

**PENGARUH METODE LATIHAN BALANCED TOUCHING TERHADAP  
PENINGKATAN KETERAMPILAN GERAK DASAR SEPAKBOLA di  
SSB REAL MADRID FOUNDATION UNY KU 10 TAHUN  
SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar**



**Oleh:**

**ERWIN HERMAWAN**

**NIM.13602244024**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI  
YOGYAKARTA**

**2018**

**PENGARUH METODE LATIHAN *BALANCED TOUCHING* TERHADAP  
PENINGKATAN KETERAMPILAN GERAK DASAR SEPAKBOLA  
di SSB REAL MADRID FOUNDATIONUNY KU 10 TAHUN**

**Oleh:**

**Erwin Hermawan  
13602244024**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui metode latihan *balanced touching* terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar sepakbola di SSB RMF UNY KU 10 Tahun. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dan desain penelitian *Randomized Pretest-Posttest Control Group Design*, dengan metode survey menggunakan tes instrumen yang di gunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah "*David Lee*", rangkaian dri butir-butir teknik dasar sepakbola seperti, *dribbling*, *kepping*, *stopping*, *passing*, dan *dribbling* cepat.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan metode latihan *balanced touching* terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar sepakbola SSB RMF UNY KU 10 Tahun. Apabila di lihat dari angka *mean difference* sebesar 1,87 dan rerata *treatment* sebesar 447.636 hal ini menunjukkan bahwa latihan menggunakan metode latihan *balanced touching* memberikan kontribusi terhadap peningkatan gerak dasar sepakbola siswa sebesar 5%. Sedangkan kelompok kontrol tidak ada pengaruh yang signifikan karena signifikansi probability  $0,029 > 0,05$ , maka  $H_0$  di terima dan  $H_a$  di tolak.

***Kata Kunci : gerak dasar sepakbola, metode latihan.***

**INFLUENCE OF BALANCED EXERCISE METHOD OF TOUCHING  
AGAINST THE BASIC MOTION OF SOCCER SKILLS IMPROVEMENT  
In SSB REAL MADRID FOUNDTION ME 10 YEARS**

**Abstract**

This research aims to know the balanced touching exercise method of touching against the basic motion of soccer skills improvement SSB RMF UNY 10 Years. This research is experimental research and design research randomized pretest-posttest group design, with survey method using test instruments used to collect data in the research is the "David Lee Test", a series of details of the basic techniques, such as dribbling, soccer kepping, stoping, passing and dribbling quickly.

The result of this reserch show that there is a significant influence of exercise using exercise balanced method of touching against the basic motion of soccer skills improvement SSB RMF UNY ME 10 Years. If in the view of the mean difference of 1,87 and the average treatment 447,636 this indicates that the practice of using the method of touching the balanced exercise contributes to the improvement of basic motion soccer student by 5%, while the control group is, no influence but not significant because the value of probability  $0,29 > 0,05$ , then  $H_0$  and  $H_a$  denied receipt.

***Keyword:* basic motion of soccer, a method of exercise.**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Erwin Hermawan  
NIM : 13602244024  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Judul TAS : Pengaruh Metode Latihan *Balanced Touching* Terhadap  
Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Sepakbola SSB  
Real Madrid Foundation KU 10 Tahun.

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

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, januari 2018

Yang menyatakan

Erwin Hermawan

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi Dengan Judul

**Pengaruh Metode Latihan *Balanced Touching* Terhadap Peningkatan  
Keterampilan Gerak Dasar di SSB Real Madrid  
Foundation KU 10 Tahun**

Disusun Oleh:

**ERWIN HERMAWAN**

NIM 13602244024

Telah Memenuhi Syarat dan disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk  
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi Bagi Yang

Bersangkutan.

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or  
NIP. 197112299 20000 3 2001

Yogyakarta, 4 Januari 2018  
Di setujui,  
Dosen Pembimbing



Nawan Primasoni, M.Or  
NIP. 198405212008121001



**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi




**PENGARUH METODE LATIHAN *BALANCED TOUCHING* TERHADAP  
PENINGKATAN KETERAMPILAN GERAK DASAR SEPAKBOLA  
di SSB REAL MADRID FOUNDATION UNY KU 10 TAHUN**

Disusun oleh:  
Erwin Hermawan  
NIM 13602244024

Telah dipertahankan di depan dewan penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri  
Yogyakarta

Pada tanggal 15 Januari 2018

**TIM PENGUJI**


Nama/Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
<b>Nawan Primasoni, M. Or</b> Ketua Penguji/Pembimbing		23/01/2018
<b>Ratna Budiarti, M.Or</b> Sekretaris Penguji		23/01/2018
<b>Drs. Subagyo Irianto, M. Pd</b> Penguji I (Utama)		23/01/2018

Yogyakarta, Januari 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



  
**Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed**  
NIP. 19640707 198812 1 001

## MOTTO

- Dan barang siapa yang memberi kemudahan kepada orang lain, maka Allah akan memberikan kemudahan urusan dunia akhirat untuknya (H.R.Bukhari).
- Hiduplah seperti pohon kayu yang berbuah lebat, hidup di tepi jalan dan ketika dilempar orang dengan batu, tetapi dibalas dengan buah (Abu Bakar Sibli).
- Sukses tidak diukur dari posisi yang berhasil dicapai seseorang didalam hidupnya, tetapi dari hambatan-hambatan yang berhasil diatasinya. (Booker T. Washington)
- Tidak ada masalah yang tidak bisa diselesaikan selagi kita masih berjuang untuk menyelesaikannya (Penulis)
- Terkadang berpikir bahwa hidup itu berat,namun jika di jalani penuh semangat dan rasa ikhlas akan terasa mudah (penulis)
- Doa,usaha,kerja keras dan semangat pantang menyerah (Penulis)



## **PERSEMBAHAN**

Karya ini kupersembahkan kepada orang-orang yang berada dalam hati saya diantaranya:

1. Allah SWT yang selalu memberi petunjuk dan kenikmatan bagi umat-Nya.
2. Kepada orang tua yang tercinta yaitu bapak Bariman (Alm) dan ibu Sarinah yang senantiasa memberikan kasih sayang dan doa yang tak pernah lelah dan selalu memberikan semangat.
3. Kakaku Riki Haryoko dan adik saya Erika Natalia yang selalu memberi semangat dan motivasi untuk selalu belajar dan kerja keras.
4. Almamater tercinta.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Balanced Touching Terhadap Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Sepakbola SSB Real Madrid Foundation KU 10 Tahun” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas akhir skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Nawan Primasoni, M.Or, selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
2. Ibu CH. Fajar Sriwahyuniati, M.Or, selaku Ketua Jurusan PKL Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan S.Suherman, M.Ed, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak, Nawan Primasoni, M.Or, selaku Kepala SSB Real Madrid Foundtion UNY yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Para pelatih dan staf pelatih SSB Real Madrid Foundation yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Seluruh siswa SSB Real Madrid Foundation kelompok umur 10 Tahun yang telah bersedia menjadi objek penelitian TAS ini.
7. Teman-teman PKO A 2013 yang telah menjadi keluarga kecil sehingga dapat berbagi ilmu dan selalu menjaga kekompakan untuk menyongsong masa depan yang lebih baik.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Januari 2018  
Penulis



Erwin Hermawan

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACK .....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
SURAT PERSETUJUAN .....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
MOTO .....	vii
PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Deskripsi Teori.....	7
1. Hakikat Permainan Sepakbola.....	7
a. Sejarah Sepakbola.....	7
b. Hakikat sepakbola.....	7
2. Teknik Dasar Sepakbola.....	8
a. Tanpa Bola.....	8
b. Dengan Bola.....	9

3. Kelebihan Permainan Olahraga Sepakbola.....	11
a. Daya Tahan.....	11
b. Kecepatan.....	11
c. Kelincahan.....	12
d. Koordinasi.....	12
e. Kekuatan.....	12
f. Keseimbangan.....	12
g. Kelentukan.....	12
h. Reaksi.....	13
i. Ketepatan.....	13
j. Daya Ledak Otot.....	13
4. Hakikat Pelatih dan Hakikat Latihan.....	13
a. Hakikat Pelatih.....	13
b. Hakikat Latihan.....	14
5. Balanced Touching.....	15
6. Karakteristik anak-anak Usia 10 Tahun.....	17
7. SSB Real Madrid Foundation UNY.....	18
B. Kerangka Berfikir.....	19
C. Penelitian Yang Relevan.....	20
D. Hipotesis Penelitian.....	21
<b>BAB III. METODE PENELITIAN.....</b>	<b>22</b>
A. Desain Penelitian.....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	23
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	24
1. Populasi Penelitian.....	24
2. Sampel Penelitian.....	24
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	25
1. Instrumen Penelitian.....	25
2. Teknik Pengumpulan Data.....	26
F. Uji Validitas Instrumen Penelitian.....	28
G. Teknik Analisis Data.....	28
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>30</b>
A. Hasil Penelitian.....	30
B. Hasil Uji Prasyarat.....	31
1. Uji Normalitas .....	31
C. Analisis Data.....	33
D. Pembahasan.....	35
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>38</b>
A. Kesimpulan.....	38
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	38
C. Saran-Saran.....	38
D. Keterbatasan Penelitian.....	39

DAFTAR PUSTAKA.....	40
---------------------	----

LAMPIRAN.....	41
---------------	----

**DAFTAR TABEL**

Halaman

Tabel 1. Jadwal latihan.....	19
Tabel 2. Ordinal pairing.....	25
Tabel 3. Pengkategorian berdasarkan mean dan standar deviasi.....	29
Tabel 4. Tingkat keterampilan gerak dasar kelompok treatment pretes.....	30
Tabel 5. Tingkat keterampilan gerak dasar kelompok kontrol pretest.....	31
Tabel 6. Tingkat keterampilan gerak dasar sepakbola kelompok treatment postest... ..	31
Tabel 7. Tingkat keterampilan gerak dasar sepakbola kelompok kontrol postest.....	32
Tabel 8. Kriteria hipotesis Asymp.....	.....33
Tabel 9. Pengaruh metode latihan balanced touching.....	34
Tabel 10. Kelompok kontrol.....	34
Tabel 11. Persentase peningkatan kelompok treatment.....	35

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Desain penelitian.....	22
Gambar 2. David Lee Test.....	26

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tabel Hasil Pretest.....	41
Lampiran 2. Tabel Randomized data pretest.....	42
Lampiran 3. Tabel kelompok treatment.....	43
Lampiran 4. Tabel kelompok kontrol.....	43
Lampiran 5. Tabel hasil posttest.....	44
Lampiran 6. Tabel Uji t.....	45
Lampiran 7. Tabel Statistic.....	46
Lampiran 8. Tabel Data Presensi.....	53
Lampiran 9. Permohonan Exspert Judgement.....	54
Lampiran 10. Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	55
Lampiran 11. Surat Keterangan Izin Penelitian.....	58
Lampiran 13. Dokumentasi Sesi Latihan.....	59
Lampiran 14. Dokumentasi Pretest.....	60
Lampiran 15. Dokumentasi Posttest.....	61
Lampiran 16. Program Latihan Balanced Touching.....	.....62





# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang masalah**

Permainan sepakbola merupakan cabang olahraga yang paling bergengsi di seluruh penjuru dunia, hal ini bisa dibuktikan dari banyaknya penonton yang memenuhi tribun stadion hanya untuk menikmati jalanya pertandingan dan mendukung tim kebanggaan mereka. Sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim beranggotakan 11 orang, dan hanya menggunakan satu bola kulit berukuran 27-28 inci sehingga permainan ini membutuhkan kerjasama yang kompak dengan tujuan untuk menguasai dan mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan (ginanjar 2012: 78).

Indonesia merupakan salah satu negara yang ikut berperan aktif dalam mengembangkan permainan olahraga bergengsi ini. Hal ini dibuktikan dari banyaknya pembinaan sekolah sepakbola (SSB) yang hampir membanjiri di setiap penjuru negeri ini. Pembinaan sepakbola di usia yang masih sangat belia banyak sekali hal-hal yang harus diperhatikan. Salah satu unsur yang paling penting yang harus ditekankan di pembinaan ini adalah kemampuan melakukan gerak dasar sepakbola secara seimbang. Untuk itu peran sekolah sepakbola (SSB) sangatlah perlu diperhatikan dalam menentukan program latihan.

Pembinaan usia dini yang diperankan oleh sekolah sepakbola (SSB) sangatlah menentukan seorang dalam meraih prestasi dimasa-masa yang akan dilewati selanjutnya karena dalam pembinaan usia dini merupakan pembentukan

pondasi awal. John Ellingr pelatih utama timnas remaja Amerika Serikat mengatakan bahwa melatih tim sepakbola harus dimulai dengan mengajari setiap pemain berbagai teknik atau keterampilan dasar yang diperlukan untuk menghadapi berbagai kondisi yang muncul di dalam laga yang sesungguhnya (Robert koger 2007 : vii).

Seorang pemain sepakbola harus mempunyai teknik dasar sepakbola yang baik agar mampu bermain sepakbola dengan baik pula. Menurut Herwin (2004: 21-25), permainan sepakbola mencakup dua teknik dasar yang harus dimiliki atau dikuasai oleh pemain, yaitu: teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Penguasaan keterampilan teknik dasar bagi seorang pemain sepakbola adalah penting, karena sangat berkaitan dengan tujuan permainan sepakbola yaitu memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Berikut unsur teknik dan keterampilan dalam permainan sepakbola, yang harus dikuasai (1)menendang bola, (2) menahan bola, (3) mengiring bola, (4) menyundul bola, (5) gerak tipu, (6) merebut bola, (7) lemparan ke dalam, (8) teknik penjaga gawang (Surayin,1988: 65).Oleh karena itu, tanpa menguasai teknik-teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola dengan baik, selanjutnya pemain tidak akan dapat melakukan prinsip-prinsip bermain, tidak dapat melakukan bermacam-macam sistem permainan atau pengembangan taktik modern dan tidak akan dapat pula membaca permainan (Sukatamsi, 1984: 12).

Sepakbola merupakan olahraga yang memerlukan keterampilan yang sama baiknya antara kaki kanan dan kaki kiri, baik saat menggiring bola,

menghentikan bola ataupun passing bola. Setiap pemain harus mempunyai keseimbangan sentuhan (*balanced touching*) yang sama antara kaki kanan dan kaki kiri. Kemampuan yang sama baiknya antara kaki kanan dan kaki kiri akan sangat menunjang dalam permainan sepakbola. Pemain sepakbola akan efektif dalam permainan jika sama baiknya dalam mengolah bola dengan kedua kakinya. Banyak permasalahan yang sering terjadi di dalam permainan sepakbola yang disebabkan oleh kemampuan kedua kaki yang tidak sama baiknya. Bisa dilihat jika seorang pemain sudah di depan gawang dan harus menendang dengan kaki kiri, di saat itu pemain membelokkan lagi bola agar menendang dengan kaki kanan yang lebih baik. Itu menimbulkan kerugian tersendiri karena membuang kesempatan yang hanya didapat sepersekian detik ataupun membuang kesempatan mencetak gol. Hal tersebut pernah terjadi yaitu sebuah pertandingan di liga 2 pada 20 April antara PERSIS lawan PPSM, ketika itu di menit 35, striker Solo di sisi kanan mendapatkan umpan dari pemain sayap kanan sangat bagus dan seharusnya ketika itu berbuah gol apabila striker tersebut shooting dengan kaki kanannya, tetapi striker tersebut malah *kepping* kedalam dan tujuannya untuk *shooting* dengan kaki kirinya tetapi malah lebih cepat pemain belakang Magelang, sehingga striker tersebut kehilangan kesempatan emasnya untuk mencetak gol, walaupun pada pertandingan tersebut dimenangkan PERSIS dengan skor 3-1, tetapi apabila peluang tersebut bisa gol akan menambah jumlah selisih gol dari PERSIS.

