



**EFEKTIVITAS LATIHAN *PASSING* DAN *SHOOTING* BERBASIS
FILANESIA DI SEKOLAH SEPAK BOLA PERSILANG
LANGON JEPARA U-15**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata I
untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh:

Abdulloh Taufiq

NPM: 19230094

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

2024

HALAMAN PENYELESAIAN PEMBIMBINGAN

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

Nama : Abdulloh Taufiq

NPM : 19230094

Fakultas/ Progdil : FPIPSKR/ PJKR

Judul Skripsi : Efektivitas Latihan *Passing* dan *Shooting* Berbasis Filanesia di Sekolah Sepak Bola Persilang Langon Jepara U-15

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

Semarang, Januari 2024

Pembimbing I

Pembimbing II



Bertika Kusuma P., S.Pd.Jas., M.Or.
NPP. 158601475



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

Mengetahui,
Dekan FPIPSKR



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

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Efektivitas Latihan *Passing* dan *Shooting* Berbasis Filanesia di Sekolah Sepak Bola Persilang Langon Jepara U-15”,

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

Pada hari : Selasa

Tanggal : 24 April 2024

Panitia Ujian

Ketua,

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

NPP. 107801284

Penguji

1. Bertika Kusuma P., S.Pd.Jas., M.Or.

NPP. 158601475

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

NPP. 118501360

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

NPP. 158901500

Sekretaris

Osa Maliki, S.Pd., M.Pd.

NIP. 148101425

Tanda Tangan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Lhat, berpikir, dan bergerak.”

– Shin Tae-yong

Persembahan:

1. Saya persembahkan skripsi ini untuk kedua orang tua saya.
2. Kepada almamater saya Universitas PGRI Semarang.
3. Kepada rekan-rekan seperjuangan saya, PJKR UPGRIS Angkatan 2019.

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanggung jawab di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Abdulloh Taufiq

NPM : 19230094

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga (PJKR)

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

Semarang,

Yang membuat pernyataan



Abdulloh Taufiq

NPM. 19230094

ABSTRAK

Abdulloh Taufiq. “Efektivitas latihan *passing* dan *shooting* berbasis filanesia di sekolah sepak bola persilang langon Jepara U-15”. Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang, 2024.

Teknik dasar yang dimiliki oleh atlet di SSB Persilang Langon U15 memiliki celah di lini *passing* dan *shooting*, hal ini dikarenakan pada teknik fundamental yang lain seperti menggiring (*dribbling*), lemparan ke dalam (*throw in*) serta memotong umpan (*intercepting*) sudah dalam tahap yang baik. Sehingga peneliti membuat judul penelitian yaitu efektivitas latihan *passing* dan *shooting* berbasis filanesia di sekolah sepak bola persilang langon jepara U-15.

Penelitian ini memiliki metode penelitian eksperimen kuasi. *Quasi experiment* atau eksperimen semu merupakan pengembangan dari *true experimental design*. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah atlet SSB persilang langon Jepara yang berjumlah 50 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling* didapatkan hasil atlet SSB persilang langon Jepara dengan jumlah 14 atlet. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data eksperimen kuantitatif, dan uji hipotesis.

Hasil penelitian dari rata-rata persentase sebesar 62.3554 atau latihan *passing* berbasis filanesia di sekolah sepak bola persilang langon Jepara U-15 dapat dikategorikan cukup efektif. Adapun rata-rata dari persentase sebesar 44.3892 atau latihan *shooting* berbasis filanesia di sekolah sepak bola persilang langon Jepara U-15 dapat dikategorikan kurang efektif.

Kesimpulan dalam penelitian menunjukkan bahwa latihan *passing* berbasis filanesia di sekolah sepak bola persilang langon Jepara U-15 dapat dikategorikan cukup efektif, sedangkan latihan *shooting* berbasis filanesia di sekolah sepak bola persilang langon Jepara U-15 dikategorikan kurang efektif. Hal ini dikarenakan pada kurikulum filanesia memang memberikan banyak program latihan yang menuntut keberhasilan *passing*. Saran bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan sebagai pedoman untuk menentukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan hasil keterampilan *passing* dan *shooting* dalam sepak bola.

Kata kunci: *Passing*, *Shooting*. Filanesia, Sepak Bola

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, dengan rahmat-Nya penulis dapat menyusun serta menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Skripsi yang berjudul “Efektivitas Latihan *Passing* dan *Shooting* Berbasis Filanesia di Sekolah Sepak Bola Persilang Langon Jepara U-15” disusun untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan.

Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan berbagai pihak, khususnya pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas PGRI Semarang yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas PGRI Semarang.
2. Dekan Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian.
3. Ketua Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah menyetujui skripsi penulis.
4. Ibu Bertika Kusuma P., S.Pd.Jas., M.Or. sebagai pembimbing I yang telah memberikan arahan, masukan, waktu dan tenaga demi terselesaikannya skripsi ini.
5. Bapak Dr. Agus Wiyanto, S.Pd., M.Pd. sebagai pembimbing II yang tak pernah lelah membimbing penulis dengan sabar dan penuh dedikasi.
6. Bapak dan Ibu Dosen Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberi bekal Ilmu kepada penulis selama di Universitas PGRI Semarang
7. Orang tua dan teman-teman yang telah memberikan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
8. Sekolah Sepak Bola Persilang Langon Jepara yang telah membantu saya melakukan penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pendidik, dan umumnya bagi pembaca untuk menambah pengetahuan ilmu dan sebagai referensi untuk kedepannya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Semarang, Januari 2024

Abdulloh Taufiq

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL SKRIPSI	i
HALAMAN PENYELESAIAN PEMBIMBINGAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
MOTTO 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.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Rumusan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	8
BAB II.....	10
A. Kajian Pustaka	10
B. Kajian Teori	12
C. Hipotesis Penelitian	49
BAB III	50
A. Desain Penelitian	50
B. Populasi dan Sampel.....	51
C. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian.....	53
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	54
E. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	60
F. Teknik Analisis Data.....	61
BAB IV	63
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian	63
B. Hasil Penelitian dan Analisis Data.....	63
C. Pembahasan Hasil Penelitian	74
BAB V	76
PENUTUP.....	76
A. Simpulan	76
B. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN.....	83

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Data Obeservasi	6
Tabel 2 Populasi Penelitian.....	52
Tabel 3 Data Hasil Pretest dan Postest Passing	64
Tabel 4 Analisis Deskriptif Passing.....	64
Tabel 5 Data Hasil Pretest dan Postest Shooting	65
Tabel 6 Analisis Deskriptif <i>Shooting</i>	65
Tabel 7 Uji Normalitas <i>Passing</i>	68
Tabel 8 Uji Normalitas <i>Shooting</i>	69
Tabel 9 Uji Homogenitas <i>Passing</i>	69
Tabel 10 Uji Homogenitas <i>Shooting</i>	70
Tabel 11 <i>Paired Samples Test Passing</i>	70
Tabel 12 <i>Paired Samples Test Shooting</i>	71
Tabel 13 Interpretasi Gain Ternormalisasi	72
Tabel 14 Kategori Rata-Rata Efektivitas	72
Tabel 15 Hasil Uji <i>N-Gain Passing</i>	73
Tabel 16 Hasil Uji <i>N-Gain Shooting</i>	73

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Passing 1	41
Gambar 2 Passing 2	42
Gambar 3 Passing 3	43
Gambar 4 Shooting 3v2 (+1) = 3v2 (+1)	44
Gambar 5 Phase of Play	45
Gambar 6 Fase Latihan Sepak Bola.....	46
Gambar 7 Desain Penelitian.....	51
Gambar 8 Test Kemampuan Passing Stopping.....	57
Gambar 9 Pembagian Wilayah Skoring.....	59
Gambar 10 Rumus N-Gain	72
Gambar 11 Pengondisian	101
Gambar 12 Stretching	101
Gambar 13 Pretest Passing.....	102
Gambar 14 Gawang untuk Test Shooting.....	102
Gambar 15 Pretest Shooting	103
Gambar 16 Treatment	103
Gambar 17 Treatment 2	104
Gambar 18 Cooling down.....	104
Gambar 19 Posttest Passing	105
Gambar 20 Posttest Shooting	105

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Usulan Tema/Judul Skripsi dan Pembimbing	84
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Proposal Skripsi.....	85
Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian	86
Lampiran 4 Surat Balasan	87
Lampiran 5 Lembar Expert Judgement 1.....	88
Lampiran 6 Lembar Expert Judgement 2.....	89
Lampiran 7 Program Latihan	90
Lampiran 8 Presensi Kehadiran	96
Lampiran 9 Hasil Pretest dan Postest.....	97
Lampiran 10 Hasil Olah Data SPSS	99
Lampiran 11 Dokumentasi.....	101

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan untuk melatih tubuh seseorang (Arovah, 2016). Olahraga merupakan gerakan olah tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan. Olahraga dapat dilakukan baik untuk tujuan rekreasi, kompetisi, atau peningkatan kesehatan. Hal tersebut tidak jauh berbeda dengan yang disampaikan oleh Potrac, *et al* (2013) yang menyampaikan bahwa olahraga adalah suatu aktivitas yang melibatkan latihan fisik dan kompetisi dalam rangka mencapai tujuan tertentu, seperti pengembangan kebugaran fisik, pengembangan keterampilan teknis, dan pencapaian prestasi tertinggi. Bahkan Pemerintah menerbitkan UU 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan. Undang-Undang ini menyebutkan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya.

Olahraga adalah kegiatan fisik yang melibatkan latihan, kompetisi, atau aktivitas bergerak dengan tujuan memelihara atau meningkatkan kebugaran fisik, keterampilan, dan kesehatan secara keseluruhan. Olahraga dapat berupa aktivitas individu atau tim yang melibatkan berbagai gerakan, strategi, dan taktik. Adapun olahraga yang populer dikalangan masyarakat salah satunya adalah sepak bola. Prestasi dalam sepak bola dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik individu maupun tim. Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi

rendahnya prestasi sepak bola adalah penguasaan teknik dasar permainan sepak bola. Karena menurut Menurut Febrianto (2017) teknik dasar merupakan komponen yang paling penting dalam permainan sepak bola. Perlu diketahui untuk dapat bermain sepak bola perlu mempunyai keterampilan dasar dalam bermain sepak bola. Selain itu, untuk menjadi pemain sepak bola yang berkualitas tentunya harus melewati berbagai tahapan pembinaan.

Pembinaan sejak dini diperlukan dalam permainan sepak bola untuk menghasilkan bibit-bibit unggul. Bibit-bibit tersebut diharapkan mampu membawa Indonesia berprestasi di kancah nasional maupun internasional. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional dan bahkan internasional. Perkembangan prestasi olahraga khususnya sepak bola di Indonesia masih jauh dari harapan. Seperti yang diketahui, sepak bola adalah olahraga yang populer di Indonesia, sehingga sebagian besar masyarakat Indonesia gemar akan olahraga ini. Oleh karena itu, banyak masyarakat yang mengikuti perkembangan sepak bola dan bermain olahraga ini.

Keterampilan dasar erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak fisik, taktik, dan mental. Keterampilan dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya suatu kesebelasan dalam suatu pertandingan. Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi tiap pemain, karena tanpa fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepak bola yang baik maka seseorang pemain

tidak akan dapat mengembangkan permainannya. Untuk dapat mengembangkan permainannya, seorang pemain sepak bola harus mahir melakukan latihan teknik dasar terlebih dahulu, diantaranya adalah *passing* dan *shooting*.

Passing atau mengumpan bola adalah salah satu aspek fundamental dalam permainan sepak bola, dan kemampuan untuk melakukan *passing* dengan akurat dan tepat waktu memiliki peran yang sangat penting dalam strategi permainan tim. Pada dasarnya teknik dasar *passing* berguna untuk mengoperkan bola kepada teman atau menghubungkan bola pemain satu ke pemain lain dalam usaha untuk membangun serangan kemudian mencetak gol (Utomo & Indarto, 2021). Adapun menurut Arwandi & Ardianda, (2018) untuk meningkatkan kemampuan penguasaan teknik dasar *passing* dalam sepak bola, latihan sangat berpengaruh terhadap kualitas penguasaan teknik dasar untuk memperoleh sebuah prestasi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa "*passing*" dalam sepak bola bukan hanya tentang mengirimkan bola dari satu pemain ke pemain lain. Ini melibatkan pemahaman taktis, koordinasi tim, visi permainan, dan kemampuan teknis untuk menjalankan umpan dengan presisi. *Passing* memainkan peran krusial dalam mengembangkan serangan tim, mengontrol permainan, dan menciptakan peluang gol.

Adapula pengertian *shooting* dalam sepak bola merujuk pada tindakan pemain untuk melepaskan tembakan bola ke arah gawang lawan dengan tujuan mencetak gol. *Shooting* adalah aspek kunci dalam permainan sepak bola, karena gol merupakan tujuan utama dalam permainan ini. Menurut Corluka *et al* (2018)

pemain sepak bola yang baik ialah orang yang sanggup melakukan aksi motorik situasional kompleks yang terkoordinasi dalam ruang waktu tertentu dan dalam periode waktu sesingkat mungkin dan dengan akurasi *shooting* yang baik. Sedangkan menurut Saputra, (2019) seorang pemain diharuskan memiliki keterampilan dasar untuk menendang bola serta mengembangkan metode *shooting* agar dapat melakukan tendangan *shooting* dan mencetak gol dari arah manapun di dalam lapangan. Dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa *shooting* dalam sepak bola melibatkan kombinasi antara teknik, kreativitas, pengambilan keputusan cepat, dan pemahaman tentang situasi permainan. Kemampuan untuk mencetak gol melalui *shooting* memerlukan latihan intensif dan pengembangan keterampilan yang memadai.

Filosofi sepak bola Indonesia adalah suatu rumusan cara bermain yang dipilih oleh Indonesia untuk menuju ke level prestasi sepak bola tertinggi (Ramdani, 2020). Tentu cara bermain yang dipilih untuk bisa membawa sepak bola kita ke level yang lebih tinggi harus mempertimbangkan beberapa hal kunci. Pertama, kondisi kulturgeografis dan sosiologis masyarakat Indonesia. Kondisi geografis Indonesia yang terletak di khatulistiwa menjadikan negara kita beriklim tropis. Untuk itu, diperlukan cara bermain yang dikembangkan sesuai kondisi tersebut. Lalu secara kultur dan sosiologis, masyarakat Indonesia sangat menjunjung tinggi hirarki. Keberadaan role model yang bisa dijadikan teladan dan patron di dalam tim sepak bola amatlah penting (Ramdani, 2020). Mulyana, & Syafii, (2021) menyampaikan bahwa manfaat yang serta tujuan dari kurikulum pembinaan sepak bola Indonesia atau Filanesia disusun untuk

menyatukan filosofi sepak bola Indonesia. Pemberian kurikulum ini bertujuan untuk memberikan adanya program pembinaan sepak bola Indonesia yang berjenjang dan berkelanjutan.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan pada Rabu, 26 Juli 2023 dalam latihan rutin SSB Persilang Langon U15 bersama dengan Muhlisin selaku pelatih di SSB tersebut, didapatkan data bahwa hampir semua siswa belum mampu melakukan *passing* dan *shooting* secara optimal, hal ini ditunjukkan pada saat bermain banyak siswa yang melakukan kesalahan *passing* dan *shooting*. Adapun kesalahan yang sering dilakukan oleh atlet di SSB Persilang Langon U15 ketika melakukan *passing* adalah salah mengarahkan umpan atau tidak memberikan kekuatan yang tepat pada umpan bisa menyebabkan bola terlalu lambat atau terlalu cepat sehingga sulit dijangkau oleh rekan satu tim, tidak memperhatikan tekanan dari pemain lawan dapat membuat umpan terintersep atau mudah dicuri oleh lawan, serta tidak memilih opsi umpan yang tepat berdasarkan situasi permainan bisa mengurangi efektivitas serangan tim. Sedangkan kesalahan *shooting* yang sering dilakukan adalah tembakan yang meleset dari sasaran atau terlalu jauh dari gawang karena kurangnya akurasi, ragu saat berhadapan langsung dengan kiper atau pemain lawan sehingga kesempatan untuk mencetak gol menjadi terbuang, serta tidak menggunakan teknik yang tepat, seperti mengatur posisi tubuh dan memilih jenis tembakan yang sesuai dengan situasi, dapat mengurangi peluang mencetak gol.

