



**PENGARUH LATIHAN *GIVE AND GO* DAN LATIHAN *RONDO GAMES*
TERHADAP KETEPATAN *PASSING* DALAM PERMAINAN
SEPAK BOLA DI SSB PERSISAC SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata I

Untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

Afrisal Sindu Wicaksana

NPM. 17230112

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL DAN**

KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS PGRI SEMARANG

2022



**PENGARUH LATIHAN *GIVE AND GO* DAN LATIHAN *RONDO GAMES*
TERHADAP KETEPATAN *PASSING* DALAM PERMAINAN
SEPAK BOLA DI SSB PERSISAC SEMARANG**

SKRIPSI

Oleh :

Afrisal Sindu Wicaksana

NPM. 17230112

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL DAN
KEOLAHRAGAAN**

UNIVERSITAS PGRI SEMARANG

2022

LEMBAR PENYELESAIAN PEMBIMBINGAN

Kami selaku pembimbing I dan II dari mahasiswa Universitas PGRI Semarang:

Nama : Afrisal Sindu Wicaksana
NPM : 17230112
Fakultas : FPIPSKR/PJKR
Judul Skripsi : Pengaruh latihan *give and go* dan latihan *rondo games* terhadap ketepatan *passing* dalam permainan sepakbola di SSB Persisac Semarang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi tersebut sudah selesai dan siap untuk diujikan.

Semarang, Desember 2021

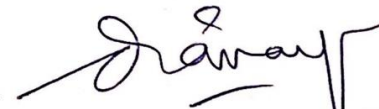
Pembimbing I



Danang Aji Setyawan, S.Pd.,M.Pd.

NPP. 158901500

Pembimbing II



dr. Dian Ayu Zahraini, M.Gzi.

NPP. 058101174

Mengetahui,

Dekan FPIPSKR Universitas PGRI Semarang



Agus Salono, S.Fil.,M.Phil

NPP.107801284

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Pengaruh latihan *give and go* dan latihan *rondo games* terhadap ketepatan *passing* dalam permainan sepak bola di SSB Persisac Semarang".

Telah dipertahankan dewan penguji Skripsi dan disahkan oleh panitia Ujian Skripsi FPIPSKR Universitas PGRI Semarang:

Pada Hari :

Tanggal :

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil.
NPP. 107801284



Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or.
NPP. 149001426

Penguji

1. Danang Aji Setyawan, S.Pd, M.Pd

NPP. 158901500

2. dr. Dian Ayu Zahraini, M.Gizi

NPP. 058101174

3. Bertika Kusuma P, S.Pd.,M.Or

NPP. 158601475

Tanda Tangan

(.....)

(.....)

(.....)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Banyak kegagalan dalam kehidupan ini dikarenakan orang-orang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah (Thomas Alva Edison)“

Persembahan :

Karya ini dipersembahkan kepada orang-orang yang selalu menyemangati penulis, diantaranya:

1. Bapak, Ibu kakak adik yang selalu memberikan materi, doa, dan segalanya yang mereka punya untuk saya
2. Teman-temanku PJKR yang selalu mendukung serta memberikan doa
3. Rekan-rekan PJKR angkatan 2017
4. Almamaterku UNIVERSITAS PGRI Semarang

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Afrisal Sindu Wicaksana

NPM 17230112

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pedapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Semarang, Februari 2022

Yang membuat pernyataan

Afrisal Sindu Wicaksana
NPM. 17230112

ABSTRAK

Afrizal Sindu Wicaksana“ pengaruh latihan *give and go* dan latihan *rondo games* terhadap ketepatan *passing* dalam permainan sepak bola di SSB Persisac Semarang”. Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan Universitas PGRI Semarang 2022.

Latar belakang penelitian ini didasari dari kemampuan *passing* pemain SSB Persisac Semarang yang kurang dan masih perlu ditingkatkan serta variasi latihan guna meningkatkan teknik *passing* dan akurasi *passing* masih kurang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *give and go* dan latihan *rondo games* terhadap peningkatan ketepatan *passing*.

Penelitian ini adalah eksperimen dengan metode kuantitatif dan menggunakan rancangan ” *two groups pretest-posttest design*”. Populasi 16 pemain SSB Persisac dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen tes menggunakan instrument *short pass* yang dikembangkan oleh Bobby Charlton (2012 :3) dengan validitas 0,653 dan reliabilitas 0,879.

Hasil analisis data kelompok latihan *give and go* memiliki rata-rata *pretest* sebesar 137,5 dan *posttest* sebesar 243,7 dan Sedangkan hasil rata-rata kelompok latihan *rondo games* yaitu *pretest* sebesar 156,2 menjadi *posttest* sebesar 312,5 dan nilai rata-rata selisish *pretest* dan *posttest* kelompok latihan *rondo games* sebesar -156,2 dengan *sig.(2-tailed) = 0,000* dan Nilai rata-rata selisish *pretest* dan *posttest* kelompok latihan *give and go* sebesar -106,2 dengan *sig.(2-tailed) = 0,000* terdapat perbedaaan peningkatan ketepatan akurasi *passing* pemain SSB Persisac antara sebelum dan setelah diberikan latihan *rondo games* dan latihan *give and go* dan peningkatan kelompok latihan *rondo games* lebih besar peningkatannya dibandingkan dengan kelompok latihan *give and go*.

Simpulan dari penelitian ini ada peningkatan antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan melalui latihan *rondo games* dan latihan *give and go* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain SSB Persisac Semarang KU 14. Saran bagi pelatih dapat menjadikan latihan ini sebagai variasi latihan *passing* guna meningkatkan ketrampilan teknik dasar *passing*.

Kata kunci : Latihan *rondo games* & *give and go*, Ketepatan *passing*, Sepak bola.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan lancar. Skripsi yang berjudul pengaruh latihan *give and go* dan latihan *rondo games* terhadap ketepatan *passing* dalam permainan sepak bola di SSB Persisac Semarang ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan. Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak baik langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Muhdi, S.H.,M.Hum., Rektor Universitas PGRI Semarang yang telah memberi kesempatan kepada penulis menuntut ilmu di Universitas PGRI Semarang
2. Bapak Dr. Agus Sutono, S.Fil.,M.Phil., Dekan FPIPSKR Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Galih Dwi Pradipta, S.Pd.,M.Or., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Universitas PGRI Semarang dan sekaligus menjadi pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan secara profesional hingga selesainya penulisan skripsi ini.
4. Bapak Danang Aji Setyawan, S.Pd.,M.Pd., Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dorongan kepada penulis dengan ketelitian dan penuh kesabaran.
5. Bapak Dr. Dian Ayu Zahraini, M.Gizi.,Dosen Pembimbing II yang selalu memberikan dukungan serta membantu sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.
6. Bapak dan Ibu Dosen FPIPSKR Universitas PGRI Semarang yang senantiasa selalu memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
7. SSB Persisac Semarang yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian.

8. Bapak, Ibu serta keluarga yang selalu memberikan doa dan semangat untuk menyelesaikan skripsi.
9. Semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan satu-persatu yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini.

Harapan penulis mudah-mudahan laporan penelitian (skripsi) ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Semarang, Februari 2022

Afrisal Sindu Wicaksana

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENYELESAIAN BIMBINGAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis	9
2. Manfaat Praktis	9

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	11
B. Landasan Teori.....	15
a. Hakikat Sepak Bola.....	15
b. Hakikat Passing Dalam Sepak Bola.....	29
c. Hakikat Latihan.....	32
d. Latihan <i>Give And Go</i>	36
e. Latihan <i>Rondo Games</i>	39

f. Karakteristik Anak Usia Dini.....	41
g. Hakikat SSB.....	42
C. Hipotesis Penelitian.....	43

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	45
B. Populasi dan Sampel	46
C. Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel.....	47
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	49
E. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	50
F. Teknik dan Analisis	50

BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian	54
B. Hasil Penelitian	55
C. Pembahasan.....	68

BAB V PENUTUP

A. Simpulan	73
B. Saran	73

DAFTAR PUSTAKA	74
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
2.1	Teknik Mengoper Bola (<i>passing</i>).....	21
2.2	Teknik Menghentikan Bola.....	22
2.3	Teknik Menggiring Bola.....	23
2.4	Teknik <i>Dribble</i> Saat Melewati Lawan	24
2.5	Teknik <i>Dribble</i> Cepat.....	24
2.6	Teknik Menyundul Bola	26
2.7	Memblok (<i>Block Tackle</i>).....	27
2.8	Memblok (<i>Block Tackle</i>).....	27
2.9	Memblok (<i>Slide Tackle</i>).....	28
2.10	Lemparan Kedalam (<i>Throw In</i>)	29
2.11	Variasi Latihan <i>Rondo Games</i>	40
3.1	<i>Pretest-Posttest Control Group Design</i>	45
3.2	<i>Ordinal Pairing</i>	47
3.3	Tes <i>Passing Short Pass</i>	49
4.1	Diagram Lingkaran <i>Pretest Rondo Games</i>	56
4.2	Diagram Lingkaran <i>Posttest Rondo Games</i>	56
4.3	Diagram Lingkaran <i>Pretest give and go</i>	60
4.4	Diagram Lingkaran <i>Posttest give and go</i>	61
4.5	Diagram batang mean kedua kelompok	63

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Norma Pedoman Konversi	51
4.1 Hasil <i>pretest rondo games</i>	55
4.2 Hasil <i>Pretest</i> Perhitungan Normatif Akurasi <i>Passing</i>	56
4.3 Hasil <i>posttest rondo games</i>	57
4.4 Hasil <i>Posttest</i> Perhitungan Normatif Akurasi <i>Passing</i>	57
4.5 Hasil <i>pretest give and go</i>	59
4.6 Hasil <i>Pretest</i> Perhitungan Normatif Akurasi <i>Passing</i>	59
4.7 Hasil <i>posttest give and go</i>	60
4.8 Hasil <i>Posttest</i> Perhitungan Normatif Akurasi <i>Passing</i>	61
4.9 Deskriptif statistik kedua kelompok	62
4.10 Hasil uji normalitas	64
4.11 Hasil uji homogenitas	65
4.12 Uji Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> kelompok <i>rondo games</i>	66
4.13 Uji Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> kelompok <i>give and go</i>	67
4.14 Uji <i>Independent sample t-test</i>	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Persetujuan Judul Proposal Skripsi.....	78
2. Surat Persetujuan Proposal Skripsi.....	79
3. Surat Ijin Penelitian	80
4. Surat Balasan	81
5. Surat Expert Judgement.....	82
6. Lisensi Pelatig sebagai Validator.....	83
7. Data Hasil Penelitian	84
8. Program Latihan	86
9. Hasil Desriptif Statistik Data	111
10. Daftar Hadir Pemain	116
11. Dokumentasi Penelitian	118

BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Olahraga Sepak Bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Cabang olahraga ini dimainkan 2 tim yang masing-masing timnya berisi 11 pemain inti. Olahraga ini dimainkan di sebuah lapangan rumput yang sangat luas. Olahraga ini berkembang menjadi sangat populer seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga. Olahraga sepak bola sendiri memiliki tujuan, yaitu meraih kemenangan dengan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga agar tidak kemasukan gol dari tim lawan. (Rahmani, 2014).

Menurut Danurwinda (2017: 8) permainan sepak bola tidak lain adalah soal menyerang, bertahan dan transisi. Itulah sebabnya dikepelatihan sepak bola tiga momen tersebut sering disebut dengan “*three main moment*”. Setiap momen sepak bola diperlukan aksi-aksi yang mampu mendukungnya. Momen penyerangan selalu dimulai dengan fase membangun serangan yang memerlukan berbagai aksi sepak bola, baik aksi menggunakan bola seperti *dribble, passing, heading, control*, dll. Pemain juga perlu melakukan aksi tanpa bola seperti menciptakan ruang, berlari ke ruang, *support*, dll. Fase menyerang yang sudah dimulai juga harus diakhiri dengan menyelesaikan serangan, yaitu aksi *shooting* dan *heading*. Pada momen bertahan, dimulai dari fase ganggu lawan ketika membangun serangan. Aksi sepak bola yang dilakukan pada fase

ini misal: *pressing, marking covering, tackling*, dll. Fase untuk mencegah lawan menyelesaikan serangan seperti aksi *blocking, tipping* bagi *kipper*, dll.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pembinaan Dan Pengembangan Olahraga Bagian Keempat tentang Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi Pasal 27 disebutkan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional, yang dilakukan oleh induk organisasi cabang olahraga, baik pada tingkat pusat maupun pada tingkat daerah. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilakukan oleh pelatih yang memiliki kualifikasi dan sertifikat kompetensi yang dapat dibantu oleh tenaga keolahragaan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi. Dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan serta melibatkan olahragawan muda potensial dari hasil pemantauan, pemanduan, dan pengembangan bakat sebagai proses regenerasi”.

Permainan sepak bola saat ini banyak melahirkan pemain-pemain dengan kemampuan teknik yang baik dan didukung dengan kemampuan fisik sebagai dasar yang harus dimiliki oleh pemain sepak bola untuk menunjang kemampuan lainnya. Salah satu unsur atau faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga, disamping penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental adalah kondisi fisik. Seberapa besar penting dan

pengaruhnya terhadap pencapaian suatu prestasi olahraga sangat tergantung kepada kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga. Di sisi lainnya banyak pula cabangKondisi fisik tidak dapat dikembangkan dan ditingkatkan hanya dalam waktu sesaat namun secara garis besar keadaan fisik seorang atlet dipengaruhi oleh 2 hal, yaitu : (1) kebugaran energi dan (2) kebugaran otot. Kebugaran energi terdiri dari kapasitas *aerobik* dan kapasitas *anaerobik*. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2016:1) kebugaran otot meliputi komponen dasar biomotor,yaitu: kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, kelincahan, ketahanan, power, dan keseimbangan.

Menurut Mochamad Sajoto dalam Muhamad Hilman (2016:8) kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Komponen-komponen kondisi fisik menurut Mochamad Sajoto dalam Muhamad Hilman (2016:8-10) yaitu (1) kekuatan (*strength*), (2) daya tahan (*endurance*), (3) daya otot (*muscular power*), (4) kecepatan (*speed*), (5) daya lentur (*flexibility*), (6) kelincahan (*agility*), (7) koordinasi (*coordination*), (8) keseimbangan (*balance*), (9) ketepatan (*accuracy*) dan, (10) reaksi (*reaction*). Lebih lanjut dijelaskan oleh Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2014: 234) bahwa komponen dan klasifikasi kemampuan fisik cabang olahraga

sepak bola (putra) yaitu (1) kekuatan, (2) daya tahan otot, (3) speed, (4) kelincahan, (5) fleksibilitas, (6) power dan, (7) daya tahan jantung paru.

Dalam permainan sepak bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan. Seorang pemain sepak bola harus menguasai teknik- teknik dasar sepak bola yang baik untuk dapat menghasilkan permainan sepak bola yang optimal, maka seorang pemain harus dapat menguasai teknik-teknik dalam permainan. Adapun teknik dasar sepak bola ada 2 yaitu, teknik tanpa bola yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola meliputi lari cepat dengan mengubah arah, melompat dan meloncat, gerakan tipu dengan badan, serta gerakan khusus penjaga gawang sedangkan teknik dengan bola meliputi mengenal bola (*ball feeling*), mengoper bola (*passing*), menerima dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), menendang bola (*shooting*), melempar bola (*throwing*), merebut bola (*sliding tackle-sliding*), dan menjaga gawang (*goal keeping*) (Herdiansyah & Nurasyifa, 2010).

Dalam permainan sepak bola, *passing* bola merupakan kemampuan teknik perseorangan yang setiap pemain harus menguasainya. Mengumpan bola harus disertai dengan kemampuan membebaskan diri dari hadangan lawan, melindungi bola sambil melakukan gerakan lari serta gerakan maju dan tipuan, namun bola tetap dalam penguasaannya. Penguasaan bola sangat terkait dengan kualitas dan kuantitas *passing* dalam sebuah tim. Hal ini berarti bahwa akurasi *passing* sebuah tim sangat menentukan keberhasilan tim

tersebut. Collet dalam Abdul Karim (2018: 4). Dalam Permainan sepak bola teknik dasar *passing* merupakan teknik dasar yang paling sering digunakan pemain. *Passing* yang akurat dapat di gunakan oleh sebuah tim untuk dapat memberikan variasi permainan, menerobos pertahanan lawan, serta untuk mencegah kebuntuan ketika menghadapi taktik bertahan yang kuat yang di miliki oleh lawan dalam sebuah pertandingan Tujuan dari melakukan *passing* adalah mengoper bola pada teman satu tim agar dapat menciptakan ruang, sehingga dapat menghubungkan antara pemain satu dengan pemain lainnya agar menciptakan peluang dan gol kegawang lawan juga dapat menjaga dan mengamankan daerah pertahanan permainan. *Passing* yang baik merupakan salah satu hal yang wajib di miliki oleh setiap pemain, karena dengan seorang pemain yang memiliki operan yang atau *passing* yang baik sebuah tim akan dengan mudah menciptakan sebuah gol menurut Luxbacher J.A. dalam Novrizal Priawan (2011:15).

SSB merupakan tempat pembinaan bagi pemain muda yang ingin menjadi pesepak bola profesional. Puncak prestasi olahragawan umumnya dicapai sekitar umur 20 tahun, dengan lama waktu pembinaan 8 s.d. 10 tahun maka seseorang pemain sepak bola harus sudah mulai dibina dan dilatih pada usia 7-18 tahun yang dapat dinamakan pembinaan pemain usia muda. Pembinaan olahragawan usia muda dilakukan secara bertahap agar dapat mencapai prestasi puncak atau disebut *Golden Age* (Usia Emas). Setiap tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik. Pembinaan usia muda dapat di bagi menjadi dua

kategori yaitu usia dini dengan pembagian usia dari 7-9 dan 10-12 tahun, usia remaja dengan pembagian usia dari 13-15 tahun dan 16 -18 tahun, di atas 18 tahun di anggap sudah senior atau dewasa. Pembinaan pemain pada usia muda dari umur 9-18 tahun dengan memutar kompetisi yang teratur dan sistematis adalah landasan yang kuat yang harus dikerjakan dan di tata oleh PSSI selaku penanggungjawab pembinaan prestasi sepak bola di Indonesia. Prestasi yang menjadi tujuan pembinaan sampai kapanpun tidak akan tercapai sesuai harapan bila pemain usia muda yang dibina melalui sekolah sepak bola dan klub sepak bola kelompok umur remaja atau junior masih belum diperhatikan lebih serius. Sekolah sepak bola (SSB) dan klub sepak bola (persatuan sepak bola) yang dikelola dengan swadaya masyarakat dengan membina pemain usia 7-18 tahun adalah potensi yang harus dikembangkan, dibina dengan profesional hingga menjadi modal yang kuat menuju prestasi tim nasional Indonesia.