Berdasarkan pengamatan penulis dan mewawancarai mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga kelas A angkatan 2013 selama mereka PPL di SSB Real Madrid Foundation, Satu sisi yang menjadi problematika pemain di SSB

Real Madrid Foundation (RMF) adalah kurang seimbang nya kemampuan pemain antara penggunaan kaki kiri dengan kaki kanan. Bisa dilihat jika seorang pemain sudah di depan gawang dan harus menendang dengan kaki kiri, di saat itu pemain membelokkan lagi bola agar menendang dengan kaki kanan yang lebih baik. Hal ini bisa disebabkan karena latihan yang berfokus pada satu kaki saja dan atau latihan yang kurang bervariasi dalam upaya meningkatkan keseimbangan keterampilan gerak dasar.

Metode latihan *balanced touching* adalah salah satu metode latihan yang telah dikembangkan oleh salah satu dosen FIK UNY Nawan Primasoni, M. OR. Metode ini bertujuan untuk melatih keseimbangan antara kaki kanan dengan kaki kiri. Metode yang diterapkan dalam latihan ini adalah dengan metode permainan agar anak-anak didik tidak merasa bosan ketika menjalani latihan. Komponen-komponen dalam metode latihan ini adalah (1) sentuh bola, (2) juggling, (3) permainan, (4) passing, (5) memindahkan bola, (6) cetak score, (7) mengambil point, (8) mengejar waktu.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis terdorong untuk meneliti tentang “pengaruh metode latihan *balanced touching* terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar sepakbola di SSB RMF UNY kelompok umur 10 tahun”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari pemaparan latar belakang diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Belum maksimalnya teknik dasar antara kaki kanan dengan kaki kiri.

2. Model yang dilatihkan untuk melatih keseimbangan keterampilan dasar kurang bervariasi.
3. Belum diketahui pengaruh model latihan *balanced touching* terhadap kemampuan gerak dasar sepakbola di SSB RMF UNY kelompok umur 10 tahun.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah di uraikan di atas, serta agar pembahasan ini tidak melebar dari topik penelitian maka penulis membatasinya hanya pada “pengaruh model latihan *balanced touching* terhadap keterampilan gerak dasar sepakbola di SSB RMF UNY kelompok umur 10 tahun”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut “adakah pengaruh model latihan *balanced touching* terhadap keterampilan gerak dasar sepakbola di SSB Real Madrid Foundation (RMF) UNY kelompok umur 10 tahun”.

### **E. Tujuan penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian yang akan dilakukan penulis adalah untuk mengetahui pengaruh model latihan *balance touching* terhadap keterampilan gerak dasar sepakbola di SSB Real Madrid Foundation (RMF) UNY kelompok umur 10 tahun.

## **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

### **1. Secara Teoritis**

Setelah diketahui hasil secara ilmiah tersebut diharapkan dapat membantu para pelatih dalam menentukan latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan keseimbangan sentuhan antara kaki kanan dan kaki kiri agar bisa meningkatkan keterampilan gerak dasar sepakbola yang baik.

### **2. Secara Praktis**

- a) Hasil penelitian di harapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih sepakbola untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang setiap bentuk-bentuk latihan keseimbangan sentuhan antara kaki kanan dan kaki kiri agar bisa meningkatkan keterampilan gerak dasar sepakbola yang baik.
- b) Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengetahui metode latihan *balanced touching* bisa meningkatkan keterampilan gerak dasar sepakbola sehingga dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih untuk melatih penjaga gawang terutama untuk meningkatkan keterampilan menangkap bola.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Permainan Sepakbola**

###### **a. Sejarah Sepakbola**

Menurut Herwin (2004:4) permainan sepakbola sejak 3000 tahun SM, menurut penyelidikan dan bukti-bukti dalam dokumen militer, telah ada dan dikenal di Tiongkok dengan nama Tsu Chu, yang dimainkan oleh 2 regu dengan bergantian menyepak benda bulat ke jaring. Permainan sepakbola tergolong kegiatan olahraga yang sebetulnya sudah tua usianya, walaupun masih dalam bentuk yang sederhana, akan tetapi sepakbola sudah dimainkan ribuan tahun yang lalu (Sucipto, 2000:1)

Permainan sepak bola adalah salah satu dari bermacam cabang olahraga yang populer di dunia. Permainan ini menggunakan bola (umumnya berbahan kulit) dan dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing dari tim terdiri dari 11 orang pemain inti, dan beberapa orang yang bertugas sebagai pemain cadangan. Pada awal abad ke-21, permainan sepak bola sudah dimainkan oleh lebih dari 250 juta orang dari 200 negara di seluruh dunia. Hal ini lah yang akhirnya menjadikan permainan sepak bola sebagai cabang olahraga terpopuler di dunia sampai saat ini. Dalam permainan sepak bola, setiap tim bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan memasukkan bola ke gawang lawan. Permainan sepak bola bisa dimainkan di lapangan terbuka yang berbentuk persegi panjang, di atas rumput sintetis, maupun rumput asli. Pada umumnya, yang berhak untuk menyentuh bola dengan lengan atau tangan hanyalah seorang kiper



atau penjaga gawang. Ini pun hanya bisa dilakukan jika bola sedang berada di daerah gawangnya. Sedangkan 10 orang pemain lainnya, diperbolehkan untuk menggunakan semua anggota badannya, kecuali tangan. Biasanya dengan kepala untuk menyundul bola, dada untuk mengontrol bola, dan tentunya kaki untuk menendang bola.

#### b. Hakikat Sepakbola

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menendang bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola (Muhajir,2004:22). Menurut Soekatamsi (1994:3),sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang.

Kesimpulan dari pemaparan para ahli sepakbola diatas adalah sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh sebelas orang termasuk penjaga gawang dengan tujuan memasukan bola ke dalam gawang lawan dan berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola oleh pemain lawan.

### **2. Teknik dasar sepakbola**

#### a. Tanpa bola

##### 1) Berlari

Menurut Herwin (2004:21) dalam permainan, seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun langkah panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lain yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola adalah seperti berjalan, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok serta

berhenti secara tiba-tiba. Semua gerak ini sangat dibutuhkan oleh pemain sepakbola untuk mendukung penampilan saat bermain sepakbola.

## 2) Melompat atau Meloncat

Menurut Suwarno.K.R,(2001:6) berdasarkan tolakan yang digunakan dalam suatu gerakan dibedakan menjadi dua yaitu tolakan dua kaki atau meloncat dan tolakan satu kaki atau melompat. Dalam sepakbola lompatan biasanya dilakukan bersamaan dengan gerakan menyundul bola, karena dengan tolakan satu kaki akan lebih menguntungkan dan memungkinkan pemain melompat lebih tinggi meskipun tolakan dengan menggunakan dua kaki juga digunakan.

## 3) Gerak tipu tanpa bola atau tipu badan.

Gerak tipu badan dapat dilakukan dengan berbagai cara, dengan menggunakan tubuh bagian atas dengan kaki dan dapat juga menipu lawan dengan cara berhenti mendadak berlari atau mengubah arah. Menurut Sardjono (1982: 18), pemain sepakbola yang tidak dapat melakukan gerak tipu, maka pemain itu tidak dapat menjadi pemain sepakbola yang baik. Pemain dapat dikatakan berhasil melakukan gerak tipu apabila waktu bermain lawan terkecoh dengan gerakan kita dan mengikutinya.

## b. Dengan bola

### 1) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*)

Menurut Herwin (2004:25) semua bagian tubuh yang diperbolehkan untuk menyentuh bola meliputi bagian kaki dalam, kaki luar, punggung kaki, tumit, telapak kaki, paha, dada, dan kepala sehingga pembelajaran memerlukan ribuan kali sentuhan dengan bagian tubuh tersebut haruslah dilakukan.

## 2) Menendang – mengoper bola (*passing*)

Mengoper berarti memindahkan bola dari kaki Anda ke kaki pemain lain dengan cara menendangnya (Robert Koger, 2007:19). Menendang bola paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola bila dibandingkan dengan teknik lain, maka wajarlah bila dalam setiap latihan banyak banyak diajarkan teknik menendang bola. Menurut Arma Abdoellah, (1981: 421) menendang bola berfungsi untuk: memberikan (*passing*) bola, menembak (*shooting*) bola ke gawang, membersihkan (*clearing*), dan tendangan- tendangan khusus.

## 3) Menghentikan Bola (*Stopping*)

Menurut Sukintaka dkk (1979: 123), menerima atau mengontrol bola dapat dilakukan dengan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Menurut Sucipto dkk (2000: 22), menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

## 4) Menggiring Bola (*dribbling*)

Menurut Danny Mielke (2007: 1), *dribbling* dalam permainan sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak di lapangan permainan. Menurut Sucipto dkk (2000: 28), pada dasarnya menggiring bola

adalah menendang terputus-putus atau pelanpelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola.

#### 5) Menyundul Bola (*Heading*)

Menurut Sukintaka dkk (1979: 129), bahwa menyundul bola dapat digunakan untuk menembak ke gawang dan untuk bertahan. Menurut Sucipto dkk (2000: 32), menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan/ membuang bola ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan sambil berdiri, melompat, dan sambil meloncat. Banyak gol tercipta dalam permainan sepakbola dari hasil sundulan kepala.

#### 6) Merampas Bola (*Tackling*)

Menurut Sucipto dkk (2000: 34), merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur (*sliding tackling*).

#### 7) Lemparan ke Dalam (*Throw-in*)

Menurut Sucipto dkk (2000: 36), lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan. Selain mudah untuk memainkan bola, dari lemparan ke dalam off-side tidak berlaku. Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, baik dengan posisi kaki sejajar maupun salah satu kaki ke depan.

### 3. Kelebihan Permainan Olahraga Sepakbola

Unsur-unsur Kondisi Fisik dalam Permainan Sepakbola :

Unsur-unsur kondisi fisik antara lain; (a) daya tahan (b) kecepatan (c) kelincahan (d) koordinasi (e) keseimbangan (f) kekuatan (g) kelentukan (h) reaksi (i) ketepatan (j) daya ledak.

a. Daya tahan (*endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan melakukan kerja dalam waktu lama, (Djoko Pekik Irianto, 2002: 72).

b. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan (*speed*) adalah perbandingan antara jarak dan waktu atau kemampuan untuk bergerak dalam waktu singkat. Elemen kecepatan meliputi: waktu reaksi, frekuensi gerak per satuan waktu dan kecepatan gerak melewati jarak, (Djoko pekik Irianto, 2002: 73).

c. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi-posisi di area tertentu. Seorang yang mampu merubah satu posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahan yang tinggi, (M Sajoto, 1988: 59).

d. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. Hampir semua cabang olahraga memerlukan koordinasi, (Djoko Pekik Irianto, 2002:77).

e. Kekuatan (*Strenght*)

Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan maksimal, (Djoko Pekik Irianto, 2002: 66).

f. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya, selama melakukan gerak-gerak yang cpat, dengan perubahan letak titi-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam gerak dinamis (M Sajoto, 1988: 58-59).

g. Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas. Istilah lain yang sering dipergunakan bersama kelentukan adalah *Elasticity* (kelenturan) yakni kemampuan otot untuk berubah ukuran memanjang/memendek.

h. Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang segera bertindak secepatnya, dalam menanggapi rangsangan-rangsangan datang lewat indera, syaraf atau feeling lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola, kemudian ditangkap, dipukul atau ditendang. Kecepatan reaksi dalam start dalam menghindari pukulan atau tinju, (M Sajoto, 1988: 59).

i. Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas, gterhadap suatu sasaran. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai. Misalnya dalam menembak,

memasukan bola dalam bola basket, pitcur dalam soft-ball, tendangan dalam gawang dan lain-lain, (M Sajoto, 1988: 59).

j. Daya Ledak Otot (Muscular Power)

Adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya, (M Sajoto, 1988: 58).

#### **4. Hakikat Pelatih dan Hakikat Latihan**

a. Hakikat Pelatih

Pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat (Sukadiyanto, 2002: 4). Sedangkan yang sesuai dengan standar profesi adalah pelatih harus dapat memberikan pelayanan pelatihan sesuai dengan perkembangan mutakhir pengetahuan ilmiah di bidang yang ditekuni, (Pate Rotella, 1993:5).

Dari paparan yang di ungkapkan oleh para ahli di atas maka penulis menyimpulkan bahwa pelatih adalah seseorang yang bertugas untuk memberikan pelayanan atlet sehingga seorang atlet mampu mengungkapkan potensi yang ada pada dirinya.

b. Hakikat Latihan

Menurut Sukadiyanto (2002:5) latihan adalah aktivitas yang meningkatkan ketrampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Menurut Djoko pekik Irianto (2002:11-12) latihan adalah proses

pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang kordinatif menjadi semakin mudah, otomatis dan reflektif sehingga gerak menjadi lebih efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali.

Dari paparan yang telah diungkapkan oleh para ahli maka dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan adalah sesuatu proses pelatihan yang sistematis untuk meningkatkan keterampilan sesuai dengan keperluan cabang olahraga yang ditekuni atlet. Semakin spesifik latihan tersebut, semakin besar pengaruh yang dicapai dalam penampilan.

Menurut M Sajoto (1988:119) program latihan yang dilaksanakan 4 kali dalam seminggu, selama 6 minggu sekali cukup efektif. Namun rupanya para pelatih cenderung melaksanakan program 3 kali setiap Minggu untuk menghindari terjadinya kelelahan yang kronik. Dengan lama latihan yang dilakukan adalah selama 6 minggu atau lebih.

Untuk mencapai prestasi olahraga yang tinggi memerlukan waktu yang cukup lama 8-10 tahun dengan proses latihan yang benar, untuk itu latihan hendaknya dilakukan sejak anak usia dini, dengan tahapan latihan yang benar. Untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang baik, dimulai latihan pada usia 8-10 tahun dan usia puncak prestasi pada usia 18-20 tahun (Bompa, 1994: 34).

### ***5. Balanced touching***

Balanced touching berasal dari kata balance (keseimbangan) dan touching (sentuhan) Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan



*equilibrium* baik statis maupun dinamis tubuh ketika di tempatkan pada berbagai posisi (Delitto, 2003). Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi atas dasar dukungan, biasanya ketika dalam posisi tegak. Keseimbangan terbagi menjadi 2 yaitu statis dan dinamis (Abrahamova & Hlavacka, 2008).

Keseimbangan statis adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh dimana *Center of Gravity* (COG) tidak berubah. Contoh keseimbangan statis saat berdiri dengan satu kaki, menggunakan papan keseimbangan. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh dimana (COG) selalu berubah, contoh saat berjalan.

Keseimbangan merupakan integrasi yang kompleks dari system somatosensorik (*visual, vestibular, proprioceptive*) dan motorik (*musculoskeletal*, otot, sendi jaringan lunak) yang keseluruhan kerjanya diatur oleh otak terhadap respon atau pengaruh internal dan eksternal tubuh. Bagian otak yang mengatur meliputi, *basal ganglia, Cerebellum*, area asosiasi (Batson, 2009).

*Equilibrium* adalah sebuah bagian penting dari pergerakan tubuh dalam menjaga tubuh tetap stabil sehingga manusia tidak jatuh walaupun tubuh berubah posisi. Statis *Equilibrium* yaitu kemampuan tubuh untuk menjaga keseimbangan pada posisi diam seperti pada waktu berdiri dengan satu kaki, berdiri diatas *balance board*. Dinamik *Equilibrium* adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posis pada waktu bergerak. keseimbangan bukanlah kualitas

yang terisolasi, namun mendasari kapasitas kita untuk melakukan berbagai kegiatan yang merupakan kehidupan kegiatan normal sehari-hari (Huxham *et al.*, 2001).