Teknik dasar yang dimiliki oleh atlet di SSB Persilang Langon U15 memiliki celah di lini *passing* dan *shooting*, hal ini dikarenakan pada teknik

fundamental yang lain seperti menggiring (*dribbling*), lemparan ke dalam (*throw in*) serta memotong umpan (*intercepting*) sudah dalam tahap yang baik. Teknik *passing* dan *shooting* yang akan menjadi perhatian utama dari pelatih mengingat fungsi *passing* yang digunakan untuk menghubungkan bola pemain satu ke pemain lain dalam usaha membangun serangan kemudian diakhiri dengan akhiran *shooting*. Hal ini telah disampaikan oleh Muhlisin selaku pelatih di SSB tersebut. Pada pertemuan selanjutnya pada Jumat, 28 Juli 2023 peneliti sempat melakukan observasi lanjutan bersama dengan pelatih untuk mengetahui lebih lanjut terkait dengan kemampuan *passing* dan *shooting* yang dimiliki oleh para atlet. Berikut hasil dari observasi yang diperoleh:

Tabel 1 Data Observasi

Kode Subyek Penelitian	Nilai	
	<i>Passing</i>	<i>Shooting</i>
SFA	11	80
MFA	13	100
PSC	10	120
MZA	12	110
ODV	15	70
RAD	12	110
MWP	12	100
ANA	9	100
ASP	10	110
DRF	13	70
MKA	14	70
MAA	12	80
AMZ	11	80
MRH	13	80

(Sumber: Observasi, 2023)

Dari data diatas dapat dijelaskan bahwa masih banyak pemain yang masih kurang dalam keterampilan *passing* dan *shooting*. Untuk kemampuan *passing* rata-rata pemain hanya mampu melakukan kurang dari 12 poin, dan bahkan ada yang hanya mendapat 9 poin saja. Padahal diharapkan pemain bisa melakukan keterampilan *passing* tersebut diatas angka 15. Sedangkan untuk kemampuan *shooting* rata-rata pemain hanya mampu melakukan kurang dari 100 poin, dan bahkan ada yang hanya mendapat 70 poin saja. Hasil yang diharapkan pemain bisa melakukan keterampilan *shooting* tersebut diatas angka 120. Hal ini menarik peneliti untuk menerapkan metode Filosofi Sepak Bola Indonesia dalam latihan guna meningkatkan kemampuan *passing* dan *shooting* pemain. Sehingga peneliti membuat judul penelitian yaitu efektivitas latihan *passing* dan *shooting* berbasis filanesia di Sekolah Sepak Bola Persilang Langon Jepara U-15.

B. Identifikasi Masalah

Berikut merupakan identifikasi masalah dari penelitian yang akan dilaksanakan, antara lain:

1. Perlunya variasi metode untuk mencapai keterampilan *passing* dan *shooting* bola yang baik.
2. Belum optimalnya keterampilan *passing* dan *shooting*, sehingga banyak bola dari *passing* maupun *shooting* yang tidak terarah.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dituliskan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana efektivitas kurikulum filanesia terhadap kemampuan *passing* di sekolah sepak bola persilang langon U-15 Jepara?
2. Bagaimana efektivitas kurikulum filanesia terhadap kemampuan *shooting* di sekolah sepak bola persilang langon U-15 Jepara?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan rumusan masalah tersebut, maka dapat diketahui tujuan dari penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui efektivitas kurikulum filanesia terhadap kemampuan *passing* di sekolah sepak bola persilang langon U-15 Jepara?
2. Untuk mengetahui efektivitas kurikulum filanesia terhadap kemampuan *shooting* di sekolah sepak bola persilang langon U-15 Jepara?

E. Manfaat Penelitian

Berikut merupakan manfaat yang diharapkan peneliti dari terlaksanakannya penelitian ini, antara lain:

1. Secara praktis, harapannya penelitian ini memiliki manfaat sebagai :
 - a. Dapat dijadikan dalam membuat rangkaian kegiatan atau latihan serta evaluasi di tim tersebut oleh pembina atau manajemen tim (*manager*).
 - b. Diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam menunjang penyusunan program latihan pada cabang sepak bola bagi pelatih.
 - c. Dapat memudahkan atlet dalam berlatih maupun meningkatkan kemampuan khususnya di *passing* dan *shooting* sepak bola bagi atlet di SSB Persilang Langon Jepara.

2. Secara teoritis, melalui penelitian dan pengkajian secara ilmiah maka penelitian ini dapat dijadikan tambahan referensi untuk peneliti selanjutnya, agar mampu memahami terkait dengan penerapan ilmu pendidikan dalam olahraga khususnya dalam cabang sepak bola.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Pustaka

1. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Afrisal Sindu Wicaksana (2021) dengan judul “Kontribusi *Give And Go Passing Drill* Dan *Rondo Game* Terhadap *Passing* Sepak bola”. Hasil dari penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan ketepatan akurasi *passing* pemain SSB Persisac antara sebelum dan setelah diberikan *rondo game* dan *give and go passing drill* dan peningkatan kelompok *rondo game* lebih besar peningkatannya dibandingkan dengan kelompok *give and go passing drill*. Perbedaan dengan penelitian ini adalah variabel yang digunakan tidak hanya pada *passing*, namun juga *shooting*. Relevansi dengan penelitian terdahulu adalah terkait dengan teknik *passing* dalam permainan sepak bola.
- b. Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Jatmiko (2021) dengan judul “Pengembangan Model Latihan Teknik *Passing* Sepak Bola Berbasis Modul Untuk SSB Kharisma Elang Muda Kota Malang”. Hasil penelitian ini adalah bahwa variasi model latihan teknik *Passing* mudah dipahami, menarik, dan efektif untuk meningkatkan kemampuan *Passing*. Perbedaan dengan penelitian ini adalah variabel yang digunakan yaitu *passing* saja dan perlakuan. Relevansi dengan penelitian terdahulu adalah terkait dengan teknik *passing* dalam permainan sepak bola.

- c. Penelitian yang dilakukan oleh Rinal Taufik Nurfalaha (2016) dengan judul “Pengaruh *Imajery Training* Terhadap Keterampilan Hasil *Shooting* Sepak Bola Di SSB Java Putra Yudha”. Hasil dari penelitian dengan analisis data menggunakan t-test menunjukkan terdapat hubungan antara latihan imageri dengan keterampilan dasar sepak bola. Perbedaan dengan penelitian ini adalah variabel yang digunakan tidak hanya pada *shooting*, namun juga *passing* serta perlakuan yang diberikan. Relevansinya dengan penelitian yang akan dilaksanakan adalah terkait dengan upaya peningkatan *shooting* dalam sepak bola.
- d. Penelitian yang dilakukan oleh Zubaidi (2021) dengan judul “Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola Pada SSB Kembang Putra Aikmel”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan permainan target memberikan pengaruh yang signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan permainan target memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *shooting* sepak bola pada siswa SSB Kembang Putra Aikmel tahun 2020. Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada subyek penelitian dan variabel yang digunakan tidak hanya pada *shooting*, namun juga *passing* serta perlakuan yang diberikan. Relevansinya dengan penelitian yang akan dilaksanakan adalah terkait dengan upaya peningkatan hasil *shooting* dalam sepak bola.

- e. Penelitian yang dilakukan oleh Riki Candra Setiawan (2022) dengan judul “Pengaruh Kurikulum Filosofi Sepak Bola Indonesia (Filanesia) Terhadap Kemampuan *Dribbling* dan *Passing* Di Sekolah Sepak Bola Putra Mulyoharjo (Ps Puma) U-17 Kabupaten Jepara”. Hasil penelitian terdapat pengaruh signifikan penerapan model latihan filanesia terhadap *Dribbling* dan *Passing* di Sekolah Sepak Bola Putra Mulyoharjo. Perbedaan dengan penelitian ini adalah variabel penelitian yang berupa *dribbling*. Relevansinya dengan penelitian yang akan dilaksanakan adalah terkait variabel *passing* dan perlakuan yang diberikan.

B. Kajian Teori

1. Efektivitas

a. Pengertian

Kata efektif berasal dari bahasa Inggris yaitu *effective* yang berarti berhasil atau sesuatu yang dilakukan berhasil dengan baik (Apriyanti, 2018). Sedangkan dalam kamus sosiologi mengatakan bahwa efektivitas adalah taraf sejauh mana suatu kelompok mencapai tujuannya (Nais, 2017). Nais (2017) juga menyampaikan bahwa efektivitas adalah ukuran yang menyatakan sejauh mana atau tujuan (kuantitas, kualitas, dan waktu) telah dicapai. Kemudian Ahmad & Aly (2017) Efektivitas secara umum menunjukkan sampai seberapa jauh tercapainya suatu tujuan yang terlebih dahulu ditentukan. Hal tersebut sesuai dengan pengertian efektivitas menurut Kenneth dalam (Syarif, 2015:1) efektivitas suatu

ukuran yang menyatakan seberapa jauh target (kuantitas, kualitas dan waktu) telah tercapai, atau makin besar persentase target yang dicapai, makin tinggi efektivitasnya.

Dalam bentuk persamaan, efektivitas adalah sama dengan hasil nyata dibagi hasil yang diharapkan. Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa efektivitas adalah pengaruh yang ditimbulkan atau disebabkan oleh adanya satu kegiatan tertentu untuk mengetahui sejauhmana tingkat keberhasilan yang dicapai dalam setiap tindakan yang ingin dicapai. Dengan kata lain efektivitas menekankan pada hasil yang dicapai.

b. Ukuran/ Komponen Efektivitas

Ukuran efektivitas menurut Arindya dalam (Arifin, 2021) adalah sebagai berikut:

1) Pencapaian Tujuan

Pencapaian adalah keseluruhan upaya pencapaian tujuan harus dipandang sebagai suatu proses. Oleh karena itu, agar pencapaian tujuan akhir semakin terjamin, diperlukan pentahapan, baik dalam arti pentahapan pencapaian bagian-bagiannya maupun pentahapan dalam arti periodisasinya. Pencapaian tujuan terdiri dari beberapa faktor, yaitu: kurun waktu dan sasaran yang merupakan target kongkrit.

2) Integrasi

Integrasi yaitu pengukuran terhadap tingkat kemampuan suatu organisasi untuk mengadakan sosialisasi, pengembangan konsensus dan komunikasi dengan berbagai macam organisasi lainnya. Integrasi menyangkut proses sosialisasi.

3) Adaptasi

Adaptasi adalah kemampuan organisasi untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

2. Latihan

a. Pengertian

Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan (Agusman, 2019). Menurut Gunawan, (2019), secara sederhana latihan dapat dirumuskan, yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Kemudian menurut Menurut Harsono, (2015: 50) latihan (*training*) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah latihan atau pekerjaannya.

Adapun teori lain menjelaskan bahwa latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban pelatihannya kian bertambah (Kresnayadi &

Arisanthi, 2017). Latihan dapat didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Latihan merupakan suatu proses pengulangan kegiatan fisik yang disusun secara sistematis dengan adanya peningkatan beban berupa rangsangan (stimulus) yang nantinya bisa diadaptasi oleh tubuh melalui pendekatan ilmiah yang berdasar pada prinsip latihan untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis (Kresnayadi, 2016).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi yang optimal kegiatan latihan harus dilakukan secara sistematis, bertahap dan berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan. Sehingga dapat dikatakan bahwa latihan adalah proses yang dilakukan dengan sistematis serta berulang-ulang dengan beban yang kian hari kian bertambah untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

b. Macam-macam Latihan

Tujuan atau sasaran dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu menurut Fenanlampir (2020) mengatakan terdapat empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental.

1) Latihan Fisik

Atlet yang tidak dalam kondisi fisik yang baik tidak dapat berolahraga dengan sempurna, oleh karenanya sangat penting untuk berada dalam kondisi fisik yang baik (Muhamad *et al.*, 2022). Secara konseptual latihan fisik merupakan stressor terhadap kinerja organ dalam sel khususnya dalam mitokondria. Beberapa komponen fisik yang perlu diperhatikan antara lain yaitu, daya tahan kardiovaskular, daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelenturan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*) dan kekuatan (*power*) (Candra *et al.*, 2016).

2) Latihan Teknik

Latihan teknik di sini dipahami sebagai latihan untuk memperoleh keterampilan gerak yang diperlukan untuk kemampuan atlet untuk berlatih cabang olahraga yang mereka praktikkan; misalnya teknik melempar lembing, membendung smes, menendang bola, menangkap bola, dan sebagainya. Latihan teknik ialah latihan khusus yang bertujuan guna mengembangkan dan membentuk kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromascular* (Muhamad *et al.*, 2022).

3) Latihan Taktik

Tujuan dari latihan taktik ialah untuk meningkatkan daya tafsir atlet. Teknik gerakan yang dipelajari dengan baik harus dituangkan ke dalam pola permainan, bentuk-bentuk, dan formasi-formasi permainan, peta strategi dan taktik pertahanan dan penyerangan,

serta diorganisir untuk berkembang menjadi kombinasi gerakan yang sempurna. Semua pola serangan dan pertahanan perlu dipahami dan dikendalikan oleh semua anggota tim. Alhasil, tim lawan hampir tidak mungkin untuk mengacaukan tim dalam bentuk serangan maupun pertahanan yang asing bagi tim (Muhamad *et al.*, 2022).

4) Latihan Mental

Perkembangan mental atlet sama pentingnya dengan perkembangan ketiga faktor sebelumnya, karena berapa kesempurnaan perkembangan fisik, teknik, dan taktik atlet, apabila tidak didukung dengan mental yang baik, prestasi tinggi tidak mungkin bisa dicapai. Latihan mental merupakan latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan (*maturity*) seorang atlet, serta perkembangan semoi dan implusif. Misalnya daya saing, sikap teguh, keseimbangan emosional, sportivitas, kepercayaan diri, dan kejujuran bahkan dalam situasi stres. Pelatihan psikologis adalah latihan untuk meningkatkan kinerja mental atlet, terutama ketika atlet berada dalam situasi yang kompleks dan penuh tekanan (Muhamad *et al.*, 2022).

c. Komponen Latihan

Wuest dalam (Budiwanto, 2013: 33) menjelaskan bahwa dalam merencanakan program latihan harus menggunakan komponen latihan sebagai berikut:

1) Intensitas

Intensitas adalah tingkat usaha atau usaha yang dikeluarkan oleh seseorang selama latihan fisik.

2) Durasi

Durasi adalah panjang atau lamanya melakukan latihan.

3) Frekuensi,

Frekuensi adalah jumlah sesi latihan fisik per minggu.

4) Cara (*mode*),

Cara yang dimaksud adalah jenis latihan yang dilakukan.

Adapun Bompa dalam (Agusman, 2019) menyampaikan bahwa jika seorang pelatih merencanakan suatu program latihan, harus memperhatikan komponen-komponen volume, intensitas dan densitas latihan.

1) Volume

Volume latihan merupakan komponen penting dalam latihan yang menjadi syarat yang diperlukan untuk mencapai kemampuan teknik, taktik dan khususnya kemampuan fisik. Volume latihan dapat diwujudkan berupa kesatuan dari bagian-bagian waktu atau lamanya latihan; jarak tempuh atau berat beban per unit waktu;

jumlah ulangan (repetisi) suatu latihan atau melaksanakan bagian teknik dalam tempo tertentu.

2) Intensitas

Intensitas latihan juga merupakan komponen yang penting yang menunjuk pada kualitas pelaksanaan kerja dalam periode waktu tertentu. Kesungguhan melakukan latihan dan melaksanakan latihan gerakan dengan benar merupakan tuntutan pencapaian intensitas latihan. Intensitas latihan dapat diindikatori oleh kecepatan (waktu), besarnya atau jumlah beban latihan, tempo atau waktu permainan dan dapat juga berupa frekuensi gerakan.

3) Densitas

Komponen berikutnya adalah densitas latihan, dapat diartikan sebagai seringnya mengulang-ulang gerakan latihan yang dilakukan pada setiap seri latihan atau bagian latihan sesuai dengan masa recovery yang diberikan.

Sedangkan Suharno (dalam Budiwanto, 2013: 35) menjelaskan bahwa ada enam komponen latihan, yaitu volume, intensitas, frekuensi, irama, durasi dan *recovery*. Penjelasan lebih lanjut dari komponen tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Volume latihan adalah isi beban latihan yang biasa dinyatakan dengan satuan jarak, total waktu, jumlah melakukan, berat beban, atau jumlah set.

- 2) Intensitas latihan adalah takaran kesungguhan, ditandai dengan pengeluaran tenaga dalam melakukan kegiatan jasmani. Contoh: tingkat kecepatan lari, tingkatan berat beban, frekuensi gerakan.
- 3) Frekuensi latihan adalah ulangan berapa kali atlet harus melakukan gerakan setiap set atau giliran. Frekuensi dapat pula diartikan jumlah latihan dalam seminggu.
- 4) Irama latihan adalah sifat latihan, berkaitan dengan tinggi rendahnya tempo latihan atau berat ringannya suatu latihan dalam satu unit latihan, latihan mingguan, bulanan atau tahunan.
- 5) Durasi latihan adalah lama waktu yang digunakan untuk melakukan latihan, waktu total latihan dikurangi waktu istirahat.
- 6) *Recovery* adalah waktu yang digunakan untuk pemulihan tenaga, waktu antara elemen latihan yang satu dengan yang lain.

3. Periodisasi Latihan

a. Pengertian

Periodisasi adalah suatu perencanaan latihan dan kompetisi (pertandingan / perlombaan) yang disusun sedemikian rupa sehingga kondisi puncak (*peak performance*) dapat dicapai pada waktu (tanggal) yang ditetapkan / direncanakan sebelumnya. Perencanaan latihan adalah sesuatu yang sangat penting yang harus dilakukan oleh seorang pelatih. Seperti banyak yang dilakukan pelatih yang sudah mapan, latihan harus diatur dan direncanakan dengan baik sehingga dapat menjamin tercapainya tujuan dari latihan (Dermawan, 2018).

Untuk mengefektifkan upaya perencanaannya, seorang pelatih harus memiliki keahlian yang profesional dan memiliki pengalaman pada tingkat yang tinggi. Penyusunan suatu rencana mencerminkan pengalaman yang dimilikinya, yang diperoleh dari pengalaman disemua bidang yang berkaitan dengan pendidikan jasmani, dan pertimbangan terhadap potensi yang ada pada atletnya, percepatan perkembangan prestasi, sarana, dan prasarana yang tersedia. Perencanaan latihan harus objektif dan berdasarkan atas prestasi aktual atletnya baik dalam uji coba maupun pertandingan, kemajuan disemua faktor latihan dan pertimbangan terhadap kalender pertandingan.

