



**PENGARUH LATIHAN KETUPAT DAN PERSEGI DALAM PERMAINAN
SEPAK BOLA UNTUK MENINGKATKAN *PASSING* DI SSB BERGAS
MUDA U-13 KABUPATEN SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
FPIPSKR Universitas PGRI Semarang

Oleh:

MA'RUF FATMA WARDANI

NPM 15230251

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL
DAN KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
2022**

HALAMAN PENYELESAIAN PEMBIMBINGAN

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

Nama : Ma'rif Fatma Wardani

NPM : 15230251

Fakultas/Prodi : FPIPSKR/PJKR

Judul : Pengaruh Latihan Bentuk Ketupat dan Persegi dalam Permainan Sepak Bola untuk Meningkatkan *Passing* Di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang

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

Semarang, 2 Desember 2021.

Dosen Pembimbing I,



Bertika Kusuma Prastiwi, S.Pd.,M.Or
NPP 158601475

Dosen Pembimbing II,



Dr. Agus Wiyanto, S.Pd.,M.Pd
NPP 118501360

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang



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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Ketupat dan Persegi dalam Permainan Sepak Bola untuk Meningkatkan *Passing* Di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang".

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan oleh Panitia Ujian Skripsi FPIPSKR Universitas PGRI Semarang:

Pada hari : Kamis

Tanggal : 13 Januari 2022

Panitia Ujian

Ketua,



Sekretaris,

Dr. Agus Sutono, S. Fil., M. Phil
NPP 107801384

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

Penguji,

Tanda Tangan

1. Bertika Kusuma Prastiwi, S.Pd.,M.Or
NPP 158601475

(.....
.....)

2. Dr. Agus Wiyanto, S.Pd.,M.Pd
NPP 118501360

(.....
.....)

3. Ibnu Fatkhu Royana, S.Pd, M.Pd
NPP 159001502

(.....
.....)

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto:

1. Tidak ada anggota tim yang dipuji karena individualitasnya, melainkan karena kerja samanya (Ralph Waldo).
2. Satu orang dapat menjadi sangat penting dalam sebuah tim, akan tetapi satu orang tidak bisa membuat tim yang hebat (Kareem Abdul-Jabbar).
3. Jika kamu yakin mampu mewujudkan sebuah mimpi, sebenarnya kamu sudah separuh jalan untuk mewujudkannya (Theodore Roosevelt).

Persembahan:

Kupersembahkan skripsi ini untuk:

1. Kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan dukungan dan doa yang terbaik untuk saya.
2. Kakak, dan Adik, Kakek, Nenek yang selalu memotivasi dan pemberi semangat dalam penyelesaian Skripsi ini.
3. Almamater Universitas PGRI Semarang.

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ma'ruf Fatma Wardani

NPM : 15230251

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 disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 13 Januari 2022
Pembuat pernyataan,



Ma'ruf Fatma Wardani
NPM 15230251

ABSTRAK

Ma'ruf Fatma Wardani. "Pengaruh latihan ketupat dan persegi dalam permainan sepak bola untuk meningkatkan *passing* Di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang". Skripsi. Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan. Universitas PGRI Semarang. 2021.

Latar belakang diperoleh informasi belum pernah dilakukan penelitian di SSB Bergas Muda mengenai *passing*, masih terdapat pemain yang melakukan kesalahan dalam melakukan *passing*, dan teknik *passing* di SSB Bergas Muda kurang baik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui latihan bentuk ketupat dan persegi dalam permainan sepak bola untuk meningkatkan *passing* Di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan eksperimen, desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan desain *two group pretest and posttest design* dengan melakukan tes *pretest* dan *posttest*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah *pruposive sampling* Atlet sekolah Sepak bola Bergas Muda Kelompok Umur 13 tahun Kabupaten Semarang berjumlah 15 siswa. Analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t dengan berbantu *software SPSS 21.0*.

Hasil penelitian berdasarkan uji normalitas menggunakan *One Sampel Kolmogorov Smirnov* diperoleh hasil *pretest* dan *posttest* sebesar 0,200 ini artinya data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal. Hasil uji homogenitas pada kelompok *pretest* untuk *Fhitung* sebesar 3,048 taraf signifikan 0,141 artinya $F > 0,05$ dan Kelompok *posttest* *Fhitung* sebesar 1,594 dengan taraf signifikan 0,262 artinya *Fhitung* lebih dari 0,05. Maka data *pretest* dan *posttest* memiliki varians yang homogen. Simpulan penelitian ini dibuktikan pada eksperimen kelompok I terlihat ada pengaruh latihan ketupat dalam permainan sepak bola untuk meningkatkan *passing* di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang nilai koefisien korelasi (*Correlation*) sebesar 0,443 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,319. Karena nilai Sig. 0,319 > probabilitas 0,05. Sementara pada eksperimen kelompok II terlihat ada pengaruh latihan persegi dalam permainan sepak bola untuk meningkatkan *passing* di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang diketahui nilai koefisien korelasi (*Correlation*) sebesar 0,372 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,364. Karena nilai Sig. 0,319 > probabilitas 0,05. Jika dilihat dari tingkat korelasi antara latihan ketupat dan persegi ($0,443 > 0,372$) pengaruh lebih dominan terlihat dari kelompok eksperimen I yaitu latihan ketupat daripada kelompok eksperimen II dalam meningkatkan *passing* di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang.

Saran bagi Atlet lebih meningkatkan kualitas kondisi fisik, keterampilan teknik yang dimiliki, penggunaan teknik dalam bertanding. Bagi Pelatih dapat dijadikan sebagai ilmu pengetahuan khususnya dalam melatih atlet. Untuk peneliti selanjutnya dijadikan pengalaman yang dapat memberikan referesin untuk mengadakan penelitian-penelitian yang lain.

Kata Kunci: Latihan, Ketupat, Persegi, *Passing*.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah Subhanahu Wata'ala atas limpahan rahmat dan kasihNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Ketupat dan Persegi dalam Permainan Sepak Bola untuk Meningkatkan *Passing* Di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang” ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh derajat Program Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatandan Rekreasi di Universitas PGRI Semarang.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dorongan beberapa pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada.

1. Rektor Universitas PGRI Semarang yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas PGRI Semarang;
2. Dekan FPIPSKR yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang tiada henti untuk terus mengarahkan dan memberi motivasi khususnya bagi penulis
4. Bertika Kusuma Prastiwi, S.Pd.,M.Or., Dosen Pembimbing 1 yang membimbing dan mengarahkan penulis dengan penuh ketulusan;
5. Dr. Agus Wiyanto, S.Pd.,M.Pd., Dosen Pembimbing II yang membimbing dan mengarahkan penulis dengan penuh ketulusan;
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberi bekal ilmu, meluangkan waktu untuk berbagi

pengalaman dan membimbing penulis selama belajar di Universitas PGRI Semarang;

7. Ibu, Ayah, Kakak, Adik, Kakek, dan Nenek tercinta yang terus memberikan do'a restu dan semangat kepada penulis;
8. Teman-teman seperjuangan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang terus memberi keceriaan, bantuan serta secara suka rela berbagi pengalaman kepada penulis selama belajar di Universitas PGRI Semarang;

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti berharap agar pembaca dapat memberikan kritik dan saran yang membangun, Penulis memohon maaf apabila penulis skripsi ini masih terdapat banyak kesalahan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Semarang, 13 Januari 2022

Penulis,

Ma'ruf Fatma Wardani

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMBUNG	i
HALAMAN PENYELESAIAN PEMBIMBINGAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	9
B. Landasan Teori	10
1. Hakikat Sepak Bola	10
2. Hakikat Latihan	14
3. Hakikat Keterampilan	27
4. Karakteristik Anak Usia 13 Tahun	36
5. Sepak Bola untuk Siswa Sekolah Dasar	40
C. Hipotesis Penelitian.....	41
BAB III METODE PENELITIAN	43
A. Desain Penelitian.....	43
B. Populasi dan Sampel.....	44
C. Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel Fokus Penelitian	45
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	46
E. Validitas dan Reliabilitas Instrument.....	49
F. Teknik Analisis Data.....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian	53
B. Hasil Penelitian dan Analisis Data	54
C. Pembahasan	67
BAB V PENUTUP	72
A. Simpulan	72
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN	77

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Pembagian Kelompok Penelitian	47
Tabel 3.2 Kriteria penskoran <i>Passing</i>	49
Tabel 4.1 Data Hasil <i>Pretest</i> Kemampuan <i>Passing</i> dan Kontrol Di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang	55
Tabel 4.2 Data Hasil <i>Posttest</i> Kemampuan <i>Passing</i> Di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang	57
Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	59
Tabel 4.4 Data Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i> Data <i>Pretest</i> ..	60
Tabel 4.5 Data Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i> Data <i>Posttest</i> ..	61
Tabel 4.6 Data Hasil Uji Homogenitas Data <i>Pretest</i>	61
Tabel 4.7 Data Hasil Uji Homogenitas Data <i>Posttest</i>	62
Tabel 4.8 Data Hasil Rata-rata Mean Eksperimen I.....	63
Tabel 4.9 Data Hasil Rata-rata Mean Eksperimen II	63
Tabel 4.10 Data Hasil Uji t (Uji Hipotesis) Eksperimen I	64
Tabel 4.11 Data Hasil Uji t (Uji Hipotesis) Eksperimen II	65
Tabel 4.12 Prosentase Pengukuran Kelompok Latihan Ketupat.....	66
Tabel 4.13 Prosentase Pengukuran Kelompok Latihan Persegi.....	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Teknik Menghentikan Bola dengan kaki Bagian Dalam dan Paha	33
Gambar 2.2 Teknik Merampas Bola Sambil Meluncur	33
Gambar 2.3 Teknik Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki	33
Gambar 2.4 Teknik Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki	33
Gambar 2.5 Teknik Menyundul Bola Tanpa Loncat	34
Gambar 2.6 Teknik Melempar Bola Kedalam	34
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	44
Gambar 4.1 Diagram Data Hasil <i>Pretest</i> Kemampuan Passing Di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang.....	56
Gambar 4.2 Diagram Data Hasil <i>Posttest</i> Kemampuan Passing Di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Daftar Nama Atlet SSB Bergas	77
Lampiran 2 Program Latihan	78
Lampiran 3 Hasil Output Uji Validitas dan Reabilitas SPSS 21	84
Lampiran 4 Hasil Output Uji Normalitas dan Homogenitas SPSS 21	86
Lampiran 5 Hasil Output Uji Hipotesis SPSS 21	89
Lampiran 6 Surat Judgment Dosen	90
Lampiran 7 Surat Judgment Pelatih	91
Lampiran 8 Gambar Latihan Bentuk Persegi dan Ketupat	92
Lampiran 9 Dokumentasi	93
Lampiran 10 Surat Penelitian	98

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 1 ayat (4) yang menyatakan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial, seiring berjalannya waktu masyarakat berlomba-lomba untuk melakukan olahraga dengan alasan untuk menjaga kesehatan agar terhindar dari berbagai penyakit. Tetapi olahraga tidak hanya sebagai alasan untuk mencegah penyakit karena olahraga juga merupakan gaya hidup maupun untuk menyalurkan bakat yang dimiliki seseorang dengan bertujuan untuk mencapai prestasi dimasa yang akan datang.

Olahraga pasti meliputi berbagai pertandingan maupun kompetisi, dengan berkompetisi maka olahraga harus didasari dengan rasa semangat juang tinggi dan menjunjung sportifitas. Olahraga dapat melatih seseorang maupun kelompok untuk saling bekerja sama dan dapat menumbuhkan rasa solidaritas terhadap teman maupun lawan (Pradipta, 2015:713). Petingnya peran olahraga dalam kehidupan manusia maka pemerintah melalui Menpora mengadakan pembinaan disetiap cabang olahraga contohnya cabang olahraga yang populer dimasyarakat adalah sepak bola.

Pembinaan sepak bola usia dini juga menjadi salah satu faktor utama yang mempengaruhi prestasi olahraga permainan sepak bola, karena pembinaan diusia dini akan melahirkan pemain-pemain profesional yang dibutuhkan dalam pencapaian prestasi yang maksimal (Putra, 2013:1).

Menurut Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 9 ayat (1) dan (2) yang menyatakan bahwa (1) Orang tua mempunyai hak mengarahkan, membimbing, membantu, dan mengawasi serta memperoleh informasi tentang perkembangan keolahragaan anaknya. (2) Orang tua berkewajiban memberikan dorongan kepada anaknya untuk aktif berpartisipasi dalam olahraga.

Sepak bola merupakan sebuah permainan yang dimainkan beregu, yang terdiri dari sebelas pemain dengan masing-masing regu terdiri dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Seorang penjaga gawang boleh menggunakan semua anggota tubuh untuk bermain kecuali tangan (hanya untuk di daerah gawang). Permainan sepak bola bertujuan untuk mencetak gol dari lawan. Untuk regu yang paling banyak mencetak gol ke gawang lawan dalam waktu 2 x 45 (90) menit maka regu tersebut dianggap menang. Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang memiliki banyak penggemar di masyarakat. Sepak bola dikenal dan dikenali oleh seluruh lapisan masyarakat di dunia. Olahraga ini terbilang mudah untuk dimainkan yang juga sebagai sarana hiburan, sepak bola menjadi salah satu olahraga yang membantu kesehatan jasmani dan rohani (Priawan, 2018:1-2).

Di Indonesia sepak bola merupakan salah satu olahraga yang merakyat, mulai dari kalangan bawah hingga kalangan atas, mulai dari Sabang hingga Merauke, mulai dari suku Jawa, Sumatra hingga Papua dan suku lainnya yang ada Indonesia menyukai olahraga ini. Mungkin hal tersebut terdengar berlebihan. Khususnya di Desa-desa anak-anak sepulang sekolah mereka mengisi waktu luang untuk bermain sepak bola di lahan kosong atau halaman

rumah, sedangkan pemuda di Desa memanfaatkan waktu sore hari untuk bermain sepak bola berbeda dengan anak-anak karena disiang hari sebagian besar sibuk bekerja (Ruslan, 2019:1-2).

Pembinaan olahraga dapat dilakukan melalui pusat pelatihan atau sekolah olahraga, sekolah olahraga contohnya adalah SSB (sekolah sepak bola), sekolah sepak bola umumnya dikategorikan untuk usia anak-anak atau ketikan anak-anak menginjak usia 9 tahun, ketika pemain sudah menginjak usia remaja maka pelatih menyarankan untuk melanjutkan ke jenjang selanjutnya yaitu masuk ke akademi sepak bola (Kusuma, 2015). Diharapkan setelah melalui jenjang-jenjang tersebut pemain dapat berprestasi dimasa yang akan datang maupun pemain dapat memiliki klub sehingga bisa menjadipekerjaan.

Seorang pemain sepak bola wajib menguasai teknik dasar yaitu passing. Di era sepak bola saat ini passing menjadi pilihan utama bagi pelatih-pelatih yang berorientasi pada sepak bola modern ketimbang bermain dengan umpan-umpan panjang atau bermain mengandalkan beberapa pemain dalam satu tim dan sering disebut juga bermain secara individualis (Pujianto dkk, 2020 : 2-3). Contohnya klub Eropa Liverpool FC yang kini menerapkan possession football dengan passing pendeknya sehingga permainan lebih efisien dan terbukti Liverpool sukses merengkuh berbagai piala bergengsi di Eropa.

Teknik kontrol bola dapat menggunakan kaki, dada, dan paha. Untuk menghentikan bola dengan kaki, pemain bisa menggunakan kaki bagian luar, dalam, telapak, dan punggung. Kontrol juga merupakan komponen pokok yang harus diperhatikan kualitasnya karena jika passing bagus tetapi kontrol jelek permainan tidak dapat diterapkan dengan baik begitu juga sebaliknya jika

passing jelek kontrol bagus permainan tetap tidak berjalan dengan baik. Maka dari itu passing harus sama sama berkualitas (Hidayat, 2016 : 31-32).

Untuk mencapai prestasi maka seorang pemain harus giat berlatih, disiplin latihan maupun berdoa supaya prestasi dapat tercapai. Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatatubuh dan kualitas psikis anak latih (Sukadiyanto,2011). Setiap SSB (Sekolah Sepak Bola) mempunyai standar latihan sendiri atau SSB yang maju sudah menerapkan kurikulum dari PSSI (Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia). Latihan harus mempunyai standar karna jika SSB tidak mempunyai stadar maka hasilnya tidak maksimal dan kemampuan yang dimiliki berbeda dengan pemain yang mempunyai standar latihan.