*Balanced touching* merupakan suatu bentuk latihan sepakbola yang menerapkan konsep bermain dalam pelaksanaannya, dan pembatasan dalam sentuhan terhadap bola. Pembatasan sentuhan diterapkan karena untuk membiasakan anak mengolah bola dengan kedua kakinya. Konsep bermain diterapkan supaya anak-anak merasa gembira dan tidak mudah merasakan kebosanan. Pembatasan sentuhan dengan bola diharapkan akan mampu memperbaiki dan membiasakan anak-anak menggunakan kedua kaki sama baiknya dalam mengolah bola. Dalam permainan ini bukan hanya kesenangan saja yang ingin ditekankan, akan tetapi memperoleh hasil kerja yang baik juga menjadi sasaran yang diharapkan.

## **6. Karakteristik anak-anak usia dini (10 tahun)**

Usia 10 tahun merupakan permulaan atau awal pengenalan dalam bermain sepakbola yaitu pengenalan anak terhadap teknik dasar sepakbola seperti menggiring dan mengoper bola. Dalam menjalani setiap tahapan kehidupannya, anak mempunyai perkembangan karakteristik yang khas di tiaptahapan. Meskipun tiap tahapan tersebut mempunyai karakteristik yang khas, tahapan perkembangan tersebut tidak berdiri sendiri, akan tetapi saling berkaitan.

Menurut Endang Rini Sukamti (2007: 65) bahwa “pada usia ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang drastis, kenaikan sikresi *hormone totosteron* untuk laki-laki dan *progesterone* untuk wanita.” Pada usia ini,

pertumbuhan anak merupakan puncak pertumbuhan otot dan tulang, terjadi gangguan keseimbangan. Ditegaskannya lagi oleh Endang Rini Sukamti (2007: 65) bahwa “pada masa ini latihan ditujukan untuk meningkatkan kekuatan otot dan kebugaran paru jantung.

Istilah sepakbola pada usia dini lebih dikenal dengan *grassroots football* (Timo Scheunemann, 2012:60). *Grassroots Football* mulaidikenalkan kepada siswa pada usia 6-12 tahun (Yvon Avry, 2013:66). Dari pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa usia dini dalam sepakbolaberkisar antara 6-12 tahun. Pada usia ini siswa mulai melakukan aktivitas latihan.

Siswa usia dini harus senantiasa mendapatkan bimbingan. Pada kelompok usia ini, siswa berupaya semakin ingin mengenal siapa dirinyadengan membandingkan dirinya dengan teman sebayanya. Jika proses itu tanpa bimbingan, anak akan cenderung sukar beradaptasi dengan lingkungan.

Dalam upaya mendidik atau membimbing anak, agar mereka dapat mengembangkan potensi dirinya secara optimal, dianjurkan untuk memahami perkembangan anak ( Syamsu Yusuf, 2007 : 12). Salah satu upaya untuk mendidik atau membimbing anak dapat melalui aktivitas latihan. Kegiatan latihan bisa mengasah keterampilan dan perkembangan anak (Hurlock, 1997 : 28).

Proses berlatih melatih akan dapat berjalan dengan baik, manakala seorang pelatih mengetahui dengan seksama karakteristik anak didik yang dilatihnya, sehingga pelatih mampu memberikan program latihan yang baik kepada anak-anak sesuai dengan tingkat perkembanganya. Hal ini sangat penting dikarenakan program latihan yang diberikan kepada anak-anak dalam SSB

tentunya sangat berbeda jika dibandingkan dengan program latihan yang diberikan kepada atlet yang sudah menginjak remaja atau bahkan dewasa. Anak bukan orang dewasa versi kecil, artinya bahwa apa yang diberikan kepada anak tidak akan sama dengan apa yang diberikan kepada orang dewasa. Oleh karena itu, dalam pembinaan SSB selalu adanya pengelompokan siswa dalam ruang lingkup tertentu.

### **7. SSB Real Madrid Foundation (RMF) UNY Yogyakarta**

SSB RMF UNY Yogyakarta adalah salah satu sekolah sosial olahraga yang memberikan peluang bagi pembibitan olahraga, khususnya di bidang sepakbola di Tanah Air. Sekolah yang menampung anak-anak usia 9-18 tahun ini di harapkan dapat berperan dalam perkembangan dunia sepakbola Nasional maupun Internasional.

SSB RMF UNY Yogyakarta bukan hanya memperhatikan aspek prestasinya, akan tetapi juga memperhatikan aspek sosial dalam sistem pendidikannya. Sekolah ini memiliki sistem edukasi holistik yang berbeda dengan SSB lainnya. Nanti siswanya di harapkan tidak hanya akan mempunyai skill, tapi juga karakter yang kuat.

SSB RMF UNY Yogyakarta resmi di buka pada tanggal 3 maret 2012 oleh menpora yang di wakili Deputi Peningkatan Prestasi Olahraga Kemenpora, Prof. Dr. Djoko Pekik Irianto, M.Kes. AIFO. Peresmian yang juga menandai di bentuknya tujuh sekolah lain di Tanah Air itu dilakukan di stadion Atletik dan Sepakbola UNY. Adapun pengelompokan kelas dan jadwal latihan di SSB RMF UNY Yogyakarta sebagai berikut :

No	Kelas	Usia	Jadwal latihan	
			Hari	Jam
1	A	9-11	Selasa,Kamis,dan Sabtu	14.30-16.00 WIB
2	B	12	Selasa,Kamis,dan Sabtu	14.30-16.00 WIB
3	C	13	Selasa,Kamis,dan Sabtu	14.30-16.00 WIB
4	D	14	Selasa,Kamis,dan Sabtu	14.30-16.00 WIB
5	E	15	Selasa,Kamis,dan Sabtu	15.30-17.30 WIB
6	F	16-18	Selasa,Kamis,dan Sabtu	15.30-17.30 WIB

## B. Kerangka Berfikir

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan di atas dapat diajukan kerangka pemikiran sebagai berikut :

Sepakbola adalah permainan beregu yang terdiri dari 11 pemain, dimana setiap pemain harus mampu menguasai teknik dalam sepakbola agar bermain dengan baik, untuk bisa menguasai teknik tentunya harus berlatih, karena tidak mudah dan instan, namun di dalam proses latihan terkadang keseimbangan sentuhan antara kaki kanan dan kiri terkadang tidak diperhatikan sehingga sering terjadi kehilangan momen pada saat bermain, khususnya pada saat akan mencetak gol. Sehingga perlu adanya latihan yang mengarah pada keseimbangan sentuhan (*balanced touching*) antara kaki kanan dan kaki kiri, juggling, passing, shooting merupakan latihan yang tepat untuk meningkatkan sentuhan antara kaki kanan dan kiri.

## C. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan David Fendi Ciptadi yang berjudul Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Kecakapan Bermain Sepakbola Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMA N 7 Purworejo, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan menggunakan

metode small sided games terhadap peningkatan kecakapan bermain sepakbola anggota ekstrakurikuler SMA N 7 Purworejo. Kebanyakan dalam proses latihan masih menggunakan metode drill yang membosankan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen, teknik pengambilan data dengan menggunakan tes keterampilan yaitu menggunakan Pengembangan Kecakapan Tes "David Lee". Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA N 7 Purworejo, dari kelas 10 sampai 12 berjumlah 60 siswa. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* berjumlah 21 siswa. Pengambilan data menggunakan *pre test* dan *post test* agar mengetahui apakah ada peningkatan.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Hauri Raka Wiendhi Asmara yang berjudul Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepakbola Peserta Ekstra Kulikuler Di SMP Negeri 3 Sentolo Kulonprogo, penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan teknik tes untuk pengambilan datanya. Penelitian ini dilakukan dengan sampel yang berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang disusun oleh Subagyo Irianti, dkk yang mempunyai validasi sebesar 0,779 dan reliabilitas sebesar 0,559. Analisis dalam penelitian ini menggunakan *uji-t*, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen.

#### **D. Hipotesis penelitian**

Menurut Sugiyono (2009: 64) hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah

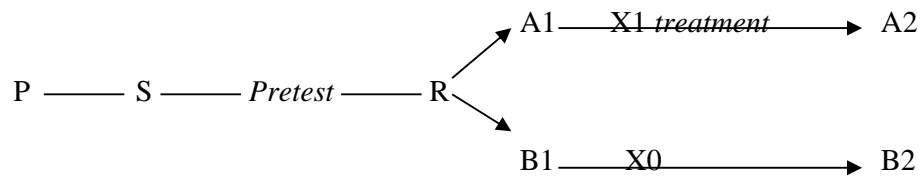
dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Berdasarkan deskripsi teori dan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis diajukan dalam penelitian ini adalah ada peningkatan terhadap keterampilan gerak dasar sepakbola dalam olahraga sepakbola pada siswa SSB RMF UNY usia 10 tahun setelah mengikuti latihan dengan menggunakan metode latihan *balanced touching*.

### BAB III

## METODE PENELITIAN

### A. Desain penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Tujuan penelitian eksperimen menurut Sumadi Suryabrata (2002: 32) adalah untuk menyelidiki kemungkinan saling berhubungan sebab akibat dengan cara mengenakan kepada satu atau lebih kelompok eksperimen satu atau lebih kondisi perlakuan dan membandingkan hasilnya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak dikenai kondisi perlakuan. Penelitian ini menggunakan *Randomized Pretest-Posttest Control Group Design*. Menurut Zaenuddin (2000: 52), “dalam desain ini kelompok-kelompok penelitian di bentuk secara acak, namun kedua kelompok masing-masing di beri tes awal dan tes akhir. Desain ini di formulasikan sebagai berikut :



Keterangan :

- P : Populasi
- S : Sampel
- R : Randomisasi (acak)
- A1 : Posttest Kelompok eksperimen
- B1 : Posttest Kelompok kontrol
- X1 : Perlakuan kelompok eksperimen
- X0 : Tanpa perlakuan kelompok kontrol



A2 : *Posttest* kelompok eksperimen

B2 : *Posttest* kelompok kontrol

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SSB RMF UNY yang berlangsung dari 19 september sampai dengan 31 oktober, latihannya setiap hari selasa, kamis, dan minggu, untuk hari selasa dan kamis mulai pukul 14.40-16.00 sedangkan hari minggu pukul 07.00-09.00 yang bertempat di stadion UNY dan lapangan barat FIK UNY.

## **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat, variabel bebasnya adalah *balanced touching*, sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan gerak dasar.

1. *Balanced touching* adalah suatu bentuk latihan sepakbola yang menerapkan konsep bermain dalam pelaksanaannya, dan pembatasan dalam sentuhan terhadap bola. Pembatasan sentuhan diterapkan karena untuk membiasakan anak mengolah bola dengan kedua kakinya. Konsep bermain diterapkan supaya anak-anak merasa gembira dan tidak mudah merasakan kebosanan. Pembatasan sentuhan dengan bola diharapkan akan mampu memperbaiki dan membiasakan anak-anak menggunakan kedua kaki sama baiknya dalam mengolah bola. Dalam permainan ini bukan hanya kesenangan saja yang ingin ditekankan, akan tetapi memperoleh hasil kerja yang baik juga menjadi sasaran yang diharapkan.
2. Keterampilan gerak dasar adalah kemampuan dalam melakukan gerak dasar sepakbola, pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball felling*), menendang

mengoper boal (passing),menghentikan bola (stopping),menggiring bola (dribbling),menyundul bola (heading),merampas bola (tackling),lemparan ke dalam (throw-in), pemain bisa menguasai beberapa teknik tersebut dengan baik.

#### **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### **1. Populasi Penelitian**

Menurut sugiyono (2013: 119), “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola yang tergabung dalam SSB RMF UNY.

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

Menurut Sugiyono (2010: 62) sampel adalah dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan data penelitian menggunakan *purposive sampling* yaitu penentuan sampel yang mempunyai tujuan tertentu atau pertimbangan tertentu (Sugiyono,2010:68). Adapun kriteria dalam pengambilan sampel penelitian ini yaitu :(1) Sampel berkelompok umur 10 tahun, (2) Bersedia mengikuti perlakuan sebanyak 16 kali, (3) Terdaftar sebagai siswa SSB RMF UNY. Kriteria yang digunakan yaitu pemain sepakbola Usia 10 tahun di SSB RMF UNY. Jumlah pemain yang memenuhi kriteria sampel sama yaitu 30 pemain. Dari 30 pemain tersebut di bagi dalam dua kelompok yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang di berikan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan.

Seluruh sampel tersebut kemudian di kenai pretest untuk menentukan kelompok treatment. Sampel tersebut di rangking nilai *pretestnya*,kemudian dipasang (*matced*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan masing-masing 15 pemain, sementara pembagiannya dilakukan secara random atau acak.

Adapun prosedur pembagian kelompok A dan kelompok B adalah dengan menggunakan *ordinal pairing*. Hasil data *pretest* keterampilan gerak dasar dirangking dari yang tertinggi sampai terendah. Hasil rangking *pretest* tersebut dibuat *ordinal pairing* berdasarkan rangking yang diperoleh. Hasil pengelompokan berdasarkan *ordinal pairing* adalah sebagai berikut :

*Ordinal pairing*

Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3
5	6
8	7
10	9
12	11
13	Dst

**E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

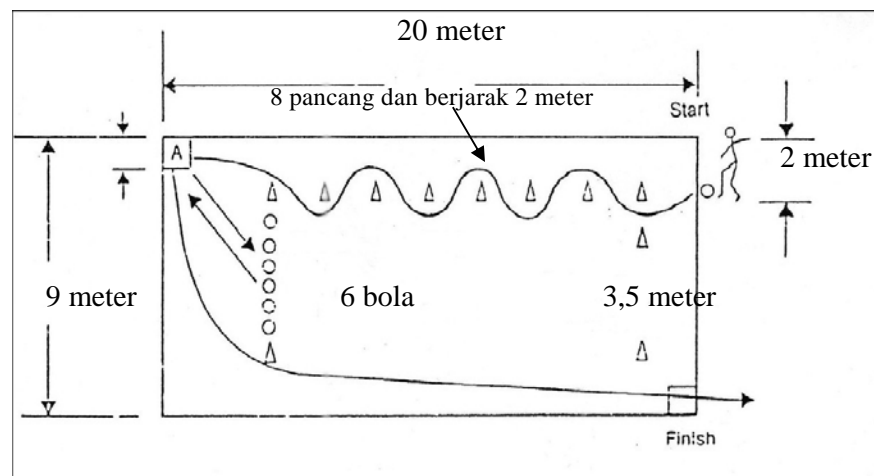
**1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian ini adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi

sistematis dan dipermudah (Suharsimi Arikunto, 2003: 134). Tes tersebut merupakan rangkaian tes untuk mengukur kebugaran jasmani untuk umum, dan bukan norma kesegaran jasmani untuk pemain sepakbola.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah “*David Lee Test*” (Australia Soccer Federation, 1984: 18), dalam instrumen “*David Lee Test*” merupakan rangkaian dari butir-butir teknik dasar sepakbola seperti *passing*, *dribbling zig-zag*, *stopping* dan *dribbling* cepat.

Adapun gambar lapangan dalam “*David Lee Test*” ini adalah sebagai berikut:



**The David Lee Soccer Circuit Test (Teknik Dengan Bola)**

**(Australia Soccer Federation, 1984: 18)**

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran menggunakan metode “*David Lee Test*”.