Periodisasi adalah pengaturan perencanaan dan tahapan jangka panjang daripada suatu program latihan dimana setiap proses latihan mempunyai tujuan yang berbeda, Dasar utama dari Periodisasi adalah perubahan variabel latihan termasuk di dalamnya beban latihan, volume dan intensitas latihan. Dengan tujuan menggiring atlet menggapai efek yang diharapkan daripada latihan. Siklus latihan berikut variabel yang terkait di dalamnya Saling berhubungan dan bersinergi antara tiap siklus dengan yang lainnya. Setiap siklus saling berhubungan dalam mempertinggi kualitas atlet inilah tujuan utama daripada teori periodisasi latihan (Dermawan, 2018).

b. Tujuan Perencanaan Latihan

Membuat sebuah perencanaan program latihan tentunya harus memiliki tujuan, menurut Johansyah dalam (Dermawan, 2018) tujuan dari perencanaan latihan adalah:

- 1) Merangsang adaptasi fisiologis yang maksimal pada waktu yang ditentukan pada masa kompetisi utam
- 2) Mempersiapkan Atlet pada level kesiapan yang kompleks dalam membangun keterampilan, kemampuan biomotor, ciri-ciri psikologis, dan mengatur tingkat kelelahan
- 3) Untuk mencapai tujuan yang diinginkan maka latihan harus direncanakan dan dibangun dengan logis serta tahapan yang berjenjang.

c. Siklus dalam Periodisasi Latihan

Menurut Dermawan, (2018) terdapat 2 siklus yaitu:

1) Siklus Mikro

Istilah *Microcycle* berasal dari Bahasa Yunani *Micros*, yang artinya kecil. *Microcycle* dilakukan tiap minggu atau 3 sampai 7 hari di dalam program latihan tahunan.

2) Siklus Makro

Istilah *Macrocycle* berasal dari Bahasa Yunani *Macros*, yang artinya besar. *Macrocycle* dilakukan tiap minggu atau sampai 7 minggu di dalam program latihan tahunan. Satu *macrocycle* memiliki dua hingga tujuh *microcycle*.

4. Sepak Bola

a. Pengertian

Sepak bola adalah salah satu olahraga permainan yang populer diseluruh dunia, pertandingan sepak bola itu dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang dan masing-masing tim mempertahankan gawang dan harus berusaha menjebol gawang lawan. Pada hakikatnya permainan sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan dengan menggunakan bola sepak yang berukuran besar dan termasuk dalam permainan bola besar. Menurut Scheunemann dalam (Seno, 2022) sepak bola merupakan permainan yang sederhana, kendati demikian sepak bola mempunyai banyak aspek atau bagian yang masing-masing perlu diberikan perhatian khusus. Sepak bola dimainkan di lapangan rumput maupun sintesis dengan ukuran panjang: 110 meter 120 meter dan lebar: 60-90 meter, oleh dua regu yang saling berhadapan dengan jumlah siswa tiap regu 11 orang (Ardiani, (2022). Muhajir dalam (Rossi *et al.*, 2020) menyatakan bahwa sepak bola adalah suatu permainan yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan agar tidak kemasukan bola oleh lawan, serta permainan ini dilakukan dengan menyepak bola sebagai gerakan utamanya.

Sepak bola sudah dikenal sejak abad 19 dimana Inggris merupakan tempat lahirnya olahraga rakyat tersebut. Namun demikian, sebenarnya di dunia sudah mengenal aktivitas menendang bola dari abad ke 3 sebelum masehi (Rossi *et al.*, 2020). Menurut Hidayat (2017:1) Cina

sudah mulai mengenal permainan menggiring bola kulit untuk menendang ke jaring kecil yang diberi nama permainan *tsu chu*, sedangkan di Jepang dengan permainan yang hampir sama dan diberikan nama *kemari*.

Menurut Syaefuddin dalam (Sugara, 2014) tujuan permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengertian sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh 11 orang pada tiap tim nya dengan tujuan menciptakan gol ke gawang lawan dan permainan ini lebih dominan menggunakan kaki.

b. Peraturan (*Law of the Game*) Sepak Bola

Menurut Supeno dalam Setyowati (2015: 18) peraturan adalah sesuatu yang harus ditaati sesuai dengan perintah yang telah ditetapkan yang harus dilaksanakan oleh siswa, apabila siswa melakukan pelanggaran akan mendapatkan sanksi. *Laws Of The Game* (LOTG) sepak bola adalah aturan terkodifikasi membantu memahami tata cara permainan sepak bola. *Laws Of the Game* menjadi satu-satunya hukum sepak bola yang dianut oleh badan olahraga FIFA (Gunawan, & Setiawan, 2021).

Adapun peraturan dalam sepak bola menurut Teguh (2016) antara lain pertandingan sepak bola digelar selama 2x45 menit, ditambah istirahat 15 menit diantara kedua babak. Tim yang mencetak gol paling

banyak pada akhir pertandingan, dinyatakan sebagai pemenang. Namun jika hasil seri, pertandingan akan dilanjutkan dengan memberi tambahan waktu selama 17 2x15 menit. Ketika hasilnya masih seri, maka akan adu penalti, setiap tim akan diberikan lima kali kesempatan untuk menendang bola ke arah gawang dari titik penalti (Teguh, 2016). Peraturan terpenting dalam mencapai tujuan ini adalah para pemain (kecuali penjaga gawang) tidak boleh menyentuh bola dengan tangan mereka selama masih dalam permainan (Maulana,2019). Maulana (2019) juga menyampaikan bahwa sebuah pertandingan dipimpin oleh seorang wasit yang mempunyai wewenang penuh untuk menjalankan pertandingan sesuai peraturan permainan dalam suatu pertandingan yang telah diutuskan kepadanya. Keputusan pertandingan yang dikeluarkan dianggap sudah final. Sang wasit dibantu oleh dua orang asisten wasit, dalam banyak pertandingan wasit juga dibantu seorang *official* keempat yang dapat menggantikan seorang *official* lainnya jika diperlukan.

Jumlah pemain dalam satu tim sepak bola adalah 11 orang. Terdiri atas satu penjaga gawang dan 10 pemain. Ukuran lapangan standar yang digunakan pada olahraga sepak bola menurut Teguh (2016:179) berdasarkan peraturan FIFA adalah antara 90 hingga 120 meter. Sedangkan lebarnya antara 45 hingga 90 meter.

c. Teknik dalam Sepak Bola

Untuk dapat bermain sepak bola setiap pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepak bola supaya taktik dalam permainan bisa berjalan dan mendapatkan kemenangan. Menurut Danurwindo (2017) permainan sepak bola didasari atas tiga teknik dasar, yaitu:

1) Menggiring Bola

Menggiring adalah teknik membawa bola menggunakan kaki sambil bergerak. Menggiring bola memungkinkan peserta untuk memindahkan bola, sambil melewati pemain lawan, menuju daerah pertahanan lawan. Menggiring bola dilakukan pada saat pemain tersebut bebas atau jauh dari hadangan lawan, menggiring bola juga bisa sebagai serangan awal untuk menjalankan strategi yang diberikan pelatih (Danurwindo, 2017).

2) Menendang Bola

Menurut Danurwindo (2017:43) keahlian menyepak atau menendang bola sangat penting untuk melakukan berbagai teknik lainnya dalam permainan, baik itu mengumpan bola, menendang ke arah gawang, operan jauh, tendangan bebas, dan lainnya. Sedangkan Menurut Sukma (2016:2), teknik menendang bola dapat dibagi menjadi beberapa bagian, diantaranya:

a) Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam.

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short*

passing) sejalan dengan yang dikemukakan Sukma (2016:3) tujuannya untuk mendapatkan bola yang akurat sesuai dengan sasaran dengan jarak pendek, biasanya tendangan kaki bagian dalam digunakan saat operan pendek dan mencetak gol di depan gawang.

b) Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian luar.

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long passing*) sejalan dengan yang dikemukakan Sukma (2016:3) tujuannya untuk menghasilkan bola yang arahnya melengkung ke luar dan sasarannya jauh.

c) Teknik menendang bola dengan menggunakan kaki bagian punggung.

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*) Sukma (2016:3-4).

3) Mengontrol Bola

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuannya menghentikan bola untuk mengontrol bola. Menurut Danurwinda (2017:44) teknik mengontrol bola adalah teknik menguasai bola agar tidak bergerak

tak beraturan atau lepas kendali, termasuk didalamnya adalah kemampuan menjebak arah bola, merebut dan memotong bola lawan, serta memosisikan bola ke arah yang diinginkan.

5. *Passing* dalam Sepak Bola

a. Pengertian dan Fungsi

Passing merupakan salah satu teknik dasar bermain sepak bola yang sangat kompleks atau penting yang sering kali dilakukan dalam permainan sepak bola dan sebagian besar permainan sepak bola dilakukan dengan *passing* (Utomo & Indarto, 2021). Adapun menurut Herwin dalam (Ghozali, 2013) pada permainan sepak bola menendang bola *passing* memiliki tujuan antara lain mengoper bola pada teman, mengoper bola ke daerah yang kosong, mengoper bola terobosan diantara lawan, menendang bola untuk membuat gol ke gawang lawan, dan menendang bola untuk menggunakan daerah permainannya sendiri. Setelah diketahui tujuan dan fungsi dari teknik dasar sepak bola khususnya *passing*, dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik dasar bermain sepak bola merupakan salah satu fondasi bagi seorang pemain untuk dapat bermain sepak bola.

b. Macam-macam *Passing*

Terdapat beberapa jenis *passing* jika dilihat dari penggunaan bagian kaki. Berikut merupakan jenis *passing* menurut Pratama (2017), antara lain:

1) *Passing Inside of the Foot*

Ini merupakan keterampilan pengoperan bola yang paling dasar biasanya disebut dengan *push pass* (operan dorong). Teknik pengoperan ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 15 yard (4-14 meter). Pelaksanaannya menurut Joseph A Luxbacher dalam (Pratama, 2017:14) adalah sebagai berikut:

- a) Berdirilah menghadap target dengan bahu lurus saat mendekati bola.
- b) Letakan kaki yang menahan keseimbangan tubuh di samping bola dan arahkan ke target.
- c) Tempatkan kaki yang akan menendang dalam posisi menyamping dan jari kaki ke atas menjauh dari garis tengah tubuh Anda.
- d) Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki Anda.
- e) Pastikan kaki tetap lurus pada gerak lanjutan dari tendangan tersebut.

Teknik ini biasanya adalah teknik *passing* yang diajarkan pertama kali di sekolah sepak bola.

2) *Passing Outside of the Foot*

Teknik ini biasa digunakan untuk menggerakkan bola pada jarak pendek atau menengah. Teknik mengoper dengan bagian samping luar kaki bisa digunakan juga sebagai gerak tipu karena terkadang lawan tidak menduga gerakan mengoper ini. Pelaksanaannya

menurut Joseph A Luxbacher dalam (Pratama, 2017:15) adalah sebagai berikut:

- a) Letakan kaki yang menahan keseimbangan sedikit di samping belakang bola.
- b) Julurkan kaki yang akan menendang ke bawah dan putar sedikit ke arah dalam.
- c) Gunakan gerakan menendang terbalik saat Anda menendang setengah bagian bawah bola dengan bagian samping luar dari instep Anda.
- d) Jaga kaki agar tetap lurus.
- e) Untuk menggerakkan bola sejauh 5-10 yard (4-10 meter), gunakan gerakan menendang yang pendek dan seperti menyentak pada kaki Anda.
- f) Untuk operan yang lebih panjang gunakan gerakan akhir yang penuh untuk mendapatkan jarak yang lebih jauh dan cepat.

Teknik ini juga bisa dikombinasikan dengan teknik dribbling. Dibutuhkan skill yang lebih untuk melakukan teknik kombinasi *passing* ini. Teknik ini biasanya digunakan untuk menipu lawan yang mencoba merebut bola.

3) *Passing* Menggunakan Punggung Kaki

Teknik ini biasa digunakan untuk mengoper bola pada jarak 25 yard atau lebih (23 meter atau lebih). Kura-kura kaki adalah bagian

dari kaki yang ditutupi tali sepatu. Pelaksanaannya menurut Joseph A Luxbacher dalam (Pratama, 2017:15) adalah sebagai berikut:

- a) Dekati bola dari posisi sedikit menyudut.
- b) Letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola dengan lutut sedikit ditekukkan.
- c) Bahu dan pinggul dalam posisi lurus dengan target yang dituju.
- d) Saat Anda mengayunkan kaki yang akan menendang ke belakang, luruskan dan mantapkan posisi kura-kura kaki.
- e) Jaga kepala agar tidak bergerak dan fokuskan perhatian pada bola.
- f) Gunakan gerakan akhir yang penuh saat Anda menggerakkan kura-kura kaki pada titik kontak dengan bola.

Teknik ini sering digunakan untuk melambungkan bola ke arah gawang yang bertujuan untuk menciptakan peluang di depan gawang lawan. Teknik ini biasanya dikuasai oleh pemain wing yang bertugas mengirim umpan matang ke arah striker.

c. Cara Pelaksanaan

Adapun langkah-langkah yang perlu diperhatikan secara umum ketika melaksanakan *passing* telah dijelaskan oleh Harianto *et al* (2016) yang diuraikan sebagai berikut:

1) Sikap Persiapan

Sikap persiapan dalam melakukan *passing* adalah berdiri menghadap arah gerakan bola, kedua lengan agak terentang. Kaki

bertumpu di samping bola dan pandangan terpusat pada bola. Tariklah kaki kanan ke belakang dan ayunkan ke depan untuk *passing* dengan menekuk pergelangan kaki ke bawah.

2) Sikap Perkenaan Dengan Bola

Usahakan saat *passing*, kaki di belakang bola. Perkenaan kaki pada bola tepat di tengah bola, berat badan ke depan. Tarik kaki yang digunakan *passing* ke belakang lalu ayun ke depan, kenakan bola bagian tengah.

3) Sikap Akhir

Setelah melakukan *passing*, pindahkan berat badan ke depan. Lanjutkan gerakan searah dengan bola, gerakan akhir berlangsung dengan baik (*follow through*).

6. *Shooting* dalam Sepak Bola

a. Pengertian dan Fungsi

Dalam sepak bola, gol merupakan tujuan dalam permainan dan juga sekaligus merupakan saat yang paling dinantikan oleh para pemain dan juga penonton. Lebih 70% dari gol-gol tersebut berasal dari tembakan atau *shooting* (Asyari, 2021). Menurut Triyudho (2017) *shooting* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang harus diajarkan. Salah satu syarat dari tendangan *shooting* di jelaskan oleh Kusuma (2018) bahwa tendangan bola ke gawang mempunyai beberapa syarat yang harus dipenuhi di samping persyaratan lainnya yaitu kekuatan. Syarat tembakan itu antara lain

adalah kekuatan untuk ke bawah melepaskan tembakan diperlukan tembakan keras (*power shooting*). Tembakan keras (*power shooting*) yang dimaksud adalah kekuatan yang dihasilkan oleh kontraksi otot tungkai dalam waktu yang singkat, atau *power shooting* adalah hasil dari perkalian kontraksi otot dengan kecepatan.

b. Macam dan Cara Pelaksanaan *Shooting*

Adapun tata cara dan pelaksanaannya dapat dibedakan secara jelas, berikut penjelasannya menurut Asyari (2021), antara lain:

1) *Instep Drive*

Instep drive digunakan untuk menendang bola yang sedang menggelinding atau bergerak. Mekanisme mendendang hampir sama dengan yang digunakan pada operan *instep* (operan kaki bagian dalam) kecuali terdapat gerakan akhir yang lebih jauh pada kaki yang menendang. Tata cara melakukan *instep drive* menurut Joseph A Luxbacher dalam (Asyari, 2021:16) adalah sebagai berikut:

a) Persiapan

- (1) Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis.
- (2) Letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola.
- (3) Tekukkan lutut kaki tersebut.
- (4) Rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan.

(5) Tarik kaki yang akan menendang ke belakang.

(6) Luruskan kaki tersebut.

(7) Kepala tidak bergerak.

(8) Fokuskan perhatian pada bola.

b) Pelaksanaan

(1) Luruskan bahu dan pinggang dengan target.

(2) Tubuh di atas bola.

(3) Sentakan kaki yang akan menendang sehingga lurus.

(4) Jaga kaki agar tetap kuat.

(5) Tendang bagian tengah bola dengan instep.

c) Penyelesaian

(1) Daya gerak ke depan melalui poin kontak.

(2) Sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang.

(3) Kaki yang menahan keseimbangan terangkat dari permukaan lapangan.

2) Menyepak dengan Kaki Bagian Luar

Dinata dalam (Asyari, 2021:17) menyampaikan bahwa menyepak dengan menggunakan kaki bagian luar dilakukan untuk memperoleh tendangan melengkung. Jalannya tendangan ini setengah lingkaran dan berputar pada sumbu menuju ke sasaran.

Berikut tata cara pelaksanaan:

a) Sikap

- (1) Kaki tumpu bertekuk ringan dengan memikul seluruh berat badan waktu menendang.
- (2) Pergelangan kaki penendang dikunci kuat dan ditekuk dalam.
- (3) Badan sedikit tegak dan rileks.
- (4) Pandangan mata diarahkan ke bola.

b) Gerakan

Lepaskan tendangan lurus ke arah depan dengan pergelangan kaki yang sudah ditekuk ke dalam sehingga bagian luar punggung kaki mengenai bola.