Variasi latihan dapat diterapkan untuk menambah kualitas pasing dan kontrol ataupun untuk memberikan latihan yang baru supaya pemain tidak jenuh ketika mengasah pasing dan kontrolnya. Karena pemain akan jenuh jika menu latihannya tidak bervariasi, pemain akan tertantang untuk mencoba hal yang baru dan lebih antusias dalam melakukannya. Maka variasi latihan sangat penting diterapkan pada usia dini dan diharapkan ketika menginjak usia remaja atau dewasa variasi latihan dapat dirasakan dampak positifnya latihan yang dilakukan secara berulang-ulang agar meningkatkan teknik tersebut dengan bertahap, karena dalam proses pembelajaran dapat memperoleh ketangkasan dalam meningkatkan keterampilan dan kemahiran dengan baik (Irawan, 2019:93).

Dalam dunia sepak bola pasti terdapat berbagai variasi latihan contohnya

peneliti akan memberikan variasi latihan baru yaitu variasi latihan passing belah ketupat. Belah ketupat merupakan bentuk segi empat namun bentuknya segi empat yang diadopsi sebagai bentuk variasi latihan passing dan kontrol, pola latihan yang terdiri dari 4 sisi dan bentuknya seperti ketupat. Belah ketupat ini sejalan dengan pola yang diterapkan oleh pelatih pelatih di era saat ini karena variasi latihan belah ketupat lebih mengutamakan kualitas passing ataupun ketika passing bolanya lebih cepat karena jarak passing pendek (Hidayat, 2016).

Observasi yang dilakukan peneliti saat SSB Bergas Muda melakukan latihan atau ketika melakukan uji coba dengan SSB disekitar Kabupaten Semarang. Penelitian ini akan dilaksanakan mulai pertengahan bulan November sampai dengan akhir bulan Desember. Penelitian akan dilaksanakan di markas SSB Bergas Muda yaitu Gelora Bergas Kidul yang terletak di Desa Bergas Kidul Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang.

Peneliti telah melakukan observasi ketika SSB Bergas Muda melakukan game internal pada hari Rabu tanggal 3 Maret 2021, pada game tersebut tim A melawan tim B, para pemain SSB Bergas Muda bermain dengan tensitinggi karena pada game tersebut pemain dituntut untuk banyak mencetak gol, dengan target banyak gol para pemain SSB Bergas Muda banyak melakukan kesalahan sendiri sebagai contoh tim B yang kemasukan terlebih dahulu mencoba bermain passing panjang untuk mengejar skor, sehingga passing yang diumpan dapat direbut maupun passing yang tidak diterima teman sendiri, peneliti mencatat pada pertandingan tersebut tim B terdapat 18 kali salah melakukan passing dari total 45 kali percobaan passing dan tim A 10 kali melakukan kesalahan dari 40 kali percobaan passing. Dari hasil game internal dalam waktu 30 menit maka

peneliti telah memutuskan permasalahan yang dialami oleh SSB Bergas Muda yaitu passing masih kurang maksimal.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan ketupat dan persegi dalam permainan sepak bola untuk meningkatkan passing di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang”. Variasi latihan ini diharapkan dapat memecahkan solusi dari masalah pelatih SSB Bergas Muda khususnya dan pelatih disekitar Kabupaten Semarang pada umumnya, karena tidak disetiap SSB mempunyai kurikulum sepak bola.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut.

1. Kemampuan *passing* pemain di SSB Bergas Muda masih rendah.
2. Masih terdapat pemain yang melakukan kesalahan dalam melakukan *passing*.
3. Teknik *passing* di SSB Bergas Muda kurang baik.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas dapat dirumuskan masalah penelitian. Masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah latihan bentuk ketupat di SSB Bergas Muda dapat meningkatkan *passing*?
2. Apakah latihan bentuk persegi di SSB Bergas Muda dapat meningkatkan

passing?

3. Bagaimana pengaruh latihan ketupat dalam meningkatkan *passing* di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang?
4. Bagaimana pengaruh latihan persegi dalam meningkatkan *passing* di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang?

D. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka dibuatlah penelitian ini dengan tujuan yaitu

1. Mengetahui latihan bentuk ketupat di SSB Bergas Muda dapat meningkatkan *passing*.
2. Mengetahui latihan bentuk persegi di SSB Bergas Muda dapat meningkatkan *passing*.
3. Mengetahui pengaruh latihan ketupat dalam meningkatkan *passing* di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang.
4. Mengetahui pengaruh latihan persegi dalam meningkatkan *passing* di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian pengembangan model berupa metode profile matching ini diharapkan dapat berguna bagi berbagai pihak, baik secara teoritis maupun praktis.

1. Teoritis

Dapat dijadikan kajian penelitian selanjutnya, sehingga hasil lebih mendalam.

2. Praktis

- a. Bagi pemain
 - 1. Menambah wawasan tentang passing.
 - 2. Meningkatkan passing.
 - 3. Memberikan berbagai variasi latihan passing.
- b. Bagi pelatih
 - 1. Menambah wawasan tentang variasi latihan passing.
 - 2. Dapat mengukur kualitas passing.
 - 3. Dapat memberikan standar variasi latihan passing.
- c. Bagi manajer
 - 1. Menambah materi dalam kurikulum sepak bola.
 - 2. Memberikan standar kualitas bagi pelatih.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Sepak bola adalah kegiatan fisik yang kaya struktur pergerakan yang dimana dilihat dari taksonomi gerak umum, sepakbola bisa secara lengkap baik gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, nonlokomotor dan gerakan manipulatif, disini ada beberapa hasil penelitian terdahulu menurut.

1. Suratin (2016) dalam penelitiannya yang berjudul “Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Passing Sepak Bola Melalui Pendekatan Permainan Bolbum Pada Atlet Kelas V SD Negeri Lesanpuro Kajoran Tahun Pelajaran 2015/2016”. Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan permainan bolbum dapat meningkatkan hasil pembelajaran sepak bola kelas V SD Negeri Lesanpuro Kajoran tahun pelajaran 2015/2016.
2. Novrizal Priawan (2018) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Model Latihan Passing Diamond Dan Model Latihan Passing Triangle Terhadap Akurasi Passing Sepakbola Pada Pemain Persatuan Sepakbola Seluruh Tridadi (Psst) Tahun 2018”. hasil dari penelitian ini yaitu model latihan *passing triangle* memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap akurasi passing sepakbola pada pemain persatuan sepakbola seluruh tridadi (PSST) tahun 2018.

3. Muhammad Agung Hidayat (2016), dalam penelitiannya yang berjudul "Pengaruh Metode Latihan Bentuk Bermain Dan Bentuk Latihan Terhadap Passing Bawah Dan Kontrol Pada pemain Puslat Garuda Semarang Tahun 2015". Hasil dari penelitian tersebut adalah tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan metode bermain dan metode latihan setelah dilakukan perlakuan.
4. Addy Idris Kusuma S (2015) dalam penelitiannya yang berjudul "Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Atlet Sekolah Sepakbola Kalasan Usia 10-12 Tahun". Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan passing berpasangan terhadap kemampuan passing bawah Atlet sekolah sepakbola Kalasan usia 10-12 tahun.
5. Moh. Nur Fathony P (2016) dalam penelitiannya yang berjudul "Pengaruh Latihan Passing Menggunakan Target Terhadap Kemampuan Passing Atlet Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di Man Pacitan Kabupaten Pacitan" Hasil penilitan menunjukkan bahwa Ha diterima yang berarti ada pengaruh latihan passing menggunakan target terhadap kemampuan passing Atlet peserta ekstrakurikuler sepakbola di MAN Pacitan Kabupaten Pacitan.

B. Landasan Teori

1. Hakikat Sepak bola

Salah satu olahraga yang sangat populer di Indonesia yaitu sepakbola. Sepakbola berkembang pesat di tengah masyarakat, karena

olahraga ini cukup memasyarakat, artinya sepak bola dapat diterima oleh masyarakat karena bisa dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orang tua. Sepak bola adalah permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, bola disepak kian kemari untuk diperebutkan diantara pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan Olahraga sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah tendangan hukuman (Sudrajat, 2017:2).

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 pemain, karena itu disebut tim sepak bola yang sedang bertanding biasa disebut sebagai kesebelasan. Di luar jumlah 11 pemain yang sedang bertanding itu masih ada beberapa pemain yang berada diluar lapangan yang disebut sebagai pemain cadangan. Fungsi dari pemain cadangan adalah sebagai pengganti jika ada pemain yang terpaksa tidak dapat meneruskan pertandingan. (Julianto, 2019:1)

Menurut Salim dalam Seta (2015) jumlah maksimal yang diperbolehkan untuk melakukan pergantian pemain dua kali, namun peraturan ini kemudian diubah, pergantian pemain bisa dilakukan sampai tiga kali. Durasi permainan adalah 90 menit dengan dibagi menjadi dua

babak yang masing-masing babak durasi 45 menit. Setelah menjalani 45 menit pertama dan sebelum menjalani 45 menit kedua, diberikan waktu jeda istirahat selama 15 menit. Jeda waktu ini dikenal dengan istilah turun minum dan misalnya dalam pertandingan yang mengharuskan munculnya tim pemenang, namun pertandingan tersebut berakhir imbang (*draw*), maka diberikan waktu tambahan (*extra-time*) selama 30 menit yang dibagi menjadi 2 x 15 menit.

Jika dalam waktu tambahan itu skornya juga tidak berubah maka hasil pertandingan akan diputuskan melalui babak adu tendangan penalti. Dalam babak ini setiap tim diberi lima kesempatan melakukan tendangan penalti yang dilakukan lima 12 pemain secara bergantian. Satu pemain melakukan satu tendangan, tidak boleh lebih, jika skor adu penalti dari masing-masing 5 tendangan itu masih juga tetap sama, adu penalti dilanjutkan adu penalti kedua dengan masing-masing 3 kali tendangan penalti yang dilakukan oleh pemain-pemain lain. Keberhasilan satu pemain dalam melakukan tendangan penalti, sementara satu pemain lawan gagal melakukannya sudah mencukupi untuk mengantarkan satu tim menjadi pemenang dalam adu penalti tahap kedua ini tanpa harus melanjutkan tendangan-tendangan berikutnya (Seta, 2015:11-12)

Tim yang mencetak lebih banyak gol adalah pemenang (biasanya dalam jangka waktu 90 menit, tetapi ada cara lainnya untuk menentukan pemenang jika hasilnya seri, akan diadakan pertambahan waktu 2x15 menit dan apabila dalam pertambahan waktu hasilnya masih seri akan

diadakan adu penalti yang setiap timnya akan diberikan lima kali kesempatan untuk menendang bola ke arah gawang dari titik penalti yang berada di dalam daerah kiper hingga hasilnya bisa ditentukan. Peraturan terpenting dalam mencapai tujuan ini adalah para pemain (kecuali penjaga gawang) tidak boleh menyentuh bola dengan tangan selama masih dalam permainan (Syarifudin, 2018:7).

Sepak bola lebih banyak memerlukan keterampilan pemain dibandingkan olahraga lain. Keterampilan tersebut merupakan proses intruksi untuk mencapai tujuan melalui perencanaan dan evaluasi belajar. Selain teknik, dalam sepak bola kondisi fisik dan mental pemain juga sangat diperlukan. Kondisi fisik yang prima sangat diperlukan karena dalam bermain sepak bola akan banyak melakukan pergerakan dengan intensitas yang cepat. Kondisi mental dan psikis juga sangat berpengaruh dalam bermain sepak bola karena kondisi mental dan psikis ikut berperan dalam upaya memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan sepak bola. Salah satu komponen mendasar yang harus dikuasai agar dapat bermain sepak bola dengan baik adalah menguasai menggiring bola. Teknik bermain merupakan kelengkapan yang fundamental sebagai dasar bermain, selain pembinaan yang lain (Rustanto, 2017:22)

Menurut Mielke dalam Seta (2015) lapangan permainan sepak bola berbentuk persegi panjang. Panjangnya 90-110 meter dan lebarnya 45-90 meter. Panjang lapangan selalu melebihi lebarnya. Lapangan diberi garis tegas yang lebarnya tidak lebih dari 12 cm. Setiap sudut lapangan diberi

sebuah bendera dengan tiang berujung tumpul setinggi tidak lebih 1,5 meter. Tiang bendera yang sama bisa dipasang di kedua ujung garis tengah lapangan yang letaknya tidak boleh kurang dari 1 meter di luar garis pinggir. Garis tengah lapangan ditarik melintang. Titik tengah lapangan permainan diberi tanda dengan jelas, dan diberi lingkaran dengan jari-jari 9,15 meter. Ujung lapangan ditarik dua garis yang membentuk sudut siku-siku terhadap garis gawang, dengan jarak 5,5 meter dari setiap tiang gawang. Kedua garis ini memanjang hingga 5,5 meter ke lapangan permainan dan dihubungkan dengan garis yang sejajar dengan garis gawang. Bagian yang dikelilingi oleh garis-garis ini dan garis gawang disebut daerah gawang. Ujung lapangan ditarik dua garis yang membentuk sudut siku-siku dengan garis gawang, dengan jarak 16 meter dari setiap tiang gawang. Kedua garis ini memanjang hingga 16 meter ke lapangan permainan dan dihubungkan dengan garis yang sejajar dengan garis gawang. Bagian yang dikelilingi oleh garis-garis ini dan garis gawang disebut dengan kotak penalti. Sebuah tanda yang jelas diberikan di daerah penalti, dengan jarak 11 meter dari titik tengah garis gawang dan berada di depan gawang yang menunjukkan tempat tendangan penalti dilakukan. Dari masing-masing titik penalti ditarik sebuah garis lengkung dengan jari-jari 9,15 meter di luar kotak penalti.

2. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Latihan merupakan kegiatan atau aktivitas yang terjadwal dan

memiliki suatu program berjenjang yang harus dijalankan untuk mencapai sebuah prestasi. Kurniawan (2015:47) mengemukakan latihan berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Artinya, selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung. Menurut Martin dalam Nossek yang dikutip dari buku Sukandiyanto (2011:5) mengemukakan latihan berasal dari kata Training adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai.

Menurut Sukadiyono dalam Priawan (2018) latihan merupakan merupakan proses mempersiapkan atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan di beri beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkatkan dan berulang-ulang waktunya. Latihan berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan ketrampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan cabang olahraga.

Training adalah proses yang sistematis dari berlatih atau kerja, yang dilakukan secara berulang ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya”. Maksud dari sistematis dalam

pengertian ini adalah berencana, menurut pola dan system tertentu, menurut jadwal, dari mudah ke sukar, metodis, dari sederhana ke yang lebih kompleks. Pengertian latihan yang berasal dari kata practice yang merupakan aktivitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Pengertian latihan yang berasal dari kata exercises merupakan perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakannya (Mahatmasari, 2018).

Latihan atau *exercises* merupakan materi latihan yang disusun oleh pelatih pada satu kali tatap muka, seperti:

- 1) pembukaan atau pengantar latihan
- 2) pemanasan
- 3) latihan inti
- 4) Pendinginan (Emral, 2017)

Adapun pengaruh terhadap kemampuan seseorang antara lain yaitu kondisi fisik, usia, jenis kelamin, bakat, kesiapan dan kemauan. Untuk meningkatkan kemampuan seseorang melalui latihan terdapat beberapa ciri dan prinsip yang perlu diperhatikan sebagai acuan. Secara garis besar, pengertian latihan yang telah dikemukakan oleh para ahli mengandung unsur-unsur sebagai berikut:

- 1) Sistematis, artinya harus ada kaidah atau aturan-aturan yang terencana sehingga susunan latihan jelas.
- 2) Berulang-ulang, artinya kegiatan itu banyak jumlahnya dan tidak hanya satu kali melakukannya sehingga latihan tidak hanya satu kali saja namun dilakukan pengulangan terhadap teknik yang sama.
- 3) Proses, artinya harus mengikuti rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir.
- 4) Bertambah jumlah bebannya, artinya latihan tersebut makin meningkat jumlahnya atau bebannya.

