

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH MELALUI  
PENDEKATAN INDIVIDU DAN PENDEKATAN KELOMPOK  
UNTUK MENINGKATKAN KETEPATAN PASSING BAWAH  
SISWA PSB BONANSA UNS SURAKARTA  
USIA 9-10 TAHUN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
Juli 2012**

**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Wahyu Adi kurniawan  
NIM : X. 5607025  
Jurusan/Program Studi : JPOK UNS/Penkepor

menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH MELALUI PENDEKATAN INDIVIDU DAN PENDEKATAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KETEPATAN PASSING BAWAH SISWA PSB BONANSA UNS SURAKARTA USIA 9-10 TAHUN”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicatumkan dalam daftar pustaka

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Juli 2012

Yang membuat pernyataan

Wahyu Adi Kurniawan  
NIM. X. 5607025

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH MELALUI  
PENDEKATAN INDIVIDU DAN PENDEKATAN KELOMPOK  
UNTUK MENINGKATKAN KETEPATAN PASSING BAWAH  
SISWA PSB BONANSA UNS SURAKARTA  
USIA 9-10 TAHUN**



**Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

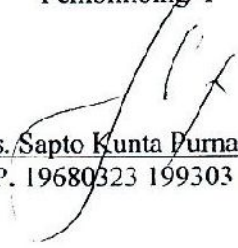
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
Juli 2012**

## PERSETUJUAN

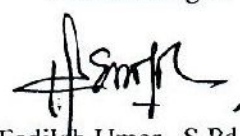
Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Surakarta, Juli 2012

Pembimbing I

  
Drs. Sapto Kunta Purnama, M.Pd  
NIP. 19680323 199303 1 012

Pembimbing II

  
Fadilah Umar, S.Pd., M.Or.  
NIP. 19720927 200212 1 001

### PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari :

Tanggal :

Tim Penguji Skripsi :

Nama Terang

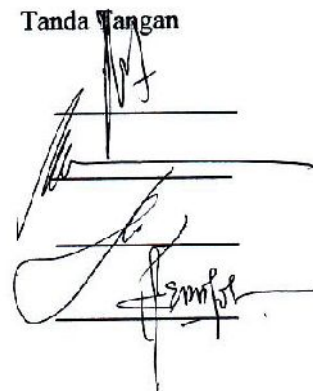
Ketua : Drs. Agustiyanta, M.Pd

Sekretaris : Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes

Anggota I : Drs. Sapta Kunta Purnama, M.Pd

Anggota II : Fadilah Umar, S.Pd., M.Or

Tanda Tangan



Disahkan oleh:

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret



Rekan Dekan 1,

Prof. Dr. rer. nat. Sajidan, M.Si

NIP. 19660415 199103 1 002

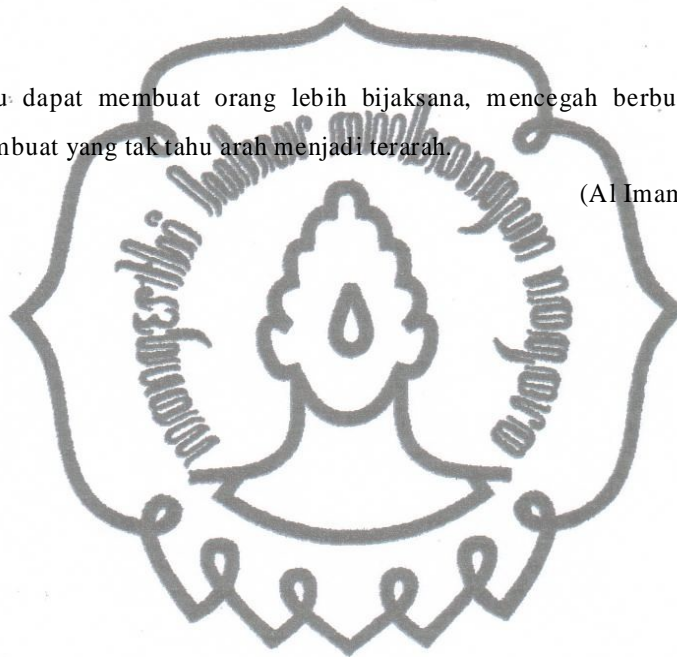
### MOTTO

- ❖ Dengan ilmu kehidupan menjadi mudah, dengan seni kehidupan menjadi indah dengan agama hidup menjadi terarah.