Pengumpulan data yang menggunakan metode survei mempunyai tujuan untuk menetapkan atau mempertajam sebuah penelitian. Pengambilan data penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola UNY, di Karangmalang Sleman Yogyakarta. Sarana dan prasarana yang digunakan dalam “David Lee Test” adalah sebagai

berikut :

- 1) Lapangan sepakbola UNY
- 2) Bola ukuran 4 = 7 bola sepak
- 3) Pancang 1,5 meter = 14 buah
- 4) Stopwatch
- 5) Peluit
- 6) Pulpen dan kertas penilaian
- 7) Kapur untuk mewarnai garis lapangan
- 8) Meteran untuk mengukur lapangan

Pelaksanaan tes “David Lee”

Testor memberikan aba-aba siap, testi/siswa bersiap dibelakang garis *start* berdiri. Testor memberikan aba-aba dengan meniup peluit, dilanjutkan dengan menekan dengan tombol *start stopwatch*, testi/siswa melakukan tes “*David Lee*”, yaitu testi/siswa melakukan teknik menggiring bola melewati 8 tiang yang berjarak 2 meter, kemudian bola yang digiring testi/siswa dihentikan di posisi A. Testi/siswa berlari menuju bola yang disiapkan untuk melakukan teknik menendang bola ke arah sasaran, yaitu berupa gawang yang berukuran lebar 2 meter. Setelah melakukan teknik menendang kemudian kembali lagi mengambil bola yang di posisi A,

testi/siswa menggiring bola secepat-cepatnya menuju garis *finish*. Ketika testi/siswa melewati garis *finish*, testor menghentikan waktu pada *stopwatch*. Waktu yang tertera pada *stopwatch* kemudian dicatat oleh pencatat waktu. Tes “*David Lee*” dilakukan 2 kali percobaan.

#### **F. Uji Validitas Instrumen Penelitian**

Validitas instrumen menurut Sumadi Suryabrata (2012: 60),”adalah sejauh mana instrumen itu merekam/mengukur apa yang dimaksudkan untuk direkam/diukur”. Menurut sugiyono (2013: 168),”instrumen dinyatakan valid jika instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur”. Perhitungan uji validitas pada penelitian ini menggunakan uji t yaitu untuk menguji perbedaan pengaruh dengan cara membandingkan t-hitung dengan t-tabel. Menurut sugiyono (2013: 176), “bila t hitung lebih besar dengan t tabel, maka perbedaan itu signifikan, sehingga instrumen dinyatakan valid”.

#### **G. Teknik Analisis Data**

Untuk menganalisis data menggunakan Uji-T, yaitu dengan membandingkan hasil pretest dengan posttest pada kelompok eksperimen dan pretest dengan posttest pada kelompok kontrol. Sebelum dilakukan uji hipotesis terlebih dahulu mencari normalitas dan homogenitas data, uji normalitas dengan Kolmogrov Smirnov dan uji homogenitas dengan uji-F. Keputusan menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikansi 5%, untuk menghitung data digunakan program SPSS.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Penelitian digunakan untuk mengetahui pengaruh metode latihan balanced touching terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar siswa SSB RMF UNY KU 10 Tahun. Penelitian ini di dilakukan pada tanggal 19 September dan memiliki responden sebanyak 28 siswa. Hasil penelitian tersebut di deskripsikan sebagai berikut:

#### 1. Tingkat Keterampilan Gerak Dasar Sepakbola Kelompok Treatment pretest

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat di deskripsikan dalam bentuk tabel :

Statistik	Skor
Mean	447.636
Median	436.100
Mode	32.50 <sup>a</sup>
Std. Deviation	832.116
Range	27.20
Minimum	32.50
Maximum	59.70

Dari tabel di atas dapat di deskripsikan tingkat keterampilan gerak dasar sepakbola kelompok traetment pretest dengan rerata sebesar 447.636, nilai tengah 436.100, nilai sering muncul 32.50 dan simpangan baku 832.116. Sedangkan skor tertinggi sebesar 626.69 dan skor terendah sebesar 32.50. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval :

## 2. Tingkat Keterampilan Gerak Dasar Sepakbola Kelompok Kontrol pretest

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat di deskripsikan dalam bentuk tabel :

Statistik	Skor
Mean	446.950
Median	441.150
Mode	32.50 <sup>a</sup>
Std. Deviation	818.508
Range	26.13
Minimum	32.50
Maximum	58.63

Dari tabel di atas dapat di deskripsikan tingkat keterampilan gerak dasar sepakbola kelompok kontrol pretest dengan rerata sebesar 446.950, nilai tengah 441.150, nilai sering muncul 32.50 dan simpangan baku 818.508. Sedangkan skor tertinggi sebesar 58.63 dan skor terendah sebesar 32.50.

## 3. Tingkat Keterampilan Gerak Dasar Sepakbola Kelompok Treatment

Statistik	Skor
Mean	444.871
Median	442.900
Mode	31.21 <sup>a</sup>
Std. Deviation	765.238
Range	25.39
Minimum	31.21
Maximum	56.60

Dari tabel di atas dapat di deskripsikan tingkat keterampilan gerak dasar sepakbola kelompok treatment posttest dengan rerata sebesar 444.871, nilai tengah 442.900, nilai sering muncul 31.21 dan simpangan baku 765.238. Sedangkan skor



tertinggi sebesar 56.60 dan skor terendah sebesar 31.21 . Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval :

#### 4. Tingkat Keterampilan Gerak Dasar Sepakbola Kelompok Kontrol Postest

Statistik	Skor
Mean	446.843
Median	440.900
Mode	32.46 <sup>a</sup>
Std. Deviation	818.720
Range	26.14
Minimum	32.46
Maximum	58.60

Dari tabel di atas dapat di deskripsikan tingkat keterampilan gerak dasar sepakbola kelompok kontrol postest dengan rerata sebesar 446.843, nilai tengah 440.900, nilai sering muncul 32.46 dan simpangan baku 818.720. Sedangkan skor tertinggi sebesar 58.60 dan skor terendah sebesar 32.46. Dari hasil tes maka dapat disajikan dalam kelas interval :

#### B.Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh.

##### 1.Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Z*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga Asymp.

Sig dengan 0,05. Kriterianya menerima hipotesis apabila Asymp. sig lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis di tolak.

No	Variabel	Asymp. Sig	Keterangan
1	Pre kel Treatment	0.995	Normal
2	Pre Kel kontrol	0.994	Normal
3	Pos Kel Treatment	0.993	Normal
4	Pos Kel Kontrol	0.993	Normal

Dari tabel diatas harga Asymp. Sig dari variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

### **C.Analisis Data**

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang dijadikan yaitu ada tidaknya pengaruh metode latihan *balanced touching* terhadap peningkatan keterampilan sepakbola siswa SSB RMF UNY KU 10 Tahun sebagai berikut :

#### **1.Pengaruh Metode Latihan Balanced Touching**

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh metode latihan *balanced touching* terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar sepakbola siswa SSB RMF UNY KU 10 Tahun, makadilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut :

### Tabel Uji t

Treatment	t-test for equality of means			
	T-hitung	T-tabel	Sig.(2-tailed)	Mean Difference
	2,277	2,145	0,040	1,87

Dari tabel hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $2,277 > 2,145$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi probability  $0,040 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan metode balanced touching terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar sepakbola.

### 2. Kelompok Kontrol

Untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan yang terjadi di kelompok kontrol tanpa adanya perlakuan terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar sepakbola SSB RMF UNY KU 10, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Kelompok Kontrol	t-test for equality of means			
	T-hitung	T-tabel	Sig.(2-tailed)	Mean Difference
	1,093	2,145	0,29	1,87

Dari tabel hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $1,093 < 2,145$  (t-tabel) dan besar nilai signifikansi probability  $0,29 > 0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan dari kelompok kontrol terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar sepakbola.

#### **D. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan menggunakan metode latihan *balanced touching* terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar sepakbola SSB RMF UNY KU 10 Tahun. Dari hasil uji *t* dapat di lihat bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan metode latihan *balanced touching* terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar SSB RMF UNY KU 10 Tahun. Apabila dilihat dari angka *mean Difference* sebesar 1,87 dan rerata *treatment* sebesar 1.8742 hal ini menunjukkan bahwa latihan menggunakan metode latihan *balanced touching* memberikan kontribusi terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar sepakbola sebesar 5%.

Sedangkan dari kelompok kontrol tanpa adanya *treatment* terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar sepakbola SSB RMF UNY KU 10 di peroleh *t* hitung sebesar  $1.093 < 2,145$  (*t*-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0,29 > 0,05$ , maka  $H_0$  di terima dan  $H_a$  di tolak, berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan dari kelompok kontrol terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar sepakbola.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan yang diberikan yaitu latihan *balanced touching* memberikan kontribusi yang positif terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar sepakbola SSB RMF UNY KU 10 Tahun. Sedangkan latihan di kelompok kontrol kurang memberikan kontribusi terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar sepakbola siswa SSB RMF UNY KU 10 Tahun, dibandingkan dengan kelompok *treatment* yang sudah mendapatkan perlakuan latihan menggunakan metode latihan *balanced touching*.

Keadaan ini di pengaruhi oleh kondisi dimana bentuk latihan yang yang menyerupai keadaan sesungguhnya akan memberikan kontribusi yang lebih maksimal. Tingkat latihan menggunakan metode latihan balanced touching lebih memberikan kontribusi yang positif dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan. Hal ini berakibat pada tingkat peningkatan keterampilan gerak dasar sepakbola siswa SSB RMF UNY KU 10 Tahun. Hasil penelitian dapat menjadikan acuan bagi pelatih bahwa latihan menggunakan metode latihan balanced touching dapat memberikan peningkatan terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar sepakbola.

Menurut Subagyo Irianto (2016:2) latihan adalah satu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang ulang dengan pembebanan yang di berikan secara progresif. Sejalan dengan pendapat tersebut menunjukkan bahwa latihan yang diberikan harus sistematis dan di rancang serta di rencanakan dengan baik sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik keterampilan dan kemampuan yang akan dilatih. Memberikan bentuk latihan yang bervariasi setiap latihannya dengan memperhatikan tahap-tahapnya akan membantu pemain untuk menyelesaikan bentuk latihan dengan baik. Peningkatan latihan secara progresif ini sangat membantu atlet dalam memperbaiki keterampilan dan kemampuannya.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut yang menunjukan bahwa latihan menggunakan metode latihan balanced touching dapat di berikan sebagai bentuk latihan yang progresif. Hal ini membuktikan bahwa latihan menggunakan metode latihan balanced touching memberikan kontribusi terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar sepakbola siswa SSB RMF UNY KU 10 Tahun.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di peroleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan menggunakan metode latihan *balanced touching* terhadap peningkatan keterampilan gerak dasar sepakbola siswa SSB RMF UNY KU 10 Tahun.
2. Adanya pengaruh namun tidak signifikan terhadap kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan terlebih dahulu.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Dengan diketahuinya hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku olahraga sepakbola, yaitu pelatih dan atlet.

1. Bagi pelatih, sebagai sarana evaluasi kualitas latihan yang telah dilakukan.
2. Bagi atlet, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk atlet agar mau meningkatkan kegiatan latihannya untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilannya dengan baik.

#### **C.Saran-saran**

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih, harus mampu menjadi fasilitator bagi atlet agar dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara kompleks.

2. Bagi SSB, harus mampu memberikan dan mendukung kegiatan latihan agar atlet dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan bermain secara maksimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi latihan dan proses latihan.

#### **D.Keterbatasan Penelitian**

Peneliti berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang di persyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa dalam berlatih namun masih ada siswa yang tidak serius.
3. Instrumen penelitian tidak melalui ujicoba terlebih dahulu karena memodifikasi instrumen penelitian yang sudah pernah di pakai.

## DAFTAR PUSTAKA

Andi Cipta Nugraha.( 2013). *Mahir Sepakbola*. Bandung: Nuansa Cendeka.

A. Sarumpaet, dkk.(1992). *Permainan Besar*. Jakarta : Depdikbud

Atmasubarta, ginanjar.(2012). *Serba Tahu Dunia Olahraga*. Surabaya : dafa publishing.

<https://www.google.co.id>

David Fendi Ciptadi.(2010).*Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Kecakapan Bermain Sepakbola Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola SMA N 7 Purworejo*.

Fleck, Tom dan Quinn.(2007).*panduan latihan sepakbola andal*. jakarta selatan : sunda kelapa pustaka

Hauri Raka Wiendhi Asmara.(2009).*Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepakbola Peserta Ekstra Kurikuler Di SMP Negeri 3 Sentolo Kulonprogo*.

Http// : football-practice-developmen-using-balanced-touching-children. Jurnal FIK UNY

Kosasih,Engkos.(1984). *Olahraga Teknik dan Progam Latihan*. Jakarta : Akademika Presindo.

Luxbacher, J,A.(2004). *Sepak Bola*. Jakata : PT Rajasa Grafindo Persada.

Mielke, D.(2004). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Jakarta : Pakar Raya.

Rubianto hadi.(2007). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang : CV Cipta Prima Nusantara.

Scheunemann, T.(2005). *Dasar Sepakbola*. Malang: Dioma



- Soedarminto.(1992). *Kinesiologi*. Jakarta: Depdikbud
- Soedjono.(1999). *Pembinaan Sepak Bola Usia Dini*. Yogyakarta : FIK.
- Subagyo Irianto.(1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspor Ikip Yogyakarta*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Sucipto, dkk.(2000). *Sepak Bola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta.
- Suharsimi arikunto.(2006). *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Sukatamsi.(1985). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo : Tiga Serangkai.
- Robert koger.(2007).*latihan dasar andal sepakbola remaja*. Klaten : macanan jaya cemerlang
- Wibowo, Nuryanto.(2013). *Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Siswa Peserta Sekolah Sepak Bola (Ssb) Melati Muda (Mm) Bantul Ku 13-15 Tahun*.Skripsi Fik Uny

## DAFTAR LAMPIRAN

**Lampiran 1. Tabel pretest gerak dasar sepakbola**

<b>No</b>	<b>NAMA</b>	<b>PERCOBAAN 1</b>	<b>PERCOBAAN 2</b>	<b>Terbaik</b>
1	Dienwary	32.35	32.45	32.35
2	Ahmad gilbraztar H	38.52	32.50	32.50
3	Ananta Agam	38.72	33.18	33.18
4	Rezvanizar	38.45	38.83	38.45
5	Banyu Biru B	37.90	38.60	38.60
6	Gregorius W.K.L.S.L	41.65	38.75	38.75
7	Satrio Migunani	39.35	39.45	39.35
8	Dhafa Alif P	43.66	40.49	40.49
9	Aska	51.13	40.76	40.76
10	M Hafiz Ardiansyah	48'28	42.15	42.15
11	Rafif Hamdan	43.55	47'53	43.55
12	M Nabil Zidane	43.66	43.70	43.66
13	Aqila Nafi El Nazir	47.87	46.16	46.16
14	Surya Ardi	44.48	52.79	44.48
15	M Khoirul Izam	50'53	44.68	44.68
16	Amadeus Yesu Badia	45.69	52.57	45.69
17	Leonel Davino Joshua Y	46.52	46.48	46.48
18	Faith Radithya M	47.40	47.30	47.30
19	M pilif ahid jibli	105'51	47.81	47.81
20	Muhammad Ismail	49.75	49.80	49.75
21	Ahri	57.32	51.09	51.09
22	M Baasith Bima Sakti	55.88	51.50	51.50
23	Edgar Mahesa	52.20	53.46	52.20
24	Haidar Abdul Jabar	57.20	57.10	57.10
25	Raka	57.30	57.57	57.57
26	Raffi	58.55	58.50	58.50
27	Haigar	106.82	58.63	58.63
28	Zidan	58.70	59.60	59.60

