. Karena sifatnya yang situasional tersebut maka pendekatan itu dikatakan baik manakala sesuai atau tepat dengan kondisi siswa dan tujuan latihan. Untuk itulah pelatih senantiasa dituntut untuk memiliki kejelian dan mengembangkan kreatifitas pendekatan mana yang sesuai dengan kondisi saat itu. Tujuan perencanaan, pemilihan dan penerapan pendekatan dalam melatih keterampilan futsal tidak ada lain kecuali agar para siswa memiliki kemampuan keterampilan dasar futsal khususnya dalam gerak dasar *passing* dan *shooting*.

Diantara banyaknya macam pendekatan, pendekatan yang pantas untuk digunakan dalam pembelajaran permainan futsal ialah pendekatan taktis. Pendekatan Taktis ini merupakan model pembelajaran yang khusus untuk mengembangkan kemampuan keterampilan siswa dan taktik siswa dalam permainan olahraga yang mengarah pada permainan sebenarnya. Model ini juga menekankan pada pengembangan pengetahuan taktikal yang memfasilitasi aplikasi keterampilan dalam permainan, sehingga siswa dapat menerapkan kegiatan belajarnya disaat dibutuhkan. Pendekatan taktis juga merupakan pendekatan yang mengkombinasikan antara latihan keterampilan yang dipadukan dengan bentuk permainan. Nuryadi (2010:27) berpendapat bahwa

pendekatan taktis adalah sebuah pola pendekatan pembelajaran yang menggunakan pola latihan gerak dasar ke dalam situasi permainan yang disesuaikan dengan tingkat kemampuan siswa. Pendekatan taktis juga merupakan salah satu pemecahan masalah yang menempatkan siswa sebagai pusat dalam proses membuat keputusan mengenai apa yang hendak dilakukan (kesadaran taktis) dan bagaimana cara melaksanakannya (Subroto, 2010:223). Penggunaan pendekatan taktis dalam melatih keterampilan dasar futsal yaitu dengan memberikan tugas kepada siswa untuk melakukan latihan keterampilan dalam suasana bermain. Siswa juga secara otomatis akan mengeluarkan kemampuannya baik fisik maupun gerak dasar serta dengan cepat harus membuat keputusan yang tepat untuk mengatasi *problem* yang muncul saat bermain. Rokhayati (2016) menyatakan bahwa pendekatan taktis dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap motivasi belajar siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani. Pada awal pembelajaran siswa masih terlihat antusias dan bergairah untuk mengikuti pembelajaran. Pada saat memasuki fase inti siswa mulai terlihat jemu, karena pendekatan yang digunakan kurang memacu motivasi belajar siswa. Hasil penelitian memberikan informasi penerapan pendekatan taktis dalam pembelajaran motorik dapat meningkatkan motivasi belajar. Hasil temuan penelitian pendekatan taktis yang dilakukan oleh Mulyana (2016) menemukan tentang efektifitas penerapan pendekatan taktis terhadap motivasi pada keterampilan bermain sepakbola. Salah satu tujuan pembelajaran menggunakan pendekatan taktis yaitu memberikan kesempatan kepada pemain untuk menikmati suasana latihan dengan penuh

semangat dan tidak membosankan. Pada intinya adalah mengembangkan keterampilan dan taktik bermain secara berkesinambungan. Tujuan pendekatan taktis dalam pembelajaran cabang olahraga permainan adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan gerak dasar yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan (Subroto, 2010:5). Maksud dari pernyataan di atas adalah siswa dapat memecahkan setiap masalah yang ada pada saat pertandingan/permainan, sehingga siswa bisa memutuskan sesuatu dalam keadaan tertekan sehingga menjadi terbiasa. Jadi dengan terbiasanya siswa dalam situasi permainan sesungguhnya di setiap latihannya maka akan terbawa dalam pertandingan juga, sehingga siswa akan menjadi terbiasa melakukannya tanpa harus diperintahkan. Dengan penerapan bentuk latihan yang didasarkan dengan penggunaan pendekatan taktis akan dapat mempengaruhi tingkat keterampilan siswa yang sedang berlatih bermain futsal seperti keterampilan teknik dasar *passing* dan *shooting* karena dengan penggunaan taktis siswa akan antusias dan merasa senang dengan penerapan latihan dalam bentuk permainan yang sesungguhnya. Aguiar & Ligth (2016: 12) menyatakan bahwa pendekatan taktis atau pendekatan berbasis permainan, yang, meskipun ada beberapa perbedaan kecil, berbagi beberapa gagasan utama yang sama (mereka fokus pada permainan secara keseluruhan, di mana mereka menempatkan pembelajaran dalam permainan yang dimodifikasi, dan ada penekanan pada pertanyaan untuk merangsang pemikiran dan interaksi). Menurut Allami & Mutib (2020) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa bahwa pendekatan

taktis yang diterapkan peneliti pada sampel kelompok eksperimen sebelum latihan berperan dalam melaksanakan latihan dan memfasilitasi proses pembelajaran beberapa keterampilan dasar dan tingkat kinerja pemain futsal muda, kedatangan contoh latihan berikut dari pendekatan taktis dengan defisiensi numerik ofensif ke tahap penguasaan dalam kinerja keterampilan (mengoper, menerima bola) dari pemain futsal junior.

6. Hakikat Metode *Drilling*

Metode pembelajaran merupakan aspek penting dalam proses pembelajaran. Metode apapun yang digunakan oleh pelatih wajib untuk terus mengikuti aturan pelatihan yang ada, yaitu tentang prinsip-prinsip pelatihan dan tujuan utama dalam pencapaian latihan. Diantara banyak metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dalam hal gerak dasar futsal, metode latihan *drilling* bisa menjadi pilihan. Metode *drilling* merupakan metode yang berbentuk sebuah permainan yang dilakukan secara berulang-ulang agar mendapat hasil yang lebih baik, sehingga mereka memiliki keterampilan tertentu (Hulfian, 2017).

Gerak dasar pada permainan futsal sudah seharusnya dilatih mulai dari usia dini, hal ini bertujuan agar siswa dapat memahami dan supaya dapat menumbuhkan naluri terhadap semua teknik dasar dalam permainan futsal dengan cara latihan yang diulang-ulang. Penerapan penggunaan metode *drilling* dapat digunakan pada semua gerak dasar dalam permainan futsal. Metode *drilling* merupakan latihan kemampuan gerak yang dilaksanakan secara berulang-ulang atau terus-menerus. Metode *drilling* tidak hanya

dilaksanakan dalam satu kali percobaan, tetapi metode *drilling* harus dilakukan dalam setiap kali pertemuan agar mendapatkan hasil yang maksimal. Pembelajaran menggunakan metode *drilling* sangat berguna, model pembelajaran ini mengutamakan pergerakan secara berkelanjutan. Metode latihan (*drilling*) atau metode *training* merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu (Hamid, Jaafar, & Ali, 2014).

Metode latihan (*drilling*) atau metode *training* merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan (Sagala, 2014:217). Selain itu, metode pelatihan sering digunakan untuk memperoleh keterampilan atau keterampilan dari pengetahuan yang dipelajari (Sudjana, 2014: 86). Dapat disimpulkan dari pernyataan di atas bahwa metode *drilling* adalah metode untuk memperoleh keterampilan tertentu secara berulang-ulang.

Keunggulan metode *drilling*. (1) Pembentukan kebiasaan dengan cara ini akan meningkatkan ketepatan dan kecepatan pelaksanaannya, (2) penggunaan kebiasaan tidak memerlukan terlalu banyak perhatian dalam pelaksanaannya, (3) pembentukan kebiasaan menjadikannya hal yang kompleks dan tindakan tersebut dilakukan secara otomatis (2014: 217). Dalam proses pembinaan olahraga, metode *drilling* cocok digunakan untuk praktik dan teknik pembinaan olahraga tertentu. Seperti halnya dalam proses latihan olahraga, metode *drilling* tepat digunakan untuk melatih dan mengasah teknik

dari cabang olahraga tertentu. Dalam olahraga futsal khususnya teknik *shooting* dapat dilatih dengan menggunakan metode *drilling*. Dalam melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar Latihan otomatisasi (*drilling*) merupakan upaya untuk memantapkan keterampilan-keterampilan otomatis atau asosiasi yang telah diperoleh (Nakamura et al., 2015). Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar. Rizal (2013) menyatakan bahwa penelitian menggunakan metode latihan (*drill*) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar *passing*. Menurut Anshar (2018) ada pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan teknik *passing* sepakbola yang menggunakan latihan metode *drill*. Bentuk latihan yang didasari dengan menggunakan metode *drill* sangat efektif karena akan membentuk kebiasaan yang menetap, karna dengan latihan yang selalu diulang-ulang dapat membuat pemain atau siswa akan terbiasa dan mudah menerapkan bentuk latihan yang sedang dilaksanakan. Alnedral (2015) menyatakan bahwa, metode *drill* akan sesuai dengan tujuan awal apabila dibuat sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Hal tersebut dikarenakan metode *drill* yang merupakan suatu metode yang dilakukan dengan cara melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk menyempurnakan suatu keterampilan. Oleh sebab itu seringnya dengan latihan berulang-ulang dengan intensitas yang selalu bertambah maka gerakan melakukan *passing* yang baik akan menjadi otomatisasi oleh karena itu kualitas *passing* akan semakin meningkat. Amiq (2016: 107) latihan *drill* adalah suatu

cara yang dilakukan berulang-ulang untuk memperoleh suatu keterampilan tertentu dan untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan yang baik. Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang.

7. Hakikat Ekstrakurikuler

Aktivitas ekstrakurikuler yakni aktivitas yang dijalani di luar jam sekolah yang berperan untuk mewadahi dan meningkatkan kemampuan, atensi dan bakat peserta didik (Wibowo, 2015: 2). Tidak hanya itu, aktivitas ekstrakurikuler diartikan bagaikan aktivitas pembelajaran di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling buat menolong pengembangan partisipan didik cocok dengan kebutuhan, kemampuan, bakat, dan atensi lewat aktivitas secara spesial diselenggarakan oleh pendidik ataupun tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenang di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler itu sendiri ada berbagai kategori dalam kegiatan ekstrakurikuler, baik ekstrakurikuler olahraga, beladiri, seni, kesehatan, maupun yang bersifat ilmiah. Secara spesifik mengenai kegiatan eksrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan latihan cabang olahraga tertentu yang diakomodir oleh sekolah. Pelaksanaannya berlangsung di sekolah dan waktu pelaksanaan di luar jam sekolah. Pembina dan koordinator kegiatan ekstrakurikuler biasanya dipegang oleh pihak sekolah, misalnya guru penjaskes atau yang lain. Sementara itu, pelatih dapat berasal dari guru sekolah itu sendiri ataupun mengambil dari pihak luar sekolah yang berkompeten di bidangnya.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan salah satu kegiatan yang dilaksanakan dalam rangka pembinaan siswa. Aturan dan dasar hukum mengenai kegiatan ekstrakurikuler olahraga mengacu pada Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan. Dalam pasal 1 Undang-undang tersebut disebutkan bahwa tujuan pembinaan kesiswaan, dalam hal ini terkait kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu: (1) Mengembangkan potensi siswa secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat, dan kreativitas; (2) Memantapkan kepribadian siswa untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dan pengaruh negatif dan bertentangan dengan tujuan pendidikan; (3) Mengaktualisasikan potensi siswa dalam pencapaian prestasi unggulan sesuai bakat dan minat; (4) Menyiapkan siswa agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis, menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat madani (*civilsociety*).

B. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Iskandar & Agustan, (2018) dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Pendekatan Taktis terhadap Keterampilan *Passing* Bola pada Sekolah Sepakbola Turangga Sakti. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pendekatan taktis terhadap keterampilan *passing* dalam sepakbola di sekolah sepakbola turangga sakti. Subjek penelitian yang digunakan ialah Siswa Sekolah Sepakbola Turangga Sakti dengan jumlah 96 anak. Penelitian menggunakan metode eksperimen, siswa diberi perlakuan dengan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan dan kelompok eksperimen diberikan perlakuan pendekatan taktis. Hasil yang ditunjukkan terdapat pengaruh penerapan pendekatan taktis terhadap keterampilan *passing* siswa sekolah sepakbola turangga sakti. Pada tujuan dalam penelitian ini memiliki kesamaan yaitu ingin mengetahui pengaruh pendekatan taktis terhadap keterampilan *passing*, yang membedakan hanya pada cabang olahraganya saja. Harapannya hasil penelitian milik Iskandar dan Agustan dapat memberikan tambahan referensi mengenai pendekatan taktis.
2. Supriyanto et al., (2016) dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Pendekatan Teknis dan Taktis terhadap Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepakbola pada Siswa SMPN 01 Kota Bumi. Tujuan pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh pendekatan teknis terhadap keterampilan teknik dasar permainan sepakbola, pengaruh pendekatan taktis

terhadap keterampilan teknik dasar permainan sepak bola, serta manakah yang lebih signifikan pengaruhnya antara pendekatan teknis dan taktis terhadap keterampilan sepakbola siswa SMPN 01 kota bumi. Subjek penelitian yang digunakan ialah siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Kotabumi dengan jumlah 60 siswa putra. Penelitian menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan pemberian *treatment* tiga kelompok yaitu 20 siswa kelompok eksperimen A, 20 siswa kelompok eksperimen B dan 20 siswa kelompok kontrol. Hasil yang ditunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan pendekatan teknis terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola, terdapat pengaruh yang signifikan pendekatan taktis terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola, dan pengaruh pendekatan taktis lebih baik dibandingkan pendekatan teknis. Perbedaan hasil penelitian terletak pada variabel bebasnya saja dan tentunya hasilnya akan berbeda. Dengan adanya penelitian milik Supriyanto akan membantu untuk menambah referensi dan tambahan pemahaman mengenai pendekatan taktis.

3. Wardana. (2015) dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Latihan Pendekatan Taktis terhadap Kemampuan *Passing* dan *Dribbling* pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 1 Maospati. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan pendekatan taktis terhadap kemampuan *passing* dan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 maospati. Subjek penelitian yang digunakan ialah peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri Maospati dengan jumlah subjek 35 siswa. Penelitian menggunakan metode eksperimen. *Treatment* yang

diberikan yaitu dibentuk 1 kelompok yaitu kelompok pendekatan taktis dengan menggunakan desain *one group pretest-posttest*. Hasil yang ditunjukkan terdapat pengaruh signifikan latihan pendekatan taktis terhadap keterampilan *passing* dan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Moespati, hal ini menunjukkan bahwa latihan dengan pendekatan taktis memberikan perubahan yang lebih baik dibanding sebelum diberikan perlakuan. Penelitian milik Wardana memiliki persamaan pada variabel bebas dan yang dipengaruhi yaitu keterampilan *passing*nya. Dengan adanya penelitian milik wardana akan membantu untuk menambah referensi dan tambahan pemahaman mengenai pendekatan taktis.

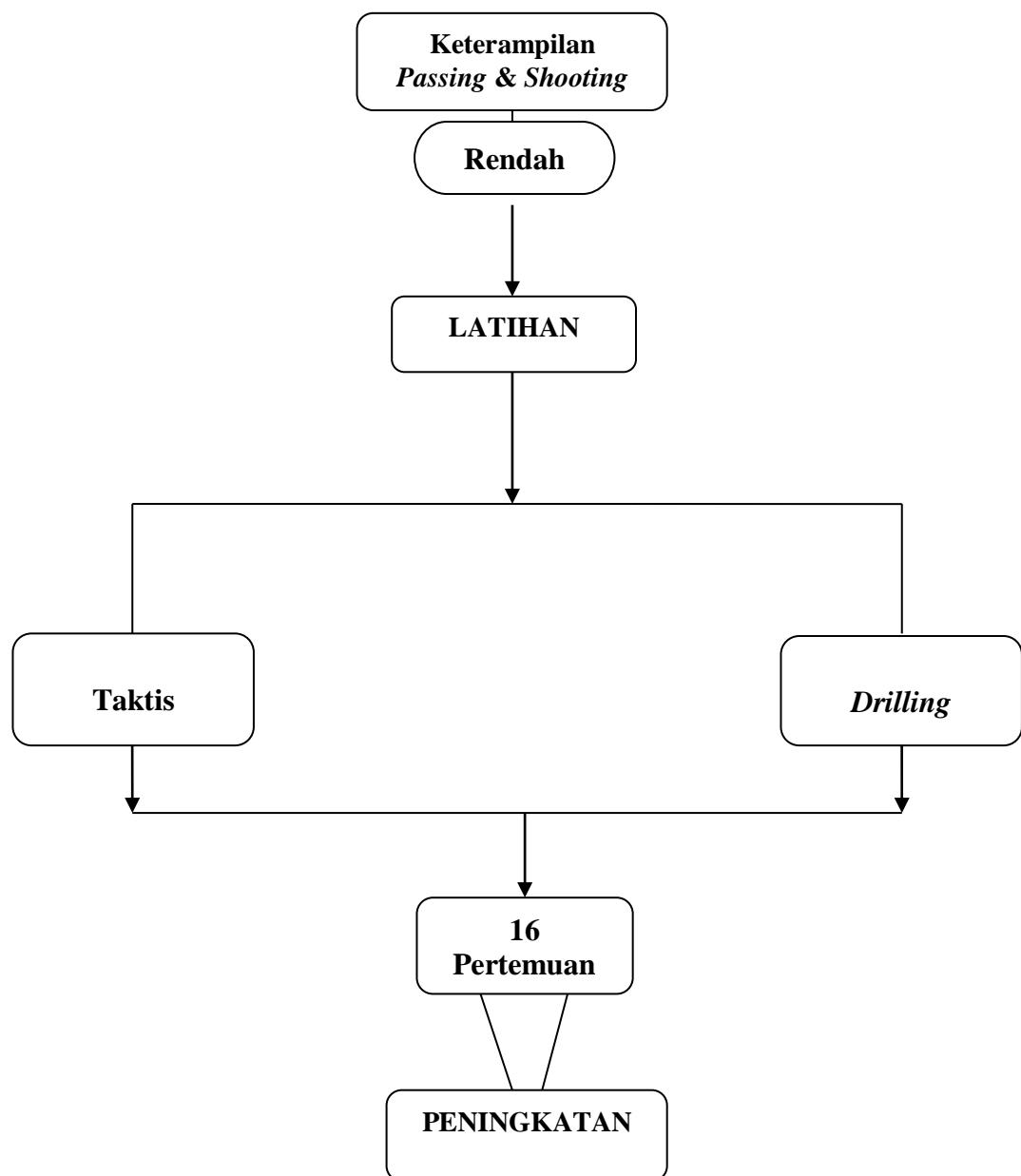
4. Sugiarto et al., (2020) dalam penelitiannya yang berjudul Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar *Passing* Futsal Menggunakan Metode *Drill*. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing* futsal dengan metode *drill* pada peserta ekstrakurikuler SMA negeri 3 kediri. Subjek yang digunakan ialah peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 03 Kediri yang berjumlah 25 orang. Penelitian menggunakan metode penelitian tindakan olahraga. Data penelitian diperoleh dari pelatih dan peserta ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 03 kediri dengan menggunakan lembar penilaian dan catatan lapangan dengan prosedur pengumpulan data yang dilakukan yaitu mulai dari tahap persiapan hingga tahap pelaksanaan. Hasil yang ditunjukkan bahwa pada penelitian tindakan pada siklus 1 dan siklus 2 penggunaan metode *drill* dapat meningkatkan keterampilan *passing* futsal pada peserta

ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 03 Kediri. Pada penelitian ini memiliki kesamaan pada teknik yang digunakan untuk mengetahui hasil peningkatan latihan keterampilan passing dengan metode *drill*.

C. Kerangka Berfikir

Sebuah pembelajaran atau latihan, seorang guru atau pelatih harus dapat menciptakan suasana pelatihan yang dapat memotivasi siswa yang dilatihnya. Suasana tersebut secara psikologi dapat mempengaruhi siswa terhadap tugas-tugas yang dilakukan dalam melatih permainan futsal tentunya, seperti penjelasan materi yang diberikan, mengapa dan untuk apa hal itu dilakukan, serta bagaimana keterkaitannya dengan permainan sesungguhnya. Nuansa pelatihan seperti itu haruslah ditanamkan oleh pelatih dari sejak dini agar para siswa mudah memahami dan menerima makna esensi dari pelajaran yang diberikan oleh guru atau pelatih, sehingga siswa dapat dengan mudah mengaplikasikan teori di lapangan. Untuk merealisasikan hal tersebut di atas, seorang pelatih atau guru dituntut untuk menggunakan sebuah model atau pendekatan yang cocok dalam memberi materi pelatihan permainan futsal, salah satunya dengan pendekatan taktis dan metode latihan *drilling*. Pendekatan Taktis ini merupakan model pembelajaran yang khusus untuk mengembangkan kemampuan keterampilan siswa dan taktik siswa dalam permainan olahraga yang mengarah pada permainan sebenarnya. Model ini juga menekankan pada pengembangan pengetahuan taktikal yang memfasilitasi aplikasi keterampilan dalam permainan, sehingga siswa dapat menerapkan kegiatan belajarnya di saat dibutuhkan. Sedangkan dalam penerapan metode

drilling pada latihan permainan futsal mempunyai tujuan agar siswa dapat mendapatkan hasil yang maksimal karena dalam metode *drilling* dilakukan secara berulang-ulang hingga mendapatkan kemampuan terbaiknya. Dapat disimpulkan dari pernyataan di atas bahwa metode *drilling* adalah metode untuk memperoleh keterampilan tertentu yang dilakukan secara berulang-ulang. Dalam permainan futsal, seorang siswa atau pemain dituntut untuk menguasai gerak dasar futsal khususnya *passing* dan *shooting*. Dalam olahraga futsal gerak dasar dasar *passing* memiliki peran yang sangat vital dalam futsal, karna didalam permainan futsal gerak dasar *passing* yang baik antar pemain akan menghasilkan irama permainan yang baik dan juga seorang pemain futsal dituntut untuk menggunakan *feeling* yang baik agar mengetahui anggota tim mana yang paling tepat untuk diberi umpan. Selain itu pada gerak dasar *shooting* tak kalah penting dalam permainan futsal, karna gerak dasar *shooting* itu sendiri dilakukan untuk menciptakan goal dalam permainan futsal. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan *goal* dan memenangkan suatu pertandingan. Selain itu gerak dasar *shooting* dilakukan ketika keadaan sedang dalam tertekan oleh serangan dari tim lawan seorang pemain bisa melakukan *shooting* keras agar bola jauh dari wilayah pertahanan sendiri.



