

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN TARGET TERHADAP AKURASI  
*PASSING* PEMAIN SEPAKBOLA SSB UNIMUDA U-13**

**SKRIPSI**



**Oleh**

**MUHAMMAD FAJAR FATHUR RACHMAN AHMAD  
NIM. RPL12485201007**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL DAN OLAHRAGA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG**

**2026**

PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN TARGET TERHADAP AKURASI  
*PASSING* PEMAIN SEPAKBOLA SSB UNIMUDA U-13

SKRIPSI

Untuk memperoleh derajat sarjana pada  
Universitas pendidikan muhammadiyah  
unimuda sorong

Dipertahankan dalam ujian Skripsi  
pada tanggal 20 April 2026

Oleh

Muhammad Fajar Fathur Rachman Ahmad

Lahir

Manokwari

## HALAMAN PERSETUJUAN

Pengaruh Latihan Menggunakan Target Terhadap Akurasi Passing Pemain Sepakbola Ssb

Unimuda U-13

Muhammad Fajar Fathur Rachman Ahmad

NIM. RPL12485201007

Telah disetujui tim

pembimbing Pada, 20 April 2026 Pembimbing I

Assoc Prof. Dr. Waskito Aji Suryo Putro, M.Or., AIFO-FIT.  
NIDN. 1117019002



(.....)

Pembimbing II

Leo Pratama, M.Or.  
NIDN. 1422129301



(.....)

## LEMBAR PENGESAHAN

Proposal ini telah di sahkan oleh Dekan Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial dan Olahraga Universitas pendidikan Muhammadiyah Sorong.

Pada, 23 April 2026  
Mengetahui  
Dekan FABIO,



**Roni Andri Pramita, M.Pd.**  
NIDN. 1411129001

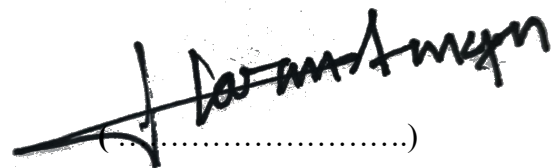
Tim Penguji Skripsi

1. **Saiful Anwar, M.Pd.**  
NIDN. 1426079301



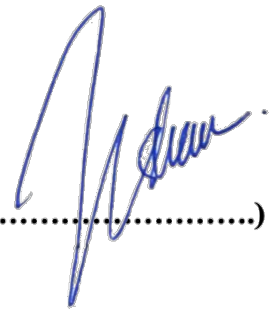
(.....)

2. **Harmaman, M.Pd.**  
NIDN. 1430109601



(.....)

3. **Assoc Prof. Dr. Waskito Aji Suryo Putro, M.Or., AIFO-FIT** (.....)  
NIDN : 1117019002



## **SURAT PERNYATAAN**

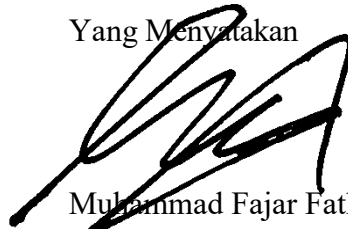
Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Fajar Fathur Rachman Ahmad  
NIM : RPL12485201007  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Menggunakan Target Terhadap Akurasi  
Passing Pemain Sepakbola Ssb Unimuda U-13

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

Sorong, 20 April 2026

Yang Menyatakan



Muhammad Fajar Fathur Rachman Ahmad  
NIM. RPL12485201007

## ABSTRAK

Muhammad Fathur Rachman Ahmad (2026) “Pengaruh Latihan Menggunakan Target Terhadap Akurasi *Passing* Pemain Sepak bola SSB PS UNIMUDA SORONG U-13”. Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial dan Olahraga. Pembimbing I Oleh Dr. Waskito Aji Suryo Putro, M.Or., Pembimbing II Oleh Leo Pratama, M.Or.. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan passing menggunakan target terhadap akurasi passing pemain sepakbola SSB Sorong U-13. Penelitian ini dilakukan di Lapangan Sepakbola PS UNIMUDA Kabupaten Sorong pada bulan Desember. Sampel penelitian ini adalah para pemain SSB Unimuda Sorong U- 13 yang berjumlah 15 orang. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen karena tujuan adalah untuk melihat akibat dari suatu perlakuan, teknik pengambilan dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Pengambilan data menggunakan tes mengoper bola rendah.

Hasil penelitian ini adalah nilai rata-rata hasil *pre test* sebesar 4,80 dan setelah dilaksanakan latihan menggunakan target yang sudah dijalankan oleh peneliti (*post test*) menjadi sebesar 6,3. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan passing menggunakan target dapat meningkatkan akurasi passing pemain sepakbola SSB unimuda Sorong U-13.

*Kata Kunci : Latihan Passing, Akurasi Passing Permainan Sepak Bola.*

## **DAFTAR ISI** **ABSTRACT**

*Muhammad Fathur Rachman Ahmad (2026) "The Effect of Target-Based Training on the Passing Accuracy of U-13 SSB PS UNIMUDA SORONG Soccer Players." Physical Education Study Program, Faculty of Language, Social, and Sports Education. Supervisor I: Dr. Waskito Aji Suryo Putro, M.Or., Supervisor II: Leo Pratama, M.Or.. This study aims to determine whether there is an effect of target-based passing training on the passing accuracy of U-13 SSB Sorong soccer players. This study was conducted at the PS UNIMUDA Soccer Field, Sorong Regency in December. The sample of this study was 15 U-13 SSB Unimuda Sorong players. This type of research is experimental research because the aim is to see the effects of a treatment. The sampling technique in this study used a purposive sampling technique. Data collection used a low ball passing test.*

*The results of this study showed an average pre-test score of 4.80, and after conducting training using targets (post-test), it increased to 6.3. Therefore, it can be concluded that passing training using targets can improve the passing accuracy of U-13 SSB Unimuda Sorong soccer players.*

*Keywords: Passing Practice, Passing Accuracy in Soccer.*

## KATA PENGANTAR

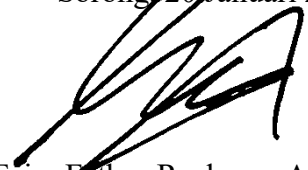
Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan hidayah-Nya, karena telah melimpahkan kesehatan dan kesempatan sehingga bisa menyelesaikan makalah yang berjudul “Peran Latihan Penunjang Prestasi Panjat Tebing dalam Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) Tahun 2025” bisa selesai tepat pada waktunya.

Terima kasih kepada kedua orang tua, keluarga, pelatih dan teman-teman yang selalu menyemangati mendukung dan mendoakan sehingga makalah mengenai POMNAS XIX ini bisa disusun dengan baik. Penulis berharap semoga makalah ini dapat menambah pengetahuan bagi pembaca.

Penulis tentu menyadari bahwa makalah ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak terdapat kesalahan serta kekurangan dalam penulisannya. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik serta saran dari pembaca untuk makalah ini, supaya makalah ini nantinya dapat menjadi makalah yang lebih baik lagi. Kemudian apabila terdapat kesalahan pada makalah ini penulis mohon maaf karena manusia tidak luput dari kesalahan.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan kritik dan saran serta membimbing dalam menulis makalah ini. Demikian, penulis berharap semoga makalah ini dapat bermanfaat.

Sorong, 20 Januari 2026



Muhammad Fajar Fathur Rachman Ahmad

## DAFTAR ISI

|                                                          |            |
|----------------------------------------------------------|------------|
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>                         | <b>i</b>   |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                              | <b>ii</b>  |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>                          | <b>iii</b> |
| <b>ABSTRAK.....</b>                                      | <b>iv</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                              | <b>v</b>   |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                                  | <b>vii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                | <b>ix</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                               | <b>x</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>                              | <b>xi</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                           | <b>1</b>   |
| 1.1 Latar Belakang Masalah .....                         | 1          |
| 1.2 Identifikasi Masalah.....                            | 4          |
| 1.3 Batasan Masalah .....                                | 4          |
| 1.4 Rumusan Masalah .....                                | 5          |
| 1.5 Tujuan Penelitian .....                              | 5          |
| 1.6 Manfaat Penelitian .....                             | 5          |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                      | <b>6</b>   |
| 2.1 Kajian Teoritik .....                                | 6          |
| 2.1.1 Hakikat Sepakbola.....                             | 6          |
| 2.1.2 Teknik Dasar Passing pada Permainan Sepakbola..... | 7          |
| 2.1.3 Latihan Passing Menggunakan Target.....            | 13         |
| 2.1.4. Hakikat Latihan .....                             | 16         |
| 2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan.....                   | 22         |
| 2.3 Kerangka Berpikir.....                               | 23         |
| 2.4 Hipotesis Penelitian .....                           | 23         |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                   | <b>25</b>  |
| 3.1 Desain Penelitian .....                              | 25         |

|                                                              |           |
|--------------------------------------------------------------|-----------|
| 3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....           | 25        |
| 3.3 Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian .....              | 26        |
| 3.4 Populasi dan Sampel Penelitian .....                     | 26        |
| 3.5 Instrumen Penelitian dan Teknik Analisis Data .....      | 26        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>                          | <b>31</b> |
| 4.1 Deskripsi Hasil Penelitian .....                         | 31        |
| 4.2 Deskripsi Data.....                                      | 31        |
| 4.3 Analisis Deskriptif Sampel .....                         | 31        |
| 4.3.1 Prosedur Pelaksanaan Tes .....                         | 32        |
| 4.3.2 Penilaian.....                                         | 32        |
| 4.4 Analisis Hasil <i>Pre-test</i> (TesAwal).....            | 33        |
| 4.5 Analisis Tes Data <i>Post Test</i> ( tes akhir ) .....   | 34        |
| 4.6 Uji Persyaratan Analisis .....                           | 36        |
| 4.7 Uji Normalitas.....                                      | 36        |
| 4.8 Uji Hipotesis .....                                      | 37        |
| 4.9 Pembahasan .....                                         | 39        |
| 4.9.1 Variasi latihan .....                                  | 39        |
| 4.9.2 Pengaruh Latihan terhadap akurasi <i>Passing</i> ..... | 40        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>                      | <b>41</b> |
| 5.1 Kesimpulan.....                                          | 41        |
| 5.2 Saran .....                                              | 41        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                                   | <b>42</b> |
| <b>Lampiran.....</b>                                         | <b>44</b> |

|                                                   | Halaman |
|---------------------------------------------------|---------|
| 1 Teknik <i>passing inside-off-the-foot</i> ..... | 8       |
| 2 Teknik <i>passing outside-of-the-foot</i> ..... | 9       |
| 3 Teknik <i>passing instep</i> .....              | 10      |
| 4 Teknik operan <i>shot-chip</i> .....            | 11      |
| 5 Teknik <i>passing long chip</i> .....           | 12      |
| 6 Kerangka Berfikir.....                          | 23      |
| 7 Teknik pengumpulan data.....                    | 28      |
| 8 Tabel usia dan jenis sampel .....               | 32      |
| 9 Hasil analisis deskripsi .....                  | 33      |
| 10 Distribusi frekuensi.....                      | 34      |
| 11 Data analisis deskripsi.....                   | 35      |
| 12 Data distribusi frekuensi.....                 | 35      |
| 13 Table uji normalitas.....                      | 37      |
| 14 Table uji hipotesis .....                      | 38      |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                        | Halaman |
|--------------------------------------------------------|---------|
| 2.1. Teknik <i>Passing Inside-of-the-Foot</i> .....    | 8       |
| 2.2. Teknik <i>Passing Outside-of-the-Foot</i> .....   | 9       |
| 2.3. Teknik <i>Passing Instep</i> .....                | 10      |
| 2.4. Teknik Operan <i>Short Chip</i> .....             | 11      |
| 2.5. Teknik <i>Passing Long Chip</i> .....             | 12      |
| 2.6. <i>Passing</i> Berhadapan.....                    | 13      |
| 2.7. <i>Passing</i> Melalui Terowongan.....            | 14      |
| 2.8. Tembak Aku.....                                   | 15      |
| 2.9. <i>Passing</i> Merobohkan Plastik.....            | 15      |
| 3.1. Teknik Mengoper Bola Rendah.....                  | 28      |
| 4.1. Gambar pre-test kelas eksperimen.....             | 34      |
| 4.2. Distribusi frekuensi nilai <i>post-test</i> ..... | 35      |
| 4.3. Rata-rata <i>pre-test post-test</i> .....         | 36      |

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| 1. Program Latihan.....                     | 44 |
| 2. Data Hasil pre-test .....                | 59 |
| 3. Data Hasil pos-test .....                | 59 |
| 4. Dokumentasi .....                        | 60 |
| 5. Surat Izin Penelitian.....               | 65 |
| 6. Surat Balasan Izin Penelitian .....      | 66 |
| 7. Surat Penunjukan Pembimbing Skripsi..... | 67 |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari yang penting dan sudah menjadi kebutuhan bagi manusia dan berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang baik dan sehat. Perkembangan olahraga saat ini telah banyak memberikan banyak kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kebugaran dan kesehatan. Di samping itu olahraga juga sebagai alat untuk membentuk rasa cinta tanah air dan juga berperan besar untuk perkembangan dan kemajuan suatu bangsa untuk peningkatan pembangunan yang berkelanjutan.

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer sekali di dunia dan bahkan tidak bisa dipisahkan dari kehidupan bangsa Indonesia karena selain sebagai sarana olahraga prestasi, hiburan dan juga sebagai alat pemersatu bangsa. Jika dibandingkan dengan negara-negara tetangga, perkembangan sepakbola di Indonesia masih tertinggal. Hal ini dapat kita lihat dari prestasi tim nasional sepakbola Indonesia yang semakin menurun dan juga kompetisi yang dijalankan tampaknya belum mampu memunculkan pemain-pemain lokal yang berbakat dan bersaing di kancah persepakbolaan Internasional. Bahwa sekolah sepakbola yang ada pun belum mampu begitu memunculkan pemain-pemain yang berbakat.