(A.H. Mukti Ali)

- ❖ Ilmu dapat membuat orang lebih bijaksana, mencegah berbuat aniaya dan membuat yang tak tahu arah menjadi terarah.

(Al Imam Al Mawardi)



## PERSEMBAHAN

Teriring syukur kepada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk:

- ❖ Bapak dan Ibu tercinta yang selalu mendo'akan aku dalam hidupku
- ❖ Teman-teman ku Angkatan '07 FKIP JPOK UNS Surakarta
- ❖ Siswa PSB Bonansa Surakarta





## ABSTRAK

Wahyu adi Kurniawan. **PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN PASSING BAWAH MELALUI PENDEKATAN SECARA INDIVIDU DAN SECARA KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN PASSING BAWAH SISWA PSB BONANSA UNS SOLO USIA 9-10 TAHUN.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juli 2012.

Tujuan penelitian ini adalah : 1)Dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah sepakbola bagi siswa yang dijadikan sampel penelitian, sehingga dapat mendukung keterampilan bermain sepakbola. 2)Dapat menambah wawasan dan pengetahuan keolahragaan bagi peneliti dan siswa pendidikan sepakbola Bonansa UNS Solo usia 8-10 tahun. 3)Bagi peneliti dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam bidang penelitian ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.

Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen*. Populasi dan sampel penelitian ini siswa PSB Bonansa UNS Solo usia 9-10 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dengan teknik random sampling. Dari teknik random sampling jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 30 orang. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran ketepatan passing bawah. Teknik analisis data yang digunakan dengan uji t pada taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, menyatakan bahwa pendekatan secara individu lebih baik pengaruhnya dibandingkan dengan pendekatan secara kelompok terhadap ketepatan *passing* bawah sepakbola. pada siswa pendidikan sepakbola Bonansa UNS Solo Usia 9-10 Tahun, tidak dapat diterima kebenarannya.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan: menyatakan bahwa pendekatan secara individu lebih baik pengaruhnya dibandingkan dengan pendekatan secara kelompok terhadap ketepatan *passing* bawah sepakbola. pada siswa pendidikan sepakbola Bonansa UNS Solo Usia 9-10 Tahun, tidak dapat diterima kebenarannya. Berdasarkan penghitungan yang dilakukan pada data tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh hasil  $t_{hitung}$  sebesar **3,527**, sedangkan  $t_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,049. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan yang signifikan antara tes kelompok 1 dan kelompok 2. Dari hasil penghitungan persentase peningkatan hasil ketepatan *passing* bawah sepakbola diketahui bahwa, kelompok 1 (pendekatan individu) memiliki nilai persentase peningkatan hasil latihan ketepatan passing bawah sepakbola 36,4% Sedangkan kelompok 2 (pendekatan kelompok) memiliki peningkatan hasil ketepatan passing bawah sepakbola sebesar 15,5%.

**Kata kunci:** Pendekatan secara individu dan pendekatan secara kelompok



## DAFTAR ISI

<b>JUDUL .....</b>	<b>I</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>PENGAJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GRAFIK.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>6</b>
A. Kajian Teori dan Penelitian yang Relevan.....	6
1. Sepak bola .....	6
a. Pengenalan Sepak Bola.....	6
b. Kemampuan Dasar Sepak Bola.....	7
2. Latihan .....	8
a. Hakikat latihan .....	14
b. Tujuan Latihan .....	14