Gambar 12.
Kerangka Berfikir

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara pada permasalahan penelitian, hingga namanya dibuktikan dengan data-data yang terkumpul, maka dalam penelitian ini hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

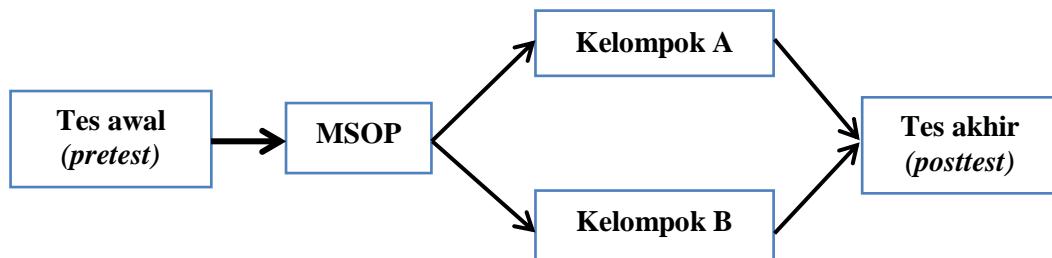
1. Terdapat pengaruh yang signifikan pendekatan taktis terhadap keterampilan *passing*.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan pendekatan taktis terhadap keterampilan *shooting*.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan metode *drilling* terhadap keterampilan *passing*.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan metode *drilling* terhadap keterampilan *shooting*.
5. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara pendekatan taktis dan metode *drilling* terhadap keterampilan *passing*.
6. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara pendekatan taktis dan metode *drilling* terhadap keterampilan *shooting*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Causal-effect relationship*) (Sukardi, 2015: 178). Desain yang digunakan dalam penelitian ini 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, 2015: 64). Adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 13.
Two Group Pretest-Posttest Design
(Sumber: Sugiyono, 2015: 32)

Keterangan:

- Pre-test* : Tes awal
MSOP : *Matched Subject Ordinal Pairing*
Kelompok A : Perlakuan (*treatment*) Pendekatan Taktis
Kelompok B : Perlakuan (*treatment*) Drilling
Post-test : Tes akhir

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SMPN 25 yang beralamat di Padang Jaya, Padang Jaya, Kec. Padang Jaya, Kab. Prov. Bengkulu Utara Bengkulu dan SMPN 29 Bengkulu Utara yang beralamat di Jl. Ahmad Yani, No. 04, Simpang Kebun, SidoMukti, Kec. Padang Jaya, Kab. Bengkulu Utara Prov. Bengkulu.

Penelitian ini dilaksanakan selama dua bulan dengan frekuensi latihan dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan diantaranya, satu kali pertemuan awal (*pretest*) kemudian 16 kali pertemuan dengan memberikan perlakuan (*treatment*) dan satu kali pertemuan akhir (*posttest*) dengan tiga kali pertemuan dalam seminggunya. Latihan dimulai pada Pukul 15.00 s.d 17.00 WIB.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Rinaldi & Mujianto (2017: 73) populasi merupakan semua anggota kelompok orang, kejadian, atau objek yang telah dirumuskan secara jelas. Hardani, dkk. (2020: 361) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal di SMPN Bengkulu Utara khususnya di Kecamatan Padang Jaya Kabupaten Bengkulu Utara Provinsi Bengkulu yang terdiridari 6 sekolah, yaitu SMPN 25, SMPN 26, SMPN 27, SMPN 28, SMPN 29 dengan total 186 siswa.

2. Sampel

Siyoto & Sodik (2015: 64) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu, sehingga dapat mewakili populasinya. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Sugiyono (2015: 85) menyatakan *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Dalam penelitian ini peneliti memilih SMPN 25 Bengkulu Utara dan SMPN 29 Bengkulu Utara karena telah sesuai dengan kriteria peneliti. Alasan peneliti memilih kedua sekolah ini yaitu kedua sekolah dalam ekstrakurikulernya siswa masih aktif mengikutinya, selain itu kedua sekolah ini memiliki fasilitas olahraga khususnya futsal yang memadai seperti lapangan futsal yang sudah berlantai semen, bola dan alat olahraga lainnya yang tersedia. Selain itu jarak yang ditempuh tidak begitu jauh dan masih bias dijangkau. Dalam penelitian ini diambil sampel pada SMPN 25 berjumlah 20 siswa dan SMPN 29 berjumlah 20 siswa yang masih aktif dalam mengikuti ekstrakurikuler futsal.

Seluruh sampel tersebut dilakukan *pretest passing* dan *shooting* untuk menentukan kelompok *treatment*, *diranking* nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 20 atlet. Teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya

memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata (Sugiyono, 2015: 61). Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A sebagai kelompok eksperimen diberi latihan pendekatan taktis dan kelompok B diberi latihan metode *drilling*. Hasil pengelompokan berdasarkan *ordinal pairing* adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Teknik Pembagian Sampel dengan *Ordinal Pairing*

Latihan Pendekatan Taktis	Latihan Metode <i>Drilling</i>
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
12	11
dan seterusnya	dan seterusnya

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel bebas (*independent*), yaitu pendekatan taktis dan metode *drilling*. Kemudian variabel terikat (*dependent*) adalah *passing* dan *shooting*. Adapun definisi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pendekatan Taktis

Pendekatan Taktis ini merupakan model pembelajaran yang khusus untuk mengembangkan kemampuan keterampilan siswa dan taktik siswa dalam

permainan olahraga yang mengarah pada permainan sebenarnya. Model ini juga menekankan pada pengembangan pengetahuan taktikal yang memfasilitasi aplikasi keterampilan dalam permainan, sehingga siswa dapat menerapkan kegiatan belajarnya di saat dibutuhkan. Pendekatan taktis juga merupakan pendekatan yang mengkombinasikan antara latihan keterampilan yang dipadukan dengan bentuk permainan. Penggunaan pendekatan taktis dalam melatih keterampilan dasar futsal yaitu dengan memberikan tugas kepada siswa untuk melakukan latihan keterampilan dalam suasana bermain. Siswa juga secara otomatis akan mengeluarkan kemampuannya baik fisik maupun teknik serta dengan cepat harus membuat keputusan yang tepat untuk mengatasi masalah yang muncul saat bermain. Pada intinya adalah mengembangkan keterampilan dan taktik bermain secara berkesinambungan. Latihan pendekatan taktis dilakukan selama 16 kali pertemuan, dengan pemberian dosis latihan semakin meningkat pada setiap mikro (empat kali pertemuan) yaitu Mikro I: Dua set empat repetisi, Mikro II: tiga set lima repetisi, Mikro III: empat set enam repetisi dan Mikro IV: tiga set tujuh repetisi. Perbandingan *recovery* dengan interval yaitu 1:2.

2. Metode *Drilling*

Metode *drilling* merupakan metode yang berbentuk sebuah permainan yang dilakukan secara berulang-ulang agar mendapat hasil yang lebih baik, sehingga mereka memiliki keterampilan tertentu. Penerapan penggunaan metode *drilling* dapat digunakan pada semua gerak dasar dalam permainan futsal. Latihan metode *drilling* dilakukan selama 16 kali pertemuan, dengan

pemberian dosis latihan semakin meningkat pada setiap mikro (empat kali pertemuan) yaitu Mikro I: dua set empat repetisi, Mikro II: tiga set lima repetisi, Mikro III: empat set enam repetisi, dan Mikro IV: tiga set tujuh repetisi. Perbandingan *recovery* dengan interval yaitu 1:2.

3. *Shooting*

Shooting merupakan tendangan ke arah gawang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang. *Shooting* diukur menggunakan tes ketepatan *shooting* milik Maulana (2009: 36). Penilaian dalam tes ini yaitu *testee* melakukan *shooting* menggunakan bagian punggung kaki sebanyak 10 kali kemudian hasilnya dijumlahkan.

4. *Passing*

Gerak dasar *passing* adalah kemampuan seseorang untuk memberikan operan bola kepada teman dengan cara menendang agar bola bergulir kerekan setim. Kualitas *passing* yang baik adalah saat teman dapat mendapatkan operan bola sesuai tepat akurat di kakinya. *Passing* diukur menggunakan tes keterampilan futsal milik Arsil (2010). Dalam tes ini pencatatan hasil waktu diambil lama waktu tempuh selama *testee* melaksanakan tes mulai dari *start* hingga *finish* dalam persepuluhan detik dan jumlah bola yang masuk ke sasaran.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2015: 224). Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam

penelitian ini adalah tes dan pengukuran. *Treatment/latihan* dilakukan mengikuti program latihan yang telah disusun. Sebelum digunakan untuk penelitian, terlebih dahulu program latihan divalidasi oleh dosen ahli, sehingga program latihan layak untuk penelitian. Adapun dosen validator program latihan yaitu bapak Dr. Yudanto, M.Pd. Proses penelitian dilakukan selama 16 kali pertemuan belum termasuk *pretest* dan *posttest*. Hal tersebut tsesuai dengan pendapat Sudarsono (2011: 41) bahwa para pelatih dewasa ini umumnya setuju untuk menjalankan program pelatihan tiga kali seminggu, agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Adapun lama pelatihan yang diperlukan adalah selama 6 minggu atau lebih, dengan pelatihan yang dilakukan tiga kali seminggu secara teratur selama 6 minggu kemungkinan sudah menampakkan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan keterampilan dan kondisi fisik.

Penelitian ini dilaksanakan pada saat pandemi Covid-19, sehingga peneliti menerapkan protokol kesehatan dengan ketat. Protokol yang diterapkan saat penelitian yaitu selalu mengecek suhu tubuh atlet sebelum memulai penelitian, menyediakan air, sabun, *hand sanitizer* agar atlet selalu mencuci tangan terlebih dahulu, jarak antar atlet tidak terlalu dekat, dan semua yang terlibat dalam penelitian ini selalu menggunakan masker/*faceshield*. Diharapkan dengan menerapkan protokol ini, tidak terjadi penularan Covid-19.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel yang diamati (Sugiyono, 2015: 148). Hardani dkk., (2020: 384) menyatakan

intsrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan informasi kuantitatif tentang variasi karakteristik variabel secara objektif, sehingga diperlukan teknik pengembangan skala atau alat ukur untuk mengukur variabel dalam pengumpulan data yang lebih sistematis. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Tes *Passing* Futsal

Passing diukur menggunakan Tes Keterampilan Futsal milik Arsil (2010:128) yang memiliki validitas tes sebesar 0,66 dan reliabilitas 0,69. Prosedur pelaksanaan tes *passing* dijelaskan sebagai berikut:

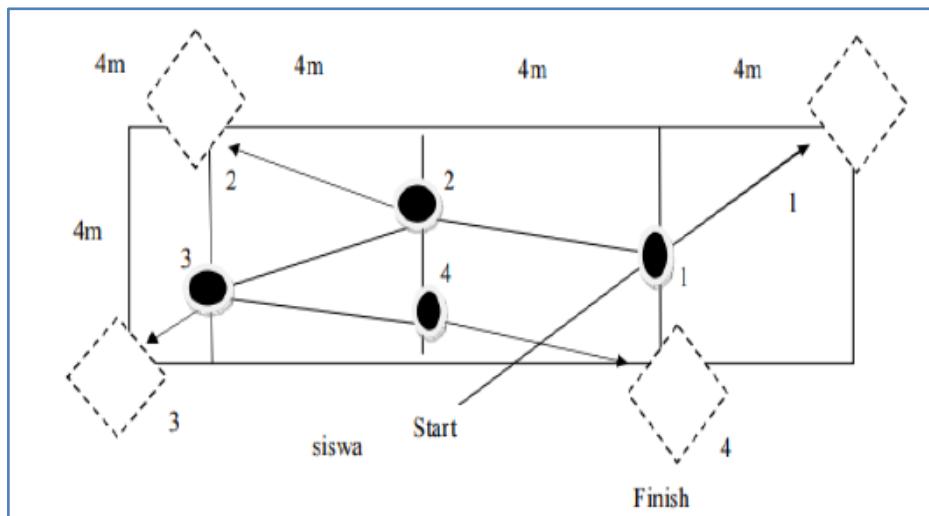
- a. Tujuan: Mengukur kemampuan pemain dalam melakukan keterampilan gerak dasar *passing* secara cepat dan tepat.
- b. Petugas saat Tes
 - 1) Seorang yang mengambilwaktu yang juga memberikan aba-aba “Ya” dan “Stop”.
 - 2) Seorang bertugas menghitung jumlah bola yang masukpadasasaran.
- c. Alat yang digunakan:
 - 1) Lapangan Futsal
 - 2) Bola 4 buah
 - 3) *Stopwacth*
 - 4) *Cone*
 - 5) Peluit
 - 6) Meteran
- d. Pelaksanaan Tes

- 1) *Testee* bersiap tepat digaris *start*.
- 2) Pada aba-aba peluit ditiupkan, *testee* langsung berlari kearah bola 1 dan menendang kesasaran 1 hingga akhirnya sampai pada bola ke 4 dan menendang kesasaran 4. Setelah itu *testee* lari menuju garis *finish*.

e. Cara Penilaian

Dalam tes ini pencatatan hasil waktu diambil lama waktu tempuh selama *testee* melaksanakan tes mulai dari *start* hingga *finish* dalam persepuluh detik dan jumlah bola yang masuk kesasaran.

f. Gambar Pelaksanaan tes:



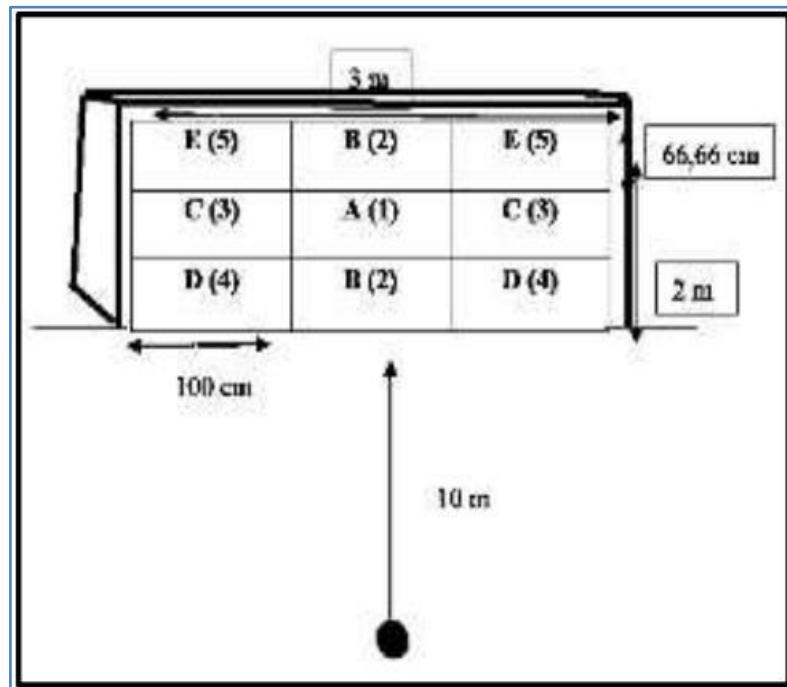
Gambar 14.
Tes *Passing*
(Sumber: Arsil, 2010:129)

2. Tes *Shooting* Futsal

Shooting futsal diukur menggunakan Tes Ketepatan *Shooting* milik Maulana (2009:36). Validitas tes ini sudah melalui validitas isi yang berupa validitas muka dan logis. *Shooting* menggunakan punggung kaki memiliki

koefisien reliabilitas sebesar 0,940 (Maulana, 2009:37). Prosedur pelaksanaan tes *Shooting* dijelaskan sebagai berikut:

- a. Tujuan: Mengukur keterampilan dan ketepatan dalam menendang bola dengan punggung kaki ke arah gawang yang dalam hal mencetak gol dengan target yang sudah ditentukan.
- b. Petugas: Seseorang memperhatikan datangnya bola yang masuk ke dalam gawang yang telah diberikan skor.
- c. Alat yang digunakan: Bola, Gawang, Peluit, Tali, *Stopwatch*, Meteran, Kertas Skor, Isolatif.
- d. Pelaksanaan Tes
 - 1) *Testee* melakukan *shooting* dari titik *penalty* pada jarak 10 m dari gawang.
 - 2) *Testee* melakukan *shooting* menggunakan bagian punggung kaki.
 - 3) *Testee* melakukan *shooting* sebanyak 10 kali.
- e. Cara Penilaian
 - 1) Penilaian skor 1 untuk sasaran A.
 - 2) Penilaian skor 2 untuk sasaran B.
 - 3) Penilaian skor 3 untuk sasaran C.
 - 4) Penilaian skor 4 untuk sasaran D
 - 5) Penilaian skor 5 untuk sasaran E.
 - 6) Jika bola membentur tiang gawang maka dianggap tidak sah.
- f. Gambar Pelaksanaan Tes



Gambar 15.
Tes Ketepatan *Shooting*
Sumber: Maulana (2009:36)

F. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data. Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2015: 299).

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu

dengan distribusi normal. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Salah satu persyaratan dan asumsi adalah bahwa distribusi data setiap variabel penelitian yang dianalisis harus membentuk distribusi normal. Jika data yang dianalisis tidak berdistribusi normal, maka harus dianalisis menggunakan statistik non parametrik (Budiwanto, 2017: 190). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Shapiro Wilk* dengan bantuan SPSS 20.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memberikan keyakinan bahwa sekelompok data yang diteliti dalam proses analisis berasal dari populasi yang tidak jauh berbeda keragamannya. Pengujian homogenitas adalah pengujian untuk mengetahui sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih (Budiwanto, 2017: 193). Uji homogenitas dalam penelitian menggunakan uji F dengan bantuan SPSS 20. Kriteria yaitu jika hasil analisis menunjukkan nilai $p >$ dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p <$ dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen.

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 20. Ananda & Fadhli (2018: 281) menyatakan *test t* atau *t-test* adalah teknik analisis statistik yang dapat dipergunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua mean sampel atau tidak. Membandingkan dua mean sampel dapat dibedakan menjadi dua yaitu: (1) Membandingkan dua

mean dari satu kelompok sampel dan (2) Membandingkan dua mean dari dua kelompok sampel. Uji t dalam penelitian ini ada dua, yaitu *paired sample test* (df n-10 dan *independent sample test* (df n-2). Apabila nilai $t_{hitung} <$ dari t_{tabel} , maka H_a ditolak, jika $t_{hitung} >$ besar dibanding t_{tabel} maka H_a diterima.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Dalam bab hasil penelitian dan pembahasan akan disajikan secara berurutan antara lain: (1) data hasil penelitian, (2) uji prasyarat analisis, dan (3) uji hipotesis. Uji hipotesis dalam penelitian ini akan disajikan berurutan antara lain: (a) pengaruh pendekatan taktis terhadap keterampilan *passing* dan *shooting*; (b) pengaruh metode *drilling* terhadap keterampilan *passing* dan *shooting*, (c) perbedaan pengaruh pendekatan taktis dan metode *drilling* terhadap keterampilan *passing* dan *shooting*. Secara lengkap akan disajikan sebagai berikut.

1. Deskripsi Data Penelitian

Data hasil penelitian ini adalah berupa data *pretest* dan *posttest* keterampilan *passing* dan *shooting*. Proses penelitian akan berlangsung dalam tiga tahap. Pada tahap pertama adalah melakukan *Pretest* untuk mendapatkan data awal terhadap penilaian keterampilan *passing* dan *shooting* pada tanggal 25 dan 26 Februari 2021. Tahap kedua kegiatan penelitian ini adalah melakukan *treatment* atau perlakuan. Penelitian ini berlangsung selama dua bulan, mulai tanggal 1 Maret 2021 sampai 12 April 2021. Pelaksanaan perlakuan akan berlangsung selama enam minggu dengan frekuensi tiga kali seminggu. Data *pretest* dan *posttest* keterampilan *passing* dan *shooting* kelompok pendekatan taktis dan metode *drilling* disajikan pada Tabel 1 sebagai berikut.

a. *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Pendekatan Taktis

Data *pretest* dan *posttest* keterampilan *passing* dan *shooting* kelompok pendekatan taktis disajikan pada Tabel sebagai berikut.

Tabel 2.
Data *Pretest* dan *Posttest Passing* dan *Shooting*
Kelompok Pendekatan Taktis

No	<i>Passing</i>			<i>Shooting</i>		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Selisih</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Selisih</i>
1	123	125	2	35	39	4
2	116	123	7	32	39	7
3	113	125	12	32	36	4
4	110	118	8	30	34	4
5	109	109	0	29	30	1
6	107	114	7	28	31	3
7	106	114	8	28	32	4
8	103	108	5	26	29	3
9	103	110	7	26	28	2
10	102	110	8	26	29	3
11	102	102	0	26	29	3
12	101	104	3	25	27	2
13	99	102	3	25	27	2
14	99	104	5	23	26	3
15	96	104	8	23	28	5
16	96	107	11	22	25	3
17	95	104	9	21	25	4
18	92	100	8	20	25	5
19	91	100	9	19	23	4
20	65	69	4	19	25	6

Deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* keterampilan *passing* dan *shooting* kelompok pendekatan taktis disajikan pada Tabel sebagai berikut.

Tabel 3.
Hasil *Pretest* dan *Posttest Passing* dan *Shooting*
Kelompok Pendekatan Taktis

Statistik	<i>Passing</i>		<i>Shooting</i>	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	20	20	20	20
<i>Mean</i>	101,40	107,60	25,75	29,35
<i>Std. Deviation</i>	11,78	12,07	4,47	4,61
<i>Minimum</i>	65,00	69,00	19,00	23,00
<i>Maximum</i>	123,00	125,00	35,00	39,00

b. *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Metode *Drilling*

Data *pretest* dan *posttest* keterampilan *passing* dan *shooting* kelompok metode *drilling* disajikan pada Tabel sebagai berikut.