Dari hasil observasi yang sudah dilakukan peneliti dimana pada saat sesi *games* masih banyak pemain yang pada saat memegang bola dan tekan oleh lawan banyak pemain yang masih panik dan banyak yang salah melakukan *passing* sehingga banyak operan yang gagal di terima oleh temannya selain itu pada saat pertandingan yang telah dimainkan oleh tim ini pemain mudah kehilangan bola saat di tekan oleh lawan serta penguasaan bola dari tim ini kurang dominan dan masih kalah dengan tim lawan hal itu terjadi karena pada saat pemain menguasai bola *passing* yang dilakukan oleh pemain banyak yang dipotong lawan serta akurasi *passingnya* masih rendah sehingga banyak

passing yang tidak tepat mengarah ke temannya. Setelah peneliti menemukan masalah tingkat akurasi *passing* yang dimiliki pemain SSB Persisac Semarang masih dalam kategori kurang peneliti melakukan pengambilan data awal pemain SSB Persisac Semarang setiap pemain diberikan kesempatan untuk *passing* ke gawang dengan kaki kanan 4 kali serta kaki kiri sebanyak 4 kali dan didapatkan dari 16 sampel hanya ada 2 pemain saja yang mampu *passing* tepat sasaran ke gawang sebanyak 8 kali sedangkan sisanya hanya mampu *passing* tepat sasaran ke gawang sebanyak 3-7 kali. Berikut data observasi awal sebagai berikut :

Tabel 1.1 Data Observasi Awal

No	Nama Pemain	Hasil
1	Ridho	8
2	Lana	4
3	Nanda	5
4	Ezra	3
5	Komang	6
6	Jese	5
7	Farel	4
8	Dzaki	7
9	Faris	5
10	Irfan	4
11	Abimanyu	6
12	Dayat	7
13	Mihwa	8
14	Adam	3
15	Wafa	5
16	Riski	4

Sumber : Hasil Observasi

Setelah itu saat peneliti melakukan sesi wawancara dengan pelatih menyatakan “tingkat akurasi *passing* kurang baik siswa bisa dilihat saat sesi latihan dengan menggunakan lapangan penuh banyak *passing* yang tidak akurat dan sering menyulitkan teman satu tim untuk menguasai bola”. Dengan

kondisi diatas, peneliti berasumsi perlu adanya variasi latihan yang baru untuk meningkatkan akurasi *passing* pemain SSB Persisac Semarang. Peneliti ingin meneliti variasi latihan akurasi *passing* pemain dengan model latihan *give and go* dan latihan *rondo games* guna meningkatkan ketepatan akurasi *passing* pemain SSB Persisac Semarang.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti bermaksud melakukan penelitian untuk mengetahui apakah dengan latihan *give and go* dan latihan *rondo games* dapat meningkatkan ketepatan akurasi *passing* pemain di SSB Persisac Semarang. Melihat dari latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul “ Pengaruh Latihan *Give and Go* dan Latihan *Rondo Games* Terhadap Ketepatan *Passing* Dalam Permainan Sepak bola di SSB Persisac Semarang”.

B. IDENTIFIKASI MASALAH

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

1. Kemampuan nilai *passing* pemain SSB Persisac Semarang masih rendah sehingga perlu ditingkatkan.
2. Variasi latihan dari pelatih guna meningkatkan teknik *passing* dan akurasi *passing* masih kurang.

C. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *give and go* terhadap ketepatan *passing* dalam permainan sepak bola di SSB Persisac Semarang?
2. Apakah ada pengaruh latihan *rondo games* terhadap ketepatan *passing* dalam permainan sepak bola di SSB Persisac Semarang?
3. Latihan manakah yang lebih baik untuk meningkatkan ketepatan *passing* pemain SSB Persisac Semarang ?

D. TUJUAN PENELITIAN

Sesuai dengan rumusan masalah diatas tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah

1. Mengetahui pengaruh latihan *give and go* terhadap ketepatan *passing* dalam permainan sepak bola di SSB Persisac Semarang
2. Mengetahui pengaruh latihan *rondo games* terhadap ketepatan *passing* dalam permainan sepak bola di SSB Persisac Semarang.
3. Mengetahui bentuk latihan mana yang lebih baik antara latihan *give and go* dan latihan *rondo games* dalam hal ketepatan *passing* pemain SSB Persisac Semarang

E. MANFAAT PENELITIAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis
 - a. Memberikan informasi bagi pengurus mengenai metode latihan yang tepat agar bisa membantu dalam program latihan.

- b. Dapat digunakan sebagai referensi penelitian pengaruh latihan *give and go* dan latihan *rondo games* terhadap ketepatan *passing* permainan sepak bola.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih dapat digunakan sebagai pedoman untuk meningkatkan ketepatan *passing* dalam permainan sepak bola.
- b. Bagi pemain dapat digunakan sebagai masukan untuk meningkatkan ketepatan *passing* dalam permainan sepak bola.
- c. Bagi masyarakat dapat mengetahui pengaruh latihan *give and go* dan latihan *rondo games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* dalam permainan sepak bola.

F. SISTEMATIKA PENULISAN

Skripsi ini menggunakan sistematika penulisan sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan yang terdiri atas latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penulisan dan sistematika skripsi.

BAB II Kajian Pustaka yang terdiri atas, kajian hasil penelitian terdahulu, landasan teori, dan hipotesis penelitian.

BAB III Metode penelitian yang terdiri atas desain penelitian, populasi dan sampel, definisi operasional dan pengukuran variabel, teknik dan instrumen pengumpulan data, validitas dan reliabilitas instrumen, dan teknik analisis data.

BAB IV Hasil penelitian dan pembahasan yang terdiri atas diskripsi umum objek penelitian, hasil penelitian dan analisis data, dan pembahasn.

BAB V Penutup yang terdiri atas simpulan dan saran.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. KAJIAN PUSTAKA

1. Kajian Terdahulu

- a.** Abdul Karim (2018) Pengaruh Latihan Small Sided Games terhadap Peningkatan Ketepatan Passing dengan Kaki Bagian Dalam Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak bola MTs Ali Maksum Bantul. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola MTs Ali Maksum Bantul dengan jumlah 34 siswa. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes mengoper bola rendah yang disusun oleh Subagyo Irianto dalam Ganesha Septiadi dengan tingkat validitas sebesar 0,653 dan tingkat reabilitas sebesar 0,879. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikan 5%. Hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan ada perbedaan nilai rata-rata hasil pretest dan posttest sebesar 0,90 dan nilai signifikansi $0,041 < 0,05$, hasil ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak sehingga terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan small sided games terhadap peningkatan ketepatan passing dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola MTs Ali Maksum Bantul. Berdasarkan perbedaan hasil rata-rata (mean difference) dari pretest dan posttest maka dapat diketahui besarnya persentase

peningkatan ketepatan passing dengan kaki bagian dalam pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola MTs Ali Maksum sebesar 15,79%.

- b.** Ikhwan Munadi (2020) Pengaruh Variasi Latihan Give and Go Terhadap Ketrampilan Akurasi Passing dan Kecepatan Dribbling Dalam Permainan Sepak bola Pada Pemain SSB Pandanaran KU-12. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Pandanaran KU-12 sebanyak 20 pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Penentuan kelompok eksperimen dan kontrol dengan cara *ordinal pairing* yaitu (10 kelompok eksperimen dan 10 kelompok kontrol). Berdasarkan hasil uji t pada kelompok eksperimen diketahui bahwa kemampuan keterampilan akurasi *passing* pada pemain SSB Pandanaran KU-12 diperoleh nilai t hitung (6,862) > t tabel (2,16) dan nilai *p* (0,000) < dari 0,05, sedangkan untuk kelompok kontrol diperoleh nilai t hitung (1,689) < t tabel (2,262) dan nilai *p* (0,125) > dari 0,05. Hal tersebut menunjukkan ada perbedaan pada keterampilan akurasi *passing*. Kemudian hasil uji t pada kelompok eksperimen diketahui bahwa data kecepatan *dribbling* pada pemain SSB Pandanaran KU-12 diperoleh nilai t hitung (-5,244) > t tabel (2,16) dan nilai *p* (0,000) < dari 0,05, sedangkan kelompok kontrol diperoleh nilai t hitung (-1,425) < t tabel (2,262) dan nilai *p* (0,188) > dari 0,05. Hal tersebut menunjukkan ada perbedaan pada kecepatan *dribbling*. Hasil uji t kelompok eksperimen

tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dari variasi latihan *give and go* yang positif dan signifikan, sedangkan untuk kelompok kontrol tidak ada pengaruh dari latihan *give and go* yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan akurasi *passing* dan kecepatan *dribbling* dalam permainan sepak bola pada pemain SSB Pandanaran KU-12.

- c. Addy Idris Kusuma (2019) Pengaruh Latihan Passing Berpasangan terhadap Kemampuan Passing Bawah Siswa Sekolah Sepak bola Kalasan Usia 10-12 Tahun. Jenis penelitian adalah eksperimen dengan desain “The One Group Pretest Posttest Design”. Populasi penelitian adalah siswa SSB Kalasan Sleman, berusia 10-12 tahun yang berjumlah 27 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes mengoperkan bola rendah dari Subagyo Irianto (1995: 9) dengan validitas sebesar 0,812 dan reliabilitas sebesar 0,856. Analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan passing berpasangan terhadap kemampuan passing bawah siswa sekolah sepak bola Kalasan usia 10-12 tahun, dengan nilai t hitung $6,574 > t_{tabel} 2,09$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 37,69%.
- d. Muhammad Faiz Brilianto (2021) Pengaruh Latihan Passing and Swap terhadap ketepatan short pass SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun. Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu. Desain penelitian ini adalah ” *Pretest-Posttest Control Group Design*”.Subjek dalam penelitian ini adalah SSB Putra Giyanti

Usia 10 – 12 tahun yang berjumlah 20 anak (10 kelompok eksperimen dan 10 kelompok kontrol). Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikan 5 %. Hasil analisis uji t pada data ketepatan *short pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun kelompok A diperoleh nilai t hitung (9,750) > t tabel (2,262), dan nilai p (0,000) < dari 0,05. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikan Latihan *Passing and Swap* terhadap ketepatan *short pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun. Sedangkan hasil analisis uji t pada data ketepatan *short pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun kelompok B diperoleh nilai t hitung (1,765) < t tabel (2,262), dan nilai p (0,111) < dari 0,05. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan Latihan *Passing and Swap* terhadap ketepatan *short pass* SSB Putra Giyanti Usia 10 – 12 tahun

- e. Penelitian Effendy (2015) yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Small-Sided Games* terhadap Ketepatan Umpan pada Pemain Klub Melati Muda Bantul”. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah pemain sepak bola klub Melati Muda Bantul senior. Pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan syarat bahwa semua subjek merupakan pemain Melati Muda Bantul senior yang masih aktif berlatih. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 pemain. Teknik pengambilan data menggunakan tes. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes yang

digunakan untuk mengukur kemampuan teknik umpan atau *passing* yang diadaptasi dari tes potensi sepak bola David Lee, dengan validitas sebesar 0,963 dan reliabilitas 0,900. Analisis data menggunakan uji t. Hasil uji-t memperoleh nilai t hitung > t tabel ($6,430 > 2,09$) pada taraf signifikan 5%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *Small-sided game* terhadap ketepatan umpan pada pemain klub sepak bola Melati Muda Bantul. Apabila dilihat dari angka mean *difference* sebesar 2,100, hal ini menunjukkan bahwa latihan *small-sided games* memberikan perubahan terhadap ketepatan umpan yakni lebih banyak 2,650 dibandingkan sebelum diberikan latihan dengan besarnya peningkatan 30,45 %.

2. Landasan Teori

a. Hakikat Sepak bola

1. Pengertian Sepak bola

Menurut Sepakbola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya (Sucipto, dkk. dalam Kusuma 2015: 12). Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin dalam Kusuma 2015:12). Menurut Subagyo Irianto (2010: 3) sepak bola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari dua

kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola. Menurut Joseph A. Luxbacher (2011: 2 pertandingan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebolkan gawang lawan.

Sepak bola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Irianto, 2010: 3). Untuk mencapai kerjasama *team* yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam. Dengan demikian sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan (Kusuma, 2015:13)

Menurut Danurwindo (2017: 8) permainan sepak bola tidak lain adalah soal menyerang, bertahan dan transisi. Itulah sebabnya dikepelatihan sepak bola tiga momen tersebut sering disebut dengan

“*three main moment*”. Setiap momen sepak bola diperlukan aksi-aksi yang mampu mendukungnya. Momen penyerangan selalu dimulai dengan fase membangun serangan yang memerlukan berbagai aksi sepak bola, baik aksi menggunakan bola seperti *dribble, passing, heading, control*, dll. Pemain juga perlu melakukan aksi tanpa bola seperti menciptakan ruang, berlari ke ruang, *support*, dll. Fase menyerang yang sudah dimulai juga harus diakhiri dengan menyelesaikan serangan, yaitu aksi *shooting* dan *heading*. Pada momen bertahan, dimulai dari fase ganggu lawan ketika membangun serangan. Aksi sepak bola yang dilakukan pada fase ini misal: *pressing, marking covering, tackling*, dll. Fase untuk mencegah lawan menyelesaikan serangan seperti aksi *blocking, tipping* bagi kiper, dll.

Olahraga Sepak Bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. olahraga ini dimainkan di sebuah lapangan berumput yang sangat luas. Olahraga ini berkembang menjadi sangat populer seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga. Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan oleh 11 vs 11 dan salah satunya penjaga gawang. Dimana setiap kesebelasan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kebobolan dan berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Dimana anggota tubuh yang digunakan untuk bermain adalah seluruh bagian tubuh kecuali

tangan, tetapi bagi penjaga gawang semua bagian tubuh termasuk tangan dapat digunakan (Munadi,2020: 13).

2. Teknik Dasar Sepak bola

Ditinjau dari pelaksanaan permainan sepak bola bahwa, gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan adalah gerakan-gerakan dari badan dan macam-macam cara memainkan bola. Gerakan badan dan cara memainkan bola adalah dua komponen yang saling berkaitan dalam pelaksanaan permainan sepak bola. Gerakan-gerakan maupun cara memainkan bola tersebut terangkum dalam teknik dasar bermain sepak bola. Menurut Sucipto dalam karim (2018: 24) menyatakan teknik dasar dalam permainan sepak bola adalah sebagai berikut.

1) Menendang (*kicking*)

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

2) Menghentikan (*stopping*)

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

3) Menggiring (*dribbling*)

Bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.

4) Menyundul (*heading*)

Bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.

5) Merampas (*tackling*)

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

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

Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.

7) Menjaga gawang (*kiper*)

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

Menurut Sucipto dalam Karim (2018: 25) untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan

menjaga gawang (*goal keeping*). Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar sepak bola yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

1) Teknik Tanpa Bola

Dalam sebuah permainan sepak bola, seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, berbalik dan berhenti tiba-tiba, yang semua ini harus dimiliki oleh pemain. Semua gerak ini sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola dan biasanya disebut juga dengan gerak/teknik tanpa bola (Herwin dalam Karim, 2018: 25).

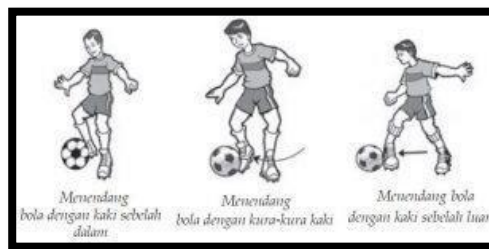
2) Teknik dengan bola

a. Mengoper-menendang (*passing*)

Passing menurut Danny Mielke dalam Brilianto (2021: 15), umpan atau passing adalah cara memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain. Dalam era sepakbola sekarang pemain dituntut untuk dapat bermain di lebih dari satu posisi dan teknik yang tinggi, mampu dengan baik menggunakan kedua kakinya untuk mengolah bola. Pemain harus mampu dengan baik menguasai bola baik dengan kaki kanan dan kaki kirinya. Luxbacher (2011: 12) menyatakan keterampilan mengoper bola yang paling dasar dan harus dipelajari terlebih dahulu teknik

mengoper bola (*passing*) menggunakan sisi kaki bagian dalam untuk mendorong bola. Berdasarkan pendapat diatas *passing* adalah teknik yang sering digunakan dalam permainan sepak bola untuk memaikan permainan yang bertujuan menciptakan gol untuk memenangkan pertandingan.

Gambar 2.1 Teknik mengoper bola (*Passing*)



Sumber : (Luxbacher ,2011)

b. Menghentikan bola (*Stopping*)

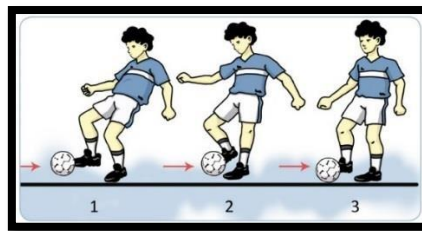
Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan dan memudahkan untuk *passing*.

Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki (Sucipto dalam Karim, 2018: 27).

Berdasarkan pendapat diatas menghentikan bola (*stopping*) merupakan teknik yang harus dikuasi seorang pemain sepak bola.

Teknik menghentikan bola sangat penting dalam permainan sepak bola untuk mengatur tempo permainan berlangsung dan dapat menciptakan peluang untuk menciptakan gol dan memenangkan pertandingan yang berlangsung.

Gambar 2.2 Teknik menghentikan bola (*Stopping*)



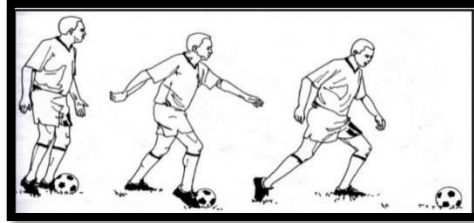
Sumber : (Luxbacher ,2011)

c. Menggiring Bola (*Dribbling*)

Teknik menggiring bola adalah teknik membawa bola atau menguasai bola dalam suatu permainan. Teknik ini bertujuan untuk membuka peluang dalam mencetak gol ke gawang lain. Teknik menggiring bola merupakan suatu keterampilan yang harus dikuasai oleh setiap pemain (Fadillah dalam Karim, 2018: 30)

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan. Bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan (Herdiansyah dalam Brilianto 2021:14)

Gambar 2.3 Teknik menggiring bola (*Dribbling*)



Sumber : Luxbacher (2011: 49)

Menurut Luxbacher (2011: 49) menyatakan dribbling memiliki dua teknik dalam menggiring bola, yaitu sebagai berikut:

a) Menggiring bola dengan kontrol yang rapat

Menggiring bola dalam keadaan tertekan oleh lawan yang memenuhi ruang gerak dengan jarak yang dekat. Teknik menggiring bola tipe ini berusaha untuk melewati lawan dengan perubahan kecepatan dan arah yang cepat disertai dengan gerak tipu tubuh dan kaki terhadap lawan, untuk mencari ruang tambahan untuk menggiring dan melakukan manuver dengan bola.

Gambar 2.4 Teknik *Dribbling* pada Saat Melewati Lawan



Sumber : (Luxbacher, 2011: 48)

b) Menggiring bola dengan cepat

Menggiring bola dalam kondisi ini tidak seperti melakukan menggiring bola pada kontrol yang rapat, karena

menggiring bola tipe ini dilakukan pada saat menggiring bola pada ruang terbuka tanpa ada tekanan dari lawan. Dalam situasi ini pemain harus mampu menggiring bola pada kecepatan penuh, tidak membiarkan bola rapat dengan kaki, sebaliknya bola didorong beberapa kali ke arah depan pemain dengan ruang yang terbuka, berlari cepat ke arah bola yang didorong sebelumnya, kemudian mendorongnya kembali menggunakan sentuhan sisi kaki bagian dalam maupun luar.