Penulis menyimpulkan bahwa dari berbagai pendapat para ahli di atas bahwa latihan merupakan suatu proses atau aktivitas yang dilakukan secara sistematis, berulang, dilakukan dari yang mudah ke yang sukar dan menambah beban latihan pada setiap pertemuannya untuk meningkatkan keterampilan yang disesuaikan dengan tujuan dan sasaran yang ingin di capai yaitu kemampuan passing.

b. Prinsip-prinsip Latihan

Tujuan latihan tidak akan tercapai jika dalam berlatih tidak berpedoman dengan prinsip-prinsip latihan. Banyak orang yang melakukan latihan namun tanpa berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang telah ada. Latihan yang tepat hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan untuk mencapai aktivitas fisik dan pencapaian penampilan yang maksimal bagi seorang atlet. Prinsip-prinsip agar tujuan latihan tercapai menurut Wibowo (2014: 26-31), antara lain:

1) Prinsip Individual

Setiap atlet sebagai manusia yang terdiri dari jiwa dan raga pasti berbeda-beda dalam segi fisik, mental, watak, dan tingkatan kemampuannya. Perbedaan-perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar pemberian dosis latihan, dan metode latihan dapat serasi untuk mencapai prestasi tiap-tiap individu. Olahraga yang bersifat regu (tim) meskipun tujuan akhir kekompakan regu, namun proses melatihnnya pasti lewat individu-individu dari anggota regu.

Individual menurut Harsono (2015: 10), menyatakan bahwa tidak ada dua orang atlet yang memiliki rupa dan karakteristik fisiologis dan psikologis yang sama. Agar latihan bisa menghasilkan hasil yang baik bagi setiap individu, prinsip individualisasi ini senantiasa diterapkan pada latihan. Artinya beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan adaptasi, potensi serta karakteristik spesifik dari atlet.

Menurut Wibowo (2014:27), prinsip individual adalah “setiap orang memiliki kemampuan yang tidak sama antara satu dengan yang lainnya.” Merespon beban latihan untuk setiap atlet tentu akan berbeda-beda, sehingga beban latihan bagi setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan yang lainnya. Beberapa faktor yang menyebabkan perbedaan kemampuan anak untuk merespon beban latihan, diantaranya adalah faktor

keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, sakit cidera dan motivasi. Oleh karena itu dalam menentukan beban latihan pelatih harus mengetahui dan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu agar terhindar dari hal yang tidak diinginkan seperti cidera.

Dari uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa prinsip individual yaitu bahwa karakteristik dan kemampuan setiap individu itu berbeda-beda sehingga pemberian dosis latihan harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

2) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Prinsip beban lebih menurut Harsono (2017: 51), bahwa prinsip overload merupakan prinsip yang paling mendasar dan paling penting, apabila tidak ada prinsip ini dalam latihan maka tidak mungkin ada peningkatan prestasi pada atlet. Prinsip ini dapat digunakan baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik, dan mental.

Beban latihan yang diberikan kepada atlet harus mencapai atau melampaui sedikit di atas batas ambang rangsang. Beban latihan yang diberikan tidak boleh terlalu berat karena dapat mengakibatkan ketidakmampuan tubuh dalam melakukan latihan sehingga akan menyebabkan sakit dan latihan yang berlebihan (*overtraining*). Selain tidak boleh terlalu berat dalam memberikan beban latihan, tidak diperbolehkan juga memberikan beban latihan

terlalu ringan, bila terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, sehingga beban latihan harus memenuhi prinsip moderat. Untuk itu, pembebanannya dilakukan secara progresif dan diubah sesuai dengan tingkat perubahan yang terjadi pada diri atlet.

3) Prinsip Beban Bersifat Progresif

Prinsip Beban Bersifat Progresif menurut Wibowo (2014:29) bahwa prinsip ini berkaitan erat dengan prinsip beban berlebih, karena dengan pemberian beban yang bersifat progresif akan memberikan beban yang berlebih (overload). Agar terjadi proses adaptasi pada tubuh, maka diperlukan prinsip beban latihan yang diikuti dengan prinsip progresif. Latihan bersifat progresif, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar.

Sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara tetap, maju dan berkelanjutan.

4) Prinsip Adaptasi

Adaptasi merupakan suatu penyesuaian dengan latihan menyebabkan terjadinya proses adaptasi pada organ tubuh. Namun, dalam beradaptasi tubuh memerlukan jangka waktu tertentu dan masing-masing individu memiliki kemampuan beradaptasi yang berbeda-beda. Hal tersebut tergantung dari usia, usia latihan,

kualitas kebugaran otot, kebugaran energi, dan kualitas latihan.

5) Prinsip Spesifikasi

Setiap bentuk rangsang setiap olahragawan akan diproses secara khusus. Materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga masing-masing. Untuk itu, hal-hal yang perlu diperhatikan dan dipertimbangkan dalam prinsip ini antarlain:

- (a) spesifikasi kebutuhan energi,
- (b) spesifikasi bentuk dan model latihan, dan
- (c) spesifikasi pola gerak dan kelompok otot yang terlibat.

6) Prinsip Latihan Bervariasi

Program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, keengganan dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Untuk itu program latihan perlu disusun lebih variatif agar tetap meningkatkan ketertarikan atlet terhadap latihan, sehingga tujuan latihan dapat tercapai. Proses adaptasi akan terjadi dengan baik bila aktivitas latihan (kerja) diimbangi oleh waktu istirahat, intensitas yang berat diimbangi dengan rendah. Cara lain untuk memvariasikan latihan dapat dengan mengubah bentuk, tempat, model, sarana, dan prasarana latihan atau teman berlatih. Variasi latihan lebih menekankan pada pemeliharaan keadaan secara psikologis atlet agar tetap bersemangat latihan.

Dengan adanya variasi latihan menurut Harsono (2015:11), dapat digunakan untuk mencegah kebosanan pada saat berlatih, seorang pelatih harus kreatif dan pandai menerapkan variasi-variasi dalam latihan, misalnya bentuk permainan dengan bola, berenang, berlatih di pegunungan, lari lintas alam, dan sebagainya. Banyaknya variasi yang diberikan sebaiknya pelatih tidak lupa dengan tujuan latihan yang ingin di capai, misalnya pada salah satu cabang olahraga pelatih memiliki tujuan untuk meningkatkan kekuatan tungkai. Pelatih harus tahu variasi latihan yang cocok atau yang berkaitan untuk meningkatkan kekuatan tungkai atletnya.

7) Prinsip Pemanasan dan Pendinginan (Warm-Up and Cool-Down)

Pemanasan memiliki tujuan yang berguna bagi tubuh kita agar terhindar dari cedera dan rasa sakit. Tujuan pemanasan adalah untuk mempersiapkan fisik dan psikis olahragawan memasuki latihan inti. Bentuk pemanasan antaranya adalah jogging, stretching yang pasif dan aktif (dinamis), PNF (proprio neuromuskuler facilities), dan aktivitas gerak khusus sesuai dengan cabang olahraganya. Warming-up menurut Harsono (2017:113), adalah suatu proses untuk melakukan perubahan-perubahan fisiologis pada tubuh dan menyiapkan organismenya dalam inti atau pertandingan. Selain itu juga pemanasan berguna untuk mempersiapkan atlet untuk siap secara

mental dalam menghadapi tantangan tugas-tugas latihan yang akan dilakukan.

Pendinginan (cooling down) sama pentingnya dengan aktivitas seperti pemanasan. Tujuan dari pendinginan adalah untuk mengembalikan suhu tubuh menjadi normal setelah berolahraga. Pendinginan juga memiliki manfaat yaitu dapat mengurangi kelelahan otot setelah latihan. Oleh sebab itu pemanasan dan pendinginan sangatlah penting bagi tubuh agar terhindar dari hal yang tidak diinginkan pada saat latihan dan setelah latihan.

8) Prinsip Periodisasi (Latihan Jangka Panjang)

Prinsip periodisasi menurut Wibowo (2014:30) bahwa proses pelaksanaan latihan harus mengacu pada priodisasinya, karena priodisasi merupakan suatu pentahapan dan penjabaran dari suatu tujuan latihan secara keseluruhan. Pencapaian prestasi terbaik diperlukan jangka waktu latihan yang panjang. Pengaruh beban latihan tidak dapat diadaptasi oleh tubuh secara mendadak, tetapi memerlukan waktu dan harus bertahap serta kontinyu. Persiapan yang dilakukan oleh olahragawan melalui proses latihan yang teratur, intensif dan progresif membutuhkan waktu antara 8-12 tahun.

9) Prinsip Berkebalikan

Prinsip berkebalikan menurut Wibowo (2014:31), artinya bila olahragawan berhenti dari latihan pada waktu tertentu bahkan

pada waktu lama, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Sebab proses adaptasi yang terjadi sebagai hasil dari latihan akan menurun bahkan hilang apabila tidak dijaga melalui latihan yang berkelanjutan. Atlet yang lama tidak melakukan latihan akan mengalami penurunan kondisi fisik. Sebaliknya apabila atlet yang melakukan latihan terlalu banyak dan tidak terprogram akan mengalami over training.

Pendapat Harsono (2015:10), menyatakan apabila kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali ke keadaan semula atau tidak mengalami peningkatan. Astrad dalam harsono (2015: 10-11), menyatakan apabila tidak melakukan latihan dalam 3 minggu maka akan menurunkan kualitas VO₂MX sebesar 17-20%. Diperlukan 4-6 minggu untuk recover 25% dari VO₂MX yang hilang. Daya tahan otot akan menurun setelah dua minggu tidak aktif. Oleh karena itu atlet disarankan untuk melakukan aktivitas atau berlatih secara teratur dan berkesinambungan serta dengan frekuensi yang cukup tinggi.

10) Prinsip Tidak Moderat Berlebihan (tidak berlebihan)

Keberhasilan latihan jangka panjang sangat ditentukan oleh pembebanan yang tidak berlebihan. Artinya, pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan olahragawan, sehingga beban latihan yang diberikan benar-benar tepat (tidak telalu berat dan juga tidak terlalu

ringan).

11) Prinsip Latihan Sistematis

Wibowo (2014:31) menyatakan bahwa prestasi olahragawan sifatnya labil dan sementara, sehingga prinsip latihan harus sistematis dan berkaitan terutama dengan takaran (dosis) dan skala prioritas dari sasaran latihan. Sebagai contoh urutan materi latihan secara garis besar penekanannya selalu dimulai latihan fisik, teknik, strategi, dan taktik, aspek psikologis dan kematangan bertanding.

Selain prinsip latihan keberhasilan mencapai kebugaran ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, dan lebih penting lagi tekanan atau dosis latihan, ukuran dan dosis latihan tersebut meliputi FITTE (*Frekuensi, intensity, time, tipe, dan enjoyment*). Ukuran atau dosis tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

(a) Frekuensi

Frekuensi menurut Wibowo (2014:67), merupakan banyaknya unit latihan persatuan waktu, misalnya latihan untuk meningkatkan kebugaran pada kebanyakan orang dilakukan 3-5 kali per minggu. Frekuensi latihan akan berbeda antara orang bukan olahragawan dibandingkan orang olahragawan, orang olahragawan frekuensinya lebih banyak sedangkan orang bukan olahragawan frekuensinya lebih sedikit.

(b) Intensitas (intensity)

Intensitas menurut Sidik (2010:4), merupakan komponen latihan yang penting, hal tersebut kerana tinggi rendahnya intensitas berkaitan dengan panjang pendeknya durasi latihan yang dilakukan. Jansen dalam Suharjaan (2007: 15), menyatakan bahwa jika intensitas tinggi maka biasanya durasi pendek, dan apabila intensitasnya rendah, maka durasi latihan bisa lebih lama. Ukuran kualitas latihan yang meliputi % kinerja maksimum (Kg, Meter/ detik), % detak jantung maksimal, % Vo2 max, kadar laktat dan lain sebagainya Durasi atau waktu (time).

(c) Tipe

Latihan akan berhasil apabila latihan tersebut memilih tipe atau metode yang tepat. Metode yang dipilih disesuaikan dengan tujuan latihan, ketersediaan alat dan fasilitas, serta perbedaan individu peserta latihan. Karakteristik metode latihan sering dinamakan dengan tipe latihan. Tipe latihan akan menyangkut isi dan bentuk-bentuk suatu latihan.

(d) Enjoyment

Seseorang atau olahragawan dapat menikmati aktivitas olahraga yang dilakukan dengan jenis dan metode latihan yang dilakukan selama olahraga.

Pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa dalam

penentuan program latihan bagi atlet harus disesuaikan dengan individu masing-masing yang sesuai dengan prinsip-prinsip program latihan untuk mencapai tujuan tertentu.

3. Hakikat Keterampilan

a. Hakikat *Passing*

Permainan sepak bola adalah cabang olahraga permainan regu atau permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik, hebat dan tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerja sama yang baik. Untuk mencapai kerja sama tim yang baik di perlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macammacam teknik dasar dan keterampilan bermain sepak bola. Dapat menempatkan posisi dan situasi dengan cepat, dan cermat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu (Prayitno, 2013:23).

Dengan demikian seorang pemain sepak bola yang tidak menguasai teknik dasar sepak bola dan keterampilan sepak bola tidaklah mungkin menjadi pemain yang baik dan terkemuka. Berikut adalah teknik dasar yang harus di kuasai pemain sepak bola yaitu menendang bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), mengontrol bola (*kontrol*), menyundul bola, (*heading*), merebut bola, menembak bola ke gawang (*shooting*), lemparan ke dalam (*throw-in*), gerak tipu dan teknik khusus penjaga gawang (Prayitno, 2013:24).

Passing merupakan salah satu teknik dasar yang harus di kuasai oleh seorang pemain sepak bola. Dengan seorang pemain yang tidak menguasai teknik *passing* dengan baik maka pemain akan menjadikan sebuah tim yang sulit untuk menciptakan sebuah gol. Dengan pemain yang mempunyai kemampuan *passing* yang baik dan benar pemain akan dengan mudah memberikan bola dari satu posisi ke posisi lain dengan tujuan untuk menciptakan sebuah gol (Priawan, 2018:17).

b. Hakikat *Passing* Ketupat

Model latihan *passing* ketupat merupakan bentuk latihan *passing* yang di lakukan dengan membentuk berlian atau wajik dengan arah *passing* yang sama kemudian di ikuti posisi emainlain yang selalu berputar. Latihan ini memiliki jarak antar sudut yang sama, yaitu 10-15 meter karena jarak ini merupakan jarak ideal untuk latihan akurasi *passing* karena jika jarak *passing* terlalu jauh bola akan dengan mudah di potong oleh lawan saat bermain. Arah untuk model latihan ini berbentuk *passing* diagonal. Model latihan *passing* ketupat dapat meningkatkan akurasi *passing* apabila ada peningkatan intensitas dalam setiap latihannya. Dalam permainan formasi yang membentuk diamond yaitu formasi 4-4-2 karena memiliki pemain empat di tengah yang berfungsi untuk mengatur serangan (Harjanto, 2017:18-19).

Model latihan *passing* ketupat di lakukan untuk meningkatkan kemampuan akurasi short *passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola dari pemain yang melakukannya.

Kelebihan dari model latihan passing ketupat ini sangat mudah dilakukan karena latihan ini hanya melakukan passing, mengontrol, dan *moving*. Latihan ini juga dapat meningkatkan kemampuan passing support antar pemain. Dalam penerapannya di lapangan kelebihan dari model latihan passing Ketupat adalah dapat menguasai lini tengah lapangan permianan karena mempunyai empat pemain di tengahsehingga mengurangi ketergantungan kepada pemain-pemain sayap (Priawan, 2018:12-13).

c. Hakikat *Passing* Persegi

Metode latihan *passing* persegi adalah latihan pola passing diagonal secara diam ditempat tanpa berlari, sesuai dengan arah dan tujuan yang sama sehingga pemain lebih mudah dalam melakukan passing. oleh karena itu tujuan dari latihan *passing* persegi adalah untuk meningkatkan ketepatan *passing* dan dari *passing* inilah kerjasama tim akan terbangun (Rosid, 2016).

Passing yang baik dimulai ketika tim sedang menguasai bola menciptakan ruang diantara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. Keterampilan dasar mengontrol bola juga perlu dilatih secara berulang-ulang sehingga pemain yang 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 untuk mncetak gol jika

dibandingkan dengan passing yang dilakukan dengan lemah atau tidak terarah sehingga mudah untuk diintercept oleh pemain lawan (Rosid, 2016).