Tabel 4.
Data *Pretest* dan *Posttest Passing* dan *Shooting*
Kelompok Metode *Drilling*

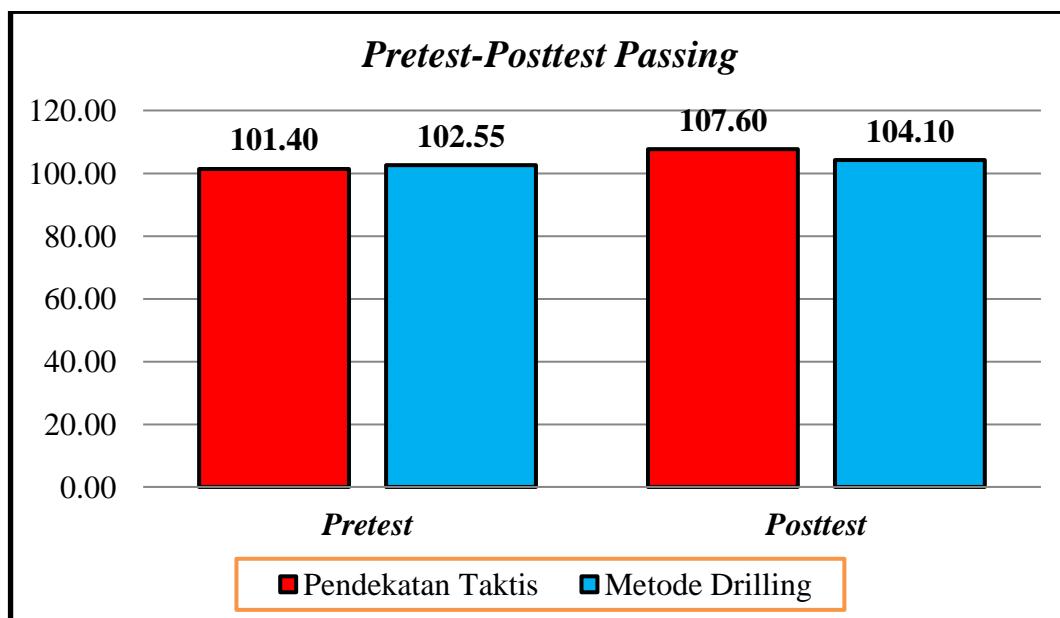
No	<i>Passing</i>			<i>Shooting</i>		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Selisih</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Selisih</i>
1	122	124	2	33	34	1
2	117	118	1	33	35	2
3	113	114	1	31	32	1
4	111	114	3	31	32	1
5	108	110	2	29	32	3
6	108	108	0	28	30	2
7	106	108	2	27	28	1
8	105	105	0	27	29	2
9	103	105	2	26	29	3
10	102	105	3	26	27	1
11	101	101	0	26	26	0
12	101	102	1	26	28	2
13	99	100	1	25	27	2
14	99	100	1	24	25	1
15	98	102	4	22	24	2
16	96	96	0	22	23	1
17	95	96	1	21	23	2
18	92	92	0	20	21	1
19	90	92	2	19	21	2
20	85	90	5	19	22	3

Deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* keterampilan *passing* dan *shooting* kelompok metode *drilling* disajikan pada Tabel sebagai berikut.

Tabel 5.
Hasil *Pretest* dan *Posttest Passing* dan *Shooting*
Kelompok Metode *Drilling*

Statistik	<i>Passing</i>		<i>Shooting</i>	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	20	20	20	20
<i>Mean</i>	102,55	104,10	25,75	27,40
<i>Std. Deviation</i>	9,10	8,97	4,34	4,27
<i>Minimum</i>	85,00	90,00	19,00	21,00
<i>Maximum</i>	122,00	124,00	33,00	35,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang *pretest* dan *posttest* *passing* kelompok pendekatan taktis dan metode *drilling* disajikan pada Gambar 16 sebagai berikut.

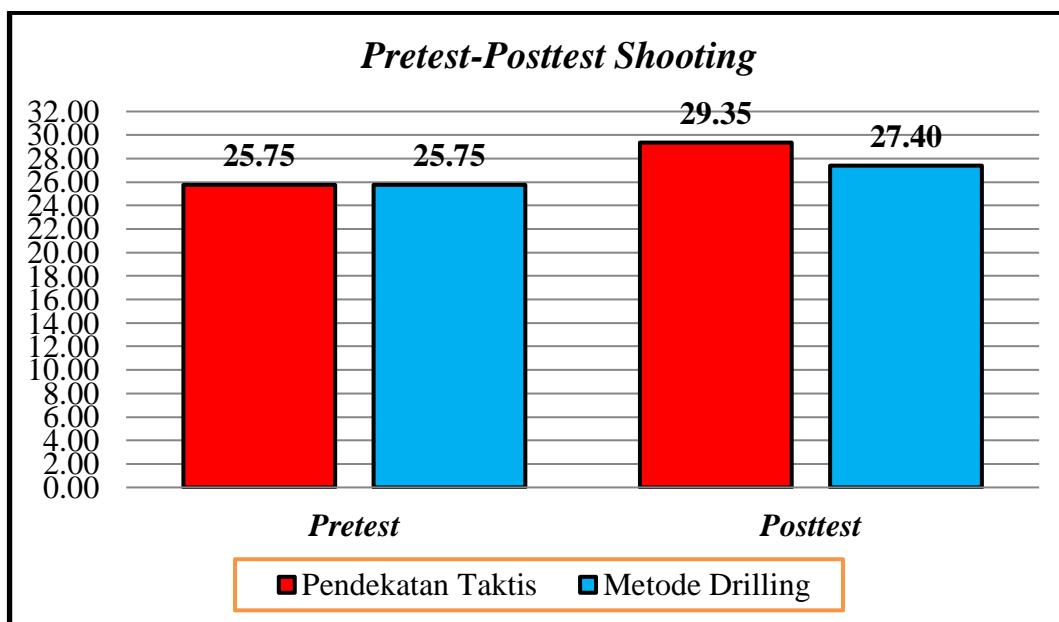


Gambar 16.
Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest Passing* Kelompok Pendekatan Taktis dan Metode *Drilling*

Berdasarkan Gambar 16 di atas, menunjukkan bahwa *passing* kelompok pendekatan taktis rata-rata *pretest* sebesar 101,40 dan mengalami peningkatan

pada saat *posttest* sebesar 107,60, sedangkan *passing* kelompok metode *drilling* rata-rata *pretest* sebesar 102,55 dan mengalami peningkatan pada saat *posttest* sebesar 104,10.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang *pretest* dan *posttest* *shooting* kelompok pendekatan taktis dan metode *drilling* disajikan pada Gambar 17 sebagai berikut.



Gambar 17.
Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* *Shooting* Kelompok Pendekatan Taktis dan Metode *Drilling*

Berdasarkan Gambar 17 di atas, menunjukkan bahwa *shooting* kelompok pendekatan taktis rata-rata *pretest* sebesar 25,75 dan mengalami peningkatan pada saat *posttest* sebesar 29,35, sedangkan *shooting* kelompok metode *drilling* rata-rata *pretest* sebesar 25,75 dan mengalami peningkatan pada saat *posttest* sebesar 27,40.

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode *Shapiro-Wilk*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok analisis dilakukan dengan program *software SPSS version 20.0 for windows* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Rangkuman hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 5 sebagai berikut.

Tabel 6.
Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Signifikansi	Keterangan
Pretest Passing Kelompok A	0,143	Normal
Posttest Passing Kelompok A	0,105	Normal
Pretest Shooting Kelompok A	0,703	Normal
Posttest Shooting Kelompok A	0,148	Normal
Pretest Passing Kelompok B	1,000	Normal
Posttest Passing Kelompok B	0,790	Normal
Pretest Shooting Kelompok B	0,400	Normal
Posttest Shooting Kelompok B	0,523	Normal

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* pada Tabel 6 di atas, menunjukkan bahwa semua data *pretest* dan *posttest passing* dan *shooting* didapat dari hasil uji normalitas data nilai signifikansi $p > 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal. Hasil perhitungan selengkapnya disajikan pada lampiran 6 halaman 166.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk menguji persamaan beberapa sampel yaitu homogen atau tidak. Uji homogenitas dimaksudkan menguji kesamaan varian antara *pretest* dan *posttest*. Uji homogenitas pada penelitian ini adalah

uji *Levene Test*. Hasil uji homogenitas disajikan pada Tabel 6 sebagai berikut.

Tabel 7.
Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	Levene Statistic	sig	Keterangan
Pretest Passing	0,139	0,711	Homogen
Posttest Passing	0,187	0,668	Homogen
Pretest Shooting	0,008	0,929	Homogen
Posttest Shooting	0,005	0,947	Homogen

Berdasarkan analisis statistik uji homogenitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Levene Test Wilk* pada Tabel 7 di atas. Hasil perhitungan didapat nilai signifikansi $\geq 0,05$. Hal berarti dalam kelompok data memiliki varian yang homogen. Dengan demikian populasi memiliki kesamaan varian atau *homogeny*. Hasil perhitungan selengkapnya disajikan pada lampiran 7 halaman 167.

3. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan berdasarkan hasil analisis data dan interpretasi analisis uji t (*paired sample test* dan *independet sample test*). Urutan hasil pengujian hipotesis yang disesuaikan dengan hipotesis yang dirumuskan pada bab II, sebagai berikut.

a. Kelompok Pendekatan Taktis

1) Hipotesis pengaruh pendekatan taktis terhadap keterampilan *passing*

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan pendekatan taktis terhadap keterampilan *passing*”. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada Tabel 7 sebagai berikut.

Tabel 8.

Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* *Passing* Kelompok Pendekatan Taktis

Kelompok	Rata-rata	t hitung	t tabel	sig	selisih	%
<i>Pretest</i>	101,40	8,227	2,093	0,000	6,2	6,11%
<i>Posttest</i>	107,60					

Dari hasil uji t pada Tabel 8 di atas dapat dilihat bahwa nilai t_{hitung} sebesar 8,227 dan t_{tabel} (df 19) 2,093 dengan nilai signifikansi p sebesar $0,00 < 0,05$, berarti H_0 ditolak. Dengan demikian H_a yang menyatakan bahwa “Ada pengaruh yang signifikan pendekatan taktis terhadap keterampilan *passing*”, telah terbukti. Peningkatan keterampilan *passing* setelah diberikan latihan pendekatan taktis sebesar 6,11%.

2) Hipotesis pengaruh pendekatan taktis terhadap keterampilan *shooting*

Hipotesis yang kedua berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan pendekatan taktis terhadap keterampilan *shooting*”. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 (*Sig* < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada Tabel 8 sebagai berikut.

Tabel 9.

Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* *Shooting* Kelompok Pendekatan Taktis

Kelompok	Rata-rata	t hitung	t tabel	sig	selisih	%
<i>Pretest</i>	25,75	11,266	2,093	0,000	3,6	13,98%
<i>Posttest</i>	29,35					

Dari hasil uji t pada Tabel 9 di atas dapat dilihat bahwa nilai t_{hitung} sebesar 11,266 dan t_{tabel} (df 19) 2,093 dengan nilai signifikansi p sebesar $0,00 < 0,05$, berarti H_0 ditolak. Dengan demikian H_a yang menyatakan bahwa “Ada

pengaruh yang signifikan pendekatan taktis terhadap keterampilan *shooting*”, telah terbukti. Peningkatan keterampilan *shooting* setelah diberikan latihan pendekatan taktis sebesar 13,98%.

b. Kelompok Metode *Drilling*

1) Hipotesis pengaruh metode *drilling* terhadap keterampilan *passing*

Hipotesis yang ketiga berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan metode *drilling* terhadap keterampilan *passing*”. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$).

Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada Tabel 9 sebagai berikut.

Tabel 10.

Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* *Passing* Kelompok Metode *Drilling*

Kelompok	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	<i>sig</i>	selisih	%
<i>Pretest</i>	102,55	4,971	2,093	0,000	1,55	1,51%
<i>Posttest</i>	104,10					

Dari hasil uji t pada Tabel 10 di atas dapat dilihat bahwa nilai t_{hitung} sebesar 4,971 dan t_{tabel} (df 19) 2,093 dengan nilai signifikansi *p* sebesar $0,00 < 0,05$, berarti H_0 ditolak. Dengan demikian H_a yang menyatakan bahwa “Ada pengaruh yang signifikan metode *drilling* terhadap keterampilan *passing*”, telah terbukti. Peningkatan keterampilan *passing* setelah diberikan latihan metode *drilling* sebesar 6,11%.

2) Hipotesis pengaruh metode *drilling* terhadap keterampilan *shooting*

Hipotesis yang keempat berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan metode *drilling* terhadap keterampilan *shooting*”. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05

($\text{Sig} < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada Tabel 7 sebagai berikut.

Tabel 11.

Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Shooting Kelompok Metode *Drilling*

Kelompok	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	sig	selisih	%
<i>Pretest</i>	25,75	9,079	2,093	0,000	1,65	6,41%
<i>Posttest</i>	27,40					

Dari hasil uji t pada Tabel 11 di atas dapat dilihat bahwa nilai t_{hitung} sebesar 9,079 dan $t_{\text{tabel}} (df 19)$ 2,093 dengan nilai signifikansi p sebesar $0,00 < 0,05$, berarti H_0 ditolak. Dengan demikian H_a yang menyatakan bahwa “Ada pengaruh yang signifikan metode *drilling* terhadap keterampilan *shooting*”, telah terbukti. Peningkatan keterampilan *shooting* setelah diberikan latihan metode *drilling* sebesar 6,41%.

c. Perbandingan Kelompok Pendekatan Taktis dengan Metode *Drilling*

1) Hipotesis perbedaan pendekatan taktis dengan metode *drilling* terhadap keterampilan *passing*

Hipotesis yang kelima berbunyi “Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pendekatan taktis dengan metode *drilling* terhadap keterampilan *passing*”. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 ($\text{Sig} < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada Tabel 11 sebagai berikut.

Tabel 12.
Uji-t Perbedaan Pendekatan Taktis dengan Metode *Drilling* terhadap
Keterampilan *Passing*

Kelompok	% Peningkatan	t hitung	t tabel	sig	selisih
Pendekatan Taktis	13,98%	5,731	2,024	0,000	1,95
Metode <i>Drilling</i>	6,41%				

Dari hasil uji t pada Tabel 12 di atas dapat dilihat bahwa nilai t_{hitung} sebesar 5,731 dan t_{tabel} (df 38) 2,024 dengan nilai signifikansi p sebesar $0,00 < 0,05$, berarti H_0 ditolak. Dengan demikian H_a yang menyatakan bahwa “Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pendekatan taktis dengan metode *drilling* terhadap keterampilan *passing*”, telah terbukti. Selisih keterampilan *passing* antara kelompok pendekatan taktis dengan metode *drilling* sebesar 1,95, artinya bahwa kelompok pendekatan taktis lebih baik daripada metode *drilling* terhadap keterampilan *passing*.

2) Hipotesis pengaruh pendekatan taktis dengan metode *drilling* terhadap keterampilan *shooting*

Hipotesis yang keenam berbunyi “ Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pendekatan taktis dengan metode *drilling* terhadap keterampilan *shooting*”. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada Tabel 13 sebagai berikut.

Tabel 13.

Uji-t Perbedaan Pendekatan Taktis dengan Metode *Drilling* terhadap Keterampilan *Shooting*

Kelompok	% Peningkatan	t hitung	t tabel	sig	selisih
Pendekatan Taktis	6,11%	5,731	2,024	0,000	4,65
Metode <i>Drilling</i>	1,51%				

Dari hasil uji t pada Tabel 13 di atas dapat dilihat bahwa nilai t_{hitung} sebesar 5,731 dan t_{tabel} (df 38) 2,024 dengan nilai signifikansi p sebesar $0,00 < 0,05$, berarti H_0 ditolak. Dengan demikian H_a yang menyatakan bahwa “Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pendekatan taktis dengan metode *drilling* terhadap keterampilan *shooting*”, telah terbukti. Selisih keterampilan *shooting* antara kelompok pendekatan taktis dengan metode *drilling* sebesar 4,65, artinya bahwa kelompok pendekatan taktis lebih baik daripada metode *drilling* terhadap keterampilan *shooting*.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Pembahasan hasil analisis tersebut dapat dipaparkan lebih lanjut sebagai berikut.

1. Pengaruh pendekatan taktis terhadap keterampilan *passing*

Berdasarkan pengujian hipotesis diketahui bahwa ada pengaruh yang signifikan pendekatan taktis terhadap keterampilan *passing*. Model pembelajaran taktik yaitu model pembelajaran yang sering diterapkan pada permainan olahraga yang lebih menekankan kepada pemahaman taktik bermain (Griifin, Oslin & Mitchell, 1997 dan Metzler, 2000). Model pendekatan taktis dirancang dalam suatu proses pembelajaran yang kondusif dapat menghasilkan

rasa senang, eduktif, menarik atau menantang, dan dapat membina kesehatan dan rasa percaya diri. Melalui pendekatan taktis, siswa didorong untuk memecahkan masalah taktik dalam permainan. Masalah taktik pada hakikatnya adalah penerapan keterampilan teknik dalam situasi permainan. Dengan menggunakan pendekatan taktik, siswa semakin memahami kaitan antara teknik dan taktik dalam suatu permainan. Abad-Robles, et al., (2020) dalam penelitiannya menunjukkan pendekatan taktis direkomendasikan untuk mengajarkan permainan dan olahraga untuk mengembangkan teknik, pemahaman, pengetahuan taktis, dan pengambilan keputusan, yang dituntut dalam bermain game. Temuan ini dapat berguna bagi guru dan pelatih untuk meningkatkan aspek pemain dan siswa mereka.

Menurut Subroto (dalam Stephani, 2018) menyatakan bahwa mengenai tujuan mengajar dengan pendekatan taktis bagi siswa adalah penguasaan kemampuan bermain melalui keterkaitan antara taktik permainan dengan perkembangan keterampilan, memberikan kesenangan dalam beraktivitas, dan memecahkan masalah-masalah dan membuat keputusan selama bermain. Pra'xedes, et al (2018) menyatakan bahwa pendekatan taktis memungkinkan siswa untuk berlatih dalam lingkungan belajar yang berubah, dengan karakteristik ketidakpastian konstan dari kompetisi. Selain itu, berbagai macam tugas pelatihan memberi pemain berbagai situasi latihan dan pola persepsi-tindakan, yang dapat dikatakan telah mempromosikan eksplorasi dan kreativitas yang konstan di pihak pemain.

Aguiar & Ligth (2016: 12) menyatakan bahwa pendekatan taktis atau pendekatan berbasis permainan, yang, meskipun ada beberapa perbedaan kecil, berbagi beberapa gagasan utama yang sama (mereka fokus pada permainan secara keseluruhan, di mana mereka menempatkan pembelajaran dalam permainan yang dimodifikasi, dan ada penekanan pada pertanyaan untuk merangsang pemikiran dan interaksi). Menurut Allami & Mutib (2020) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa pendekatan taktis yang diterapkan peneliti pada sampel kelompok eksperimen sebelum latihan berperan dalam melaksanakan latihan dan memfasilitasi proses pembelajaran beberapa keterampilan dasar dan tingkat kinerja pemain futsal muda, kedatangan contoh latihan berikut dari pendekatan taktis dengan defisiensi numerik ofensif ke tahap penguasaan dalam kinerja keterampilan (mengoper, menerima bola) dari pemain futsal junior.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Fernando & Komarudin (2018) bahwa pendekatan pembelajaran menggunakan pendekatan taktis memberikan pengaruh terhadap keterampilan *passing* dan *stoping* mahasiswa penjas FKIP UIR. Erland dkk (2016) dalam penelitiannya membuktikan bahwa pendekatan taktis memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil bermain sepak takraw. Sultanengtyas & Darmawan (2018) membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan signifikan tentang penerapan pendekatan taktis terhadap hasil belajar *dribbling* dan *controlling* dalam sepak bola. Iskandar & Agustan (2018) dalam penelitiannya membuktikan bahwa ada pengaruh penerapan pendekatan taktis terhadap keterampilan *passing* siswa

Sekolah Sepakbola Turangga Sakti.

2. Pengaruh pendekatan taktis terhadap keterampilan *shooting*

Berdasarkan pengujian hipotesis diketahui bahwa ada pengaruh yang signifikan pendekatan taktis terhadap keterampilan *shooting*. Model pembelajaran taktik yaitu model pembelajaran yang sering diterapkan pada permainan olahraga yang lebih menekankan kepada pemahaman taktik bermain (Griifin, Oslin & Mitchell, 1997 dan Metzler, 2000). Model pendekatan taktis dirancang dalam suatu proses pembelajaran yang kondusif dapat menghasilkan rasa senang, eduktif, menarik atau menantang, dan dapat membina kesehatan dan rasa percaya diri. Melalui pendekatan taktis, siswa didorong untuk memecahkan masalah taktik dalam permainan. Masalah taktik pada hakikatnya adalah penerapan keterampilan teknik dalam situasi permainan. Dengan menggunakan pendekatan taktik, siswa semakin memahami kaitan antara teknik dan taktik dalam suatu permainan. Gutierrez (2016: 11) menyatakan bahwa dalam pendekatan permainan taktis, kinerja permainan lebih dari sekadar mengeksekusi keterampilan motorik. Pendekatan pedagogis berfokus pada peningkatan kinerja permainan siswa dengan menggabungkan kesadaran taktis (yaitu, kemampuan untuk mengidentifikasi masalah taktis yang muncul dari permainan) dan eksekusi keterampilan. Hasilnya, akan membantu siswa untuk menjadi pemain yang lebih kompeten dan percaya diri, serta dapat meningkatkan hasil kognitif terkait dengan pengambilan keputusan dan pemilihan respons (Harvey & Jarrett, 2014). Selain itu, siswa kemungkinan diberikan lebih banyak waktu keterlibatan motorik, yang berarti lebih banyak peluang untuk melakukan pengambilan keputusan (Harvey et al.,

2016; Miller et al., 2016; Roberts & Fairclough, 2011; Smith et al., 2015). Subroto (dalam Stephani, 2018) menyatakan bahwa mengenai tujuan mengajar dengan pendekatan taktis bagi siswa adalah penguasaan kemampuan bermain melalui keterkaitan antara taktik permainan dengan perkembangan keterampilan, memberikan kesenangan dalam beraktivitas, dan memecahkan masalah-masalah dan membuat keputusan selama bermain.

Pra'xedes, et al (2018) menyatakan bahwa pendekatan taktis memungkinkan siswa untuk berlatih dalam lingkungan belajar yang berubah, dengan karakteristik ketidakpastian konstan dari kompetisi. Selain itu, berbagai macam tugas pelatihan memberi pemain berbagai situasi latihan dan pola persepsi-tindakan, yang dapat dikatakan telah mempromosikan eksplorasi dan kreativitas yang konstan di pihak pemain. Erland dkk (2016) dalam penelitiannya membuktikan bahwa pendekatan taktis memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil bermain sepak takraw.

3. Pengaruh metode *drilling* terhadap keterampilan *passing*

Berdasarkan pengujian hipotesis diketahui bahwa ada pengaruh yang signifikan metode *drilling* terhadap keterampilan *passing*. Harsono (2015:81), menjelaskan bahwa pembelajaran *drill* teknik yaitu suatu keterampilan yang diulang-ulang beberapa puluh kali (*drill*) akan dapat meningkatkan atau menguasai teknik tersebut. *Drill* secara denotatif merupakan tindakan untuk meningkatkan keterampilan dan kemahiran. Sebagai metode pembelajaran, *drill* adalah cara dalam proses pembelajaran siswa untuk mengembangkan kemahiran dan keterampilan, serta dapat pula untuk mengembangkan sikap dan

kebiasaan. Latihan dan berlatih merupakan proses belajar dan membiasakan diri agar mampu melakukan sesuatu (Supriadi & Darmawan, 2012:149).