Gambar 2.5 Teknik *Dribbling* Cepat



Sumber : (Luxbacher, 2011: 49)

Berdasarkan pendapat diatas menggiring bola (*dribbling*)

merupakan teknik yang sering digunakan melewati lawan dalam permainan sepak bola. Menggiring bola dilakukan dengan cepat menuju sasaran gawang dari tim lawan untuk menciptakan peluang dalam pertandingan dan tujuan dari menggiring bola adalah melewati lawan untuk menciptakan peluang terjadinya gol dalam pertandingan.

d. Menyundul Bola (*Heading*)

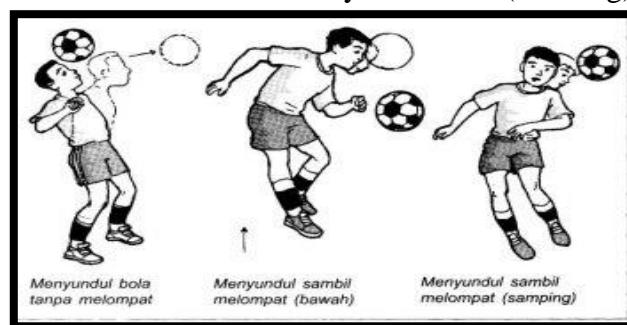
Sepak bola adalah satu-satunya permainan menggunakan kepala untuk menanduk bola. Pemain menggunakan *jump header*

(meloncat ke atas untuk menanduk bola) untuk mengoper bola ke rekannya, untuk mencetat gol dengan mengarahkan bola ke gawang lawan, untuk membuang bola yang mengarah ke gawang sendiri. *Dive header* (terjun ke bawah untuk menanduk bola) merupakan ketrampilan akrobatik yang menarik yang hanya digunakan dalam situasi tertentu (Luxbacher, 2011).

Menurut Fadillah dalam Karim (2018: 32) teknik menyundul bola adalah teknik perkenaan bola yang dilakukan dengan menggunakan kepala sebagai media, teknik ini bisa digunakan untuk mengumpan atau memasukan bola ke gawang lawan. Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat, dan sambil meloncat.

Berdasarkan pendapat diatas teknik menyundul bola adalah teknik yang digunakan dalam permainan sepak bola untuk menciptakan gol di udara dan teknik yang digunakan untuk membuang bola dari serangan lawan supaya tidak kemasukan gol dari tim lawan.

Gambar 2.6 Teknik menyundul bola (Heading)



Sumber : (Luxbacher, 2011: 49)

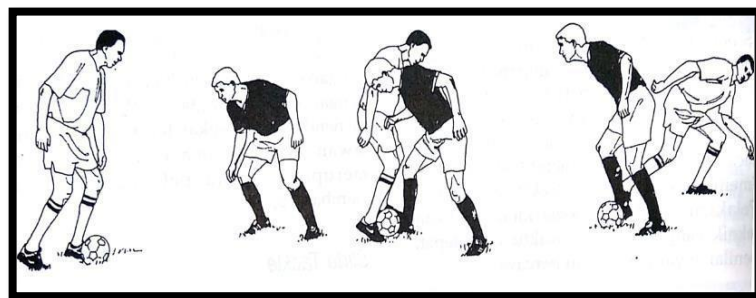
e. Merebut Bola (*Tackling*)

Salah satu metode untuk menguasai bola adalah dengan merebutnya dari lawan. Kenalilah tiga teknik dasar tackling yaitu: block tackle, poke tackle, slide tackle.(Luxbacher, 2011).

1) *Blok Tackle*

Condongkan tubuh ke depan dengan satu kaki sedikit di depan kaki lainnya. Bungkukkan badan sedikit dengan lutut ditekukkan dan rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan. Dari posisi ini pemain yang melakukan *block tackle* bereaksi dengan cepat terhadap gerakan yang tiba-tiba. Rebut bola dengan membloknnya menggunakan *inside of the foot*. Tempatkan kaki menyamping dan tetap kuat saat menggerakannya ke arah bola. Saat men-*tackle*, pemain harus menendang bola bukan lawan.

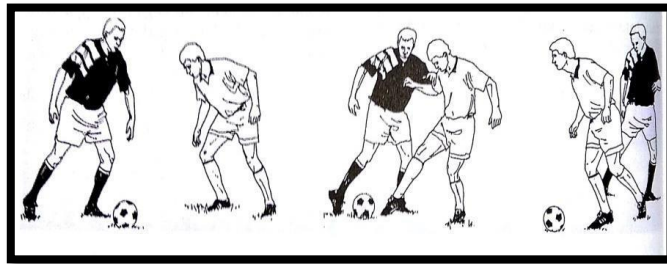
Gambar 2.7 Memblok (*Block tackle*)



Sumber : (Luxbacher, 2011: 49)

2) Menyodok (*Poke Tackle*)

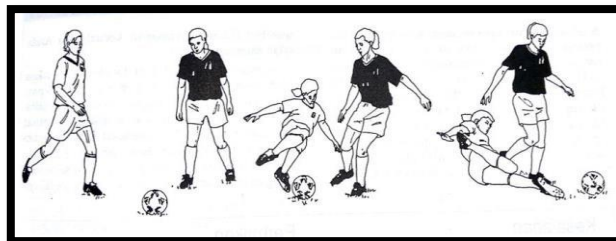
Gunakan *poke tackle* saat lawan mendekati dari samping atau sedikit di belakang. Saat lawan mendekati, gapailah dengan kaki, julurkan, dan sodok bola jengan jari kaki/ ujung kaki. Pemain menendang bola bukan lawan.

Gambar 2.8 Memblok (*Block tackle*)

Sumber : (Luxbacher, 2011: 49)

3) Meluncur (*Slide Tackle*)

Teknik ini hampir sama dengan pemain *baseball* yang menerobos pangkalan. Keluarkan kaki saat mendekati bola dan luncurkan tubuh ke samping ke posisi yang sedikit lebih maju dari lawan. Pada saat yang bersamaan, sentakkan kaki dan tendang bola menjauh dengan menggunakan kura-kura kaki.

Gambar 2.9 Memblok (*slide tackle*)

Sumber : (Luxbacher, 2011)

f. Lemparan Ke Dalam (*Throw-in*)

Lemparan kedalam dilakukan apabila bola keluar melewati garis samping lapangan. Beberapa ketentuan yang harus dipenuhi dalam melakukan lemparan ke dalam yaitu: pada waktu melempa, kaki harus mengijak tanah, pelempar harus berada diluar garis lapangan, gerakan lemparan tidak boleh dengan gerak tipu, offside tidak berlaku jika terjadi throw-in, bola dipegang menggunakan dua tangan. *Trow-in* adalah satu keterampilan yang sering diabaikan

dalam sepakbola. Penggunaan *throw-in* yang benar dapat menciptakan banyak peluang untuk mengontrol bola dan mencetak gol selama pertandingan. Salah satu kunci keberhasilan dalam melakukan *throw-in* adalah komunikasi. *Throw-in* dapat dilakukan dengan awalan dan tanpa awalan (Mielke dalam Karim 2018: 34).

Gambar 2.10 Teknik lemparan ke dalam (*Throw-in*)



Sumber : (Luxbacher, 2011)

b. Hakikat Passing Dalam Sepak bola

Sepak bola adalah permainan tim yang mengutamakan kolektifitas. Pemain dengan teknik tinggi dapat mendominasi pada saat tertentu, akan tetapi seorang pemain sepak bola tergantung pada anggota tim lainnya untuk menciptakan peluang dan permainan yang bagus. Dalam sepak bola passing atau operan memiliki tujuan, antara lain mengoper kepada teman, mengoper bola didaerah yang kosong, mengoper bola terobosan diantara lawan. Passing dalam permainan sepak bola merupakan unsur yang paling penting yang membuat permainan akan lebih menarik. Agar berhasil dalam lingkungan tim, seorang pemain harus mengasah kemampuan passing. Menurut pendapat Luxbacher dalam Brilianto (2021: 15), passing adalah mengoperkan bola pada teman. Passing atau operan memiliki

pengertian operan kepada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu. Sedangkan menurut Danny Mielke dalam Brilianto (2021: 15), umpan atau passing adalah cara memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain. Dalam era sepak bola sekarang pemain dituntut untuk dapat bermain di lebih dari satu posisi dan teknik yang tinggi, mampu dengan baik menggunakan kedua kakinya untuk mengolah bola.

Menurut Scheunemann dalam Karim (2018: 37) memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepak bola. Mengingat *passing* begitu sering dilakukan dalam sebuah pertandingan, pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki kemampuan *passing* para pemainnya. Keterampilan mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain dalam sebuah tim ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah dan waktu pelepasan bola merupakan bagian penting dari kombinasi *passing* bola yang berhasil. Oleh sebab itu seorang pemain sepak bola harus mampu mengoper dan mengontrol bola dengan baik setelah temannya memberikan bola kepadanya, agar bola tidak terlepas dan hilang dan berarti membuang kesempatan menciptakan gol (Luxbacher, 2011: 11).

Passing pada prinsipnya bertujuan sebagai umpan atau operan kepada teman seregunya. Laju bola dari *passing* pada umumnya

menyusur tanah atau lapangan. Rohim dalam Karim (2018: 37) menyatakan, tendangan lurus adalah tendangan yang jalannya bola lurus menuju sasaran”. *Passing* yang dilakukan menyusur tanah akan memudahkan teman seregunya untuk menguasai atau mengontrol bola *Passing* yang cermat dan akurat banyak manfaatnya terhadap kualitas permainan. Hal terpenting dalam melakukan *passing* harus diimbangi kontrol bola yang baik. Kemampuan pemain sepak bola melakukan *passing* dengan cermat dan kontrol bola yang baik dapat digunakan sebagai serangan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Mielke dalam Karim (2018:38) berpendapat *Passing* yang baik dimulai ketika tim sedang menguasai bola menciptakan ruang di antara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. Keterampilan dasar mengontrol bola perlu dilatih secara berulang-ulang, sehingga pemain yang melakukan *passing* mempunyai rasa percaya diri untuk melakukan *passing* yang tegas dan terarah kepada teman satu tim yang tidak dijaga lawan. *Passing* yang efektif juga memberikan peluang yang lebih baik untuk mencetak gol, karena pemain yang menerima *passing* tersebut berada pada lokasi yang lebih menguntungkan jika dibandingkan dengan *passing* yang dilakukan dengan lemah atau tidak terarah.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *passing* adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain, *passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki,

tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan *passing*. *Passing* membutuhkan kemampuan teknik yang sangat baik agar dapat tetap menguasai bola, *passing* yang baik pemain bisa berlari ke ruang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi permainan.

c. Hakikat Latihan

1. Pengertian Latihan

Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2011: 7).

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya (Sukadiyanto, 2011: 8). Sukadiyanto (2011: 6) menambahkan latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dengan latihan, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti. Singh (2012: 26) menyatakan latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang.

Menurut Djoko Pekik Irianto dalam Rudito Andani (2015: 20) latihan adalah proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa : kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi.

Berdasarkan pengertian latihan di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu bentuk aktivitas olahraga yang sistematis, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga masing-masing. Dari beberapa istilah latihan tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Keberhasilan seorang pemain dalam

mencapai prestasi dapat dicapai melalui latihan jangka panjang dan dirancang secara sistematis.

2. Prinsip-Prinsip Latihan

Dalam suatu pembinaan olahraga hal yang dilakukan adalah pelatihan cabang olahraga tersebut. Sebelum memulai suatu pelatihan hal yang harus diketahui oleh seorang pelatih adalah prinsip dari latihan tersebut. Prinsip-prinsip latihan adalah yang menjadi landasan atau pedoman suatu latihan agar maksud dan tujuan latihan tersebut dapat tercapai dan memiliki hasil sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan (Sukadiyanto, 2011: 18).

Sukadiyanto (2011: 18-23) menyatakan prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up* dan *cool-down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematis.

3. Tujuan Latihan

Setiap latihan pasti akan terdapat tujuan yang akan dicapai baik oleh atlet maupun pelatih. Tujuan utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan

demikian prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis. Ditinjau dari aspek kesehatan secara umum, individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani. Suharjana dalam Abdul Karim (2018: 15).

Sukadiyanto dalam Abdul Karim (2018: 15) menyatakan bahwa tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi.

Rumusan dan tujuan latihan dapat bersifat untuk latihan dengan durasi jangka panjang ataupun durasi jangka pendek. Untuk latihan jangka panjang merupakan sasaran atau tujuan latihan yang akan dicapai dalam waktu satu tahun ke depan.

Tujuannya adalah untuk memperbaiki dan memperhalus teknik dasar yang dimiliki. Untuk latihan jangka pendek merupakan sasaran atau tujuan latihan yang dicapai dalam waktu kurang dari satu tahun. Untuk tujuan latihan jangka pendek kurang dari satu tahun lebih mengarah pada peningkatan unsur fisik.

Tujuan latihan jangka pendek adalah untuk meningkatkan unsur kinerja fisik, di antaranya kecepatan, kekuatan, ketahanan, kelincahan, *power*, dan keterampilan kecabangan. Sukadiyanto dalam Abdul Karim (2018: 16).

Selain latihan memiliki tujuan untuk jangka panjang dan jangka pendek. Sebuah sesi latihan memiliki sebuah tujuan umum yang mencakup berbagai aspek dalam diri olahragawan. Seorang pelatih dalam membina atlet pasti memiliki sebuah tujuan yang khusus maupun umum

Menurut Harsono dalam Abdul Karim (2018: 16) menyatakan bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu; (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah arah atau hasil akhir dari sebuah latihan. Tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran jangka panjang dan jangka pendek. Untuk mewujudkan tujuan dan sasaran tersebut, memerlukan latihan teknik, fisik, taktik, dan mental.

d. Latihan *Give and Go*

Menurut Joseph Luxbacher dalam Munadi (2020: 15) *give and go* merupakan suatu kombinasi *passing* dengan satu pemain mengoper bola kepada pemain yang terdekat kemudian berlari kedepan untuk menerima umpan balik. Menurut Dany mielke dalam Munadi (2020:

16) metode latihan ini merupakan peluang bagi pemain untuk melakukan *passing* kepada teman satu tim dan selanjutnya berlari ke depan. Pemain yang menerima *passing* dengan cepat mengembalikan bola ke pemain pertama ketika mereka bersama-sama maju ke daerah lain di lapangan. *Give and go* mirip memantulkan bola pada tembok dengan sudut tertentu. Jika kamu melakukan *passing* ke tembok 45 derajat maka bola tersebut akan kembali dengan sudut yang sama. Demikian pula halnya dengan *give and go*, latihan ini mengharuskan pemain yang mengoperkan bola kepada teman dan kemudian berlari cepat ke depan. Penerima bola kemudian segera mengembalikan *passing* tersebut tanpa menghentikan bola dengan menggunakan satu sentuhan untuk mengarahkan bola kepada pemain pertama yang telah bergerak kedepan. Karena *passing* ini membutuhkan *passing-passing* yang cepat, pemain yang melakukan dan menerima *passing* harus memberikan *passing* yang tepat dan mudah dikontrol atau jika tidak mereka akan kehilangan manfaat gerakan ini. Tujuan utama dari *give and go* adalah menghindari lawan dan bergerak di lapangan dengan cepat.

Menurut Hyballa dan Te Poel dalam Munadi (2020: 16) *the give and go pass and bouching* dalam kompetisi yang kompetitif seorang pemain akan sering menerima umpan balik dari kawan dimana hal itu dilakukan dengan tujuan untuk membuat suatu bidang baru melalui umpan balik, untuk mendapatkan waktu, untuk meningkatkan

kemampuan tim kita yang berlawanan dengan tim lawan, seperti kita lawan menyerang kita harus bertahan atau sebaliknya, dan untuk melakukan umpan kepada teman saat tim kita berada pada tekanan sehingga akan dapat membuka ruang dari tim lawan. Berdasarkan sudut pandang *the give and go pass and bouching* permainan umpan segitiga paling sering digunakan, pada permainan segitiga ini dilakukan dengan satu kali sentuhan dan dengan tingkat kesulitan *passing* yang tinggi kemudian bola dipantulkan kebelakang dan permainan ini digunakan ketika pemain berada di bawah tekanan sehingga memungkinkan seorang pemain untuk memberikan umpan kepada teman dan segera berlari mencari tempat yang terbuka untuk menerima umpan balik.

Permainan sepak bola *modern the give and go pass and bouching* sering digunakan untuk menyusun serangan melalui seperti situasi ketika gelandang menerima bola kemudian memberikan umpan kepada wing back kemudian bisa melakukan umpan balik atau memberi umpan kepada pemain lain dengan demikian akan memudahkan perpindahan bola dan pemain wing back dapat bergerak ketempat yang kosong untuk menerima umpan balik. Sehingga akan menaikkan mental para pemain karena penguasaan bola penuh berada di tim itu sendiri. Berdasarkan beberapa pengertian *give and go* diatas maka ada beberapa metode latihan yang dapat mendukung metode latihan *give and go* antara lain: *wall pass, push and run*, dan *back pass*. Menurut

Jhosep Luxbacher dalam Munadi (2020: 17) *wall pass* merupakan suatu kombinasi operan dengan seorang pemain yang bertindak sebagai dinding untuk mengarahkan jalur gerakan bola. Pemain melakukan operan dan segera berlari kedepan ruang terbuka untuk menerima umpan balik.

Hal tersebut diharapkan berdampak kepada pemain akan terbiasa setelah melakukan *passing* terus bergerak ke arah kosong atau ke depan sehingga memungkinkan diberi umpan kembali oleh teman. Latihan *push and run* merupakan latihan yang penting karena dalam permainan sepak bola pergerakan tanpa bola setelah melakukan *passing* sangat berperan penting untuk menciptakan peluang karena pemain yang melakukan pergerakan tanpa bola bisa mendapat perhatian dari pemain belakang dan dapat mengecoh pemain bertahan sehingga akan memberikan ruang lebih kepada teman lain untuk melakukan kemampuan individu atau menyesuaikan serangan, kemudian jika pemain yang melakukan pergerakan tanpa bola tersebut gagal diikuti oleh lawan atau kurang mendapat perhatian dari lawan maka pemain yang menerima umpan akan memberikan umpan sehingga akan membuka pertahanan lawan dan memungkinkan terciptanya peluang.

e. Latihan Rondo Games

Rondo games adalah sejenis permainan dalam sepak bola yang menggunakan dimensi lapangan yang lebih kecil dan pemain dapat

menguasai bola dan bermain dengan satu sentuhan atau dua sentuhan. Dalam rondo games terdapat 2 kelompok satu kelompok bertugas menjaga bola dengan cara terus mengoper ke teman nya dan satu kelompok bertugas menghalau operan dan berusaha merebut bola. Dalam permainan rondo games mengharuskan pemain dapat mengambil keputusan dengan cepat, koordinasi dengan rekan, kreativitas.