3) Tendangan *Volley*

Luxbacher dalam (Asyari, 2021:18) mengatakan *full volley* berarti menendang bola sebelum jatuh ke tanah untuk menembak langsung dari udara. Berikut tata caranya:

a) Persiapan

- (1) Bergeraklah ketitik di mana bola akan jatuh.
- (2) Hadapi bola dengan bahu lurus.
- (3) Tekukan lutut kaki yang menahan keseimbangan.
- (4) Tarik kaki yang akan menendang kebelakang.
- (5) Luruskan dan kuatkan posisi kaki tersebut.
- (6) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan.
- (7) Kepala tidak bergerak

(8) Fokuskan perhatian pada bola

b) Pelaksanaan

(1) Luruskan bahu dan pinggul dengan target.

(2) Lutut kaki yang akan menendang berada di atas bola.

(3) Sentakan kaki ke depan mulai dari lutut.

(4) Kaki tetap kuat.

(5) Tendang bagian tengah bola dengan instep.

c) Penyelesaian

(1) Kaki yang akan menendang disentakan lurus ke depan.

(2) Daya gerak ke depan.

4) Tendangan *Swerving*

Luxbacher dalam (Asyari, 2021:21) mengatkan bahwa kadang-kadang jalur yang paling langsung ke gawang bukan merupakan rute yang terbaik. Tembakan yang menikung sulit untuk ditangkap dan dapat mengelirukan kiper lawan. Anda dapat menikungkan tembakan anda dengan memberikan putaran pada bola. Berikut tata cara pelaksanaan tendangan *swerving*:

a) Persiapan

(1) Dekati bola langsung dari belakang.

(2) Letakan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola.

(3) Tekukkan lutut kaki tersebut.

(4) Tarik kaki yang akan menendang kebelakang.

- (5) Luruskan kaki tersebut.
- (6) Rentangkan tangan ke samping untuk menjaga keseimbangan.
- (7) Kepala tidak bergerak.
- (8) Fokuskan penglihatan pada bola.

b) Pelaksanaan

- (1) Daya gerak ke depan.
- (2) Tendang bagian kanan atau kiri dari vertikal bola dengan bagian samping dalam atau luar instep.
- (3) Jaga agar kaki yang menendang agar tidak bergerak.

c) Penyelesaian

- (1) Menggerakkan bola melalui titik kontak dengan bola.
- (2) Menggunakan gerakan menendang ke dalam untuk menendang dengan bagian samping luar instep.
- (3) Menggunakan gerakan menendang keluar untuk tendangan dengan bagian samping dalam instep.
- (4) Gerakan berakhir pada ketinggian pinggang atau lebih tinggi lagi.

7. Kurikulum Filosofi Sepak Bola Indonesia (Filanesia)

a. Pengertian

Kurikulum pembinaan sepak bola Indonesia atau Filanesia disusun untuk menyatukan filosofi sepak bola Indonesia. Pemberian kurikulum ini bertujuan untuk memberikan adanya program pembinaan sepak bola

Indonesia yang berjenjang dan berkelanjutan (Sukarta, & Irianto, 2019). Filosofi Sepak bola Indonesia adalah suatu rumusan cara bermain yang dipilih oleh Indonesia untuk menuju ke level prestasi sepak bola tertinggi. Fakta objektif dalam sepak bola ditentukan oleh FIFA *Laws of The Game*, di mana peraturan permainan FIFA membuat sepak bola menjadi permainan universal. Fakta bahwa sepak bola harus dimenangkan dengan cetak gol lebih banyak dari kebobolan adalah sesuatu yang tak terbantahkan. Itulah yang kemudian membuat sepak bola mengenal momen menyerang, bertahan dan transisi (Danurwindo, 2017).

b. Sejarah

Dalam pengembangan kurikulum pembinaan sepak bola Indonesia ini berfilosofi terhadap permainan yang memiliki keaktifan yang lebih antara pemain satu dengan pemain lainnya. Secara kultural, sepak bola proaktif juga pas dengan agresivitas pemain Indonesia (Danurwindo, 2017: 16). Dalam pengembangan kurikulum pembinaan sepak bola Indonesia ini berfilosofi terhadap permainan yang memiliki keaktifan yang lebih antara pemain satu dengan pemain lainnya. Model sepak bola proaktif cocok dengan melihat kelebihan-kelebihan pemain Indonesia yang memiliki kecepatan dan kelincahan.

Tentu cara bermain yang dipilih untuk bisa membawa sepak bola kita ke level yang lebih tinggi harus mempertimbangkan beberapa hal kunci. Pertama, kondisi kultur-geografis dan sosiologis masyarakat

Indonesia. Kondisi geografis Indonesia yang terletak di khatulistiwa menjadikan negara kita beriklim tropis. Untuk itu, diperlukan cara bermain yang dikembangkan sesuai kondisi tersebut. Lalu secara kultur dan sosiologis, masyarakat Indonesia sangat menjunjung tinggi hirarki. Keberadaan role model yang bisa dijadikan teladan dan patron di dalam tim sepak bola amatlah penting. Di samping itu, masyarakat kita juga sangat menghargai nilai-nilai kebersamaan. Sebuah refleksi tentang pentingnya suatu cara bermain yang berorientasi pada kerja sama tim (Danurwindo, 2017).

Pertimbangan berikutnya adalah kelebihan-kelebihan pemain Indonesia. Dengan rata-rata postur sedang, pemain kita dianugerahi dengan kecepatan dan kelincahan mumpuni. Pemain memiliki keunggulan pada sprint jarak pendek. Pada aksi sepak bola, kelebihan ini terwujud dalam keunggulan pemain Indonesia saat melakukan aksi penyerangan solo 1 vs 1. Pertimbangan terakhir adalah tuntutan sepak bola top level. Tren sepak bola modern menuntut permainan proaktif saat bertahan dan menyerang adalah proaktif yang berarti keinginan tim untuk dominasi penguasaan bola, menciptakan peluang saat menyerang serta proaktif dalam pressing saat bertahan untuk dapat kembali menguasai bola.

c. Fungsi

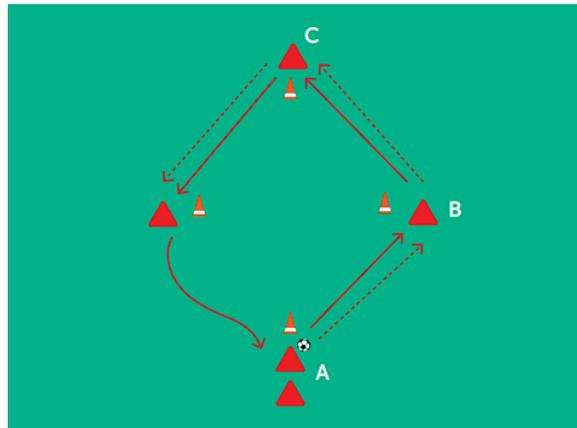
Untuk memanfaatkan potensi yang besar dari sepak bola, PSSI telah merumuskan Filosofi Sepak Bola Indonesia (Filanesia) yang dituangkan

dalam buku Kurikulum Pembinaan sepak bola Indonesia. Filanesia adalah sebuah filosofi yang akan menjadi fondasi dan karakter sepak bola Indonesia, baik untuk pembinaan usia dini sampai profesional dari segi individu maupun tim. Filosofi ini akan memberikan panduan dalam hal lingkup sepak bola, seperti penjenjangan latihan berdasarkan usia, pengembangan teknik pemain, dan ciri-ciri bermain di lapangan. Perlu dicatat bahwa Kurikulum Pembinaan Sepak Bola Indonesia ini bukan untuk menyeragamkan taktik setiap klub, namun ini akan menjadi ciri pemain Indonesia di pentas Internasional (Danurwindo, 2017).

d. Kurikulum Filanesia terkait *Passing*

1) Pelaksanaan *Passing* 1

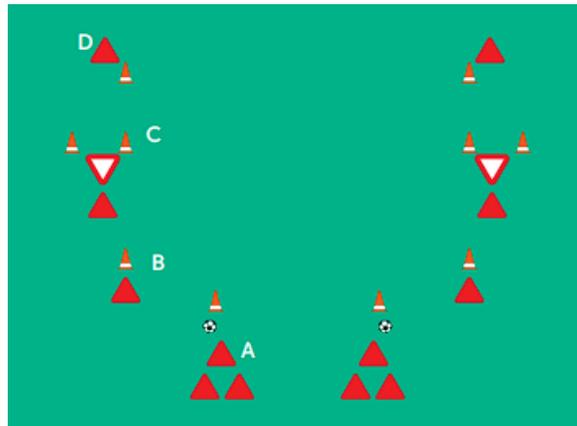
- a) A *passing* ke B, lalu A pindah ke pos B.
- b) B sentuhan pertama mengarah ke C, *passing* ke C, lalu pindah ke pos C.
- c) Begitu seterusnya.
- d) Pastikan komunikasi antar pemain:
 - (1) Passer (A) geser bola, receiver (B) membuka dengan posisi badan 90 derajat (bisa lihat bola-lihat depan).
 - (2) Kontak mata terjadi, A pass ke kaki kanan B.
 - (3) B kontrol mengarah ke C. C membuka dengan posisi yang sama.
 - (4) Kontak mata terjadi, B pass ke kaki kanan C.
 - (5) Begitu seterusnya



Gambar 1 *Passing 1*

(Danurwindo, 2017)

- 2) Pelaksanaan *Passing 2*
 - a) A pass ke B, lalu B pass ke C kalau C free. Atau langsung ke D kalau C dijaga.
 - b) A pindah ke B, C jadi lawan, lawan pindah ke D.
 - c) D dribble kembali ke pos.
 - d) Pastikan komunikasi antar pemain:
 - (1) Passer (A) geser bola, receiver (B) membuka dengan posisi badan 90 derajat (bisa lihat bolalihat depan).
 - (2) Kontak mata terjadi.
 - (3) Pastikan B melakukan *passing* ke pemain free yang terjauh.

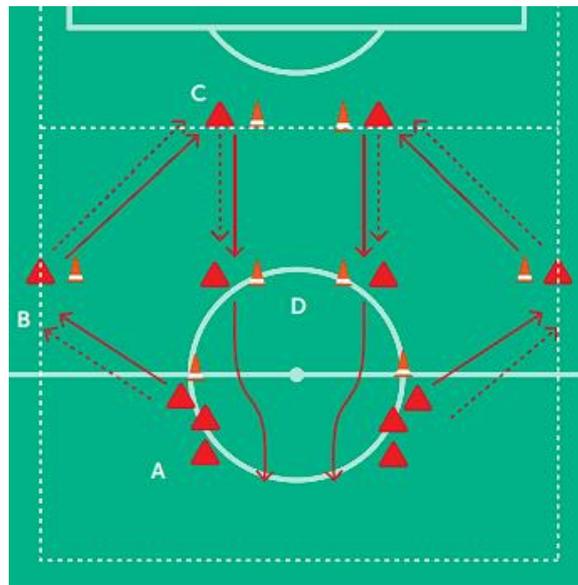


Gambar 2 *Passing 2*

(Danurwindo, 2017)

3) Pelaksanaan *Passing 3*

- a) A pass ke B, B pass ke C, C pass ke D, lalu D dribble ke pos awal.
- b) A pindah ke B, B pindah ke C, C pindah ke D.
- c) Pastikan komunikasi antar pemain:
 - (1) Passer (A) geser bola, receiver (B) membuka dengan posisi badan 90 derajat (bisa lihat bola-lihat depan).
 - (2) Kontak mata terjadi.
 - (3) Receiver melakukan sentuhan pertama ke target *passing* selanjutnya.



Gambar 3 Passing 3

(Danurwindo, 2017)

e. Kurikulum Filanesia terkait *Shooting*

1) *Shooting* 3v2 (+1) = 3v2 (+1)

a) Buat grid 20x30m, tambahkan area 3m di tengah seperti gambar (sesuaikan level).

b) Organisasikan pemain seperti di gambar.

Pelaksanaan:

a) Main 3v2 (+1) di area bawah.

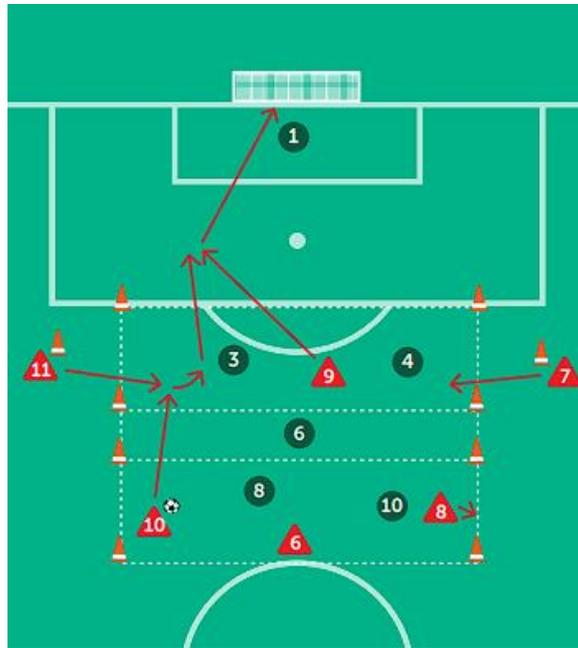
b) Di saat yang tepat, 7,11 masuk ke dalam.

c) Pemain 6,8,10 berusaha mencari *passing* ke depan (ke 7,9,11).

d) Main 3v2 untuk masuk kotak penalty dan cetak gol.

e) Jika tidak bisa, *passing* ke samping atau belakang untuk cari ke depan.

f) 3v2, penetrasi dribbling.



Gambar 4 Shooting 3v2 (+1) = 3v2 (+1)

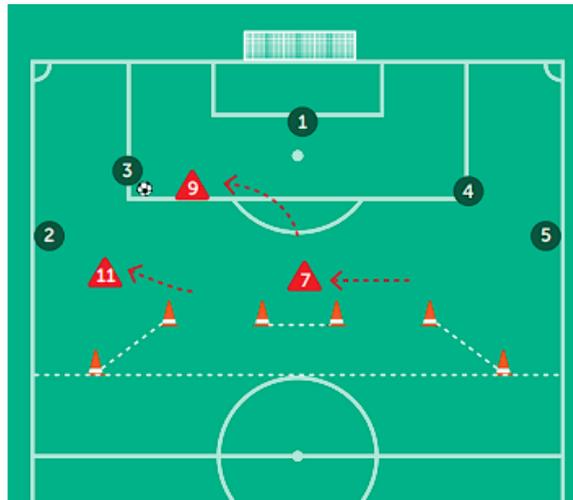
(Danurwindo, 2017)

2) *Phase of Play.*

- a) Buat organisasi seperti di gambar (sesuaikan jarak).
- b) Bagi pemain menjadi 2 tim. Tim Merah 3 orang dan tim putih 5 orang.

Pelaksanaan:

- a) Main 3v5. Tim Putih berusaha cetak gol dengan *passing* ke 3 gawang kecil.
- b) Tim merah cegah lawan *passing* ke 3 gawang kecil. Bila rebut, counter attack untuk cetak gol.
- c) Komunikasi.
- d) Bergeser ke kiri-kanan bersama.
- e) Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.



Gambar 5 Phase of Play

(Danurwindo, 2017)

8. Sekolah Sepak Bola (SSB)

a. Pengertian

Salah satu pembinaan prestasi dalam sepak bola adalah sekolah sepak bola (SSB) yang tersebar di seluruh Indonesia (Yulianto, 2020). Sekolah sepak bola (SSB) adalah tempat untuk pembinaan yang tepat untuk membina calon-calon atlet sepak bolayang memiliki bakat dan minat. Untuk mencapai prestasi yang maksimal diperlukan pembinaan prestasi dalam jangka panjang dan terencana secara konsisten yang dilakukan sejak usia dini dan sekolah sepak bola (SSB) merupakan wadah pembinaan sepak bola usia dini yang paling tepat (Wijaya, 2021).

Tujuan utama SSB sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi siswanya dalam mengembangkan bakatnya. Disamping itu juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepak bolayang benar termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian dan perilaku yang baik (Rohman, 2017).

b. Karakteristik dan Tingkat Usia dalam SSB

Kurikulum pembinaan sepak bola Indonesia atau Filanesia membagi kelompok usia menjadi 4 fase, yaitu:

AGE	PHASE	METODE	GAME	FOKUS
18+	Fase Penampilan	P-3-M Passing - Posisi - Phase - Main	11 v 11	Belajar untuk Menang
17	Fase Pengembangan Permainan Sepakbola			Belajar Bermain Sepakbola 11v11
16				
15	Fase Pengembangan Skill Sepakbola	b-B-M belajar - Belajar - Main	7 v 7 Tanpa Offside	Belajar Aksi-aksi Sepakbola
14				
13		m-B-M main - Belajar - Main	4v 4 Tanpa Kiper	Belajar Bersahabat dengan Bola
12				
11	Fase Kegembiraan Sepakbola			
10				
9				
8				
7				
6				

Gambar 6 Fase Latihan Sepak Bola

(Danurwindo, 2017)

1) Usia 6-9 Tahun (Fase Kegembiraan Sepak Bola)

Fase usia 6-9 tahun merupakan fase pertumbuhan pesat pertama. Dimana tungkai kaki dan tangan bertumbuh menjadi lebih panjang ketimbang batang tubuhnya. Pada saat yang bersamaan, organ pada sistim pernapasan jantung juga semakin membesar ukurannya. Karakteristik dalam fase ini menurut Ramdani (2020) adalah:

- a) Pemain banyak bergerak.
- b) Koordinasi gerak cenderung kasar.
- c) Otot-otot tidak terlatih.
- d) Rendahnya tingkat konsentrasi.