**Lampiran 2. Tabel *Randomized Ordinal Pairing***

<b>N o</b>	<b>NAMA</b>	<b>PERCOBAA N 1</b>	<b>PERCOBAA N 2</b>	<b>TERBAI K</b>	<b>RANGKIN G</b>	<b>ORDINA L PARING</b>
1	Dienwary	36'58	31'21	31,21	1	A
2	Ahmad g	38'52	31'95	31,95	2	B
3	Ananta Agam	38'72	33'23	33,23	3	B
4	Rezvanizar	41'62	34'63	34,63	4	A
5	Banyu Biru Ba	37'80	38'64	37,80	5	A
6	Gregorius W	41'65	38'61	38,61	6	B
7	Satrio M	38'25	38'73	38,25	7	B
8	Dhafa Alif P	42'74	39'35	39,35	8	A
9	Aska	106'82	40'50	40,50	9	A
10	M Hafiz A	48'28	40'60	40,60	10	B
11	Rafif Hamdan	40'78	47'53	40,78	11	B
12	M Nabil Z	42'15	54'53	42,15	12	A
13	Aqila Nafi El N	52'41	44'10	44,10	13	A
14	Surya Ardi	45'68	52'79	45,68	14	B
15	M Khoirul I	50'53	45'69	45,69	15	B
16	Amadeus Iesu	53'36	46'48	46,48	16	A
17	Leonel Davino	59'56	46'16	46,16	17	A
18	Faith Radithya	47'12	47'10	47,10	18	B
19	M pilif ahid j	105'51	47'88	47,88	19	B
20	Muhammad I	56'68	49'29	49,29	20	A
21	Ahri	50'54	50'60	50,54	21	A
22	M Baasith B	55'88	51'06	51,06	22	B
23	Edgar Mahesa	51'48	53'46	51,48	23	B
24	Haidar Abdul J	53'57	54'76	53,57	24	A
25	Raka	57'34	57'40	57,34	25	A
26	Raffi	58'46	58'50	58,46	26	B
27	Haigar	106'82	58'60	58,60	27	B
28	Zidan	58.70	59.06	58.70	28	A

**Lampiran 3. Tabel krlompok treatment**

NO	NAMA	TEST 1	TEST 2	TERBAIK
1	Dienwary	31.65	31.50	32.35
2	Rezvanizar	38.44	38.83	38.45
3	Banyu Biru Bastunandra	37.90	38.70	39.35
4	Dhafa Alif P	43.36	42.72	43.66
5	Aska	51.13	48.71	49.75
6	M Nabil Zidane	37.61	34.44	42.15
7	Aqila Nafi El Nazir	47.87	44.45	44.48
8	Amadeus yesu Badia	43.50	52.57	46.48
9	Leonel Davino Joshua Y	42.59	38.25	46.16
10	Muhammad Ismail	44.21	39.98	47.30
11	Ahri	57.32	56.14	57.10
12	Haidar Abdul Jabar	47.72	43.36	52.20
13	Raka	57.30	56.60	57.57
14	Zidan	58.70	59.06	59.60

**Lampiran 4. Tabel Kelompok Kontrol**

NO	NAMA	TEST 1	TEST2	RANK	TERBAIK
1	Ahmad gilbraztar H	38'52	31'95	2	32.50
2	Ananta Agam	38'72	33'23	3	33.18
3	Gregorius W.K.L.S.L	41'65	38'61	6	38.60
4	Satrio Migunani	38'25	38'73	7	38.75
5	M Hafiz Ardiansyah	48'28	40'60	10	40.49
6	Rafif Hamdan	40'78	47'53	11	40.76
7	Surya Ardi	45'68	52'79	14	44.68
8	M Khoirul Izam	50'53	45'69	15	45.69
9	Faith Radithya Muhammad	42'08	47'10	18	43.55
10	M pilif ahid jibli	105'51	47'88	19	47.81
11	M Baasith Bima Sakti	55'88	51'06	22	51.09
12	Edgar Mahesa	51'48	53'46	23	51.50
13	Raffi	58'46	58'50	26	58.50
14	Haigar	106'82	58'60	27	58.63

**Lampiran 5. Tabel postest keterampilan gerak dasar**

<b>No</b>	<b>NAMA</b>	<b>PERCOBAAN 1</b>	<b>PERCOBAAN 2</b>	<b>TERBAIK</b>
1	Dienwary	36'58	31'21	31.21
2	Ahmad gilbraztar H	38'52	31'95	32.46
3	Ananta Agam	38'72	33'23	33.20
4	Rezvanizar	41'62	34'63	34.63
5	Banyu Biru Bastunandra	37'80	38'64	38.83
6	Gregorius W.K.L.S.L	41'65	38'61	38.52
7	Satrio Migunani	38'25	38'73	38.79
8	Dhafa Alif P	42'74	39'35	39.35
9	Aska	106'82	58'60	40.50
10	M Hafiz Ardiansyah	48'28	40'60	40.49
11	Rafif Hamdan	40'78	47'53	40.72
12	M Nabil Zidane	42'15	54'53	41.50
13	Aqila Nafi El Nazir	52'41	44'10	44.10
14	Surya Ardi	45'68	52'79	44.68
15	M Khoirul Izam	50'53	45'69	45.69
16	Amadeus Yesu Badia	53'36	46'48	45.30
17	Leonel Davino Joshua Y	59'56	46'16	45.60
18	Faith Radithya Muhammad	42'08	47'10	43.50
19	M pilif ahid jibli	105'51	47'88	47.87
20	Muhammad Ismail	56'68	49'29	49.29
21	Ahri	50'54	50'60	50.54
22	M Baasith Bima Sakti	55'88	51'06	51.09
23	Edgar Mahesa	51'48	53'46	51.48
24	Haidar Abdul Jabar	53'57	54'76	53.57
25	Raka	57'34	57'40	57.34
26	Raffi	58'46	58'50	58.49
27	Haigar	106'82	58'60	58.60
28	Zidan	58.70	58.60	58.60

## Lampiran 7. Tabel Statistik

### Statistics

		PRETESTA	PRETESTB	POSTESTA	POSTESTB
N	Valid	14	14	14	14
	Missing	0	0	0	0
Mean		44.7636	44.6000	44.4871	44.6579
Median		43.6100	43.8800	44.2900	44.0950
Mode		32.50 <sup>a</sup>	31.95 <sup>a</sup>	31.21 <sup>a</sup>	32.04 <sup>a</sup>
Std. Deviation		8.32116	8.28386	7.65238	8.22704
Range		27.20	26.65	25.39	26.56
Minimum		32.50	31.95	31.21	32.04
Maximum		59.70	58.60	56.60	58.60
Sum		626.69	624.40	622.82	625.21

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

## Frequency Table

### PRETESTA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	32.5	1	7.1	7.1	7.1
	37.44	1	7.1	7.1	14.3
	38.44	1	7.1	7.1	21.4
	38.9	1	7.1	7.1	28.6
	39.25	1	7.1	7.1	35.7
	39.98	1	7.1	7.1	42.9
	43.5	1	7.1	7.1	50.0
	43.72	1	7.1	7.1	57.1
	44.36	1	7.1	7.1	64.3
	44.45	1	7.1	7.1	71.4
	49.71	1	7.1	7.1	78.6
	57.14	1	7.1	7.1	85.7
	57.6	1	7.1	7.1	92.9
	59.7	1	7.1	7.1	100.0
Total		14	100.0	100.0	



**PRETESTB**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	31.95	1	7.1	7.1	7.1
	33.23	1	7.1	7.1	14.3
	38.3	1	7.1	7.1	21.4
	38.61	1	7.1	7.1	28.6
	40.6	1	7.1	7.1	35.7
	40.78	1	7.1	7.1	42.9
	42.08	1	7.1	7.1	50.0
	45.68	1	7.1	7.1	57.1
	45.69	1	7.1	7.1	64.3
	47.88	1	7.1	7.1	71.4
	51.06	1	7.1	7.1	78.6
	51.48	1	7.1	7.1	85.7
	58.46	1	7.1	7.1	92.9
	58.6	1	7.1	7.1	100.0
	Total	14	100.0	100.0	

**POSTESTA**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	31.21	1	7.1	7.1	7.1
	34.63	1	7.1	7.1	14.3
	37.8	1	7.1	7.1	21.4
	38.35	1	7.1	7.1	28.6
	41.6	1	7.1	7.1	35.7
	42.15	1	7.1	7.1	42.9
	43.1	1	7.1	7.1	50.0
	45.48	1	7.1	7.1	57.1
	46.16	1	7.1	7.1	64.3
	47.29	1	7.1	7.1	71.4
	49.54	1	7.1	7.1	78.6
	52.57	1	7.1	7.1	85.7
	56.34	1	7.1	7.1	92.9
	56.6	1	7.1	7.1	100.0
	Total	14	100.0	100.0	

POSTESTB

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	32.04	1	7.1	7.1	7.1
	33.2	1	7.1	7.1	14.3
	38.55	1	7.1	7.1	21.4
	38.8	1	7.1	7.1	28.6
	40.5	1	7.1	7.1	35.7
	40.75	1	7.1	7.1	42.9
	43.5	1	7.1	7.1	50.0
	44.69	1	7.1	7.1	57.1
	45.7	1	7.1	7.1	64.3
	47.88	1	7.1	7.1	71.4
	51.06	1	7.1	7.1	78.6
	51.48	1	7.1	7.1	85.7
	58.46	1	7.1	7.1	92.9
	58.6	1	7.1	7.1	100.0
	Total	14	100.0	100.0	

NPAR TESTS

/K-S(NORMAL)=PRETESTA PRETESTB POSTESTA POSTESTB /MISSING ANALYSIS.

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		PRETEST A	PRETESTB	POSTEST A	POSTEST B
N		14	14	14	14
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	44.7636	44.6000	44.4871	44.6579
	Std. Deviation	8.32116	8.28386	7.65238	8.22704
Most Extreme Differences	Absolute	.229	.120	.082	.111
	Positive	.229	.120	.074	.111
	Negative	-.146	-.096	-.082	-.096
Kolmogorov-Smirnov Z		.858	.447	.307	.416
Asymp. Sig. (2-tailed)		.453	.988	1.000	.995
a. Test distribution is Normal.					

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETESTA	46.9000	14	7.82156	2.09040
	POSTESTA	45.0257	14	8.13927	2.17531

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRETESTA & POSTESTA	14	.926	.000

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PRETESTA - POSTESTA	1.87429	3.07991	.82314	.09600	3.65257	2.277	13	.040

**T-Test**

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PRETESTB	44.6000	14	8.28386	2.21396
POSTESTB	44.6579	14	8.22704	2.19877

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 PRETESTB & POSTESTB	14	.998	.000

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PRETESTB - POSTESTB	-.05786	.48582	.12984	-.33836	.22265	-.446	13	.663

### Lampiran 8. Tabel Daftar Hadir

#### DAFTAR HADIR

NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Dienwary	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	V	v	v	v
Rezvanizar	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	V	v	v	v
Banyu Biru Bastunandra	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	V	v	v	v
Dhafa Alif P	v	v	v	.	v	v	v	v	v	v	v	v	V	v	v	v
Aska	v	v	v	.	v	v	v	.	v	v	v	v	.	v	v	v
M Nabil Zidane	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	V	v	v	v
Aqila Nafi El Nazir	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	V	v	v	v
Amadeus Iesu Badia	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	V	v	v	v
Leonel Davino Joshua Y	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	V	v	v	v
Muhammad Ismail	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	V	v	v	v
Ahri	v	v	v	v	.	v	v	v	v	v	v	v	V	v	v	v
Haidar Abdul Jabar	v	v	v	v	v	.	v	v	v	v	v	v	V	v	v	v
Raka	v	v	.	v	v	v	v	.	v	v	.	v	V	v	v	v
Zidan	v	v	v	v	v	.	v	.	v	v	v	v	.	v	v	v

## Lampiran 11. Permohonan Expert Judgement

### **SURAT KETERANGAN *EXPERT JUDGEMENT***

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Drs.Subagyo Irianto.M.Pd

Unit kerja : FIK UNY

Menerangkan bahwa program latihan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari :

Nama : Erwin Hermawan

Nim : 13602244024

Judul Skripsi : "Pengaruh Metode Latihan *Balanced Touching* Terhadap Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Sepakbola Kelompok Umur 10 tahun SSB RMF UNY".

Telah di *expert judgement* dan memenuhi persyaratan sebagai program latihan dalam penelitian ini.

Yogyakarta, 20 Juli 2017

Yang menerangkan



**Drs.Subagyo Irianto,M.Pd.**

**NIP.196210101988121001**



Lanjutan Lampiran

**PERMOHONAN EXPERT JUDGEMENT**

Hal : Surat permohonan menjadi *expert judgement*

Lamp : Program latihan

Kepada :

Yth.Drs.Subagyo Irianto.M.Pd

Universitas Negeri Yogyakarta

Di tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan, yaitu tentang "Pengaruh, Metode Latihan *Balanced Touching* Terhadap Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Sepakbola Kelompok Umur 10 tahun SSB RMF UNY maka saya mohon kepada bapak Drs.Subagyo Irianto.M.Pd untuk berkenan memberikan masukan terhadap program latihan ini sebagai *expert judgement*. Masukan tersebut nantinya akan berguna untuk tingkat kepercayaan dari hasil penelitian ini.

Demikian surat permohonan saya, besar harapan saya agar bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas bantuan dan perhatian saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 20 Juli 2017

Mengetahui,

**Dosen pembimbing**



**Nawan Primasoni, S.Pd. Kor., M.Or**

**NIP.198405212008121001**

**Hormat saya**



**Erwin Hernawan**

**NIM. 13602244018**

Lanjutan Lampiran

**PERMOHONAN EXPERT JUDGEMENT**

Hal : Surat permohonan menjadi *expert judgement*

Lamp : Program latihan

Kepada :

Yth. Sulistiyono, S.Pd., Mpd.

Universitas Negeri Yogyakarta

Di tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan, yaitu tentang "Pengaruh Metode Latihan *Balanced Touching* Terhadap Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Sepakbola Kelompok Umur 10 tahun SSB RMF UNY, maka saya mohon kepada bapak Sulistiyono, S.Pd., Mpd. untuk berkenan memberikan masukan terhadap program latihan ini sebagai *expert judgement*. Masukan tersebut nantinya akan berguna untuk tingkat kepercayaan dari hasil penelitian ini.

Demikian surat permohonan saya, besar harapan saya agar bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas bantuan dan perhatian saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 20 Juli 2017

Mengetahui,

Dosen pembimbing



Nawan Primasoni, S.Pd. Kor., M.Or

NIP.198405212008121001

Hormat saya



Erwin Hermawan

NIM. 13602244024

Lanjutan Lampiran

---

**SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGEMENT**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sulistiyono,S.Pd.,Mpd.

Unit kerja : FIK UNY

Menerangkan bahwa program latihan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dari :

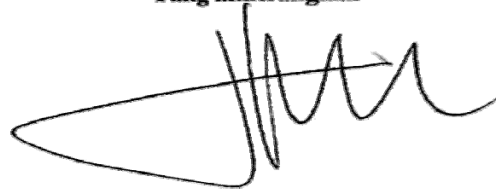
Nama : Erwin Hermawan

Nim : 13602244024

Judul Skripsi : "Pengaruh Metode Latihan *Balanced Touching* Terhadap Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Sepakbola Kelompok Umur 10 tahun SSB RMF UNY. Telah di *expert judgement* dan memenuhi persyaratan sebagai program latihan dalam penelitian ini.

Yogyakarta, 20 Juli 2017

Yang menerangkan



Sulistiyono,S.Pd.,Mpd.