Di Wilayah Kabupaten Sorong tepatnya di Distrik Aimas, sudah banyak sekali bermunculan dan berdiri sekolah sepakbola (SSB), salah satunya adalah SSB PS UNIMUDA Sorong. SSB PS UNIMUDA Sorong merupakan sekian banyak sekolah sepakbola yang tumbuh



dan berkembang di Kabupaten Sorong. SSB PS UNIMUDA Sorong. berlatih di lapangan PS UNIMUDA Sorong dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu (Selasa, Kamis, dan Sabtu). Anak-anak yang berlatih di SSB PS UNIMUDA adalah anak-anak dengan usia berkisar 10-17 tahun.

Potensi yang dimiliki oleh pemain SSB PS UNIMUDA sangat baik sekali untuk mencapai sebuah tujuan olahraga prestasi khususnya pada cabang sepakbola. Untuk mencapai prestasi tersebut setiap pemain harus memiliki kemampuan yang baik dalam permainan sepakbola.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat dilihat bahwasannya setiap kemampuan dasar tersebut saling berhubungan satu sama lain dan harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. Kemampuan dasar yang dimiliki oleh pemain sepakbola harus didukung oleh faktor-faktor lainnya seperti daya tahan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan kelentukan yang merupakan faktor fisik yang menunjang kemampuan dasar bermain sepakbola. Apabila setiap pemain sepakbola memiliki faktor tersebut dengan baik, maka kemampuan dasar bermain sepakbola yang dimiliki akan semakin baik. Begitu pula sebaliknya, jika faktor tersebut tidak dimiliki dengan baik oleh pemain sepakbola maka kemampuan dasar yang dimilikinya tidak baik juga.

Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik sangat dibutuhkan penguasaan teknik sepakbola, karena kemampuan teknik bermain sangat mendukung seorang pemain dalam bermain sepakbola. Untuk dapat meningkatkan mutu permainan kearah prestasi maka masalah teknik merupakan salah satu syarat menentukan.

Dalam olahraga sepakbola banyak faktor yang menentukan kemampuan *passing* seorang pemain diantaranya, motivasi pemain dalam latihan, kemampuan

pelatih, sarana dan prasarana, bakat serta kemampuan fisik seperti kelincahan, kelentukan, kecepatan, daya tahan, serta koordinasi. Selain itu penguasaan teknik merupakan aspek yang perlu diperhatikan, karena dalam *passing* memerlukan beberapa prinsip yang harus dikuasai antara lain yaitu keterampilan untuk memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya.

Di SSB PS UNIMUDA olahraga sepakbola telah berjalan sesuai dengan program latihan yang dibuat oleh pelatih, akan tetapi peningkatan permainan belum layak dirasakan, hal ini terlihat pada waktu diberikan materi bermain, pemain sering salah mengoper, setiap individu tidak mampu menguasai bola sepenuhnya sehingga dengan mudah dirampas oleh lawan. Hal ini terlihat terutama saat pemain sedang melakukan *passing* pemain terlihat terlalu banyak salah dan tidak mampu mengoper bola sesuai arah yang diinginkan, sehingga bola mudah dirampas oleh lawan.

Dalam usaha meningkatkan kemampuan *passing* di SSB PS UNIMUDA, telah diberikan latihan *passing* terhadap pemain, akan tetapi hasil yang diharapkan belum didapatkan. Lambannya peningkatan tersebut diantaranya disebabkan oleh beberapa faktor yaitu motivasi pemain dalam latihan, kemampuan pelatih, sarana dan prasarana, bakat serta kemampuan fisik.

Untuk mengatasi permasalahan diatas, pelatih harus menciptakan suasana latihan yang mengaktifkan pemain sehingga menguasai teknik *passing* dengan baik. Oleh sebab itu, pelatih membutuhkan sebuah bentuk latihan yang bisa mengaktifkan pemain dalam penguasaan teknik *passing*.

Salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan *passing* adalah dengan beberapa pola latihan. *Passing* berhadapan, *passing* melalui terowongan, tembak aku,

dan passing merobohkan aqua merupakan pola latihan teknik dasar passing yang sudah dimodifikasi. Sehingga pola latihan tersebut dapat meningkatkan akurasi *passing* pemain SSB PS UNIMUDA.

Dari uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada permasalahan ini. Oleh sebab itu penulis mengajukan judul penelitiannya “ pengaruh latihan *passing* menggunakan target terhadap akurasi *passing* pemain sepakbola SSB PS UNIMUDA U-13”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang mempengaruhi peningkatan kemampuan dasar bermain sepakbola pemain SSB PS UNIMUDA yaitu:

1. Peran pelatih dan motivasi pemain dapat mempengaruhi peningkatan akurasi *passing* pemain SSB PS UNIMUDA.
2. Kurangnya penguasaan bola yang masih rendah dikarenakan tingkat akurasi yang masih rendah.
3. Kurangnya keterampilan *passing* pemain masih rendah
4. Kurangnya motivasi untuk berlatih disebabkan pola latihan yang kurang menarik.

## **1.3 Batasan Masalah**

Mengingat keterbatasan penulis dalam berbagai hal, maka segala permasalahan ini, penulis batasi pada latihan menggunakan target dan *passing* pemain SSB PS UNIMUDA U-13.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh latihan menggunakan target terhadap akurasi *passing* pemain sepakbola SSB PS UNIMUDA?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan target terhadap akurasi *passing* pemain sepakbola SSB PS UNIMUDA U-13.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini sebagai berikut :

1.6.1 Bagi penulis, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan strata satu (S1)

Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial dan Olahraga

1.6.2 Bagi pelatih, Bahan masukan untuk pelatih dan pemain SSB PS UNIMUDA

1.6.3 Bahan informasi dan bacaan di Perpustakaan Universitas Pendidikan

Muhamamdiyah Sorong

1.6.4 Bahan referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah dan bagi penelitian yang akan datang.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kajian Teoritik**

##### **2.1.1 Hakikat Sepakbola**

Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Cabang olahraga ini dimainkan oleh 11 orang pemain dan dilakukan di sebuah lapangan berumput yang sangat luas. Olahraga ini berkembang menjadi sangat populer seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga. Olahraga ini memiliki tujuan, yaitu meraih kemenangan dan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan yang dibangun dari tiang dan berjaring, 11 pemain yang bermain di lapangan dalam satu tim terdiri dari 10 pemain di tengah lapangan dan 1 orang penjaga gawang yang bertugas mengamankan gawang dari serangan lawan.

Special Olympics Football Coaching Guide (2004: 4) mendefinisikan sepakbola sebagai permainan yang membutuhkan fisik dan keaktifan dalam permainannya. Pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu yang membutuhkan kekuatan fisik dan skill sehingga dapat bermain sepakbola dengan aktif.

**Menurut Subagyo Irianto (2010:3)** Pengertian sepakbola menurut Subagyo Irianto adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan maksud memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai

kemasukkan bola.

**Wikipedia** Pengertian sepakbola menurut Wikipedia adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan.

Secara umum permainan sepakbola dilakukan dengan cara seluruh pemain berada di lapangan kecuali kiper. Pemain kecuali kiper tidak diperbolehkan menyentuh bola dengan menggunakan tangan. Mereka hanya boleh menggunakan anggota tubuh mereka, seperti kaki, dada untuk mengontrol bola dan kepala. Berbeda dengan kiper yang boleh mengamankan bola dengan menggunakan tangannya.

### **2.1.2 Teknik Dasar Passing pada Permainan Sepakbola**

Sepakbola merupakan permainan beregu. Tim sepakbola terdiri dari 10 pemain lapangan dan satu penjaga gawang. Teknik dasar dalam permainan sepakbola terdiri dari passing, dribbling, heading dan shooting. Definisi passing (Komarudin, 2011: 3) adalah proses mendorong bola dengan bagian kaki tertentu kepada kawan. Tujuan utama dari passing adalah mengalirkan bola agar tercipta peluang untuk mencetak gol serta agar pemain lawan tidak mudah merebut penguasaan bola karena bola terjauhkan dari lawan dengan passing.

Menurut Luxbacher (2011: 11) operan bola dibedakan menjadi dua yaitu mengoper saat bola ada di permukaan lapangan dan mengoper bola saat melayang di udara. Mengoper pada saat bola berada di atas permukaan lapangan akan lebih mudah dibandingkan mengoper bola saat bola di udara. 10 Teknik mengoper (Passing) bola

diatas permukaan menurut Luxbacher (2011: 11) meliputi tiga teknik yaitu Inside-of-the-Foot (dengan kaki bagian dalam), Outside-of-the-Foot (dengan kaki bagian samping luar), dan Instep (dengan kura-kura kaki). Inside-of-the-Foot merupakan keterampilan mengoper bola yang paling dasar yang harus dimengerti dan dikuasai seorang pemain sepakbola.

Teknik passing ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 15 yard.

Teknik ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

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

| Persiapan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Pelaksanaan                                                                                                                                                    | <i>Follow through</i>                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Berdiri menghadap target.<br>2. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola.<br>3. Arahkan kaki ketarget.<br>4. Bahu dan pinggul lurus dengan target.<br>5. Tekukkan sedikit lutut kaki.<br>6. Ayunkan kaki yang akan menendang kebelakangan.<br>7. Tempatkan kaki dalam posisi menyamping.<br>8. Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan.<br>9. Kepala tidak bergerak.<br>10. Fokuskan perhatian pada bola. | 1. Tubuh berada diatas bola.<br>2. Ayunkan kaki yang akan menendang.<br>3. Jaga kaki agar tetap lurus.<br>4. Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping. | 1. Pindahkan berat badan kedepan.<br>2. Lanjutkan gerakan searah dengan bola.<br>3. Gerakan akhir berlangsung dengan mulus. |

Sumber ( Luxbacher, 2011 : 12)

Maka langkah pada Tabel.1.dapat digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 2.1** Teknik *Passing Inside-of-the-Foot*

Sumber ( Luxbacher, 2011 : 12)

Teknik operan (Passing) *Outside-of-the-Foot* merupakan teknik passing yang biasa dilakukan saat pemain harus melakukan operan sambil menggiring boladengan kecepatan tinggi, atau saat pemain ingin mengoper bola secara diagonal kearah kanan atau kiri. Teknik ini digunakan untuk menggerakkan bola pada jarak pendek atau menengah.

Cara melakukannya teknik ini adalah sebagai berikut:

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

| Persiapan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Pelaksanaan                                                                                                                                                                                                                                                                                | <i>Follow through</i>                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Letakkan kaki yang menahan keseimbangansedikit disamping belakang bola.</li> <li>2. Arahkan kaki kedepan.</li> <li>3. Tekukkan lutut kaki.</li> <li>4. Ayunkan kaki yang akan menendang kebelakang dibelakangkaki yang menahan keseimbangan.</li> <li>5. Luruskan kaki kearah bawah dan putarkearah dalam.</li> <li>6. Rentangkan tanganuntuk menjaga keseimbangan.</li> <li>7. Kepala tidak bergerak.</li> <li>8. Fokus pada bola.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tundukan kepala dan tubuh diatas bola.</li> <li>2. Sentakkan kaki yang menendang kedepan.</li> <li>3. Kaki tetap lurus.</li> <li>4. Tending bola dengan bagian sampingluar instep.</li> <li>5. Tendang pada pertengahan bola kebawah.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pindahkan berat badan ke depan.</li> <li>2. Gunakan gerakan menendang terbalik.</li> <li>3. Sempurnakan gerakan akhir kaki yang menendang.</li> </ol> |

Sumber (Luxbacher, 2011 : 14)

Maka langkah pada Tabel.2.dapat digambarkan seperti berikut :



**Gambar 2.2** Teknik *Passing Outside-of-the-Foot*

Sumber (Luxbacher,2011:14)

Teknik operan instep merupakan teknik mengoper bola atau menggerakkan bola sampai jarak 25 yard atau lebih. Kura-kura kaki adalah bagian dari kaki yang ditutupi dengan tali sepatu yang menyediakan permukaan yang keras dan rata untuk menendang bola. Teknik ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

**Tabel 3.** Teknik *Passing Instep*

| Persiapan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Pelaksanaan                                                                                                                                                                      | <i>Follow through</i>                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis.<br>2. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola.<br>3. Arahkan kaki ketarget.<br>4. Tekukkan lutut kaki.<br>5. Bahu dan pinggul lurus dengan target.<br>6. Tarik kaki yang akan menendang kebelakang.<br>7. Bagian kura-kura kaki diluruskan dan dikuatkan.<br>8. Lutut kaki berada diatas.<br>9. Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan.<br>10. Kepala tidak bergerak.<br>11. Fokuskan perhatian pada bola. | 1. Pindahkan berat badan kedepan.<br>2. Kaki yang akan menendang disentakkan dengan kuat.<br>3. Kaki tetap lurus.<br>4. Tendang bagian tengah bola dengan bagian kura-kura kaki. | 1. Lanjutkan gerakan searah dengan bola.<br>2. Berat badan pada kaki sejajar dengan dada.<br>3. Gerakan akhir kaki sejajar dengan dada. |

Sumber (Luxbacher, 2011 : 17)

Maka langkah pada Tabel.3.dapat digambarkan seperti berikut :



**Gambar 2.3** Teknik *Passing Instep*

Sumber (Luxbacher, 2011:17)

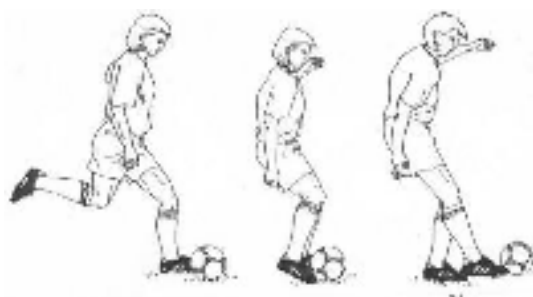
Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa mengoper bola bisa dilakukan untuk bola diatas permukaan lapangan atau saat bola tinggi/ melayang diudara. Mengoper bola tinggi/melayang diudara biasa dilakukan dengan dua cara yaitu operan short chip dan operan long chip. Teknik operan (passing) short chip digunakan untuk melintasi lawan yang memblok jalur operan. Dapat dilakukan dengan langkah – langkah sebagai berikut:

**Tabel 4.** Teknik *Operan Short-Chip*

| Persiapan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Pelaksanaan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Follow through                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Dekati bola dari sudut yang tipis.<br>2. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola.<br>3. Tekukkan kaki tersebut.<br>4. Kaki yang akan menendang ditarik kebelakang.<br>5. Luruskan kaki tersebut.<br>6. Rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan.<br>7. Kepala tidak bergerak.<br>8. Pusatkan perhatian pada bola. | 1. Tempatkan lutut kaki yang akan menendang diatas bola.<br>2. Bungkukkan tubuh sedikit kedepan.<br>3. Luruskan bahu dengan target.<br>4. Masukkan bagian depan kaki kebawah bola.<br>5. Jaga kaki yang menendang agar tetap kuat.<br>6. Gunakan gerakan penendang yang pendek dan kuat.<br>7. Ayunkan tangan kedepan.<br>8. Timbulkan sedikit backspin (putaran kebelakang) pada bola. | 1. Berat badan dipindahkan kedepan diatas bantalan kaki yang menahan keseimbangan.<br>2. Sentakkan kaki anda kedepan.<br>3. Gerakan akhir diperpendek. |

Sumber (Luxbacher, 2011:22)

Maka langkah pada Tabel 4.dapat digambarkan seperti berikut:



**Gambar 2.4** Teknik operan *short chip*

Sumber (Luxbacher,2011:22)

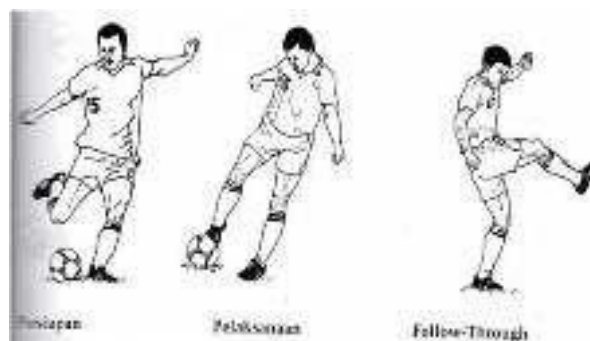
Teknik operan bola tinggi yang kedua adalah teknik operan *long- chip*. Mekanisme menendang pada *long chip* hampir sama dengan *short chip*. Teknik operan ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

**Tabel 5.** Teknik *Passing Long Chip*

| Persiapan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Pelaksanaan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <i>Follow through</i>                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Dekati bola dari sudut yang sempit.<br>2. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola dan sedikit dibelakang.<br>3. Tekukkan kaki yang menaha keseimbangan.<br>4. Kaki yang akan menendang ditarik kebelakang.<br>5. Luruskan kaki tersebut.<br>6. Rentangkan tangan kesamping untul menjaga keseimbangan.<br>7. Kepala tidak bergerak.<br>8. Pusatkan perhatian ke bola. | 1. Tempatkan kaki yang akan menendang sedikit dibelakang bola.<br>2. Miringkan tubuh sedikit kebelakang.<br>3. Luruskan bahu dengan target.<br>4. Masukkan instep kesepertiga bagian bawah bola.<br>5. Jaga kaki yang akan menendang agar tetap kuat.<br>6. Ayunkan tangan kedepan.<br>7. Timbulkan sedikit backspin(putaran kebelakang)pada bola. | 1. Sentakkan kaki lurus kedepan.<br>2. Berat badan dipindahkan kedepan diatas bantalan kaki yang menahan keseimbangan.<br>3. Sempurnakan gerakan akhirnya.<br>4. Kaki yang menendang naik setinggi pinggang atau lebih tinggi lagi. |

Sumber (Luxbacher, 2011:22)

Maka langkah pada Tabel. 5. dapat digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 2.5** Teknik *Passing Long Chip*

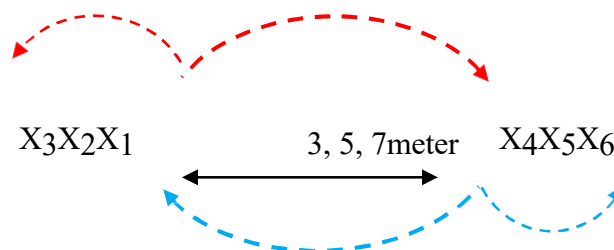
Sumber (Luxbacher,2011:23)

### 2.1.3 Latihan Passing Menggunakan Target

Latihan *passing* menggunakan target pada pembelajaran sepakbola yang dikutip dari skripsi Moh.Nur Fathony meliputi :

#### a. *Passing* Berhadapan

Model latihan ini dapat dilakukan dengan cara berpasangan sehingga memudahkan pemain untuk melakukannya. pemain melakukan *passing* dengan target teman pasangannya. Satu bola bisa digunakan untuk 6 pemain atau lebih, atau menyesuaikan jumlah bola dan jumlah pemain. Cara pelaksanaannya adalah X1 melakukan *passing* pada X4, kemudian X1 berpindah posisi dibelakang X3 selanjutnya X2 mengisi posisi X1. Dilanjutkan X4 melakukan *passing* ke X2 dan kemudian X4 berpindah posisi dibelakang X6. Langkah-langkah tersebut terus dilakukan dalam waktu tertentu.

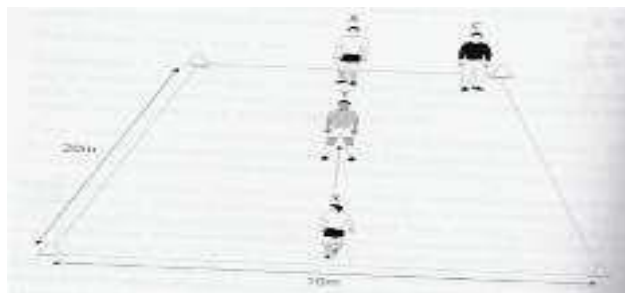


**Gambar 2.6 *Passing* berhadapan**  
(sumber: Moh nurfathony)

#### b. *Passing* Melalui Terowongan

Model latihan ini dapat dilakukan dengan cara berpasangan sehingga memudahkan pemain untuk melakukannya. Lapangannya berbentuk persegi panjang, kemudian menempatkan pemain di kedua ujung lapangan, dan seorang pemain ditengah lapangan. Peraturan pola latihan ini adalah pemain tengah lapangan berdiri

dengan membuka kaki selebar mungkin, sedangkan satu pemain bertugas mengoper bola melewati kaki pemain yang berada ditengah lapangan dan satu pemain lagi bertugas untuk menghentikan bola supaya bola tidak jauh meninggalkan lapangan. Setelah pemain selesai mengoper bola melewati kaki pemain ditengah, pemain yang mengoper tadi bergantian posisi menjadi ditengah, sedangkan pemain yang berada ditengah berganti posisi kebelakang dan pemain yang bertugas menghentikan bola bergantian didepan untuk mengoper bola. Rotasi ini berjalan terus sampai guru memberikan tanda berhenti. Poin latihan ini adalah mengoper bola menggunakan kaki bagian dalam dan ketepatan saat mengoper bola.

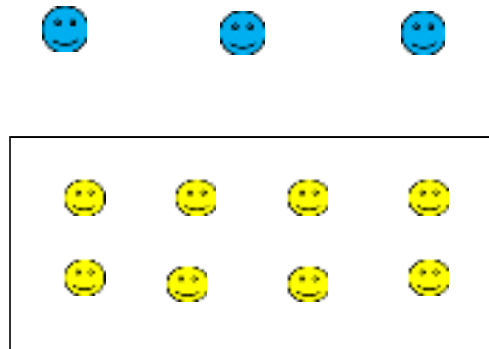


**Gambar 2.7 *Passing* melalui terowongan**  
(sumber: Moh nurfhony)

### **c. Tembak Aku**

Model latihan ini dilakukan dengan cara berkelompok. pemain dibagi menjadi empat kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 8 pemain atau menyesuaikan jumlah pemain yang terdapat pada ssb tersebut. Lapangan berbentuk persegi panjang. Peraturan permainan adalah kelompok pertama berada di dalam lapangan sedangkan kelompok kedua berada diluar garis lapangan. Tugas kelompok yang berada diluar garis lapangan adalah berusaha untuk mengenai sasaran yaitu kaki dari kelompok yang berada didalam lapangan dengan cara mengoper bola. Sasarannya adalah lutut

kebawah, apabila pemain yang berada didalam lapangan terkena bola maka pemain tersebut akan menjadi kelompok yang berada diluar lapangan.

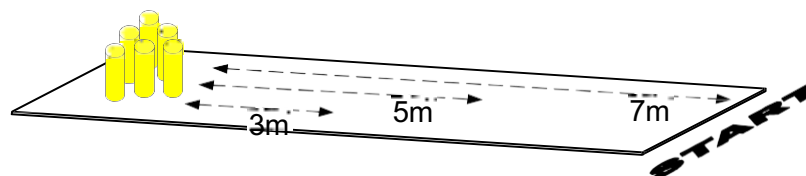


**Gambar 2.8 Tembak Aku**  
(sumber: Moh nurfathony)

Keterangan :  = pemain yang menembak kearah sasaran  
 = pemain yang menjadi sasaran

#### d. *Passing* Merobohkan Botol Plastik

Model latihan ini dilakukan dengan cara berkelompok. Masing-masing kelompok terdiri dari 8 pemain atau menyesuaikan jumlah pemain yang ada pada ssb tersebut. Delapan pemain tersebut memiliki tugas masing-masing, dimana pemain pertama melakukan *passing* dengan sasaran aqua yang berisikan pemberat pasir, sedangkan pemain kedua berada dibelakang target. pemain pertama yang selesai melakukan *passing* kearah sasaran bergantian tugas untuk menjaga atau menata sasaran, sedangkan pemain yang bertugas menjaga sasaran bergantian untuk melakukan Rolling terus dilakukan sampai semua pemain selesai melakukan.



**Gambar 2.9 *Passing* Merobohkan Plastik.**  
(sumber: Moh nurfathony)

#### 2.1.4. Hakikat Latihan

Pengertian latihan menurut Djoko Pekik Irianto (2002 : 11), adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Menurut Bompa (1994) yang dikutip dalam buku Djoko Pekik Irianto (2002 : 11), latihan sebagai program pengembangan olahragawan untuk *event* khusus, melalui peningkatan keterampilan dan kapasitas energi.

Latihan berasal dari kata *practice* adalah untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya (Sukadiyanto 2005 : 5). Beberapa ciri-ciri latihan menurut Sukadiyanto (2005: 7) adalah sebagai berikut: (1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat, (2) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, muju, dan berkelanjutan (*continue*). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat, (3) Pada setiap kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran, (4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen, (5) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran

latihan.

Berdasarkan uraian diatas latihan adalah proses organisme atlet untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban fisik, mental yang teratur, meningkat dan berulang-ulang waktunya menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya dan mempunyai tujuan untuk meningkatkan motivasi berlatih seorang atlet sehingga memperoleh prestasi yang maksimal.

#### **a. Tujuan Dan Sasaran Latihan**

Menurut Sukadiyanto (2005: 8), tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga, agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Lebih lanjut Djoko Pekik Irianto(2002: 61) mengatakan sebelum program latihan dilaksanakan perlu diterapkan sasaran latihan yang bermanfaat untuk (1) meningkatkan motivasi berlatih, (2) menyadarkan atlet bahwa ia bertanggung jawab untuk mencapai sasaran latihan tersebut, dan (3) mendorong prestasi yang lebih tinggi.

Seringkali suatu tim atau atlet tidak berlatih sungguh-sungguh, atau kurang motivasinya untuk berlatih disebabkan karena tidak tujuan sasaran yang jelas untuk apa tim atau atlet itu berlatih. Oleh karena itu, menetapkan sasaran atau prognosis, dan mengajarkan kepada atlet bagaimana menetapkan sasaran-sasaran latihan adalah penting (Harsono, 1988 : 79). Sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi (Sukadiyanto 2005 : 8). Harsono (1988 : 100) menyatakan tujuan serta sasaran utama latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan

prestasinya semaksimal mungkin.

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan adalah membantu pelatih atau pembina agar menerapkan kemampuan konseptual dan memberi motivasi berlatih kepada atletnya supaya meningkatkan ketrampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

## **b. Prinsip Latihan**

Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Dengan memahami prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas olahraga (Sukadiyanto, 2005 : 12).

Menurut Djoko Pekik Iriantodkk (2009: 7) dijelaskan penyusunan dan pelaksanaan program latihan hendaknya memperhatikan prinsip-prinsip latihan sebagai berikut:

### **1) Partisipasi aktif**

Adanya perpaduan usaha atlet itu sendiri dan kerja keras pelatih, pelatih berkewajiban untuk mendidik atlet agar memiliki sikap bertanggung jawab, disiplin dan mandiri.

### **2) Perkembangan multilateral**

Tahap perkembangan multilateral diletakkan pada awal program pembinaan sebelum memasuki tahapan spesialisasi, yakni pada anak usia 6-15 tahun, bertujuan: mengembangkan dan mengoreksi gerak dasar (jalan, lari, loncat, lempar, tangkap).

### **3) Individual**

Setiap atlet memiliki potensi yang berbeda-beda dan berkarakter unik, setiap latihan menimbulkan respon yang berbeda pula. Pelatih perlu mempertimbangkan

perbedaan: (1) keturunan, atlet mewarisi sifat fisik, mental dan emosi orang tuanya, (2) umur perkembangan, kematangan (umur biologis) setiap atlet tidak sejalan dengan kronologisnya, (3) umur latihan, setiap atlet memiliki kebugaran dan kualitas biomotor berbeda bergantung kepada lama latihan yang telah diikutinya, (4) kecerdasan, perbedaan akan berpengaruh terhadap kesiapan atlet dalam melaksanakan dan menjawab beban latihan.