- e) Sikap sensitif yang dominan.
- f) Mempunyai idola tokoh dewasa sebagai panutan

Awal masa ini juga adalah masa di mana anak-anak memulai sekolah. Dengan lingkungan baru di luar rumah, anak berada dalam fase transisi untuk mengenal lingkungan pergaulan baru. Dalam hal ini SSB menjadi lingkungan baru ketiga setelah rumah dan sekolah. SSB harus jadi tempat yang serupa dengan sekolah, dimana anak akan belajar bersosialisasi, saling menerima kehadiran pelatih dan teman-temannya (Danurwindo, 2017).

2) Usia 10-13 Tahun (Fase Pengembangan Skill Sepak Bola)

Fase usia 10-13 tahun sering disebut sebagai usia emas untuk belajar (*golden age of learning*). Dimana hal-hal sepak bola penting yang diajarkan di usia ini akan cepat diserap oleh pemain. Koordinasi gerak yang membaik membuat pemain mudah mempelajari berbagai aksi sepak bola. Karakteristik dalam fase ini menurut Ramdani (2020) adalah:

- a) Tubuh lebih proporsional, ada keseimbangan jasmani dan biologis.
- b) Semangat berkompetisi meningkat, tidak mau kalah.
- c) Koordinasi gerak prima.
- d) Antusias pada hal-hal baru, semangat belajar tinggi.
- e) Konsentrasi dan kemampuan mengobservasi situasi meningkat tajam.

Fase ini sangat efektif untuk pemain belajar skill aksi-aksi sepak bola baru. Pengertian skill aksi-aksi sepak bola di sini sekali lagi tidak boleh dikedirikan sebagai eksekusi gerakan semata. Melainkan skill aksi sepak bola yang fungsional., artinya setiap eksekusi aksi yang dibuat memiliki manfaat terhadap pencapaian game, yaitu mencetak gol sebanyak mungkin dan kebobolan gol seminim mungkin (Danurwindo, 2017).

3) Usia 14-17 Tahun (Fase Pengembangan Permainan Sepak Bola)

Fase usia 14-17 tahun sering disebut sebagai usia pubertas (*growth spurt*). Di mana secara alami pemain mengalami era pertumbuhan pesat yang kedua. Hal yang jelas tampak adalah tinggi badan pemain mengalami kenaikan pesat. Kondisi ini membuat pemain merasa asing dengan tubuhnya sendiri. Meski demikian, secara alami pula pemain beranjak semakin dewasa. Ia makin memiliki konsep diri yang kuat. Kebutuhan akan pengembangan diri menjadi makin besar. Pemain mulai berpikiran rasional dan selalu ingin tahu alasan di balik setiap tindakan. Karakteristik dalam fase ini menurut Ramdani (2020) adalah:

- a) Tubuh tidak proporsional, koordinasi dan kelincahan menurun.
- b) Otot semakin terlatih, kekuatan dan daya tahan meningkat.
- c) Konsep diri semakin menguat, ada keinginan tinggi untuk eksis.
- d) Peningkatan logika berpikir dan pemikiran yang kritis.
- e) Memiliki kebutuhan akan konsep sepak bola yang logis.

Berangkat dari karakteristik fisiologis rentang usia ini, serta pengajaran yang telah diberikan pada fase pembinaan sebelumnya, maka inilah saat tepat untuk mulai mengajarkan pemain bermain sepak bola 11 vs 11. Setelah memiliki kecintaan tinggi, kekayaan gerak, serta skill aksi-aksi sepak bola, saatnya pemain belajar menggunakan semua itu dalam permainan sepak bola 11 vs 11 (Danurwindo, 2017).

C. Hipotesis Penelitian

- H01 : Tidak terdapat efektivitas dari kurikulum Filanesia terhadap kemampuan *passing* di Sekolah Sepak Bola Persilang Langon U-15 Jepara.
- Ha1 : Terdapat efektivitas dari kurikulum Filanesia terhadap kemampuan *passing* di Sekolah Sepak Bola Persilang Langon U-15 Jepara.
- H02 : Tidak terdapat efektivitas dari kurikulum Filanesia terhadap kemampuan *shooting* di Sekolah Sepak Bola Persilang Langon U-15 Jepara.
- Ha2 : Terdapat efektivitas dari kurikulum Filanesia terhadap kemampuan *shooting* di Sekolah Sepak Bola Persilang Langon U-15 Jepara.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

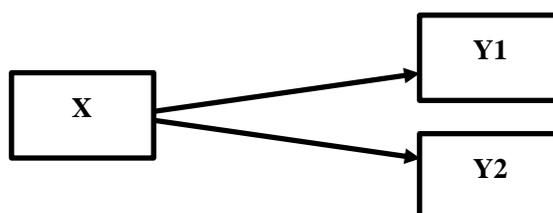
A. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan rencana kerja yang terstruktur dalam hal hubungan-hubungan antar variabel secara komprehensif, sedemikian rupa agar hasil penelitiannya memberikan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan penelitian. Menurut Umar dalam (Abdullah, 2015) dalam rencana tersebut mencakup hal-hal yang akan dilakukan peneliti mulai dari membuat hipotesis dan implikasinya, serta operasional sampai pada analisis akhir. Adapun penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif berdasarkan atas paradigma yang berpandangan bahwa peneliti dapat dengan sengaja mengadakan perubahan terhadap dunia sekitar dengan melakukan berbagai eksperimen. Penelitian kuantitatif memiliki tujuan mengeneralisasi temuan penelitian sehingga dapat digunakan untuk memprediksi situasi yang sama pada populasi lain. Penelitian kuantitatif juga digunakan untuk menjelaskan hubungan sebab-akibat antar variabel yang diteliti. Penelitian kuantitatif dimulai dengan teori dan hipotesis (Abdullah, 2015).

Adapun penelitian ini memiliki metode penelitian kuantitatif menggunakan metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah. Metode eksperimen dengan desain yang digunakan dalam penelitian menggunakan One Group Pretest-Posttest Design atau kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (pretest) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (posttest). Peneliti hanya memiliki satu kelompok (sampel) saja, yang

diukur dua kali, pengukuran pertama dilakukan sebelum subjek diberi perlakuan (pretest), kemudian perlakuan (treatment), yang akhirnya ditutup dengan pengukuran kedua (posttest). Oleh karena itu desain penelitian ditentukan oleh ontology, paradigma, logika dan strategi penelitiannya, maka macam desain akan mengikutinya (Abdullah, 2015).

Pada penelitian ini terdapat kelompok yang diteliti dengan dua kali pengujian yaitu dengan pengujian kemampuan *passing* dan *shooting* dengan perlakuan yang berbeda atau dengan paradigma ganda. Berikut merupakan gambaran dari desain penelitian yang peneliti rancang:



Gambar 7 Desain Penelitian

Keterangan:

- X : *Treatment* Filanesia
Y₁ : Kemampuan *Passing*
Y₂ : Kemampuan *Shooting*

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono (2019:126) adalah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik

kesimpulannya. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah atlet SSB Persilang Langon Jepara yang berjumlah 50 atlet, dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 2 Populasi Penelitian

No	Range Usia (tahun)	Jumlah Atlet
1	U 6-9	12
2	U 10 - 13	16
3	U 14 - 17	22
	Total	50

Sumber: SSB Persilang Langon Jepara, 2023

2. Sampel

Sugiyono (2019: 127) sampel penelitian adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pada penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* ialah tata cara yang di jalani oleh periset dalam memastikan kriteria menimpa responden mana saja yang bisa diseleksi sebagai sampel, Lenaini, I. (2021). Ada beberapa persyaratan yang harus dipenuhi agar *purposive sampling* tetap valid untuk digunakan, diantaranya:

- a. Atlet SSB Persilang Langon Jepara yang masuk dalam kategori 15 tahun.
- b. Atlet yang sudah pernah mengikuti pertandingan atau sparing sepak bola sebanyak 2 kali.
- c. Merupakan anggota aktif SSB Persilang Langon Jepara.

Berdasarkan hal yang telah disebutkan, dalam penelitian ini didapatkan hasil atlet SSB Persilang Langon Jepara sebagai sampel dengan jumlah 14 siswa.

C. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian

1. Definisi Operasional

a. *Passing*

Passing merupakan salah satu teknik dasar bermain sepak bola yang sangat kompleks atau penting yang sering kali dilakukan dalam permainan sepak bola dan sebagian besar permainan sepak bola dilakukan dengan *passing* (Utomo & Indarto, 2021).

b. *Shooting*

Menurut Triyudho (2017) *shooting* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepak bola yang harus diajarkan. Salah satu syarat dari tendangan *shooting* di jelaskan oleh Kusuma (2018) bahwa tendangan bola ke gawang mempunyai beberapa syarat yang harus dipenuhi di samping persyaratan lainnya yaitu kekuatan.

c. Kurikulum Filosofi Sepak Bola Indonesia (Filanesia)

Kurikulum pembinaan sepak bola Indonesia atau Filanesia disusun untuk menyatukan filosofi sepak bola Indonesia. Pemberian kurikulum ini bertujuan untuk memberikan adanya program pembinaan sepak bola Indonesia yang berjenjang dan berkelanjutan (Sukarta, & Irianto, 2019).

2. Variabel Penelitian

a. Variabel Bebas

Menurut Sugiyono (2016:39) variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah pengaruh dari penerapan kurikulum filosofi sepak bola Indonesia (Filanesia)

b. Variabel Terikat

Menurut Sugiyono (2016:39) variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Sesuai dengan masalah yang akan diteliti maka yang akan menjadi variabel terikat adalah kemampuan *passing* dan *shooting*.

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2016:193), teknik pengumpulan data adalah suatu langkah yang dinilai strategis dalam penelitian, karena mempunyai tujuan yang utama dalam memperoleh data. Adapun teknik pengumpulan data pada penelitian yang dilaksanakan menggunakan test.

Data tes diperoleh dari *pre-test* dan *post-test*. *Pre-test* digunakan untuk mengetahui kemampuan awal atlet SSB SSB Persilang Langon Jepara U-15 sebelum diberikan perlakuan. *Pretest* dilakukan 1 (satu) kali untuk mengambil data *pretest passing* dan 1 (satu) kali untuk mengambil data *pretest shooting*. Setelah data *pretest* diambil, peneliti memberikan sebuah

perlakuan berupa Kurikulum Filosofi Sepak Bola Indonesia (Filanesia). Kurikulum Filosofi Sepak Bola Indonesia dilakukan sebagai *treatment* sebanyak 8 kali pertemuan atau selama \pm 4 minggu. Hal ini menganut siklus *macrocycle* yang mana dilakukan tiap minggu atau sampai 7 minggu di dalam program latihan tahunan (Dermawan, 2018). Kemudian diberikan *post-test* yang digunakan untuk mengetahui hasil kemampuan *passing* dan *shooting* setelah diberikan perlakuan Kurikulum Filosofi Sepak Bola Indonesia (Filanesia). *Posttest* dilakukan 1 (satu) kali untuk mengambil data *posttest passing* dan 1 (satu) kali untuk mengambil data *posttest shooting*.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Hakimah, 2016). Adapun instrument yang digunakan dalam penelitian adalah sebagai berikut:

a. *Passing*

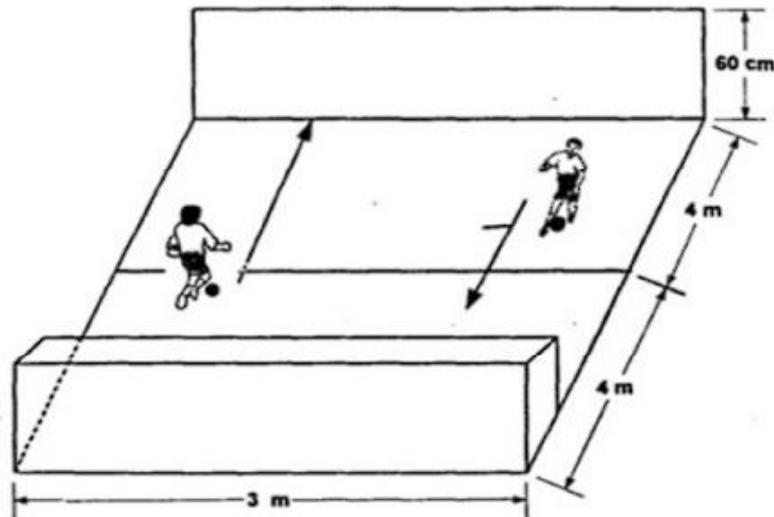
Tes *passing* ini menggunakan instrumen dari penelitian Soemardiawan *et al.*, (2023:2077) yang bertujuan mengukur keterampilan menyepak dan menahan bola. Adapun prosedur yang digunakan untuk tes *passing* yaitu:

1) Perlengkapan

a) 2 Bola

- b) *Stopwatch*
 - c) Tembok/Bangku Swedia 4 buah (papan ukuran 3 m x 60 cm sebanyak 2 buah)
 - d) Kapur
- 2) Prosedur Pelaksanaan Test
- a) *Teste* berdiri di belakang garis tembak yang berjarak 4 meter dari sasaran/papan dengan posisi kaki kanan atau kiri siap menembak sesuai dengan kebiasaan pemain.
 - b) Pada aba-aba “ya”, *teste* mulai menyepak bola kesasaran, pantulannya di tahan kembali dengan kaki di belakang garis tembak. Selanjutnya dengan kaki yang berbeda bola di sepak kearah berlawanan dengan sepakan pertama.
 - c) Lakukan tugas ini secara bergantian antara kaki kiri dan kanan selama 30 detik.
 - d) Apa bila bola keluar dari daerah sepak, maka *teste* menggunakan bola cadangan yang telah disediakan.
- 3) Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila:
- a) Bola di tahan dan /atau di sepak di depan garis sepak pada setiap kali tugas menyepak bola.
 - b) Bola di tahan dan disepak hanya dengan satu kaki saja.
- 4) Penilaian

Jumlah menyepak dan menahan bola secara sah, selama 30 detik.
Hitung 1, diperoleh dari satu kali kegiatan menendang dan menahan bola.



Gambar 8 Test Kemampuan *Passing Stopping*

Sumber: Soemardiawan *et al.*, (2023:2077)

b. *Shooting*

Tes *shooting* bertujuan mengukur keterampilan akurasi tendang untuk pemain. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan Tes *Shooting* Bobby Charlton yang dikemukakan oleh, Mielke dalam (Soemardiawan *et al.*, 2023: 2076). Tes yang diberikan, yaitu dengan membagi bidang gawang menjadi enam wilayah skor. Sudut atas bernilai 40 poin, sudut bawah bernilai 50 poin. Bagian atas tengah bernilai 20 poin, bagian bawah tengah bernilai 10 poin. Seorang pemain memiliki empat bola di depan gawang. Jarak dari gawang tergantung pada kemampuan pemain pada kemampuan pemain namun hendaknya tidak lebih dekat dari pada titik penalti. Pemain mempunyai waktu 15 detik untuk menendang

keempat bola tersebut ke dalam gawang. Pelatih atau pasangan bisa mencatat skornya.

Berikut merupakan prosedur dari pelaksanaan test *shooting* dalam penelitian ini, antara lain:

1) Perlengkapan dan peralatan

- a) Gawang
- b) Bola
- c) Tali pembagi wilayah gawang
- d) Lapangan
- e) Data siswa dan alat tulis

2) Petugas Test

Petugas tes membutuhkan minimal 2 orang. Pembagian tugasnya diantaranya:

- a) Satu orang menulis hasil tes
- b) Satu orang mengawasi dan mengatur jalannya tes.

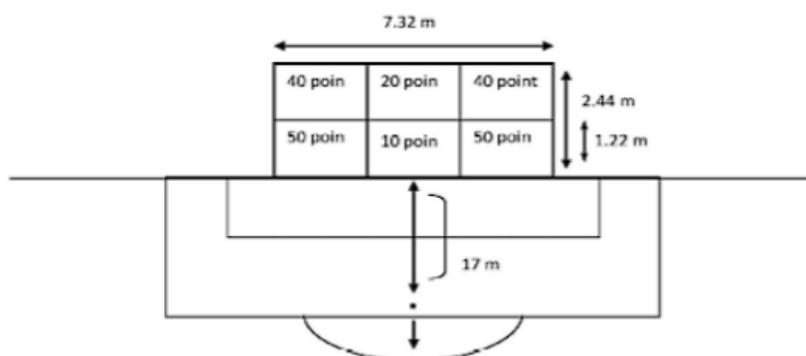
3) Persiapan yang dilakukan *teste*

Teste diwajibkan untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum mengikuti tes dengan melaksanakan peregangan statis dan dinamis yang dipimpin oleh *tester/* pemberi tes.

4) Pelaksanaan Tes

- a) Seluruh *testi* melakukan *shooting* ke gawang sebanyak 4 kali kesempatan.