Alnedral (2015) menyatakan bahwa, metode *drill* akan sesuai dengan tujuan awal apabila dibuat sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Hal tersebut dikarenakan metode *drill* yang merupakan suatu metode yang dilakukan dengan cara melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk menyempurnakan suatu keterampilan. Oleh sebab itu seringnya dengan latihan berulang-ulang dengan intensitas yang selalu bertambah maka gerakan melakukan *passing* yang baik akan menjadi otomatisasi oleh karena itu kualitas *passing* akan semakin meningkat. Amiq (2016: 107) latihan *drill* adalah suatu cara yang dilakukan berulang-ulang untuk memperoleh suatu keterampilan tertentu dan untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan yang baik. Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar *law of exercise* yang dikemukakan oleh Rahyubi (2012: 164) yang menyatakan bahwa “prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai”.

Hasil penelitian Sepriwanda & Komaini (2019) menunjukkan bahwa latihan metode *drill* memberi pengaruh terhadap kemampuan dalam mendribbling bola pemain PSKD Koto Kandis Kecamatan Lengayang

Kabupaten Pesisir Selatan. Ditambahkan hasil penelitian Aulia, dkk (2019) membuktikan bahwa ada pengaruh yang signifikan kombinasi metode latihan *drill* terhadap keterampilan *shooting*. Hasil penelitian Irawan, dkk., (2020) menunjukkan bahwa keterampilan *passing* kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan *passing* kaki bagian punggung permainan sepakbola menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dengan penggunaan metode *drill* yaitu masuk pada pada kategori baik sekali. Arsul, et al., (2021) dalam penelitiannya menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *drill* terhadap peningkatan akurasi *passing*.

4. Pengaruh metode *drilling* terhadap keterampilan *shooting*

Berdasarkan pengujian hipotesis diketahui bahwa ada pengaruh yang signifikan metode *drilling* terhadap keterampilan *shooting*. Metode *drilling* merupakan metode yang berbentuk sebuah permainan yang dilakukan secara berulang-ulang agar mendapat hasil yang lebih baik, sehingga mereka memiliki keterampilan tertentu (Hulfian, 2017). Metode *drilling* tidak hanya dilaksanakan dalam satu kali percobaan, tetapi metode *drilling* harus dilakukan dalam setiap kali pertemuan agar mendapatkan hasil yang maksimal. Pembelajaran menggunakan metode *drilling* sangat berguna, model pembelajaran ini mengutamakan pergerakan secara berkelanjutan. Metode latihan (*drilling*) atau metode training merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu (Hamid, et al., 2014).

Dalam olahraga futsal khususnya teknik *shooting* dapat dilatih dengan menggunakan metode *drilling*. Dalam melatih tendangan *shooting* berkali-kali

menggunakan teknik yang benar Latihan otomatisasi (*drilling*) merupakan upaya untuk memantapkan keterampilan-keterampilan otomatis atau asosiasi yang telah diperoleh (Nakamura et al., 2015). Gerakan yang dilakukan saat latihan dengan cara berulang-ulang akan menyebabkan terjadinya pembentukan refleks bersyarat, belajar bergerak, dan proses penghafalan gerak (Nala, 2011: 39).

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini berdasarkan pada teori belajar *law of exercise* yang dikemukakan oleh Rahyubi (2012: 164) yang menyatakan bahwa “prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai”.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Suherman dkk (2018) bahwa terdapat peningkatan latihan *shooting* menggunakan metode *drill* terhadap ketepatan *shooting* ke gawang pada pemain. Ditambahkan hasil penelitian Triadiansyah & Widodo (2019) bahwa metode *drill shooting* yang sudah diberikan dapat meningkatkan atau memperbaiki teknik keterampilan menendang (*shooting*) menggunakan punggung kaki pemain sepakbola. Darmansyah, et al., (2019) dalam penelitiannya menunjukkan “*the form of drill method exercise had significant effect on improving the dribbling ability of football games of the students*”.

5. Perbedaan pengaruh antara pendekatan taktis metode *drilling* terhadap keterampilan *passing*

Berdasarkan pengujian hipotesis diketahui bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pendekatan taktis dengan metode *drilling* terhadap keterampilan *passing*. Kelompok pendekatan taktis lebih baik daripada metode *drilling* terhadap keterampilan *passing*. Hasil ini sejalan dengan penelitian-penelitian yang sudah dilakukan oleh Osman, A. (2017); Nathan, S. (2017) bahwa efek dari sepuluh minggu mengajar permainan untuk pemahaman tentang taktis kesadaran dan pengambilan keputusan dalam sepak bola untuk mahasiswa. Hasil percobaan menunjukkan bahwa semua variabel adalah peningkatan dalam eksperimen kelompok hanya setelah permainan pengajaran untuk program pemahaman. Nurlathifah & Firmansyah (2017: 63) menyatakan bahwa penggunaan model pendekatan taktis tersebut memberikan pengaruh terhadap potensi lain yang ada dalam diri siswa itu sendiri, seperti interaksi sosial, pengalaman berpartisipasi dan pemecahan masalah, serta belajar kerjasama, karena ketika siswa melakukan bentuk-bentuk kegiatan permainan yang diberikan, menuntut siswa untuk berkomunikasi dan saling bekerjasama dengan siswa yang lainnya agar mencapai tujuan dari tugas gerak atau permainan yang diberikan.

Setiap peningkatan taktik bermain dengan memahami dan menggunakan pendekatan perencanaan pendidikan memberikan dorongan yang kuat untuk menyelesaikan tugas dan masalah. Bermain dengan mudah dan dengan *skill* tinggi, dan setelah beberapa saat berlatih. Dalam latihan ini, pelatih akan membantu dalam mengidentifikasi perbedaan individu antara

peserta didik dengan kemampuan yang baik dan dengan demikian pelatih menemukan bahwa peserta didik menjadi lebih efisien dalam penerapan keterampilan, dan pada saat yang sama diperhatikan bahwa beberapa dari mereka memiliki performa dalam bermain lebih efisien dalam mengambil keputusan dan memilih keterampilan yang sesuai dalam menanggapi situasi tertentu dan ini mencerminkan lebih banyak pengetahuan (Al-Lami, 2015: 81).

6. Perbedaan pengaruh antara pendekatan taktis metode *drilling* terhadap keterampilan *shooting*

Berdasarkan pengujian hipotesis diketahui bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pendekatan taktis dengan metode *drilling* terhadap keterampilan *shooting*. Kelompok pendekatan taktis lebih baik daripada metode *drilling* terhadap keterampilan *shooting*. Hasil penelitian Sucipto (2019) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok taktis dan teknis terhadap kesenangan bermain sepakbola, dilihat dari *mean difference* diperoleh selisih sebesar 10,82, artinya bahwa kelompok taktis terbukti berpengaruh lebih tinggi dan signifikan dari pada kelompok teknis terhadap kesenangan siswa dalam pembelajaran sepak bola. Dengan kata lain penerapan pendekatan taktis memberikan pengaruh terhadap kesenangan siswa dalam pembelajaran sepak bola.

Penelitian Gouveia, et al., (2019) kesimpulannya menunjukkan bahwa siswa yang terlibat dalam permainan taktis pedagogis unit pendekatan dari *game* invasi generik menghadirkan pengambilan keputusan langsung yang lebih baik, jika dibandingkan dengan kelompok pedagogis berorientasi teknik. Selanjutnya, penelitian ini memberikan bukti bahwa permainan taktis

pendekatan menawarkan siswa dengan lebih banyak kesempatan. Replikasi lanjutan dari penelitian ini mengingat lama tindak lanjut jangka diperlukan untuk lebih memperkuat generalisasi temuan ini di jenis lain permainan dan konteks sekolah alternatif. Selain itu, ada bukti bahwa pendekatan taktis dapat membantu siswa dalam mencapai tujuan yang direkomendasikan dalam pelajaran (Roberts & Fairclough, 2011). Alasan untuk model permainan taktis didasarkan pada tiga konsep penting: (a) minat dan kegembiraan siswa: belajar melalui permainan bukan tentang permainan (Gray & Sproule, 2011; Mitchel et al., 2013); (b) penciptaan kondisi kritis dengan tepat pertanyaan: keunikan permainan terletak pada pengambilan keputusan - memutuskan apa yang harus dilakukan dalam situasi permainan tertentu sangat penting untuk kinerja *game*; dan (c) transfer taktik pengetahuan dalam *game*: sebagian besar *game* invasi secara taktis serupa meskipun membutuhkan keterampilan yang berbeda.

Dalam sepakbola, keterampilan pengambilan keputusan taktis dan pengetahuan taktis telah dipertimbangkan faktor penting bagi pemain sepak bola untuk mencapai tingkat kinerja tinggi karena setiap tindakan permainan memiliki tujuan sebagai tujuan taktis (Machado, et al., 2020). Dalam hal ini, taktik dapat didefinisikan sebagai manajemen (posisi dan perpindahan/gerakan permainan) ruang oleh pemain dan tim (Teoldo et al., 2017). Pendekatan taktis dapat dicapai melalui keterlibatan dalam praktik perwakilan tugas yang relevan (O'Connor & Larkin, 2016).

Dijelaskan Chow, et al., (2017) terkait pendekatan taktis bergantung pada analisis pemain terhadap konteks permainan, pemain memutuskan setiap

saat apa yang harus dilakukan dan bagaimana menerapkan respons yang mereka pilih. Dari perspektif ini, pengajaran olahraga berfokus terutama pada manipulasi kendala yang relevan dengan menyederhanakan situasi permainan dan membimbing atlet untuk mencapai tujuan tugas.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini tidaklah sempurna hal ini dikarenakan keterbatasan-keterbatasan di dalam melakukan penelitian. Keterbatasan tersebut sebagai berikut.

1. Pada saat latihan atau penerapan *treatment* semua kelompok tidak dikumpulkan atau dikarantina, sehingga tidak ada kontrol terhadap apa saja aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan, melainkan tinggal di rumah masing-masing. Secara tidak langsung hal ini dapat mempengaruhi hasil penelitian.
2. Alokasi waktu pada saat latihan kurang terorganisir dengan baik.
3. Pandemi yang sedang terjadi menjadikan prosedur pelaksanaan latihan harus sesuai protokol kesehatan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasilan alisis data yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

1. Ada pengaruh yang signifikan pendekatan taktis terhadap keterampilan *passing*, $p<0,05$.
2. Ada pengaruh yang signifikan pendekatan taktis terhadap keterampilan *shooting*, $p<0,05$.
3. Ada pengaruh yang signifikan metode *drilling* terhadap keterampilan *passing*, $p<0,05$.
4. Ada pengaruh yang signifikan metode *drilling* terhadap keterampilan *shooting*, $p<0,05$.
5. Kelompok pendekatan taktis lebih baik (efektif) daripada metode *drilling* terhadap keterampilan *passing*, dengan selisih sebesar 1,95.
6. Kelompok pendekatan taktis lebih baik (efektif) daripada metode *drilling* terhadap keterampilan *shooting*, dengan selisih sebesar 4,65.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian bahwa untuk meningkatkan *passing* dan *shooting* dapat dilakukan dengan mengupayakan adanya penerapan latihan pendekatan taktis dan metode *drilling*. Artinya pemain diberikan model latihan yang sesuai dengan karakteristiknya agar dalam proses latihan merasa senang dan

termotivasi untuk mengikuti proses latihan, sehingga tujuan latihan akan tercapai. Kemudian implikasi lainnya yaitu dengan mendorong pelatih untuk menerapkan metode latihan yang cocok dan lebih baik dapat memicu keterlibatan atlet dalam latihan, dalam hal ini penerapan pendekatan taktis lebih baik dari pada metode *drilling*.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut.

1. Pelatih

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa latihan pendekatan taktis lebih baik daripada metode *drilling* terhadap keterampilan *passing* dan *shooting*. Disarankan kepada pelatih, untuk menggunakan metode latihan pendekatan taktis untuk meningkatkan terhadap keterampilan *passing* dan *shooting* pemain futsal.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Berdasarkan hasil penelitian ini dibuktikan kelompok latihan pendekatan taktis daripada metode *drilling* terhadap keterampilan *passing* dan *shooting*. Hal ini merupakan kajian yang empirik yang dapat dipakai oleh para peneliti dalam melakukan inovasi untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan *shooting*.
- b. Untuk para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen. Kontrol tersebut dilakukan guna menghindari ancaman dari validitas eksternal dan internal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abad Robles, M. T., Collado-Mateo, D., Fernández-Espínola, C., Castillo Viera, E., &Gimenez Fuentes-Guerra, F. J. (2020). Effects of teaching games on decision making and skill execution: A systematic review and meta-analysis. *International journal of environmental research and public health*, 17(2), 505.
- Aguiar B.C., Light R.L. (2016). A challenge to the idea of an authentic version of a Game Based Approach. In: Bruce J., North C., editors. 2015 *Game Sense for Teachers and Coaches Conference Proceedings*. University of Canterbury College of Education, Health and Human Development; Christchurch, New Zealand. pp. 15–27.
- Alnedral.(2015). *Strategi pembelajaran PJOK*. Yogyakarta: AndiOffset.
- Amiq.(2016) Metode drill untuk meningkatkan teknik menendang dalam permainan sepak bola.*Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 107-108
- Asrul, M., Nugraha, T., &Kasih, I. (2021).Differences in the Effect of Small Sided Game and Drill Training Methods on Passing Accuracy and V02Max in Football Games in High School Students. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, 4(1), 458-464.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil, (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang: Wineka Media.
- Amansyah, & Sinaga, R. T. (2015). Upaya Meningkatkan Hasil Passing Melalui Variasi Latihan Berbalik Dan Mengoper Bola Pada Atlet Sepak Bola Usia 13-15 Tahun Di Ssb Sinar Pagi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 24–34.
- Ananda, Rusyadi & Fadhli. (2018). *Statistik Pendidikan : Teori dan Praktis Dalam Pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Anshar, A. D. (2018). Pengaruh Metode Drill Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Passing Sepakbola Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Sheva Sukakersa. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: FIK UM.
- Aprilia, K. N., Kristiyanto, A., & Doewes, M. (2018). Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bulu tangkis PPLOP Jawa Tengah tahun 2017/2018. *Journal Power Of Sports*, 1(1), 55. <https://doi.org/10.25273/jpos.v1i1.2210>

- Cahya, R D. (2013). Pendekatan Pembelajaran teknis (*drill*) lebih berpengaruh dari padav pendekatan taktis (bermain) Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bolavoli, Lampung. Universitas Lampung.
- Chow, J. Y., Davids, K., Button, C., Shuttleworth, R., Renshaw, I., & Araújo, D. (2007). The role of nonlinear pedagogy in physical education. *Review of Educational Research*, 77(3), 251-278.
- Charlim. (2011). *Mengenal Lebih Jauh Tentang Futsal*. Jakarta Barat: Multi Kreasi Satu delapan.
- Darmansyah, Umar, & Donie. (2019). Effect of Drill and Game Training Methods on Dribbling Ability of Soccer Games. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, Volume 464.
- Giriwijoyo, Y. S. S., & Sidik, D., Z. (2013). *Ilmu kesehatan olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Gouveia, É. R., Gouveia, B. R., Marques, A., Kliegel, M., Rodrigues, A. J., Prudente, J., ... & Ihle, A. (2019). The effectiveness of a tactical games approach in the teaching of invasion games. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(3), 962-970.
- Gray, S., & Sproule J. (2011). Developing pupils' performance in team invasion games. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 16(1), 15-32.
- Gutierrez, D. (2016). Game-centered approaches: Different perspectives, same goals—working together for learning. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87 (Suppl1), S23-S4.
- Hakim, L. (2013). Pengaruh Model Pendekatan Taktis dan Modifikasi Alat Terhadap Hasil Belajar Bola Voli Pada Siswa Kelas X MAN Surade Kabupaten Sukabumi, Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hamid, M. S. A., Jaafar, Z., & Ali, A. S. M. (2014). *Incidence and characteristics of injuries during the 2010 FELDA/FAM national futsal league in Malaysia*. PLoS ONE. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0095158>
- Harvey, S., Jarrett, K. (2014). A review of the game-centred approaches to teaching and coaching literature since 2006. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 19(3), 278–300.
- Harvey, S., Song, Y., Baek, J. H., & van der Mars, H. (2016). Two sides of the same coin: Student physical activity levels during a game-centred soccer unit. *European Physical Education Review*, 22(4), 411-429.
- Hulfian, L. (2017). Aplikasi Variasi Latihan Drill Game Dalam Peningkatan Daya Tahan dan Keterampilan Menggiring Bola. *Jurnal Dosen Prodi Pendidikan*

- Olahraga FPOKIKIP Mataram . Volume 4, No 1, Hal 1-5.
- Hardani, dkk. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta.
- Irawan, G., Sugiarto, T., & Kurniawan, A. W. (2020). Upaya meningkatkan Akurasi Teknik Passing Menggunakan Metode Drill pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola. *Jurnal penjakora*, 6(2), 92-101.
- Iskandar, Y., & Agustan, B. (2018). Pengaruh Pendekatan Taktis Terhadap Keterampilan Passing Bola Pada Sekolah Sepakbola Turangga Sakti. JUARA: Jurnal Olahraga, 3(1), 8-17.
- Juliantine, T., Subroto, T., & Yudiana, Y. (2013). *Model-Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Kristiyanto, A. (2012). *Pembangunan olahraga untuk kesejahteraan dan kejayaan bangsa*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Lutan, R. (2000). *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*, Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Penataran Guru SLTP SetaraD-III.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik Dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Lhaksana, J. (2012) *Inspirasi Dan Spirit Futsal*. Depok: Raih Asa Sukses.
- Maulana, A T. (2009). *Perbedaan Ketepatan Shooting dengan Punggung Kaki dan Ujung Kaki Pemain Futsal*. Skripsi: FIK UNY.
- Metzler, M. (2017). *Instructional models in physical education*. Taylor & Francis.
- Mikanda, R. (2012). *Dasar Dasar Sepakbola*. Jakarta Timur: Dunia Cerdas.
- Mitchell, Griffin, Oslin. (1997). Teaching Sport Concepts and Skill: A Tactical Games Approach, Human Kinetikcs.
- Machado, G., González-Víllora, S., Sarmento, H., & Teoldo, I. (2020). Development of Tactical Decision-making Skills in Youth Soccer Players: Macro-and Microstructure of Soccer Developmental Activities as a Discriminant of Different Skill Levels. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 20(6), 1072-1091.
- Miller A, Christensen E, Eather N, Gray, S., Sproule, J., Keay, J., & Lubans D. (2016). Can physical education and physical activity outcomes be developed simultaneously using a game-centered approach? *European Physical Education Review*, 22(1), 113-133.
- Mitchel S.A., Oslin L.J., & Griffin L.L. (2013). Teaching sport concepts and

- skills. A tactical games approach for ages 7 to 18. Champaign, IL: Human Kinetics
- Murhanto. (2006). *Dasar Dasar Permainan Futsal*. Jakarta: PT Kawan Pustaka.
- Mulyono. M. A. (2017). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: Anugrah.
- Mulyana, D. (2016). Pengaruh Pendekatan Taktis dan Tradisional Terhadap Motivasi dan Hasil Belajar Keterampilan Sepakbola. *Journal of S.P.O.R.T*, 1(1), 16. Retrieved from <http://jurnal.unsil.ac.id/index.php/sport/article/view/4>
- Nakamura, F. Y., Flatt, A. A., Pereira, L. A., Ramirez-Campillo, R., Loturco, I., & Esco, M. R. (2015). *Ultra-short-term heart rate variability is sensitive to training effects in team sports players*. *Journal of Sports Science and Medicine*.
- Nathan, S. (2017). The effect of Teaching Games of Understanding as a coaching instruction had on adjust, cover and heart rate among Malaysian and Indian junior hockey players. *Sports*, 5(2), 44.
- Nurlathifah, N., & Firmansyah, H. (2017). Pengaruh Pendekatan Taktis Terhadap Kemampuan Bermain Hoki dan Pembentukan Kerjasama. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(1), 59-68.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*, Jakarta: Depdikbud.
- Nuryadi. (2010). *Permainan Sepak Bola*. Jurusan Pendor. FPOK. UPI.
- O'Connor, D., & Larkin, P. (2016). Decision-making and tactical knowledge: An Australian perspective in the development of youth football players. In T. Favero, B. Drust, & B. Dawson (Eds.). *International Research in Science and Soccer II* (pp. 204–214).
- Osman, A. S. H. R. A. F. (2017). Effects of teaching games for understanding on tactical awareness and decision making in soccer for college students. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, 17(2), 170-177.
- Rinaldi, faisal, & Mujianto, B. (2017). Metodologi-Penelitian-dan-StatistikSC.
- Rizal, Syam Muhamad. (2013). Pengaruh Metode Latihan (Drill) Dan Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar Passing Dalam Cabor Futsal Di SDN Bojong Indah Bandung. 1. Dari <http://repository.upi.edu/id/eprint>.
- Rahyubi, H. (2012). Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik: Deskripsi dan Tinjauan Kritis. Cetakan I. Bandung: Nusa Media.
- Rokhayati, A. (2016). Implementasi Pendekatan Taktis dalam Pembelajaran

Pendidikan Jasmani Terhadap Motivasi, Kebugaran Jasmani dan Kemampuan Motorik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 57. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v1i2.5664>

Práxedes, A., Del Villar, F., Pizarro, D., & Moreno, A. (2018). Dampak pedagogi nonlinier pada pengambilan keputusan dan eksekusi pada pemain sepak bola muda menurut aksi permainan. *Jurnal kinetika manusia* , 62 , 185.

Sudjana, N. (2014). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.

Sudarsono, S. (2011). Penyusunan program pelatihan berbeban untuk meningkatkan kekuatan. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 11(3).

Sukadiyanto. (2011). Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik (Cetakan ke). Bandung: Lubuk Agung.

Syaiful, S. (2014). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.

Sutanta, N. (2010). Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran dan Kemampuan Gerak Terhadap Keterampilan Dasar Sepak Bola, Universitas Sebelas Maret: Surakarta.

Sujana, R. Muhtar, T. Nuryad, I. (2014). Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Dan Motor Educability Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Dan Keterampilan Bermain Sepakbola, , Bandung. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, Vol. 1 No. 3, Universitas Pendidikan Indonesia.

Subroto. (2010). Pembelajaran Keterampilan dan Konsep Olahraga di Sekolah Dasar Sebuah Penekatan Permainan Taktis. Depdiknas. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.

Sugiarto, T., Tomi, A., & Fauzi, I. A. (2020). Upaya meningkatkan keterampilan teknik dasar passing futsal menggunakan metode drill. *Sport Science and Health*, 2(3), 210-214.