#### 4) Overload

Prinsip overload ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental ( Harsono, 1988 : 102-103 ).

#### 5) Spesifikasi

SAID : “Specific Adaptation to Imposed Demand” prinsip spesifikasi menjelaskan bahwa sifat khusus beban latihan akan menghasilkan tanggapan khusus, untuk itu program latihan hendaknya dirancang khusus sesuai dengan: (1) cabang olahraga, (2) peranan olahragawan, (3) sistem energi, (4) pola gerak, (5) keterlibatan, (6) biomotor.

#### 6) Kembali asal (reversible)

Kemampuan atlet yang telah meningkat pada tahap training, akan menurun (detraining) apabila atlet tidak berlatih dengan benar dan untuk mengembalikan prestasi semula diperlukan waktu yang cukup lama (retraining). Agar prestasi atlet tidak fluktuatif (naik-turun) secara drastis, latihan seharusnya dilakukan terus menerus dan berkelanjutan.

## 7) Variasi

Tubuh manusia memiliki kemampuan beradaptasi termasuk adaptasi terhadap beban latihan, untuk memperoleh adaptasi yang optimal diperlukan variasi dalam pembebanan sehingga perlu dirancang hari latihan berat, hari latihan ringan, hari latihan sedang.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa prinsip latihan sangatlah penting untuk meningkatkan prestasi atlet, pelatih juga berperan penting dalam mendidik atlet untuk bersikap disiplin, tanggung jawab dan mandiri, karena setiap atlet memiliki karakter yang berbeda dan unik sehingga pelatih perlu mempertimbangkan perbedaan faktor tersebut. Untuk meningkatkan keterampilan atlet pelatih perlu memberi porsi latihan yang lebih dan model latihan yang terkesan monoton akan membuat atlet mengalami kebosanan, sehingga harus diberi variasi dalam latihan agar sasaran dalam latihan dapat tercapai.

### **c. Dosis Latihan**

Selain prinsip latihan di atas ada perlu diperhatikan dalam latihan yaitu berupa ukuran atau dosis latihan. Ukuran atau dosis latihan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

## 8) Frekuensi

frekuensi dapat diartikan sebagai banyaknya unit latihan persatuan waktu, misalnya latihan untuk meningkatkan kebugaran pada kebanyakan orang dilakukan 3-5 kali/seminggu (Djoko Pekik, 2002 : 58).

#### 9) Intensitas

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 54) intensitas adalah ukuran kualitas latihan meliputi % kinerja maksimum (Kg, Meter/detik), % detak jantung maksimal, % VO2max, kadar darah laktat dll.

#### 10) Time ( durasi/waktu)

Menurut M. Sajoto (1988: 2010), yang dimaksud dengan lama latihan atau yang disebut duration, adalah sampai berapa minggu, atau berapa bulan program latihan tersebut dijalankan. Sehingga seorang atlit memperoleh kondisi endurance yang diharapkan.

#### 11) Tipe latihan

Sebuah latihan akan berhasil jika latihan tersebut memilih metode latihan yang tepat. Metode dipilih untuk diselesaikan dengan tujuan latihan, ketersediaan alat dan fasilitas, serta perbedaan individu peserta latihan (Suharjana, 2007: 17) yang dikutip oleh (Puji Santoso, 2012: 20).

#### 12) Enjoyment

Menurut Ambarukmi dkk.(2007: 19) yang kutip oleh puji santoso (2012:20) yang dimaksud dengan enjoyment adalah bahwa latihan yang dipilih dapat dinikmati oleh atlet. Atlet atau seseorang yang melakukan olahraga bisa menikmati jenis dan metode yang dilakukan selama olahraga.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa seorang atlit harus memperhatikan beberapa faktor dosis latihan tersebut diatas yang biasa sering disebut dengan FITTE, dengan memperhatikan FITTE seorang atlit diharapkan memperoleh hasil latihan dan prestasi yang maksimal.

## 2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini sangat diperlukan untuk mendukung kajian teoritis yang telah ditemukan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada kerangka berfikir. Adapun hasil penelitian yang relevan dengan penelitian dibawah ini adalah :

1. Hasil penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Passing Lurus Berhadapan Dengan Passing Bervariasi Terhadap Ketepatan Passing.”(Bayu Budiharto, 2007). Penelitian ini memberikan hasil yaitulatihan passing bervariasi memiliki tingkat signifikan lebih dari passing lurus berhadapan terhadap ketepatan passing yaitu sebesar 0.04 dengan taraf signifikansi  $<0.05$ , hasil ini membuktikan bahwa latihan passing bervariasi lebih efektif untuk melatih ketepatan passing.
2. Zulfa Sodik (2006), yang berjudul “Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa SMP Negeri 1 Borobudur yang Mengikuti Kegiatan Sepakbola”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat ketrampilan dasar sepakbola siswa SMP N 1 Borobudur yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola yang meliputi lari 20 meter, gerak dasar tanpa bola, dan teknik dengan bola. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif. Metode yang digunakan adalah survai dengan teknik tes dan pengukuran. Sempel dalam penelitian ini adalah ketrampilan teknik dasar bermain sepakbola dari David Lee, yang meliputi lari 20 meter, gerakan dasar tanpa bola, dan teknik dengan bola. Analisis yang digunakan adalah statistic deskriptif dengan presentase detik diubah menjadi skor T. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa SMP N 1 Borobudur yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola memiliki ketrampilan teknik dasar sepakbola dengan kategori baik sekali

sebanyak 9 siswa (12,0%), kategori baik sebanyak 28 siswa (37,3%), kategori sedang sebanyak 20 siswa (26,7%), kategori kurang sebanyak 14 siswa (18,7%), dan kategori kurang sekali sebanyak 4 siswa (5,3%).

### 2.3 Kerangka Berpikir

*Passing* adalah salah satu teknik yang ada dalam sepakbola. Teknik passing ini adalah teknik yang sangat penting dan perlu untuk dikuasai oleh setiap pemain. Di perlukan ketepatan untuk melakukan teknik ini. Untuk mendapatkan atau melakukan teknik ini dengan baik dan benar bisa menggunakan dengan metode latihan passing menggunakan target secara berulang-ulang agar bisa meminimalisir kesalahan dan dapat melakukan passing dengan baik. Berikut adalah kerangka berfikir dalam penelitian ini :

| MASALAH                                                                  | SOLUSI                                                                                                   | HASIL                                            |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Passing yang masih salah sasaran.<br>Tingkat akurasi pemain masih rendah | Passing berhadapan.<br>Passing melewati terowongan.<br>Tembak aku.<br>Passing merobohkan botol pelastik. | Dapat mengoper bola kekawan tanpa salah sasaran. |

**Tabel 6. Kerangka Berpikir**  
(sumber pribadi)

### 2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari sebuah rumusan masalah dalam sebuah penelitian. Hal senada dikemukakan Sugiyono (2017: 64) bahwa hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian.

Berdasarkan pernyataan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Rumusan Hipotesis Nol ( $H_0$ ): Tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan passing menggunakan target terhadap kemampuan *passing* pada pemain sepakbola SSB PS UNIMUDA U-13.

Rumusan Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ): Terdapat pengaruh yang signifikan latihan passing menggunakan target terhadap kemampuan *passing* pada pemain sepakbola SSB PS UNIMUDA U-13.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen menurut Sandjaja (2006: 123) merupakan penelitian yang dengan sengaja membangkitkan suatu kejadian atau keadaan, kemudian diteliti bagaimana akibatnya. Hal ini dapat diartikan sebagai salah satu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Eksperimen selalu dikaitkan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “pretest- posstest one group”(Sandjaja, 2006: 124). Pretest-posstest one group adalah desain dengan observasi 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan setelah eksperimen. Observasi dilakukan sebelum eksperimen (01), disebut pre-test dan observasi sesudah eksperimen (02) disebut post-test.

#### **3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini yaitu permainan target dan keterampilan passing pada permainan sepakbola. Permainan target merupakan sebuah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang ditentukan (target tertentu). Permainan target yang digunakan pada penelitian ini adalah passing berhadapan, passing melalui terowongan, tembak aku, passing merobohkan aqua.

Keterampilan teknik dasar passing adalah keterampilan dasar pada permainan sepakbola untuk mengoper bola dengan baik. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan passing dengan permainan target yang digunakan.

### **3.3 Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian**

Pengambilan data dan perlakuan (treatment) dilakukan di SSB PS UNIMUDA. Pengambilan tes awal (pretest) dilakukan pada AGUSTUS 2022 pukul 15.00 – 17.00. Perlakuan dilaksanakan pada pukul 15.00 – 17.00 dari minggu pertama AGUSTUS 2022 sampai OKTOBER 2022. Dari masing-masing pretest dan posttest dilaksanakan satu kali, sedangkan treatment dilaksanakan 3 kali dalam seminggu.

### **3.4 Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **1. Populasi**

Menurut Sandjaja (2006: 105) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Penelitian bertujuan meneliti populasi, karena yang digunakan adalah seluruh pemain SSB PS UNIMUDA 13 yang berjumlah 15 pemain.

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

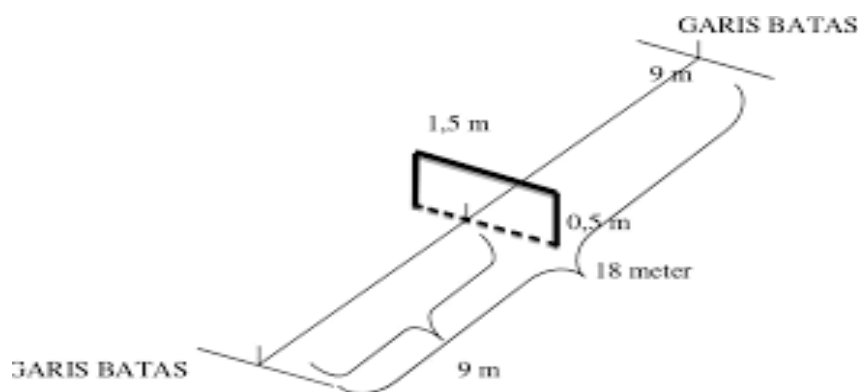
Sandjaja (2010: 105) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini 15 orang, diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling yaitu mengambil subjek penelitian didasarkan atas tujuan tertentu.

### **3.5 Instrumen Penelitian dan Teknik Analisis Data**

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

Suharsimi Arikunto (2006: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan

lebih baik. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (pretest) maupun pengukuran akhir (posttest). Instrumen yang akan digunakan yaitu tes keterampilan bermain sepakbola yang disusun oleh Subagyo Irianto (2000: 9) pada bagian “melakukan passing rendah menuju sasaran”, yaitu gawang kecil yang berbentuk bidang yang menjadi sasaran dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi pancang 0,5 m dengan jarak penendang dari gawang 9 m dan garis di belakang gawang juga 9 m dan garis batassah 1,5 m. Tes ini dimaksudkan untuk mengukur ketepatan passing bawah menggunakan kaki bagian dalam. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Tendangan sah dan dianggap masuk apabila masuk pada bidang bidang sasaran, mengenai batas atas dan atau mengenai pancang, dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas belakang gawang (jarak 9 m). Penilaian adalah jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan.



**Gambar 3.1 Tes Mengoper Bola Rendah**

(Sumber : Subagyo Irianto, 2000:)

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan 36 tes mengoper bola rendah dari Subagiyo Irianto (2000 :9). Alat yang digunakan untuk mengoper bola rendah yaitu:

- a. Bola sepak ukuran 4
- b. Meteran
- c. Kapur
- d. Gawang kecil ukuran panjang 1,5 m dan tinggi 0,5 m

Tempat dan gawang dipersiapkan terlebih dahulu sebelum melakukan pelaksanaan tes sehingga tidak mengganggu dalam pelaksanaan tes mengoper bola rendah. Sebelum melakukan tes, testi melakukan pemanasan terlebih dahulu selama 15 menit. Pelaksanaan tes ini tidak diadakan percobaan terlebih dahulu sehingga testi langsung tes mengoper bola rendah sepuluh kali tendangan. Tendangan dianggap sah dan dihitung masuk apabila masuk pada bidang sasaran, mengenai batas atas dan atau mengenai pancang, dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas dari arah berseberangan (jarak 9 meter). Penilaiannya adalah jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan.

**Tabel 7.** Teknik pengumpulan data

| <b>Tendangan masuk</b> | <b>Keterangan</b>  |
|------------------------|--------------------|
| 1-2                    | Sangat kurang baik |
| 3-4                    | Kurang baik        |
| 5-6                    | Cukup              |
| 7-8                    | Baik               |
| 9-10                   | Sangat baik        |

### 3. Teknik Analisis 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 (Suharsimi Arikunto, 2006: 299). Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

#### 1) Uji Prasyarat

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test dengan bantuan SPSS 16. Jika nilai  $p >$  dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p <$  dari 0,05 maka data tidak normal. Menurut Sugiyono (2011: 107) dengan

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Keterangan :

$\chi^2$  : Chi Kuadrat

$f_o$  : Frekuensi yang diobservasi

$f_h$  : Frekuensi yang diharapkan

##### b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data pretest dan posttest dengan menggunakan bantuan program SPSS 25. Uji homogenitas dilakukan

dengan menggunakan uji anova test, 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. Menurut Sugiyono (2011: 125):

$$F = \frac{\text{varians terbesar}}{\text{varians terkecil}}$$

Keterangan : F : Nilai f yang dicari  
(Sumber Sugiyono, 2011: 125)

## 2) Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu yaitu dengan membandingkan mean antara kelompok 1 (pretest) dan kelompok 2 (posttest). Apabila nilai t hitung  $>$  dari t tabel, maka  $H_0$  ditolak, jika t hitung  $>$  besar dibanding t tabel maka  $H_a$  diterima. Menurut Sugiyono (2011: 122) rumus uji-t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left( \frac{s_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left( \frac{s_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

Keterangan:

$\bar{x}_1$  : rata-rata sampel 1  
 $\bar{x}_2$  : rata-rata sampel 2  
 $s_1$  : simpangan baku sampel 1  
 $s_2$  : simpangan baku sampel 2  
 $s_1^2$  : varians sampel 1  
 $s_2^2$  : varians sampel 2  
 $r$  : korelasi antara dua sampel

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991: 34):

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

$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$   
(Sumber: Sutrisno Hadi, 1991: 34)

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **4.1 Deskripsi Hasil Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilaksanakan di SSB PS UNIMUDA. Penelitian ini dilakukan dengan satu grup pada SSB PS UNIMUDA u-13. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti SSB PS UNIMUDA yaitu sebanyak 15 pemain, sedangkan sampel penelitian penelitian ini adalah 15 siswa dengan menggunakan tehnik total sampling yaitu populasi sama dengan sampel. Adapun variabel yang menjadi focus penelitian adalah latihan menggunakan target X) dan terhadap akurasi pemain Pengikat (Y). Instrumen penelitian yang digunakan adalah sebuah tes prakterk secara langsung dengan format penilaian yang telah ditentukan.