- b) Testi melakukan *shooting* mengarahkan bolanya ke gawang dengan jarak /penempatan bola diletakkan sebelum titik pinalti atau sebelum kotak pinalti dengan jarak 17 meter.
- c) Masing-masing hasil tes yang didapat kemudian dicatat di dalam lembar pencatat skor.
- 5) Petunjuk Teknis
- a) Target menggunakan sisi kiri gawang yang dibagi menjadi 2 bagian, yaitu bagian atas dan bagian bawah.
- b) Bagian atas memiliki poin 40 dan bagian bawah memiliki poin 50.
- c) Testi melakukan 4 kali *shooting* dengan jarak 5 dan 7 meter.
- d) Posisi testi dalam melakukan *shooting* berada di sisi samping atau serong dengan target.



Gambar 9 Pembagian Wilayah Skoring

Sumber: Bobby Charlton dalam (Soemardiawan *et al.*, 2023:2076)

E. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas Instrumen

Menurut Janna (2021), uji validitas merupakan uji yang berfungsi untuk melihat apakah suatu alat ukur tersebut valid (sahih) atau tidak valid. Sedangkan menurut Darma (2021) validitas merupakan produk dari validasi. Validasi adalah suatu proses yang dilakukan oleh penyusun atau pengguna instrument untuk mengumpulkan data secara empiris guna mendukung kesimpulan yang dihasilkan oleh skor instrument. Sedangkan validitas adalah kemampuan suatu alat ukur untuk mengukur sasaran ukurnya.

Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrument yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Menurut Darma (2021), konsep dalam reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran yang digunakan bersifat tetap terpercaya serta terbebas dari galat pengukuran (*measurement error*). Sedangkan uji reliabilitas instrument untuk mengetahui apakah data yang dihasilkan dapat diandalkan atau bersifat Tangguh.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data kuantitatif, yakni menguji dan menganalisis data dengan perhitungan angka-angka dan kemudian menarik kesimpulan dari pengujian tersebut. Data yang terkumpul dari *rater* (pengamat), dijumlahkan menjadi satu kemudian dirata-rata. Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data eksperimen kuantitatif. Alasan peneliti memilih penelitian eksperimen karena suatu eksperimen dalam bidang pendidikan dimaksudkan untuk menilai pengaruh suatu tindakan terhadap tingkah laku atau menguji ada tidaknya pengaruh tindakan itu. Tindakan di dalam eksperimen disebut *treatment* yang artinya pemberian kondisi yang akan dinilai pengaruhnya.

Data penelitian yang diperoleh ini, dilanjutkan dengan menganalisis data kemudian ditarik kesimpulan dengan menggunakan data.

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 pada data yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Shapiro Wilk* dengan bantuan SPSS V.20 sebagai syarat untuk data.

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 diuji. Homogenitas dicari dengan uji *Levene Test* dari rerata *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS V.20.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji t dengan menggunakan bantuan program SPSS V.20, yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok satu dengan kelompok dua. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 5%. Pengambilan keputusan dapat dilihat dari nilai signifikansi (2-tailed). Apabila nilai signifikansi < 0.05 , maka menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara variabel yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Apabila nilai signifikansi > 0.05 , maka menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh antara variabel yang berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Uji t dicari menggunakan program SPSS V.20.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

Sekolah Sepak Bola (SSB) Persilang Langon Jepara adalah lembaga atau program pendidikan informal yang didedikasikan untuk melatih dan mengembangkan bakat-bakat sepak bola, khususnya pada tingkat anak-anak dan remaja di daerah Langon Jepara. Tujuan dari SSB Persilang Langon adalah untuk memberikan pemahaman yang mendalam tentang olahraga sepak bola, mengajarkan keterampilan teknis, taktis, dan fisik yang diperlukan, serta mengembangkan pemain sepak bola yang berkualitas. Pada penelitian ini, mengambil subyek dari atlet U-15 dengan jumlah 14 atlet. Penelitian dilaksanakan pada 22 Desember 2023 – 17 Januari 2024 di lapangan Kramat Jepara. Data *Pretest* diambil pada tanggal 22 Desember 2023 dan data *Posttest* diambil pada tanggal 17 Januari 2024. Treatment dilakukan selama 2 kali dalam 4 minggu, yaitu pada setiap hari Rabu dan Jumat.

B. Hasil Penelitian dan Analisis Data

1. Analisis Statistik Deskriptif Data Hasil Pretest dan Posttest *Passing*

Hasil *pretest* dan *posttest passing* pada penelitian yang dilakukan terhadap atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Persilang Langon Jepara U-15 disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 3 Data Hasil *Pretest* dan *Posttest Passing*

No	Kode Subyek Penelitian	<i>Passing</i>		No	Kode Subyek Penelitian	<i>Passing</i>	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>			<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	SP 1	11	15	8	SP 8	9	12
2	SP 2	13	16	9	SP 9	10	12
3	SP 3	10	12	10	SP 10	13	16
4	SP 4	12	15	11	SP 11	14	17
5	SP 5	15	17	12	SP 12	12	16
6	SP 6	12	13	13	SP 13	11	15
7	SP 7	12	15	14	SP 14	13	16

Sumber: Hasil penelitian (2024)

Setelah diketahui data hasil *pretest* dan *posttest passing* pada penelitian yang dilakukan terhadap atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Persilang Langon Jepara U-15, data tersebut akan dilakukan analisis menggunakan analisis deskriptif. Berikut data yang telah diolah:

Tabel 4 Analisis Deskriptif *Passing*

		Statistics	
		<i>Pretest Passing</i>	<i>Posttest Passing</i>
<i>N</i>	<i>Valid</i>	14	14
	<i>Missing</i>	0	0
<i>Mean</i>		11.93	14.79
<i>Median</i>		12.00	15.00
<i>Mode</i>		12	15 ^a
<i>Std. Deviation</i>		1.639	1.805
<i>Minimum</i>		9	12
<i>Maximum</i>		15	17
<i>Sum</i>		167	207

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Sumber: Hasil Analisis Data (2024)

Data hasil analisis statistik deskriptif *passing* dapat diketahui bahwa nilai dari *pretest* memiliki jumlah sebesar 167 dan rata-rata (*mean*) sebesar

sebesar 11.93. Sedangkan pada nilai posttest memiliki jumlah sebesar 207 dan rata-rata (*mean*) sebesar sebesar 14.79.

2. Analisis Statistik Deskriptif Data Hasil Pretest dan Posttest *Shooting*

Hasil *pretest* dan *posttest shooting* pada penelitian yang dilakukan terhadap atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Persilang Langon Jepara U-15 disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 5 Data Hasil *Pretest* dan *Posttest Shooting*

No	Kode Subyek Penelitian	Shooting		No	Kode Subyek Penelitian	Shooting	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>			<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	SP 1	80	120	8	SP 8	100	150
2	SP 2	100	140	9	SP 9	110	140
3	SP 3	120	180	10	SP 10	70	130
4	SP 4	110	150	11	SP 11	70	150
5	SP 5	70	130	12	SP 12	80	140
6	SP 6	110	140	13	SP 13	80	150
7	SP 7	100	160	14	SP 14	80	150

Sumber: Hasil penelitian (2024)

Setelah diketahui data hasil *pretest* dan *posttest shooting* pada penelitian yang dilakukan terhadap atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Persilang Langon Jepara U-15, data tersebut akan dilakukan analisis menggunakan analisis deskriptif. Berikut data yang telah diolah:

Tabel 6 Analisis Deskriptif *Shooting*

		Statistics	
		<i>Pretest Shooting</i>	<i>Posttest Shooting</i>
<i>N</i>	<i>Valid</i>	14	14
	<i>Missing</i>	0	0
<i>Mean</i>		91.43	145.00
<i>Median</i>		90.00	145.00
<i>Mode</i>		80	150

<i>Std. Deviation</i>	17.478	14.544
<i>Minimum</i>	70	120
<i>Maximum</i>	120	180
<i>Sum</i>	1280	2030

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Sumber: Hasil Analisis Data (2024)

Data hasil analisis statistik deskriptif *passing* dapat diketahui bahwa nilai dari pretest memiliki jumlah sebesar 1280 dan rata-rata (*mean*) sebesar 91.42. Sedangkan pada nilai posttest memiliki jumlah sebesar 2030 dan rata-rata (*mean*) sebesar 145.

3. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas memiliki tujuan untuk mengetahui apakah pada variabel residual atau pengganggu dalam model regresi memiliki distribusi normal atau tidak (Ghozali, 2018:161). Berikut uji normalitas variabel *passing* dalam penelitian:

Tabel 7 Uji Normalitas *Passing*

<i>Kelas</i>		<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
		<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Passing</i>	<i>Pretest</i>	0.160	14	.200 [*]	0.971	14	0.890
	<i>Posttest</i>	0.137	14	.200 [*]	0.963	14	0.770

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

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber: Hasil Analisis Data (2024)

Berdasarkan Uji Normalitas *Shapiro-wilk* pada kemampuan *passing* didapatkan bahwa data berdistribusi normal karena nilai signifikansi > 0.05 sehingga model regresi telah memenuhi asumsi normalitas. Adapun uji normalitas variabel *shooting*, akan disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 8 Uji Normalitas Shooting

Kelas		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Shooting	Pretest	0.243	14	0.024	0.882	14	0.062
	Posttest	0.223	14	0.058	0.923	14	0.244

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber: Hasil Analisis Data (2024)

Berdasarkan Uji Normalitas *Shapiro-wilk* pada kemampuan *shooting* didapatkan bahwa data berdistribusi normal karena nilai signifikansi > 0.05 sehingga model regresi telah memenuhi asumsi normalitas.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi adalah sama atau tidak (Usmadi, 2020). Uji ini dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis T test. Berikut merupakan uji homogenitas *passing*, antara lain:

Tabel 9 Uji Homogenitas Passing

		Test of Homogeneity of Variance			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Passing	Based on Mean	3.353	1	26	0.079
	Based on Median	2.699	1	26	0.112
	Based on Median and with adjusted df	2.699	1	18.235	0.118
	Based on trimmed mean	3.343	1	26	0.079

Sumber: Hasil Analisis Data (2024)

Berdasarkan Uji Homogenitas pada kemampuan *passing* didapatkan bahwa nilai signifikansi sebesar $0.79 > 0,05$ maka varians dari dua atau lebih kelompok populasi atau sampel data bersifat homogen. Adapun uji homogenitas *shooting* disajikan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 10 Uji Homogenitas Shooting

		Test of Homogeneity of Variance			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Shooting	Based on Mean	2.746	1	26	0.110
	Based on Median	2.699	1	26	0.112
	Based on Median and with adjusted df	2.699	1	23.076	0.114
	Based on trimmed mean	2.735	1	26	0.110

Sumber: Hasil Analisis Data (2024)

Berdasarkan Uji Homogenitas pada kemampuan *shooting* didapatkan bahwa nilai signifikansi sebesar $0.110 > 0,05$ maka variansi dari dua atau lebih kelompok populasi atau sampel data yaitu homogen

4. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis memiliki fungsi untuk menguji dugaan sementara dalam sebuah penelitian. Data hasil penelitian ini diuji dengan menggunakan bantuan program IBM SPSS. Terkait dengan pengaruh dari kurikulum Filanesia terhadap kemampuan *passing* dan *shooting* di Sekolah Sepak Bola Persilang Langon U-15 Jepara, adalah sebagai berikut:

- a. Pengaruh dari kurikulum Filanesia terhadap kemampuan *passing* di Sekolah Sepak Bola Persilang Langon U-15 Jepara.

Tabel 11 Paired Samples Test Passing

	Paired Samples Test							
	Paired Differences					t	df	Sig. (2- tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
	Lower	Upper						
Posttest Passing - Pretest_Passing	7.500	4.183	1.118	5.085	9.915	6.708	13	0.000

Sumber: Hasil Analisis Data (2024)

Hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan angka yang signifikan antara nilai pretest dan posttest *passing* dengan nilai signifikansi (2-tailed) $p = 0.000$ atau < 0.05 atau H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat pengaruh dari kurikulum Filanesia terhadap kemampuan *passing* di Sekolah Sepak Bola Persilang Langon U-15 Jepara.

- b. Pengaruh dari kurikulum Filanesia terhadap kemampuan *shooting* di Sekolah Sepak Bola Persilang Langon U-15 Jepara.

Tabel 12 Paired Samples Test Shooting

	Paired Samples Test							Sig. (2-tailed)
	Paired Differences							
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	
	Lower	Upper						
Posttest Shooting - Pretest_Shooting	53.57	15.495	4.141	44.625	62.518	12.936	13	0.000

Sumber: Hasil Analisis Data (2024)

Hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan angka yang signifikan antara nilai pretest dan posttest *shooting* dengan nilai signifikansi (2-tailed) $p = 0.000$ atau < 0.05 atau H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat pengaruh dari kurikulum Filanesia terhadap kemampuan *shooting* di Sekolah Sepak Bola Persilang Langon U-15 Jepara.

- c. Efektivitas kurikulum Filanesia di Sekolah Sepak Bola Persilang Langon U-15 Jepara.

Uji Gain ternormalisasi atau N-gain bertujuan untuk memberi gambaran perubahan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$\text{Gain ternormalisasi (g)} = \frac{\text{skor postes} - \text{skor pretes}}{\text{skor ideal} - \text{skor pretes}}$$

Gambar 10 Rumus N-Gain

Untuk kategori interpretasi gain ternormalisasi dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 13 Interpretasi Gain Ternormalisasi

Nilai N-Gain	Interpretasi
$-1.00 \leq g \leq 0.00$	Penurunan
$g = 0.00$	Tetap
$0.00 < g < 0.30$	Rendah
$0.30 \leq g \leq 0.70$	Sedang
$0.70 \leq g \leq 1.00$	Tinggi

Sumber: Sundayana (2018)

Untuk mengetahui efektivitas kurikulum Filanesia terhadap kemampuan *passing* dan *shooting* di Sekolah Sepak Bola Persilang Langon U-15 Jepara maka dapat dilihat melalui tabel rata-rata kategori efektivitas N-Gain dalam bentuk persen. Adapun kategori rata-rata efektivitasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 14 Kategori Rata-Rata Efektivitas

Rata-rata N-Gain (%)	Kategori
80 - 100	Sangat Efektif
66 - 79	Efektif
56 - 65	Cukup Efektif
40 - 55	Kurang Efektif
30 - 39	Gagal

Sumber: Sundayana (2018)

Adapun untuk hasil pengujian dari uji gain ternormalisasi dapat dilihat pada berikut ini:

Tabel 15 Hasil Uji *N-Gain Passing*

Descriptive Statistics					
	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>N_Gain_Score</i>	14	0.20	1.00	0.6236	0.25371
<i>N_Gain_Percent</i>	14	20.00	100.00	62.3554	25.37105
<i>Valid N (listwise)</i>	14				

Sumber: Hasil Analisis Data (2024)

Berdasarkan hasil uji Gain Ternormalisasi diatas dapat diketahui bahwa rata-rata skor N-Gain *passing* yaitu 0.6236 atau dapat diinterpretasikan sedang. Adapun rata-rata dari persentase sebesar 62.3554 atau dapat dikategorikan cukup efektif.

Adapun untuk pengujian N-Gain *shooting* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 16 Hasil Uji *N-Gain Shooting*

Descriptive Statistics					
	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>N_Gain_Score</i>	14	0.20	0.80	0.4439	0.17849
<i>N_Gain_Percent</i>	14	20.00	80.00	44.3892	17.84948
<i>Valid N (listwise)</i>	14				

Sumber: Hasil Analisis Data (2024)

Berdasarkan hasil uji Gain Ternormalisasi diatas dapat diketahui bahwa rata-rata skor N-Gain *shooting* yaitu 0.4439 atau dapat diinterpretasikan sedang. Adapun rata-rata dari persentase sebesar 44.3892 atau dapat dikategorikan kurang efektif.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *passing* berbasis Filanesia di Sekolah Sepak Bola Persilang Langon Jepara U-15 dapat dikategorikan cukup efektif, sedangkan latihan *shooting* berbasis Filanesia di Sekolah Sepak Bola Persilang Langon Jepara U-15 dikategorikan kurang efektif. Hal ini dibuktikan dengan Uji Gain ternormalisasi atau N-gain yang telah dilaksanakan. Berdasarkan hasil uji Gain Ternormalisasi diatas dapat diketahui bahwa rata-rata skor N-Gain *passing* yaitu 0.6236 atau dapat diinterpretasikan sedang. Adapun rata-rata dari persentase sebesar 62.3554 atau dapat dikategorikan cukup efektif. Sedangkan pada rata-rata skor N-Gain *shooting* yaitu 0.4439 atau dapat diinterpretasikan sedang. Adapun rata-rata dari persentase sebesar 44.3892 atau dapat dikategorikan kurang efektif.

Penggunaan kurikulum Filanesia dalam upaya peningkatan kemampuan *passing* terbukti dapat memberikan pengaruh dan dapat dikatakan cukup efektif. Hal ini dikarenakan pada kurikulum Filanesia memang memberikan banyak program latihan yang menuntut keberhasilan *passing*. Hal tersebut sejalan dengan penelitian oleh Setiawan (2021) yang menyampaikan bahwa tehnik dasar *passing* dalam sepak bola dengan menggunakan kurikulum filosofi sepakbola Indonesia terjadi perubahan signifikan dan nyata. Kemudian untuk kemampuan *shooting* menggunakan kurikulum filanesia juga memiliki pengaruh, namun efektivitas persentasenya dalam kategori kurang efektif. Hal juga sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Alqipari *et al.*, (2023)

yang menyampaikan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan metode bBM Filanesia terhadap keterampilan akurasi *shooting*.