c. Prinsip-Prinsip Latihan .....	10
d. Komponen-Komponen Latihan .....	14
3. Pasiing Sepak Bola .....	17
a. Hakikat Menendang Bola .....	17
b. Pengertian Pasiing Sepak Bola.....	18
c. Ketepatan .....	20
4. Pendekatan Pembelajaran.....	21
5. Metode Pembelajaran .....	25
B. Kerangka Berpikir .....	32
C. Hipotesis.....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	35
B. Rancangan/Desain Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel.....	37
D. Teknik Pengambilan Sampel.....	37
E. Pengumpulan Data.....	38
F. Validasi Instrumen Penelitian.....	38
G. Teknik Analisis Data.....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>41</b>
A. Deskripsi Data .....	41
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	41
C. Pengujian Hipotesis.....	43
D. Hasil Penelitian.....	45
1. Uji Reliabilitas.....	45
2. Uji Perbedaan Tes Awal .....	46
3. Uji Perbedaan Tes Akhir .....	47
E. Pembahasan Hasil Penelitian.....	49
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>50</b>
A. Simpulan.....	50
B. Implikasi .....	50

C. Saran .....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>52</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>54</b>



## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Deskripsi Tes Awal dan Tes Akhir Ketepatan Passing Pada Kelompok 1 dan Kelompok 2 .....	41
Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Reliabilitas .....	42
Tabel 3. Range kategori Reliabilitas .....	42
Tabel 4. Rangkuman hasil Tes Uji Normalitas Data .....	43
Tabel 5. Rangkuman hasil Tes Uji Homogenitas Data .....	44
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Akhir Pada Kelompok 1 .....	45
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Akhir Pada Kelompok 2 .....	45
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir Antara Kelompok 1 dan Kelompok 2 .....	46

## DAFTAR GAMBAR

### Halaman

Gambar 1 Teknik Passing Sepakbola.....	19
--	----



## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Bentuk tes ketepatan passing sepakbola.....	55
Lampiran 2. Program latihan ketepatan passing bawah sepakbola menggunakan pendekatan secara individu.....	57
Lampiran 3. Program latihan ketepatan passing bawah sepakbola melalui pendekatan secara kelompok.....	60
Lampiran 4. Jadwal treatment.....	85
Lampiran 5. Data hasil tes awal ketepatan passing bawah sepakbola.....	86
Lampiran 6. Data hasil tes akhir ketepatan passing bawah sepakbola.....	87
Lampiran 7. Pendekatan individu dan pendekatan kelompok.....	88
Lampiran 8. Reliabilitas tes awal ketepatan passing bawah sepakbola.....	90
Lampiran 9. Reliabilitas tes akhir ketepatan passing bawah sepakbola.....	92
Lampiran 10. Uji normalitas data tes awal kelompok 1.....	94
Lampiran 11. Uji normalitas data tes akhir kelompok 1.....	95
Lampiran 12. Uji normalitas data tes akhir kelompok 2.....	96
Lampiran 13. Uji normalitas data tes akhir kelompok 2.....	97
Lampiran 14. Uji homogenitas variaansi hasil test.....	98
Lampiran 15. Uji perbedaan hasil tes awal dan akhir kelompok 1.....	99
Lampiran 16. Uji perbedaan hasil tes awal dan akhir kelompok 2.....	101
Lampiran 17. Uji t perbedaan tes akhir antar kelompok.....	103
Lampiran 18. Perhitungan persentase peningkatan kemampuan kelompok 1 dan kelompok 2.....	104
Lampiran 19. Dokumentasi.....	106

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah Nya, sehingga dapat diselesaikan penulisan skripsi ini.