#### **4.2 Deskripsi Data**

Deskriptif data merupakan gambaran umum yang menyajikan penyebaran data hasil penelitian yang diperoleh, sehingga mudah dipahami. Berikut ini disajikan deskriptif data variabel independent atau variabel bebas latihan passing menggunakan target terhadap akurasi passing pemain SSB PS UNIMUDA u-13

#### **4.3 Analisis Deskriptif Sampel**

Pada penelitian ini alat ukur yang digunakan merupakan tes mengoper bola dimana setiap pemain menendang bola melewati gawang kecil sebanyak sepuluh kali kategori apabila bisa melewati gawang kecil barus sah dalam tes akurasi passing sepakbola . sampel sebagai berikut Sebagai berikut :

**Tabel 8.** Usia dan jenis kelamin sampel penelitian

| NO | NAMA            | Usia | Jenis Kelamin |
|----|-----------------|------|---------------|
| 1  | EGA             | 13   | Laki-Laki     |
| 2  | RAVINDO         | 13   | Laki-Laki     |
| 3  | UNANG SAPUTRA   | 13   | Laki-Laki     |
| 4  | MARIO           | 13   | Laki-Laki     |
| 5  | NATHANIEL       | 13   | Laki-Laki     |
| 6  | BIMA SAPUTRA    | 13   | Laki-Laki     |
| 7  | ADIT PRATAMA    | 13   | Laki-Laki     |
| 8  | ALVIN           | 13   | Laki-Laki     |
| 9  | RENALDI         | 13   | Laki-Laki     |
| 10 | SANDY SANJAYA   | 13   | Laki-Laki     |
| 11 | HAFIS           | 13   | Laki-Laki     |
| 12 | JAUZI           | 13   | Laki-Laki     |
| 13 | FARID           | 13   | Laki-Laki     |
| 14 | FIKRI ARIASNYAH | 13   | Laki-Laki     |
| 15 | BAYU            | 13   | Laki-Laki     |

(sumber pribadi)

Berdasarkan table 7 dapat di jelaskan semua pemain ssb UNIMUDA berusia u- 13 dan semua pemian berjenis kelamin laki-laki.

#### 4.3.1 Prosedur Pelaksanaan Tes

Gawang kecil dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi 0,5 m dengan jarak penendang dari gawang 9 m, garis di belakang gawang juga 9 m, dan garis sah panjangnya 1,5 m. Tendangan sah dan dianggap masuk apabila masuk pada bidang bidang sasaran, mengenai batas atas dan atau mengenai pancang, dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas belakang gawang (jarak 9 m).

#### 4.3.2 Penilaian

Penilaian adalah jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan.

#### 4.4 Analisis Hasil Pre-test (TesAwal)

*Pre test* (tes awal) dilaksanakan untuk mengetahui akurasi passing bawa sepakbola ssb UNIMUDA u-13. Data *pretest* digunakan untuk melakukan analisis sebelum dilaksanakan penelitian. Analisis tersebut bertujuan untuk mengetahui rata-rata akurasi . Berikut adalah data hasil dari pre tes yang sudah dilakukan peneliti.

**Table 9.** Hasil Analisis Deskriptif *Pre Test*

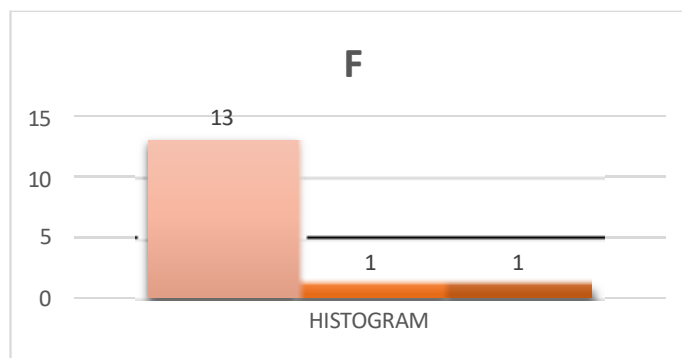
| NO | KRITERIA       | HASIL |
|----|----------------|-------|
| 1  | JUMLAH PEMAIN  | 15    |
| 2  | SKOR RATA-RATA | 4,8   |
| 3  | MEDIAN         | 5     |
| 4  | SKOR MINIMAL   | 3     |
| 5  | SKOR MAXSIMAL  | 8     |
| 6  | RENTANG DATA   | 5     |
| 7  | BANYAK KELAS   | 5     |

Setelah melakukan pengolahan data jumlah pemain sebanyak 15 dengan skor rata – rata 4,8 kemudian median dari hasil free tes sebanyak 5, skor minimal 3, skor maxsimal 6, rentang data 3, dan banyak kelas 3. Berikut adalah distribusi frekuensi berdasarkan data tersebut.

**Table 10.** Distribusi Frekuensi *Pre Test* Kelas Experiment dan Control

| INTERVAL |    | F  | PRESENT |
|----------|----|----|---------|
| 4        | 5  | 13 | 87%     |
| 6        | 7  | 1  | 7%      |
| 8        | 10 | 1  | 7%      |
| JUMLAH   |    | 15 | 100%    |

Penyajian data distribusi eksperimen dari nilai *free test* dapat di lihat pada gambar berikut.

**Gambar 4.1** *pre test* kelas eksperimen

Dapat disimpulkan pada gambar 4.1 bahwa nilai *free test* kelas interval 4-5 sebanyak 13 pemain, sedangkan kelas interval 6-7 sebanyak 1 pemain, dan kelas interval 8-10 sebanyak 1 pemain.

#### 4.5 Analisis Tes Data Post Test (tes akhir)

*Post test* (tes akhir) dilaksanakan untuk mengetahui akurasi passing bawah sepakbola ssb UNIMUDA u-13. Data *post test* digunakan untuk melakukan analisis sebelum dilaksanakan penelitian. Analisis tersebut bertujuan untuk mengetahui rata-rata akurasi. Berikut adalah data hasil dari *post test* yang sudah dilakukan peneliti.

**Table 11.** Data Analisis Deskriptif Post Test

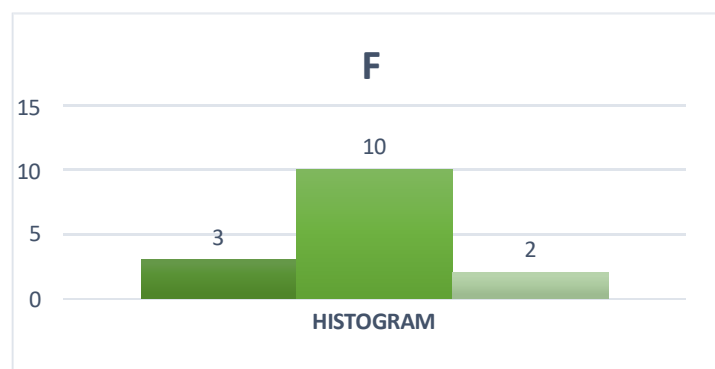
| NO | KRITERIA       | HASIL |
|----|----------------|-------|
| 1  | JUMLAH PEMAIN  | 15    |
| 2  | SKOR RATA-RATA | 6,3   |
| 3  | MEDIAN         | 6     |
| 4  | SKOR MINIMAL   | 5     |
| 5  | SKOR MAXSIMAL  | 8     |
| 6  | RENTANG DATA   | 3     |
| 7  | BANYAK KELAS   | 5     |

Setelah melakukan pengolahan data jumlah pemain sebanyak 15 dengan skor rata – rata 6,2 kemudian median dari hasil post tes sebanyak 6, skor minimal 5, skor maxsimal 8, rentang data 3, dan banyak kelas 5. Berikut adalah distribusi frekuensi berdasarkan data tersebut.

**Table 12.** Data Distribusi Frekuensi Post Test Kelas Experiment dan Control

| INTERVAL |    | F  | PRESENT |
|----------|----|----|---------|
| 4        | 5  | 3  | 20%     |
| 6        | 7  | 10 | 67%     |
| 8        | 10 | 2  | 13%     |
| JUMLAH   |    | 15 | 100%    |

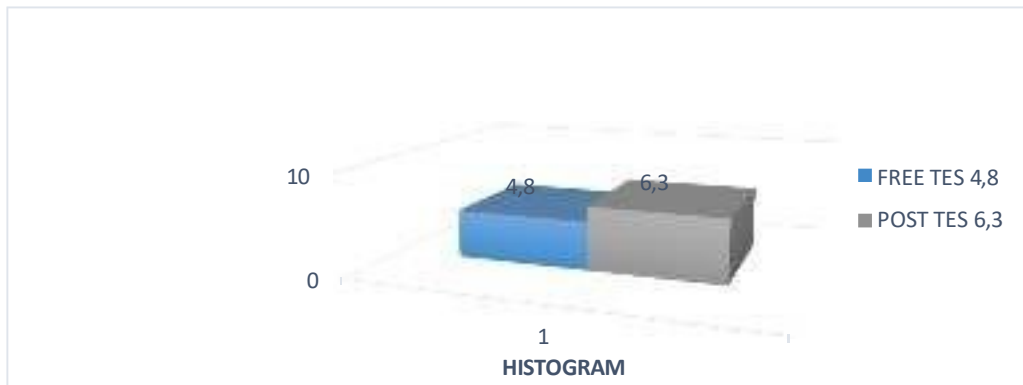
Penyajian data distribusi eksperimen dari post test dapat di pada gambar tersebut.

**Gambar 4.2** distribusi frekuensi dari nilai post tes

Dapat disimpulkan pada gambar 4.2 bawah nilai free tes kelas interval 4-5 sebanyak 3 pemain, sedangkan kelas interval 6-7 sebanyak 10 pemain ,dan kelas

interval 8-10 sebanyak 2 pemain.

Untuk melihat perbandingan *pre test* dan *post test* dapat dilihat pada gambar 4.5.1 berikut



**Gambar 4.3** rata-rata pre-test post-test Kelas eksperimen dan kontrol

Berdasarkan nilai gambar 4.3 diatas dapat disimpulkan bahwasanya menggunakan latihan passing target terhadap akurasi passing bawah sepakbola yang dapat dilihat dari nilai rata-rata diatas yaitu 4,8 sebelum melaksanakan perlakuan (*pre test*) dan 6,3 sesudah melakukan latihan passing target (*post test*).

#### 4.6 Uji Prasyarat Analisis

Uji prasyarat analisis dilakukan untuk menentukan metode yang tepat dalam menguji hipotesis akhir. Uji prasyarat analisis dalam penelitian ini meliputi uji normalitas

#### 4.7 Uji Normalitas

Data Kemampuan *passing* pada penelitian ini diperoleh dari hasil *pre test* dan *post test*. Uji normalitas data akurasi passing bawah sepakbola menggunakan menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test dengan bantuan SPSS 25. Jika nilai  $p >$  dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p$

< dari 0,05 maka data tidak normal. Hasil uji normalitas data Kemampuan *passing* dapat dilihat sebagai berikut :

**Tabel 13.** Uji Normalitas

| One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test     |                | Pretest           | Posttest          |
|----------------------------------------|----------------|-------------------|-------------------|
| N                                      |                | 15                | 15                |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup>       | Mean           | 4.8               | 6,3               |
|                                        | Std. Deviation | 12.072            | 13.115            |
| Most Extreme Differences               | Absolute       | 0.176             | 0.189             |
|                                        | Positive       | 0.176             | 0.126             |
|                                        | Negative       | -0.106            | -0.189            |
| Test Statistic                         |                | 0.176             | 0.189             |
| Asymp. Sig. (2-tailed)                 |                | .197 <sup>c</sup> | .128 <sup>c</sup> |
| a. Test distribution is Normal.        |                |                   |                   |
| b. Calculated from data.               |                |                   |                   |
| c. Lilliefors Significance Correction. |                |                   |                   |

*Sumber : IBM SPSS statistics 25*

Berdasarkan hasil penghitungan pada kolom Kolmogorof-Smirnov diperoleh nilai signifikansi pada *pre test* sebesar  $0,197 > 0,05$  dan pada *post test*  $0,128 > 0,05$ . Berdasarkan nilai tersebut, dapat disimpulkan bahwa akurasi *passing* baik di *pre test* dan *pos test* berdistribusi normal.