Ketepatan atau akurasi *passing* dalam konteks olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran yang di tuju. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung yang di kenai. *Passing* paling baik di lakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa di gunakan untuk melakukan *passing*. Dari pengertian di atas dapat di simpulkan bahwa akurasi *passing* adalah kemampuan seorang pemain dalam mengendalikan bola menggunakan kaki terhadap sasaran dengan jarak yang akan di tuju (Priawan, 2018:27).

d. Teknik-teknik Dasar Sepak bola

Teknik dasar sepak bola yang harus dikuasai oleh para pemain adalah menendang bola (*shooting*), menggiring bola (*Dribbling*), menahan dan menghentikan bola (*passing and Stopping*), menyundul bola (*Heading*). Menggiring bola merupakan adalah menendang bola secara terputus-putus dengankaki bagian dalam, punggung kaki, maupun kaki bagian luar. Salah satu yang membuat olahraga sepak bola menjadi menarik adalah ketika seorang pemain sepak bola mampu menguasai dan memperagakan aksi individu menggiring bola melewati lawan kemudian mencetak gol. Karena menggiring bola dapat diikutigerakan berikutnya berupa *passing* maupun *shooting*. Oleh

karenanya, latihan menggiring bola perlu mendapat porsi latihan yang lebih untuk diberikan kepada para pemain, terutama para pemain usia dini. Menyepak dan menghentikan (*Passing and Stopping*) bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*), sedangkan Menghentikan bola (*stopping*) merupakan salah satu teknik dasar bermain sepak bola yang penggunaannya bersama dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola (Nasution, 2018:3-4).

Menurut Rohim dalam Kusuma (2015) untuk menjadi pemain sepak bola yang baik tentu saja harus mengetahui teknik-teknik bermain sepak bola yang terdiri atas:

- 1) Teknik dasar menendang bola
- 2) Teknik dasar menghentikan bola
- 3) Teknik dasar menggiring bola
- 4) Teknik dasar menyundul bola
- 5) Teknik dasar lemparan ke dalam

Teknik dasar sepak bola dibedakan menjadi dua, yg pertama yaitu teknik tanpa bola (teknik badan). Teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara

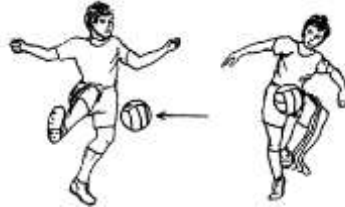
berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan. Kemudian yang kedua yaitu teknik dengan bola. Teknik dengan bola di antaranya:

- 1) Teknik menendang bola
- 2) Teknik menahan bola
- 3) Teknik menggiring bola
- 4) Teknik gerak tipu dengan bola
- 5) Teknik menyundul bola
- 6) Teknik merampas bola
- 7) Teknik melempar bola kedalam
- 8) Teknik menjaga gawang.

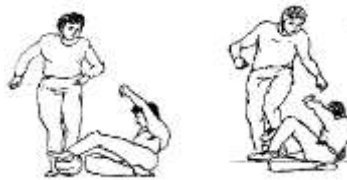
Permainan sepak bola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi gerak atau teknik tanpa bola dan gerak atau teknik dengan bola. Selama dalam sebuah permainan sepak bola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.

Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), menendang bola ke gawang (*shooting*), menggiring bola (*dribbling*), menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), menyundul bola (*heading*), gerak tipu (*feinting*), merebut bola (*sliding tacklesielding*), melempar bola ke dalam (*throw-in*), menjaga gawang (*goal keeping*) (Kusuma,

2015).



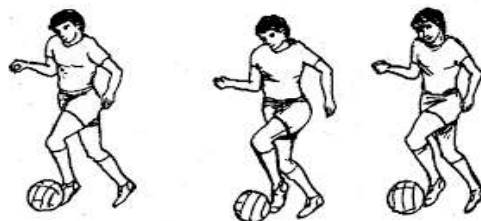
Gambar 2.1
Teknik Menghentikan Bola dengan kaki Bagian Dalam dan Paha



Gambar 2.2
Teknik Merampas Bola Sambil Meluncur



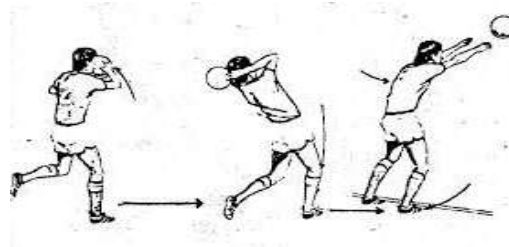
Gambar 2.3
Teknik Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki



Gambar 2.4
Teknik Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki



Gambar 2.5
Teknik Menyundul Bola Tanpa Loncat



Gambar 2.6
Teknik Melempar Bola Kedalam

Teknik dasar *passing* merupakan rangkaian gerak yang sangat di perlukan dalam permainan sepak bola. Teknik dasar *passing* atau mengumpan pada permainan sepak bola merupakan rangkaian gerak mulai dari sikap berdiri dan posisi kaki tumpu, gerakan kaki ayun, perkenaan bola pada kaki serta arah bola. Sedangkan pada teknik dasar kontrol bola rangkaian geraknya yaitu, sikap berdiri dan posisi kaki pada saat bola datang, sikap kaki ketika menerima bola, posisi kaki dan posisi badan pada saat bola berada di telapak kaki atau melakukan *control* (Prasetya, 2018:23).

Dalam hal teknik dasar dalam permainan sepak bola, secara

umum sudah banyak yang tahu apa saja teknik dasar tersebut. Teknik dasar yang paling utama yang pertama yaitu pasing. Pasing juga dapat dibagi dua, pasing jarak dekat (*short pass*) dan pasing jarak jauh (*long pass*). Kemampuan dan ketepatan dalam melakukan pasing sangat dibutuhkan untuk menjalankan permainan tim secara kompak, terutama pasing jarak pendek (*short pass*). Kemampuan *short pass* yang baik dapat menentukan hasil dari permainan sepak bola. Namun hal ini banyak yang belum memahami dalam melakukan teknik dasar tersebut dengan baik (Vinando, 2017:29).

Teknik *long passing* merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki seorang atlet dalam permainan sepak bola. Kegunaan dari *long passing* ini yaitu untuk melakukan umpan dengan jarak jauh yang berguna dalam penyusunan serangan dan menciptakan peluang terciptanya gol dalam suatu pertandingan. Bila kemampuan *long passing* yang bagus sudah dimiliki maka kesempatan untuk memenangkan pertandingan akan semakin besar. Teknik *long passing* ini sangat berguna sekali untuk merubah permainan dari suatu daerah ke daerah lain dengan cepat. Apabila dapat menggerakkan bola dengan lebih cepat lagi sehingga dapat menciptakan ruang terbuka yang lebih besar dan berpeluang melakukan tendangan yang lebih banyak jika dapat melakukan *long passing* dengan keterampilan dan ketepatan yang tinggi (Soniawan, 2019:43-44).

4. Karakteristik Anak Usia 13 Tahun

Salah satu cara untuk mengembangkan pembelajaran atau latihan yang efektif, guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan atau pelatih harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan peserta didik saat melaksanakan tugas gerak. Dengan memahami karakteristik perkembangan peserta didik, guru atau pelatih akan mampu membantu peserta didik belajar secara efektif. Selama di Sekolah Menengah Pertama, seluruh aspek perkembangan manusia, psikomotor, kognitif dan efektif mengalami perubahan peningkatan yang luar biasa. Peserta didik Sekolah Menengah Pertama mengalami masa remaja, satu periode perkembangan sebagai transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja dan perubahan yang menyertainya merupakan fenomena yang harus dihadapi guru. Berikut merupakan beberapa perubahan yang terjadi pada peserta didik di Sekolah Menengah Pertama menurut Izzaty, dkk (2013:121-152):

a. Pertumbuhan Fisik

Pada masa remaja, pertumbuhan fisik mengalami perubahan lebih cepat dibandingkan dengan masa anak-anak dan masa dewasa. Pada fase ini remaja memerlukan asupan gizi yang lebih, agar pertumbuhan bisa berjalan secara optimal. Perkembangan fisik remaja jelas terlihat pada pertumbuhan tungkai dan tangan, tulang kaki dan tangan, serta otot-otot tubuh berkembang dengan pesat.

b. Perkembangan Seksual

Terdapat perbedaan tanda-tanda dalam perkembangan seksual pada remaja. Tanda-tanda perkembangan seksual pada anak laki-laki diantaranya alat reproduksi yang ditandai dengan sperma sudah mulai diproduksi, peserta didik mengalami mimpi basah yang pertama, yang tanpa sadar mengeluarkan sperma. Sedangkan pada anak perempuan, bila rahimnya sudah siap dan bisa dibuahi karena peserta didik sudah mendapatkan menstruasi yang pertama. Hal tersebut merupakan adalah ciri-ciri primer atau utama yang terjadi baik pada peserta didik laki-laki atau perempuan, sedangkan masih banyak lagi ciri-ciri sekunder maupun lainnya.

c. Cara Berfikir Kausalitas

Hal ini menyangkut tentang hubungan sebab akibat. Remaja sudah mulai berfikir kritis sehingga peserta didik akan melawan jika orang tua, guru, lingkungan, masih menganggapnya sebagai anak kecil. Mereka tidak akan terima jika dilarang melakukan sesuatu oleh orang yang lebih tua tanpa diberikan penjelasan yang logis. Misalnya remaja makan didepan pintu, kemudian orang tua melarangnya sambil berkata “Pantang”. Sebagai remaja mereka akan menanyakan mengapa hal itu tidak boleh dilakukan dan dilaksanakan, jika orang tua tidak bisa memberikan jawaban yang diinginkan peserta didik atau jawaban yang memuaskan maka dia akan tetap melakukan hal tersebut.

Perkembangan kognitif remaja, dalam pandangan Jean Piaget (seorang ahli perkembangan kognitif) merupakan periode terakhir dan tertinggi dalam tahap pertumbuhan operasi formal (period of formal operations). Pada periode ini, idealnya para remaja sudah memiliki pola pikir sendiri dalam usaha memecahkan masalah-masalah yang kompleks dan abstrak. Kemampuan berpikir para remaja berkembang sedemikian rupa sehingga mereka dengan mudah dapat membayangkan banyak alternatif pemecahan masalah beserta kemungkinan akibat atau hasilnya dari perbuatan tersebut.

d. Emosi yang Meluap-meluap

Emosi pada remaja masih labil, karena erat hubungannya dengan keadaan hormon mereka belum bisa mengontrol emosi dengan baik. Dalam satu waktu mereka akan kelihatan sangat senang sekali, tetapi mereka tiba-tiba langsung bisa menjadi sedih atau marah seketika. Contohnya pada remaja yang baru putus cinta atau remaja yang tersinggung perasaannya oleh temannya atau orang sekitar.

e. Perkembangan Sosial

Sebagai makhluk sosial, individu dituntut untuk mampu mengatasi segala permasalahan yang timbul sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungan sosial dan mampu menampilkan diri sesuai dengan aturan atau norma yang berlaku. Oleh karena itu setiap individu dituntut untuk menguasai keterampilan sosial dan kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitarnya.

Keterampilan tersebut biasanya disebut sebagai aspek psikososial. Keterampilan tersebut harus mulai dikembangkan sejak masih anak-anak, misalnya dengan memberikan waktu yang cukup untuk anak-anak agar bermain atau bercanda dengan teman-teman sebaya, memberikan tugas dan tanggung jawab sesuai perkembangan anak.

f. Perkembangan Moral

Masa remaja adalah periode dimana seseorang mulai bertanya-tanya mengenai berbagai fenomena yang terjadi dilingkungan sekitarnya sebagai dasar bagi pembentukan nilai diri mereka. Remaja tidak lagi menerima hasil pemikiran yang kaku, sederhana dan absolut, yang diberikan pada mereka selama ini tanpa bantahan. Remaja mulai mempertanyakan keabsahan pemikiran yang ada dan mempertimbangkannya lebih banyak alternatif lainnya. Secara kritis, remaja akan lebih banyak melakukan pengamatan keluar dan membandingkannya dengan hal-hal yang selama ini diajarkan dan ditanamkan kepadanya.

g. Perkembangan Kepribadian

Secara umum penampilan sering diidentikkan dengan manifestasi dari kepribadian seseorang, namun sebenarnya tidak. Karena apa yang tampil tidak selalu menggambarkan pribadi yang sebenarnya (bukan aku yang sebenarnya). Dalam hal ini amatlah penting bagi remaja untuk tidak menilai seseorang berdasarkan

penampilan semata, sehingga orang yang memiliki penampilan tidak menarik cenderung dikucilkan. Disinilah pentingnya orangtua memberikan penanaman nilai-nilai yang menghargai harkat dan martabat orang lain tanpa mendasarkan pada hal-hal fisik seperti materi atau penampilan.

5. Sepak Bola untuk Atlet Sekolah Dasar

Dalam upaya menggapai prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia dini dan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepak bola (Utama, 2017 : 97).

Beberapa tahun terakhir, Sekolah Sepak Bola (SSB) banyak berdiri di Indonesia. Mulai dari SSB yang profesional sampai dengan SSB yang hanya untuk memberikan pelatihan kepada anak-anak sekolah dasar. Keberadaan SSB diharapkan mampu mencetak pesepak bola yang berkualitas. Menurut Timo (2012:46) untuk mencapai hal tersebut masih banyak yang harus dilakukan. Salah satunya adalah kurikulum sepak bola.

Kurikulum dibuat agar pelatih-pelatih SSB di seluruh Indonesia mendapatkan pemahaman apa yang harus dilatih dan tidak boleh dilatih sesuai dengan usia anak didiknya. Di kurikulum dijelaskan bahwa anak umur 7 tahun jangan dilatih *heading*, jangan dilatih fisik tanpa bola, *power*, dan lain-lain. Alasannya, secara logika anak kecil laki-laki belum mempunyai *testosteron*. Jadi, sebelum ada *testosteron*, maka tidak bisa dilatih *power* dan tidak bisa dilatih *endurance* tanpa bola (Timo, 2012:

45).

Sejak mulai sekolah dasar anak-anak sudah bisa diajari atau dilatih sepakbola. Timo (2012:49) menyatakan bahwa di dalam Kurikulum Sepakbola Indonesia, seorang anak laki-laki bisa mulai dilatih sepakbola sejak usia 5 tahun. Ada cara melatih anak umur 5 sampai 8 tahun, kemudian ada cara melatih anak usia 9 sampai 12 tahun. Masing-masing disesuaikan dengan karakteristik usia anak dan kemampuan motorik anak. Sepak bola untuk anak sekolah dasar atau usia dini antara 5-12 tahun dibagi menjadi dua. Untuk anak 5-8 tahun jangan terlalu banyak porsi latihannya. Kegiatan yang dilakukan adalah tentang cara dia mulai mengenal tubuhnya, pengenalan terhadap bola dan lapangan, serta permainan. Aktivitas sepak bola yang dilakukan lebih banyak ke *game* atau sesuatu yang menyenangkan. Sedangkan pada anak usia 9-12 tahun mulai digenjot tentang teknik sepak bola.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data 47 yang terkumpul Arikunto (2010:110). Sedangkan Sugiyono (2016:96) mengatakan bahwa, “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang melalui pengumpulan data”. Jadi hipotesis juga

dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik dengan data.

Dalam menentukan hipotesis tidak boleh sembarangan, diperlukan sumber-sumber yang menyangkut mengenai masalah yang diteliti. Hipotesis menurut Suharsimi Arikunto (2010:71), adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan uraian tentang kelebihan dan kelemahan dari latihan *passing* bawah dan kontrol dalam sepakbola, maka dapat dirumuskan hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ho : Tidak ada pengaruh latihan bentuk ketupat dalam permainan sepak bola untuk meningkatkan *passing* Di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang.

Ho : Tidak ada pengaruh latihan bentuk persegi dalam permainan sepak bola untuk meningkatkan *passing* Di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang.

H₁ : Ada pengaruh latihan bentuk ketupat dalam permainan sepak bola untuk meningkatkan *passing* Di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang.

H₁ : Ada pengaruh latihan bentuk persegi dalam permainan sepak bola untuk meningkatkan *passing* Di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang.