Rondo atau dikenal juga dengan istilah kucing-kucingan adalah sebuah metode untuk meningkatkan kemampuan *passing* yang diimplementasikan pada seluruh level pemain sepak bola. Metode ini mengharuskan beberapa orang (minimal tiga orang) untuk saling mengoper bola. Menurut Johan Cruyff dalam buku *Our Competition is the World*, *rondo* atau kucing-kucingan memasukkan hampir semua aspek dalam permainan sepak bola kecuali shooting. Aspek kompetitif, membuka ruang, apa yang harus dilakukan saat *ball possession*, saat sedang memegang bola, menjaga ketat lawan dan merebut bola. Tentu saja hal ini akan membantu mengasah teknik bermain bola para pemain SSB Persisac Semarang.

Ada banyak variasi *rondo games*, tetapi konsep dasarnya bahwa 6-10 orang berdiri dalam Kotak atau lingkaran yang sudah di tentukan dan 1-3 pemain berdiri di tengah dan mencoba untuk merampas bola, memblokir atau memaksa pemain melakukan kesalahan dengan bola keluar dari kotak atau lingkaran. Menurut Xavi Hernandez dalam

wawancara sebuah stasiun televisi mengungkapkan bahwa Tiki Taka dikembangkan melalui pelatihan yang disebut “*Rondo games*”. Dimana dalam latihan ini satu atau dua pemain ditempatkan padaposisi tengah lapangan dan berusaha keras memotong umpan dari pemain lain yang berada dalam lingkaran. Hal ini diulang secara rutin, sehingga membuat para punggawa Barcelona sangat ahli dalam umpan-umpan jarak pendek. Adapun beberapa latihan yang nantinya dapat di aplikasikan.

Gambar 2.11 Variasi latihan *rondo games*



Sumber : (Fahrevi 2021)

f. Karakteristik Anak Usia Dini

Masa anak usia dini merupakan masa sangat bagus untuk olahraga, karena pada masa ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan

tubuh. Aktivitas fisik yang cukup akan membantu anak agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Melakukan aktivitas gerak tubuh bukan hanya bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik semata melainkan juga sangat penting untuk perkembangan daya pikir dan kreatifitasnya. sebuah tabel menunjukkan usia dimana

seseorang mulai belajar, spesialisasi (pengkhususan), dan jangkauan penampilan tertinggi atau usia emas (golden age) dalam berbagai cabang olahraga sebagai berikut.

Karakteristik anak usia 10-12 tahun menurut Annarino Cowel dan Hazelton yang dikutip oleh Desmita (2009: 13), disebutkan bahwa otot-otot penunjang lebih berkembang dari usia sebelumnya. Makin menyadari keadaan tubuh sendiri. Perkembang kekuatan ototnya belum sejalan dengan laju pertumbuhan, reaksi geraknya membaik terhadap olahraga kompetitif mulai bangkit. Menurut Desmita (2009: 35-36), anak-anak usia sekolah ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak yang usianya lebih muda. Senang bermain, senang bergerak, senang berkerja dalam kelompok, dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Oleh sebab itu, guru atau pelatih hendaknya mengembangkan pembelajaran yang mengandung unsur permainan, mengusahkan siswa berpindah atau bergerak, bekerja atau belajar dalam kelompok, serta memberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam pembelajaran.

g. Hakikat SSB

Sekolah sepak bola merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepak bola yang memiliki fungsi membagikan potensi yang dimiliki atlet. Pedoman Dasar PSSI pasal 35 ayat 1 dan 2 ,”pertumbuhan dan perkembangan anak tidak hanya tergantung pada sekolah saja, akan tetapi juga pada keluarga, masyarakat, atau

organisasi yang melakukan tugas pembinaan pertumbuhan dan perkembangan seperti: organisasi pemuda, pelajar dan badan-badan pendidikan yang lain seperti sekolah sepak bola (SSB)". Sekolah sepak bola juga salah satu wadah yang menampung kegiatan pembelajaran mengenai sepak bola. Secara keseluruhan sekolah sepak bola menampung peserta didik anak-anak sampai ketinggian usia dewasa. Hal ini dikarenakan tingkatan umur seperti ini merupakan tingkatan umur yang mampu dibentuk menjadi pemain sepak bola. Peran dan tanggung jawab SSB mempunyai andil yang sangat besar bagi perkembangan prestasi sepak bola Indonesia di masa-masa yang akan datang. Di SSB inilah bibit-bibit pemain sepak bola yang handal banyak ditemukan. SSB merupakan detak jantung pembinaan pesepak bolaan usia muda di Indonesia (Ganesha,2010: 17).

Agar proses pembinaan berjalan lancar selain program latihan bagus, sarana dan prasarana memadai, metode melatih yang tepat juga dibutuhkan pelatih berkualitas yang dapat mengenal karakteristik anak dari aspek fisik maupun psychologis. Latihan saat muda berkualitas yang sistematis, metodik, serta berkesinambungan merupakan harga mati dalam pembinaan menuju pesepak bola yang profesional dan handal (Ganesha, 2010: 18).

SSB Persisac Semarang merupakan salah satu SSB dari sekian SSB yang ada di Semarang. SSB Persisac Semarang yang berhome base di Kota Semarang dan memiliki banyak prestasi di turnamen

kelompok usia dini. SSB Persisac Semarang sendiri sudah lama eksis di berbagai turnamen baik itu lingkup kota maupun daerah. Banyak pemain – pemain bagus berasal dari SSB Persisac Semarang yang nantinya di harapkan dapat memperkuat tim Kota Semarang bahkan Indonesia. SSB Persisac Semarang sendiri dibantu oleh pelatih-pelatih yang berkompeten dan berkualitas di bidangnya di harapkan dapat mencetak pemain-pemain bagus.

3. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan kajian teori di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

Ho1 : Tidak ada pengaruh latihan *rondo games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain SSB Persisac Semarang

Ha1 : Ada pengaruh latihan *rondo games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain SSB Persisac Semarang

Ho2 : Tidak ada pengaruh latihan *Give and Go* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain SSB Persisac Semarang

Ha2 : Ada pengaruh latihan *Give and Go* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain SSB Persisac Semarang

Ho3 : Latihan *rondo games* lebih baik dalam peningkatan ketepatan *passing* pemain SSB Persisac Semarang.

Ha3 : Latihan *give and go* lebih baik dalam peningkatan ketepatan *passing* pemain SSB Persisac Semarang

BAB III

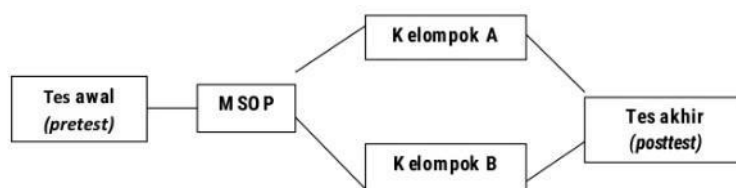
METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode Jenis penelitian yang digunakan adalah *kuantitatif*. Menurut Sugiyono (14:2015) “Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis dan bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan”.

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu penelitian *quasi eksperimental design*. Sugiyono (2015: 114) mendefinisikan bahwa penelitian eksperimen yaitu penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*two groups pretest-posttest design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 64:2015). Berikut desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :

Gambar 3.1 *Two group pretest-posttest design*



Sumber: Sugiyono (2015: 64)

Keterangan :

<i>Pretest</i>	:	Tes awal tes mengoper bola rendah
MSOP	:	<i>Ordinal pairing</i>
Kelompok A	:	Kelompok latihan <i>give and go</i>
Kelompok B	:	Kelompok latihan <i>rondo games</i>
<i>Posttest</i>	:	Tes akhir tes mengoper bola rendah

B. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Sugiyono (2015: 117), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Persisac Semarang.

Tabel 3. 1 Populasi pemain

No	Kelompok umur	Jumlah pemain
1	KU- 2006	16 pemain
2	KU- 2007	16 pemain
3	KU- 2008	18 pemain
4	KU- 2009	15 pemain
5	KU- 2010	16 pemain
6	KU- 2011	19 pemain
7	KU- 2012	18 pemain

Sumber : Hasil Observasi (2021)

b. Sampel

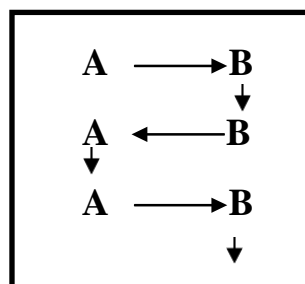
Sampel adalah perwakilan dari populasi yang akan diteliti. Menurut Sugiyono (2015: 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel dalam penelitian ini 16 pemain SSB Persisac Semarang dan Sampel dari penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2016:85) *purposive*

sampling adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Untuk syarat dalam menentukan sampel, Sebagai berikut :

1. Pemain dengan kelahiran 2007 atau usia 14 tahun
2. Mengikuti Turnamen Liga Askot Kota Semarang
3. Pemain SSB Persisac yang masih aktif dalam latihan rutin
4. Tidak dalam keadaan sakit

Pembagian kelompok dilakukan dengan cara merangking hasil *pretest* dari yang tertinggi sampai dengan terendah, kemudian dilakukan pembagian kelompok eksperimen yang diurutkan secara *ordinal pairing* dengan menggunakan pola A-B-B-A, Hariyadi dalam Wardhana (2014: 32) menyatakan bahwa: “cara yang satu ini digunakan agar kedua kelompok mempunyai kemampuan yang seimbang (*equivalent*)”. Inilah gambaran pembagian kelompok sesuai hasil rangking sebagai berikut:

Gambar 3.2 *Ordinal Pairing* (Desain A-B-B-A)



Sumber: Wardhana (2014: 32)

Untuk selanjutnya Penjelasan tahap *ordinal pairing* memasangkan subyek penelitian berdasarkan *ordinal*. *Pairing* ini hanya dilakukan terhadap *continuum variable* misalnya: hasil terbaik diletakkan di kelompok satu, hasil terbaik nomor dua diletakkan di kelompok dua,

hasil terbaik nomor tiga tetap diletakkan di kelompok dua. Hasil terbaik nomor empat diletakkan di kelompok satu dan seterusnya.

3. Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel

Menurut Sugiyono (2015: 61) variabel penelitian adalah suatu atribut atau suatu sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Penelitian ini variabel bebasnya adalah variasi latihan *rondo games* dan latihan *give and go* dan variabel terikatnya adalah kemampuan *passing*. Variabel juga dapat digolongkan menjadi variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi, sementara variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi. Adapun variabel dalam penelitian ini seperti Variabel bebas (*independent variable*) meliputi latihan *give and go* dan latihan *rondo games* serta Variabel terikat (*dependent variable*) meliputi peningkatan ketepatan *passing*.

a. *Prestest*

Tes menggunakan *instrument short pass* yang dikembangkan oleh Bobby Charlton (2012 :3)

b. *Treatment*

1. Kelompok latihan *give and go*
2. kelompok latihan *rondo games*

Setelah sampel di bagi dalam dua kelompok menggunakan ordinal pairing maka selanjutnya di berikan treatment atau perlakuan dengan

latihan *give and go* dan latihan *rondo games* yang akan di berikan selama 12 kali pertemuan.

c. *Postest*

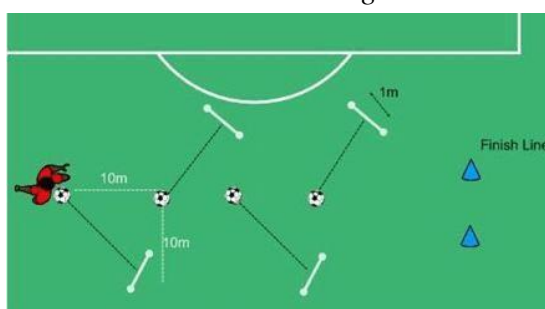
Setelah sampel selesai melakukan *treatment* atau perlakuan dengan latihan *give and go* dan latihan *rondo games* selanjutnya dilakukan *postest*. Tes menggunakan *instrument short pass* yang dikembangkan oleh Bobby Charlton (2012 :3)

4. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

a. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 134) instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah. Instrumen tes menggunakan *instrument short pass* yang dikembangkan oleh Bobby Charlton (2012 :3).

Gambar 3.3. Tes *Passing Short Pass*



(Sumber : Bobby Charlton 2009 : 3)

b. Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengambilan data peneliti menggunakan tes dan pengukuran, tes yang digunakan adalah *instrument* yang dikembangkan oleh Bobby Charlton (2012 :3). Alat yang digunakan untuk tes mengoper bola rendah yaitu:

- 1) Bola
 - 2) Lapangan datar
 - 3) Meteran
 - 4) Gawang kecil ukuran lebar 1 m
 - 5) *Cone*
- a. Pelaksanaa

- 1) Peserta tes berdiri dibelakang garis start,
- 2) Pada saat mendengar peluit peserta tes lari kearah bola dan menendang bola dengan kaki kanan ke arah sasaran 1, lari menuju bola 2 dan menendang bola dengan kaki kanan ke sasaran 2, selanjutnya menuju bola 3 dan menendang bola ke sasaran 3 dengan kaki kanan, selanjutnya lari menuju bola 4 dan menendang bola ke sasaran 4 dengan kaki kanan, dan akhirnya lari menuju ke garis finish. Setelah semua testor melakukan tes dengan kaki kanan kemudian testor melakukan tes lagi dengan menggunakan kaki kiri.
- 3) Setiap pemain total melakukan tendangan sebanyak 8 kali dengan kaki kanan sebanyak 4 kali dan kaki kiri sebanyak 4 kali

- b. Penilaian : Setiap bola yang masuk ke gawang mendapat nilai 50 poin sedangkan bola yang tidak masuk ke gawang mendapat nilai 0. Tendangan dilakukan sebanyak 4 kali kesempatan menggunakan kaki kanan dan 4 kali kesempatan menggunakan kaki kiri

5. Validitas dan Relibilitas Instrumen

Menurut Sugiyono (2015:363) validitas merupakan derajat ketetapan antara data yang terjadi pada obyek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti. Tes ini memiliki Validitas tes 0,653 dan reliabilitas

sebesar 0,879. Dengan demikian data yang data yang valid adalah data yang tidak berbeda antara data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek penelitian.

6. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah serangkaian pengamatan terhadap suatu variabel yang diambil dan diwujudkan dalam suatu data yang dicatat menurut urutan terjadinya serta disusun sebagai data statistik. Bentuk data dalam penelitian ini adalah bentuk angka yaitu hasil tes awal sebelum dilakukan *treatment* dan tes akhir setelah dilakukan *treatment*. Agar data tersebut mempunyai arti maka diperlukan pengolahan dan analisis data secara statistika data SPSS. Sebelum analisis data untuk mengetahui pengaruh latihan *rondo games* dan latihan *give and go* terhadap ketepatan *passing* pemain SSB Persisac Semarang. Setelah data diperoleh selanjutnya akan dihitung deskriptif analisis dari data tersebut dan dikategorikan. Pengubahan nilai rata-rata setiap aspek dan kategori menggunakan pedoman acuan Penilaian Acuan Patokan (PAP). (Widoyoko 2014: 238) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) ideal pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3.3 Norma Pedoman Konversi

No	Rumus	Kategori
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Tinggi
2	$Mi + 0,6 Sbi < X < Mi + 1,8 Sbi$	Tinggi
3	$Mi - 0,6 Sbi < X < Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi < X < Mi - 0,6 Sbi$	Rendah
5	$X < Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Rendah

Sumber : (Nurgiyantoro 2012: 257)

Keterangan:

X : Mean

Mi : $\frac{1}{2}$ (skor makx ideal - skor min ideal)

Sbi : $\frac{1}{6}$ (skor makx ideal + skor min ideal)

Skor max ideal : Skor Tertinggi

Skor min ideal : Skor Terendah

Setelah diketahui tingkat keterampilan teknik dasar passing, yang termasuk kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, maka akan dapat ditemukan berapa besar presentase. Untuk menentukan persentase menggunakan rumus (Anas Sudijono 2012:43).

$$\text{Persentase hasil (\%)} p = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

f = frekuensi

N = jumlah frekuensi atau banyaknya individu

p = angka persentase

1) Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui sebaran data yang diperoleh mempunyai distribusi yang normal atau bebas. Jika distribusi normal, maka statistik parametrik dapat dilakukan, dan jika tidak normal, maka statistik yang digunakan adalah dengan statistik non-parametrik. Untuk menguji normalitas data latihan *give and go* dan latihan *rondo games* digunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan seri program statistik (SPSS 25). Untuk mengetahui normal tidaknya distribusi data masing-masing variabel dengan melihat hasil dari signifikansi, apabila sig hitung $> 0,05$ maka data dinyatakan berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berfungsi untuk menunjukkan bahwa unsur- unsur sampel dalam penelitian memang homogen (sama, sejenis) atau tidak homogen. Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah kelompok data berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama (Arikunto, 2010). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan bantuan program SPSS 20. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila $Sig > 0,5$ berarti varian sampel tersebut homogen.

c. Uji Hipotesis

Di dalam penelitian ini uji-t latihan *rondo games* dan latihan *give and go* menggunakan SPSS 20. Maka hasil nilai hitung SPSS 20 sebagai berikut:

1) Jika nilai p lebih besar atau sama dengan (\geq) dari 0,05 maka Hipotesis diterima.

2) Jika nilai p lebih kecil ($<$) dari 0,05 maka hipotesis ditolak.

Jika pengujian hipotesis menggunakan cara manual, maka hasil hitung sebagai berikut:

1) Jika nilai t hitung lebih besar atau sama (\geq) t tabel maka hipotesis diterima.

2) Jika t hitung lebih kecil ($>$) dari t tabel maka hipotesis ditolak.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Obyek Penelitian

SSB Persisac Semarang KU - 14 merupakan salah satu perkumpulan atau organisasi sepak bola yang berkembang di Kota Semarang. SSB Persisac Semarang KU - 14 terbentuk karena adanya keinginan untuk turut berpartisipasi dalam mengembangkan bakat-bakat muda dalam olahraga sepak bola khususnya dilingkungan Kecamatan Tembalang dan sekitarnya yang nantinya juga akan berperan penting terhadap kemajuan prestasi sepak bola di Kota Semarang. SSB Persisac Semarang KU - 14 memiliki tempat latihan sendiri yang berada di lapangan Sambiroto Kedungmundu Kecamatan Tembalang dan melakukan program latihan 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari selasa, kamis dan sabtu dimulai dari pukul 15.00-17.00 wib. Hari minggu biasanya di gunakan untuk melakukan latihan tanding dengan SSB lain yang berada di Kota Semarang dan sekitarnya tak hanya itu saja di hari sabtu minggu terkadang terdapat turnamen rutin yang di adakan oleh Askot Kota Semarang. Untuk dilapangan SSB Persisac Semarang KU - 14 dibantu oleh para pelatih yang berkompeten yang memiliki lisensi kepelatihan yang berguna untuk mengembangkan bakat serta potensi anak didiknya. SSB Persisac Semarang KU - 14 berusaha membina anak-anak khususnya dalam hal bermain sepak bola supaya nantinya dapat berkembang dan bertujuan untuk membentuk seorang pemain yang berbakat dan mempunyai prestasi yang setinggi – tingginya.