Disadari bahwa penulisan skripsi ini banyak mengalami hambatan, tetapi berkat bantuan dari beberapa pihak maka hambatan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu dalam kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. H. Mulyono, M.M., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Drs.H. Agustiyanto, M.Pd., Ketua Program Pendidikan Kepeatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Dra. Ismaryati, M.Kes., sebagai pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, saran dan masukan, sehingga skripsi ini terselesaikan
5. Islahuzzaman Nuryadin, S.Pd.,M.Or., sebagai pembimbing II yang telah memberi semangat dan dorongan serta pembimbingan skripsi, sehingga skripsi dapat tersusun dengan baik.
6. Bapak dan Ibu Dosen JPOK FKIP UNS Surakarta yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
7. Kepala SMP Negeri 5 Karanganyar yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian.
8. Siswa putra kelas VII SMP Negeri 5 Karanganyar tahun pelajaran 2011/2012 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.



Penulis berharap semoga skripsi yang sederhana ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca, khususnya Sepak Bola Passing Bawah

Surakarta, Juli 2012

Penulis



## **BAB 1**

### **Pendahuluan**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga pada masyarakat Indonesia. Dalam melakukan permainan sepakbola ada yang bertujuan untuk rekreasi dan ada juga yang untuk prestasi. Sepakbola adalah suatu permainan yang dimainkan secara tim yang setiap tim terdiri dari sebelas orang sehingga diperlukan suatu kerjasama tim dan keterampilan dari masing-masing individu yang mana di dalamnya terkandung beberapa unsur kondisi fisik yang harus diperlukan dalam permainan sepakbola.

Dalam sebuah permainan sepakbola, hal yang paling di tunggu adalah sebuah terciptanya gol, baik gol yang tercipta secara sederhana maupun gol yang tercipta secara fantastis dan spektakuler. Gol dapat membangkitkan semangat manakala gol itu tercipta, dan gol bisa menurunkan semangat ketika peluang gol itu tidak bisa dimanfaatkan atau sia-sia. Berdasarkan hal tersebut maka dibutuhkan satu kerjasama tim yang baik di dalam kesebelasan tersebut. Suatu kesebelasan yang baik, kuat dan tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerjasama yang baik. Untuk mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai bagian macam-macam teknis dasar dan ketrampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam posisi dan situasi yang tepat dan cepat artinya tidak membuang-buang energi dan waktu.

Salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya prestasi permainan sepakbola adalah penguasaan teknik dasar permainan sepakbola oleh para pemain. Oleh karena itu, seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar sepakbola, tidak mungkin menjadi pemain yang baik. Semua pemain sepakbola yang baik harus menguasai teknik dasar permainan sepakbola. Teknik *passing* merupakan syarat yang dominan atau terpenting dalam permainan sepak bola,

karena kemampuan *passing* bola dengan baik dan benar dapat dipergunakan untuk memberi operan kepada teman sehingga terjadi kerjasama tim yang baik.

*Passing* adalah mengoper. Mengoper bola adalah menyerahkan, memberikan pada orang lain (Dekdiknas, 2005:1171). *Passing* yang cepat dan akurat akan memberikan kemudahan pada teman ketika menerima bola tersebut. *Passing* yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola, *passing* dapat dilakukan dengan kaki bagian luar dan bagian dalam atau bisa dengan kepala, dada. Salah satu jenis *passing* adalah *passing* bawah. Secara teknis gerakan *passing* bawah adalah gerakan yang mudah dilakukan, karena *passing* bawah terdiri dari beberapa tahap atau fase gerakan, antara lain dari gerakan kaki dalam mem*passing*, fokus mata terhadap sasaran atau target, *release* bola dan gerakan lanjutan.

*Passing* bawah sepakbola merupakan teknik dasar dalam permainan sepakbola namun sulit dipelajari, lebih-lebih untuk pemain yang belum terampil. Upaya meningkatkan ketepatan *passing* bawah sepakbola harus dilakukan latihan dengan menerapkan pendekatan pembelajaran yang baik dan tepat. Karenanya perlu dirancang sebuah pendekatan pembelajaran yang sesuai supaya pemain mudah mempelajarinya, mengelola pemain dan mengemas pendekatan pembelajaran dengan bahan ajar secara menarik yang bisa merangsang minat belajar pemain dan pemain tidak merasa jenuh.