197612122008121001

Lampiran 11. Surat zin Penelitian



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Colombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541  
Email : [humas\\_fik@uny.ac.id](mailto:humas_fik@uny.ac.id) Website : [fik.uny.ac.id](http://fik.uny.ac.id)

Nomor : 371/UN.34.16/PP/2017.

05 September 2017.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.**

**Pengelola SSB Real Madrid Foundation UNY**

**Jl. Colombo No.01 Yogyakarta.**


Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Erwin Hermawan.  
NIM : 13602244024.  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).  
Dosen Pembimbing : Nawan Primasoni S.Pd. KOR., M.Or.  
NIP : 198405212008121001.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : .....  
Tempat/Objek : SSB Real Madrid Foundation UNY.  
Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan Balanced Touching Terhadap Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Sepakbola di SSB Real Madrid Foundation UNY KU 10 Tahun.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan  
  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

**Tembusan :**

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 12. Dokumentasi Latihan





Lampiran 13. Dokumentasi Pelaksanaan pretest

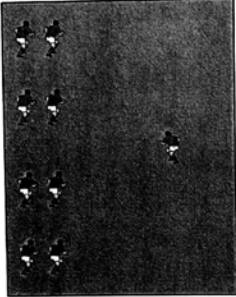
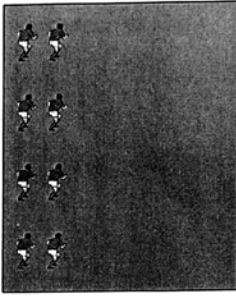
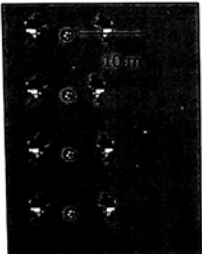
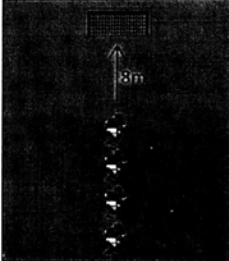




Lampiran 14. Dokumentasi Pelaksanaan Postest



## PRORAM LATIAN

	Hari/tanggal :	Tujuan :	
	SSB :RMF UNY	No.sesi : 1	
	KU :10 tahun	Waktu : 90 menit	
	Jumlah :16 orang	peralatan :Bola,Cone,Gawang, Stop watch,Peluit	

<p><b>PENDAHULUAN(5 MENIT)</b></p>  <p>Siswa dibariskan,berdoa, Penjelasan materi latihan</p>	<p><b>WARMING UP(15 MENIT)</b></p>  <p>-Melakukan pemanasan lari Keliling lapangan 3x</p> <p>-Kemudian di lanjutkan Stretching dinamis dan statis</p>
<p><b>LATIHAN INTI PASSING KONTROL(25 MENIT)</b></p>  <p>-Melakukan passing dengan kaki dalam kontrol kaki dalam</p> <p>-Kontrol kaki luar passing kaki dalam</p> <p>-Menggunakan kaki kanan dan kiri</p> <p>-2 Set -melakukan gerakan tersebut setiap itemnya dilakukan 3 menit dalam dua kali pengulangan. -Rec 1 menit</p>	<p><b>LATIHAN INTI SHOOTING POIN(25 POINT)</b></p>  <p>shooting poin bola diam setiap pemain melakukan shooting menggunakan kanan dan kiri</p> <p>-2 set -melakukan gerakan tersebut 10 menit dengan dua Kali pengulangan. -Rec 2 menit</p>
<p><b>GAME (15 MENIT)</b></p>  <p>Game tidak ada rekan Saling berebut berusaha Setiap individu berusaha Mencetak gol</p>	<p><b>PENUTUP(10 MENIT) (pendinginan ringan,evaluasi,berdoa)</b></p>  <p>Stretching ringan gerakan rileks dan diberi evaluasi dan motivasi</p>



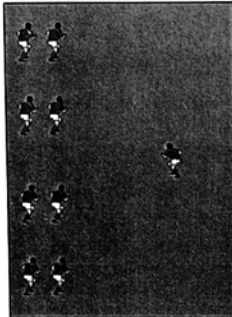


Hari/tanggal :  
 SSB :RMF UNY  
 KU :10 tahun  
 Jumlah :16 orang

Tujuan :  
 No.sesi : 2  
 Waktu : 90 menit  
 peralatan :Bola,Cone,Gawang,  
 Stop watch,Peluit

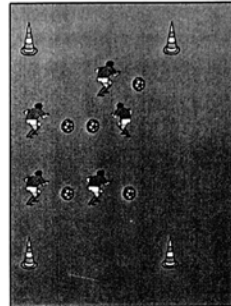


### PENDAHULUAN(5 MENIT)



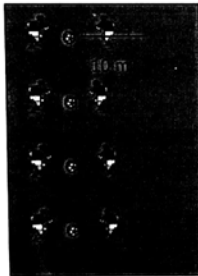
Siswa dibariskan,berdoa,  
 Penjelasan materi latihan

### WARMING UP(15 MENIT)



Drebblling drebblling bola  
 Sambil Streaching statis  
 Dan dinamis

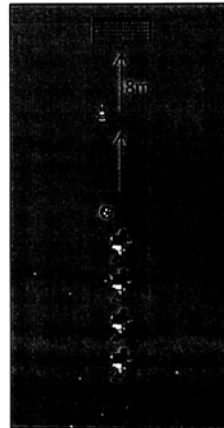
### LATIHAN INTI PASSING KONTROL(25 MENIT)



-Melakukan passing  
 dengan kaki luar kontrol  
 kaki dalam  
 -Passing kaki luar kontrol  
 -Menggunakan kaki kanan  
 dan kiri

-2 Set  
 -melakukan gerakan tersebut setiap itemnya dilakukan  
 3 menit dalam dua kali pengulangan.  
 -Rec 1 menit

### LATIHAN INTI SHOOTING POIN(25 POINT)



pemain dribbling dulu  
 kemudian shooting  
 menggunakan kaki  
 kanan dan kaki kiri  
 shooting ini dibatasi  
 waktu 5 menit

-2 set  
 -melakukan geraka  
 tersebut 10 menit  
 Dengan 2 kali  
 pengulangan -Rec 2 menit

### GAME (15 MENIT)



Game 1 tim 2  
 Orang,setiap tim  
 Berusaha mencetak gol

### PENUTUP(10 MENIT) (pendinginan ringan,evaluasi,berdoa)



setrching ringan gerakan  
 rileks dan diberi evaluasi  
 serta motivasi

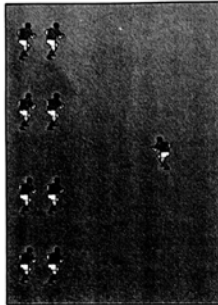


Hari/tanggal :  
 SSB :RMF UNY  
 KU :10 tahun  
 Jumlah :16 orang

Tujuan :  
 No.sesi : 3  
 Waktu : 90 menit  
 peralatan :Bola,Cone,Gawang,  
 Stop watch,Peluit

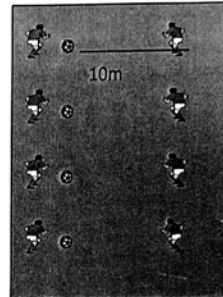


### PENDAHULUAN(5 MENIT)



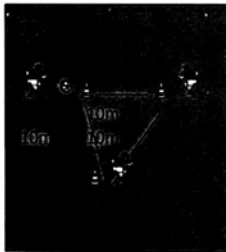
Siswa dibariskan,berdoa,  
 Penjelasan materi latihan

### WARMING UP(10 MENIT)



Skip skip passing kontrol  
 Kaki dalam kemudian  
 Sambil streaching statis  
 dan dinamis

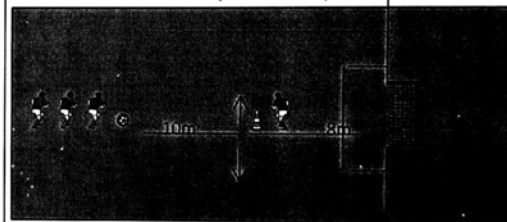
### LATIHAN INTI PASSING KONTROL(25 MENIT)



passing segitiga arah jarum  
 Jam menggunakan kaki kiri  
 kaki

-3 Set  
 -melakukan gerakan tersebut 10 menit dengan dua  
 Kali pengulangan  
 -Rec 1 menit

### LATIHAN INTI SHOOTING POIN(25 POINT)



pemain passing ke rekannya yang sudah bersia  
 menghentikan bola baik di sisi kanan maupun  
 kiri kemudian penendang bersiap untuk shoot  
 ke gawang

-3 set -Rec 2 menit  
 -melakukan gerakan tersebut 10 menit dengan  
 2 kali pengulangan

### GAME (15 MENIT)



1 lawan 1 dengan area  
 10x9 meter,1 orang  
 Bertahan lawan 2 orang  
 Yang 2 berusaha mencetak  
 Gol gagal bergantian dengan  
 Tim selanjutnya

### PENUTUP(10 MENIT) (pendinginan ringan,evaluasi,berdoa)



stretching ringan gerakan  
 dan diberi evaluasi  
 serta motivasi

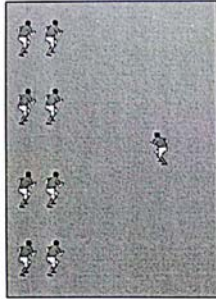


Hari/tanggal :  
 SSB :RMF UNY  
 KU :10 tahun  
 Jumlah :16 orang

Tujuan :  
 No.sesi : 4  
 Waktu : 90 menit  
 peralatan :Bola,Cone,Gawang,  
 Stop watch,Peluit

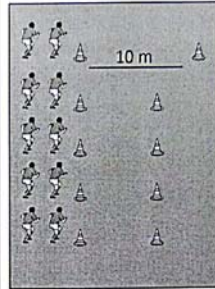


**PENDAHULUAN(5 MENIT)**



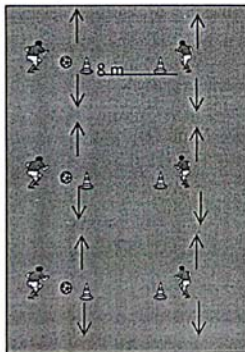
Siswa dibariskan,berdoa,  
 Penjelasan materi latihan

**WARMING UP(10 MENIT)**



Melakukan pemanasan  
 samba

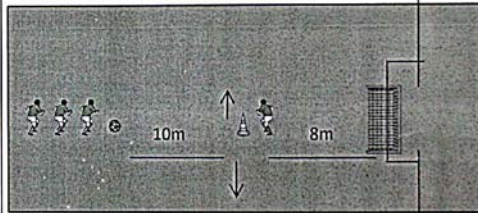
**LATIHAN INTI  
 PASSING KONTROL(25 MENIT)**



Melakukan kepping  
 Kanan kiri kemudian  
 Passing lagi kemudian

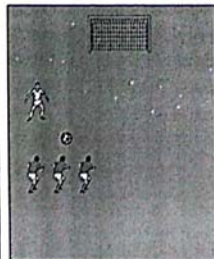
-2 set  
 -melakukan gerakan  
 Tersebut 10 menit  
 Dengan 2 kali  
 Pengulangan  
 -Rec 2 menit

**LATIHAN INTI  
 SHOOTING POIN(25 POINT)**



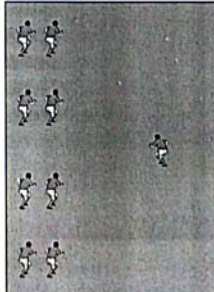
pemain passing ke rekannya yang sudah bersia  
 menghentikan bola baik di sisi kanan maupun  
 kiri kemudian penandang bersiap untuk shoot  
 ke gawang  
 -3 set -Rec 2 menit  
 -melakukan gerakan tersebut 10 menit dengan dua  
 Kali pengulangan.

**GAME (15 MENIT)**



3 lawan 1 dengan area  
 15x15 meter,1 bertahan  
 3 orang bermain satu dua  
 Dan berusaha mencetak gol  
 Gagal langsung berganti

**PENUTUP(10 MENIT)  
 (pendinginan ringan,evaluasi,berdoa)**



Stretching ringan gerakan  
 dan diberi evaluasi  
 sert motivasi

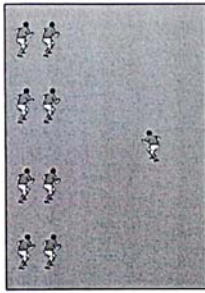


Hari/tanggal :  
 SSB :RMF UNY  
 KU :10 tahun  
 Jumlah :16 orang

Tujuan :  
 No.sesi : 5  
 Waktu : 90 menit  
 peralatan :Bola,Cone,Gawang,  
 Stop watch,Peluit

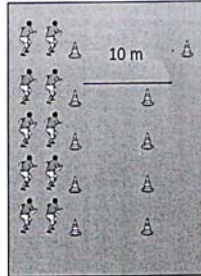


### PENDAHULUAN(5 MENIT)



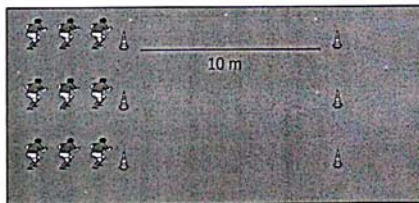
Siswa dibariskan,berdoa,  
 Penjelasan materi latihan

### WARMING UP(10 MENIT)



Melakukan pemanasan  
 samba

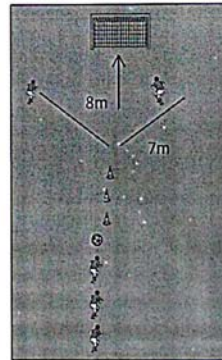
### LATIHAN INTI PASSING KONTROL(25 MENIT)



Dribbling keping kanan kiri sampai ujung passing  
 kaki kanan kiri secara bergantian

-2 set  
 -Rec 1 menit  
 -melakukan gerakan tersebut 10 menit dengan dua  
 Kali pengulangan

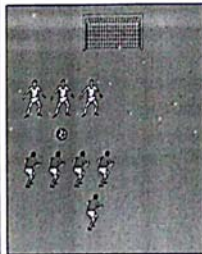
### LATIHAN INTI SHOOTING POIN(25 POINT)



Pemain dribbling  
 Lewati cone kemudian  
 Passing kekanan atau  
 Kekiri,kalau kekanan  
 Berarti shooting kaki  
 Kanan,begitu pula

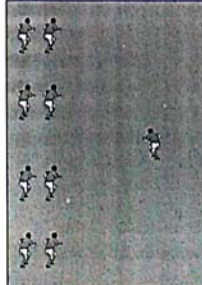
-2 set  
 -melakukan gerakan  
 2 kali pengulangan  
 -Rec 1 menit

### GAME (15 MENIT)



5 lawan 3 dengan area  
 25x20 meter3 brtahan  
 5 berusaha mencetak gol

### PENUTUP(10 MENIT) (pendinginan ringan,evaluasi,berdoa)



Stretching ringan gerakan  
 dan diberi evaluasi  
 serta motivasi

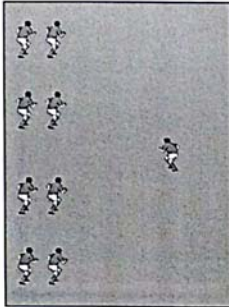


Hari/tanggal :  
 SSB :RMF UNY  
 KU :10 tahun  
 Jumlah :16 orang

Tujuan :  
 No.sesi : 6  
 Waktu : 90 menit  
 peralatan :Bola,Cone,Gawang,  
 Stop watch,Peluit