BAB III

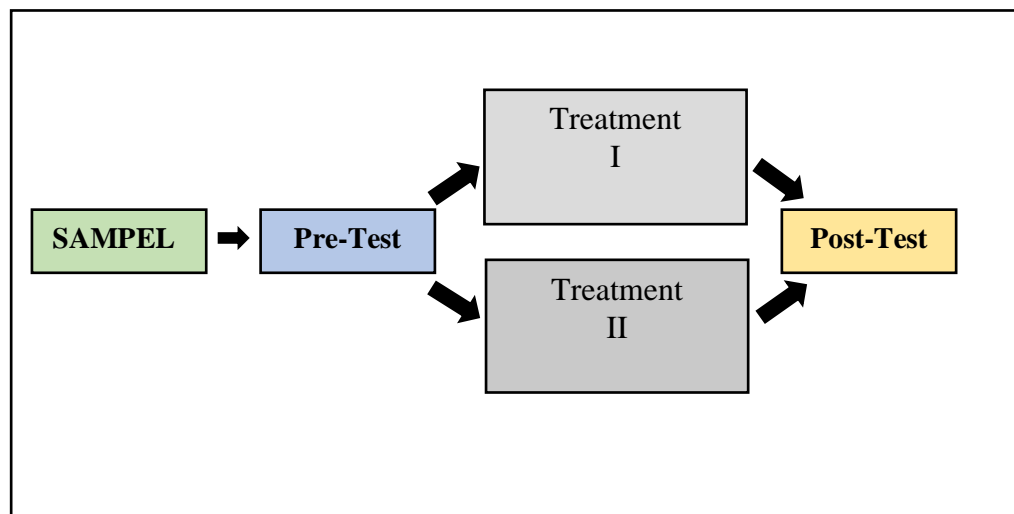
METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:9) metode eksperimen semu adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Ada tiga persyaratan penting dalam mengadakan kegiatan penelitian yaitu: sistematis, berencana, dan mengikuti konsep ilmiah (Suharsimi Arikunto, 2010:59).

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Two Group Pretest and Posttest* atau tidak adanya grup kontrol. Menurut Sugiyono (2013:110), metode *One Group Pretest and Posttest Design* merupakan desain penelitian dengan adanya pretest sebelum diberikan perlakuan (*treatment*), dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan (*treatment*). Sehingga rangkaian dalam desain penelitian ini yaitu terdapat tes awal atau yang disebut *pretest* untuk mengetahui kemampuan awal Atlet sekolah sepak bola dalam melakukan *passing*, kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) yaitu dengan latihan bentuk ketupat dan persegi kemudian diakhiri dengan tes akhir atau *posttest* untuk mengetahui hasil tes *passing* setelah diberikan perlakuan (*treatment*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

bagaimana “Pengaruh latihan bentuk ketupat dan persegi dalam permainan sepak bola untuk meningkatkan *passing* di SSB Bergas Muda U-13 kabupaten semarang”. Adapun gambar desain dalam penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 3.1
Desain Penelitian

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016:117). Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda alam yang lain. Populasi 45 pemain juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek atau subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Populasi dalam penelitian ini adalah 45 Atlet Sekolah Sepak bola Bergas Muda Kelompok Umur 13 tahun Kabupaten Semarang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka penelitian dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu (Sugiyono 2016:118).

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu dengan pertimbangan sampel yang akan diambil dalam penelitian ini dengan kriteria atlet masih berusia 13 tahun, atlet yang sudah menerima latihan teknik dasar sepak bola, dan masa atlet aktif anggotanya di SSB minimal satu tahun latihan.

Berdasarkan kriteria tersebut maka sampel dalam penelitian ini adalah Atlet Sekolah Sepak Bola kelompok yang berumur 13 Tahun di SSB Bergas Muda Kabupaten Semarang dengan jumlah 15 Atlet.

C. Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel

1. Definisi Operasional

- a. Pretest dilakukan sebanyak 1 kali dengan cara short passing, pemain melakukan passing dari jarak 10 meter dengan sasaran gawang kecil, percobaan passing dilakukan sebanyak 10 kali kemudian dihitung berapa yang masuk ke gawang

- b. Treatment dilakukan sebanyak 12 kali, untuk kelompok eksperimen 1 melakukan *passing* dengan variasi *passing* belah ketupat.
- c. Treatment dilakukan sebanyak 12 kali, untuk kelompok eksperimen 2 melakukan *passing* dengan variasi *passing* persegi.
- d. Posttest dilakukan sebanyak 1 kali dengan cara *passing* berbentuk ketupat dan persegi.

2. Identifikasi Variabel

- a. Variabel bebas (independen variable)

Variabel bebas, merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependent (terikat). Variabel bebas (X) pada penelitian ini adalah latihan bentuk ketupat dan persegi.

- b. Variabel terikat (dependent variable)

Variabel terikat, merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat (Y) pada penelitian ini adalah *passing*.

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Setelah mendapatkan surat izin penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan, peneliti menghadap manager dan pelatih kepala SSB Bergas Muda untuk meminta izin tentang penggunaan pemainnya sebagai subyek penelitian. Setelah di data, penulis mengambil sampel pemain SSB Bergas Muda sebanyak 15 orang. Setelah mendapatkan sampel dengan cara

populasi maka tahap berikutnya adalah melakukan tes awal short passing bola ke sasaran atau gawang kecil. Dalam penelitian ini berlangsung 12 kali pertemuan perlakuan (*treatment*), dan satu kali pertemuan untuk tes awal (*pretest*) dan satu kali tes akhir (*post-test*).

Tes awal bertujuan untuk memperoleh data yang di gunakan untuk menyamakan tingkat kemampuan pemain atau *teste*. Sehingga dapat di ketahui perbedaan hasil yang di capai pemain atau *teste* selama *treatment* atau perlakuan 12 kali pertemuan.

Dari tes awal ini, sampel yang berjumlah 15 orang di pasang-pasangkan menjadi 8 pasang. Kemudian membagi sampel menjadi dua kelompok, yang kemudian di beri nama kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II. Setelah terbentuk 2 kelompok, kemudian di adakan undian untuk menentukan bentuk latihan dari masing-masing kelompok. Selanjutnya kedua kelompok di beri perlakuan, kelompok I di beri perlakuan model latihan *passing* persegi dan kelompok II di beri model latihan *passing* ketupat. Tabel pembagian kelompok penelitian sebagai berikut:

Tabel 3.1
Pembagian Kelompok Penelitian

Pre-test	Pelaksana	Post-test
Tes akurasi <i>short passing</i>	Variasi latihan <i>passing</i> persegi	Tes akurasi <i>short passing</i>
Tes akurasi <i>short passing</i> _P	Variasi latihan <i>passing</i> ketupat	Tes akurasi <i>short passing</i>

Penelitian ini di laksanakan 14 kali pertemuan atau perlakuan, 1 kali pertemuan untuk *pretest*, 12 kali pertemuan untuk *treatment* dan 1 kali *posttest*, sehingga jumlah keseluruhan 14 kali pertemuan. Sampel di bagi menjadi 2 kelompok, adapun setiap kali latihan, waktu yang di butuhkan adalah sekitar 90 menit.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pakerjaannya lebih mudah dan hasil yang didapat lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2010:203). Dalam suatu penelitian selalu terjadi proses pengumpulan data. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes *short passing* dari jarak 10 meter ke arah sasaran gawang yang memiliki lebar 1 meter, yang difungsikan sebagai alat untuk mendapatkan data. Metode penelitian ini diadaptasi dari tes keterampilan sepakbola DR. Norbert Rogalski dan DR. Ernst Degel diberikan pada awal dan akhir proses penelitian. Berdasarkan hasil uji coba instrumen yang sudah pernah di lakukan oleh Nugroho (2015) di ketahui validitas tes sebesar 0,744 reabilitas tes 0,888.

Tujuan tes *short passing* ke sasaran adalah untuk mengukur keterampilan akurasi *short passing* ke arah sasaran yang telah ditentukan. Langkah-langkah pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

- a. *Testee* berdiri di belakang bola yang diletakan pada sebuah titik berjarak 10 meter di depan gawang atau sasaran.

- b. *Testee* diberi aba-aba dari *testeer* untuk bersiap melakukan tendangan.
- c. *Testee* diberi 10 kali kesempatan menendang. Yaitu 5 kali menggunakan kaki kanan bagian dalam dan 5 kali menggunakan kaki kiri bagian dalam.

Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila bola keluar dari daerah sasaran atau menempatkan bola tidak pada jarak 10 meter dari sasaran. Cara penilaiannya adalah dengan menghitung keberhasilan *testee* menendang ke arah sasaran yang ditentukan dengan jumlah percobaan menendang sebanyak 10 kali tendangan dan apabila bola masuk mendapatkan nilai 1 dan apabila bola keluar mendapat nilai 0. Kriteria kemampuan passing dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.2
Kriteria Penskoran Passing

No.	Rentang Skor	Kriteria
1.	9-10	Sangat Baik
2.	7-8	Baik
3.	5-6	Cukup
4.	3-4	Kurang
5.	1-2	Sangat Kurang

Sumber: Purwanto dalam Pahlevi (2016:4).

E. Validitas dan Reliabilitas Instrument

1. Validitas

Validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur itu benar-benar mengukur apa yang diukur. Uji ini dilakukan dengan menghitung korelasi antara masing-masing skor item pertanyaan dari setiap

variabel dengan total skor variabel tersebut (Azwar, 2012). Perhitungan dilakukan dengan korelasi Product Moment pada program komputer *SPSS 21*.

Pengambilan keputusan dilakukan dengan melihat hasil perhitungan r hitung. Apabila $r > r$ tabel, maka pertanyaan tersebut valid, sedangkan apabila $r < r$ tabel, maka pertanyaan tidak valid. Uji validitas ini juga bisa dilakukan dengan pengujian validitas konstruksi dengan analisis faktor, yaitu dengan mengkorelasikan skor item instrumen dalam suatu faktor, dan mengkorelasikan skor faktor dengan skor total. Bila korelasi tiap factor tersebut positif dan besarnya 0.3 ke atas maka factor tersebut merupakan konstruksi yang kuat (Sugiyono, 2013).

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Hal ini berarti menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran itu tetap konsisten bila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat ukur yang sama. Pengukuran reliabilitas menggunakan bantuan *software spss versi 21 for windows* dengan rumus *Alpha Cronbach*. Suatu variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai *Alpha Cronbach* $> 0,60$ (Azwar, 2012).

F. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2016:331), dalam penelitian kuantitatif, teknik analisis data yang digunakan sudah jelas yaitu untuk menjawab rumusan

masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan, maka teknik analisis data menggunakan metode statistik yang sudah tersedia. Dalam penelitian ini akan menguji signifikansi data sehingga penelitian ini menggunakan uji t. Sebelum melakukan uji-t adapun persyaratan yang harus dipenuhi yaitu data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Chi Kuadrat dengan bantuan SPSS 21. Jika nilai $p >$ dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p <$ dari 0,05 maka data tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data pretest dan posttest dengan menggunakan bantuan program SPSS 16. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji anova test, jika hasil analisis menunjukkan nilai $p >$ dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis

data menunjukkan nilai $p < 0.05$, maka data tersebut tidak homogen.

2. Pengujian Hipotesis

Untuk menganalisis data hasil eksperimen yang menggunakan data *pretest-posttest two group design*, maka menggunakan rumus t-test, maka rumus yang digunakan adalah t-test dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum(xd)^2}{N(N-1)}}$$

Keterangan :

Md : mean dari deviasi (d) antara pretest dan posttest

Xd : perbedaan deviasi dengan mean deviasi

$\sum Xd^2$: Jumlah kuadrat deviasi

N : Banyaknya subjek df atau db adalah N-1

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

SSB Bergas Muda merupakan salah satu SSB yang didirikan pada 2 Desember 2018. SSB Bergas Muda didirikan bertujuan untuk menampung minat dan bakat usia pelajar di bidang sepakbola, dan juga sebagai klub yang berdiri untuk pembinaan olahraga sepakbola. Cikal bakal nama dan terbentuknya SSB Bergas Muda terinspirasi dari suksesnya tim remaja Desa Bergas Kidul yang mengikuti Liga Desa Nusantara, tim Bergas Jaya berhasil menjadi juara 1 tingkat Kabupaten dan juara 1 Tingkat Provinsi, Bergas Jaya berhak mewakili Provinsi Jawa Tengah di tingkat Nasional yang berlangsung di Banten. Bergas Jaya sukses menjadi juara 3 Liga Desa Nusantara 2018. Suksesnya Bergas Jaya di Liga Desa Nusantara pengurus kemudian membentuk SSB yang diberi nama SSB Bergas Muda dan alamat kantor sekretariat terletak di Jl. Dahlia 3 Rt 01/ RW 02, Desa Bergas Kidul, Kec. Bergas Kabupaten Semarang. Sementara tempat berlatih SSB Bergas Muda di Stadion Gelora Bergas Kidul dengan Pelatih Catur Subiantoro dengan jumlah pemain 40 Atlet.

Kepengurusan SSB Bergas Muda pada dasarnya memiliki kesamaan dari SSB yang lainnya di Kabupaten Semarang. Semuanya menggunakan sistem masa bakti selama kurang lebih 3 tahun. Struktur organisasi SSB Bergas Muda terdiri dari penanggung jawab, ketua, wakil ketua, sekretaris, bendahara, seksi-seksi, pelatih serta asisten pelatih. Sementara itu, sumber

dana yang ada di SSB Bergas Muda diperoleh dari iuran Atlet untuk tiap bulannya. Besarnya iuran untuk SSB Bergas Muda iuran per bulan sebesar Rp 25.000, sumber dana lain juga diperoleh dari orang tua atlet dan dari PEMDES, akan tetapi itu pun tidak menentu. Dana yang dari PEMDES biasanya diprioritaskan untuk membeli sarana dan prasarana yang kurang atau yang perlu diganti. Sedangkan dana dari Atlet dan orang tua digunakan untuk mengikuti kompetisi atau kejuaraan.

Penelitian ini dilakukan dari bulan Oktober sampai bulan November 2021 dan diikuti sebanyak 15 atlet yang dilaksanakan di lapangan GBK Bergas Kidul. Pada penelitian ini peneliti dibantu oleh rekan sebaya agar penelitian berjalan dengan lancar

B. Hasil Penelitian dan Analisis Data

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Stadion Gelora Bergas Kidul dengan Pelatih Catur Subiantoro dengan jumlah pemain 40 Atlet. Latihan dilakukan sebanyak 14 pertemuan terbagi 12 kali *treatment*, 1 kali *pretest*, dan 1 kali *posttest* yang dimulai pada tanggal 6-21 Oktober 2021. Objek dalam penelitian ini Atlet Sekolah Sepak bola Kelompok Umur 13 Tahun SSB Bergas Muda Kabupaten Semarang dengan jumlah 15 atlet yang terbagi 7 Atlet sebagai kelompok eksperimen I dengan latihan bentuk ketupat dan 8 Atlet sebagai kelompok eksperimen II dengan latihan persegi dalam permainan sepak bola untuk meningkatkan *passing* di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang. Ada dua data yang digunakan pada penelitian ini yaitu data hasil *pretest*

eksperimen I dan eksperimen II dan data hasil *posttest* eksperimen I dan eksperimen II. Peneliti melakukan tes yang berbentuk pengukuran kemampuan *passing* Atlet SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang. Hasil data *pretest* dan *posttest* selanjutnya dianalisis untuk mengetahui pengaruh latihan bentuk ketupat dan persegi dalam permainan sepak bola untuk meningkatkan *passing* di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh data kemampuan sebagai berikut.

a. Deskripsi Data Hasil *Pretest* Eksperimen I dan Eksperimen II

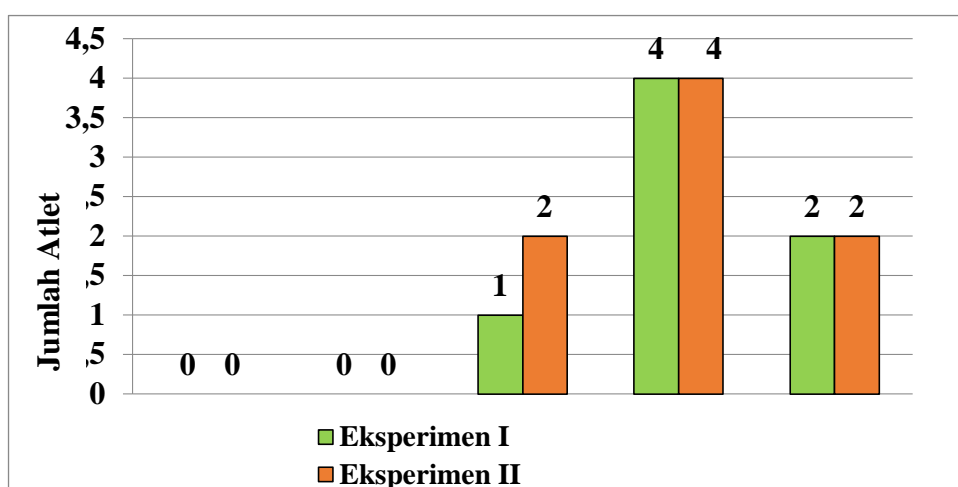
Pretest dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal *passing* Atlet di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang. Data *pretest* diperoleh berdasarkan tes *passing* sebelum melakukan *treatment* latihan bentuk ketupat dan persegi. Data *pretest* kelompok eksperimen I diperoleh skor tertinggi 5 dan skor terendah 2 sedangkan pada kelompok eksperimen II jug sama diperoleh skor tertinggi 5 dan skor terendah 2. Data hasil *pretest* kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II dapat dilihat pada table berikut.