Sepriwanda, E., & Komaini, A. (2019). Pengaruh latihan metode drill terhadap kemampuan dribbling pemain persatuan sepakbola Koto Kandis (PSKD). *JURNAL STAMINA*, 2(7), 23-31.

Smith, L., Harvey, S., Savory, L., Fairclough, S., Kozub, & Kerr, C. (2015). Physical activity levels and motivational responses of boys and girls: A comparison of direct instruction and tactical games models of games teaching in physical education. *European Physical Education Review*, 21(1), 93-113

Sucipto, S. (2019). The Implementation of Tactical Approach on Students' Enjoyment in Playing Football in Junior High School. *Jurnal Pendidikan*

- Jasmani dan Olahraga, 4(1), 14-20.*
- Supriadi, D & Darmawan, D. (2012). *Komunikasi pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosda karya
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2015). Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods). Bandung: Alfabeta.
- Supriyanto, E. (2016). Pengaruh Pendekatan Teknis dan Taktis Terhadap Keterampilan teknik dasar permainan sepakbola pada siswa smpn 1 kotabumi (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS LAMPUNG). Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sukardi. (2015). Metodologi Penelitian Pendidikan. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Sultanengtyas, M. (2018). Penerapan Pendekatan Taktis Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Dribbling Dan Controling Dalam Sepak Bola (Studi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 26 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 6(1).
- Syaiful, S. (2009). *Kemampuan Profesional Guru dan Tenaga Kependidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Syaiful, S. (2011). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015) Dasar Metodologi Penelitian. (Ayup, Ed). Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Toto, S. (2010). *Permainan Besar (bola voli dan sepak bola)*, Jakarta: Universitas Terbuka.
- Teoldo, I., Guilherme, J., &Garganta, J. (2017). *Training football for smart playing: On tactical performance of teams and players*. ApprisEditora e LivrariaEireli-ME.
- Wardana. (2015). Pengaruh Latihan Pendekatan Taktis Terhadap Kemampuan Passing dan Dribbling Pada Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 1 Maospati. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.

Wibowo. A. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: Uny Press.

Winarno. (2013). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: UM Press.

Yudiana, Y. (2010). Implementasi Model Pendekatan Taktik dan Teknik Dasar Dalam Pembelajaran Permaianan Bola Voli Pada Pendidikan Jasmani Siswa SMP, Bandung.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan validasi



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

Nomor : B/1.43/UN34.16/PK.03.08/2021 1 Februari 2021

Lamp. : -

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak:
Dr. Yudanto, M.Pd.
di tempat

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

Nama : Faiz Abdu Salam
NIM : 19711251014
Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan
Pembimbing : Dr. Hari Yuliarto, M.Kes.
Judul : Pengaruh Pendekatan Taktis dan *Drilling* Terhadap *Passing* dan *Shooting*
Peserta Ekstrakurikuler Futsal

Kami sangat mengharapkan Bapak dapat mengembalikan hasil validasi paling lambat 2 (dua) minggu. Atas perkenan dan kerja samanya kami ucapkan terimakasih.

Wakil Dekan
Bidang Akademik dan Kerja Sama,


Lampiran 2. Surat Ket. Validasi

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

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Yudanto. M.Pd
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa program latihan dengan judul:

Pengaruh Pendekatan Taktis dan *Drilling* Terhadap *Passing* dan *Shooting* Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal.

dari mahasiswa:

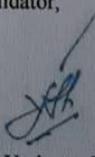
Nama : Faiz Abdu Salam
NIM : 19711251014
Program Studi : Ilmu Keolahragaan S2

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

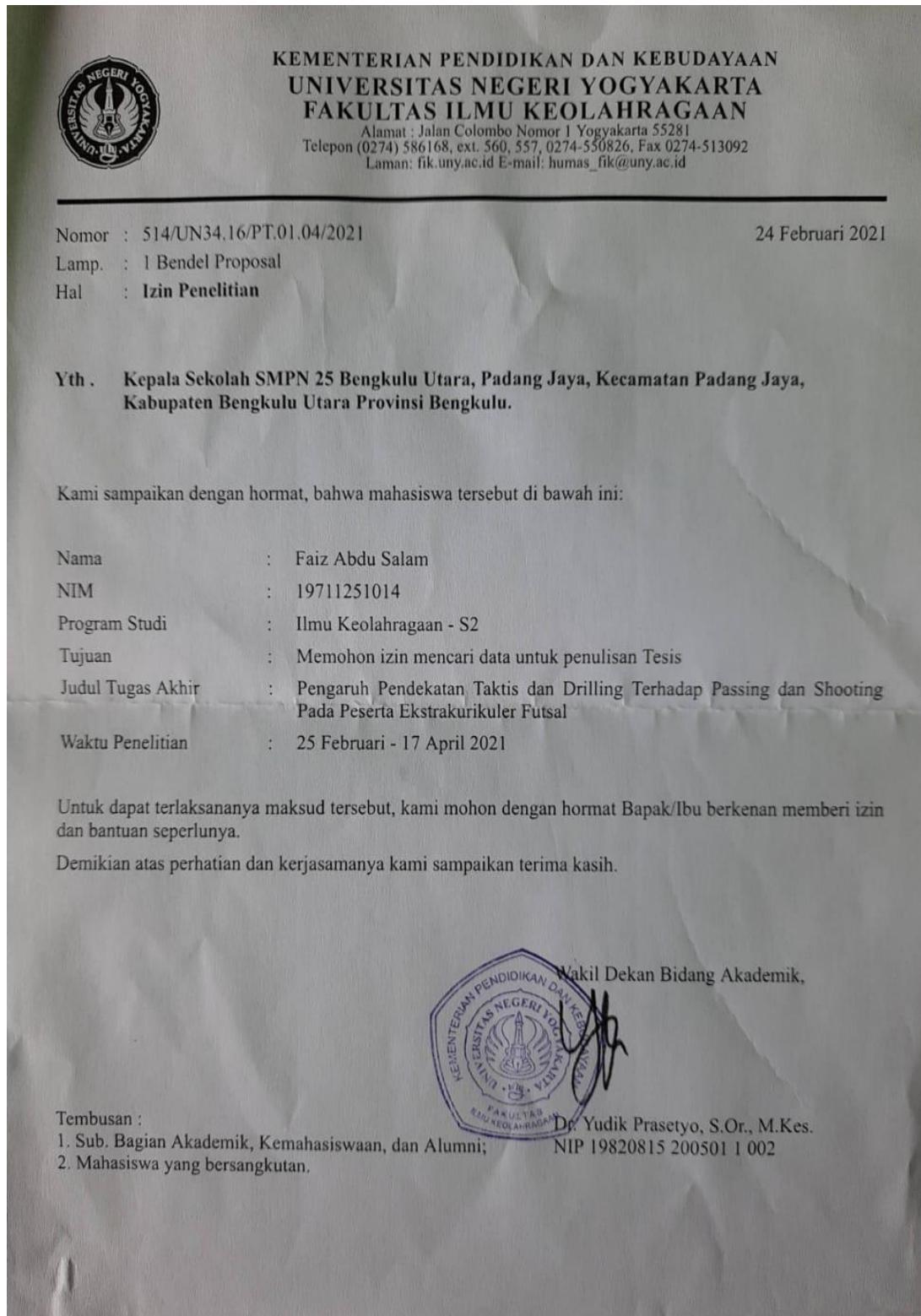
1. Sebisa mungkin dijelaskan gerakan pada bagian pemanasan statis dan dinamis.
2. Jelaskan tingkat kesulitan gerakan pada latihan pendekatan taktis dan *drilling* pada program latihannya.
3. Dijelaskan kembali intensitas latihannya.
4. Ingat lagi prinsip latihan itu seperti apa.

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

Yogyakarta, 23 Februari 2021
Validator,


Dr. Yudanto. M.Pd
198107022005011001

Lampiran 3. Surat Izin 1



Lampiran 4. Surat Izin 2

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

Nomor : 515/UN34.16/PT.01.04/2021 24 Februari 2021
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

**Yth . Kepala Sekolah SMPN 29 Bengkulu Utara, Padang Jaya, Kecamatan Padang Jaya,
Kabupaten Bengkulu Utara Provinsi Bengkulu.**

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

Nama	:	Faiz Abdu Salam
NIM	:	19711251014
Program Studi	:	Ilmu Keolahragaan - S2
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir	:	Pengaruh Pendekatan Taktis dan Drilling Terhadap Passing dan Shooting Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal
Waktu Penelitian	:	25 Februari - 17 April 2021

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

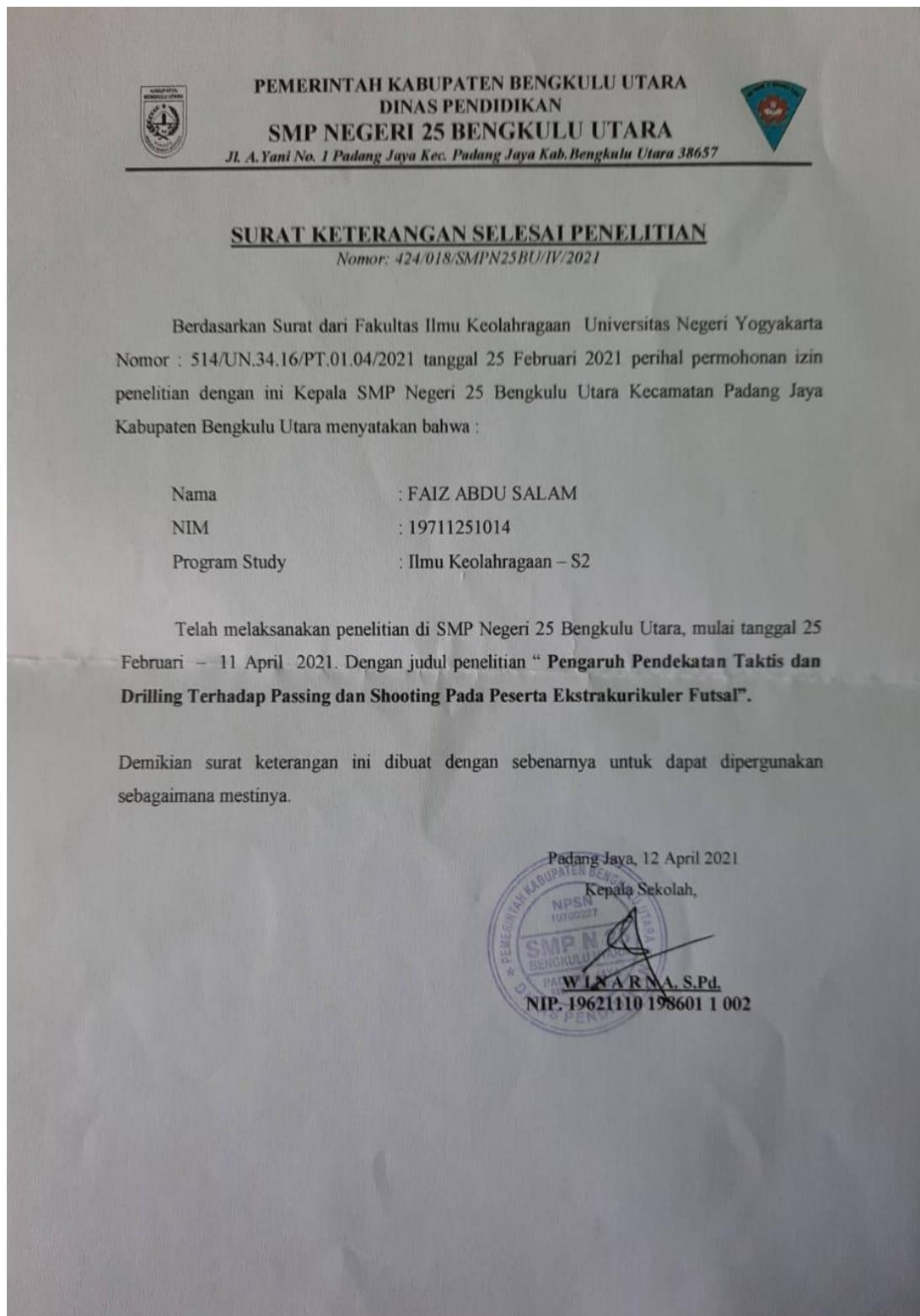
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,

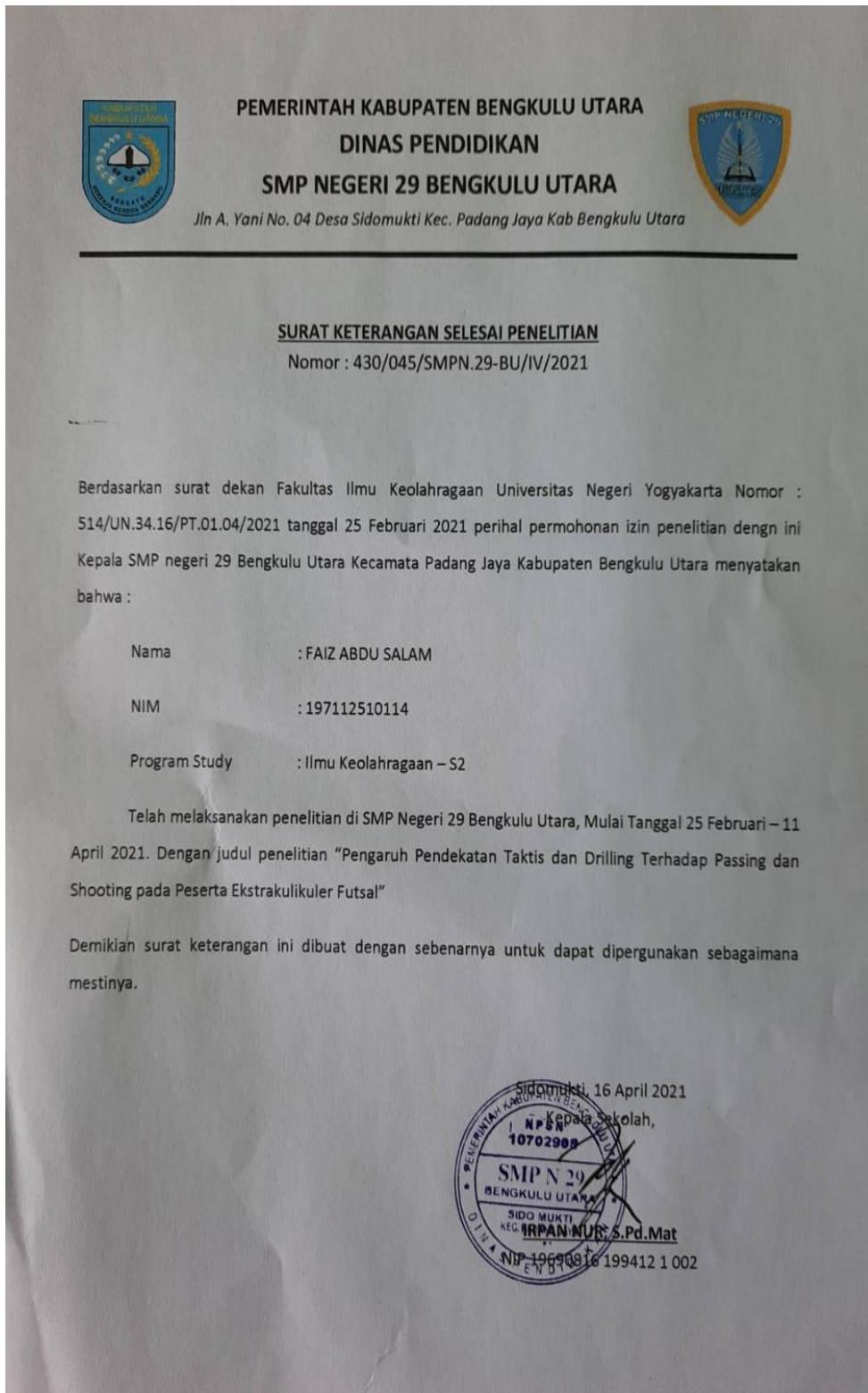
Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

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

Lampiran 5. Surat Balasan 1



Lampiran 6. Surat Balasan 2.



Lampiran 7. Surat Kalibrasi alat Stopwatch



BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN INDUSTRI
BALAI BESAR KULIT, KARET DAN PLASTIK

Jalan Sokonandi No.9 Telp. (0274) 512929, 563939, Fax. (0274) 563655
YOGYAKARTA - 55166



KOMITE AKREDITASI NASIONAL
Laboratorium Kalibrasi
LK - 085 - IDN

SERTIFIKAT KALIBRASI

Calibration Certificate

Nomor : 003/LABKAL/I/2021
Number

ALAT
Equipment

1. <u>Nama</u> Name	: Stopwatch Digital	5. <u>Kapasitas/Ress</u> Capacity/Ress	: 10 jam / 0,01 detik
2. <u>Tipe/Model</u> Type/Model	: SW-3100	6. <u>Nomor Seri</u> Serial Number	: -
3. <u>Merk/Buatan</u> Manufacturer	: SEWAN	7. <u>Ukuran Dalam</u> Internal Dimension	: -
4. <u>Pengontrol Suhu</u> Temperature Control	: -		

PEMILIK
Owner

1. <u>Nama</u> Name	: Nisa 'Urizka Fayogi, S.Pd.
2. <u>Alamat</u> Address	: Fakultas Pasca Sarjana Ikor Universitas Negeri Yogyakarta

STANDAR
Standard

1. <u>Nama</u> Name	: Stopwatch Digital Casio HS-70W
2. <u>Ketertulusuran</u> Traceability	: SI melalui LK-160-IDN

TANGGAL TERIMA
Date of acceptance

TANGGAL KALIBRASI
Date of calibration

: 11 Januari 2021 s/d 13 Januari 2021

KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI
Environment condition of calibration

: (26,3 ± 2,9) °C (62 ± 23) % RH

LOKASI KALIBRASI
Location of calibration

: Laboratorium Kalibrasi BBKKP

METODE KALIBRASI
Method of calibration

: NIST SP 960-12 (2009)

HASIL KALIBRASI DAN KETIDAKPASTIAN KALIBRASI : (Terlampir)
Result of calibration and uncertainty of calibration (Attached)

DITERBITKAN TANGGAL
Published on

Kepala Bidang Pengujian Sertifikasi dan Kalibrasi
Head of Testing, Certification, and Calibration Division



Eryansyah Ella
NIP. 197609172003121004

Keterangan :
1. Laboratorium ini diakreditasi oleh Komite Akreditasi Nasional (KAN) No. LK-085-IDN.
2. Dilarang memproduksi sertifikat ini tanpa ijin tertulis dari BBKKP kecuali memproduksi secara keseluruhan.
3. Hasil kalibrasi ini tidak untuk diumumkan dan hanya berlaku untuk alat yang bersangkutan.



**BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN INDUSTRI
BALAI BESAR KULIT KARET DAN PLASTIK**

Jln. Sokonandi No. 9, Yogyakarta 55166
Telp. (0274) 512929, 563939 Fax. (0274) 563655



LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI
Attachment of Calibration Certificate

Nomor Sertifikat : 003/Labkal/I/2021

Nama Alat : Stopwatch Digital
Merk / Buatan : SEWAN
Tipe / model : SW-3100
Tempat Kalibrasi : Laboratorium Kalibrasi BBKKP
Tanggal Kalibrasi : 11-13 Januari 2021
Suhu Ruangan : (26,3 ± 2,9) °C
Kelembaban : (62 ± 23) % RH

HASIL KALIBRASI

No.	Nominal	Rata-rata pembacaan standar (jam : menit : detik)	Rata-rata pembacaan alat (jam : menit : detik)	Koreksi (detik)
1.	10 Detik	0 : 0 : 10,07	0 : 0 : 10,06	+ 0,01
2.	10 Menit	0 : 10 : 0,12	0 : 10 : 0,13	- 0,01
3.	1 Jam	1 : 0 : 0,06	1 : 0 : 0,15	- 0,09
4.	3 Jam	2 : 59 : 59,98	3 : 0 : 0,24	- 0,26

*Ketidakpastian bentangan pada tingkat kepercayaan 95 %, U95 = 0,36 detik, dengan faktor cakupan k = 2,00
Alat tersebut dikalibrasi dengan standar Stopwatch Digital Casio HS-70W tertelusur ke SI melalui LK-160-IDN
Metode kalibrasi : NIST SP 960-12 (2009).*

Petugas Kalibrasi,

Dedik Priyana



Menyetujui,
Kepala Seksi Kalibrasi

Wahyu Pradana A.



**BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN INDUSTRI
BALAI BESAR KULIT, KARET DAN PLASTIK**

Jalan Sokonandi No. 9 Yogyakarta, Telp. (0274) 512929, 562939 Fax. (0274) 563655
Email : bbkkp_jogja@yahoo.com, bbkkp_jogja@kemenperin.go.id

BERITA ACARA PENYELESAIAN PEKERJAAN KALIBRASI

Telah dilaksanakan kalibrasi peralatan di Laboratorium Kalibrasi BBKKP alamat Jl. Sokonandi No. 9 Yogyakarta dari tanggal 11 Januari 2021 sampai dengan tanggal 13 Januari 2021 dengan Surat Penugasan Kalibrasi No. 002/SPK/Labkal/I/2021 tanggal 05 Januari 2021, dengan perincian sebagai berikut :

No.	Nama Alat	Merk/Buatan	Type/No. Seri	Kapasitas	Lain-lain
1.	Stopwatch Digital	Sewan	SW-3100	10 Jam	No. 003

Peralatan tersebut di atas telah diserahkan kepada peminta jasa. Peminta jasa telah menerima sepenuhnya pekerjaan kalibrasi dan identifikasi peralatan tersebut.

Yogyakarta 13 Januari 2021

Penerima Alat,



(NISA IURIZKA F.....)