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Sambiroto Kedungmundu, Kecamatan Tembalang, Kota Semarang. Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah ketepatan *passing* pemain SSB Persisac Semarang KU 14 dengan (*pretest* dan *posttest*) yang diperoleh dari sampel penelitian secara langsung yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen I latihan *rondo games* dan kelompok eksperimen II latihan *passing give and go*. Berikut hasil perhitungan analisis data dari masing-masing kelompok eksperimen :

1. Latihan Rondo Games

Peneilitan yang ditunjukkan pada pemain SSB Persisac Semarang KU 14 terkait dengan ketepatan *passing* pada permainan sepak bola dengan diberikan perlakuan latihan *rondo games*. Adapaun data *pretes* dari kelompok 1 yaitu latihan *rondo games* sebelum diberi perlakuan atau *treatmen* sebagai berikut :

Tabel 4. 1 Hasil *pretest rondo games*

No	Kategori	Hasil
1	<i>Mean</i>	156,2
2	<i>Median</i>	150
3	Sum	1250
4	Skor tertinggi	250
5	Skor terendah	50
6	Standar deviasi	62,3

Sumber : Hasil Analisi Penelitian (2021)

Dari hasil perhitungan analisis data diperoleh data *pretest* ketepatan *passing* dengan latihan *rondo games* pemain SSB Persisac Semarang KU 14 diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 156,2, nilai *median* 150, nilai sum atau jumlah 1250, skor maksimal 250, skor minimal 50 dan nilai simpangan baku

(*std.deviasi*) 62,3. Setelah data diperoleh selanjutnya dilakukan perhitungan normatif untuk mengkategorikan ketepatan akurasi *passing* sebelum diberikan *treatment* atau perlakuan latihan *rondo games* pemain SSB Persisac Semarang KU 14, berikut rumus pengkategorianya sebagai berikut :

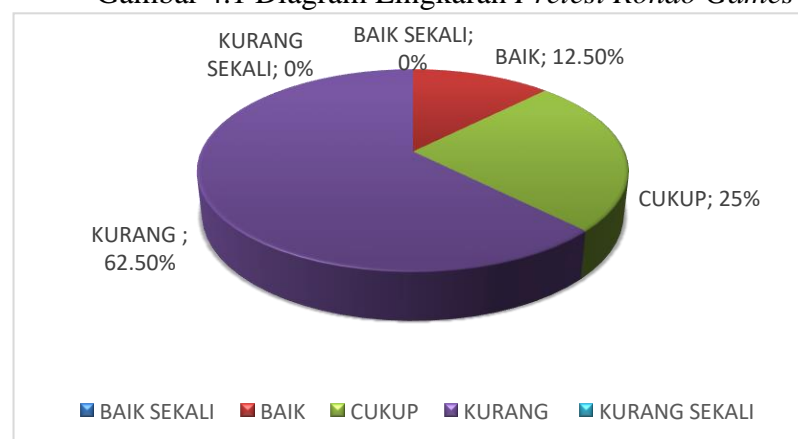
Tabel 4.2 Hasil *Pretest* Perhitungan Normatif Akurasi *Passing*

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1	$319,8 > X$	0	0%	Baik sekali
2	$239,6 > X \leq 319,8$	1	12,5%	Baik
3	$160,1 > X \leq 239,6$	2	25%	Cukup
4	$80,1 > X \leq 160,1$	5	62,5%	Kurang
5	$X \leq 80,1$	0	0%	Kurang sekali
Jumlah		8	100%	

Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2021)

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa data *pretest* tingkat ketepatan *passing* pemain SSB Persisac Semarang KU 14 yang berkategori baik sekali 0 pemain atau 0 % , baik 1 pemain atau 12,5 % , cukup 2 pemain atau 25 % , kurang 5 pemain atau 62,5% dan kategori kurang sekali 0 pemain atau 0%. Setelah data diperoleh maka akan dipaparkan dengan digaram lingkaran sebagai berikut:

Gambar 4.1 Diagram Lingkaran *Pretest Rondo Games*



Sumber : Hasil Penelitian (2021)

Sesudah data *pretest* di peroleh selanjutnya dilakukan *treatment* dengan latihan *rondo games*. Hasil yang diambil merupakan hasil terbaik yang di peroleh pemain saat *pretest* maupun *posttest*. Setelah *treatment* selesai dilakukan maka selanjutnya dilakukan *posttest* untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *rondo games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain SSB Persisac Semarang KU 14. Adapaun data *posttest* setelah diberi perlakuan atau *treatment* sebagai berikut :

Tabel 4. 3 Hasil *posttest rondo games*

No	Kategori	Hasil
1	Mean	312,5
2	Median	300
3	Sum	2500
4	Skor tertinggi	400
5	Skor terendah	200
6	Standar deviasi	69,4

Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2021)

Dari hasil perhitungan analisis data diperoleh data *posttest* ketepatan *passing* dengan latihan *rondo games* pemain SSB Persisac Semarang KU 14 diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 312,5, nilai *median* 300, nilai sum atau jumlah 2500, skor maksimal 400, skor minimal 200 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 69,4. Setelah data diperoleh selanjutnya dilakukan perhitungan normatif untuk mengkategorikan ketepatan akurasi *passing* setelah diberikan *treatment* atau perlakuan latihan *rondo games* pemain SSB Persisac Semarang KU 14, berikut rumus pengkategorianya sebagai berikut :

Tabel 4.4 Hasil *Posttest* Perhitungan Normatif Akurasi *Passing*

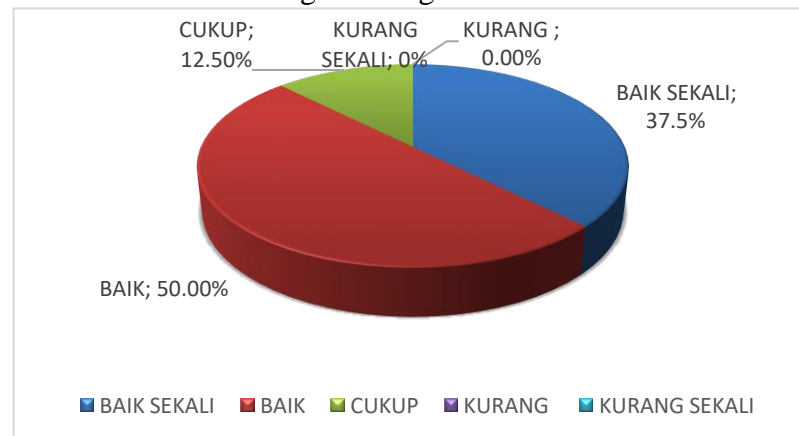
No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1	$319,8 > X$	3	37,5%	Baik sekali

2	$239,6 > X \leq 319,8$	4	50%	Baik
3	$160,1 > X \leq 239,6$	1	12,5%	Cukup
4	$80,1 > X \leq 160,1$	0	0%	Kurang
5	$X < 80,1$	0	0%	Kurang sekali
Jumlah		8	100%	

Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2021)

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa data *posttest* tingkat ketepatan *passing* pemain SSB Persisac Semarang KU 14 yang berkategori baik sekali 3 pemain atau 37,5 %, baik 4 pemain atau 50%, cukup 1 pemain atau 12,5 %, kurang 0 pemain atau 0% dan kategori kurang sekali 0 pemain atau 0%. Setelah data diperoleh maka akan dipaparkan dengan digaram lingkaran sebagai berikut:

Gambar 4.2 Diagram Lingkaran *Postest Rondo Games*



Sumber : Hasil Penelitian (2021)

2. Latihan *Give and Go*

Peneilitan yang ditunjukkan pada pemain SSB Persisac Semarang KU 14 terkait dengan ketepatan *passing* pada permainan sepak bola dengan diberikan perlakuan latihan *give and go*. Adapaun data *pretes* dari kelompok 1 yaitu latihan *give and go* sebelum diberi perlakuan atau *treatmen* sebagai berikut :

Tabel 4. 5 Hasil *pretest give and go*

No	Kategori	Hasil
1	Mean	137,5
2	Median	150
3	Sum	1100
4	Skor tertinggi	250
5	Skor terendah	50
6	Standar deviasi	58,2

Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2021)

Dari hasil perhitungan analisis data diperoleh data *pretest* ketepatan *passing* dengan latihan *give and go* pemain SSB Persisac Semarang KU 14 diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 137,5, nilai *median* 150, nilai sum atau jumlah 1100, skor maksimal 250, skor minimal 50 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 58,2. Setelah data diperoleh selanjutnya dilakukan perhitungan normatif untuk mengkategorikan ketepatan *passing* sebelum diberikan *treatment* atau perlakuan latihan *give and go* pemain SSB Persisac Semarang KU 14, berikut rumus pengkategorian sebagai berikut :

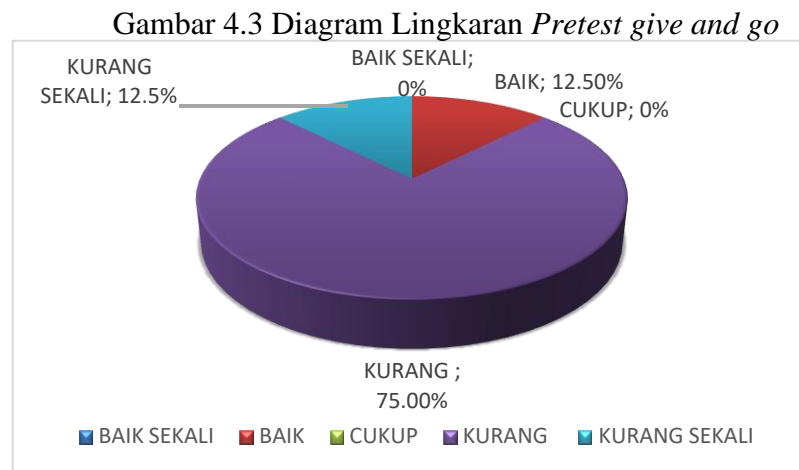
Tabel 4.6 Hasil *Pretest* Perhitungan Normatif Akurasi *Passing*

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1	$319,8 > X$	0	0%	Baik sekali
2	$239,6 > X \leq 319,8$	1	12,5%	Baik
3	$160,1 > X \leq 239,6$	0	0%	Cukup
4	$80,1 > X \leq 160,1$	6	75%	Kurang
5	$X < 80,1$	1	12,5%	Kurang sekali
Jumlah		8	100%	

Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2021)

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa data *pretest* tingkat ketepatan *passing* pemain SSB Persisac Semarang KU 14 yang berkategori baik sekali 0 pemain atau 0 % , baik 1 pemain atau 12,5 % , cukup 0 pemain atau 0 % , kurang 6 pemain atau 75 % dan kategori

kurang sekali 1 pemain atau 12,5 %. Setelah data diperoleh maka akan dipaparkan dengan digaram lingkaran sebagai berikut:



Sumber : Hasil Penelitian (2021)

Sesudah data *pretest* di peroleh selanjutnya dilakukan *treatment* dengan latihan *give and go*. Adapaun data *posttest* setelah diberi perlakuan atau *treatment* sebagai berikut :

Tabel 4. 7 Hasil *posttest give and go*

No	Kategori	Hasil
1	<i>Mean</i>	243,7
2	<i>Median</i>	250
3	Sum	1950
4	Skor tertinggi	350
5	Skor terendah	150
6	Standar deviasi	62,3

Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2021)

Dari hasil perhitungan analisis data diperoleh data *posttest* ketepatan *passing* dengan latihan *give and go* pemain SSB Persisac Semarang KU 14 diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 243,7, nilai *median* 250, nilai sum atau jumlah 1950, skor maksimal 350, skor minimal 150 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 62,3. Setelah data diperoleh selanjutnya dilakukan

perhitungan normatif untuk mengkategorikan ketepatan akurasi *passing* setelah diberikan *treatment* atau perlakuan latihan *give and go* pemain SSB Persisac Semarang KU 14, berikut rumus pengkategorianya sebagai berikut :

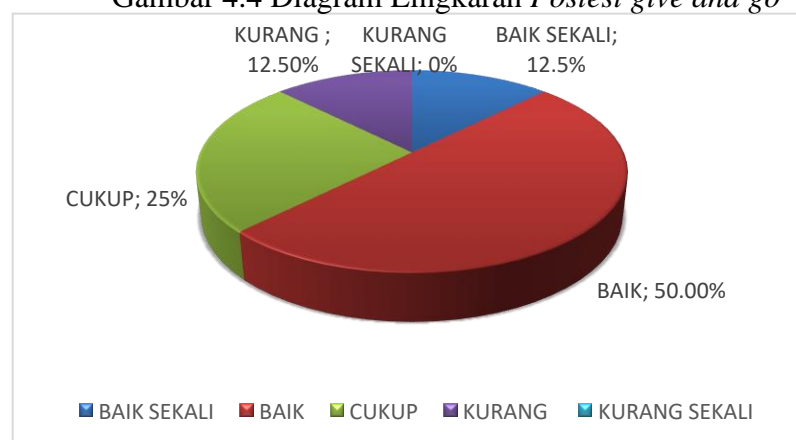
Tabel 4.8 Hasil *Posttest* Perhitungan Normatif Akurasi *Passing*

No	Interval	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1	$319,8 > X$	1	12,5%	Baik sekali
2	$239,6 > X \leq 319,8$	4	50%	Baik
3	$160,1 > X \leq 239,6$	2	25%	Cukup
4	$80,1 > X \leq 160,1$	1	12,5%	Kurang
5	$X < 80,1$	0	0%	Kurang sekali
Jumlah		8	100%	

Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2021)

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa data *posttest* tingkat ketepatan *passing* pemain SSB Persisac Semarang KU 14 yang berkategori baik sekali 1 pemain atau 12,5% , baik 4 pemain atau 50%, cukup 2 pemain atau 25 % , kurang 1 pemain atau 12,5 % dan kategori kurang sekali 0 pemain atau 0 % . Setelah data diperoleh maka akan dipaparkan dengan digaram lingkaran sebagai berikut:

Gambar 4.4 Diagram Lingkaran *Posttest give and go*



Sumber : Hasil Penelitian (2021)

3. Hasil Analisis Data Kedua Kelompok

Setelah data *pretest* dan data *posttest* diperoleh dari kedua kelompok eksperimen selanjutnya data dari Hasil penelitian akan diuraikan dan dihitung dengan menggunakan SPSS 20 kemudian data akan dipaparan dan disajikan dalam bentuk deskripsi data. Adapun deskripsi data dari kedua kelompok eksperimen I maupun kelompok eksperimen II setelah dihitung dengan menggunakan SPSS 20 sebagai berikut:

Tabel 4.9 Deskriptif statistik kedua kelompok

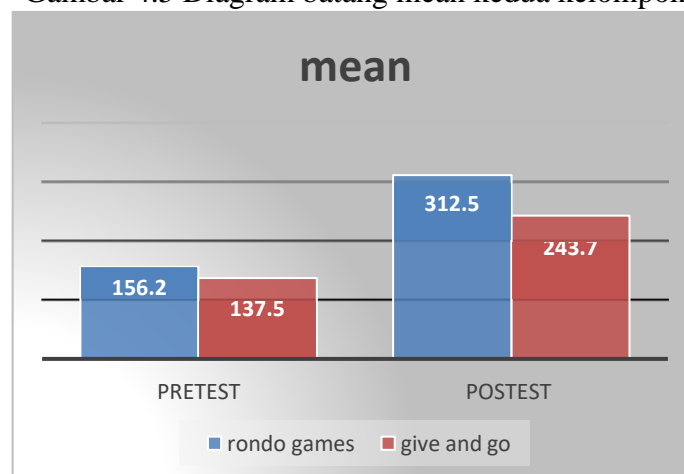
Hasil	Latihan <i>rondo games</i>		Latihan <i>give and go</i>	
	<i>pretest</i>	<i>posttest</i>	<i>pretest</i>	<i>posttest</i>
Mean	156,2	312,5	137,5	243,7
Median	150	300	150	250
Sum	1250	2500	1100	1950
Skor tertinggi	250	400	250	350
Skor terendah	50	200	50	150
Standar deviasi	62,3	69,4	58,2	62,3

Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2021)

Sesuai deskripsi data di atas, maka dapat dijelaskan bahwa *mean*/rata-rata akurasi ketepatan *passing* sepak bola pada kelompok eksperimen 1 sebelum atau *pretest* diberi latihan *rondo games* diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 156,2, nilai *median* 150, nilai sum atau jumlah 1250, skor maksimal 250, skor minimal 50 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 62,3. Selanjutnya *Mean*/rata-rata akurasi ketepatan *passing* sepak bola kelompok eksperimen I setelah atau *posttest* diberi latihan *rondo games* diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 312,5, nilai *median* 300, nilai sum atau jumlah 2500, skor maksimal 400, skor minimal 200 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 69,4.

Mean atau rata-rata akurasi ketepatan *passing* sepak bola kelompok eksperimen II sebelum atau *pretest* diberi latihan *give and go* diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 137,5, nilai *median* 150, nilai sum atau jumlah 1100, skor maksimal 250, skor minimal 50 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 58,2. Selanjutnya *Mean* atau rata-rata akurasi ketepatan *passing* sepak bola kelompok eksperimen II setelah atau *posttest* diberi latihan *give and go* diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 243,7, nilai *median* 250, nilai sum atau jumlah 1950, skor maksimal 350, skor minimal 150 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 62,3. Setelah data diperoleh selanjutnya akan dipaparkan dengan diagram batang sebagai berikut:

Gambar 4.5 Diagram batang mean kedua kelompok



Sumber : Hasil Penelitian (2021)

Bisa dilihat dari hasil perhitungan analisis data dari kedua kelompok eksperimen dapat di ketahui bahwa nilai mean/rata-rata kelompok eksperimen dengan metode latihan *rondo games* mengalami peningkatan yang lebih signifikan di dibandingkan dengan kelompok eksperimen dengan metode latihan *give and go*. Bisa di jelaskan dari perhitungan analisis data

dari kedua kelompok menunjukkan hasil metode latihan *rondo games* lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *give and go*.