Pendekatan pembelajaran adalah salah satu cara untuk meningkatkan prestasi olahraga. Selama ini pendekatan pembelajaran yang digunakan masih belum maksimal untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam penguasaan *passing* bawah sepakbola, sering kali pemain hanya dilatih untuk melakukan dengan tanpa tujuan. Inovasi dan kreasi dari pelatih sepakbola sangat diperlukan terutama dalam menentukan dan memilih pendekatan pembelajaran yang tepat sesuai dengan karakteristik dan esensi dari materi yang akan dilatih. Pemilihan pendekatan pembelajaran juga harus mempertimbangkan waktu ketersediaan fasilitas dan alat yang dibutuhkan. Kebutuhan akan pendekatan pembelajaran yang efisien dalam latihan *passing* bawah sepakbola dilandasi oleh beberapa alasan yaitu pertama, efisiensi akan menghemat waktu, energi, atau biaya; kedua, metode efisien akan memungkinkan para pemain untuk menguasai tingkat keterampilan yang lebih tinggi (Rusli, 1999:26).

Agar pendekatan pembelajaran yang akan diterapkan dapat dirancang dengan baik, terlebih dahulu perlu dikaji faktor-faktor yang mempengaruhi *passing* bawah sepakbola perlu ditelusuri faktor penyebabnya. Dimana faktor-faktor yang mempengaruhi *passing* bawah sepakbola diperlukan unsur-unsur kondisi fisik. Keberhasilan dalam *passing* bawah sepakbola adalah faktor pemain. Perbedaan kemampuan terutama terjadi karena kualitas fisik yang berbeda (Sugiyanto, 1997:353). Senada dengan hal tersebut Rusli (1999:332) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi proses latihan *passing* bawah sepakbola adalah: (1) kondisi internal; dan (2) kondisi eksternal. Kondisi internal mencakup faktor-faktor yang terdapat pada individu, atau atribut lain yang membedakan pemain satu dengan pemain yang lainnya. Salah satu faktor kondisi internal adalah kemampuan fisik.

Hasil observasi pendahuluan pada pemain kelompok umur 9-10 tahun klub PSB Bonansa UNS Solo dalam melakukan *passing* bawah sepakbola sering kurang maksimal sehingga banyak peluang untuk menciptakan gol terbuang dengan percuma dan juga sering terjadi kesulitan dalam melakukan *passing* bawah sepakbola. Berdasarkan hal tersebut maka perlu dilakukan pendekatan pembelajaran. Pemilihan dan penerapan pendekatan pembelajaran dalam latihan *passing* bawah sepakbola untuk pemain kelompok umur 9-10 tahun klub PSB Bonansa UNS Solo, agar pendekatan pembelajaran yang diterapkan mampu meningkatkan hasil latihan pemain dalam penguasaan *passing* bawah sepakbola, maka pada penelitian ini akan dicobakan dua macam pendekatan pembelajaran yang diterapkan dalam proses latihan *passing* sepakbola yakni pendekatan secara kelompok dan secara individu.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di kemukakan di atas, maka penelitian ini berjudul .“Perbedaan Pengaruh Latihan *Passing* Bawah melalui Pendekatan Individu dan Pendekatan Kelompok untuk Meningkatkan Ketepatan *Passing* Bawah Siswa PSB Bonansa UNS Solo Usia 9 – 10 Tahun”.

### **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Tidak semua siswa pendidikan sepakbola Bonansa UNS Solo usia 9-10 tahun memiliki kemampuan *passing* bawah yang baik
2. Kemampuan *passing* bawah siswa putra pendidikan sepakbola Bonansa UNS Solo usia 9-10 tahun yang belum baik belum ditelusuri faktor penyebabnya.
3. Belum diketahui pengaruh latihan pendekatan kelompok terhadap kemampuan *passing* bawah sepakbola.
4. Belum diketahui pengaruh latihan pendekatan individu terhadap kemampuan *passing* bawah sepakbola.
5. Perlu dicari latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah sepakbola siswa pendidikan sepakbola Bonansa UNS Solo usia 9-10 tahun antara latihan melalui pendekatan kelompok dan pendekatan individu.