Menguasai teknik dasar sepak bola merupakan salah satu modal untuk memenangkan permainan. Teknik dasar sangat bergantung pada kondisi fisik yang baik agar strategi yang direncanakan dapat berjalan dengan baik, namun tetap didukung oleh mentalitas yang baik agar rasa percaya diri muncul secara alami agar taktik dapat dijalankan dengan benar. Dengan kata lain teknik tersebut harus ditunjang oleh taktik, fisik dan mental.

Untuk dapat melakukan berbagai teknik dasar sepak bola, diperlukan juga model latihan, yaitu suatu metode penyampaian konsep sepak bola kepada pemain terdidik. Pendekatan ini mempertimbangkan efektivitas penyampaian pesan, serta tuntutan setiap kelompok umur untuk belajar sepak bola. Selain model pelatihan, kondisi fisiknya sangat baik. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh dari unsur pembinaan dan peningkatan mutu yang saling berkaitan. Kondisi fisik tersebut antara lain: Daya tahan (*Endurance*), kekuatan (*Strength*), daya ledak (*Power*), kecepatan (*Speed*), kelentukan (*Flexibility*), kelincahan (*Agility*), keseimbangan (*Balance*), dan koordinasi (*Coordination*).

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan paparan pembahasan mengenai efektivitas latihan *passing* dan *shooting* berbasis Filanesia di Sekolah Sepak Bola Persilang Langon Jepara U-15, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Berdasarkan hasil uji Gain Ternormalisasi diatas dapat diketahui bahwa rata-rata skor N-Gain *passing* yaitu 0.6236 atau dapat diinterpretasikan sedang. Adapun rata-rata dari persentase sebesar 62.3554 atau latihan *passing* berbasis Filanesia di Sekolah Sepak Bola Persilang Langon Jepara U-15 dapat dikategorikan cukup efektif.
2. Berdasarkan hasil uji Gain Ternormalisasi diatas dapat diketahui bahwa rata-rata skor N-Gain *shooting* yaitu 0.4439 atau dapat diinterpretasikan sedang. Adapun rata-rata dari persentase sebesar 44.3892 atau latihan *shooting* berbasis Filanesia di Sekolah Sepak Bola Persilang Langon Jepara U-15 dapat dikategorikan kurang efektif.

Untuk dapat melakukan berbagai teknik dasar sepak bola, diperlukan juga model latihan, yaitu suatu metode penyampaian konsep sepak bola kepada pemain terdidik. Pendekatan ini mempertimbangkan efektivitas penyampaian pesan, serta tuntutan setiap kelompok umur untuk belajar sepak bola. Selain model pelatihan, kondisi fisiknya sangat baik. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh dari unsur pembinaan dan peningkatan mutu yang saling berkaitan.

B. Saran

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

1. Bagi pihak SSB untuk dapat memaksimalkan program latihan atau setidaknya menyesuaikan dengan standar nasional yang ada atau bisa lebih dari itu jika diperlukan.
2. Bagi pelatih agar dapat melakukan eskplorasi terhadap model latihan yang dapat menunjang kemampuan atlet.
3. Bagi atlet untuk mengoptimalkan latihan agar mendapatkan hasil maksimal dalam kemampuan *passing* dan *shooting*.
4. Bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan sebagai pedoman untuk menentukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan hasil keterampilan *passing* dan *shooting* dalam sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. R. (2015). Metode penelitian kuantitatif.
- Agusman, R. (2019). Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Pemain SSB Baturetno Usia 14-15 Tahun. Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana.
- Ahmad, M., & Aly, S. T. (2017). Efektivitas Penggunaan Model Pembelajaran Jigsaw Terhadap Pemahaman Siswa pada Materi Mata Pencaharian Penduduk Mata Pelajaran IPS Kelas VII SMP Negeri 1 Klego Tahun Ajaran 2015/2016 (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Algipari, M. A., Izzuddin, D. A., & Gemael, Q. A. (2023). The Influence of the Filanesian bBM (learn-Learn-Play) Method on the Shooting Accuracy Skills of SSB Players Kancil Mas Karawang Age 12 Years. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 3(2), 235-241.
- Apriyanti, P. (2018). Efektivitas Pemberdayaan Ekonomi Pesantren Dalam Perspektif Ekonomi Islam (Studi Pada Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Belambangan Penengahan Lampung Selatan) Skripsi (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Ardiani, N. (2022). Survei Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Ssb Perseman Karanganyar Usia 10-12 Tahun Di Kabupaten Karanganyar.
- Arifin, M. S. (2021). Efektivitas WhatsApp sebagai Media Pembelajaran Daring Kelas VII di MTs NU Raudlatul Mualimin Wedung Demak (Doctoral dissertation, IAIN KUDUS).
- Arovah, N. I. (2016). Fisioterapi olahraga. EGC.
- Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018). Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepak bola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 32.
- Asyari, C. S. (2021). Hubungan Antara Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Hasil *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola (Studi Deskriptif pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Cihaurbeuti Kabupaten Ciamis Tahun Ajaran 2020/2021) (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Budiwanto, S. (2013). Metodologi latihan olahraga. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Candra, A., Rusip, G., & Machrina, Y. (2016). Pengaruh latihan aerobik intensitas ringan dan sedang terhadap kelelahan otot (muscle fatigue) atlet sepakbola Aceh. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 3(1), 333-339.

- Corluka, M., Bjelica, D., Vasiljevic, I., Bubanja, M., Georgiev, G., & Zeljko, I. (2018). Differences in the Morphological Characteristics and Body Composition of Football Players of HSC Zrinjski Mostar and FC Siroki Brijeg in Bosnia and Herzegovina. *Sport Mont*, 16(2).
- Danurwindo, I. S. (2017). *Panduan Kepelatihan Sepak Bola*.
- Danurwindo., Putera, G., Sidik, G., & Prahara, J. L. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepak bola Indonesia*. Jakarta Selatan: Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia.
- Darma, B. (2021). *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS (Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Regresi Linier Sederhana, Regresi Linier Berganda, Uji t, Uji F, R2)*. Guepedia.
- Dermawan, D. F. (2018). PERENCANAAN LATIHAN (PERIODISASI) PERENCANAAN LATIHAN (PERIODISASI) Mata Kuliah Metodologi Kepelatihan Dosen Pengampu Mata Kuliah Prof. Dr. dr. James Tangkudung, Sportmed, M. Pd Dr. Johansyah Lubis, M. Pd Oleh Dikdik Fauzi Dermawan,(November).
- Febrianto, F. (2017). *Analisis Teknik Dasar Permainan Sepak bola Klub Sinar Harapan Tulangan Sidoarjo Pada Liga 3 Regional Jatim (Doctoral dissertation, State University of Surabaya)*.
- Fenanlampir, A. (2020). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Jakad Media Publishing.
- Ghozali, P. (2013). *Ketepatan long pass Pemain UKM Sepak bola Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Gumelar, R. (2021). *Pengaruh Latihan Passing Filanesia Terhadap Keterampilan Stop Passing Dalam Permainan Sepak Bola (Eksperimen pada Siswa SSB Destapura U-17 Kabupaten Tasikmalaya) (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi)*.
- Gumilar, M & Agustriyani, R. (2017). *Dasar-dasar pendidikan jasmani. Tasikmalaya PENJAS FKIP UNSIL*.
- Gunawan, A. (2019). *Pengaruh Bentuk-Bentuk Latihan Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai (Eksperimen pada Atlet Putra UKM Bola Basket Universitas Siliwangi Tasikmalaya) (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi)*.
- Gunawan, M. R., & Setiawan, H. A. (2021). *Pengkayaan Perancangan Media Kampanye Pengenalan Laws Of The Game*. Muhamad Rio Gunawan: 136010016 (Doctoral dissertation, Desain Komunikasi Visual).
- Hakimah, E. N. (2016). *Pengaruh Kesadaran Merek, Persepsi Kualitas, Asosiasi Merek, Loyalitas Merek terhadap Keputusan Pembelian Makanan Khas Daerah Kediri Tahu Merek "POO" pada Pengunjung Toko Pusat Oleh-Oleh Kota Kediri*. *Jurnal Nusantara Aplikasi Manajemen Bisnis*, 1(1), 13-21.

- Hanifah, H., Wilujeng, I., & Anjarsari, P. (2016). Pengaruh Pendekatan Saintifik Terhadap Keterampilan Proses Sains dan Hasil Belajar Kognitif Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Berbah. *Jurnal TPACK IPA*, 5(5).
- Hariato, G., Nurhadi, M., Wakit, N., & Sujarwo, E. (2016). Model Pembelajaran *Passing* Sepak Bola Di Sd. *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual*, 1(1), 58-62.
- Harsono, H. (2015). *Kepelatihan olahraga, teori dan metodologi*. Jakarta: Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, W. (2017). *Buku pintar sepak bola*. Jakarta: Anugrah.
- Janna, N. M., & Herianto, H. (2021). *Konsep Uji Validitas dan Reliabilitas dengan Menggunakan SPSS*.
- Jatmiko, D., Yunus, M., & Widiawati, P. (2021). Pengembangan Model Latihan Teknik *Passing* Sepak Bola Berbasis Modul Untuk SSB Kharisma Elang Muda Kota Malang. *Sport Science and Health*, 3(11), 884-892.
- Kresnayadi, I. P. E. (2016). Pengaruh pelatihan ladder drill 8 repetisi 3 set terhadap peningkatan kecepatan lari. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(2), 103-107.
- Kresnayadi, I. P. E., & Dewi, I. K. A. (2017). Pengaruh pelatihan plyometric depth jump 10 repetisi 3 set terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(2), 33-38.
- Kusuma, S., & Ridwan, M. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Dribbling Sepak bola Melalui Small Side Games. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(1), 95-100.
- Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33-39.
- Maulana, M. I. (2019). *Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Target Ban Motor R-17 Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola (Eksperimen Pada SSB DK Private Kota Tasikmalaya)* (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Muhamad, K. M., Muhammad, Y. R., & Muharram, N. A. (2022). *Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Aerobik Sistem Dan Stamina Pada Pemain Sepakbola Usia 13 Tahun Ssb Jeli Putra* (Doctoral dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri).
- Mulyana, R. B., & Syafii, I. (2021). Penerapan Filosofi Sepakbola Indonesia di Wilayah Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(3), 1-12.
- Nais, A. K. (2017). *Efektivitas Pelatihan Otomotif Motor Di Balai Latihan Kerja (Blk) Kabupaten Kudus Dalam Upaya Pengentasan Pengangguran* (Doctoral dissertation, STAIN KUDUS).

- Nurfalah, R. T., Ugelta, S., & Imanudin, I. (2016). Pengaruh Imajery Training terhadap Keterampilan Hasil *Shooting* Sepak Bola di SSB Java Putra Yudha. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 40-44.
- Potrac, P., Gilbert, W., & Denison, J. (Eds.). (2013). *Routledge handbook of sports coaching*. Routledge.
- Pratama, A. Y. (2017). Tingkat Keterampilan Gerak Dasar *Passing-Stopping* Heading Dribbling Dan *Shooting* Dalam Permainan Sepak bola Pada Siswa SMA Negeri 1 Lendah Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak bola Tahun Ajaran 2016/2017. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(2).
- Ramdani, A. H. (2020). Tingkat Pengetahuan Pelatih Sepakbola Lisensi D Nasional Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia (Studi Deskriptif pada pelatih sepakbola yang mengikuti kursus lisensi D Nasional di Kabupaten Tasikmalaya) (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Rohman, U. (2017). Evaluasi kompetensi pelatih sepakbola usia dini di sekolah sepakbola. *Jurnal pendidikan jasmani dan olahraga*, 2(2), 92-104.
- Rossi, A., Ruruh, A., & Slamet, J. (2020). Hubungan Antara Kekuatan Otot Perut Dan Power Otot Tungkai Dengan Jauhnya Tendangan Pada Pemain Sekolah Sepakbola Kediri Putra Usia 15-17 Kota Kediri Tahun 2020 (Doctoral dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri).
- Saputra, R. (2019). Studi Keterampilan Teknik Dasar Sepak bola. *Jurnal Patriot*, 1(1), 14-20.
- Seno, F. A. (2022). Pengaruh Latihan Speed Chute Parasut Terhadap Peningkatan Kecepatan Berlari Dalam Permainan Sepakbola Pada Anak Laki-laki Usia 17-20 Tahun Desa Mangunharjo. Skripsi. Pacitan: STKIP PGRI Pacitan.
- Setiawan, R. C. (2021). Pengaruh Kurikulum Filosofi Sepak Bola Indonesia (Filanesia) Terhadap Kemampuan Dribbling dan Passing Di Sekolah Sepak Bola Putra Mulyoharjo (Ps Puma) U-17 Kabupaten Jepara. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(3), 297-302.
- Setyowati, O. L. (2015). Pemahaman atlet polo air DIY terhadap peraturan permainan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Soemardiawan, S., Nurdin, N., & Hariyanto, F. A. (2023). Penerapana Tes Dan Pengukuran Keterampilan Permainan Sepakbola Pada SSB Redwood Mataram. *Abdi Masyarakat*, 5(1).
- Sugara, A. (2014). Perbandingan Pembelajaran Menggunakan Bola Kulit Dan Bola Plastik Terhadap Hasil Belajar *Shooting* Punggung Kaki Dalam Pembelajaran Sepak Bola Pada Siswa Putra Kelas X Sma Negeri 1 Batuan.
- Sukarta, W., & Irianto, S. (2019). Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepak bola Indonesia Filanesia Di Kabupaten Sleman Pada Tahun 2019 The Comprehension of SSB Trainer Toward the Indonesian Filanesia Football Coaching Curriculum in Sleman District In 2019. *Pend. Kepelatihan Olahraga-S1*, 8(9).

- Sukma, A. (2016). Buku olahraga paling lengkap. Jakarta: PT Serambi Semesta Distribusi.
- Sundayana, H. R. (2018). Statistika penelitian pendidikan.
- Teguh, S. (2016). Buku Pintar Olahraga.
- Triyudho, R., Syafrial, S., & Sugiyanto, S. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Teknik *Shooting* Dalam Permainan Sepak bola Menggunakan Model Pembelajaran Team Games Tournament Siswa Kelas X IPS 2 SMA Negeri 1 Kabawetan. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 44-49.
- Utomo, N. P., & Indarto, P. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar *Passing* dalam Sepak Bola. *Jurnal Porkes*, 4(2), 87-94.
- Wicaksana, A. S., Setyawan, D. A., & Zahraini, D. A. (2021). Kontribusi Give And Go *Passing* Drill Dan Rondo Game Terhadap *Passing* Sepak Bola. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(1), 14-21.
- Wijaya, A. W. E. (2021). Manajemen Pembinaan Prestasi Di Sekolah Sepak Bola. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(1), 27-33.
- Yulianto, W. W. E. (2020). Identifikasi keberbakatan sepak bola pada siswa sekolah sepak bola hizbul wathan yogyakarta. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(2), 47-54.
- Zubaidi, Z., Syah, H., & Wibawa, E. (2021). Pengaruh Permainan Target Terhadap Kemampuan *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola Pada SSB Kembang Putra Aikmel. *Sportify Journal*, 1(1), 39-48.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Usulan Tema/Judul Skripsi dan Pembimbing



UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang

USULAN TEMA/JUDUL SKRIPSI DAN PEMBIMBING

Yth. Ketua Program Studi
 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Abdullah Taufiq
 NPM : 19230094

bermaksud mengajukan tema skripsi dengan judul :

Efektifitas Latihan passing dan shooting kebaso
filanisia di Sekolah Sepak bola PERSILANG LANGON.
JEPARA U-15.

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

1. Borhan Kusuma Pratama, M.Or.
2. Dr. Agus Wiyanto S.Pd., M.Pd.

Menyetujui,

Ketua Program Studi

Osa Maliki, S.Pd., M.Pd
 NPP 148101425

Semarang, 5 Oktober 2023

Yang mengajukan,

Abdullah Taufiq

DAFTAR PEMBIMBING

- | | |
|----------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Dr. Agus Wiyanto, S.Pd., M.Pd | 11. Utvi Hida Zhannisa, S.Pd., M.Or |
| 2. Donny Anhar Fahmi, S.Si, M.Pd | 12. Setyawan, S.Pd., M.Or |
| 3. Dr. Tubagus Herlambang, S.Pd., M.Pd | 13. Danang Aji Setiawan, S.Pd., M.Pd |
| 4. Osa Maliki, S.Pd., M.Pd | 14. Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd |
| 5. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or | 15. Ibnu Fatkhul Royana, S.Pd., M.Pd |
| 6. Nur Aziz Rohmansyah, S.Pd., M.Or | 16. Humul Hadi, S.Pd., M.Or |
| 7. Maftukhin Hudah, S.Pd., M.Pd | 17. Dani Slamet Pratama, S.Pd., M.Pd |
| 8. Buyung Kusumawardhani, S.Pd., M.Kes | 18. Rahmat Hidayat, S.Pd., M.Or |
| 9. Ester Ari Widiatmoko, S.Pd., M.Pd | 19. Yulia Ratimiasih, S.Pd., M.Pd |
| | 20. Mub. Iana Nurhidia, S.Pd., M.Kes |

Lampiran 2 Lembar Persetujuan Proposal Skripsi

PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI

Proposal skripsi dengan judul "Efektivitas Latihan *Passing* dan *Shooting* Berbakat Indonesia di Sekolah Sepak Bola Persilang Lagon Jepara U-15", disusun oleh:

Nama : Abdullah Taufiq

NPM : 19230094

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

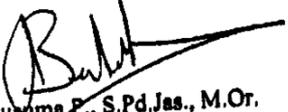
Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

telah disetujui dan disahkan pada:

Hari :

Tanggal :

Pembimbing I


Bertika Kusuma P., S.Pd.Jas., M.Or.
NPP. 158601475

Pembimbing II


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

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR


Osa Malki, S.Pd., M.Pd.