1. Hasil Uji Prasyarat

Analisis data dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis dan menjawab rumusan masalah yang diajukan. Maka sebelum melakukan pengujian harus dipenuhi prasyarat analisis terlebih dahulu yaitu meliputi uji normalitas dan homogenitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran data berdistribusi normal atau tidak. Perhitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov Smirnov* dengan menggunakan bantuan software SPSS. Diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Data	Asymp.Sig.(2 tailed)	K Smirnov Z	Keterangan
Kelompok <i>Rondo games</i>	Pretest	0,872	0,594	Normal
	Posttest	0,917	0,556	Normal
Kelompok <i>give and go</i>	Pretest	0,511	0,820	Normal
	Posttest	0,872	0,594	Normal

Sumber : Hasil Analisis Data (2020)

Berdasarkan data hasil uji normalitas diatas diperoleh *Asymp.Sig.(2 tailed)* untuk semua data *pretest* dan *posttest* lebih dari nilai $\alpha = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa semua data berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Variansi dikatakan homogen jika nilai sig > 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.11 Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Asymp.Sig.(2 tailed)	α =sig	Ket
<i>Rondo games & give and go</i>	1	14	0,699	0,05	Homogen

Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

Hasil uji homogenitas variabel penelitian menyatakan bahwa variansi data berdistribusi homogen dengan nilai *Asymp.Sig.(2 tailed)* lebih besar $p > 0,05$ atau $0,699 > 0,05$ Maka dapat disimpulkan data hasil penelitian adalah homogen.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah ada peningkatan terhadap ketepatan *passing* pemain SSB Persisac Semarang KU 14 yang diuji sesuai dengan hipotesis penelitian. Dasar pengambilan keputusan jika nilai Sig.(2-tailed) < 0,05 maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest sedangkan jika nilai Sig.(2-tailed) > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Berikut hasil perhitungan masing-masing kelompok :

a. Uji Perbedaan Hasil *Pretest* dan *Posttest* kelompok *rondo games*

Uji perbedaan data hasil *pretest* dan *posttest* dimaksudkan untuk mengetahui apakah pemberian materi latihan *rondo games* berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain SSB Persisac Semarang KU 14. Uji hipotesis menggunakan uji t (*paired sample t-test*) yang hasilnya dapat dilihat pada tabel, sebagai berikut:

Tabel 4.12 Uji Perbedaan *Pretest* dan *Posttest* kelompok *rondo games*

Data	Df	Rata-rata selisih	T hitung	T tabel	Sig.(2-tailed)	Ket
<i>Pretest</i>	7	-156,2	-7,850	0,497	0,000	Signifikan
<i>Posttest</i>						

Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05, banyak sampel 16 siswa diperoleh $t_{\text{tabel}} = 0,497$. Sesuai hasil analisis, diperoleh nilai t_{hitung} *pretest* dan *posttest* adalah sebesar -7,850 dengan *sig.(2-tailed)* = 0,000 dan nilai t_{tabel} adalah 0,497. Kemudian dari hasil nilai mean *pretest* dan *posttest* kelompok *rondo games* terdapat perbedaan atau nilai rata-rata selisih sebesar -156,2 dari hasil *pretest* dan *posttest*. Kemudian pada kelompok *rondo games* dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan yang signifikan dari ketepatan *passing* pemain SSB Persisac Semarang KU 14 melalui latihan *rondo games*.

b. Uji Perbedaan Hasil *Pretest* dan *Posttest* kelompok *give and go*

Uji perbedaan data hasil *pretest* dan *posttest* dimaksudkan untuk mengetahui apakah pemberian materi latihan *rondo games*

berpengaruh terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain SSB Persisac Semarang KU 14. Uji hipotesis menggunakan uji t (*paired sample t-test*) yang hasilnya dapat dilihat pada tabel, sebagai berikut:

Tabel 4.13 Uji Perbedaan *Pretest* dan *Posttest* kelompok *give and go*

Data	Df	Rata-rata selisih	T hitung	T tabel	Sig.(2-tailed)	Ket
<i>Pretest</i>	7	-106,2	-6,065	0,497	0,000	Signifikan
<i>Posttest</i>						

Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05, banyak sampel 16 siswa diperoleh $t_{\text{tabel}} = 0,497$. Sesuai hasil analisis, diperoleh nilai t_{hitung} *pretest* dan *posttest* adalah sebesar -6,065 dengan sig = 0,000 dan nilai t_{tabel} adalah 0,497. Selanjutnya dari hasil nilai mean *pretest* dan *posttest* kelompok latihan *give and go* terdapat perbedaan atau nilai rata-rata selisih sebesar -106,2. Kemudian pada kelompok *give and go* dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan yang signifikan dari ketepatan *passing* pemain SSB Persisac Semarang KU 14 melalui latihan *give and go*.

c. Uji *Independent sample t-test*

Uji *independent sample t test* dilakukan untuk menguji apakah terdapat perbedaan rata-rata antara 2 sampel yang tidak berpasangan antara pemberian materi latihan *rondo games* dan latihan *give and go* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain SSB Persisac Semarang KU 14. Uji hipotesis menggunakan uji *independent sample t test* yang hasilnya dapat dilihat pada tabel, sebagai berikut:

Tabel 4.14 Uji *Independent sample t-test*

Data	Df	Mean difference	T hitung	T tabel	Sig.(2-tailed)	Ket
<i>Rondo games</i>	14	68,75	2,084	0,497	0,056	Tidak Signifikan
<i>Give and go</i>						

Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05 diperoleh $t_{\text{tabel}} = 0,497$. Dasar pengambilan keputusan jika nilai sig.2-tailed < 0,05 maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil latihan *rondo games* dan latihan *give and go* sedangkan jika nilai sig.2-tailed > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil latihan *rondo games* dan latihan *give and go*. Sesuai hasil analisis, diperoleh nilai t_{hitung} latihan *rondo games* dan latihan *give and go* adalah sebesar 2,084 dan nilai mean difference 68,75 dengan sig.2-tailed 0,056 dan nilai t_{tabel} adalah 0,497. Maka didapatkan hasil nilai sig.2-tailed > 0,05 atau 0,056 > 0,05 Kemudian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil ketepatan *passing* melalui latihan *rondo games* dan latihan *give and go* pemain SSB Persisac Semarang KU 14.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang ada, maka selanjutnya dipaparkan pembahasan mengenai hasil penelitian. Pembahasan berupa hasil penelitian pengaruh latihan *rondo games* benar memiliki pengaruh terhadap ketepatan *passing* pada pemain SSB Persisac Semarang KU 14 kelompok eksperimen I,

terdapat pengaruh yang lebih baik antara sebelum dengan sesudah diberi latihan *rondo games*. maka dapat dijelaskan bahwa *mean*/rata-rata akurasi ketepatan *passing* sepak bola pada kelompok eksperimen 1 sebelum diberi latihan *rondo games* diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 156,2, nilai *median* 150, nilai sum atau jumlah 1250, skor maksimal 250, skor minimal 50 dan nilai simpangan baku (*std.deviiasi*) 62,3. Selanjutnya *Mean*/rata-rata akurasi ketepatan *passing* sepak bola kelompok eksperimen I setelah atau *posttest* diberi latihan *rondo games* diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 312,5, nilai *median* 300, nilai sum atau jumlah 2500, skor maksimal 400, skor minimal 200 dan nilai simpangan baku (*std.deviiasi*) 69,4. Setelah dilakukan uji hipotesis *Paired Sample T-Test* pada data *pretest* dan data *posttest* diperoleh nilai t_{hitung} *pretest* dan *posttest* adalah sebesar -7,850 dengan $sig.(2-tailed) = 0,000$ dan nilai t_{tabel} adalah 0,497. Kemudian dari hasil nilai *mean pretest* dan *posttest* kelompok *rondo games* terdapat perbedaan atau nilai rata-rata selisih sebesar -156,2 dari hasil *pretest* dan *posttest*. Kemudian pada kelompok *rondo games* dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan yang signifikan dari ketepatan *passing* pemain SSB Persisac Semarang KU 14 melalui latihan *rondo games*.

Dalam metode latihan *rondo games* memiliki tantangan yang tersendiri bagi pemain dikarenakan metode latihan ini diharuskan pemain melakukan *passing* ke teman secara akurat serta pemain harus pintar mencari ruang dan seorang harus cepat dan pintar dalam pengambilan keputusan. Metode latihan *rondo games* bisa disimpulkan memiliki kesulitan tersendiri bagi pemain,

dengan kata lain ada pengaruh yang lebih baik terhadap ketepatan akurasi passing pada pemain SSB Persisac Semarang KU 14.

Sedangkan kelompok eksperimen II yang diberikan latihan *give and go* pada pemain SSB Persisac Semarang KU 14, terdapat pengaruh yang lebih baik antara sebelum dengan sesudah diberi latihan *give and go*. Hasil tersebut bisa dilihat dari hasil *mean* atau rata-rata akurasi ketepatan *passing* sepak bola kelompok eksperimen II sebelum diberi latihan *passing diamond* diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 137,5, nilai *median* 150, nilai sum atau jumlah 1100, skor maksimal 250, skor minimal 50 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 58,2. Selanjutnya *Mean* atau rata-rata akurasi ketepatan *passing* sepak bola kelompok eksperimen II setelah atau *posttest* diberi latihan *give and go* diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 243,7, nilai *median* 250, nilai sum atau jumlah 1950, skor maksimal 350, skor minimal 150 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 62,3. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis *Paired Sample T-Test* pada data *pretest* dan data *posttest* diperoleh nilai t_{hitung} *pretest* dan *posttest* adalah sebesar -6,065 dengan $sig = 0,000$ dan nilai t_{tabel} adalah 0,497. Selanjutnya dari hasil nilai *mean pretest* dan *posttest* kelompok latihan *give and go* terdapat perbedaan atau nilai rata-rata selisih sebesar -106,2. Kemudian pada kelompok *give and go* dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan yang signifikan dari ketepatan *passing* pemain SSB Persisac Semarang KU 14 melalui latihan *give and go*.

Latihan *give and go* mengharuskan pemain melakukan operan dan segera berlari kedepan ruang terbuka untuk menerima umpan balik. Hal

tersebut diharapkan berdampak kepada pemain akan terbiasa setelah melakukan *passing* terus bergerak ke arah kosong atau ke depan sehingga memungkinkan diberi umpan kembali oleh teman. Latihan *give and go* merupakan latihan yang penting karena dalam permainan sepak bola pergerakan tanpa bola setelah melakukan *passing* sangat berperan penting untuk menciptakan peluang karena pemain yang melakukan pergerakan tanpa bola bisa mendapat perhatian dari pemain belakang dan dapat mengecoh pemain bertahan sehingga akan memberikan ruang lebih kepada teman lain untuk melakukan kemampuan individu atau menyesuaikan serangan, kemudian jika pemain yang melakukan pergerakan tanpa bola tersebut gagal diikuti oleh lawan atau kurang mendapat perhatian dari lawan maka pemain yang menerima umpan akan memberikan umpan sehingga akan membuka pertahanan lawan dan memungkinkan terciptanya peluang.

Sesuai dengan hasil penelitian, maka dapat dijelaskan bahwa kedua metode latihan yang diberikan pada kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II setelah diberi latihan *rondo games* dan *give and go* sama-sama memiliki pengaruh yang lebih baik antara sebelum dan sesudah diberi latihan. Bompa dalam Sumana, (2015:76) mengatakan bahwa “*for an athlete to perform adequately, at least 8-12 training lessons per micro-cycle is necessary*”. Selaras dengan pendapat tersebut menurut Sugiardo (2015: 76) bahwa latihan yang dilakukan selama 12-16 kali sudah mengalami perubahan yang menetap. Peningkatan bisa dilihat dari hasil analisis data yang mengalami peningkatan terhadap kelompok eksperimen. Bisa dilihat dari hasil perhitungan

analisis data dari kedua kelompok eksperimen dapat di ketahui bahwa nilai mean/rata-rata kelompok eksperimen dengan metode latihan *rondo games* mengalami peningkatan yang lebih signifikan di bandingkan dengan kelompok eksperimen dengan metode latihan *give and go*. Bisa di jelaskan dari perhitungan analisis data dari kedua kelompok menunjukan hasil metode latihan *rondo games* lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *give and go*.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Setelah diberikan perlakuan dengan latihan *rondo games* dan *give and go* tingkat ketepatan *passing* pemain SSB Persisac Semarang KU 14 maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada peningkatan antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan melalui latihan *rondo games* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain SSB Persisac Semarang KU 14 dengan nilai mean atau rata-rata *pretest* 156,2 menjadi *posttest* sebesar 312,5 dan nilai sum atau jumlah *pretest* sebesar 1250 menjadi *posttest* sebesar 2500.
2. Ada peningkatan antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan melalui latihan *give and go* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain SSB Persisac Semarang KU 14 dengan nilai mean atau rata-rata *pretest* 137,5 menjadi *posttest* sebesar 243,7 dan nilai sum atau jumlah *pretest* sebesar 1100 menjadi *posttest* sebesar 1950.
3. Peningkatan kelompok latihan *rondo games* lebih besar peningkatannya dibandingkan dengan kelompok latihan *give and go*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi pemain agar lebih meningkatkan akurasi *passing*.

2. Bagi pelatih diharapkan dapat memberikan latihan *rondo games* dan latihan *give and go* sebagai variasi latihan *passing* guna meningkatkan ketrampilan teknik dasar *passing* bagi pemain SSB Persisac Semarang KU 14.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan media yang lebih bervariasi lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Karim. 2018. Pengaruh Latihan Small Sided Games terhadap Peningkatan Ketepatan Passing dengan Kaki Bagian Dalam Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak bola MTs Ali Maksum Bantul. Skripsi. FIK UNY
- ADITYA, K. N. (2018). *PENGARUH LATIHAN SMALL SIDE GAMES DAN PASSING KELOMPOK MENGUBAH POSISI TERHADAP AKURASI PASSING MENDATAR PADA PEMAIN SSB PORMA KUDUS KU-13 TAHUN 2018* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang)
- Agusta,A. Apri A. (2020). *PENGARUH METODE LATIHAN EL RONDO TERHADAP KETERAMPILAN SHORT PASSING PEMAIN SEPAK BOLA IPPKM*. Jurnal Stamina Vol 3 No 1.
- Angkasa, G. M. G. (2020). *PENGARUH PELATIHAN PASSING GIVE-GO DAN LINGKARAN PINBALL TERHADAP KETERAMPILAN PASSING DAN KETEPATAN SHOOTING SEPAK BOLA*. *PENDASI: Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 4(2), 122-132.
- Arianto, A. T. (2016). *Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Ketepatan Passing*. Skripsi. Yogyakarta: UNY.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Effendy. (2015). *Pengaruh Metode Latihan Small-Sided Games terhadap Ketepatan Umpan pada Pemain Klub Melati Muda Bantul*. Skripsi. UNY
- Hafazhah, I. M., Rahayu, E. T., & Aminudin, R. (2021). *Pengaruh Modifikasi Permainan 4-1 Kucing Bola Terhadap Ketepatan Passing Bagian dalam Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Aliyah (MA) di Masa Pandemi Covid-19*. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(5), 99-105.
- Husen, M. (2016). *PENGARUH METODE LATIHAN EL RONDO DAN CIRCLE PASSING DRILL TERHADAP KETEPATAN PASSING SEPAK BOLA*. *jurnal unnes*, 1-8.
- Istighfar, A. (2020). *PENINGKATAN KEMAMPUAN PASSING BOLA MELALUI LATIHAN KUCING-KUCINGAN PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 1*

JOMBANG. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 1(1), 56-62.

Nasution, Z. (2015). *PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PASSING GIVE AND GO DENGAN LATIHAN MENGGUNAKAN GERAKAN LARI OVERLAP TERHADAP PENINGKATAN HASIL PASSING PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) GUMARANG USIA 14-16 TAHUN 2014* (Doctoral dissertation, UNIMED).

Luxbacher, J. A. (2011). *SEPAK BOLA*. Jakarta: Rajawali.

Rahmani, M. (2014). *BUKU SUPER LENGKAP OLAHRAGA*. Jakarta Timur: Dunia Cerdas.

Rosid, M. N. (2015). *PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PASS GO DAN DIAGONAL PASSING SQUARE TERHADAP KETEPATAN PASSING (Studi Eksperimen Pada Pemain Diklat SMP Terang Bangsa Tahun 2015)* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).

SIANIPAR, J. N. (2014). *PENGARUH LATIHAN GIVE-AND-GODENGAN LATIHAN PASSIMANACS TERHADAP KEMAMPUAN PASSING DALAMPERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA USIA 12-13 TAHUN SEKOLAH SEPAK BOLAJAHARUN B MUDA KECAMATAN GALANG KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2014* (Doctoral dissertation, UNIMED).

Scheunemann, T. (2008). *Dasar-dasar sepak bola modern*. Malang: Dioma.

Sugiyono.(2015). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.


Sukadiyanto.(2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.

Sumana, Y,S. (2015). *Pengaruh Permainan Target terhadap Peningkatan Ketepatan Tendangan Shootingdengan Punggung Kaki SiswaPeserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP 2 Jetis Bantul*. Skripsi. FIK UNY.

Undang-Undang RI. (2005). “ *Sistem Keolahragaan Nasional*”. Jakarta: Departemen pendidikan nasional.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Persetujuan Judul Proposal Skripsi


UNIVERSITAS PAHLAWAN SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN DAN KEPEKERJAAN
 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jl. Bludadi Timur No. 24 Semarang Telp. 8216377, 8448217 Fax. 8448217

USULAN TEMA / JUDUL SKRIPSI DAN PEMBIMBING

Yth. Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

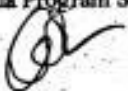
Dengan hormat,
Yang bertanda tangan di bawah ini,
Nama : Atrisal Sinda Wicakrana
NPM : 17230112
Bermaksud mengajukan tema skripsi dengan judul :

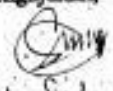
Pengaruh latihan Give and Go dan latihan Rondo Games terhadap Ketepatan Passing dalam Permainan Sepak bola di SSA Persisac Semarang.

Selanjutnya, untuk penentuan dosen pembimbing skripsi kami serahkan sepenuhnya kepada Ketua Program Studi, dengan keputusan pembimbing skripsi sebagai berikut :

1. Danang Aji Setiawan S.Pd., M.Pd.
2. dr. Dian Ayu. Zahraeni, M.Gizi

Menyetujui,
Ketua Program Studi,


Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or
NPP 145001426

Semarang, 03 Mei 2021
Yang mengajukan,

Atrisal Sinda Wicakrana

DAFTAR PEMBIMBING

1. Agus Wiyanto, S.Pd, M.Pd	11. Utvi Hinda Zhannisa, S.Pd., M.Or
2. Donny Anhar Fahmi, S.Si, M.Pd	12. Setyawan, S.Pd., M.Or
3. Tubagus Herlambang, S.Pd, M.Pd	13. Danang Aji Setyawan, S.Pd., M.Pd
4. Osa Maliki, S.Pd, M.Pd	14. Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd
5. Galih Dwi Pradipta, S.Pd, M.Pd	15. Ibnu Fatkh Royana, S.Pd., M.Pd
6. Nur Azis Rohmansyah, S.Pd., M.Or	16. Husnul Hadi, S.Pd., M.Or
7. Maftukhin Hudah, S.Pd., M.Pd	17. Dani Slamet P, S.Pd., M.Pd
8. Buyung Kusumawardhana, S.Pd., M.Kes	18. Rahmat Hidayat, S.Pd., M.Or
9. Fajar Ari Widiyatmoko, S.Pd., M.Pd	19. Yulis Ratimiasih, S.Pd., M.Pd
10. Bertila Kusumaprasthiwi, S.Pd., M.Pd	20. Muh. Isna Nurdin, S.Pd., M.Kes

Lampiran 2 Surat Persetujuan Proposal Skripsi

PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI

Proposal skripsi dengan judul “ Pengaruh Latihan *Give And Go* dan Latihan *Rondo Games* Terhadap Ketepatan Passing Dalam Permainan Sepakbola Di SSB Persisac Semarang”. disusun oleh :

Nama : Afrisal Sindu wicaksana
NPM : 17230112
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

Telah disetujui dan disahkan pada:

Hari :

Tanggal :

Pembimbing I



Danang Aji Setyawan, S.Pd.,M.Pd.
NPP. 158901500

Pembimbing II



dr. Dian Ayu Zahraini, M.Gizi.
NPP. 058101174

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR



Galih Dwi Pradipta, S.Pd.,M.Or.
NPP.149001426

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian



UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
 Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang. Telp : (024) 8316377, 8448217

Nomor : 323 /AM/FPIPSKR/IX/2021 Semarang, 8 September 2021
 Lampiran : 1 (satu) berkas
 Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Yth. Pemilik SSB PERSISAC
 di Semarang

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : AFRISAL SINDU WICAKSANA
 N P M : 17230112
 Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR

Akan mengadakan penelitian dengan judul :

**PENGARUH LATIHAN GIVE AND GO DAN LATIHAN RONDO GAMES TERHADAP
 KETEPATAN PASSING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA DI SSB PERSISAC
 SEMARANG**

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu
 memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian.