### **C. Pembatasan Masalah**

Banyaknya masalah yang muncul dalam penelitian, maka perlu dibatasi agar tidak menyimpang dari permasalahan penelitian. Pembatasan masalah dalam penelitian sebagai berikut:

1. Pengaruh latihan melalui pendekatan individu dan pendekatan kelompok terhadap kemampuan *passing* bawah sepakbola siswa pendidikan sepakbola Bonansa UNS Solo usia 9-10 tahun.
2. Membandingkan pengaruh latihan melalui pendekatan individu dan pendekatan kelompok terhadap kemampuan *passing* bawah sepakbola siswa pendidikan sepakbola Bonansa UNS Solo usia 9-10 tahun.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah diungkapkan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah perbedaan pengaruh latihan antara pendekatan individu dan pendekatan kelompok terhadap kemampuan *passing* bawah sepakbola siswa pendidikan sepakbola Bonansa UNS Solo usia 9-10 tahun ?
2. Manakah yang lebih baik pengaruhnya antara latihan melalui pendekatan individu dan pendekatan kelompok terhadap kemampuan *passing* bawah sepakbola siswa pendidikan sepakbola Bonansa UNS Solo usia 9-10 tahun ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui:

1. Perbedaan pengaruh latihan antara pendekatan individu dan pendekatan kelompok terhadap kemampuan *passing* bawah sepakbola siswa pendidikan sepakbola Bonansa UNS Solo usia 9-10 tahun.
2. Latihan yang lebih baik pengaruhnya antara pendekatan individu dan pendekatan kelompok terhadap kemampuan *passing* bawah sepakbola siswa pendidikan sepakbola Bonansa UNS Solo usia 9-10 tahun.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Dari hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik bagi peneliti maupun mahasiswa yang dijadikan obyek penelitian antara lain:

1. Dapat meningkatkan kemampuan *passing* bawah sepakbola bagi siswa yang dijadikan sampel penelitian, sehingga dapat mendukung keterampilan bermain sepakbola.



2. Dapat menambah wawasan dan pengetahuan keolahragaan bagi peneliti dan siswa pendidikan sepakbola Bonansa UNS Solo usia 9-10 tahun.
3. Bagi peneliti dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam bidang penelitian ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.





## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Kajian Teori dan Penelitian yang relevan**

##### **1. Sepak Bola**

###### **a. Pengenalan Sepak Bola**

Sepakbola adalah salah satu materi permainan dan olahraga yang diberikan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMP. Sucipto (2000:7) mendefinisikan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu yang terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya adalah penjaga gawang. Selanjutnya Roji (2004: 1) menjelaskan bahwa sepakbola dilakukan oleh dua kesebelasan, masing-masing kesebelasan terdiri dari sebelas pemain termasuk penjaga gawang. Pemain cadangan untuk setiap regunya berjumlah tujuh pemain dan lama permainan adalah 2 x 45 menit.

Menurut Muhajir (2004:22) menyatakan bahwa sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan. Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Biasanya permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat 15 menit diantara dua babak tersebut. Mencetak gol ke gawang lawan merupakan sasaran dari setiap kesebelasan. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang apabila kesebelasan tersebut dapat memasukkan bola ke gawang lebih banyak dan kemasukan bola lebih sedikit jika dibanding dengan lawannya.