NPP. 148101425

Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian



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

Nomor : 278 /AM/FPIPSKR/XII/2023
Lampiran : 1 (satu) berkas
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Semarang, 19 Desember 2023

Yth Pelatih SSB Persilang Langon Jepara U-15
di Jepara

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : ABDULLOH TAUFIQ
N P M : 19230094
Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR

Akan mengadakan penelitian dengan judul :

EFEKTIVITAS LATIHAN PASSING DAN SHOOTING BERBASIS FILANESIA DI
SEKOLAH SEPAK BOLA PERSILANG LANGON JEPARA U-15

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

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

Dekan,

Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil
NIP. 167801284

Lampiran 4 Surat Balasan



PERSATUAN SEPAK BOLA LANGON

PERSILANGSekretariat: Balai Desa Langon Jl. Sultan Hadlirin Km. 05 Desa Langon,
Tahunan, Jepara**SURAT KETERANGAN**

No: 02/B/SSB.PERSILANG/1/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini, Pengurus Sekolah Sepak Bola Langon (Persilang) bidang Kepengurusan Sekolah Sepak Bola (SSB), menyatakan bahwa:

Nama : Abdulloh Taufiq
NPM : 19230094
Fakultas/ Progdil : FPIPSKR/ PJKR

Benar-benar yang bersangkutan **telah melaksanakan penelitian** di Sekolah Sepak Bola (SSB) Persilang, dengan judul **Efektivitas Latihan *Passing* dan *Shooting* Berbasis Filanesia di Sekolah Sepak Bola Persilang Langon Jepara U-15.**

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagai mana mestinnya.

Jepara, 12 Januari 2024

Pengurus
Bidang Sekolah Sepak Bola

Zuriyanto

Lampiran 5 Lembar Expert Judgement 1

LEMBAR EXPERT JUDGMENT
SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:
Nama : Danang Aji Setyawan, S.Pd., M.Pd.
NPP : 158901500

Setelah membaca, menelaah dan mencermati instrumen penelitian yang akan digunakan untuk penelitian berjudul "Efektifitas Latihan *Passing* dan *Shooting* Berbasis Filanesia di Sekolah Sepak Bola Persilang Langon Jepara U-15", yang dibuat oleh:

Nama : Abdulloh Taufiq
NPM : 19230094
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)
Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

Dengan ini menyatakan instrumen 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, Desember 2023
Validator

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

Lampiran 6 Lembar Expert Judgement 2

LEMBAR EXPERT JUDGMENT
SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhlisin
Jabatan : Pelatih

Setelah membaca, menelaah dan mencermati instrumen penelitian yang akan digunakan untuk penelitian berjudul "Efektifitas Latihan *Passing* dan *Shooting* Berbasis Filanesia di Sekolah Sepak Bola Persilang Langon Jepara U-15", yang dibuat oleh:

Nama : Abdulloh Taufiq
NPM : 19230094
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)
Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

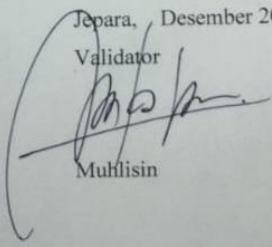
Dengan ini menyatakan instrumen tersebut (√)

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.

Jepara, Desember 2023
Validator

Muhlisin

Lampiran 7 Program Latihan



PROGRAM LATIHAN

Judul Skripsi

Efektivitas Latihan *Passing* dan *Shooting* Berbasis Filanesia
di Sekolah Sepak Bola Persilang Langon Jepara U-15

Oleh:

Abdulloh Taufiq

NPM. 19230094

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL DAN KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
2023

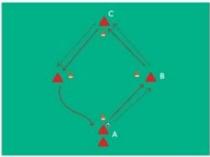
Program Latihan

Pertemuan : 1

Waktu : 60 Menit

Materi : Passing 1

Peralatan : Kun, Bola, Peluit, dan Timer

No	Sesi	Waktu	Kegiatan	Keterangan
1	Pengantar	5 Menit		<ul style="list-style-type: none"> • Atlet dibariskan • Berdoa • Motivasi
2	Pemanasan	10 Menit		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Warming up</i> (Lari keliling lapangan sebanyak 3 kali) • <i>Stretching</i> (Pemanasan statis dan dinamis)
3	Latihan Inti	35 Menit	 <p>Pelaksanaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A passing ke B, lalu A pindah ke pos B. 2. B sentuhan pertama mengarah ke C, passing ke C, lalu pindah ke pos C. 3. Begitu seterusnya. 	<p>Pastikan komunikasi antar pemain:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passer (A) geser bola, receiver (B) membuka dengan posisi badan 90 derajat (bisa lihat bola-lihat depan). • Kontak mata terjadi, A pass ke kaki kanan B. • B kontrol mengarah ke C. C membuka dengan posisi yang sama. • Kontak mata terjadi, B pass ke kaki kanan C. • Begitu seterusnya
4	Penutup	10 Menit		<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Evaluasi • Berdoa

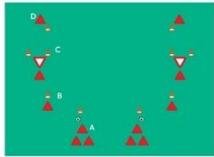
Program Latihan

Pertemuan : 2

Waktu : 60 Menit

Materi : Passing

Peralatan : Kun, Bola, Peluit, dan Timer

No	Sesi	Waktu	Kegiatan	Keterangan
1	Pengantar	5 Menit		<ul style="list-style-type: none"> • Atlet dibariskan • Berdoa • Motivasi
2	Pemanasan	10 Menit		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Warming up</i> (Lari keliling lapangan sebanyak 3 kali) • <i>Stretching</i> (Pemanasan statis dan dinamis)
3	Latihan Inti	35 Menit	 <p>Pelaksanaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A pass ke B, lalu B pass ke C kalau C free. Atau langsung ke D kalau C dijaga. 2. A pindah ke B, C jadi lawan, lawan pindah ke D. 3. D dribble kembali ke pos. 	<p>Pastikan komunikasi antar pemain:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passer (A) geser bola, receiver (B) membuka dengan posisi badan 90 derajat (bisa lihat bolalihat depan). • Kontak mata terjadi. • Pastikan B melakukan passing ke pemain free yang terjauh.
4	Penutup	10 Menit		<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Evaluasi • Berdoa

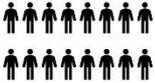
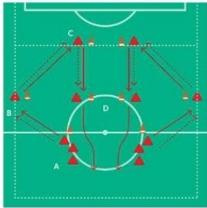
Program Latihan

Pertemuan : 3 dan 4

Waktu : 60 Menit

Materi : Passing

Peralatan : Kun, Bola, Peluit, dan Timer

No	Sesi	Waktu	Kegiatan	Keterangan
1	Pengantar	5 Menit		<ul style="list-style-type: none"> • Atlet dibariskan • Berdoa • Motivasi
2	Pemanasan	10 Menit		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Warming up</i> (Lari keliling lapangan sebanyak 3 kali) • <i>Stretching</i> (Pemanasan statis dan dinamis)
3	Latihan Inti	35 Menit	 <p>Pelaksanaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A pass ke B, B pass ke C, C pass ke D, lalu D dribble ke pos awal. 2. A pindah ke B, B pindah ke C, C pindah ke D. 	<p>Pastikan komunikasi antar pemain:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passer (A) geser bola, receiver (B) membuka dengan posisi badan 90 derajat (bisa lihat bola-lihat depan). • Kontak mata terjadi. • Receiver melakukan sentuhan pertama ke target passing selanjutnya.
4	Penutup	10 Menit		<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Evaluasi • Berdoa

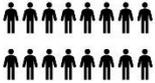
Program Latihan

Pertemuan : 5 dan 6

Waktu : 60 Menit

Materi : *Shooting* 3v2 (+1) = 3v2 (+1)

Peralatan : Kun, Bola, Peluit, dan Timer

No	Sesi	Waktu	Kegiatan	Keterangan
1	Pengantar	5 Menit		<ul style="list-style-type: none"> • Atlet dibariskan • Berdoa • Motivasi
2	Pemanasan	10 Menit		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Warming up</i> (Lari keliling lapangan sebanyak 3 kali) • <i>Stretching</i> (Pemanasan statis dan dinamis)
3	Latihan Inti	35 Menit	 <ol style="list-style-type: none"> 1. Buat organisasi seperti di gambar (sesuaikan jarak). 2. Bagi pemain menjadi 2 tim. Tim Merah 3 orang dan tim putih 5 orang. 	<ul style="list-style-type: none"> • Main 3v5. Tim Putih berusaha cetak gol dengan passing ke 3 gawang kecil. • Tim merah cegah lawan passing ke 3 gawang kecil. Bila rebut, counter attack untuk cetak gol. • Komunikasi. • Bergeser ke kiri-kanan bersama. • Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.
4	Penutup	10 Menit		<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Evaluasi • Berdoa

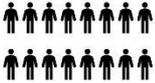
Program Latihan

Pertemuan : 7 dan 8

Waktu : 60 Menit

Materi : *Shooting* 3v2 (+1) = 3v2 (+1)

Peralatan : Kun, Bola, Peluit, dan Timer

No	Sesi	Waktu	Kegiatan	Keterangan
1	Pengantar	5 Menit		<ul style="list-style-type: none"> • Atlet dibariskan • Berdoa • Motivasi
2	Pemanasan	10 Menit		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Warming up</i> (Lari keliling lapangan sebanyak 3 kali) • <i>Stretching</i> (Pemanasan statis dan dinamis)
3	Latihan Inti	35 Menit	 <ol style="list-style-type: none"> 1. Buat organisasi seperti di gambar (sesuaikan jarak). 2. Bagi pemain menjadi 2 tim. Tim Merah 3 orang dan tim putih 5 orang. 	<ul style="list-style-type: none"> • Main 3v5. Tim Putih berusaha cetak gol dengan passing ke 3 gawang kecil. • Tim merah cegah lawan passing ke 3 gawang kecil. Bila rebut, counter attack untuk cetak gol. • Komunikasi. • Bergeser ke kiri-kanan bersama. • Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.
4	Penutup	10 Menit		<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Evaluasi • Berdoa

Lampiran 9 Kategori U15 SSB Persilang Langon

No	Nama	Tempat, Tanggal Lahir
1	Sigit Farel A.	Jepara, 18 Maret 2008
2	M. Fathir Akbar	Jepara, 11 Januari 2009
3	Prisandika Cayana	Jepara, 15 Januari 2009
4	M. Zaky Aditya P.	Jepara, 21 Januari 2008
5	Owi Davino V.	Jepara, 6 Agustus 2008
6	Rizky Aditya	Jepara, 16 April 2008
7	M. Wahyu Pratama	Jepara, 21 Maret 2009
8	Ali Nur A.	Jepara, 2 Oktober 2008
9	Andyfo Satya P.	Jepara, 12 April 2010
10	Darren Rafael S.	Jepara, 3 Agustus 2009
11	M. Kevin Alimul H.	Jepara, 4 Maret 2009
12	M. Alif Ardiansyah	Jepara, 13 Januari 2010
13	Alvino Maulana Z.	Jepara, 30 Juli 2010
14	M. Rafael Husnul A.	Palembang, 24 Februari 2009

DAFTAR SUSUNAN PEMAIN
KALIPUCANG WETAN CUP - REGULASI U15

NO	NAMA	TEMPAT TGL LAHIR	POSISI
1	SIGIT FAREL ARDIANSYAH	JEPARA 18-3-2008	
2	M. FATHIR AKBAR	JEPARA 11-1-2009	
3	PRISANDIKA CAYANA	JEPARA 15-01-2009	
4	M. ZAKY ADITYA PRADANA	JEPARA 21-01-2008	
5	OWI DAVINO VILLALBA	JEPARA 6-8-2008	
6	RIZKY ADITYA	JEPARA 16-4-2008	
7	M. WAHYU PRATAMA	JEPARA 21-3-2009	
8	ALI NUR ALAMISAH	JEPARA 2-10-2008	
9	ANDYFO SATYA PRADANA	JEPARA 12-04-2010	
10	DARREN RAFAEL SUPARMONO	JEPARA 3-8-2009	
11	M. KEVIN ALIMUL HAKIM	JEPARA 4-3-2009	
12	M. ALIF ARDIANSYAH	JEPARA 13-1-2010	
13	ALVINO MAULANA ZAKY	JEPARA 30-7-2010	
14	M. RAHEL HUSNUL AMRI	PALEMBANG 24-2-2009	
15			
16			

Lampiran 10 Hasil Pretest dan Postest

No	Nama	Kode Subyek Penelitian	Pretest					
			Passing	Shooting				
				1	2	3	4	Total
1	Sigit Farel A.	SFA	11	10	50	-	20	80
2	M. Fathir Akbar	MFA	13	20	20	40	20	100
3	Prisandika Cayana	PSC	10	20	40	20	40	120
4	M. Zaky Aditya P.	MZA	12	50	40	-	20	110
5	Owi Davino V.	ODV	15	-	10	50	10	70
6	Rizky Aditya	RAD	12	50	40	-	20	110
7	M. Wahyu Pratama	MWP	12	20	10	50	20	100
8	Ali Nur A.	ANA	9	40	-	20	40	100
9	Andyfo Satya P.	ASP	10	40	40	10	20	110
10	Darren Rafael S.	DRF	13	10	20	40	-	70
11	M. Kevin Alimul H.	MKA	14	50	-	10	10	70
12	M. Alif Ardiansyah	MAA	12	-	40	20	20	80
13	Alvino Maulana Z.	AMZ	11	10	10	40	20	80
14	M. Rafael Husnul A.	MRH	13	20	10	40	10	80

No	Nama	Kode Subyek Penelitian	Postest					
			Passing	Shooting				
				1	2	3	4	Total
1	Sigit Farel A.	SFA	15	20	40	40	20	120
2	M. Fathir Akbar	MFA	16	40	20	40	40	140
3	Prisandika Cayana	PSC	12	50	40	50	40	180
4	M. Zaky Aditya P.	MZA	15	40	40	50	20	150
5	Owi Davino V.	ODV	17	40	20	50	20	130
6	Rizky Aditya	RAD	13	40	40	40	20	140
7	M. Wahyu Pratama	MWP	15	40	50	50	20	160
8	Ali Nur A.	ANA	12	50	50	50	-	150
9	Andyfo Satya P.	ASP	12	40	40	50	10	140
10	Darren Rafael S.	DRF	16	20	20	40	50	130
11	M. Kevin Alimul H.	MKA	17	40	20	50	40	150
12	M. Alif Ardiansyah	MAA	16	20	20	50	50	140
13	Alvino Maulana Z.	AMZ	15	40	50	40	20	150
14	M. Rafael Husnul A.	MRH	16	50	50	40	10	150

Lampiran 11 Hasil Olah Data SPSS

		Statistics	
		Pretest Passing	Posttest Passing
N	Valid	14	14
	Missing	0	0
Mean		11.93	14.79
Median		12.00	15.00
Mode		12	15 ^a
Std. Deviation		1.639	1.805
Minimum		9	12
Maximum		15	17
Sum		167	207

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

		Statistics	
		Pretest Shooting	Posttest Shooting
N	Valid	14	14
	Missing	0	0
Mean		91.43	145.00
Median		90.00	145.00
Mode		80	150
Std. Deviation		17.478	14.544
Minimum		70	120
Maximum		120	180
Sum		1280	2030

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Tests of Normality							
Kelas		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Passing	Pretest	0.160	14	.200 [*]	0.971	14	0.890
	Posttest	0.137	14	.200 [*]	0.963	14	0.770

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

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality							
Kelas		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Shooting	Pretest	0.243	14	0.024	0.882	14	0.062
	Posttest	0.223	14	0.058	0.923	14	0.244

a. Lilliefors Significance Correction

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Passing	Based on Mean	3.353	1	26	0.079
	Based on Median	2.699	1	26	0.112
	Based on Median and with adjusted df	2.699	1	18.235	0.118
	Based on trimmed mean	3.343	1	26	0.079

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Shooting	Based on Mean	2.746	1	26	0.110
	Based on Median	2.699	1	26	0.112
	Based on Median and with adjusted df	2.699	1	23.076	0.114
	Based on trimmed mean	2.735	1	26	0.110

Paired Samples Test

Paired Differences								
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2- tailed)
				Lower	Upper			
Postest Passing - Pretest_Passing	7.500	4.183	1.118	5.085	9.915	6.708	13	0.000

Paired Samples Test

Paired Differences								
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2- tailed)
				Lower	Upper			
Postest Shooting - Pretest_Shooting	53.57 1	15.495	4.141	44.625	62.518	12.936	13	0.000

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
N_Gain_Score	14	0.20	1.00	0.6236	0.25371
N_Gain_Percent	14	20.00	100.00	62.3554	25.37105
Valid N (listwise)	14				

Lampiran 12 Dokumentasi



Gambar 11 Pengondisian

Gambar 12 *Stretching*



Gambar 13 *Pretest Passing*



Gambar 14 Gawang untuk *Test Shooting*



Gambar 15 *Pretest Shooting*



Gambar 16 *Treatment*



Gambar 17 Treatment 2



Gambar 18 *Cooling down*



Gambar 19 *Postest Passing*



Gambar 20 *Postest Shooting*