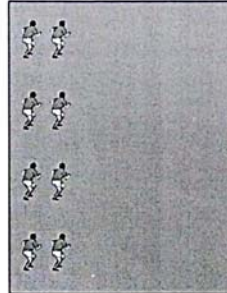


### PENDAHULUAN(5 MENIT)



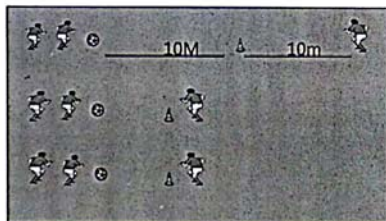
Siswa dibariskan,berdoa,  
 Penjelasan materi latihan

### WARMING UP(10 MENIT)



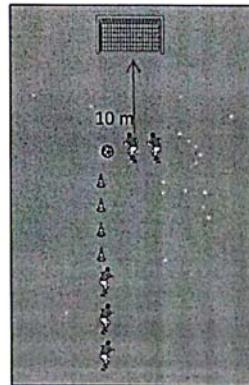
-Melakukan pemanasan lari  
 Keliling lapangan 3x  
  
 -Kemudian di lanjutkan  
 Stretching dinamis dan  
 statis

### LATIHAN INTI PASSING KONTROL(25 MENIT)



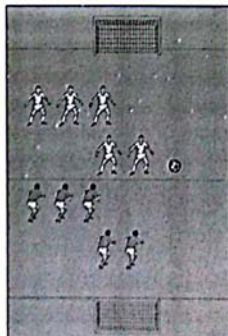
Pemain dribbling menggunakan kaki kanan sampai  
 Cone kemudian passing kaki kiri,lalu lari ke pos yang  
 Di tinggalkan rekannya,penerima bola melakukan  
 Gerakan kebalikannya  
 -2 set -Rec 1 menit  
 -melakukan gerakan tersebut 10 menit dengan dua  
 Kali pengulangan

### LATIHAN INTI SHOOTING POIN(25 POINT)



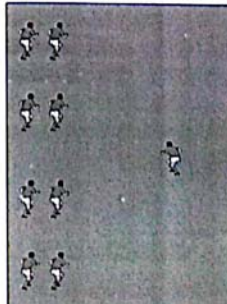
Pemain lari zigzag  
  
 kaki kiri,di ujung  
 sudah ada rekan yang  
 menyiapkan bola,nanti  
 bergantian,yg sudah  
 shooting ambil bola  
  
 -2 set -Rec 1 menit  
 -melakukan gerakan 10  
 menit dengan 2 kali  
 pengulangan

### GAME (15 MENIT)



5 lawan 5 dengan area  
 30x25 meter 3 kali sentuh  
 Selalu menggunakan kaki  
 Kanan dan kaki kiri

### PENUTUP(10 MENIT) (pendinginan ringan,evaluasi,berdoa)



Stretching ringan gerakan  
 rileks dan diberi evaluasi  
 serta motivasi

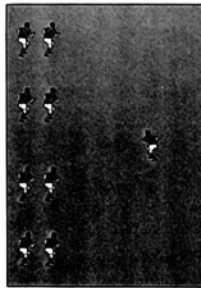


Hari/tanggal :  
 SSB :RMF UNY  
 KU :10 tahun  
 Jumlah :16 orang

Tujuan :  
 No.sesi : 7  
 Waktu : 90 menit  
 peralatan :Bola,Cone,Gawang,  
 Stop watch,Peluit

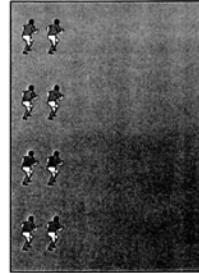


### PENDAHULUAN(5 MENIT)



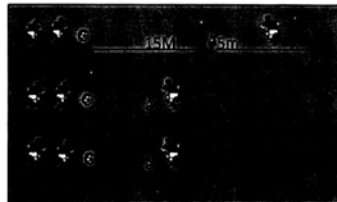
Siswa dibariskan,berdoa,  
 Penjelasan materi latihan

### WARMING UP(10 MENIT)



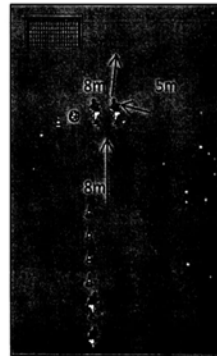
-Melakukan pemanasan lari  
 Keliling lapangan 3x  
 -Kemudian di lanjutkan  
 Streaching dinamis dan  
 statis

### LATIHAN INTI PASSING KONTROL(25 MENIT)



Pemain dribbling kemudian sampai tengah kepping  
 Kanan passing kanan,rekan di ujung backpass saja  
 Setelah backpass putar badan passing kiri,nanti  
 Bergantian  
 -2 set -Rec 1 menit  
 mnitmelakukan gerakan tersebut 10 menit dengan dua  
 Kali pengulangan

### LATIHAN INTI SHOOTING POIN(25 POINT)



Pemain lari zigzag  
 kaki kanan maupun  
 kaki kiri,di ujung  
 sudah ada rekan yang  
 akan passing bola,nanti  
 bergantian,yg sudah  
 shooting ambil bola  
 -2 set -Rec 1  
 -melakukan gerakan  
 tersebut 10 menit  
 2 kali pengulangan

### GAME (15 MENIT)



5 lawan 5 dengan area  
 30x25 meter bermain 3 kali  
 Sentuh kaki kanan dan kaki  
 kiri

### PENUTUP(10 MENIT) (pendinginan ringan,evaluasi,berdoa)



Stretching ringan gerakan  
 rileks dan diberi evaluasi

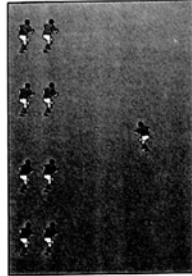


Hari/tanggal :  
SSB :RMF UNY  
KU :10 tahun  
Jumlah :16 orang

Tujuan :  
No.sesi : 8  
Waktu : 90 menit  
peralatan :Bola,Cone,Gawang,  
Stop watch,Peluit

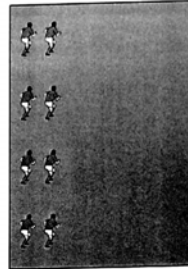


### PENDAHULUAN(5 MENIT)



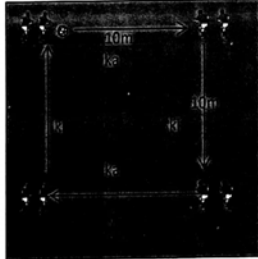
Siswa dibariskan,berdoa,  
Penjelasan materi latihan

### WARMING UP(10 MENIT)



-Melakukan pemanasan lari  
Keliling lapangan 3x  
  
-Kemudian di lanjutkan  
Stretching dinamis dan  
statis

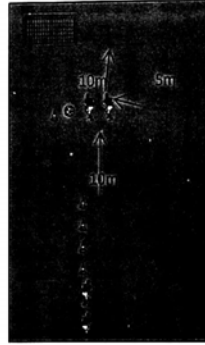
### LATIHAN INTI PASSING KONTROL(25 MENIT)



Pemain pertama  
Melakukan  
Dribbling sampai  
tengah passing kiri

-2 set -Rec 1 menit  
-melakukan gerakan tersebut 10 menit dengan dua  
Kali pengulangan

### LATIHAN INTI SHOOTING POIN(25 POINT)



Pemain lari zigzag  
melewati cone  
kemudian shooting  
kaki kanan maupun  
kaki kiri,di ujung  
sudah ada rekan yang  
akan passing bola,nanti  
bergantian,yg sudah  
shooting ambil bola

-2 set -1 menit  
-melakukan gerakan  
tersebut 10 menit  
Dua kali pengulangan

### GAME (15 MENIT)



-5 lawan 5 dengan area  
30x25 meter bermain 2 kali  
Sentuh selalu gunakan  
kanan dan kiri

### PENUTUP(10 MENIT) (pendinginan ringan,evaluasi,berdoa)



Stretching ringan gerakan  
rileks dan diberi evaluasi  
serta motivasi

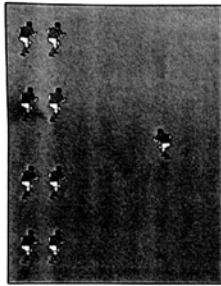


Hari/tanggal :  
 SSB :RMF UNY  
 KU :10 tahun  
 Jumlah :16 orang

Tujuan :  
 No.sesi : 9  
 Waktu : 90 menit  
 peralatan :Bola,Cone,Gawang,  
 Stop watch,Peluit

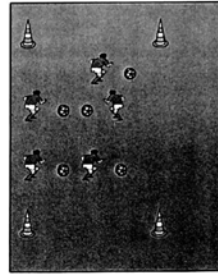


**PENDAHULUAN(5 MENIT)**



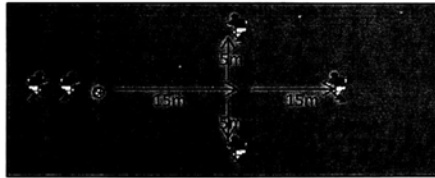
Siswa dibariskan,berdoa,  
 Penjelasan materi latihan

**WARMING UP(10 MENIT)**



Dribbling-dribbling bola  
 Setiap peluit ganti kaki  
 Sambil Streaching statis  
 Dan dinamis

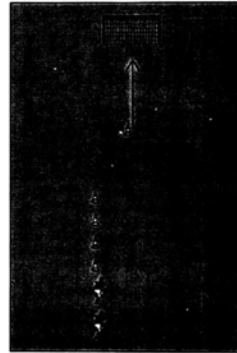
**LATIHAN INTI  
 DRIBBLING KEPPING PASSING (25 MENIT)**



Pemain pertama dribbling kaki kanan kemudian kepping kiri passing kiri,back pass kepping kanan passing kanan,back pass kemudian dribbling kaki kiri,di kasih kerekannya untuk bergantian

-2 set -Rec 1 menit  
 -melakukan gerakan tersebut 10 menit dengan dua Kali pengulangan

**LATIHAN INTI  
 SHOOTING POIN(25 POINT)**



Pemain dribbling melewati cone kemudian kepping kanan atau kiri shooting

-2 set -Rec 1 menit  
 -melakukan gerakan tersebut 10 menit dengan dua kali pengula

**GAME (15 MENIT)**



5 lawan 5 dengan area 40x30 meter2 kali sentuh Kaki sebelah kanan dan kiri Bikin gol sebanyak mungkin

**PENUTUP(10 MENIT)  
 (pendinginan ringan,evaluasi,berdoa)**



Stretching ringan gerakan rileks dan diberi evaluasi serta motivasi



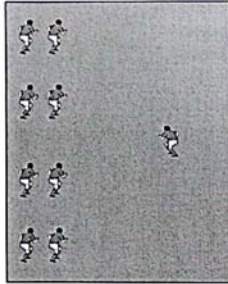


Hari/tanggal :  
 SSB :RMF UNY  
 KU :10 tahun  
 Jumlah :16 orang

Tujuan :  
 No.sesi : 10  
 Waktu : 90 menit  
 peralatan :Bola,Cone,Gawang,  
 Stop watch,Peluit

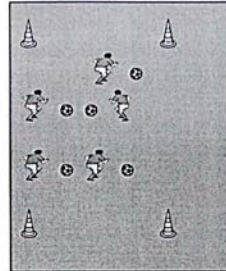


### PENDAHULUAN(5 MENIT)



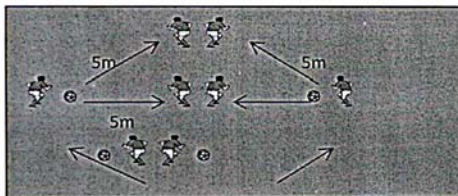
Siswa dibariskan,berdoa,  
 Penjelasan materi latihan

### WARMING UP(10 MENIT)



Dribbling-dribbling bola  
 Setiap peluit ganti kaki  
 Sambil Streaching statis  
 Dan dinamis

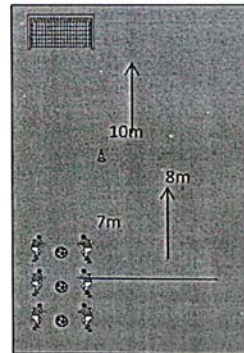
### LATIHAN INTI PASSING KONTROL(30 MENIT)



bola  
 Pemain yang menghadap ke tiga pemain melakukan passing kiri ke pemain paling kanan,kemudian siap menerima bola langsung passing ke tengah tanpa kontrol menggunakan kaki kanan,bola selalu gerak.

-2 set -Rec 1 menit  
 melakukan gerakan tersebut 10 menit dengan dua pengulangan

### LATIHAN INTI SHOOTING POIN(20 POINT)

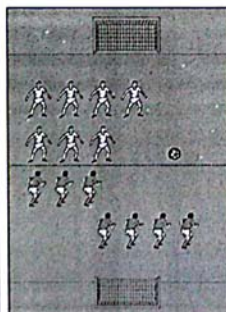


Pemain berpasang pasangan melakukan satu dua dengan kaki

kanan dan kiri sampai cone pemain sebelah kanan menyodorkan ke depan pemain sebelah melakukan shooting dengan kaki kiri maupun kaki kanan

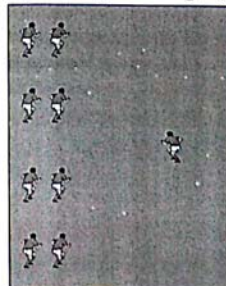
-2 set -Rec 1 menit  
 -melakukan gerakan 10 menit dengan 2 kali pengulangan

### GAME (15 MENIT)



8 lawan 8 dengan area 35x25 meter,3 kali sentuh  
 Selalu menggunakan kanan dan kaki kiri  
 harmenggunakan kaki

### PENUTUP(10 MENIT) (pendinginan ringan,evaluasi,berdoa)



Stretching ringan gerakan rileks dan diberi evaluasi

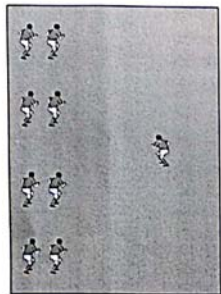


Hari/tanggal :  
 SSB :RMF UNY  
 KU :10 tahun  
 Jumlah :16 orang

Tujuan :  
 No.sesi : 11  
 Waktu : 90 menit  
 peralatan :Bola,Cone,Gawang,  
 Stop watch,Peluit

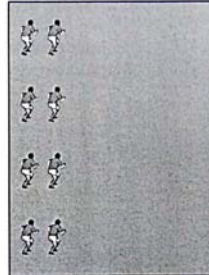


### PENDAHULUAN(5 MENIT)



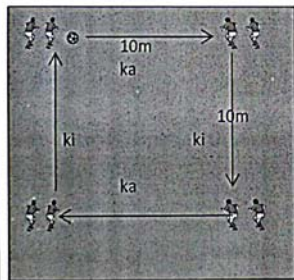
Siswa dibariskan,berdoa,  
 Penjelasan materi latihan

### WARMING UP(15 MENIT)



-Melakukan pemanasan lari  
 Keliling lapangan 3x  
  
 -Kemudian di lanjutkan  
 Streaching dinamis dan  
 statis

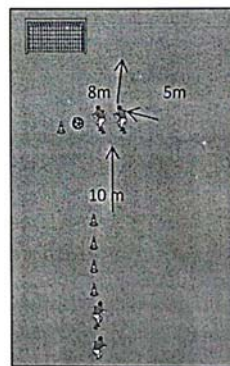
### LATIHAN INTI PASSING KONTROL(25 MENIT)



Pemain pertama  
 Melakukan  
 Dribbling sampai  
 tengah passing kiri  
 Pemain selanjutnya  
  
 Kanan dan seterusnya

-2 set -Rec 1 menit  
 melakukan gerakan tersebut 10 menit dengan dua  
 kali pengulangan