Petugas Kalibrasi :

1. Dedik Priyana

Lampiran 8. Data Pretest

DATA PRETEST

No	Nama	Passing	Shooting
1	AA	65	19
2	DE	91	19
3	GN	92	20
4	IG	95	21
5	K	96	22
6	LK	98	22
7	R	99	24
8	N	99	25
9	S	101	26
10	A	102	26
11	MR	102	26
12	W	103	26
13	IK	103	26
14	C	106	28
15	YT	107	28
16	AS	109	29
17	NH	110	30
18	D	113	32
19	BA	116	32
20	FA	123	35
21	MA	85	19
22	W	90	19
23	F	92	20
24	YA	95	21
25	WA	96	22
26	AI	96	23
27	R	99	23
28	HF	99	25
29	IR	101	25
30	Y	101	26
31	S	102	26
32	D	103	26
33	N	105	27
34	A	106	27
35	DA	108	28
36	K	108	29
37	MT	111	31
38	RP	113	31
39	BS	117	33
40	IN	122	33

Lampiran 9. Hasil Berdasarkan T Skor
BERDASARKAN T SKOR

No	Nama	T Skor Passing	T Skor Shooting	Total T Skor
1	AA	14,48	34,48	48.96
2	DE	39,45	34,48	73.93
3	GN	40,41	36,78	77.19
4	IG	43,29	39,08	82.37
5	K	44,26	41,38	85.64
6	LK	46,18	41,38	87.56
7	R	47,14	45,98	93.12
8	N	47,14	48,28	95.42
9	S	49,06	50,57	99.63
10	A	50,02	50,57	100.59
11	MR	50,02	50,57	100.59
12	W	50,98	50,57	101.55
13	IK	50,98	50,57	101.55
14	C	53,86	55,17	109.03
15	YT	54,82	55,17	109.99
16	AS	56,74	57,47	114.21
17	NH	57,7	59,77	117.47
18	D	60,59	64,37	124.96
19	BA	63,47	64,37	127.84
20	FA	70,19	71,26	141.45
21	MA	33,69	34,48	68.17
22	W	38,49	34,48	72.97
23	F	40,41	36,78	77.19
24	YA	43,29	39,08	82.37
25	WA	44,26	41,38	85.64
26	AI	44,26	43,68	87.94
27	R	47,14	43,68	90.82
28	HF	47,14	48,28	95.42
29	IR	49,06	48,28	97.34
30	Y	49,06	50,57	99.63
31	S	50,02	50,57	100.59
32	D	50,98	50,57	101.55
33	N	52,9	52,87	105.77
34	A	53,86	52,87	106.73
35	DA	55,78	55,17	110.95
36	K	55,78	57,47	113.25
37	MT	58,66	62,07	120.73
38	RP	60,59	62,07	122.66
39	BS	64,43	66,67	131.1
40	IN	69,23	66,67	135.9

Lampiran 10. Pembagian Kelompok dengan *Ordinal Pairing*

ORDINAL PAIRING

No	Nama	Kelompok	Hasil Tes
1	FA	A	141.45
2	IN	B	135.9
3	BS	B	131.1
4	BA	A	127.84
5	D	A	124.96
6	RP	B	122.66
7	MT	B	120.73
8	NH	A	117.47
9	AS	A	114.21
10	K	B	113.25
11	DA	B	110.95
12	YT	A	109.99
13	C	A	109.03
14	A	B	106.73
15	N	B	105.77
16	IK	A	101.55
17	W	A	101.55
18	D	B	101.55
19	S	B	100.59
20	IK	A	100.59
21	W	A	100.59
22	Y	B	99.63
23	S	B	99.63
24	IR	A	97.34
25	N	A	95.42
26	HF	B	95.42
27	R	B	93.12
28	R	A	90.82
29	AI	A	87.94
30	LK	B	87.56
31	WA	B	85.64
32	K	A	85.64
33	IG	A	82.37
34	YA	B	82.37
35	F	B	77.19
36	GN	A	77.19
37	DE	A	73.93
38	MW	B	72.97
39	A	B	68.17
40	A	A	48.96

Lampiran 11. Daftar Kelompok Eksperimen Berdasarkan Hasil Awal

DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN
Berdasarkan Hasil Tes Awal Serta Mean dari Tiap-tiap Kelompok

No	Nama Kelompok A	Hasil		No	Nama Kelompok B	Hasil	
		Passing	Shooting			Passing	Shooting
1	FA	123	35	1	IN	122	33
2	BA	116	32	2	BS	117	33
3	D	113	32	3	RP	113	31
4	NH	110	30	4	MT	111	31
5	AS	109	29	5	K	108	29
6	YT	107	28	6	DA	108	28
7	C	106	28	7	A	106	27
8	IK	103	26	8	N	105	27
9	W	103	26	9	D	103	26
10	MR	102	26	10	S	102	26
11	A	102	26	11	Y	101	26
12	S	101	25	12	S	101	26
13	N	99	25	13	HF	99	25
14	R	99	23	14	R	99	24
15	AI	96	23	15	LK	98	22
16	K	96	22	16	WA	96	22
17	IG	95	21	17	YA	95	21
18	GN	92	20	18	F	92	20
19	DE	91	19	19	W	90	19
20	AA	65	19	20	MA	85	19
Jumlah		2028	515	Jumlah		2051	515
Mean		101,4	25,75	Mean		102,55	25,75

Lampiran 12. Data *Posttest*

DATA POSTTEST
Kelompok Eksperimen A

No	Nama	Passing	Shooting
1	FA	125	39
2	BA	123	39
3	D	125	36
4	NH	118	34
5	AS	109	30
6	YT	114	31
7	C	114	32
8	IK	108	29
9	W	110	28
10	MR	110	29
11	A	102	29
12	S	104	27
13	N	102	27
14	R	104	26
15	AI	104	28
16	K	107	25
17	IG	104	25
18	GN	100	25
19	DE	100	23
20	AA	69	25

Kelompok Eksperimen B

No	Nama	Passing	Shooting
1	IN	124	34
2	BS	118	35
3	RP	114	32
4	MT	114	32
5	K	110	32
6	DA	108	30
7	A	108	28
8	N	105	29
9	D	105	29
10	S	105	27
11	Y	101	26
12	S	102	28
13	HF	100	27
14	R	100	25
15	LK	102	24
16	WA	96	23
17	YA	96	23
18	F	92	21
19	W	92	21
20	MA	90	22

Lampiran 13. Rangkuman Hasil Penelitian

RANGKUMAN HASIL PENELITIAN

No	Nama	PendekatanTaktis					
		Passing			Shooting		
		Pretest	Posttest	Selisih	Pretest	Posttest	Selisih
1	FA	123	125	2	35	39	4
2	BA	116	123	7	32	39	7
3	D	113	125	12	32	36	4
4	NH	110	118	8	30	34	4
5	AS	109	109	0	29	30	1
6	YT	107	114	7	28	31	3
7	C	106	114	8	28	32	4
8	IK	103	108	5	26	29	3
9	W	103	110	7	26	28	2
10	MR	102	110	8	26	29	3
11	A	102	102	0	26	29	3
12	S	101	104	3	25	27	2
13	N	99	102	3	25	27	2
14	R	99	104	5	23	26	3
15	AI	96	104	8	23	28	5
16	K	96	107	11	22	25	3
17	IG	95	104	9	21	25	4
18	GN	92	100	8	20	25	5
19	DE	91	100	9	19	23	4
20	AA	65	69	4	19	25	6

No	Nama	Metode Drilling					
		Passing			Shooting		
		Pretest	Posttest	Selisih	Pretest	Posttest	Selisih
1	IN	122	124	2	33	34	1
2	BS	117	118	1	33	35	2
3	RP	113	114	1	31	32	1
4	MT	111	114	3	31	32	1
5	K	108	110	2	29	32	3
6	DA	108	108	0	28	30	2
7	A	106	108	2	27	28	1
8	N	105	105	0	27	29	2
9	D	103	105	2	26	29	3
10	S	102	105	3	26	27	1
11	Y	101	101	0	26	26	0
12	S	101	102	1	26	28	2
13	HF	99	100	1	25	27	2
14	R	99	100	1	24	25	1
15	LK	98	102	4	22	24	2
16	WA	96	96	0	22	23	1
17	YA	95	96	1	21	23	2
18	F	92	92	0	20	21	1
19	W	90	92	2	19	21	2
20	MA	85	90	5	19	22	3

Lampiran 14. Deskriptif Statistik

Statistics

	Pretest Passing Kelompok A	Posttest Passing Kelompok A	Pretest Shooting Kelompok A	Posttest Shooting Kelompok A	Pretest Passing Kelompok B	Posttest Passing Kelompok B	Pretest Shooting Kelompok B	Posttest Shooting Kelompok B
N	20	20	20	20	20	20	20	20
Valid								
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	101,40	107,60	25,75	29,35	102,55	104,10	25,75	27,40
Median	102,00	107,50	26,00	28,50	101,50	103,50	26,00	27,50
Mode	96,00 ^a	104,00	26,00	25,00	99,00 ^a	105,00	26,00	32,00
Std. Deviation	11,78	12,07	4,47	4,61	9,10	8,97	4,34	4,27
Minimum	65,00	69,00	19,00	23,00	85,00	90,00	19,00	21,00
Maximum	123,00	125,00	35,00	39,00	122,00	124,00	33,00	35,00
Sum	2028,00	2152,00	515,00	587,00	2051,00	2082,00	515,00	548,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 15. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Passing Kelompok A	.143	20	.200*	.901	20	.143
Posttest Passing Kelompok A	.214	20	.117	.846	20	.105
Pretest Shooting Kelompok A	.128	20	.200*	.968	20	.703
Posttest Shooting Kelompok A	.180	20	.088	.903	20	.148
Pretest Passing Kelompok B	.080	20	.200*	.992	20	1.000
Posttest Passing Kelompok B	.110	20	.200*	.972	20	.790
Pretest Shooting Kelompok B	.123	20	.200*	.952	20	.400
Posttest Shooting Kelompok B	.109	20	.200*	.959	20	.523

a. Lilliefors Significance Correction

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

Lampiran 16. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest Passing	.139	1	38	.711
Posttest Passing	.187	1	38	.668
Pretest Shooting	.008	1	38	.929
Posttest Shooting	.005	1	38	.947

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Pretest Passing	Between Groups	13.225	1	13.225	.119	.732
	Within Groups	4209.750	38	110.783		
	Total	4222.975	39			
Posttest Passing	Between Groups	122.500	1	122.500	1.084	.304
	Within Groups	4294.600	38	113.016		
	Total	4417.100	39			
Pretest Shooting	Between Groups	.000	1	.000	.000	1.000
	Within Groups	737.500	38	19.408		
	Total	737.500	39			
Posttest Shooting	Between Groups	38.025	1	38.025	1.923	.174
	Within Groups	751.350	38	19.772		
	Total	789.375	39			

Lampiran 17. Uji T (*paired sample test* dan *independet sample test*).

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest Passing Kelompok A	1,0140E2	20	11,78045	2,63419
Posttest Passing Kelompok A	1,0760E2	20	12,06735	2,69834
Pair 2 Pretest Shooting Kelompok A	25,7500	20	4,47066	,99967
Posttest Shooting Kelompok A	29,3500	20	4,61434	1,03180
Pair 3 Pretest Passing Kelompok B	1,0255E2	20	9,09873	2,03454
Posttest Passing Kelompok B	1,0410E2	20	8,96719	2,00513
Pair 4 Pretest Shooting Kelompok B	25,7500	20	4,33923	,97028
Posttest Shooting Kelompok B	27,4000	20	4,27231	,95532

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Passing Kelompok A & Posttest Passing Kelompok A	20	.961	.000
Pair 2	Pretest Shooting Kelompok A & Posttest Shooting Kelompok A	20	.951	.000
Pair 3	Pretest Passing Kelompok B & Posttest Passing Kelompok B	20	.988	.000
Pair 4	Pretest Shooting Kelompok B & Posttest Shooting Kelompok B	20	.982	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference							
				Lower	Upper						
Pair 1 Pretest Passing Kelompok A - Posttest Passing Kelompok A	6.20000	3.34978	.74903	-7.76775	-4.63225	-8.277	19	.000			
Pair 2 Pretest Shooting Kelompok A - Posttest Shooting Kelompok A	3.60000	1.42902	.31954	-4.26880	-2.93120	11.266	19	.000			
Pair 3 Pretest Passing Kelompok B - Posttest Passing Kelompok B	1.55000	1.39454	.31183	-2.20266	-.89734	-4.971	19	.000			
Pair 4 Pretest Shooting Kelompok B - Posttest Shooting Kelompok B	1.65000	.81273	.18173	-2.03037	-1.26963	-9.079	19	.000			

PERBANDINGAN PASSING DAN SHOOTING KELOMPOK A DAN KELOMPOK B

Group Statistics

Kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Passing	PendekatanTaktis	20	6.2000	3.34978	.74903
	Metode Drilling	20	1.5500	1.39454	.31183
Shooting	PendekatanTaktis	20	3.6000	1.42902	.31954
	Metode Drilling	20	1.6500	.81273	.18173

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
Passing	Equal variances assumed	14.185	.001	5.731	38	.000	4.65000	.81135	3.00751	6.29249
	Equal variances not assumed			5.731	25.394	.000	4.65000	.81135	2.98031	6.31969
Shooting	Equal variances assumed	3.684	.062	5.305	38	.000	1.95000	.36760	1.20583	2.69417
	Equal variances not assumed			5.305	30.127	.000	1.95000	.36760	1.19939	2.70061

Lampiran 18. Program Latihan

Program Latihan Pendekatan Taktis Di SMPN 25 Bengkulu Utara

LATIHAN PASSING DAN SHOOTING DENGAN PENDEKATAN TAKTIS							
Sesi	Hari Tanggal	Intensitas	Volume	Set	Repitisi	Recovery	Menit Interval
<i>Pretest / 25 Februari 2021</i>							
1	Senin, 1 Maret 2021	Sedang	8x	2x	4x	1 Menit	2 Menit
	Rabu, 3 Maret 2021	Sedang	8x	2x	4x	1 Menit	2 Menit
	Jumat, 5 Maret 2021	Sedang	8x	2x	4x	1 Menit	2 Menit
	Senin, 8 Maret 2021	Sedang	8x	2x	4x	1 Menit	2 Menit
2	Rabu, 10 Maret 2021	Sedang	15x	3x	5x	1 Menit	2 Menit
	Jumat, 12 Maret 2021	Sedang	15x	3x	5x	1 Menit	2 Menit
	Senin, 15 Maret 2021	Sedang	15x	3x	5x	1 Menit	2 Menit
	Rabu, 17 Maret 2021	Sedang	15x	3x	5x	1 Menit	2 Menit
3	Jumat, 19 Maret 2021	Sedang	24x	4x	6x	1 Menit	2 Menit
	Senin, 22 Maret 2021	Sedang	24x	4x	6x	1 Menit	2 Menit
	Rabu, 24 Maret 2021	Sedang	24x	4x	6x	1 Menit	2 Menit
	Jumat, 26 Maret 2021	Sedang	24x	4x	6x	1 Menit	2 Menit
4	Senin, 29 Maret 2021	Sedang	21x	3x	7x	1 Menit	2 Menit
	Rabu, 31 Maret 2021	Sedang	21x	3x	7x	1 Menit	2 Menit
	Jumat, 2 April 2021	Sedang	21x	3x	7x	1 Menit	2 Menit
	Senin, 5 April 2021	Sedang	21x	3x	7x	1 Menit	2 Menit
<i>Posttest / 9 April 2021</i>							

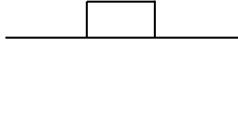
PROGRAM LATIHAN PENDEKATAN TAKTIS

Cabang Olahraga	:	Futsal
Pertemuan	:	1 sampai 4
Waktu	:	90 Menit
Hari/ Tanggal	:	Senin, Rabu, Jumat, senin / 1,3,5,8 Maret 2021
Tingkatan Atlet	:	12 – 15 Tahun
Jumlah Atlet	:	20 Orang
Intensitas	:	Sedang
Peralatan	:	Bola, Cone, Pluit

No	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Cacatan
1.	Pengantar: Doa dan menjelaskan materi	5 Menit	x x x xx x x x xx O	Singkat dan jelas
2.	Pemanasan: - Pemanasan Statis	5 Menit	x x x xx x x x xx O	<i>Coaching points:</i> - Pereganganstatis dilakukan secara berurutan pertama dari daerah di

	<ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan - Dinamis - <i>Joging</i> 	<p>5 Menit</p> <p>5 Menit</p>	<p>x x x xx</p> <p>x x x xx</p> <p>O</p> <p>x</p> <p>x</p> <p>x</p> <p>x</p> <p>x</p> <p>x</p> <p>x</p> <p>x</p> <p>O</p>	<p>sekitar kepala.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdirilah dengan posisi kaki lebih lebar dibanding lebar bahu dan letakkan tangan berada di pinggang - Tundukkan kepala ke arah depan dan tahan hingga beberapa hitungan. Setelah itu tengokkan kepala ke arah kanan kiri juga. - Setelah itu mematahkan kepala ke samping kanan dan kiri. - Peregangan statis pada daerah sekitar tangan. - Posisikan kaki lebih lebar dibanding lebar bahu dan posisikan tangan di pinggang. - Silangkan tangan kanan ke arah kiri dan tangan kiri menahan siku tangan kanan, tahan sampai hitungan tertentu. Selanjutnya lakukan gerakan ini secara bergantian. - Peregangan statis pada daerah sekitar pinggang. - Pertama berdiri dengan posisi kaki lebih lebar dibanding lebar bahu dan letakkan tangan di pinggang. - Arahkan pinggang ke arah kanan, dorong pinggang sampai otot pada bagian pinggang terasa tegang dan tahan sampai hitungan tertentu, dan lakukan gerakan selanjutnya secara bergantian. - Peregangan statis pada
--	---	-------------------------------	---	--

				<p>daerah sekitar kaki.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posisikan badan berdiri dengan kaki lebih lebar dari lebar bahu. - Angkat kaki setinggi pinggang dengan ditahan oleh kedua tangan dan tahan hingga hitungan tertentu. - Lakukan gerakan berikutnya dengan kaki dan tangan yang bergantian. - Peregangan dinamis pada kepala, tangan dan pinggang. - Pada gerakan pemanasan dinamis ini, gerakan dilakukan secara berulang-ulang. - Gerakan pemanasan dinamis pada daerah kepala, tangan, pinggang terbilang sama dengan gerakan pada pemanasan statis. - Lakukan setiap gerakan dengan cara mengulang-ulang sampai hitungan tertentu. - Peregangan dinamis pada daerah kaki. - Dapat dilakukan dengan cara lari di tempat atau lari biasa dengan waktu aba-aba ditentukan oleh pelatih. <p>Setelah melakukan pemanasan statis dan dinamis, siswa melakukan jogging sebanyak 3 putaran pada lapangan futsal.</p>
3.	Inti: - Modifikasi Permainan	40 Menit		<p><i>Coaching points:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pada latihan ini tingkat kesulitan tidak terlalu

	<p>dengan Teknik <i>Passing</i></p> <p>- Modifikasi permainan dengan teknik <i>shooting</i></p>	<p>Volume: 8x Set: 2x Repitisi: 4x Recovery: 1 menit Interval: 2 menit</p>	 	<p>tinggi. Hanya saja siswa di tuntut untuk saling fokus dan cermt dalam melakukan passing agar lebih akurat.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Permainan di bagi menjadi 4 team, masing- masing team terdiri dari 5 anak. Dan menempati posisi pada gambar. - Dalam permainan ini menggunakan sistem kompetisi dengan 2 team pertama yang melakukan - Lama permainan 5 menit dengan tujuan memasukan bola kegawang sebanyak- banyaknya. - Pemain pada Kun sebelah kiri <i>mepassing</i> bola kepada anak pada kun sebelah kanan. - Setelah menerima bola di <i>control</i> lalu di <i>passing</i> pelan sampai pada garis hitam lalu anak pada kun merah berlari pelan dan <i>mepassing</i> bola ke arah gawang. - Dan di ikuti seterusnya pada pemain lainnya dengan rotasi posisi. - Team yang berhasil memperoleh nilai paling tinggi di nyatakan menang dan team yang kalah di beri hukuman. - Tingkat kesulitan pada latihan ini adalah bagaimana caranya siswa dapat melakukan passing dengan akurat agar dapat menjatuhkan sasaran yaitu kun yang tersedia di sisi
--	---	--	--	---

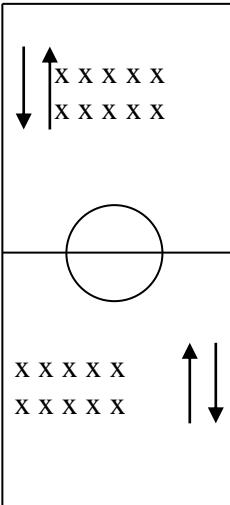
				<p>pojok lapangan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Permainan di bagi menjadi 2 kelompok 5 anak pada lapangan A dan 5 anak pada lapangan B dengan durasi permainan 10 menit - Pertama-tama kedua tim melakukan suit untuk menentukan siapa yang memulai terlebih dahulu. - Kemudian ketika aba-aba peluit dimulai kedua tim langsung melakukan taktik dan teknik penyerangan untuk dapat melakukan <i>shooting</i> ke arah kun yang sudah diletakkan di sudut lapangan wilayah masing-masing tim. - <i>Shooting</i> dilakukan pada jarak 6 meter dari tempat yang telah ditentukan. - Pemain yang berhasil menjatuhkan kun lawan di anggap menang dalam permainan. - Kelompok yang kalah berhak di berikan hukuman.
4.	<p><i>Game</i> - 5 vs 5</p>	20 Menit		<p><i>Coaching points:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Game</i> dimainkan dengan pemain 5 vs 5 dengan waktu pertandingan 10 menit untuk sesi pertama.
5.	<p>Penutup: - <i>Cooling down</i> - Evaluasi dan Doa</p>	10 Menit	<p>x x x xx x x x xx x x x xx x x x xx O</p>	<p><i>Coaching points:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> dilakukan dengan peregangan statis terutama bagian tungkai yang dominan digunakan - Melakukan evaluasi gerakan yang sudah dilakukan. - Berdoa dan dibubarkan

PROGRAM LATIHAN PENDEKATAN TAKTIS

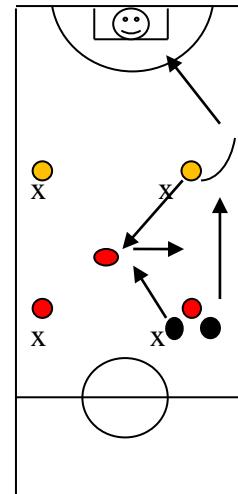
Cabang Olahraga : Futsal
 Pertemuan : 5 sampai 8
 Waktu : 90 Menit
 Hari/ Tanggal : Rabu, Jumat, Senin, Rabu/ 10,12,15, 17 Maret 2021
 Tingkatan Atlet : 12 – 15 Tahun
 Jumlah Atlet : 20 Orang
 Intensitas : Sedang
 Peralatan : Bola, Cone, Pluit

No	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Cacatan
1.	Pengantar: Doa dan menjelaskan materi	5 Menit	x x x xx x x x xx O	Singkat dan jelas
2.	Pemanasan: - Pemanasan Statis - Pemanasan Dinamis - <i>Joging</i>	5 Menit 5 Menit 5 Menit	x x x xx x x x xx O x x x xx x x x xx O x x x x x x x x x x O	<i>Coaching points:</i> - Peregangan statis dilakukan secara berurutan pertama dari daerah di sekitar kepala. - Berdirilah dengan posisi kaki lebih lebar dibanding lebar bahu dan letakkan tangan berada di pinggang - Tundukkan kepala ke arah depan dan tahan hingga beberapa hitungan. Setelah itu tengokkan kepala ke arah kanan kiri juga. - Setelah itu mematahkan kepala ke samping kanan dan kiri. - Peregangan statis pada daerah sekitar tangan. - Posisikan kaki lebih lebar dibanding lebar bahu dan posisikan tangan di pinggang. - Silangkan tangan kanan ke arah kiri dan tangan kiri menahan siku tangan kanan, tahan sampai hitungan tertentu. Selanjutnya lakukan