Tabel 4.1
Data Hasil *Pretest* Kemampuan *Passing*
Di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang

No.	Kode Atlet	Skor <i>Passing</i>	
		Eksperimen I	Eksperimen II
1	Atlet 01	3	2
2	Atlet 02	5	5
3	Atlet 03	2	3
4	Atlet 04	3	5
5	Atlet 05	4	4
6	Atlet 06	2	3
7	Atlet 07	4	4

No.	Kode Atlet	Skor <i>Passing</i>	
		Eksperimen I	Eksperimen II
8	Atlet 08	-	2
Rata-rata		3,3	3,5

Berdasarkan Tabel 4.1 terlihat data hasil *pretest* kelompok eksperimen I dengan jumlah 7 Atlet di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang terdapat 1 Atlet pada kategori cukup, 4 Atlet pada kategori kurang, dan 2 pada kategori sangat kurang dengan rata-rata 3,3 pada kategori kurang. Sementara itu, kelompok eksperimen II dengan jumlah 8 Atlet terdapat 2 Atlet pada kategori cukup, 4 Atlet pada kategori kurang, dan 2 pada kategori sangat kurang dengan rata-rata 3,5 pada kategori kurang. Data *pretest* eksperimen I dan eksperimen II tersebut dapat dibuat diagram sebagai berikut.



Gambar 4.1
Diagram Data Hasil *Pretest* Kemampuan *Passing*
Di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang

Hasil *pretest* diketahui bahwa kemampuan Atlet SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang dalam *passing* masih pada kategori

kurang maka dilakukan *treatment* dengan latihan bentuk ketupat untuk kelompok eksperimen I dan persegi untuk kelompok eksperimen II dalam permainan sepak bola untuk meningkatkan *passing* di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang. Selanjutnya setelah melakukan *treatment* maka dilakukan *posttest*.

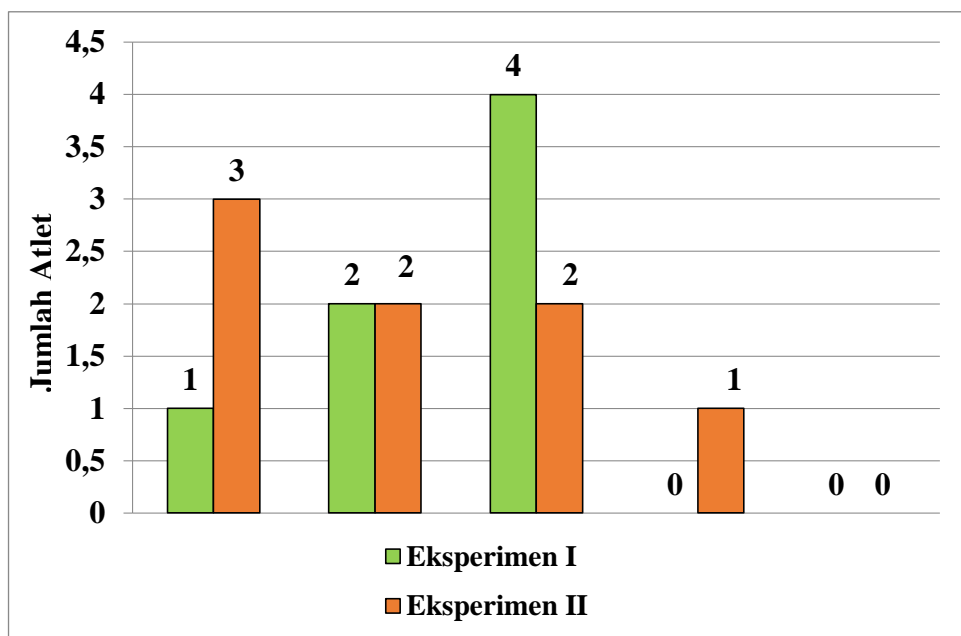
b. Deskripsi Data Hasil *Posttest* Eksperimen I dan Eksperimen II

Posttest dilakukan *treatment* pada kelompok eksperimen I dengan latihan bentuk ketupak dan kelompok eksperimen II dengan latihan bentuk persegi untuk mengetahui kemampuan *passing* Atlet di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang. Data *posttest* kelompok eksperimen I diperoleh skor tertinggi 9 dan skor terendah 5 sedangkan pada kelompok eksperimen II diperoleh skor tertinggi 9 dan skor terendah 6. Data hasil *pretest* kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.2
Data Hasil *Posttest* Kemampuan *Passing*
Di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang

No.	Kode Atlet	Skor <i>Passing</i>	
		Eksperimen I	Eksperimen II
1	Atlet 01	5	9
2	Atlet 02	7	9
3	Atlet 03	6	7
4	Atlet 04	7	9
5	Atlet 05	9	6
6	Atlet 06	5	7
7	Atlet 07	5	5
8	Atlet 08	-	4
Rata-rata		6,3	7

Berdasarkan Tabel 4.2 terlihat data hasil *posttest* kelompok eksperimen I dengan jumlah 7 Atlet di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang terdapat 1 Atlet pada kategori Sangat Baik, 2 Atlet pada kategori baik, 4 pada kategori cukup, dan kategori kurang serta sangat kurang 0 dengan rata-rata 6,3 pada kategori cukup. Sementara itu, kelompok eksperimen II dengan jumlah 8 Atlet terdapat 3 Atlet pada kategori sangat baik, 2 Atlet pada kategori baik, 2 Atlet pada kategori cukup, 1 Atlet pada kategori kurang, dan sangat kurang 0 dengan rata-rata 7 pada kategori baik. Data *posttest* eksperimen I dan eksperimen II tersebut dapat dibuat diagram sebagai berikut.



Gambar 4.2
Diagram Data Hasil *Posttest* Kemampuan *Passing*
Di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang

Hasil *posttest* diketahui bahwa kemampuan Atlet SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang dalam *passing* meningkat pada

kelompok eksperimen I dari kategori kurang menjadi cukup dan kelompok eksperimen II dari kategori kurang menjadi baik.

Berdasarkan hasil deskripsi data perolehan skor *pretest* dan *posttest* terlihat terdapat peningkatan rata-rata kemampuan passing Atlet di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang yaitu pada kelompok eksperimen I rata-rata skor *pretest* 3,3 meningkat menjadi 6,3 dengan kategori cukup dan kelompok eksperimen II rata-rata skor *pretest* 3,5 meningkat menjadi 7 dengan kategori Baik.

2. Hasil Analisis Data

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh data hasil tes penelitian selanjutnya dianalisis untuk mendapatkan simpulan yang berlaku untuk seluruh populasi dengan menggunakan uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis.

a. Hasil Uji Validitas

Tabel 4.3
Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Data *Pretest* dan *Posttest*

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha <i>Pretest</i>	Cronbach's Alpha <i>Posttest</i>	N of Items	N of Items
.762	.806	2	2

Tabel 4.3 diatas terlihat bahwa menunjukkan hasil *Cronbach's Alpha* (*r hitung*) *pretest* 0,762 dan *posttest* 0,806 kedua data lebih besar dari *r tabel* 0,707 yang artinya $r_{hitung} > r_{tabel}$. Maka dapat dikatakan bahwa data *pretest* dan *posttest* dinyatakan valid dan dinyatakan *reliable* maka dapat digunakan untuk pengukuran.

b. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Analisis statistik menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* satu sampel yang dilakukan dengan program *SPSS 21.0*. Distribusi yang akan diuji normalitasnya adalah dua data *pretest* dan *posttest*. Setelah dilakukan perhitungan uji normalitas dari data kemampuan *passing* di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 4.4
Hasil Uji Normalitas Data *Pretest*
Menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		7
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.87705802
Most Extreme Differences	Absolute	.302
	Positive	.261
	Negative	-.302
Test Statistic		.302
Asymp. Sig. (2-tailed)		.153 ^c

- a. Test distribution is Normal.
 b. Calculated from data.
 c. Lilliefors Significance Correction.

Data yang diperoleh dari hasil *pretest* kemampuan *passing* di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang, setelah di uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* terlihat bahwa hasil *pretest* memiliki taraf signifikansi lebih dari 0,05 yaitu sebesar 0,153 ini artinya data *pretest* berdistribusi normal. Sementara itu dalam uji normalitas penelitian ini juga menguji uji normalitas data *posttest* kemampuan *passing* di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang setelah mendapat perlakuan sebagai berikut.

Tabel 4.5
Hasil Uji Normalitas Data *Posttest*
Menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		7
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.30267789
Most Extreme Differences	Absolute	.214
	Positive	.214
	Negative	-.182
Test Statistic		.214
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

Data yang diperoleh dari hasil *posttest* kemampuan *passing* di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang, setelah di uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* terlihat bahwa hasil *posttest* memiliki taraf signifikansi lebih dari 0,05 yaitu sebesar 0,200 ini artinya data *posttest* bestribusi normal.

c. Hasil Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari varians yang sama atau tidak. Pada penelitian ini, uji homogenitas dilakukan melalui uji F dengan menggunakan program *SPSS 21.0*. Hasil analisis data *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.6
Data Hasil Uji Homogenitas Data *Pretest*

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2.813	1	2.813	3.048	.141 ^b
	Residual	4.615	5	.923		
	Total	7.429	6			

a. Dependent Variable: PretestEksperimen1

b. Predictors: (Constant), PretestEksperimen2

Hasil uji homogenitas data *pretest* dalam penelitian diketahui memiliki taraf signifikansi (p) pada kelompok *pretest* untuk F_{hitung} diperoleh sebesar 3,048 dengan taraf signifikan 0,141 artinya $F > 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa F_{hitung} lebih dari 0,05. Maka dapat disimpulkan data *pretest* memiliki varians yang homogen. Sementara hasil uji homogenitas data *posttest* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.7
Data Hasil Uji Homogenitas Data *Posttest*

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3.247	1	3.247	1.594	.262 ^b
	Residual	10.182	5	2.036		
	Total	13.429	6			

a. Dependent Variable: PosttestEksperimen1

b. Predictors: (Constant), PosttestEksperimen2

Hasil uji homogenitas data *posttest* dalam penelitian diketahui memiliki taraf signifikansi (p) pada kelompok *posttest* untuk F_{hitung} diperoleh sebesar 1,594 dengan taraf signifikan 0,262 artinya $F > 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa F_{hitung} lebih dari 0,05. Maka dapat disimpulkan data *posttest* juga memiliki varians yang homogen.

d. Hasil Uji t

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu adakah pengaruh latihan bentuk ketupat dan persegi dalam permainan sepak bola untuk meningkatkan *passing* di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang yaitu dengan melakukan uji-t dengan Uji *Paired Samples Statistics*. Hasil uji-t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 4.8
Data Hasil Rata-rata Mean Kelompok Eksperimen I

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PretestEksperimen1	7	2	5	3.29	1.113
PosttestEksperimen1	7	5	9	6.29	1.496
Valid N (listwise)	7				

Berdasarkan hasil *output mean* hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen I dapat dilihat hasil statistik deskriptif dari kedua sampel yang diteliti untuk nilai *pretest* diperoleh rata-rata atau *mean* hasil kemampuan *passing* di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang sebesar 3,29. Sedangkan untuk *posttest* diperoleh skor rata-rata hasil kemampuan *passing* di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang sebesar 6,29. Jumlah responden atau Atlet yang digunakan sebagai sampel penelitian adalah sebanyak 7 Atlet. Untuk nilai *Std. Deviation* (standar deviasi) pada *pretest* sebesar 1,113 dan *posttest* sebesar 1,496. Sementara hasil *output mean* hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen II dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 4.9
Data Hasil Rata-rata Mean Kelompok Eksperimen II

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PretestEksperimen2	8	2	5	3.50	1.195
PosttestEksperimen2	8	4	9	7.00	1.927
Valid N (listwise)	8				

Hasil *output mean* hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen II dapat dilihat hasil statistik deskriptif dari kedua sampel yang diteliti untuk nilai *pretest* diperoleh rata-rata atau *mean* hasil kemampuan *passing* di SSB

Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang sebesar 3,50. Sedangkan untuk *posttest* diperoleh skor rata-rata hasil kemampuan *passing* di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang sebesar 7,00. Jumlah responden atau Atlet yang digunakan sebagai sampel penelitian adalah sebanyak 8 Atlet. Untuk nilai *Std. Deviation* (standar deviasi) pada *pretest* sebesar 1,195 dan *posttest* sebesar 1,927.

Karena nilai rata-rata hasil kelompok eksperimen I dan II pada *posttest* lebih dari *pretest*, maka itu artinya secara deskriptif ada perbedaan rata-rata hasil kemampuan *passing* di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang antara *pretest* dengan hasil *posttest* kelompok eksperimen I dan II. Selanjutnya untuk membuktikan apakah perbedaan tersebut benar-benar nyata (*signifikan*) atau tidak, maka kita perlu menafsirkan hasil *uji paired sample t test* yang terdapat pada tabel output “*Paired Samples Test*” sebagai berikut.

Tabel 4.10
Data Hasil Uji t (Uji Hipotesis) Kelompok Eksperimen I

		Paired Samples Correlations		
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PretestEksperimen1 & PosttestEksperimen1	7	.443	.319

Hasil *output* tersebut menunjukkan hasil uji korelasi atau pengaruh latihan bentuk ketupat dalam permainan sepak bola untuk meningkatkan *passing* di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang diketahui nilai koefisien korelasi (*Correlation*) sebesar 0,443 dengan nilai signifikansi (*Sig.*) sebesar 0,319. Karena nilai *Sig.* 0,319 > probabilitas 0,05, maka dapat

dikatakan bahwa ada pengaruh latihan bentuk ketupat dalam permainan sepak bola untuk meningkatkan *passing* di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang. Sementara untuk hasil *output* kelompok eksperimen II dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.11
Data Hasil Uji t (Uji Hipotesis) Kelompok Eksperimen II

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PretestEksperimen2 & PosttestEksperimen2	8	.372	.364

Hasil *output* kelompok eksperimen II tersebut menunjukkan hasil uji korelasi atau pengaruh latihan persegi dalam permainan sepak bola untuk meningkatkan *passing* di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang diketahui nilai koefisien korelasi (*Correlation*) sebesar 0,372 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,364. Karena nilai Sig. 0,364 > probabilitas 0,05, maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh latihan persegi dalam permainan sepak bola untuk meningkatkan *passing* di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang.

Berdasarkan hasil uji t (hipotesis) maka dapat disimpulkan kedua latihan bentuk ketupat dan persegi dalam permainan sepak bola berpengaruh dalam meningkatkan *passing* di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang. Jika dilihat dari tingkat korelasi antara latihan bentuk ketupat dan persegi ($0,443 > 0,372$) pengaruh lebih dominan terlihat dari kelompok eksperimen I yaitu latihan bentuk ketupat daripada kelompok eksperimen II dalam meningkatkan *passing* di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang.

Tabel 4.12
Prosentase Pengukuran Kelompok Latihan Ketupat

No.	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih	Prosentase (%)
1	Atlet 01	3	5	2	20%
2	Atlet 02	5	7	2	20%
3	Atlet 03	2	6	4	40%
4	Atlet 04	3	7	4	40%
5	Atlet 05	4	9	5	50%
6	Atlet 06	2	5	3	30%
7	Atlet 07	4	5	1	10%
Rata-rata		3,3	6,3	3	30%

Tabel 4.13
Prosentase Pengukuran Kelompok Latihan Persegi

No.	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih	Prosentase (%)
1	Atlet 01	2	9	7	70%
2	Atlet 02	5	9	4	40%
3	Atlet 03	3	7	4	40%
4	Atlet 04	5	9	4	40%
5	Atlet 05	4	6	2	20%
6	Atlet 06	3	7	4	40%
7	Atlet 07	4	5	1	10%
8	Atlet 8	2	4	2	20%
Rata-rata		3,5	7	3,5	35%

Berdasarkan tabel hasil prosentase pengukuran selisih pada kelompok latihan ketupat dan persegi dapat dijelaskan bahwa pada kelompok ketupat terjadi peningkatan kemampuan passing skor *pretest* dan *posttest* atlet 1 terjadi peningkatan sebesar 20%, atlet 2 terjadi peningkatan sebesar 20%, atlet 3 terjadi peningkatan sebesar 40%, atlet 4 terjadi peningkatan sebesar 40%, atlet 5 terjadi peningkatan sebesar 50%, atlet 6 terjadi peningkatan sebesar 30%, atlet 7 terjadi peningkatan sebesar 10%, dan rata rata peningkatan sebesar 30%.