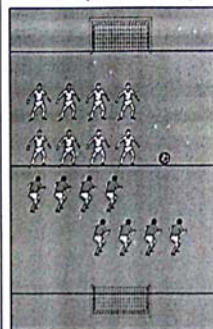
### LATIHAN INTI SHOOTING POIN(25 POINT)



Pemain lari zigzag  
 melewati cone  
 kemudian shooting  
 kaki kanan maupun  
 kaki kiri,di ujung  
 sudah ada rekan yang  
 akan passing bola,nanti  
 bergantian,yg sudah  
 shooting ambil bola

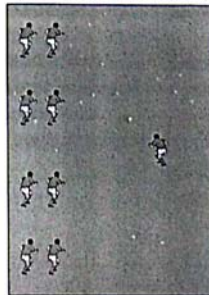
-2 set -Rec 1 menit  
 -melakukan gerakan  
  
 2 kali pengulangan

### GAME (15 MENIT)



-8 lawan 8 dengan area  
 40x30 meter bermain 2  
 Kali sentuh selalu gunakan  
 Kaki kanan dan kiri

### PENUTUP(10 MENIT) (pendinginan ringan,evaluasi,berdoa)



setreching ringan gerakan  
 rileks dan diberi evaluasi  
 serta motivasi

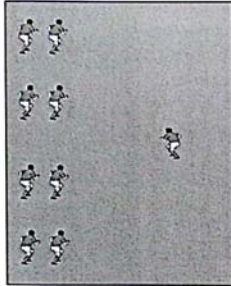


Hari/tanggal :  
 SSB :RMF UNY  
 KU :10 tahun  
 Jumlah :16 orang

Tujuan :  
 No.sesi : 12  
 Waktu : 90 menit  
 peralatan :Bola,Cone,Gawang,  
 Stop watch,Peluit

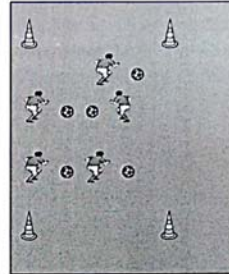


### PENDAHULUAN(5 MENIT)



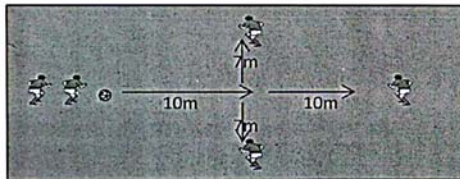
Siswa dibariskan,berdoa,  
 Penjelasan materi latihan

### WARMING UP(15 MENIT)



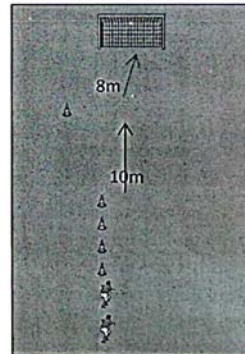
Dribbling-dribbling bola  
 Setiap peluit ganti kaki  
 Sambil Streaching statis  
 Dan dinamis

### LATIHAN INTI PASSING KONTROL(25 MENIT)



Pemain pertama dribbling kaki kanan kemudian kepping kiri passing kiri,back pass kepping kanan kepping kanan,back pass kemudian dribbling kaki kiri,di kasih kerekannya untuk bergantian  
 -2 set -1 menit  
 -melakukan gerakan tersebut 10 menit dengan dua Kali pengulangan

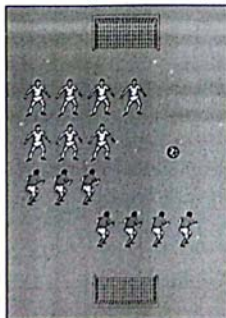
### LATIHAN INTI SHOOTING POIN(25 POINT)



Pemain dribbling melewati cone kemudian kepping kanan atau kiri shooting

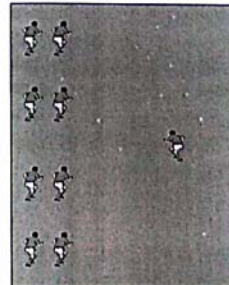
-2 set -1 menit  
 -melakukan gerakan tersebut 10 mmit dengan dua Kali pengulangan

### GAME (15 MENIT)



8 lawan 8 dengan area 45x30 meter,bermain 2 kali Sentuh selalu gunakan Kaki kanan dan kaki kiri

### PENUTUP(10 MENIT) (pendinginan ringan,evaluasi,berdoa)



Stretching ringan gerakan rileks dan diberi evaluasi kiri begitu juga gawang

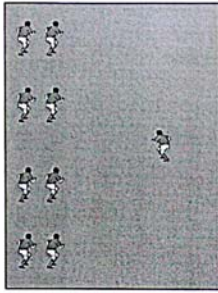


Hari/tanggal :  
 SSB :RMF UNY  
 KU :10 tahun  
 Jumlah :16 orang

Tujuan :  
 No.sesi : 13  
 Waktu : 90 menit  
 peralatan :Bola,Cone,Gawang,  
 Stop watch,Peluit

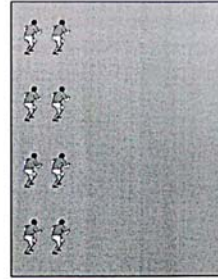


**PENDAHULUAN(5 MENIT)**



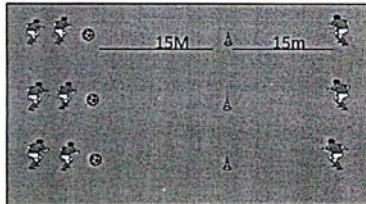
Siswa dibariskan,berdoa,  
 Penjelasan materi latihan

**WARMING UP(15 MENIT)**



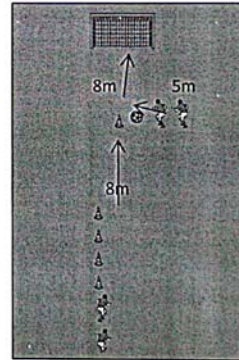
-Melakukan pemanasan lari  
 Keliling lapangan 3x  
  
 -Kemudian di lanjutkan  
 Streaching dinamis dan  
 statis

**LATIHAN INTI  
 PASSING DRIBBLING KONTROL(25 MENIT)**



Pemain dribbling kemudian sampai tengah kepping  
 Kanan passing kanan, rekan di ujung backpass saja  
 Setelah backpass putar badan passing kiri, nanti  
 bergantian  
 -2 set -Rec 1 menit  
 -melakukan gerakan tersebut 10 menit dengan dua  
 Kali pengulangan

**LATIHAN INTI  
 SHOOTING POIN(25 POINT)**

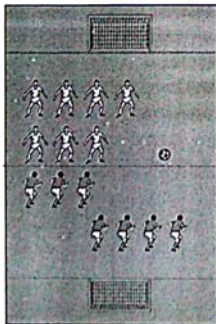


Pemain lari zigzag

kaki kanan maupun  
 kaki kiri, di ujung  
 sudah ada rekan yang  
 akan passing bola, nanti  
 bergantian, yg sudah  
 shooting ambil bola

-2 set -Rec 1 menit  
 -melakukan gerakan  
 tersebut 10 menit 2  
 Kali pengulangan

**GAME (15 MENIT)**



lawan 8 dengan area  
 45x30 meter bermain 2 kali  
 Sentuh gunakan kaki kanan  
 Dan kaki kiri

**PENUTUP(10 MENIT)  
 (pendinginan ringan, evaluasi, berdoa)**



Stretching ringan gerakan  
 rileks dan diberi evaluasi  
 serta motivasi

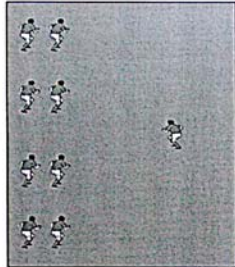


Hari/tanggal :  
 SSB :RMF UNY  
 KU :10 tahun  
 Jumlah :16 orang

Tujuan :  
 No.sesi : 14  
 Waktu : 90 menit  
 peralatan :Bola,Cone,Gawang,  
 Stop watch,Peluit

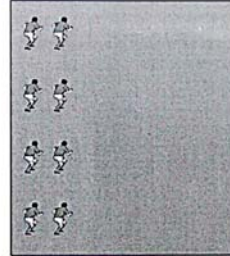


### PENDAHULUAN(5 MENIT)



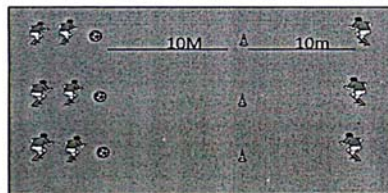
Siswa dibariskan,berdoa,  
 Penjelasan materi latihan

### WARMING UP(15 MENIT)



-Melakukan pemanasan lari  
 Keliling lapangan 3x  
  
 -Kemudian di lanjutkan  
 Streaching dinamis dan  
 statis

### LATIHAN INTI PASSING DRIBBLING KONTROL(25 MENIT)



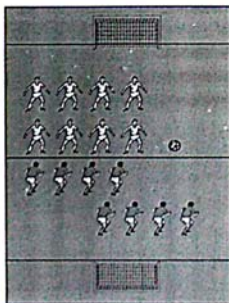
Pemain dribbling menggunakan kaki kanan sampai  
 Cone kemudian passing kaki kiri,lalu lari ke pos yang  
 Di tinggalkan rekannya,penerima bola melakukan  
 Gerakan kebalikannya  
 -2 set - 1 menit  
 -melakukan gerakan tersebut 10 menit dengan dua  
 Kali pengulangan

### LATIHAN INTI SHOOTING POIN(25 POINT)



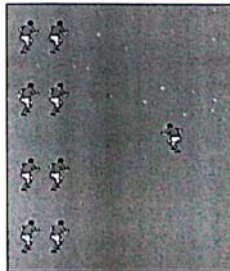
Pemain lari zigzag  
  
 kaki kanan maupun  
 kaki kiri,di ujung  
 sudah ada rekan yang  
 menyiapkan bola,nanti  
 bergantian,yg sudah  
 shooting ambil bola  
 -2 set -Rec 1 menit  
 -melakukan gerakan  
 tersebut 10 menit  
 dengan dua  
 Kali pengulangan

### GAME (15 MENIT)



8 lawan 8 dengan area  
 45x35 meter,bermain bebas  
 gol sebanyak mungkin  
 Selalu gunakan kaki kanan  
 Dan kaki kiri

### PENUTUP(10 MENIT) (pendinginan ringan,evaluasi,berdoa)



Stretching ringan gerakan  
 rileks dan diberi evaluasi  
 serta motivasi

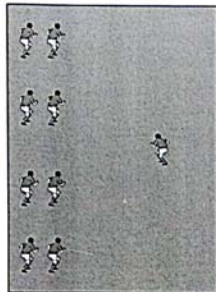


Hari/tanggal :  
SSB :RMF UNY  
KU :10 tahun  
Jumlah :16 orang

Tujuan :  
No.sesi : 15  
Waktu : 90 menit  
peralatan :Bola,Cone,Gawang,  
Stop watch,Peluit

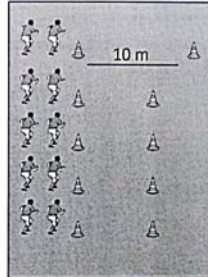


### PENDAHULUAN(5 MENIT)



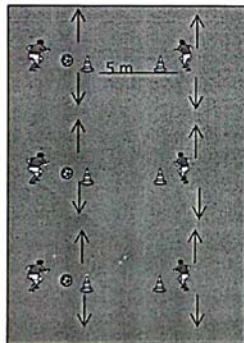
Siswa dibariskan,berdoa,  
Penjelasan materi latihan

### WARMING UP(15 MENIT)



Melakukan pemanasan  
samba

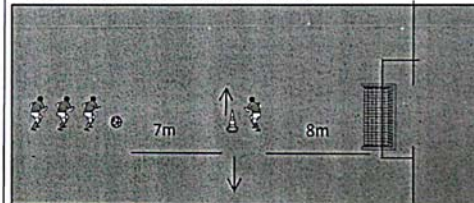
### LATIHAN INTI PASSING KEPPING (25 MENIT)



Melakukan kepping  
Kanan kiri kemudian  
Passing lagi kemudian  
Nanti cone di tarik  
5 langkah satu sisi saja

-2 set -1 menit  
-melakukan gerakan  
tersebut 10 menit  
2 kali pengulangan

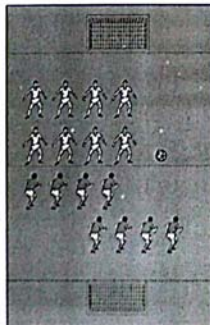
### LATIHAN INTI SHOOTING POIN(25 POINT)



pemain passing ke rekannya yang sudah bersia  
menghentikan bola baik di sisi kanan maupun  
kiri kemudian penendang bersiap untuk shoot  
ke gawang

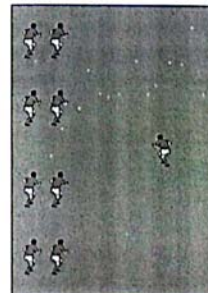
-2 set -Rec 1'  
-melakukan gerakan tersebut 10 menit  
2 kali pengulangan

### GAME (15 MENIT)



8 lawan 8 dengan area  
45x30 meter,2 kali sentuh  
Kaki kanan dan kaki kiri  
Bikin gol sebanyak mungkin

### PENUTUP(10 MENIT) (pendinginan ringan,evaluasi,berdoa)



Stretching ringan gerakan  
dan diberi evaluasi  
serta motivasi

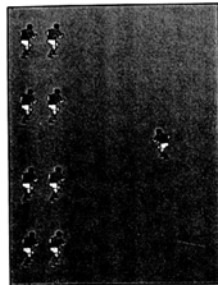


Hari/tanggal :  
 SSB :RMF UNY  
 KU :10 tahun  
 Jumlah :16 orang

Tujuan :  
 No.sesi : 16  
 Waktu : 90 menit  
 peralatan :Bola,Cone,Gawang,  
 Stop watch,Peluit

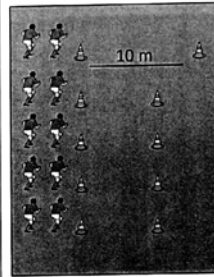


### PENDAHULUAN(5 MENIT)



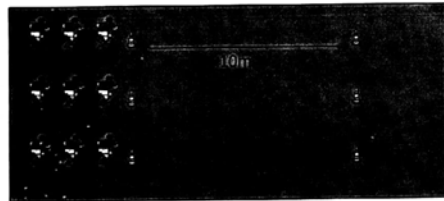
Siswa dibariskan,berdoa,  
 Penjelasan materi latihan

### WARMING UP(15 MENIT)



Melakukan pemanasan  
 samba

### LATIHAN INTI PASSING DRIBBLING KONTROL(25 MENIT)



Dribbling kepping kanan kiri sampai ujung passing  
 kaki kanan kiri secara bergantian

-2 set -1 menit  
 -melakukan gerakan tersebut 10 menit dengan dua  
 Kali pengulangan

### LATIHAN INTI SHOOTING POIN(25 POINT)



Pemain dribbling  
 Lewati cone kemudian  
 Passing kekanan atau  
 Kekiri,kalau kekanan  
 Berarti shooting kaki  
 Kanan,begitu pula

-2 set -1 menit  
 -melakukan gerakan  
 tersebut 10 menit  
 dengan dua kali  
 pengulangan

### GAME (15 MENIT)



8 lawan 8 dengan area  
 45x35 meter,bermain bebas  
 Bikin gol sebanyak  
 Mungkin

### PENUTUP(10 MENIT) (pendinginan ringan,evaluasi,berdoa)



Stretching ringan gerakan  
 dan diberi evaluasi  
 serta motivasi