Atas perkenan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,



Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil
 NPP 102801284

Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian



SSB PERSISAC

Sekretariat : Jl. Sambiroto VI No. 8
Telp. 024 70589169, Hp. 081 5762 3234

SURAT KETERANGAN
Nomor : 042/SSB PERSISAC/XI-21

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: IMAM SUMAKHMURDI
Jabatan	: Ketua Pembinaan SSB PERSISAC
Alamat	: Jl. Sambiroto VI/8-9 RT.02 – RW.02 Semarang

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama	: AFRISAL SINDU WICAKSANA
NIM	: 17230112
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas	: FPIPSKR
Perguruan Tinggi	: Universitas PGRI Semarang

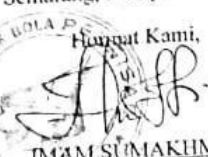
Telah melaksanakan penelitian di SSB PERSISAC Semarang pada tanggal 8 September 2021 sampai dengan 5 Nopember 2021.
Penelitian ini dilakukan untuk memenuhi kebutuhan data penulisan skripsi yang berjudul :

“PENGARUH LATIHAN GIVE AND GO DAN LATIHAN RONDO GAMES TERHADAP KETEPATAN PASSING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA DI SSB PERSISAC SEMARANG”

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 5 Nopember 2021

Hormat Kami,



IMAM SUMAKHMURDI
Ketua Pembinaan SSB PERSISAC

Lampiran 5. Surat Expert Judgement

SURAT PERNYATAAN EXPERTS JUDGEMENT

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Regi Wahyu Permana

Jabatan : Pelatih SSB Rehobot Kendal

Bersedia menjadi *experts judgement* pada program latihan peneliti:

Nama : Afrisal Sindu Wicaksana

NPM : 17230112

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN *GIVE AND GO* DAN
LATIHAN *RONDO GAMES* TERHADAP KETEPATAN *PASSING*
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA DI SSB PERSISAC SEMARANG

Telah memenuhi syarat sebagai instrumen penelitian guna pengambilan data.

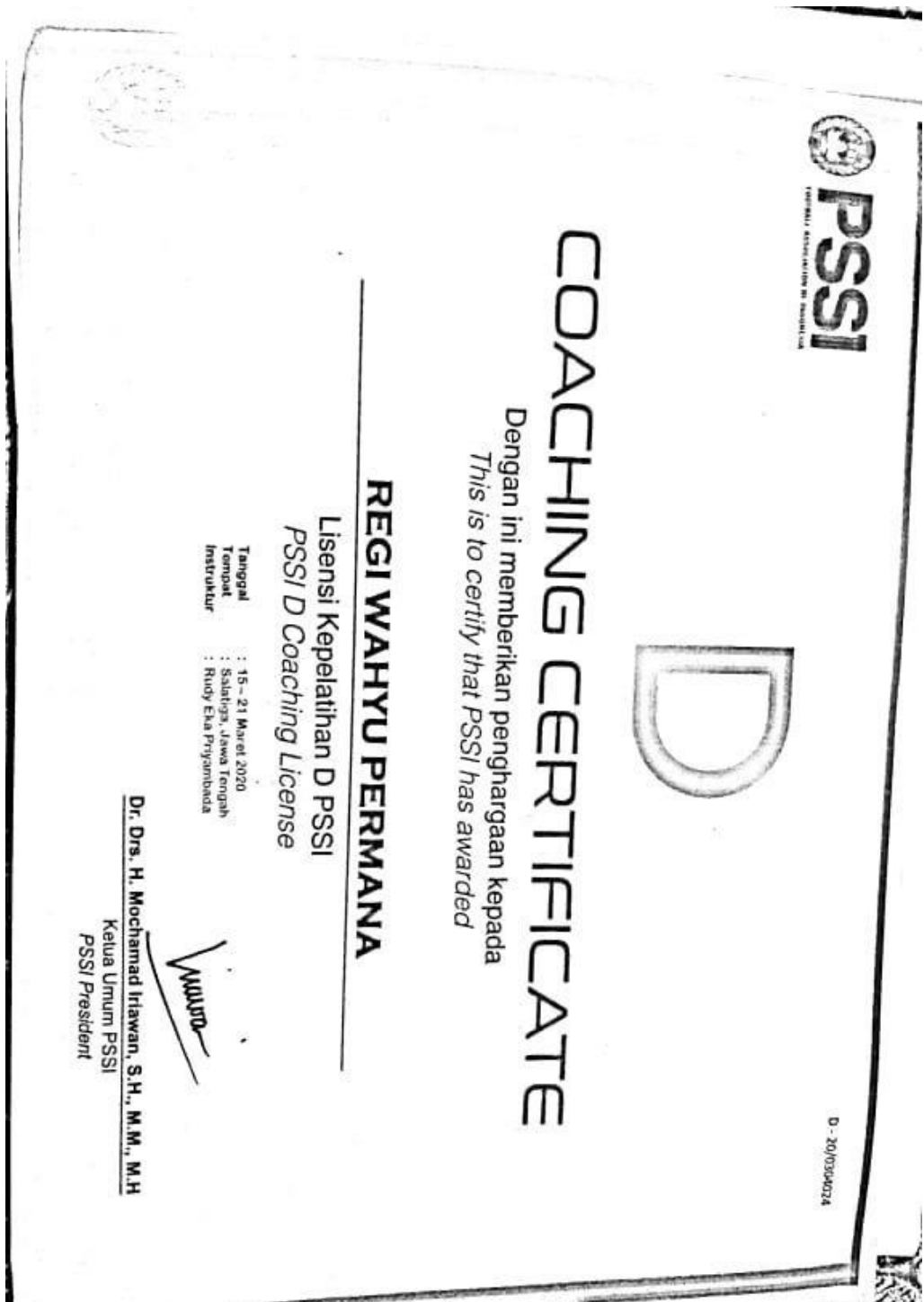
Semarang, 3 juni 2021

Experts judgement



Regi wahyu permana

Lampiran 6. Lisensi pelatih sebagai validator

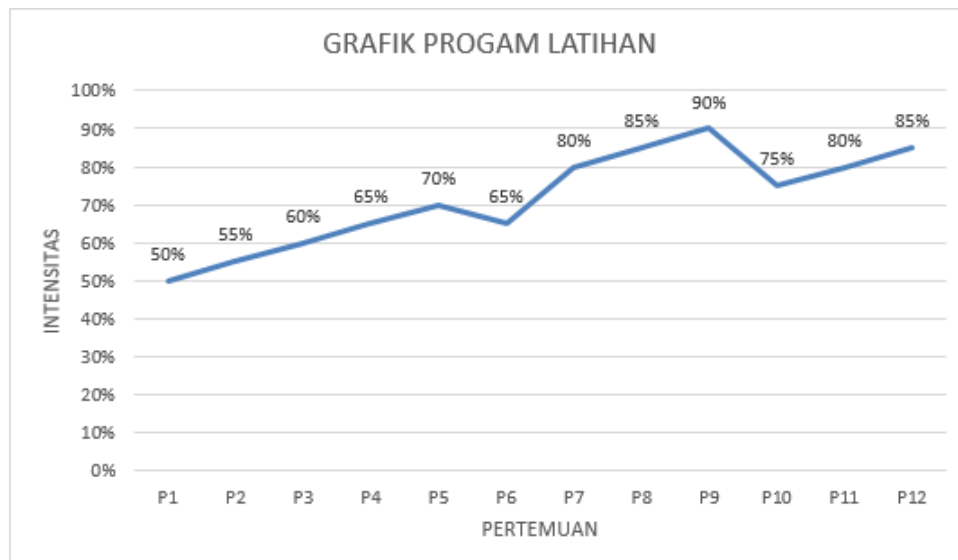


Lampiran 7. Data Penelitian

**HASIL PRETEST DAN POSTEST
LATIHAN GIVE AND GO**

NO	NAMA	PERCOBAAN								TOTAL SKOR
		1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Faris	50	50	0	50	50	0	0	50	250
2	Irfan	0	50	50	0	50	0	0	0	150
3	Abimanyu	50	0	0	50	50	0	0	0	150
4	Dayat	50	0	50	0	0	50	0	0	150
5	Mihwa	0	0	50	0	0	0	50	0	100
6	Adam	0	0	50	0	0	0	0	0	50
7	Wafa	50	50	0	0	0	50	0	0	150
8	Riski	50	50	0	0	0	0	0	0	100
POSTEST										
1	Faris	50	0	50	50	50	0	50	50	300
2	Irfan	0	50	50	0	50	0	50	50	250
3	Abimanyu	50	0	0	50	50	0	50	0	200
4	Dayat	50	50	50	50	50	50	0	50	350
5	Mihwa	50	0	0	50	0	50	50	0	200
6	Adam	0	50	0	50	0	50	0	0	150
7	Wafa	0	50	50	0	50	50	0	50	250
8	Riski	0	50	50	0	50	50	50	0	250

Lampiran 8. Program Latihan



KETERANGAN

INTENSITAS	PRESENTASE	DENYUT NADI PERMENTIT
RENDAH SEKALI	30% - 50%	130 – 140
RENDAH	50% - 60%	140 – 150
SEDANG	60% - 75%	150 – 165
SUB-MAKSIMAL	75% - 85%	165 – 180
MAKSIMAL	85% - 100%	180 ke atas

PROGRAM PROGRAM LATIHAN *RONDO GAMES*


Hari, Tanggal : Kamis 9 september 2021

Waktu : 15.00 – 16.00

Pertemuan 1

Intesitas : 50% rendah

Peralatan : cone, bola , peluit, stopwatch

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	
2	Warming Up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit
3	Latihan inti: Latihan rondo games 4 v 1	2 rep x 2 set 1 repetisi 5 menit	 <p>Ket:</p> <p>1 kali sentuhan bola set 1</p> <p>2 kali sentuhan bola set 2</p>	Pemain melakukan passing kontrol dengan temannya dengan 2 kali sentuhan dengan bola 1 pemain yang berada di tengah berusaha merebut bola dan pemain yang diluar berusaha passing ke temannya dan jangan sampai kena pemain yang berada di tengah
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

PROGRAM PROGRAM LATIHAN *RONDO GAMES*


Hari, Tanggal : Selasa 14 september 2021

Waktu : 15.00 – 16.00

Pertemuan : 2

Intesitas : 55 % rendah

Peralatan : cone, bola , peluit, stopwatch

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	
2	Warming Up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit
3	Latihan inti: Latihan rondo games 6 v 2	3 rep x 2 set 1 repetisi 5 menit	 <p>Ket: 1 kali sentuhan bola set 1 2 kali sentuhan bola set 2</p>	Pemain melakukan passing kontrol dengan temannya dengan 2 kali sentuhan dengan bola 1 pemain yang berada di tengah berusaha merebut bola dan pemain yang diluar berusaha passing ke temannya dan jangan sampai kena pemain yang berada di tengah
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

PROGRAM PROGRAM LATIHAN *RONDO GAMES*


Hari, Tanggal : Kamis 16 september 2021

Waktu : 15.00 – 16.00

Pertemuan : 3


Intesitas : 60 % rendah

Peralatan : cone, bola , peluit, stopwatch

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	
2	Warming Up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit
3	Latihan inti: Latihan rondo games 6 v 6	4 rep x 2 set 1 repetisi 5 menit	 <p>Ket: 1 kali sentuhan bola set 1 2 kali sentuhan bola set 2</p>	Pemain melakukan passing kontrol dengan temannya diusahakan boal dikuasai selama mungkin dan pemain tanpa bola berusaha merebut bola dan pemain yang diluar berusaha passing ke temannya dan jangan sampai kena pemain yang berada di tengah
4	Penutup: <i>Cooling down,</i> evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	


PROGRAM PROGRAM LATIHAN *RONDO GAMES*

Hari, Tanggal : Selasa 21 september 2021
Waktu : 15.00 – 16.00
Pertemuan : 4
Intensitas : 65 % sedang
Peralatan : cone, bola , peluit, stopwatch

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	
2	Warming Up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit
3	Latihan inti: Latihan rondo games 6 v 6	3 rep x 3 set 1 repetisi 5 menit	 <p>Ket:</p> <p>1 kali sentuhan bola set 1</p> <p>2 kali sentuhan bola set 2</p> <p>Sentuhan bola bebas set 3</p>	Pemain melakukan passing kontrol dengan temannya diusahakan boal dikuasai selama mungkin dan pemain tanpa bola berusaha merebut bola dan pemain yang diluar berusahaan passing ke temannya dan jangan sampai kena pemain yang berada di tengah. pemain yang menguasai bola bisa melakukan passing ke pemain yang berada di luar kotak
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

PROGRAM PROGRAM LATIHAN *RONDO GAMES*

Hari, Tanggal : Kamis 23 september 2021
Waktu : 15.00 – 16.00
Pertemuan : 5
Intensitas : 70 % sedang
Peralatan : cone, bola , peluit, stopwatch

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	
2	Warming Up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit
3	Latihan inti: Latihan rondo games 4 v 1	4 rep x 3 set 1 repetisi 5 menit	 <p>Ket:</p> <p>1 kali sentuhan bola set 1</p> <p>2 kali sentuhan bola set 2</p> <p>Sentuhan bola bebas set 3</p>	Pemain melakukan passing kontrol dengan temannya dengan 2 kali sentuhan dengan bola 1 pemain yang berada di tengah berusaha merebut bola dan pemain yang diluar berusahaan passing ke temannya dan jangan sampai kena pemain yang berada di tengah
4	Penutup: <i>Cooling down,</i> evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

PROGRAM PROGRAM LATIHAN *RONDO GAMES*


Hari, Tanggal : Selasa 28 september 2021

Waktu : 15.00 – 16.00

Pertemuan : 6

Intensitas : 65 % sedang

Peralatan : cone, bola , peluit, stopwatch

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	
2	Warming Up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit
3	Latihan inti: Latihan rondo games 6 v 2	3 rep x 3 set 1 repetisi 5 menit	 <p>Ket:</p> <p>1 kali sentuhan bola set 1 2 kali sentuhan bola set 2 Sentuhan bola bebas set 3</p>	Pemain melakukan passing kontrol dengan temannya dengan 2 kali sentuhan dengan bola 1 pemain yang berada di tengah berusaha merebut bola dan pemain yang diluar berusaha passing ke temannya dan jangan sampai kena pemain yang berada di tengah
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

PROGRAM PROGRAM LATIHAN *RONDO GAMES*


Hari, Tanggal : Kamis 30 september 2021

Waktu : 15.00 – 16.00

Pertemuan 7


Intensitas : 80 % maksimal

Peralatan : cone, bola , peluit, stopwatch

No.	Materi	Intensitas	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	
2	Warming Up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit
3	Latihan inti: Latihan rondo games 6 v 6	3 rep x 4 set 1 repetisi 5 menit	 <p>Ket:</p> <p>1 kali sentuhan bola set 1 2 kali sentuhan bola set 2 Sentuhan bola bebas set 3</p>	Pemain melakukan passing kontrol dengan temannya diusahakan boal dikuasai selama mungkin dan pemain tanpa bola berusaha merebut bola dan pemain yang diluar berusaha passing ke temannya dan jangan sampai kena pemain yang berada di tengah
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

PROGRAM PROGRAM LATIHAN *RONDO GAMES*

Hari, Tanggal : Selasa 5 oktober 2021
Waktu : 15.00 – 16.00
Pertemuan : 8
Intensitas : 85 % maksimal
Peralatan : cone, bola , peluit, stopwatch

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	
2	Warming Up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit
3	Latihan inti: Latihan rondo games 6 v 6	4 rep x 4 set 1 repetisi 5 menit	 <p>Ket:</p> <p>1 kali sentuhan bola set 1 2 kali sentuhan bola set 2 Sentuhan bola bebas set 3</p>	Pemain melakukan passing kontrol dengan temannya diusahakan boal dikuasai selama mungkin dan pemain tanpa bola berusaha merebut bola dan pemain yang diluar berusahaan passing ke temannya dan jangan sampai kena pemain yang berada di tengah. pemain yang menguasai bola bisa melakukan passing ke pemain yang berada di luar kotak
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

PROGRAM PROGRAM LATIHAN *RONDO GAMES*


Hari, Tanggal : Kamis 7 oktober 2021

Waktu : 15.00 – 16.00

Pertemuan : 9

Intensitas : 90 % maksimal

Peralatan : cone, bola , peluit, stopwatch

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	
2	Warming Up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit
3	Latihan inti: Latihan rondo games 4 v 1	5 rep x 4 set 1 repetisi 5 menit	 <p>Ket: 1 kali sentuhan bola set 1 & 2 2 kali sentuhan bola set 3 & 4</p>	Pemain melakukan passing kontrol dengan temannya dengan 2 kali sentuhan dengan bola 1 pemain yang berada di tengah berusaha merebut bola dan pemain yang diluar berusaha passing ke temannya dan jangan sampai kena pemain yang berada di tengah
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

PROGRAM PROGRAM LATIHAN *RONDO GAMES*


Hari, Tanggal : Selasa 12 oktober 2021

Waktu : 15.00 – 16.00

Pertemuan : 10

Intensitas : 75 % sub-maksimal

Peralatan : cone, bola , peluit, stopwatch

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	
2	Warming Up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit
3	Latihan inti: Latihan rondo games 6 v 2	3 rep x 4 set 1 repetisi 5 menit	 <p>Ket: 1 kali sentuhan bola set 1&2 2 kali sentuhan bola set 3&4</p>	Pemain melakukan passing kontrol dengan temannya dengan 2 kali sentuhan dengan bola 1 pemain yang berada di tengah berusaha merebut bola dan pemain yang diluar berusaha passing ke temannya dan jangan sampai kena pemain yang berada di tengah
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

PROGRAM PROGRAM LATIHAN *RONDO GAMES*


Hari, Tanggal : Kamis 14 oktober 2021

Waktu : 15.00 – 16.00

Pertemuan : 11


Intensitas : 80 % sub-maksimal

Peralatan : cone, bola , peluit, stopwatch

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	
2	Warming Up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit
3	Latihan inti: Latihan rondo games 6 v 6	4 rep x 3 set 1 repetisi 5 menit	 <p>Ket:</p> <p>1 kali sentuhan bola set 1 2 kali sentuhan bola set 2 Sentuhan bola bebas set 3</p>	Pemain melakukan passing kontrol dengan temannya diusahakan boal dikuasai selama mungkin dan pemain tanpa bola berusaha merebut bola dan pemain yang diluar berusaha passing ke temannya dan jangan sampai kena pemain yang berada di tengah
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

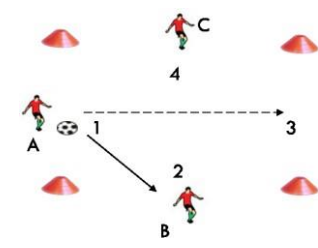
PROGRAM PROGRAM LATIHAN *RONDO GAMES*

Hari, Tanggal : Kamis 21 oktober 2021
Waktu : 15.00 – 16.00
Pertemuan : 12
Intensitas : 85 % sub-maksimal
Peralatan : cone, bola , peluit, stopwatch