#### 4.8 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan setelah uji prasyarat terpenuhi uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis diterima atau ditolak. Pengujian hipotesis data kemampuan *passing* dilakukan dengan menggunakan Uji *Paired Samples Test* hal tersebut dikarenakan data kemampuan *passing* berdistribusi normal. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk menguji hipotesis berikut ini:

$H_a$  : Terdapat pengaruh signifikansi latihan passing target terhadap akurasi *passing* bawah sepakbola UNIMUDA u-13

$H_0$  : Tidak Terdapat pengaruh signifikan latihan passing target terhadap akurasi *passing* bawah sepakbola UNIMUDA u-13

Hasil analisis pengujian hipotesis akurasi *passing* menggunakan program SPSS versi 25 dapat dilihat melalui tabel berikut ini.

**Tabel 14. Uji Hipotesis**

| Paired Samples Test |                    |                    |                |                 |        |    |                 |
|---------------------|--------------------|--------------------|----------------|-----------------|--------|----|-----------------|
|                     |                    | Paired Differences |                |                 | T      | df | Sig. (2-tailed) |
|                     |                    | Mean               | Std. Deviation | Std. Error Mean |        |    |                 |
| Variasi Latihan     | Pretest – Posttest | 29.063             | 10.363         | 2.591           | 11.218 | 15 | 0.000           |

*Sumber : IBM SPSS statistics 25*

Berdasarkan table 4.8 diketahui nilai  $t$  ( $t$  hitung) yaitu 11,218 sedang kan nilai  $t$  tabel (15) yaitu 1,753. Karena  $t$  hitung(11,218) >  $t$  tabel(1,753) dan nilai sig (0,000<0,05) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berdasarkan hasil uji *paired samples test* maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat perbedaan sebelum dan setelah melakukan latihan passing target terhadap akurasi *passing* bawah sepakbola ssb UNIMUDA u-13.

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan ditentukan rata-rata *post test* dan *pre test* dengan perhitungan sebagai berikut :

Keterangan : Mean different = Mean *post test* – Mean *pre test*  
 $= 6,3 - 4,8$   
 $= 1,5$

$$\begin{aligned}
 \text{Persentase Peningkatan} &= \frac{\text{MeanDifferent}}{\text{MeanPretest}} \times 100 \% \\
 &= \frac{1,5}{4,8} \times 100 \% \\
 &= 31\%
 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan tersebut dapat disimpulkan bahwa setelah dilaksanakan perlakuan yaitu latihan passing target terhadap akurasi *passing* bawah sepakbola mengalami kenaikan sebesar 31 %.

#### 4.9 Pembahasan

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan passing target terhadap passing bawah sepakbola ssb UNIMUDA u-13. Tahap awal dari proses penelitian yaitu melakukan test awal (pretest) kepada pemain untuk mendapat akurasi awal. Selanjutnya peneliti melakukan eksperimen dengan melatih pemain tersebut dengan *passing* berhadapan, passing melalui terowongan , tembak aku, passing merobohkan plastik.

##### 4.9.1 Variasi latihan

Pembelajaran pada eksperimen terdiri dari tiga langkah utama, yaitu tujuan pembelajaran, kegiatan pembelajaran, dan penilaian hasil pembelajaran. Salah satu kegiatan yang dilaksanakan pada tahap kegiatan pembelajaran yaitu latihan. Pada penelitian ini peneliti berfokus kepada tehnik dalam melaksanakan *passing* bawah tersebut. Pada tahap meningkatkan akurasi passing bawah sepakbola yang terdiri 4 model latihan.

#### 4.9.2 Pengaruh Latihan terhadap akurasi *Passing*

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan bahwa sebelum dilakukan latihan target terhadap passing bawah sepakbola dapat dilihat nilai rata-rata (*pre test*) = 4,8 yang mana sangat cukup rendah. Namun setelah peneliti melakukan *treatment* yaitu dengan latihan target pada pemain ssb UNIMUDA u-13 dapat nilai rata-rata (*post test*)

= 6,3. Berdasarkan nilai tersebut dapat dilihat bahwa terdapat kenaikan yang cukup besar sehingga sangat efektif jika digunakan.

Selanjutnya untuk membuktikan apakah terdapat perbedaan antara *pre test* dan *post test* tersebut dilakukan uji hipotesis menggunakan uji *Paired Samples Test* namun data terlebih dahulu dipastikan normal. Berdasarkan uji normalitas data yang telah diujikan data disimpulkan berdistribusi normal. Selanjutnya berdasarkan uji hipotesis disimpulkan bahwa  $t_{hitung} (11,218) > t_{tabel} (1,753)$  dan nilai  $sig (0,000 < 0,05)$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan setelah melakukan variasi latihan passing target terhadap akurasi passing bawah sepakbola ssb UNIMUDA u-13. Sedangkan untuk peningkatannya berdasarkan perhitungan disimpulkan bahwa setelah dilaksanakan perlakuan yaitu latihan passing target terhadap akurasi passing bawah sepakbola mengalami kenaikan sebesar 31 % hal itu cukup besar mengingat nilai yang cukup rendah saat pertama dilaksanakan *pretest* tersebut.

Berdasarkan penelitian tersebut disimpulkan bahwa penggunaan latihan passing target terhadap akurasi passing bawah sepakbola sbb UNIMUDA u-13 karena telah terbukti dengan nilai rata-rata dan uji hipotesis yang telah dilakukan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan yang sudah di jabarkan pada bab sebelumnya, maka disimpulkan bahwa nilai rata-rata hasil pres test sebesar 4,8 dan setelah dilaksanakan latihan passing target yang sudah dijalankan oleh peneliti (Post test) menjadi sebesar 6,3. Maka dapat disimpulkan bahwa menggunakan latihan *passing* target terhadap akurasi passing bawah sepakbola SSB PS UNIMUDA u-13 mengalami peningkatan sebesar 31%.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti yaitu :

1. Diharapkan untuk pelatih dapat menciptakan variasi latihan baru.
2. Diharapkan untuk pemain dapat mengikuti dengan sungguh-sungguh dan konsisten agar dapat meningkatkan hasil yang maksimal.
3. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan acuan pada peneliti selanjutnya yang relevan dan sejalan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhi Prayogo (2009). *Status Kondisi Fisik Pemain SSB. Bina Putra Jaya. YogyakartaSkripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan , Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arikunto,S. (2000). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and Metodologi of Training. The Key to Athletic Peformance, 3th Edition*. Dubuque IOWA: Kendalhunt Publishing Company.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan. Yogyakarta : FIK UNY*.
- Eko Putro Widoyoko . (2012). *Teknik penyusunan instrument penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Harsono. (2001). *Panduan Kepelatihan*. Jakarta: KONI.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta :FIK UNY.
- Hurlock, Elizabeth B. (1999). *Jilid 1. Perkembangan Anak Edisi keenam (Med. Meitasari Tjandrasa. Terjemahan)*. Jakarta: Erlangga.
- Kementrian Pendidikan Nasional. (2010). *Panduan Pelaksanaan Program Kelas Olahraga*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama Dirjen Mendikdasmen.
- Lilik Sandyka. (2013). *Perbedaan latihan passing bawah bervariasi dan latihan passing bawah lurus berhadapan terhadap ketepatan passing siswa SSB Garuda Muda KU 10-12 Tahun*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Luxbacher, Joseph. (2011). *Sepakbola Soccer steps to succes* Agusta Wibawa Rajagrafindo Persada Jakarta.
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Karya.

- Muhajir. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Bandung: Erlangga.
- Moch Sajoto. (1998). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sigit Pratama. (2012). Pengaruh latihan small side game terhadap peningkatan keterampilan passing bawah siswa SSB Selabora UNY kelompok usia 10-12 tahun. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Soewarno. (2001). Sepakbola: Gerakan Dasar dan Teknik Dasar. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sucipto, dkk. (2000). Sepakbola. "Diktat". Yogyakarta: FIK UNY.
- Subagyo Irianto, dkk. (1995). Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspor IKIP. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Suharsimi Arikunto. (2010). Manajemen Penelitian. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Tjaliek Soegiardo. (1991). Fisiologi Olahraga. Yogyakarta: FPOK IKIP YOGYAARTA.
- Wahyu Dwiyanto. (2012). "Pengaruh Latihan Memantulkan Bola Ke Tembok Terhadap Kemampuan Passing Mendatar Siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra Usia 10-12 Tahun". Skripsi: Yogyakarta: FIK UNY.
- Widdow, R & Buckle, P. (1982). Sepakbola Keterampilan, Taktik dan Fakta. Jakarta: Mertju Buana Football Club.

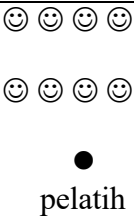
## LAMPIRAN

## 1. Program Latihan

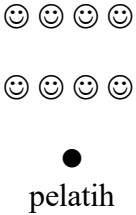
|                                                                |                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cabang olahraga : Sepakbola<br>Hari :<br>Waktu : 15.30 – 17.00 | Pertemuan : Satu (1)<br>Jumlah : 15 pemain<br>Perlengkapan : Cone, rompi pembeda, bola sepak, peluit, stopwatch. |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| No | Bagian       | Materi latihan                                                                                                                                                                           | Waktu                                    | Dosis                                                                                                                                                                         | Formasi                                                                                                                                                                                                                                                                      | Catatan                                                                                                                                                                                                      |
|----|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Pendahuluan  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdoa</li> <li>➤ Penjelasan materi latihan</li> <li>➤ Cara pelaksanaan latihan</li> <li>➤ Memberi motivasi</li> </ul>                          | 5 menit                                  |                                                                                                                                                                               | <br><br><br>pelatih | Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan..                                                                                                                                                        |
| 2  | Pemanasan    | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Jogging</i></li> <li>➤ <i>Stretching</i> statis dan dinamis</li> </ul>                                                                       | 15 menit                                 |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                              | Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.                                                                                                                                                       |
| 3  | Latihan inti | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> melewati terowongan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> tembak aku</li> </ul> | 10 menit<br><br>15 menit<br><br>15 menit | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jarak antar pemain 10 meter</li> <li>➤ Jarak antar pemain 10 meter</li> <li>➤ Setiap pemain mendapatkan tugas 1 kali jaga</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemain dibagi menjadi beberapa kelompok.</li> <li>➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5 pemain.</li> <li>➤ Siswa melakukan passing dengan pasangannya.</li> </ul> |
| 4  | Game         | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>                                                                                                          | 25 menit                                 |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                              | Permainan menggunakan gawang kecil berukuran 1 meter                                                                                                                                                         |
| 5  | Penutup      | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Coolingdown</i>, evaluasi, doa penutup.</li> </ul>                                                                                           | 5 menit                                  |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                              | Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.                                                                                                                                               |

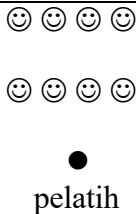
|                                                                |                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cabang olahraga : Sepakbola<br>Hari :<br>Waktu : 15.30 – 17.00 | Pertemuan : Dua (2)<br>Jumlah : 15 pemain<br>Perlengkapan : Cone, rompi, peluit, bola sepak, aqua berisikan pasir. |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| N<br>o | Bagian       | Materi latihan                                                                                                                                                  | Waktu                | Dosis                                                                                                                  | Formasi                                                                                             | Catatan                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | Pendahuluan  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdoa</li> <li>➤ Penjelasan materi latihan</li> <li>➤ Cara pelaksanaan latihan</li> <li>➤ Memberi motivasi</li> </ul> | 5 menit              |                                                                                                                        | <br>●<br>pelatih | Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan..                                                                                                                                                                                     |
| 2      | Pemanasan    | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Jogging</i></li> <li>➤ <i>Stretching</i> statis dan dinamis</li> </ul>                                              | 15 menit             |                                                                                                                        |                                                                                                     | Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.                                                                                                                                                                                    |
| 3      | Latihan inti | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> merobohkan aqua</li> </ul>                         | 10 menit<br>15 menit | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jarak antar pemain 10 meter</li> <li>➤ Jarak dengan target 5 meter</li> </ul> |                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemain dibagi menjadi beberapa kelompok.</li> <li>➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5 pemain / menyesuaikan jumlah pemain.</li> <li>➤ Siswa melakukan passing dengan pasangannya.</li> </ul> |
| 4      | Game         | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>                                                                                 | 25 menit             |                                                                                                                        |                                                                                                     | Permainan menggunakan gawang kecil berukuran 1 meter                                                                                                                                                                                      |
| 5      | Penutup      | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup.</li> </ul>                                                                   | 5 menit              |                                                                                                                        |                                                                                                     | Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.                                                                                                                                                                            |

|                                                                |                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cabang olahraga : Sepakbola<br>Hari :<br>Waktu : 15.30 – 17.00 | Pertemuan : Tiga (3)<br>Jumlah : 15 pemain<br>Perlengkapan :Cone,rompi pembeda,bola sepak,peluit,stopwatch. |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| No | Bagian       | Materi latihan                                                                                                                                                                           | Waktu                                    | Dosis                                                                                                                                                                         | Formasi                                                                                                  | Catatan                                                                                                                                                                                                      |
|----|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Pendahuluan  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdoa</li> <li>➤ Penjelasan materi latihan</li> <li>➤ Cara pelaksanaan latihan</li> <li>➤ Memberi motivasi</li> </ul>                          | 5 menit                                  |                                                                                                                                                                               |  <p>●<br/>pelatih</p> | Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan..                                                                                                                                                        |
| 2  | Pemanasan    | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Jogging</i></li> <li>➤ <i>Stretching</i> statis dan dimanis</li> </ul>                                                                       | 15 menit                                 |                                                                                                                                                                               |                                                                                                          | Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.                                                                                                                                                       |
| 3  | Latihan inti | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> melewati terowongan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> tembak aku</li> </ul> | 10 menit<br><br>15 menit<br><br>15 menit | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jarak antar pemain 10 meter</li> <li>➤ Jarak antar pemain 10 meter</li> <li>➤ Setiap pemain mendapatkan tugas 1 kali jaga</li> </ul> |                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemain dibagi menjadi beberapa kelompok.</li> <li>➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5 pemain.</li> <li>➤ Siswa melakukan passing dengan pasangannya.</li> </ul> |
| 4  | Game         | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>                                                                                                          | 25 menit                                 |                                                                                                                                                                               |                                                                                                          | Permainan menggunakan gawang kecil berukuran 1 meter                                                                                                                                                         |
| 5  | Penutup      | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi ,doa penutup.</li> </ul>                                                                                            | 5 menit                                  |                                                                                                                                                                               |                                                                                                          | Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.                                                                                                                                               |