				<p>gerakan ini secara bergantian.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan statis pada daerah sekitar pinggang. - Pertama berdiri dengan posisi kaki lebih lebar dibanding lebar bahu dan letakkan tangan di pinggang. - Arahkan pinggang ke arah kanan, dorong pinggang sampai otot pada bagian pinggang terasa tegang dan tahan sampai hitungan tertentu, dan lakukan gerakan selanjutnya secara bergantian. - Peregangan statis pada daerah sekitar kaki. - Posisikan badan berdiri dengan kaki lebih lebar dari lebar bahu. - Angkat kaki setinggi pinggang dengan ditahan oleh kedua tangan dan tahan hingga hitungan tertentu. - Lakukan gerakan berikutnya dengan kaki dan tangan yang bergantian. - Peregangan dinamis pada kepala, tangan dan pinggang. - Pada gerakan pemanasan dinamis ini, gerakan dilakukan secara berulang-ulang. - Gerakan pemanasan dinamis pada daerah kepala, tangan, pinggang terbilang sama dengan gerakan pada pemanasan statis.
--	--	--	--	---

				<ul style="list-style-type: none"> - Lakukan setiap gerakan dengan cara mengulang-ulang sampai hitungan tertentu. - Peregangan dinamis pada daerah kaki. - Dapat dilakukan dengan cara lari di tempat atau lari biasa dengan waktu aba-aba ditentukan oleh pelatih. <p>Setelah melakukan pemanasan statis dan dinamis, siswa melakukan jogging sebanyak 3 putaran pada lapangan futsal.</p>
3.	<p>Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modifikasi Permainan <i>small side game</i> dengan Teknik <i>Passing</i> 	<p>40 Menit</p> <p>Volume: 15x</p> <p>Set: 3x</p> <p>Repetisi: 5x</p> <p>Recovery: 1 menit</p> <p>Interval: 2 menit</p>		<p><i>Coaching points:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tingkat kesulitan pada latihan ini relatif masih rendah karna gerakan yang dilakukan pemain hanya melakukan passing dan memberikan pada setiap pemain. Dan untuk setiap pemain harus siap menerima operan bola. - Permainan di bagi menjadi 2 team, masing-masing team terdiri dari 10 anak. 10 anak pada lapangan A dan 10 anak lagi pada lapangan B. - Peraturan dalam permainan ini siapa yang terakhir menguasai bola itu yang kalah dan mendapatkan hukuman. Bola yang digunakan dalam permainan ini sebanyak 4 bola. - Pelatih memberi aba-aba peluit, setelah peluit dibunyikan siswa memulai permainan. - Latihan ini dilakukan

				<p>secara tak beraturan. Pemain bebas memberikan <i>passing</i> kepada siapa saja.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemain harus selalu bergerak dan harus siap jika menerima bola. - pada peluit kedua pemain bertukar lapangan dan sambil bergerak pemain tetap saling melakukan <i>passing</i>. - Dan saat pelatih meniupkan peluit akhir pemain yang terakhir menguasai bola akan mendapatkan hukuman sesuai peraturan. <p>- Tingkat kesulitan pada latihan ini terdapat pada tingkat kelincahan siswa dalam melaksanakan latihan, karna siswa dituntut dapat melakukan gerakan dengan cepat berpindah posisinya.</p> <p>- Dalam permainan ini dibagi menjadi 4 orang dalam 1 kelompok.</p> <p>- Pada setiap pemain terdiri dari 2 bola.</p> <p>- Pada kesempatan pertama, pemain pada kun merah mengumpulkan bola ke pemain pada kun kuning.</p> <p>- Setelah menerima bola, pemain berputar 360° lalu melakukan <i>shooting</i> ke arah gawang.</p> <p>- Setelah melakukan <i>shooting</i>, pemain berlari kearah kun merah.</p> <p>- Setelah menerima bola dari pemain di kun merah, pemain langsung</p>
--	--	--	--	--



- Modifikasi permainan *small side game* dengan *shooting*

				<p>mengontrol dan <i>passing</i> pelan seperti di gambar.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lalu pemain sebelumnya langsung melakuakan shooting. - Setelah itu dilanjutkan pada teman di sebelahnya. - Pada kelompok yang bolanya berhasil di tangkap kiper akan mendapatkan hukuman.
4.	<p><i>Game</i> - 5 vs 5</p>	20 Menit		<p><i>Coaching points:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Game</i> dimainkan dengan pemain 5 vs 5 dengan waktu pertandingan 10 menit untuk sesi pertama.
5.	<p>Penutup: - <i>Cooling down</i> - Evaluasi dan Doa</p>	10 Menit	<p>x x x xx x x x xx x x x xx x x x xx O</p>	<p><i>Coaching points:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> dilakukan dengan peregangan statis terutama bagian tungkai yang dominan digunakan - Melakukan evaluasi gerakan yang sudah dilakukan. - Berdoa dan dibubarkan

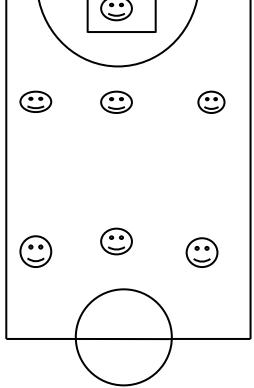
PROGRAM LATIHAN PENDEKATAN TAKTIS

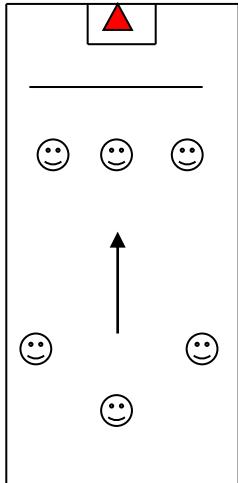
Cabang Olahraga	: Futsal
Pertemuan	: 9 sampai 12
Waktu	: 90 Menit
Hari/ Tanggal	: Jumat, Senin, Rabu, Jumat/ 19,22,24,26 Maret 2021
Tingkatan Atlet	: 12 – 15 Tahun
Jumlah Atlet	: 20 Orang
Intensitas	: Sedang
Peralatan	: Bola, Cone, Pluit

No	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Cacatan
1.	Pengantar: Doa dan menjelaskan materi	5 Menit	<p>x x x xx x x x xx O</p>	Singkat dan jelas

2.	<p>Pemanasan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemanasan Statis - Pemanasan Dinamis - <i>Joging</i> 	<p>5 Menit</p> <p>5 Menit</p> <p>5 Menit</p>	<p>x x x xx x x x xx O x x x xx x x x xx O x x x x x x x O</p>	<p><i>Coaching points:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan statis dilakukan secara berurutan pertama dari daerah di sekitar kepala. - Berdirilah dengan posisi kaki lebih lebar dibanding lebar bahu dan letakkan tangan berada di pinggang - Tundukkan kepala ke arah depan dan tahan hingga beberapa hitungan. Setelah itu tengokkan kepala ke arah kanan kiri juga. - Setelah itu mematahkan kepala ke samping kanan dan kiri. - Peregangan statis pada daerah sekitar tangan. - Posisikan kaki lebih lebar dibanding lebar bahu dan posisikan tangan di pinggang. - Silangkan tangan kanan ke arah kiri dan tangan kiri menahan siku tangan kanan, tahan sampai hitungan tertentu. Selanjutnya lakukan gerakan ini secara bergantian. - Peregangan statis pada daerah sekitar pinggang. - Pertama berdiri dengan posisi kaki lebih lebar dibanding lebar bahu dan letakkan tangan di pinggang. - Arahkan pinggang ke arah kanan, dorong pinggang sampai otot pada bagian pinggang terasa tegang dan tahan sampai hitungan tertentu, dan
----	--	--	--	--

			<p>lakukan gerakan selanjutnya secara bergantian.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan statis pada daerah sekitar kaki. - Posisikan badan berdiri dengan kaki lebih lebar dari lebar bahu. - Angkat kaki setinggi pinggang dengan ditahan oleh kedua tangan dan tahan hingga hitungan tertentu. - Lakukan gerakan berikutnya dengan kaki dan tangan yang bergantian. - Peregangan dinamis pada kepala, tangan dan pinggang. - Pada gerakan pemanasan dinamis ini, gerakan dilakukan secara berulang-ulang. - Gerakan pemanasan dinamis pada daerah kepala, tangan, pinggang terbilang sama dengan gerakan pada pemanasan statis. - Lakukan setiap gerakan dengan cara mengulang-ulang sampai hitungan tertentu. - Peregangan dinamis pada daerah kaki. - Dapat dilakukan dengan cara lari di tempat atau lari biasa dengan waktu aba-aba ditentukan oleh pelatih. <p>Setelah melakukan pemanasan statis dan dinamis, siswa melakukan jogging sebanyak 3 putaran pada lapangan</p>
--	--	--	---

				futsal.
3.	<p>Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modifikasi Permainan <i>small side games</i> 3x3+ 1 GK dengan Teknik <i>Passing</i> - Modifikasi permainan <i>small side game</i> 3x3 dengan teknik <i>shooting</i> 	<p>40 Menit</p> <p>Volume: 24x</p> <p>Set: 4x</p> <p>Repetisi: 6x</p> <p>Recovery: 1 menit</p> <p>Interval: 2 menit</p>		<p><i>Coaching points:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pada latihan ini tingkat kesulitan terletak pada passing yang harus akurat antar pemain, agar bola tak dapat di rebut pemain lawan. Dan komunikasi antara tim harus tetap terjaga dan diharapkan passing yang dilakukan pemain harus kuat dan akurat mengarah ke gawang. - Dalam permainan ini dibentuk 2 tim dengan masing-masing 3 pemain. - Peraturan dalam permainan adalah siapa yang mampu mencetak goal itu pemenangnya. - Antar pemain melakukan permainan dengan menggunakan <i>passing</i> kaki bagian dalam. - Sebelum bermain salah satu wakil tim suit untuk menentukan siapa terlebih dahulu yang melakukan menyerang. - Setiap bola dapat direbut maka tim yang sebelumnya bertugas menyerang akan menjadi tim bertahan. - Pada latihan ini tingkat kesulitan terletak pada keakuratan pemain dalam melakukan <i>shooting on target</i>. Karna antar tim dituntut harus dapat menjatuhkan kun agar dapat dinyatakan menang. - Dalam latihan ini dibagi

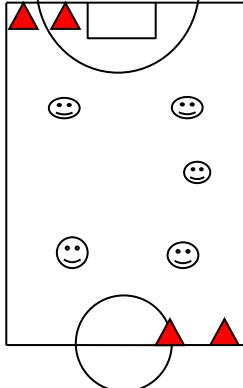
				<p>menjadi 2 tim. Tim 1 bertugas sebagai penahan serangan dan tim 2 yang bertugas sebagai pencetak goal dengan syarat dapat menjatuhkan kun tumpuk 5.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Batas melakukan <i>shooting</i> yaitu pada garis hitam yang berjarak 8 meter dari gawang. - Jika tim penyerang sudah melakukan <i>shooting</i> tetapi kun tidak terjatuh maka di anggap gagal dan akan diberikan hukuman. - Dilakukan secara bergantian oleh kedua tim.
4.	<p><i>Game</i> - 5 vs 5</p>	20 Menit		<p><i>Coaching points:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Game</i> dimainkan dengan pemain 5 vs 5 dengan waktu pertandingan 10 menit untuk sesi pertama.
5.	<p>Penutup: - <i>Cooling down</i> - Evaluasi dan Doa</p>	10 Menit	<p>x x x xx x x x xx x x x xx x x x xx O</p>	<p><i>Coaching points:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> dilakukan dengan peregangan statis terutama bagian tungkai yang dominan digunakan - Melakukan evaluasi gerakan yang sudah dilakukan. - Berdoa dan dibubarkan

PROGRAM LATIHAN PENDEKATAN TAKTIS

Cabang Olahraga : Futsal
 Pertemuan : 13 sampai 16
 Waktu : 90 Menit
 Hari/ Tanggal : Senin, Rabu, Jumat, Senin/ 29,31,2,5 Maret/April 2021
 Tingkatan Atlet : 12 – 15 Tahun
 Jumlah Atlet : 20 Orang
 Intensitas : Sedang
 Peralatan : Bola, Cone, Pluit

No	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Cacatan
1.	Pengantar: Doa dan menjelaskan materi	5 Menit	x x x xx x x x xx O	Singkat dan jelas
2.	Pemanasan: - Pemanasan Statis - Pemanasan Dinamis - Joging	5 Menit 5 Menit 5 Menit	x x x xx x x x xx O x x x xx x x x xx O x x x x x x x O	<i>Coaching points:</i> - Peregangan statis dilakukan secara berurutan pertama dari daerah di sekitar kepala. - Berdirilah dengan posisi kaki lebih lebar dibanding lebar bahu dan letakkan tangan berada di pinggang - Tundukkan kepala ke arah depan dan tahan hingga beberapa hitungan. Setelah itu tengokkan kepala ke arah kanan kiri juga. - Setelah itu mematahkan kepala ke samping kanan dan kiri. - Peregangan statis pada daerah sekitar tangan. - Posisikan kaki lebih lebar dibanding lebar bahu dan posisikan tangan di pinggang. - Silangkan tangan kanan ke arah kiri dan tangan kiri menahan siku tangan kanan, tahan sampai hitungan tertentu. Selanjutnya lakukan

				<p>gerakan ini secara bergantian.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan statis pada daerah sekitar pinggang. - Pertama berdiri dengan posisi kaki lebih lebar dibanding lebar bahu dan letakkan tangan di pinggang. - Arahkan pinggang ke arah kanan, dorong pinggang sampai otot pada bagian pinggang terasa tegang dan tahan sampai hitungan tertentu, dan lakukan gerakan selanjutnya secara bergantian. - Peregangan statis pada daerah sekitar kaki. - Posisikan badan berdiri dengan kaki lebih lebar dari lebar bahu. - Angkat kaki setinggi pinggang dengan ditahan oleh kedua tangan dan tahan hingga hitungan tertentu. - Lakukan gerakan berikutnya dengan kaki dan tangan yang bergantian. - Peregangan dinamis pada kepala, tangan dan pinggang. - Pada gerakan pemanasan dinamis ini, gerakan dilakukan secara berulang-ulang. - Gerakan pemanasan dinamis pada daerah kepala, tangan, pinggang terbilang sama dengan gerakan pada pemanasan statis.
--	--	--	--	---

				<ul style="list-style-type: none"> - Lakukan setiap gerakan dengan cara mengulang-ulang sampai hitungan tertentu. - Peregangan dinamis pada daerah kaki. - Dapat dilakukan dengan cara lari di tempat atau lari biasa dengan waktu aba-aba ditentukan oleh pelatih. <p>Setelah melakukan pemanasan statis dan dinamis, siswa melakukan jogging sebanyak 3 putaran pada lapangan futsal.</p>
3.	<p>Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modifikasi Permainan <i>small side games</i> 2x2+1 netral dengan Teknik <i>Passing</i> - Modifikasi permainan <i>small side game</i> 3x3 dengan teknik <i>shooting</i> 	<p>40 Menit</p> <p>Volume: 21x</p> <p>Set: 3x</p> <p>Repetisi: 7x</p> <p>Recovery: 1 menit</p> <p>Interval: 2 menit</p>		<p><i>Coaching points:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Dalam permainan ini dibentuk 2 tim dengan masing-masing 2 pemain dan 1 pemain netral. - Pemain netral hanya bertugas sebagai perantara <i>passing</i> dan tidak berhak mencetak goal. - Peraturan dalam permainan adalah siapa yang mampu mencetak goal itu pemenangnya. - Antar pemain melakukan permainan dengan menggunakan <i>passing</i> kaki bagian dalam. - Setiap bola dapat direbut maka tim yang sebelumnya bertugas menyerang akan menjadi tim bertahan. - Dalam latihan ini tingkat kesulitan terletak pada shooting yang dilakukan oleh pemain. Karena siswa dituntut untuk dapat melakukan permainan

				<p>dengan tujuan menjatuhkan kun lawan, jadi diperlukan koordinasi tim dan keakuratan shooting.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dalam latihan ini di bagi menjadi 2 tim. Yang terdiri dari 3 pemain dalam 1 tim. - Peraturan dalam permainan ini adalah pemain di tuntut melakukan permainan dengan <i>passing</i> pendek untuk melewati pertahanan lawan. - Tim di nyatakan menang jika dapat menjatuhkan kun lawan yang berjumlah masing-masing 2 kun. - Setiap tim yang kalah akan diberikan hukuman.
4.	<p><i>Game</i> - 5 vs 5</p>	20 Menit		<p><i>Coaching points:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Game</i> dimainkan dengan pemain 5 vs 5 dengan waktu pertandingan 10 menit untuk sesi pertama.
5.	<p>Penutup: - <i>Cooling down</i> - Evaluasi dan Doa</p>	10 Menit	<p>x x x xx x x x xx x x x xx x x x xx O</p>	<p><i>Coaching points:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> dilakukan dengan peregangan statis terutama bagian tungkai yang dominan digunakan - Melakukan evaluasi gerakan yang sudah dilakukan. - Berdoa dan dibubarkan

Program Latihan *Drilling* Di SMPN 29 Bengkulu Utara

LATIHAN PASSING DAN SHOOTING DENGAN DRILLING							
Sesi	Hari Tanggal	Intensitas	Volume	Set	Repitisi	Recovery	Menit Interval
<i>Pretest / 26 Februari 2021</i>							
1	Selasa, 2 Maret 2021	Sedang	8x	2x	4x	1 Menit	2 Menit
	Kamis, 4 Maret 2021	Sedang	8x	2x	4x	1 Menit	2 Menit
	Sabtu, 6 Maret 2021	Sedang	8x	2x	4x	1 Menit	2 Menit
	Selasa, 9 Maret 2021	Sedang	8x	2x	4x	1 Menit	2 Menit
2	Kamis, 11 Maret 2021	Sedang	15x	3x	5x	1 Menit	2 Menit
	Sabtu, 13 Maret 2021	Sedang	15x	3x	5x	1 Menit	2 Menit
	Selasa, 16 Maret 2021	Sedang	15x	3x	5x	1 Menit	2 Menit
	Kamis, 18 Maret 2021	Sedang	15x	3x	5x	1 Menit	2 Menit
3	Sabtu, 20 Maret 2021	Sedang	24x	4x	6x	1 Menit	2 Menit
	Selasa, 23 Maret 2021	Sedang	24x	4x	6x	1 Menit	2 Menit
	Kamis, 25 Maret 2021	Sedang	24x	4x	6x	1 Menit	2 Menit
	Sabtu, 27 Maret 2021	Sedang	24x	4x	6x	1 Menit	2 Menit
4	Selasa, 30 Maret 2021	Sedang	21x	3x	7x	1 Menit	2 Menit
	Kamis, 1 April 2021	Sedang	21x	3x	7x	1 Menit	2 Menit
	Sabtu, 3 April 2021	Sedang	21x	3x	7x	1 Menit	2 Menit
	Selasa, 6 April 2021	Sedang	21x	3x	7x	1 Menit	2 Menit
<i>Posttest / 10 April 2021</i>							

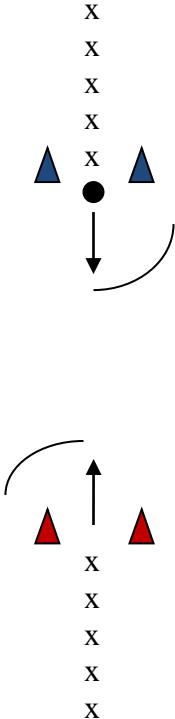
PROGRAM LATIHAN DRILLING

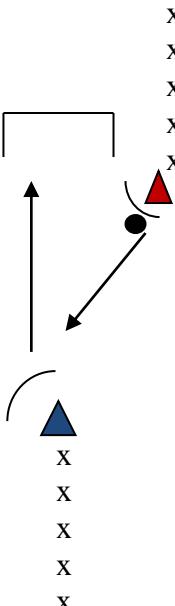
Cabang Olahraga : Futsal
 Pertemuan : 1 sampai 4
 Waktu : 90 Menit
 Hari/ Tanggal : Selasa, Kamis, Sabtu, Selasa/ 2,4,6,9 Maret 2021
 TingkatanAtlet : 12 – 15 Tahun
 JumlahAtlet : 20 Orang
 Intensitas : Sedang
 Peralatan : Bola, Cone, Pluit

No	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Cacatan
1.	Pengantar: Doa dan menjelaskan materi	5 Menit	x x x xx x x x xx O	Singkat dan jelas
2.	Pemanasan: - Pemanasan Statis - Pemanasan	5 Menit	x x x xx x x x xx O x x x xx	<i>Coaching points:</i> - Peregangan statis dilakukan secara berurutan pertama dari daerah di sekitar kepala.