Sementara itu, pada kelompok latihan persegi terjadi peningkatan kemampuan passing skor *pretest* dan *posttest* atlet 1 terjadi peningkatan sebesar 70%, atlet 2 terjadi peningkatan sebesar 40%, atlet 3 terjadi peningkatan sebesar 40%, atlet 4 terjadi peningkatan sebesar 40%, atlet 5 terjadi peningkatan sebesar 20%, atlet 6 terjadi peningkatan sebesar 40%, atlet 7 terjadi peningkatan sebesar 10%, tlet 8 terjadi peningkatan sebesar 20%, dan rata rata peningkatan sebesar 35%.

C. Pembahasan

Analisis data dan pembahasan yang dipaparkan diperoleh jawaban terhadap permasalahan yang diteliti data hasil *pretest* kelompok eksperimen I bahwa 1 Atlet pada kategori cukup, 4 Atlet pada kategori kurang, dan 2 pada kategori sangat kurang dengan rata-rata 3,3 pada kategori kurang. Sementara itu, kelompok eksperimen II dengan jumlah 8 Atlet terdapat 2 Atlet pada kategori cukup, 4 Atlet pada kategori kurang, dan 2 pada kategori sangat kurang dengan rata-rata 3,5 pada kategori kurang

Alasan hasil *pretest passing* di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang kurang disebabkan atlet dalam latihan hanya melakukan latihan jika akan bertanding saja sementara kekompakan antar atlet masih kurang hal ini terlihat dari setiap melakukan latihan terdapat salah satu atlet yang tidak berangkat yang seharusnya dalam satu minggu latihan sebanyak 4 kali.

Sementara hasil *posttest* diperoleh data kelompok eksperimen I dengan jumlah 7 Atlet di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang terdapat 1 Atlet pada kategori Sangat Baik, 2 Atlet pada kategori baik, 4 pada kategori cukup, dan kategori kurang serta sangat kurang 0 dengan rata-rata 6,3 pada kategori cukup. Sementara itu, kelompok eksperimen II dengan jumlah 8 Atlet terdapat 3 Atlet pada kategori sangat baik, 2 Atlet pada kategori baik, 2 Atlet pada kategori cukup, 1 Atlet pada kategori kurang, dan sangat kurang 0 dengan rata-rata 7 pada kategori baik.

Meningkatnya kemampuan *passing* di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang dipengaruhi oleh latihan bentuk ketupat dan persegi dalam permainan sepak bola. Hal ini didukung oleh pendapat Harjanto (2017:18-19) yang menyatakan model latihan *passing* ketupat dapat meningkatkan akurasi *passing* apabila ada peningkatan intensitas dalam setiap latihannya. Dalam permainan formasi yang membentuk diamond yaitu formasi 4-4-2 karena memiliki pemain empat di tengah yang berfungsi untuk mengatur serangan. Senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zuhendra dan Effendi (2021) yang menyatakan latihan *passing diamond* merupakan bagian komponen teknik yang sangat penting bagi permainan sepak bola, khususnya pada saat seorang pemain sedang latihan mengoper

bola dan menerima bola dalam situasi permainan, sehingga apabila akurasi passing dalam permainan sepakbola meningkat maka prestasi yang baik akan tercapai.

Selain hasil perhitungan data *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen I dan eksperimen II data juga dilakukan uji persyaratan diperoleh hasil uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* diperoleh hasil *pretest* kelompok eksperimen I dan eksperimen II dengan taraf signifikansi lebih dari 0,05 yaitu *pretest* sebesar 0,153. Hasil *posttest* kelompok eksperimen I dan eksperimen II dengan taraf signifikansi lebih dari 0,05 yaitu *pretest* sebesar 0,200 ini artinya data *pretest* bestribusi normal.

Sementara itu, hasil uji homogenitas F_{hitung} diperoleh sebesar 4,508 dengan taraf signifikan 0,141 dan 0,262 artinya $F > 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa F_{hitung} lebih dari 0,05. Maka dapat disimpulkan data *pretest* dan *posttest* memiliki varians yang homogen.

Hasil hipotesis pada eksperimen kelompok I terlihat ada pengaruh latihan bentuk ketupat dalam permainan sepak bola untuk meningkatkan *passing* di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang diketahui nilai koefisien korelasi (*Correlation*) sebesar 0,443 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,319. Karena nilai Sig. 0,319 > probabilitas 0,05. Hasil hipotesis pada eksperimen kelompok II terlihat ada pengaruh latihan persegi dalam permainan sepak bola untuk meningkatkan *passing* di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang diketahui nilai koefisien korelasi (*Correlation*) sebesar 0,372 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,364. Karena nilai Sig. 0,319 > probabilitas 0,05.

Pengukuran prosentase kelompok ketupat terjadi peningkatan kemampuan passing skor *pretest* dan *posttest* atlet 1 terjadi peningkatan sebesar 20%, atlet 2 terjadi peningkatan sebesar 20%, atlet 3 terjadi peningkatan sebesar 40%, atlet 4 terjadi peningkatan sebesar 40%, atlet 5 terjadi peningkatan sebesar 50%, atlet 6 terjadi peningkatan sebesar 30%, atlet 7 terjadi peningkatan sebesar 10%, dan rata rata peningkatan sebesar 30%.

Sementara itu, pada kelompok latihan persegi terjadi peningkatan kemampuan passing skor *pretest* dan *posttest* atlet 1 terjadi peningkatan sebesar 70%, atlet 2 terjadi peningkatan sebesar 40%, atlet 3 terjadi peningkatan sebesar 40%, atlet 4 terjadi peningkatan sebesar 40%, atlet 5 terjadi peningkatan sebesar 20%, atlet 6 terjadi peningkatan sebesar 40%, atlet 7 terjadi peningkatan sebesar 10%, tlet 8 terjadi peningkatan sebesar 20%, dan rata rata peningkatan sebesar 35%.

Hasil analisis data diketahui bahwa nilai rata-rata pada *posttest* lebih besar daripada *pretest*. Artinya, latihan bentuk ketupat dan persegi dalam permainan sepak bola tepat diterapkan untuk meningkatkan *passing* di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang. Hal ini merupakan suatu latihan tambahan yang diadakan oleh SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang mempunyai nilai positif bagi Atlet agar dapat menambah pengetahuan dan meningkatkan kemampuan *passing* yang telah dimiliki oleh Atlet tersebut.

Keberhasilan seorang atlet sepak bola dalam pertandingan dapat dipengaruhi juga oleh kualitas kondisi fisik, keterampilan teknik yang dimiliki, penggunaan teknik dalam bertanding, dan kematangan dalam melakukan teknik dasar. Teknik dasar yang perlu dikuasai dan sering

digunakan oleh seorang Atlet sepak bola dalam bertanding salah satunya *passing*.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dari penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Latihan bentuk ketupat dapat meningkatkan *passing* di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang dari rata-rata skor 3,3 menjadi 6,3
2. Latihan bentuk persegi dapat meningkatkan *passing* di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang dari rata-rata skor 3,5 menjadi 7
3. Ada pengaruh latihan bentuk ketupat dalam permainan sepak bola untuk meningkatkan *passing* di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang nilai koefisien korelasi (*Correlation*) sebesar 0,443 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,319. Karena nilai Sig. 0,319 > probabilitas 0,05
4. Ada pengaruh latihan bentuk persegi dalam meningkatkan *passing* di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang diketahui nilai koefisien korelasi (*Correlation*) sebesar 0,372 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,364. Karena nilai Sig. 0,319 > probabilitas 0,05.

B. Saran

Berdasarkan pemaparan simpulan penelitian, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Bagi Atlet lebih meningkatkan kualitas kondisi fisik, keterampilan teknik yang dimiliki, penggunaan teknik dalam bertanding, dan

2. kematangan dalam melakukan teknik dasar salah satunya passing dan control dalam permainan sepak bola.
3. Bagi Guru (Pelatih) dapat dijadikan sebagai ilmu pengetahuan khususnya dalam melatih atlet untuk selalu menerapkan variasi latihan sehingga dapat meningkatkan kemampuan atlet khususnya pada *passing*.
4. Untuk peneliti selanjutnya dijadikan pengalaman yang dapat memberikan referesin untuk mengadakan penelitian-penelitian yang lain khususnya dalam permainan sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Amansyah., Sinaga, T.R. 2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol. 14 (1) UNIMED. *Upaya Meningkatkan Hasil Passing Melalui Variasi Latihan Berbalik Dan Mengoper Bola Pada Atlet Sepak Bola Usia 13-15 Tahun Di SSB Sinar Pagi.*
- Arikunto, S., 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Azwar, S, 2012. *Reliabilitas dan Validitas*.Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Budiwanto, S., 2012. *Metodologi Latihan Olahraga..* Malang. Universitas Negeri Malang.
- Emral., 2017. *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*.Depok. Kencana
- Harjanto, D.S. 2017. *Jurnal Universitas Negeri Semarang. Pengaruh Model Latihan Passing Diamond dan Triangle Terhadap Akurasi Passing.*
- Hidayat, M.A., 2016. *Jurnal Universitas Negeri Semarang. Pengaruh Metode Latihan Bentuk Bermain Dan Bentuk Latihan Terhadap Passing Bawah Dan Kontrol Sepakbola.*
- Irawan, G., Sugiarto, T. , Kurniawan, A.W., 2019.*Jurnal Penjakora* Volume 6 No 2. *Upaya Meningkatkan Akurasi Teknik Passing Menggunakan Metode Drill Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola.*
- Istighfara, Z., 2018. *Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta. Survei Manajemen Olahraga Sepak Bola Usia Dini Askab Pssi Kabupaten Magelang.*
- Izzaty., R. E., dkk. 2013. *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta.UNY Press
- Julianto, A.R., Rusmiati, P., Suryadi, D., 2019. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing dan Control Sepak Bola menggunakan Metode Permainan*
- Kusuma, A.I., 2015. *Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta. Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Atlet Sekolah Sepakbola Kalasan Usia 10-12 Tahun.*
- Mahatmasari, P.Y., 2018. *Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta. Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Passing-Stoppingbermain Sepakbola.*

- Nasution, A., 2018. Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. *Survei Teknik Dasar Berman Sepak Bola Pada Atlet Smkt Somba Opu Kabupaten Gowa.*
- Nurdiati., 2018. Jurnal Pajar (Pendidikan Dan Pengajaran) Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fkip Universitas Riau Volume 2 Nomor 3. *Upaya Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Dan Stopping Dalam Permainan Sepakbola Melalui Metode Variasi Latihan Atlet Kelas V Sdn 003 Batu Bersurat Kabupaten Kampar.*
- Pradipta, G.D., 2015. Jurnal Ilmiah Civis, Volume V No 1. *Sportifitas Dalam Keolahragaan Sebagai Bagian Pembentukan Generasi Muda Dan Nasionalisme.*
- Pramanto, W., 2019. Jurnal Universitas Negeri Semarang. *Sistem Pembinaan Sekolah Sepakbola Sebagai Dasar Pembibitan Pemain Klub Sepakbolapersatuan Sepakbola Indonesia Kendal .*
- Prasetya, A.D., Nurjamal., Hamdiana., 2020. Jurnal FKIP UNMUL. *Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Passing Dalam Bermain Sepak Bola Dengan Menggunakan Metode Drill Pada Atlet Smk Ti Airlangga Tahun Ajaran 2018/2019*
- Prayitno, J., 2013. Jurnal Universitas Negeri Semarang. *Perbedaan Latihan Shooting Bola dengan Arah Tetap dan Berpindah Terhadap Akurasi Shooting Bola Pada Ssb Undip Kota Semarang.*
- Priawan, N., 2018. Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta. *Pengaruh Model Latihan Passing Diamond Dan Model Latihan Passing Triangle Terhadap Akurasi Passing Sepakbola Pada Pemain Persatuan Sepakbola Seluruh Tridadi Tahun 2018.*
- Putra, D.S., 2013. Jurnal Universitas Negeri Semarang. *Survei Pembinaan Prestasi Sekolah Sepakbola Se-Kabupaten Kendal.*
- Pujianto, D., Arwin, A.S., Nopiyanto, Y.E., 2020. Journal Coaching Education Sports Universitas Bengkulu. *Pengembangan Model Latihan Passing Sepakbola Berbasis Sasaran Teman*
- Rosid, M.N., 2016. Jurnal Universitas Negeri Semarang. *Perbedaan Pengaruh Latihan Pass Go Dan Diagonal Passing Square Terhadap Ketepatan Passing.*
- Ruslan., 2019. Laporan Pengabdian Masyarakat Universtas Gorontalo. *Sosialisasi Bentuk Latihan Small Side Game Dalam Permainan Sepak Bola Di Smp Se Kecamatan Tilongkabila Kab. Bone Bolango.*

- Rustanto, H., 2017. *Jurnal Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol. 6, No. 1. IKIP PGRI Pontianak. *Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Sepakbola Dengan Kaki Bagian Dalam Menggunakan Metode Bermain.*
- Seta, H.K., 2015. *Jurnal Universitas Negeri Semarang. Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Arah Tetap Dan Passing Kelompok Mengubah Posisi Terhadap Akurasi Short Passing Ssb U-12 Di Kota Rembang.*
- Soniawan, V., Irawan, R., 2019. *Jurnal Universitas Negeri Padang (FIK – UNP). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola*
- Sudrajat, A., 2017. *Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta. Tingkat Kemampuan Ketepatan Passing Kaki Bagian Dalam Pada Atlet Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di Smp Negeri 1 Imogiri Kabupaten Bantul Tahun 2016.*
- Sugiyono., 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung: PT Alfabeta.
- _____, 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*, Alfabeta, Bandung.
- Syarifudin, I., 2018. *Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta. Tingkat Akurasi Passing Atlet Lokal Sepakbola Profesional Indonesia Liga 1 2017.*
- Timo, S., 2012. *Futsal for Winners Taktik dan Variasi Latihan Futsal.* Malang: Dioma. Hal 45-49
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Utama, M.W., 2017. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1 (2) Universitas Bengkulu. *Analisis Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Pemain Usia 16 Tahun.*
- Vinando, M., 2017. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1 (1) Universitas Bengkulu. *Analisis Kemampuan Short Pass Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler Sma Negeri 1 Curup Utara.*

Lampiran 1. Daftar Nama Atlet SSB Bergas Muda

No	Nama	Posisi	Tanda Tangan
1	Ahmad Irvan Tobroni	Kiper	
2	M Bagus Riyanto	Kiper	
3	Arif Setryawan	Belakang	
4	Daffa Adil Maftukh	Belakang	
5	Faisal Dwi Risqi	Belakang	
6	Haikal Nur Rafi	Belakang	
7	Kafa Bihi Falakhudin	Belakang	
8	Arda Dwi Prasetya	Tengah	
9	Naufal Bagus Eka Wardana	Tengah	
10	Nugroho Eko	Tengah	
11	Nur Irawan	Tengah	
12	Endi Dwi Saputro	Tengah	
13	Wildan Ashfa Janka Dausad	Depan	
14	Yafi Taufiqul Hakim	Depan	
15	Zaki Al Rizal	Depan	

Lampiran 2. Program Latihan

Program latihan disusun dari teknik dasar yang mudah menuju ke teknik tinggi yang lebih kompleks, untuk para pemula dan junior atau anak usia dini dalam program latihannya teknik dasar atau adaptasi perasaan terhadap karakteristik bola sepak (*ball feeling*) akan diberikan dalam porsi yang lebih banyak, di mana diharapkan anak dapat menguasai teknik dasar yang diberikan dan dapat diterapkan dalam permainan sepakbola yang sesungguhnya sesuai dengan teknik yang diberikan oleh pelatih. Dalam latihan permainan sepakbola, anggota SSB Bergas Muda yang usia dini ditempatkan dalam berbagai posisi agar dapat bermain dan mengenal seluruh karakter dan tugasnya pada masing-masing posisi.

a. Latihan Pemanasan

Sebelum melakukan kegiatan inti sampel terlebih dahulu diberikan pemanasan agar kondisi fisik sampel siap secara fisiologis ketika diberikan latihan/treatment. Latihan pemanasan ini berupa peregangan statis dari bagian atas sampai bagian bawah tubuh. Selanjutnya peregangan dinamis dengan lari mengelilingi lapangan. Dalam latihan pemanasan ini lebih ditekankan pada bagian tungkai karena dalam latihan inti akan lebih dominan latihan *passing*.

b. Latihan Inti

Latihan inti yang diberikan adalah latihan dengan dua bentuk jenis latihan *passing*. Pertama, latihan *passing* bentuk ketupat. Kedua, latihan *passing* bentuk persegi. Latihan ini diikuti sampel dengan arahan dari peneliti.

c. Pendinginan

Setelah melakukan latihan inti sampel melakukan pendinginan yang diiringi oleh peneliti, tujuannya untuk mencegah terjadinya kelelahan otot setelah diberikan latihan. Pendinginan yang dilakukan yakni lari kecil (*jogging*) dan peregangan pasif pada seluruh tubuh terutama otot-otot dibagian tungkai.