|                             |                                                                    |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Cabang olahraga : Sepakbola | Pertemuan : Empat (4)                                              |
| Hari :                      | Jumlah : 15 pemain                                                 |
| Waktu : 15.30 – 17.00       | Perlengkapan : Cone, rompi pembeda, bola sepak, peluit, stopwatch. |

| No | Bagian       | Materi latihan                                                                                                                                                                           | Waktu                            | Dosis                                                                                                                                                                         | Formasi                                                                            | Catatan                                                                                                                                                                                                             |
|----|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Pendahuluan  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdoa</li> <li>➤ Penjelasan materi latihan</li> <li>➤ Cara pelaksanaan latihan</li> <li>➤ Memberi motivasi</li> </ul>                          | 5 menit                          |                                                                                                                                                                               |  | Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan..                                                                                                                                                               |
| 2  | Pemanasan    | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Jogging</i></li> <li>➤ <i>Stretching</i> statis dan dinamis</li> </ul>                                                                       | 15 menit                         |                                                                                                                                                                               |                                                                                    | Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.                                                                                                                                                              |
| 3  | Latihan inti | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> melewati terowongan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> tembak aku</li> </ul> | 10 menit<br>15 menit<br>15 menit | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jarak antar pemain 15 meter</li> <li>➤ Jarak antar pemain 15 meter</li> <li>➤ Setiap pemain mendapatkan tugas 2 kali jaga</li> </ul> |                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemain dibagi menjadi beberapa kelompok.</li> <li>➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5 pemain.</li> <li>➤ Siswa melakukan <i>passing</i> dengan pasangannya.</li> </ul> |
| 4  | Game         | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>                                                                                                          | 25 menit                         |                                                                                                                                                                               |                                                                                    | Permainan menggunakan gawang kecil berukuran 1 meter                                                                                                                                                                |
| 5  | Penutup      | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup.</li> </ul>                                                                                            | 5 menit                          |                                                                                                                                                                               |                                                                                    | Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.                                                                                                                                                      |

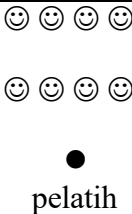
|                             |                                                                  |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Cabang olahraga : Sepakbola | Pertemuan : Lima (5)                                             |
| Hari :                      | Jumlah : 15 pemain                                               |
| Waktu : 15.30 – 17.00       | Perlengkapan :Cone,rompi,peluit,bola sepak,aqua berisikan pasir. |

| No | Bagian       | Materi latihan                                                                                                                                                  | Waktu                | Dosis                                                                                                                  | Formasi                                                                             | Catatan                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Pendahuluan  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdoa</li> <li>➤ Penjelasan materi latihan</li> <li>➤ Cara pelaksanaan latihan</li> <li>➤ Memberi motivasi</li> </ul> | 5 menit              |                                                                                                                        |  | Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan..                                                                                                                                                                                     |
| 2  | Pemanasan    | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Jogging</i></li> <li>➤ <i>Stretching</i> statis dan dimanis</li> </ul>                                              | 15 menit             |                                                                                                                        |                                                                                     | Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.                                                                                                                                                                                    |
| 3  | Latihan inti | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> merobohkan aqua</li> </ul>                         | 10 menit<br>15 menit | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jarak antar pemain 10 meter</li> <li>➤ Jarak dengan target 7 meter</li> </ul> |                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemain dibagi menjadi beberapa kelompok.</li> <li>➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5 pemain / menyesuaikan jumlah pemain.</li> <li>➤ Siswa melakukan passing dengan pasangannya.</li> </ul> |
| 4  | Game         | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>                                                                                 | 25 menit             |                                                                                                                        |                                                                                     | Permainan menggunakan gawang kecil berukuran 1 meter                                                                                                                                                                                      |
| 5  | Penutup      | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Colingdown</i>,evaluasi ,doa penutup.</li> </ul>                                                                    | 5 menit              |                                                                                                                        |                                                                                     | Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.                                                                                                                                                                            |

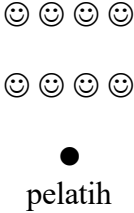
|                                                                |                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cabang olahraga : Sepakbola<br>Hari :<br>Waktu : 15.30 – 17.00 | Pertemuan : Enam (6)<br>Jumlah : 15 pemain<br>Perlengkapan : Cone, rompi pembeda, bola sepak, peluit, stopwatch. |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| No | Bagian              | Materi latihan                                                                                                                                                                           | Waktu                                | Dosis                                                                                                                                                                         | Formasi                                                                                            | Catatan                                                                                                                                                                                                      |
|----|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | <b>Pendahuluan</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdoa</li> <li>➤ Penjelasan materi latihan</li> <li>➤ Cara pelaksanaan latihan</li> <li>➤ Memberi motivasi</li> </ul>                          | 5 menit                              |                                                                                                                                                                               |  <p>pelatih</p> | Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan..                                                                                                                                                        |
| 2  | <b>Pemanasan</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Jogging</i></li> <li>➤ <i>Stretching</i> statis dan dinamis</li> </ul>                                                                       | 15 menit                             |                                                                                                                                                                               |                                                                                                    | Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.                                                                                                                                                       |
| 3  | <b>Latihan inti</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> melewati terowongan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> tembak aku</li> </ul> | 10 menit<br><br>15 menit<br>15 menit | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jarak antar pemain 15 meter</li> <li>➤ Jarak antar pemain 15 meter</li> <li>➤ Setiap pemain mendapatkan tugas 2 kali jaga</li> </ul> |                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemain dibagi menjadi beberapa kelompok.</li> <li>➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5 pemain.</li> <li>➤ Siswa melakukan passing dengan pasangannya.</li> </ul> |
| 4  | <b>Game</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>                                                                                                          | 25 menit                             |                                                                                                                                                                               |                                                                                                    | Permainan menggunakan gawang kecil berukuran 1 meter                                                                                                                                                         |
| 5  | <b>Penutup</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Coolingdown</i>, evaluasi, doa penutup.</li> </ul>                                                                                           | 5 menit                              |                                                                                                                                                                               |                                                                                                    | Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.                                                                                                                                               |

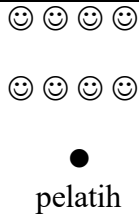
|                             |                                                                        |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Cabang olahraga : Sepakbola | Pertemuan : Tujuh (7)                                                  |
| Hari :                      | Jumlah : 15 pemain                                                     |
| Waktu : 15.30 – 17.00       | Perlengkapan :Cone,rompi pembeda,bola sepak,peluit, <i>stopwatch</i> . |

| No | Bagian              | Materi latihan                                                                                                                                                                           | Waktu                                    | Dosis                                                                                                                                                                         | Formasi                                                                             | Catatan                                                                                                                                                                                                             |
|----|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | <b>Pendahuluan</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdoa</li> <li>➤ Penjelasan materi latihan</li> <li>➤ Cara pelaksanaan latihan</li> <li>➤ Memberi motivasi</li> </ul>                          | 5 menit                                  |                                                                                                                                                                               |  | Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan..                                                                                                                                                               |
| 2  | <b>Pemanasan</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Jogging</i></li> <li>➤ <i>Stretching</i> statis dan dinamis</li> </ul>                                                                       | 15 menit                                 |                                                                                                                                                                               |                                                                                     | Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.                                                                                                                                                              |
| 3  | <b>Latihan inti</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> melewati terowongan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> tembak aku</li> </ul> | 10 menit<br><br>15 menit<br><br>15 menit | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jarak antar pemain 10 meter</li> <li>➤ Jarak antar pemain 10 meter</li> <li>➤ Setiap pemain mendapatkan tugas 1 kali jaga</li> </ul> |                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemain dibagi menjadi beberapa kelompok.</li> <li>➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5 pemain.</li> <li>➤ Siswa melakukan <i>passing</i> dengan pasangannya.</li> </ul> |
| 4  | <b>Game</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>                                                                                                          | 25 menit                                 |                                                                                                                                                                               |                                                                                     | Permainan menggunakan gawang kecil berukuran 1 meter                                                                                                                                                                |
| 5  | <b>Penutup</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi ,doa penutup.</li> </ul>                                                                                            | 5 menit                                  |                                                                                                                                                                               |                                                                                     | Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.                                                                                                                                                      |

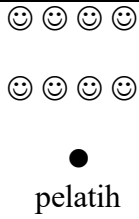
|                             |                                                                       |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Cabang olahraga : Sepakbola | Pertemuan : Delapan (8)                                               |
| Hari :                      | Jumlah : 15 pemain                                                    |
| Waktu : 15.30 – 17.00       | Perlengkapan : Cone, rompi, peluit, bola sepak, aqua berisikan pasir. |

| No | Bagian       | Materi latihan                                                                                                                                                  | Waktu                | Dosis                                                                                                                  | Formasi                                                                             | Catatan                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Pendahuluan  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdoa</li> <li>➤ Penjelasan materi latihan</li> <li>➤ Cara pelaksanaan latihan</li> <li>➤ Memberi motivasi</li> </ul> | 5 menit              |                                                                                                                        |  | Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan..                                                                                                                                                                                     |
| 2  | Pemanasan    | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Jogging</i></li> <li>➤ <i>Stretching</i> statis dan dinamis</li> </ul>                                              | 15 menit             |                                                                                                                        |                                                                                     | Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.                                                                                                                                                                                    |
| 3  | Latihan inti | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> merobohkan aqua</li> </ul>                         | 10 menit<br>15 menit | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jarak antar pemain 10 meter</li> <li>➤ Jarak dengan target 5 meter</li> </ul> |                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemain dibagi menjadi beberapa kelompok.</li> <li>➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5 pemain / menyesuaikan jumlah pemain.</li> <li>➤ Siswa melakukan passing dengan pasangannya.</li> </ul> |
| 4  | Game         | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>                                                                                 | 25 menit             |                                                                                                                        |                                                                                     | Permainan menggunakan gawang kecil berukuran 1 meter                                                                                                                                                                                      |
| 5  | Penutup      | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup.</li> </ul>                                                                   | 5 menit              |                                                                                                                        |                                                                                     | Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.                                                                                                                                                                            |

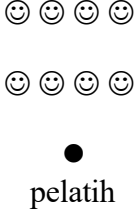
|                             |                                                                    |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Cabang olahraga : Sepakbola | Pertemuan : Sembilan (9)                                           |
| Hari :                      | Jumlah : 15 pemain                                                 |
| Waktu : 15.30 – 17.00       | Perlengkapan : Cone, rompi pembeda, bola sepak, peluit, stopwatch. |

| No | Bagian       | Materi latihan                                                                                                                                                                           | Waktu                                    | Dosis                                                                                                                                                                         | Formasi                                                                                        | Catatan                                                                                                                                                                                                      |
|----|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Pendahuluan  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdoa</li> <li>➤ Penjelasan materi latihan</li> <li>➤ Cara pelaksanaan latihan</li> <li>➤ Memberi motivasi</li> </ul>                          | 5 menit                                  |                                                                                                                                                                               | <br>pelatih | Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan..                                                                                                                                                        |
| 2  | Pemanasan    | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Jogging</i></li> <li>➤ <i>Stretching</i> statis dan dinamis</li> </ul>                                                                       | 15 menit                                 |                                                                                                                                                                               |                                                                                                | Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.                                                                                                                                                       |
| 3  | Latihan inti | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> melewati terowongan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> tembak aku</li> </ul> | 10 menit<br><br>15 menit<br><br>15 menit | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jarak antar pemain 10 meter</li> <li>➤ Jarak antar pemain 10 meter</li> <li>➤ Setiap pemain mendapatkan tugas 1 kali jaga</li> </ul> |                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemain dibagi menjadi beberapa kelompok.</li> <li>➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5 pemain.</li> <li>➤ Siswa melakukan passing dengan pasangannya.</li> </ul> |
| 4  | Game         | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>                                                                                                          | 25 menit                                 |                                                                                                                                                                               |                                                                                                | Permainan menggunakan gawang kecil berukuran 1 meter                                                                                                                                                         |
| 5  | Penutup      | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Cooling down</i>, evaluasi, doa penutup.</li> </ul>                                                                                          | 5 menit                                  |                                                                                                                                                                               |                                                                                                | Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.                                                                                                                                               |

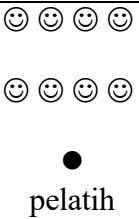
|                             |                                                                    |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Cabang olahraga : Sepakbola | Pertemuan : Sepuluh (10)                                           |
| Hari :                      | Jumlah : 15 pemain                                                 |
| Waktu : 15.30 – 17.00       | Perlengkapan : Cone, rompi pembeda, bola sepak, peluit, stopwatch. |

| No | Bagian              | Materi latihan                                                                                                                                                                           | Waktu                            | Dosis                                                                                                                                                                         | Formasi                                                                             | Catatan                                                                                                                                                                                                      |
|----|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | <b>Pendahuluan</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdoa</li> <li>➤ Penjelasan materi latihan</li> <li>➤ Cara pelaksanaan latihan</li> <li>➤ Memberi motivasi</li> </ul>                          | 5 menit                          |                                                                                                                                                                               |  | Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan..                                                                                                                                                        |
| 2  | <b>Pemanasan</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Jogging</i></li> <li>➤ <i>Stretching</i> statis dan dinamis</li> </ul>                                                                       | 15 menit                         |                                                                                                                                                                               |                                                                                     | Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.                                                                                                                                                       |
| 3  | <b>Latihan inti</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> melewati terowongan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> tembak aku</li> </ul> | 10 menit<br>15 menit<br>15 menit | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jarak antar pemain 15 meter</li> <li>➤ Jarak antar pemain 15 meter</li> <li>➤ Setiap pemain mendapatkan tugas 2 kali jaga</li> </ul> |                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemain dibagi menjadi beberapa kelompok.</li> <li>➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5 pemain.</li> <li>➤ Siswa melakukan passing dengan pasangannya.</li> </ul> |
| 4  | <b>Game</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>                                                                                                          | 25 menit                         |                                                                                                                                                                               |                                                                                     | Permainan menggunakan gawang kecil berukuran 1 meter                                                                                                                                                         |
| 5  | <b>Penutup</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Cooling down</i>, evaluasi, doa penutup.</li> </ul>                                                                                          | 5 menit                          |                                                                                                                                                                               |                                                                                     | Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.                                                                                                                                               |