No.	Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
1	Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	
2	Warming Up : Pemanasan, stretching statis dan dinamis	10 menit, intensitas sedang		Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit
3	Latihan inti: Latihan rondo games 6 v 6	4 rep x 4 set 1 repetisi 5 menit	 <p>Ket:</p> <p>1 kali sentuhan bola set 1 2 kali sentuhan bola set 2 & 3 Sentuhan bola bebas set 4</p>	Pemain melakukan passing kontrol dengan temannya diusahakan bola dikuasai selama mungkin dan pemain tanpa bola berusaha merebut bola dan pemain yang diluar berusaha passing ke temannya dan jangan sampai kena pemain yang berada di tengah. pemain yang menguasai bola bisa melakukan passing ke pemain yang berada di luar kotak
4	Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

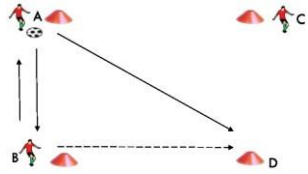
PROGRAM PROGRAM LATIHAN *GIVE AND GO*

Hari, Tanggal : Kamis 9 september 2021
Waktu : 15.00 – 16.00
Pertemuan : 1
Intesitas : 50% rendah
Peralatan : cone, bola , peluit, stopwatch

Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	
Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit,		Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit
Latihan inti: Grid : 7m x 7m Permainan give and go zero.	2 rep x 2 set 1 repetisi 5 menit	 <p>Coaching Point : kecepatan, berpindah tempat, Akurasi passing dan daya tahan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A passing ke B. 2. Kemudian A berlari ke area kosong (3). 3. Pemain B passing ke C, kemudian ke area kosong (1). 4. Pemain C passing ke pemain A, kemudian lari ke area kosong (2). 5. Lakukan secara berulang dan usahakan satu sentuhan untuk menjaga intensitas latihan.
Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

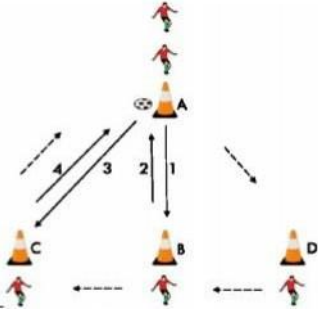
PROGRAM PROGRAM LATIHAN *GIVE AND GO*

Hari, Tanggal : Selasa 14 september 2021
Waktu : 15.00 – 16.00
Pertemuan : 2
Intesitas : 55% rendah
Peralatan : cone, bola , peluit, stopwatch

Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	
Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit,		Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit
Latihan inti: Grid : 10m x 10m Permainan give and go truepass.	3 rep x 2 set 1 repetisi 5 menit	 <p>Coaching Point : kecepatan berpindah tempat, Akurasi passing dan daya tahan.</p>	<p>1. Pemain A melakukan passing ke B, kemudian B melakukan Backpass dan A melakukan diagonal pass ke area D. kemudian A berlari ke area yg ditinggalkan pemain.</p> <p>2. Pemain B berlari mengejar bola dan melakukan sama seperti pemain A kepada pemain C.</p>
Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

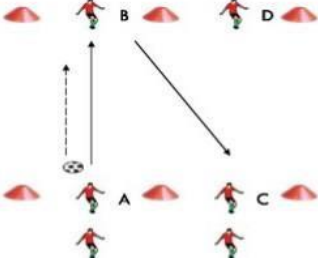
PROGRAM PROGRAM LATIHAN *GIVE AND GO*

Hari, Tanggal : Kamis 16 september 2021
Waktu : 15.00 – 16.00
Pertemuan : 3
Intesitas : 60% rendah
Peralatan : cone, bola , peluit, stopwatch

Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	
Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit,		Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit
Latihan inti: Grid : A-BD 10m B-D 5m Permainan give and go triangel.	4 rep x 2 set 1 repetisi 5 menit	 <p>Coaching Point : kecepatan berpindah tempat, Akurasi passing dan daya tahan.</p>	1. Pemain A dan B melakukan passing-Backpass, kemudian A passing Ke C dan mengembalikan ke pemain A2. Dan lakukan bergantian ke D. 2. Pergeseran pemain A-D-B-C-A
Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

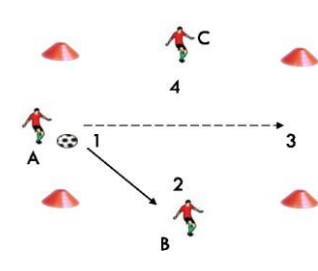
PROGRAM PROGRAM LATIHAN *GIVE AND GO*

Hari, Tanggal : Selasa 21 september 2021
Waktu : 15.00 – 16.00
Pertemuan : 4
Intesitas : 65% sedang
Peralatan : cone, bola , peluit, stopwatch

Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	
Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit,		Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit
Latihan inti: Grid : 10m x 10m Permainan give and go diagonal.	3 rep x 3 set 1 repetisi 5 menit	 <p>Coaching Point : Akurasi passing dan daya tahan, kerjasama dan kekompakan.</p>	1. Pemain A passing ke pemain B kemudian sprint ke arah B (lewat samping marker). 2. Pemain B diagonal Passing C dan sprint ke arah A dan lakukan sama seperti pemain A.
Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

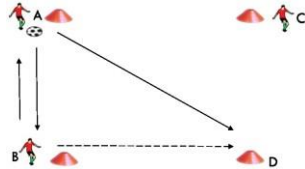
PROGRAM PROGRAM LATIHAN *GIVE AND GO*

Hari, Tanggal : Kamis 23 september 2021
Waktu : 15.00 – 16.00
Pertemuan : 5
Intesitas : 70% sedang
Peralatan : cone, bola , peluit, stopwatch

Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	
Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit,		Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit
Latihan inti: Grid : 7m x 7m Permainan give and go zero.	4 rep x 3 set 1 repetisi 5 menit	 <p>Coaching Point : kecepatan, berpindah tempat, Akurasi passing dan daya tahan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A passing ke B. 2. Kemudian A berlari ke area kosong (3). 3. Pemain B passing ke C, kemudian ke area kosong (1). 4. Pemain C passing ke pemain A, kemudian lari ke area kosong (2). 5. Lakukan secara berulang dan usahakan satu sentuhan untuk menjaga intensitas latihan.
Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

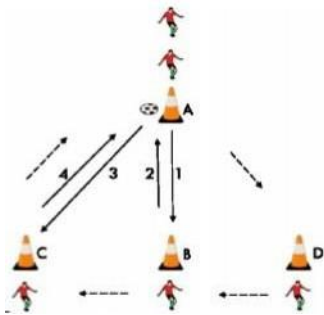
PROGRAM PROGRAM LATIHAN *GIVE AND GO*

Hari, Tanggal : Selasa 28 september 2021
Waktu : 15.00 – 16.00
Pertemuan : 6
Intesitas : 65% sedang
Peralatan : cone, bola , peluit, stopwatch

Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	
Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit,		Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit
Latihan inti: Grid : 10m x 10m Permainan give and go truepass.	3 rep x 3 set 1 repetisi 5 menit	 <p>Coaching Point : kecepatan berpindah tempat, Akurasi passing dan daya tahan.</p>	1. Pemain A melakukan passing ke B, kemudian B melakukan Backpass dan A melakukan diagonal pass ke area D. kemudian A berlari ke area yg ditinggalkan pemain. 2. Pemain B berlari mengejar bola dan melakukan sama seperti pemain A kepada pemain C.
Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

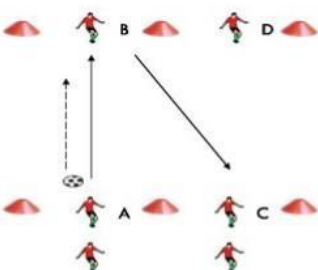
PROGRAM PROGRAM LATIHAN *GIVE AND GO*

Hari, Tanggal : Kamis 30 september 2021
Waktu : 15.00 – 16.00
Pertemuan : 7
Intesitas : 80% maksimal
Peralatan : cone, bola , peluit, stopwatch

Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	
Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit,		Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit
Latihan inti: Grid : A-BD 10m B-D 5m Permainan give and go triangel.	3 rep x 4 set 1 repetisi 5 menit	 <p>Coaching Point : kecepatan berpindah tempat, Akurasi passing dan daya tahan.</p>	1. Pemain A dan B melakukan passing-Backpass, kemudian A passing Ke C dan mengembalikan ke pemain A2. Dan lakukan bergantian ke D. 2. Pergeseran pemain A-D-B-C-A
Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

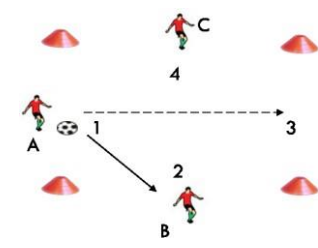
PROGRAM PROGRAM LATIHAN *GIVE AND GO*

Hari, Tanggal : Selasa 5 oktober 2021
Waktu : 15.00 – 16.00
Pertemuan : 8
Intesitas : 85% maksimal
Peralatan : cone, bola , peluit, stopwatch

Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	
Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit,		Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit
Latihan inti: Grid : 10m x 10m Permainan give and go diagonal.	4 rep x 4 set 1 repetisi 5 menit	 <p>Coaching Point : Akurasi passing dan daya tahan, kerjasama dan kekompakan.</p>	1. Pemain A passing ke pemain B kemudian sprint ke arah B (lewat samping marker). 2. Pemain B diagonal Passing C dan sprint ke arah A dan lakukan sama seperti pemain A.
Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

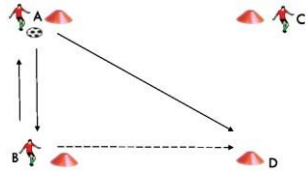
PROGRAM PROGRAM LATIHAN *GIVE AND GO*

Hari, Tanggal : Kamis 7 oktober 2021
Waktu : 15.00 – 16.00
Pertemuan : 9
Intesitas : 90% maksimal
Peralatan : cone, bola , peluit, stopwatch

Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	
Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit,		Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit
Latihan inti: Grid : 7m x 7m Permainan give and go zero.	5 rep x 4 set 1 repetisi 5 menit	 <p>Coaching Point : kecepatan, berpindah tempat, Akurasi passing dan daya tahan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemain A passing ke B. 2. Kemudian A berlari ke area kosong (3). 3. Pemain B passing ke C, kemudian ke area kosong (1). 4. Pemain C passing ke pemain A, kemudian lari ke area kosong (2). 5. Lakukan secara berulang dan usahakan satu sentuhan untuk menjaga intensitas latihan.
Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

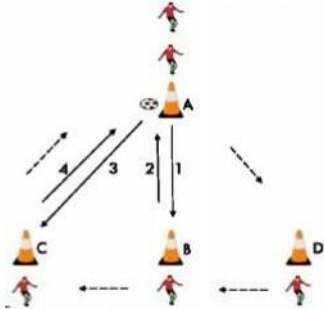
PROGRAM PROGRAM LATIHAN *GIVE AND GO*

Hari, Tanggal : Selasa 12 oktober 2021
Waktu : 15.00 – 16.00
Pertemuan : 10
Intesitas : 75% sub-maksimal
Peralatan : cone, bola , peluit, stopwatch

Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	
Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit,		Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit
Latihan inti: Grid : 10m x 10m Permainan <i>give and go</i> truepass.	3 rep x 4 set 1 repetisi 5 menit	 <p>Coaching Point : kecepatan berpindah tempat, Akurasi passing dan daya tahan.</p>	<p>1. Pemain A melakukan passing ke B, kemudian B melakukan Backpass dan A melakukan diagonal pass ke area D. kemudian A berlari ke area yg ditinggalkan pemain.</p> <p>2. Pemain B berlari mengejar bola dan melakukan sama seperti pemain A kepada pemain C.</p>
Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

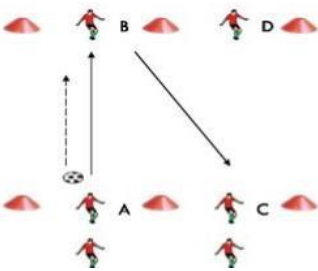
PROGRAM PROGRAM LATIHAN *GIVE AND GO*

Hari, Tanggal : Kamis 14 oktober 2021
Waktu : 15.00 – 16.00
Pertemuan : 11
Intesitas : 80% sub-maksimal
Peralatan : cone, bola , peluit, stopwatch

Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	
Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit,		Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit
Latihan inti: Grid : A-BD 10m B-D 5m Permainan give and go triangel.	4 rep x 3 set 1 repetisi 5 menit	 <p>Coaching Point : kecepatan berpindah tempat, Akurasi passing dan daya tahan.</p>	1. Pemain A dan B melakukan passing-Backpass, kemudian A passing Ke C dan mengembalikan ke pemain A2. Dan lakukan bergantian ke D. 2. Pergeseran pemain A-D-B-C-A
Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

PROGRAM PROGRAM LATIHAN *GIVE AND GO*

Hari, Tanggal : Kamis 21 oktober 2021
Waktu : 15.00 – 16.00
Pertemuan : 12
Intesitas : 85% sub-maksimal
Peralatan : cone, bola , peluit, stopwatch

Materi	Durasi	Formasi	Keterangan
Pembukaan : Doa, persiapan materi, penjelasan materi	5 menit	P XXXXX XXXXX	
Warming Up : Pemanasan, <i>stretching</i> statis dan dinamis	10 menit,		Setelah pemanasan sebelum ke latihan inti. pemain istirahat selama 2 menit
Latihan inti: Grid : 10m x 10m Permainan give and go diagonal.	4 rep x 4 set 1 repetisi 5 menit	 <p>Coaching Point : Akurasi passing dan daya tahan, kerjasama dan kekompakan.</p>	1. Pemain A passing ke pemain B kemudian sprint ke arah B (lewat samping marker). 2. Pemain B diagonal Passing C dan sprint ke arah A dan lakukan sama seperti pemain A.
Penutup: <i>Cooling down</i> , evaluasi, doa	10 menit	P XXXXX XXXXX	

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Lampiran

9. Hasil deskriptif statistik

Statistics

		<i>PRE RONDO GAMES</i>	<i>POST RONDO GAMES</i>
<i>N</i>	<i>Valid</i>	8	8
	<i>Missing</i>	0	0
<i>Mean</i>		156,25	312,50
<i>Median</i>		150,00	300,00
<i>Mode</i>		150	300
<i>Std. Deviation</i>		62,321	69,437
<i>Variance</i>		3883,929	4821,429
<i>Range</i>		200	200
<i>Minimum</i>		50	200
<i>Maximum</i>		250	400
<i>Sum</i>		1250	2500

PRE RONDO GAMES

	<i>Frequenc y</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
50	1	12,5	12,5	12,5
100	1	12,5	12,5	25,0
150	3	37,5	37,5	62,5
200	2	25,0	25,0	87,5
250	1	12,5	12,5	100,0
Total	8	100,0	100,0	

POST RONDO GAMES

	<i>Frequenc y</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
200	1	12,5	12,5	12,5
250	1	12,5	12,5	25,0
300	3	37,5	37,5	62,5
350	1	12,5	12,5	75,0
400	2	25,0	25,0	100,0
Total	8	100,0	100,0	

		<i>PRE RONDO GAMES</i>	<i>POST RONDO GAMES</i>
<i>N</i>		8	8
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	156,25	312,50
	<i>Std. Deviation</i>	62,321	69,437
	<i>Absolute</i>	,210	,196
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Positive</i>	,165	,196
	<i>Negative</i>	-,210	-,179
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>		,594	,556
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		,872	,917

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Paired Sample 1 PRE RONDO GAMES - POST RONDO GAMES	-156,250	56,300	19,905	-203,318	-109,182	-7,850	7	,000

Statistics

		<i>PRE GIVE AND GO</i>	<i>POST GIVE AND GO</i>
<i>N</i>	Valid	8	8
	Missing	0	0
<i>Mean</i>		137,50	243,75
<i>Median</i>		150,00	250,00
<i>Mode</i>		150	250
<i>Std. Deviation</i>		58,248	62,321
<i>Variance</i>		3392,857	3883,929
<i>Range</i>		200	200
<i>Minimum</i>		50	150
<i>Maximum</i>		250	350
<i>Sum</i>		1100	1950

PRE GIVE AND GO

	<i>Frequenc y</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
50	1	12,5	12,5	12,5
100	2	25,0	25,0	37,5
Valid 150	4	50,0	50,0	87,5
250	1	12,5	12,5	100,0
Total	8	100,0	100,0	

POST GIVE AND GO

	<i>Frequenc y</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
150	1	12,5	12,5	12,5
200	2	25,0	25,0	37,5
Valid 250	3	37,5	37,5	75,0
300	1	12,5	12,5	87,5
350	1	12,5	12,5	100,0
Total	8	100,0	100,0	

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		<i>PRE GIVE AND GO</i>	<i>POST GIVE AND GO</i>
<i>N</i>		8	8
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	137,50	243,75
	<i>Std. Deviation</i>	58,248	62,321
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	,290	,210
	<i>Positive</i>	,290	,210
	<i>Negative</i>	-,210	-,165
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>		,820	,594
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		,511	,872

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Test of Homogeneity of Variances

KELOMPOK

<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
,156	1	14	,699

Paired Samples Test

	<i>Paired Differences</i>					t	df	Sig. (2-tailed)
	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>				
				<i>Lower</i>	<i>Upper</i>			
<i>Pair 1</i> <i>PRE GIVE AND GO - POST GIVE AND GO</i>	-106,250	49,552	17,519	147,676	-64,824	-6,065	7	,001

Statistics

	<i>PRE GIVE AND GO</i>	<i>POST GIVE AND GO</i>	<i>PRE RONDO GAMES</i>	<i>POST RONDO GAMES</i>
<i>N</i>	8	8	8	8
<i>Valid</i>	8	8	8	8
<i>Missing</i>	0	0	0	0
<i>Mean</i>	137,50	243,75	156,25	312,50
<i>Median</i>	150,00	250,00	150,00	300,00
<i>Mode</i>	150	250	150	300
<i>Std. Deviation</i>	58,248	62,321	62,321	69,437
<i>Variance</i>	3392,857	3883,929	3883,929	4821,429
<i>Range</i>	200	200	200	200
<i>Minimum</i>	50	150	50	200
<i>Maximum</i>	250	350	250	400
<i>Sum</i>	1100	1950	1250	2500

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
H A S I L	,156	,699	2,084	14	,056	68,750	32,987	-2,001	139,501
			2,084	13,839	,056	68,750	32,987	-2,078	139,578

Lampiran 10. Daftar Hadir Pemain

NO	NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Ridha												
2	Lara												
3	Debu												
4	Nandani												
5	Era												
6	Konung												
7	Kece												
8	Farel												
9	Faris												
10	Iran												
11	Abumayu												
12	Dayat												
13	Milwa												
14	Adam												

PRENSI ATLETIK BERSAMA-SAMA

PRESIANSI ATLET DI PERSENAS SIMARANG

NO	NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
15	Ward	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
16	Raka	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Dokumentasi Penelitian



Gambar 2. Dokumentasi Penelitian



Gambar 3. Dokumentasi Penelitian



Gambar 4. Dokumentasi Penelitian



Gambar 5. Dokumentasi Penelitian



Gambar 6. Dokumentasi Penelitian