Program Latihan Untuk Kelompok Bentuk Ketupat

A. Pertemuan 1 *pretest*

Jenis latihan : *short passing*
Intensitas : Sedang
Durasi : 60 menit
Repetisi : 10 kali pengulangan
Set : 1 set

B. Pertemuan 2 *treatmen 1*

Jenis latihan : Teknik *passing*
Intensitas : Sedang
Durasi : 90 menit
Repetisi : 10 kali pengulangan
Set : 2 set

C. Pertemuan 3 *treatmen 2*

Jenis latihan : Teknik *passing* kaki bagian dalam
Intensitas : Sedang
Durasi : 90 menit
Repetisi : 10 kali pengulangan
Set : 2 set

D. Pertemuan 4 *treatmen 3*

Jenis latihan : Teknik *passing* kaki bagian luar
Intensitas : Tinggi
Durasi : 90 menit
Repetisi : 10 kali pengulangan
Set : 4 set

E. Pertemuan 5 *treatmen 4*

Jenis latihan : *Passing* ketupat
Intensitas : Sedang
Durasi : 90 menit
Repetisi : 10 kali pengulangan
Set : 2 set

F. Pertemuan 6 *treatmen 5*

Jenis latihan : *Passing* ketupat
Intensitas : Tinggi
Durasi : 90 menit
Repetisi : 10 kali pengulangan
Set : 3 set

G. Pertemuan 7 *treatmen 6*

Jenis latihan : *Internal game*
Intensitas : Rendah
Durasi : 90 menit

Repetisi : 1 pengulangan 5 menit
Set : 2 set 10 menit

H. Pertemuan 8 *treatmen 7*

Jenis latihan : *Passing* kombinasi ketupat
Intensitas : Sedang
Durasi : 90 menit
Repetisi : 10 kali pengulangan
Set : 2 set

I. Pertemuan 9 *treatmen 8*

Jenis latihan : *Passing* kombinasi ketupat
Intensitas : Tinggi
Durasi : 90 menit
Repetisi : 10 kali pengulangan
Set : 3 set

J. Pertemuan 10 *treatmen 9*

Jenis latihan : *Internal game*
Intensitas : sedang
Durasi : 90 menit
Repetisi : 1 pengulangan 10 menit
Set : 2 set 20 menit

K. Pertemuan 11 *treatmen 10*

Jenis latihan : *Passing* ketupat dengan berpindah tempat
Intensitas : sedang
Durasi : 90 menit
Repetisi : 10 kali pengulangan
Set : 2 set

L. Pertemuan 12 *treatmen 11*

Jenis latihan : *Passing* ketupat dengan 2 sentuhan
Intensitas : Tinggi
Durasi : 90 menit
Repetisi : 10 kali pengulangan
Set : 3 set

M. Pertemuan 13 *treatmen 12*

Jenis latihan : *Internal game*
Intensitas : Tinggi
Durasi : 90 menit
Repetisi : 1 pengulangan 15 menit
Set : 2 set 30 menit

N. Pertemuan 14 *posttest*

Jenis latihan : *Passing* ketupat
Intensitas : sedang
Durasi : 90 menit

Repetisi : 10 kali pengulangan
Set : 1 set

Program Latihan Untuk Kelompok Bentuk Persegi

A. Pertemuan 1 *pretest*

Jenis latihan : *short passing*
Intensitas : Sedang
Durasi : 60 menit
Repetisi : 10 kali pengulangan
Set : 1 set

B. Pertemuan 2 *treatmen 1*

Jenis latihan : Teknik *passing*
Intensitas : Sedang
Durasi : 90 menit
Repetisi : 10 kali pengulangan
Set : 2 set

C. Pertemuan 3 *treatmen 2*

Jenis latihan : Teknik *passing*
Intensitas : Sedang
Durasi : 90 menit
Repetisi : 10 kali pengulangan
Set : 2 set

D. Pertemuan 4 *treatmen 3*

Jenis latihan : Teknik *passing*
Intensitas : Tinggi
Durasi : 90 menit
Repetisi : 10 kali pengulangan
Set : 4 set

E. Pertemuan 5 *treatmen 4*

Jenis latihan : *Passing* persegi
Intensitas : Sedang
Durasi : 90 menit
Repetisi : 10 kali pengulangan
Set : 2 set

F. Pertemuan 6 *treatmen 5*

Jenis latihan : *Passing* persegi
Intensitas : Tinggi
Durasi : 90 menit
Repetisi : 10 kali pengulangan
Set : 3 set

G. Pertemuan 7 *treatmen 6*

Jenis latihan : *Internal game*

Intensitas : Rendah
 Durasi : 90 menit
 Repetisi : 1 pengulangan 5 menit
 Set : 2 set 10 menit

H. Pertemuan 8 *treatmen 7*

Jenis latihan : *Passing* kombinasi persegi
 Intensitas : Sedang
 Durasi : 90 menit
 Repetisi : 10 kali pengulangan
 Set : 2 set

I. Pertemuan 9 *treatmen 8*

Jenis latihan : *Passing* kombinasi persegi
 Intensitas : Tinggi
 Durasi : 90 menit
 Repetisi : 10 kali pengulangan
 Set : 3 set

J. Pertemuan 10 *treatmen 9*

Jenis latihan : *Internal game*
 Intensitas : sedang
 Durasi : 90 menit
 Repetisi : 1 pengulangan 10 menit
 Set : 2 set 20 menit

K. Pertemuan 11 *treatmen 10*

Jenis latihan : *Passing* persegi dengan berpindah tempat
 Intensitas : sedang
 Durasi : 90 menit
 Repetisi : 10 kali pengulangan
 Set : 2 set

L. Pertemuan 12 *treatmen 11*

Jenis latihan : *Passing* persegi dengan 2 sentuhan
 Intensitas : Tinggi
 Durasi : 90 menit
 Repetisi : 10 kali pengulangan
 Set : 3 set

M. Pertemuan 13 *treatmen 12*

Jenis latihan : *Internal game*
 Intensitas : Tinggi
 Durasi : 90 menit
 Repetisi : 1 pengulangan 15 menit
 Set : 2 set 30 menit

N. Pertemuan 14 *postest*

Jenis latihan : *Passing* persegi
Intensitas : sedang
Durasi : 90 menit
Repetisi : 10 kali pengulangan
Set : 1 set

Lampiran 3. Hasil Output Uji Validitas dan Reabilitas SPSS 21

```
RELIABILITY
/VARIABLES=PretestEksperimen1 PretestEksperimen2
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/SUMMARY=TOTAL.
```

Reliability

		Notes
Output Created		15-NOV-2021 16:09:41
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	8
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=PretestEksperimen1 PretestEksperimen2 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA /SUMMARY=TOTAL.
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.01

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	7	87.5
	Excluded ^a	1	12.5
	Total	8	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.762	2

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PretestEksperimen1	3.71	1.238	.615	.
PretestEksperimen2	3.29	1.238	.615	.

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	8	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	8	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.806	2

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PretestEksperimen1	7.00	3.714	.735	.
PretestEksperimen2	6.38	8.554	.735	.

Lampiran 4. Hasil Output Uji Normalitas dan Homogenitas SPSS 21

```

REGRESSION
  /MISSING LISTWISE
  /STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA
  /CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10)
  /NOORIGIN
  /DEPENDENT PretestEksperimen1
  /METHOD=ENTER PretestEksperimen2
  /SAVE RESID.

```

Regression

Notes

Output Created		15-NOV-2021 19:21:43
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	8
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any variable used.
Syntax		REGRESSION /MISSING LISTWISE /STATISTICS COEFF OUTS R ANOVA /CRITERIA=PIN(.05) POUT(.10) /NOORIGIN /DEPENDENT PretestEksperimen1 /METHOD=ENTER PretestEksperimen2 /SAVE RESID.
Resources	Processor Time	00:00:00.08
	Elapsed Time	00:00:00.52
	Memory Required	1356 bytes
	Additional Memory Required for Residual Plots	0 bytes
Variables Created or Modified	RES_1	Unstandardized Residual

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	PretestEksperi men2 ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: PretestEksperimen1

b. All requested variables entered.

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.615 ^a	.379	.254	.961

a. Predictors: (Constant), PretestEksperimen2

b. Dependent Variable: PretestEksperimen1

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2.813	1	2.813	3.048	.141 ^b
	Residual	4.615	5	.923		
	Total	7.429	6			

a. Dependent Variable: PretestEksperimen1

b. Predictors: (Constant), PretestEksperimen2

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.000	1.359		.736	.495
	PretestEksperimen2	.615	.353	.615	1.746	.141

a. Dependent Variable: PretestEksperimen1

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	2.23	4.08	3.29	.685	7
Residual	-1.077	.923	.000	.877	7
Std. Predicted Value	-1.541	1.155	.000	1.000	7
Std. Residual	-1.121	.961	.000	.913	7

a. Dependent Variable: PretestEksperimen1

Notes

Output Created		15-NOV-2021 19:22:30
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	8
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax		NPAR TESTS /K-S(NORMAL)=RES_1 /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.09
	Number of Cases Allowed ^a	196608

a. Based on availability of workspace memory.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		7
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.87705802
Most Extreme Differences	Absolute	.302
	Positive	.261
	Negative	-.302
Test Statistic		.302
Asymp. Sig. (2-tailed)		.053 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 5. Hasil Output Uji Hipotesis SPSS 21

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PretestEksperimen1	7	2	5	3.29	1.113
PosttestEksperimen1	7	5	9	6.29	1.496
Valid N (listwise)	7				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PretestEksperimen2	8	2	5	3.50	1.195
PosttestEksperimen2	8	4	9	7.00	1.927
Valid N (listwise)	8				

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PretestEksperimen1 & PosttestEksperimen1	7	.443	.319

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PretestEksperimen2 & PosttestEksperimen2	8	.372	.364

Lampiran 6

LEMBAR JUDGMENT

SURAT KETERANGAN VALIDASI PROGRAM LATIHAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : *Catur Subiantoro*

NIP :

Setelah membaca, menelaah dan mencermati instrument penelitian berupa lembar penilaian produk yang akan digunakan untuk penelitian berjudul "Pengaruh Latihan Bentuk Ketupat Dan Persegi Dalam Permainan Sepak Bola Untuk Meningkatkan *Passing* di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang" yang dibuat oleh:

Nama : Ma'ruf Fatma Wardani

NIM : 15230251

Program studi : PJKR

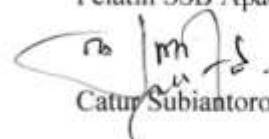
Dengan ini menyatakan instrumen lembar penilaian produk tersebut (v)

- Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi.
- Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran.
- Tidak layak.

Catatan (bila perlu)

Demikian keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Bergas, 4 September 2021
Pelatih SSB Apac Mandiri


Catur Subiantoro

Lampiran 7**LEMBAR JUDGMENT****SURAT KETERANGAN VALIDASI PROGRAM LATIHAN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Aziz R. Ph.D

NIP : 15

Setelah membaca, menelaah dan mencermati instrument penelitian berupa lembar penilaian produk yang akan digunakan untuk penelitian berjudul "Pengaruh Latihan Bentuk Ketupat Dan Persegi Dalam Permainan Sepak Bola Untuk Meningkatkan *Passing* di SSB Bergas Muda U-13 Kabupaten Semarang" yang dibuat oleh:

Nama : Ma'ruf Fatma Wardani

NIM : 15230251

Program studi : PJKR

Dengan ini menyatakan instrumen lembar penilaian produk tersebut (√)

- Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi.
- Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran.
- Tidak layak.

Catatan (bila perlu)

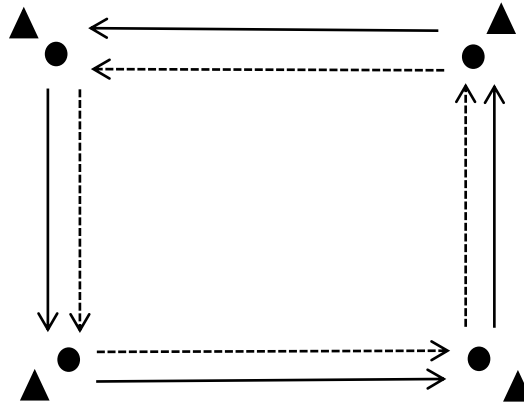
Demikian keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 30 September 2021
Desen PJKR UPGRIS

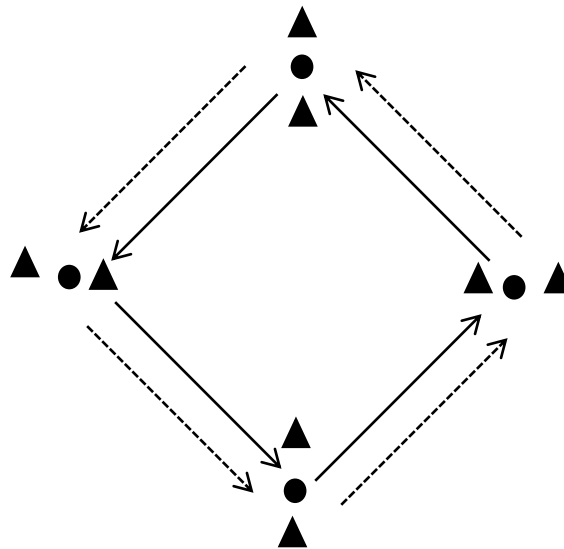


Lampiran 8. Gambar Latihan Bentuk Persegi dan Ketupat

LATIHAN BENTUK PERSEGI



LATIHAN BENTUK KETUPAT



Keterangan :

● : atlet

▲ : kun

→ : *passing*

- - - → : lari

Lampiran 9

Dokumentasi











Lampiran 10



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

Nomor : 377 /AM/FPIPSKR/X/2021
Lampiran : 1 (satu) berkas
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Semarang, 4 Oktober 2021

Yth. Pelatih SSB BERGAS MUDA U-13
di Kabupaten Semarang

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : MA'RUF FATMA WARDANI
N P M : 15230251
Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR

Akan mengadakan penelitian dengan judul :

PENGARUH LATIHAN BENTUK KETUPAT DAN PERSEGI DALAM PERMAINAN
SEPAK BOLA UNTUK MENINGKATKAN PASSING DI SSB BERGAS MUDA U-13
KABUPATEN 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.

D e k a n,

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



SEKOLAH SEPAK BOLA BERGAS MUDA
"SSB BERGAS MUDA"

BERGASKIDUL KEC. BERGAS KAB. SEMARANG
Sekretariat: Bergaskidul RT 02/II Tlp. 0298526003 HP. 081225029445



SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Afifudin
NIP :
Jabatan : Ketua SSB Bergas Muda

Menyatakan bahwa

Nama : Ma'ruf Fatma Wardani
NPM : 15230251
Fak. / Program Studi : FPIPSKR /PJKR

Yang bersangkutan pada tanggal 6 Oktober sampai 14 November 2021 telah melaksanakan penelitian di SSB Bergas Muda dengan judul skripsi "PENGARUH LATIHAN BENTUK KETUPAT DAN PERSEGI DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA UNTUK MENINGKATKAN *PASSING* DI SSB BERGAS MUDA U-13 KABUPATEN SEMARANG"

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bergas Kidul, 15 November 2021
Ketua SSB BERGAS MUDA

Afifudin