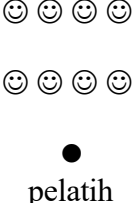
|                             |                                                                       |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Cabang olahraga : Sepakbola | Pertemuan : Sebelas (11)                                              |
| Hari :                      | Jumlah : 15 pemain                                                    |
| Waktu : 15.30 – 17.00       | Perlengkapan : Cone, rompi, peluit, bola sepak, aqua berisikan pasir. |

| No | Bagian       | Materi latihan                                                                                                                                                  | Waktu                | Dosis                                                                                                                  | Formasi                                                                             | Catatan                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Pendahuluan  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdoa</li> <li>➤ Penjelasan materi latihan</li> <li>➤ Cara pelaksanaan latihan</li> <li>➤ Memberi motivasi</li> </ul> | 5 menit              |                                                                                                                        |  | Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan..                                                                                                                                                                                     |
| 2  | Pemanasan    | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Jogging</i></li> <li>➤ <i>Stretching</i> statis dan dinamis</li> </ul>                                              | 15 menit             |                                                                                                                        |                                                                                     | Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.                                                                                                                                                                                    |
| 3  | Latihan inti | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> merobohkan aqua</li> </ul>                         | 10 menit<br>15 menit | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jarak antar pemain 15 meter</li> <li>➤ Jarak dengan target 7 meter</li> </ul> |                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemain dibagi menjadi beberapa kelompok.</li> <li>➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5 pemain / menyesuaikan jumlah pemain.</li> <li>➤ Siswa melakukan passing dengan pasangannya.</li> </ul> |
| 4  | Game         | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>                                                                                 | 25 menit             |                                                                                                                        |                                                                                     | Permainan menggunakan gawang kecil berukuran 1 meter                                                                                                                                                                                      |
| 5  | Penutup      | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup.</li> </ul>                                                                   | 5 menit              |                                                                                                                        |                                                                                     | Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.                                                                                                                                                                            |

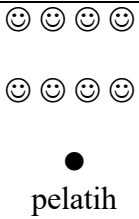
|                             |                                                                    |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Cabang olahraga : Sepakbola | Pertemuan : Duabelas (12)                                          |
| Hari :                      | Jumlah : 15 pemain                                                 |
| Waktu : 15.30 – 17.00       | Perlengkapan : Cone, rompi pembeda, bola sepak, peluit, stopwatch. |

| No | Bagian       | Materi latihan                                                                                                                                                                           | Waktu                            | Dosis                                                                                                                                                                         | Formasi                                                                             | Catatan                                                                                                                                                                                                      |
|----|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Pendahuluan  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdoa</li> <li>➤ Penjelasan materi latihan</li> <li>➤ Cara pelaksanaan latihan</li> <li>➤ Memberi motivasi</li> </ul>                          | 5 menit                          |                                                                                                                                                                               |  | Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan..                                                                                                                                                        |
| 2  | Pemanasan    | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Jogging</i></li> <li>➤ <i>Stretching</i> statis dan dinamis</li> </ul>                                                                       | 15 menit                         |                                                                                                                                                                               |                                                                                     | Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.                                                                                                                                                       |
| 3  | Latihan inti | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> melewati terowongan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> tembak aku</li> </ul> | 10 menit<br>15 menit<br>15 menit | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jarak antar pemain 15 meter</li> <li>➤ Jarak antar pemain 15 meter</li> <li>➤ Setiap pemain mendapatkan tugas 2 kali jaga</li> </ul> |                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemain dibagi menjadi beberapa kelompok.</li> <li>➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5 pemain.</li> <li>➤ Siswa melakukan passing dengan pasangannya.</li> </ul> |
| 4  | Game         | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>                                                                                                          | 25 menit                         |                                                                                                                                                                               |                                                                                     | Permainan menggunakan gawang kecil berukuran 1 meter                                                                                                                                                         |
| 5  | Penutup      | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup.</li> </ul>                                                                                            | 5 menit                          |                                                                                                                                                                               |                                                                                     | Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.                                                                                                                                               |

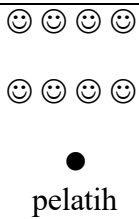
|                             |                                                                  |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Cabang olahraga : Sepakbola | Pertemuan : Tigabelas (13)                                       |
| Hari :                      | Jumlah : 15 pemain                                               |
| Waktu : 15.30 – 17.00       | Perlengkapan :Cone,rompi,peluit,bola sepak,aqua berisikan pasir. |

| No | Bagian       | Materi latihan                                                                                                                                                  | Waktu                | Dosis                                                                                                                   | Formasi                                                                                                  | Catatan                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Pendahuluan  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdoa</li> <li>➤ Penjelasan materi latihan</li> <li>➤ Cara pelaksanaan latihan</li> <li>➤ Memberi motivasi</li> </ul> | 5 menit              |                                                                                                                         |  <p>●<br/>pelatih</p> | Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan..                                                                                                                                                                                     |
| 2  | Pemanasan    | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Jogging</i></li> <li>➤ <i>Stretching</i> statis dan dinamis</li> </ul>                                              | 15 menit             |                                                                                                                         |                                                                                                          | Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.                                                                                                                                                                                    |
| 3  | Latihan inti | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> merobohkan aqua</li> </ul>                         | 10 menit<br>15 menit | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jarak antar pemain 20 meter</li> <li>➤ Jarak dengan target 11 meter</li> </ul> |                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemain dibagi menjadi beberapa kelompok.</li> <li>➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5 pemain / menyesuaikan jumlah pemain.</li> <li>➤ Siswa melakukan passing dengan pasangannya.</li> </ul> |
| 4  | Game         | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>                                                                                 | 25 menit             |                                                                                                                         |                                                                                                          | Permainan menggunakan gawang kecil berukuran 1 meter                                                                                                                                                                                      |
| 5  | Penutup      | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup.</li> </ul>                                                                   | 5 menit              |                                                                                                                         |                                                                                                          | Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.                                                                                                                                                                            |

|                             |                                                                         |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Cabang olahraga : Sepakbola | Pertemuan : Empatbelas (14)                                             |
| Hari :                      | Jumlah : 15 pemain                                                      |
| Waktu : 15.30 – 17.00       | Perlengkapan : Cone,rompi pembeda,bola sepak,peluit, <i>stopwatch</i> . |

| No | Bagian       | Materi latihan                                                                                                                                                                           | Waktu                            | Dosis                                                                                                                                                                         | Formasi                                                                                        | Catatan                                                                                                                                                                                                      |
|----|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Pendahuluan  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdoa</li> <li>➤ Penjelasan materi latihan</li> <li>➤ Cara pelaksanaan latihan</li> <li>➤ Memberi motivasi</li> </ul>                          | 5 menit                          |                                                                                                                                                                               | <br>pelatih | Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan..                                                                                                                                                        |
| 2  | Pemanasan    | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Jogging</i></li> <li>➤ <i>Stretching</i> statis dan dinamis</li> </ul>                                                                       | 15 menit                         |                                                                                                                                                                               |                                                                                                | Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.                                                                                                                                                       |
| 3  | Latihan inti | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> melewati terowongan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> tembak aku</li> </ul> | 10 menit<br>15 menit<br>15 menit | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jarak antar pemain 20 meter</li> <li>➤ Jarak antar pemain 20 meter</li> <li>➤ Setiap pemain mendapatkan tugas 3 kali jaga</li> </ul> |                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemain dibagi menjadi beberapa kelompok.</li> <li>➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5 pemain.</li> <li>➤ Siswa melakukan passing dengan pasangannya.</li> </ul> |
| 4  | Game         | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>                                                                                                          | 25 menit                         |                                                                                                                                                                               |                                                                                                | Permainan menggunakan gawang kecil berukuran 1 meter                                                                                                                                                         |
| 5  | Penutup      | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup.</li> </ul>                                                                                            | 5 menit                          |                                                                                                                                                                               |                                                                                                | Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.                                                                                                                                               |

|                             |                                                                  |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Cabang olahraga : Sepakbola | Pertemuan : Limabelas (15)                                       |
| Hari :                      | Jumlah : 15 pemain                                               |
| Waktu : 15.30 – 17.00       | Perlengkapan :Cone,rompi,peluit,bola sepak,aqua berisikan pasir. |

| No | Bagian              | Materi latihan                                                                                                                                                  | Waktu                | Dosis                                                                                                                   | Formasi                                                                             | Catatan                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | <b>Pendahuluan</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdoa</li> <li>➤ Penjelasan materi latihan</li> <li>➤ Cara pelaksanaan latihan</li> <li>➤ Memberi motivasi</li> </ul> | 5 menit              |                                                                                                                         |  | Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan..                                                                                                                                                                                     |
| 2  | <b>Pemanasan</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Jogging</i></li> <li>➤ <i>Stretching</i> statis dan dimanis</li> </ul>                                              | 15 menit             |                                                                                                                         |                                                                                     | Usahakan dalam melakukan pemanasan harus dengan benar.                                                                                                                                                                                    |
| 3  | <b>Latihan inti</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Latihan <i>passing</i> berhadapan</li> <li>➤ Latihan <i>passing</i> merobohkan aqua</li> </ul>                         | 10 menit<br>15 menit | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jarak antar pemain 20 meter</li> <li>➤ Jarak dengan target 11 meter</li> </ul> |                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemain dibagi menjadi beberapa kelompok.</li> <li>➤ Masing-masing kelompok terdiri dari 5 pemain / menyesuaikan jumlah pemain.</li> <li>➤ Siswa melakukan passing dengan pasangannya.</li> </ul> |
| 4  | <b>Game</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>                                                                                 | 25 menit             |                                                                                                                         |                                                                                     | Permainan menggunakan gawang kecil berukuran 1 meter                                                                                                                                                                                      |
| 5  | <b>Penutup</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Colingdown</i>,evaluasi ,doa penutup.</li> </ul>                                                                    | 5 menit              |                                                                                                                         |                                                                                     | Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.                                                                                                                                                                            |

## 2. Data Hasil *Pre-Test*

| N0        | NAMA            | FT   | KETERANGAN |
|-----------|-----------------|------|------------|
| 1         | EGA             | 5    | KURANG     |
| 2         | RAVINDO         | 4    | KURANG     |
| 3         | UNANG SAPUTRA   | 4    | KURANG     |
| 4         | MARIO           | 5    | KURANG     |
| 5         | NATHANIEL       | 5    | KURANG     |
| 6         | BIMA SAPUTRA    | 5    | KURANG     |
| 7         | ADIT PRATAMA    | 6    | CUKUP      |
| 8         | ALVIN           | 8    | BAIK       |
| 9         | RENALDI         | 5    | KURANG     |
| 10        | SANDY SANJAYA   | 3    | KURANG     |
| 11        | HAFIS           | 5    | KURANG     |
| 12        | JAUZI           | 5    | KURANG     |
| 13        | FARID           | 4    | KURANG     |
| 14        | FIKRI ARIASNYAH | 4    | KURANG     |
| 15        | BAYU            | 4    | KURANG     |
| RATA-RATA |                 | 4,80 | 4,8        |

## 3. Data Hasil *Post-Test*

| N0        | NAMA            | PT  | KETERANGAN |
|-----------|-----------------|-----|------------|
| 1         | EGA             | 7   | CUKUP      |
| 2         | RAVINDO         | 6   | CUKUP      |
| 3         | UNANG SAPUTRA   | 6   | CUKUP      |
| 4         | MARIO           | 7   | CUKUP      |
| 5         | NATHANIEL       | 5   | KURANG     |
| 6         | BIMA SAPUTRA    | 6   | CUKUP      |
| 7         | ADIT PRATAMA    | 6   | CUKUP      |
| 8         | ALVIN           | 8   | baik       |
| 9         | RENALDI         | 7   | CUKUP      |
| 10        | SANDY SANJAYA   | 5   | KURANG     |
| 11        | HAFIS           | 6   | CUKUP      |
| 12        | JAUZI           | 7   | CUKUP      |
| 13        | FARID           | 8   | BAIK       |
| 14        | FIKRI ARIASNYAH | 6   | BAIK       |
| 15        | BAYU            | 5   | KURANG     |
| RATA-RATA |                 | 6,3 |            |
| MEDIAN    |                 | 6   |            |

#### 4. Dokumentasi



**Gambar 1. Foto Persiapan Penelitian  
(sumber) : Dokumentasi Pribadi)**



**Gambar 2. Foto Mode Latihan Tembak Aku  
(sumber : Dokumentasi Pribadi)**



**Gambar 3. Foto Mode Latihan Tembak Aku  
(sumber : Dokumentasi Pribadi)**



**Gambar 4. Foto *Passing* Berhadapan  
(sumber : Dokumtasi Pribadi)**



**Gambar 5. Foto *Passing* Berhadapan**  
(sumber : dokumentasi Pribadi)



**Gambar 6. Foto *Passing* Melewati Terowongan**  
(sumber : Dokumentasi Pribadi)



**Gambar 7. Foto Latihan Merobohkan Aqua  
(sumber : Dokumentasi Pribadi)**



**Gambar 8. Foto Latihan Merobohkan Aqua  
(sumber : Dokumentasi Pribadi)**



**Gambar 9. Foto Penutupan**  
(sumber : Dokumentasi Pribadi)

## **5. Surat Izin Penelitian**

## **6. Surat Balasan Izin Penelitian**

## **7. Surat Penunjukan Pembimbing Skripsi**