	Dinamis - <i>Joging</i>	5 Menit	x x x xx O x x x x x x x x O	<ul style="list-style-type: none"> - Berdirilah dengan posisi kaki lebih lebar dibanding lebar bahu dan letakkan tangan berada di pinggang - Tundukkan kepala ke arah depan dan tahan hingga beberapa hitungan. Setelah itu tengokkan kepala ke arah kanan kiri juga. - Setelah itu mematahkan kepala ke samping kanan dan kiri. - Peregangan statis pada daerah sekitar tangan. - Posisikan kaki lebih lebar dibanding lebar bahu dan posisikan tangan di pinggang. - Silangkan tangan kanan ke arah kiri dan tangan kiri menahan siku tangan kanan, tahan sampai hitungan tertentu. Selanjutnya lakukan gerakan ini secara bergantian. - Peregangan statis pada daerah sekitar pinggang. - Pertama berdiri dengan posisi kaki lebih lebar dibanding lebar bahu dan letakkan tangan di pinggang. - Arahkan pinggang ke arah kanan, dorong pinggang sampai otot pada bagian pinggang terasa tegang dan tahan sampai hitungan tertentu, dan lakukan gerakan selanjutnya secara bergantian. - Peregangan statis pada daerah sekitar kaki.
--	--------------------------------	---------	--	--

				<ul style="list-style-type: none"> - Posisikan badan berdiri dengan kaki lebih lebar dari lebar bahu. - Angkat kaki setinggi pinggang dengan ditahan oleh kedua tangan dan tahan hingga hitungan tertentu. - Lakukan gerakan berikutnya dengan kaki dan tangan yang bergantian. - Peregangan dinamis pada kepala, tangan dan pinggang. - Pada gerakan pemanasan dinamis ini, gerakan dilakukan secara berulang-ulang. - Gerakan pemanasan dinamis pada daerah kepala, tangan, pinggang terbilang sama dengan gerakan pada pemanasan statis. - Lakukan setiap gerakan dengan cara mengulang-ulang sampai hitungan tertentu. - Peregangan dinamis pada daerah kaki. - Dapat dilakukan dengan cara lari di tempat atau lari biasa dengan waktu aba-aba ditentukan oleh pelatih. <p>Setelah melakukan pemanasan statis dan dinamis, siswa melakukan jogging sebanyak 3 putaran pada lapangan futsal.</p>
3.	Inti:	40 Menit		<p><i>Coaching points:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tingkat kesulitan pada

	<ul style="list-style-type: none"> - Modifikasi latihan dengan Teknik <i>Passing drill</i> 	<p>Volume: 8x Set: 2x Repitisi: 4x Recovery: 1 menit Interval: 2 menit</p>		<p>latihan ini hanya pada gerakan passing yang dilakukan harus baik dan akurasi passing di jaga agar antar pemain dapat melakukan passing dengan baik dan bola tidak mudah lepas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pada lapangan futsal di bagi Menjadi dua kelompok yaitu pada bagian lapangan sisi kiri berisikan 10 orang dalam 1 kelompok , dan 10 orang pada lapangan sisi kanan. - Setelah semua di bagi, pada 1 kelompok di bagi menjadi 5 orang pada kun berwarna biru dan 5 pada kun berwarna merah. - pemaain paling depan pada kun biru <i>mepassing</i> bola ke arah pemain pada kun merah. Setelah bola sampai lalu di control dan pemain pertama yang <i>mepassing</i> berlari kebelakang, setelah itu baru bola <i>dipassingkan</i> kembali ke pemain pada kun biru. - Terus dilakukan selama 10 menit dengan 3x set. <p>- Tingkat kesulitan pada latihan ini hanya pada ketepatan pemain dalam memberikan passing harus baik dari segi akurasi agar pemain lainnya dapat melakukan shooting dengan baik dan on target.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pemain di bagi menjadi 2 kelompok. - Masing-masing kelompok
	<ul style="list-style-type: none"> - Modifikasi permainan dengan <i>pass shooting drill</i> 			

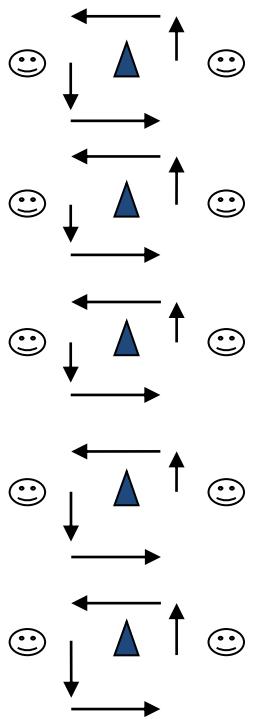
				<p>beranggotakan 5 orang.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kelompok pada kun merah bertugas memberi umpan kepada pemain di kun biru dengan <i>pass</i> pelan. - Setelah itu pemain yang ada di kun biru melakukan <i>shooting</i> keras ke arah gawang. - Setelah semua pemain di kun biru melakukan <i>shooting</i>, mereka bertukar tugas seperti yang dilakukan pada pemain yang di kun merah.
4.	<p>Game</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 vs 5 	20 Menit		<p><i>Coaching points:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Game dimainkan dengan pemain 5 vs 5 dengan waktu pertandingan 10 menit untuk sesi pertama.
5.	<p>Penutup:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooling down - Evaluasi dan Doa 	10 Menit	<p>x x x xx x x x xx x x x xx x x x xx O</p>	<p><i>Coaching points:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> dilakukan dengan peregangan statis terutama bagian tungkai yang dominan digunakan - Melakukan evaluasi gerakan yang sudah dilakukan. - Setelah itu doa dan dibubarkan.

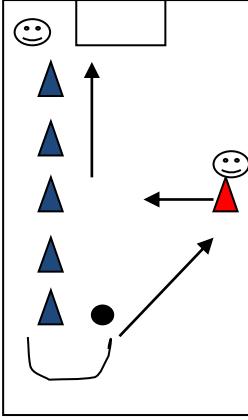
PROGRAM LATIHAN DRILLING

Cabang Olahraga	:	Futsal
Pertemuan	:	5 sampai 8
Waktu	:	90 Menit
Hari/ Tanggal	:	Kamis, Sabtu, Selasa, kamis/ 11,13,16,18 Maret 2021
Tingkatan Atlet	:	12 – 15 Tahun
Jumlah Atlet	:	20 Orang
Intensitas	:	Sedang
Peralatan	:	Bola, Cone, Pluit

No	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Cacatan
1.	Pengantar: Doa dan menjelaskan materi	5 Menit	x x x xx x x x xx O	Singkat dan jelas
2.	Pemanasan: - Pemanasan Statis - Pemanasan Dinamis - Joging	5 Menit 5 Menit 5 Menit	x x x xx x x x xx O x x x xx x x x xx O x x x x x x x O	<p><i>Coaching points:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan statis dilakukan secara berurutan pertama dari daerah di sekitar kepala. - Berdirilah dengan posisi kaki lebih lebar dibanding lebar bahu dan letakkan tangan berada di pinggang - Tundukkan kepala ke arah depan dan tahan hingga beberapa hitungan. Setelah itu tengokkan kepala ke arah kanan kiri juga. - Setelah itu mematahkan kepala ke samping kanan dan kiri. - Peregangan statis pada daerah sekitar tangan. - Posisikan kaki lebih lebar dibanding lebar bahu dan posisikan tangan di pinggang. - Silangkan tangan kanan ke arah kiri dan tangan kiri menahan siku tangan kanan, tahan sampai hitungan tertentu.

				<p>Selanjutnya lakukan gerakan ini secara bergantian.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan statis pada daerah sekitar pinggang. - Pertama berdiri dengan posisi kaki lebih lebar dibanding lebar bahu dan letakkan tangan di pinggang. - Arahkan pinggang ke arah kanan, dorong pinggang sampai otot pada bagian pinggang terasa tegang dan tahan sampai hitungan tertentu, dan lakukan gerakan selanjutnya secara bergantian. - Peregangan statis pada daerah sekitar kaki. - Posisikan badan berdiri dengan kaki lebih lebar dari lebar bahu. - Angkat kaki setinggi pinggang dengan ditahan oleh kedua tangan dan tahan hingga hitungan tertentu. - Lakukan gerakan berikutnya dengan kaki dan tangan yang bergantian. - Peregangan dinamis pada kepala, tangan dan pinggang. - Pada gerakan pemanasan dinamis ini, gerakan dilakukan secara berulang-ulang. - Gerakan pemanasan dinamis pada daerah kepala, tangan, pinggang terbilang sama dengan gerakan pada pemanasan
--	--	--	--	---

				<p>statis.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lakukan setiap gerakan dengan cara mengulang-ulang sampai hitungan tertentu. - Peregangan dinamis pada daerah kaki. - Dapat dilakukan dengan cara lari di tempat atau lari biasa dengan waktu aba-aba ditentukan oleh pelatih. <p>Setelah melakukan pemanasan statis dan dinamis, siswa melakukan jogging sebanyak 3 putaran pada lapangan futsal.</p>
3.	<p>Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modifikasi latihan dengan Teknik <i>short pass combination drill</i>. - Modifikasi permainan dengan <i>pass zig-zag shooting drill</i> 	<p>40 Menit</p> <p>Volume: 15x</p> <p>Set: 3x</p> <p>Repetisi: 5x</p> <p>Recovery: 1 menit</p> <p>Interval: 2 menit</p>		<p><i>Coaching points:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pada latihan ini tingkat kesulitan terletak pada passing yang tepat sasaran dan akurasi yang baik agar gerakan latihan dapat dilakukan dengan baik dan bola tidak mudah lepas dari kaki pemain. - Pada latihan ini terdiri dari 10 pemain yang saling berhadapan. - Pada latihan ini mengkombinasikan antara kontrol dan <i>passing</i>. - Dilakukan secara terus menerus sampai wasit memberi aba-aba selesai. <p>- Tingkat kesulitan pada latihan ini ialah pemain dituntut untuk memiliki kecepatan dan kelincahan agar dapat dengan mudah melewati barisan kun,</p>

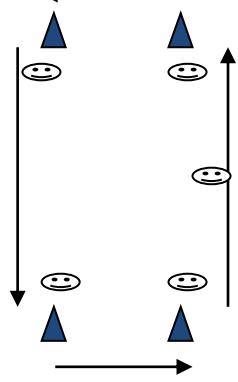
				<p>serta pemain dituntut dapat melakukan shooting dengan tepat sasaran mengarah kegawang.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pada latihan ini mengombinaasikan latihan <i>shooting drill</i> dengan <i>zig-zag</i>. - Pemain bersip setelah mendapatkan aba-aba peluit, pemain berlari <i>zig-zag</i> melewati kun. - Setelah melewati semua kun, pemain menendang bola ke arah pemain yang berada pada kun merah. - Setelah menerima bola, pemain di kun merah memberikan <i>pass</i> pelan ke tengah. - Dan pemain inti melakukan <i>shooting</i> kearah gawang.
4.	<p>Game</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 vs 5 	20 Menit		<p><i>Coaching points:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Game dimainkan dengan pemain 5 vs 5 dengan waktu pertandingan 10 menit untuk sesi pertama.
5.	<p>Penutup:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooling down - Evaluasi dan Doa 	10 Menit	<p>x x x xx x x x xx x x x xx x x x xx O</p>	<p><i>Coaching points:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> dilakukan dengan peregangan statis terutama bagian tungkai yang dominan digunakan - Melakukan evaluasi gerakan yang sudah dilakukan. - Setelah itu doa dan dibubarkan.

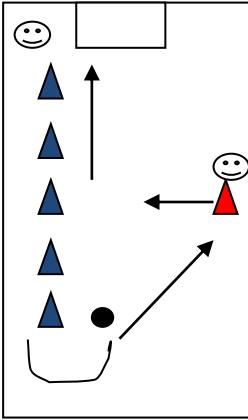
PROGRAM LATIHAN DRILLING

Cabang Olahraga	: Futsal
Pertemuan	: 9 sampai 12
Waktu	: 90 Menit
Hari/ Tanggal	: Sabtu, Selasa, Kamis, Sabtu/ 20,23,25,27 Maret 2021
Tingkatan Atlet	: 12 – 15 Tahun
Jumlah Atlet	: 20 Orang
Intensitas	: Sedang
Peralatan	: Bola, Cone, Pluit

No	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Cacatan
1.	Pengantar: Doa dan menjelaskan materi	5 Menit	x x x xx x x x xx O	Singkat dan jelas
2.	Pemanasan: - Pemanasan Statis - Pemanasan Dinamis - <i>Joging</i>	5 Menit 5 Menit 5 Menit	x x x xx x x x xx O x x x xx x x x xx O x x x x x x x O	<p><i>Coaching points:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan statis dilakukan secara berurutan pertama dari daerah di sekitar kepala. - Berdirilah dengan posisi kaki lebih lebar dibanding lebar bahu dan letakkan tangan berada di pinggang - Tundukkan kepala ke arah depan dan tahan hingga beberapa hitungan. Setelah itu tengokkan kepala ke arah kanan kiri juga. - Setelah itu mematahkan kepala ke samping kanan dan kiri. - Peregangan statis pada daerah sekitar tangan. - Posisikan kaki lebih lebar dibanding lebar bahu dan posisikan tangan di pinggang. - Silangkan tangan kanan ke arah kiri dan tangan kiri menahan siku tangan kanan, tahan sampai hitungan tertentu. Selanjutnya lakukan

				<p>gerakan ini secara bergantian.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan statis pada daerah sekitar pinggang. - Pertama berdiri dengan posisi kaki lebih lebar dibanding lebar bahu dan letakkan tangan di pinggang. - Arahkan pinggang ke arah kanan, dorong pinggang sampai otot pada bagian pinggang terasa tegang dan tahan sampai hitungan tertentu, dan lakukan gerakan selanjutnya secara bergantian. - Peregangan statis pada daerah sekitar kaki. - Posisikan badan berdiri dengan kaki lebih lebar dari lebar bahu. - Angkat kaki setinggi pinggang dengan ditahan oleh kedua tangan dan tahan hingga hitungan tertentu. - Lakukan gerakan berikutnya dengan kaki dan tangan yang bergantian. - Peregangan dinamis pada kepala, tangan dan pinggang. - Pada gerakan pemanasan dinamis ini, gerakan dilakukan secara berulang-ulang. - Gerakan pemanasan dinamis pada daerah kepala, tangan, pinggang terbilang sama dengan gerakan pada pemanasan statis.
--	--	--	--	---

				<ul style="list-style-type: none"> - Lakukan setiap gerakan dengan cara mengulang-ulang sampai hitungan tertentu. - Peregangan dinamis pada daerah kaki. - Dapat dilakukan dengan cara lari di tempat atau lari biasa dengan waktu aba-aba ditentukan oleh pelatih. <p>Setelah melakukan pemanasan statis dan dinamis, siswa melakukan jogging sebanyak 3 putaran pada lapangan futsal.</p>
3.	<p>Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modifikasi latihan dengan Teknik <i>short pass move drill</i>. 	<p>40 Menit</p> <p>Volume: 24x</p> <p>Set: 4x</p> <p>Repetisi: 6x</p> <p>Recovery: 1 menit</p> <p>Interval: 2 menit</p>		<p><i>Coaching points:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pada Latihan ini tingkat kesulitan terletak pada ketepatan kaki dalam menerima passing antar pemain. Karna pada latihan ini pemain akan dituntut melakukan passing secara berpindah tempat tanpa bola harus berhenti. - Pada latihan ini terdiri dari 5 pemain. - Aturan dalam latihan ini yaitu pemain melakukan <i>passing</i> kepada pemain yang berada di titik <i>kun</i>. - Sembari melakukan <i>passing</i>, pemain berotasi berpindah dari <i>kun</i> yang satu ke <i>kun</i> yang lainnya.

	<ul style="list-style-type: none"> - Modifikasi permainan dengan <i>pass zig-zag shooting drill</i> 			<ul style="list-style-type: none"> - Pemain hanya melakukan teknik <i>passing</i> tanpa menggunakan kontrol bola. - Jadi bola akan terus bergulir mengikuti perpindahan pemain.
				<ul style="list-style-type: none"> - Tingkat kesulitan pada latihan ini ialah pemain dituntut untuk memiliki kecepatan dan kelincahan agar dapat dengan mudah melewati barisan kun, serta pemain dituntut dapat melakukan shooting dengan tepat sasaran mengarah kegawang. - Pada latihan ini mengkombinasikan latihan <i>shooting drill</i> dengan <i>zig-zag</i>. - Pemain bersiap setelah mendapatkan aba-aba peluit, pemain berlari <i>zig-zag</i> melewati kun. - Setelah melewati semua kun, pemain menendang bola ke arah pemain yang berada pada kun merah. - Setelah menerima bola, pemain di kun merah memberikan <i>pass</i> pelan ke tengah. - Dan pemain inti melakukan <i>shooting</i> kearah gawang.
4.	<ul style="list-style-type: none"> - Game - 5 vs 5 	20 Menit		<p><i>Coaching points:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Game dimainkan dengan pemain 5 vs 5 dengan waktu pertandingan 10 menit untuk sesi pertama.
5.	<ul style="list-style-type: none"> - Penutup: - Cooling down 	10 Menit	<p style="text-align: center;">x x x xx x x x xx</p>	<p><i>Coaching points:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cooling down</i> dilakukan

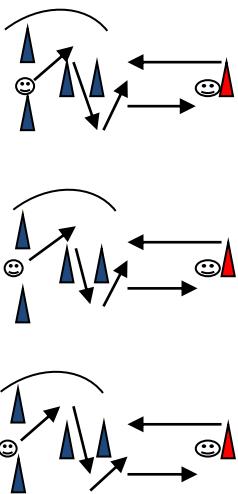
	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi dan Doa 		x x x xx x x x xx O	dengan peregangan statis terutama bagian tungkai yang dominan digunakan <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan evaluasi gerakan yang sudah dilakukan. - Setelah itu doa dan dibubarkan.
--	--	--	---------------------------	---

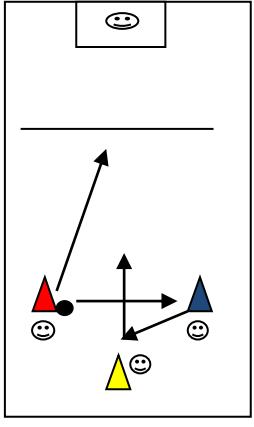
PROGRAM LATIHAN DRILLING

Cabang Olahraga	: Futsal
Pertemuan	: 13 sampai 16
Waktu	: 90 Menit
Hari/ Tanggal	: Selasa, Kamis, Sabtu, Selasa/ 30,1,3,6 Maret/April 2021
Tingkatan Atlet	: 12 – 15 Tahun
Jumlah Atlet	: 20 Orang
Intensitas	: Sedang
Peralatan	: Bola, Cone, Pluit

No	Materi Latihan	Durasi	Formasi	Cacatan
1.	Pengantar: Doa dan menjelaskan materi	5 Menit	x x x xx x x x xx O	Singkat dan jelas
2.	Pemanasan: - Pemanasan Statis - Pemanasan Dinamis - <i>Joging</i>	5 Menit 5 Menit 5 Menit	x x x xx x x x xx O x x x xx x x x xx O x x x x x x x x O	<i>Coaching points:</i> - Peregangan statis dilakukan secara berurutan pertama dari daerah di sekitar kepala. - Berdirilah dengan posisi kaki lebih lebar dibanding lebar bahu dan letakkan tangan berada di pinggang - Tundukkan kepala ke arah depan dan tahan hingga beberapa hitungan. Setelah itu tengokkan kepala ke arah kanan kiri juga. - Setelah itu mematahkan kepala ke samping kanan dan kiri. - Peregangan statis pada daerah sekitar tangan.

				<ul style="list-style-type: none"> - Posisikan kaki lebih lebar dibanding lebar bahu dan posisikan tangan di pinggang. - Silangkan tangan kanan ke arah kiri dan tangan kiri menahan siku tangan kanan, tahan sampai hitungan tertentu. Selanjutnya lakukan gerakan ini secara bergantian. - Peregangan statis pada daerah sekitar pinggang. - Pertama berdiri dengan posisi kaki lebih lebar dibanding lebar bahu dan letakkan tangan di pinggang. - Arahkan pinggang ke arah kanan, dorong pinggang sampai otot pada bagian pinggang terasa tegang dan tahan sampai hitungan tertentu, dan lakukan gerakan selanjutnya secara bergantian. - Peregangan statis pada daerah sekitar kaki. - Posisikan badan berdiri dengan kaki lebih lebar dari lebar bahu. - Angkat kaki setinggi pinggang dengan ditahan oleh kedua tangan dan tahan hingga hitungan tertentu. - Lakukan gerakan berikutnya dengan kaki dan tangan yang bergantian. - Peregangan dinamis pada kepala, tangan dan pinggang.
--	--	--	--	--

				<ul style="list-style-type: none"> - Pada gerakan pemanasan dinamis ini, gerakan dilakukan secara berulang-ulang. - Gerakan pemanasan dinamis pada daerah kepala, tangan, pinggang terbilang sama dengan gerakan pada pemanasan statis. - Lakukan setiap gerakan dengan cara mengulang-ulang sampai hitungan tertentu. - Peregangan dinamis pada daerah kaki. - Dapat dilakukan dengan cara lari di tempat atau lari biasa dengan waktu aba-aba ditentukan oleh pelatih. <p>Setelah melakukan pemanasan statis dan dinamis, siswa melakukan jogging sebanyak 3 putaran pada lapangan futsal.</p>
3.	<p>Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Modifikasi latihan dengan Teknik <i>short pass agility drill.</i> 	<p>40 Menit</p> <p>Volume: 21x</p> <p>Set: 3x</p> <p>Repetisi: 7x</p> <p>Recovery: 1 menit</p> <p>Interval: 2 menit</p>		<p><i>Coaching points:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tingkat kesulitan pada latihan ini terletak pada kelincahan dan passing yang baik antar pemain. Agar dapat dilakukan dengan baik, pemain dituntut dapat melakukan passing dengan akurat dan tempo yang baik. - Pada latihan ini terdiri dari 2 pemain saling berpasangan. - Pada saat peluit dibunyikan, pemain pada kun biru berlari <i>zig-zag</i> melewati kun. - Setelah itu pemain akan menerima <i>passing</i> dan

	<ul style="list-style-type: none"> - Modifikasi permainan dengan <i>pass shot on goal drill</i> 			<p>langsung <i>mempassingkan</i> kembali bola kepada pemain di kun merah.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan di ulangi sampai pelatih meniup peluit dan pemain begantian posisi. <p>- Tingkat kesulitan pada latihan ini yaitu yaitu antar siswa harus memiliki koordinasi yang baik, serta umpan passing yang baik agar pemain utama dapat melakukan shooting dengan baik dan dapat mengarah ke gawang.</p> <p>- Pada latihan ini di awali dengan pemain pada kun merah <i>mempassing</i> bola ke arah pemain yang ada di depannya.</p> <p>- Setelah menerima bola kemudian pemain memberikan <i>pass</i> pelan kepada pemain pada kun kuning.</p> <p>- Setelah menerima bola pemain pada kun kuning <i>mempassing</i> lurus ke arah gawang dan pemain pertama di kun merah mengambil bola</p> <p>- Dan menggiring bola sampai garis yang telah ditentukan lalu melakukan <i>shooting</i> keras ke arah gawang.</p> <p>- Dilakukan secara rotasi dan begantian.</p>
4.	<p>Game</p> <p>- 5 vs 5</p>	20 Menit		<p><i>Coaching points:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Game dimainkan dengan pemain 5 vs 5 dengan waktu pertandingan 10 menit untuk sesi pertama.

5.	Penutup: - Cooling down - Evaluasi dan Doa	10 Menit	x x x xx x x x xx x x x xx x x x xx O	<i>Coaching points:</i> - <i>Cooling down</i> dilakukan dengan peregangan statis terutama bagian tungkai yang dominan digunakan - Melakukan evaluasi gerakan yang sudah dilakukan. - Setelah itu doa dan dibubarkan.
----	--	----------	---	---

Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian

Dokumentasi Pretest SMPN 25 Bengkulu Utara





Dokumentasi Saat Pemantauan Latihan





Dokumentasi Saat Posttest



Dokumentasi Pretest SMPN 29 Bengkulu Utara



Dokumentasi Pemantauan saat Latihan



Dokumentasi Saat Posttest