Sejalan dengan pendapat di atas, Soekatamsi (1995:11) menyatakan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk seorang penjaga gawang. Hampir

seluruh permainan dilakukan dengan mengolah bola dengan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan seluruh anggota badannya dengan kaki dan tangan. Sepakbola merupakan olahraga beregu, oleh karena itu selain kemampuan teknik seorang pemain sepakbola harus bisa bekerja sama dengan pemain lain dalam satu tim sepakbola. Dijelaskan oleh Soedjono (1995:16) bahwa sepakbola adalah suatu permainan beregu, oleh karena itu kerjasama regu merupakan tuntutan permainan sepakbola yang harus dipenuhi setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari atas sebelas pemain, termasuk penjaga gawang. Setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang lawan dalam permainan yang berlangsung 2 x 45 menit. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang apabila kesebelasan tersebut dapat memasukkan bola ke gawang lebih banyak dan kemasukan bola lebih sedikit jika dibanding dengan lawannya.

#### **b. Kemampuan Dasar Sepakbola**

Dalam permainan sepakbola kemampuan dasar seseorang sangat penting. Seorang pemain sepakbola harus memiliki kemampuan dasar yang baik. Baik buruknya kemampuan dasar sepakbola seseorang dapat dilihat dari teknik-teknik dasar sepakbola yang dikuasai. Menurut Mielke (2007:1), kemampuan dasar bermain sepak bola harus dikuasai. Dasar-dasar bermain sepakbola antara lain: menggiring (*dribbling*), mengoper (*passing*), menembak (*shooting*), menyundul bola (*heading*), menimang bola (*juggling*), menghentikan bola (*trapping*), dan lemparan ke dalam (*throw-in*).

Berbeda dengan Mielke yang membagi dasar-dasar bermain sepakbola menjadi tujuh macam. Sucipto (2000:7) menyatakan sepakbola mempunyai teknik-teknik dasar sepakbola, diantaranya: menendang (*kicking*), menggiring bola (*dribbling*), dan menyundul bola (*heading*). Selanjutnya, Engkos Kosasih (1995:216) menyatakan

bahwa kemampuan dasar sepakbola yang perlu dilatihkan dan yang terpenting dalam permainan sepakbola antara lain: teknik menendang bola, teknik menghentikan (menyetop) dan mengontrol bola, teknik membawa atau menggiring bola, teknik gerakan tipu, teknik menyundul bola, dan teknik lemparan ke dalam.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan dasar sepakbola adalah tingkat kemahiran yang dimiliki seseorang dalam bermain sepakbola. Teknik ini akan sangat bermanfaat apabila dapat dikuasai dengan benar. Teknik-teknik dasar sepakbola tersebut meliputi: *passing*, *shooting*, *dribbling*, *trapping*, *juggling*, *throw-in*, dan *heading*.

## 2. Latihan

### a. Hakikat Latihan

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan. Berkaitan dengan latihan Sudjarwo (1993: 14) menyatakan, “Latihan adalah suatu proses yang sistematis secara berulang-ulang, secara ajeg dengan selalu memberikan peningkatan beban latihan”. Menurut Andi Suhendro (1999: 3.4) bahwa, “Latihan (*training*) merupakan proses kerja yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang makin meningkat”. Menurut Yusuf Adisasmita dan Aip Syarifuddin (1996:145) bahwa, “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya”.

Hakikat latihan yang dikemukakan tiga ahli tersebut pada prinsipnya mempunyai pengertian yang hampir sama, sehingga dapat disimpulkan bahwa, latihan (*training*) merupakan proses kerja atau berlatih yang sistematis dan kontinyu, dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang semakin meningkat.

Latihan yang sistematis yaitu program latihan direncanakan secara matang, dilaksanakan sesuai jadwal menurut pola yang telah ditetapkan, dan evaluasi sesuai dengan alat yang benar. Penyajian materi harus dilakukan dari materi yang paling

mudah ke arah materi yang paling sukar, dari materi yang sederhana mengarah kepada materi yang paling kompleks.

Latihan harus dilakukan secara berulang-ulang, maksudnya latihan harus dilakukan minimal tiga kali dalam seminggu. Dengan pengulangan ini diharapkan gerakan yang pada saat awal latihan dirasakan sukar dilakukan, pada tahap-tahap berikutnya akan menjadi lebih mudah dilakukan.

Beban latihan harus meningkat maksudnya, penambahan jumlah beban latihan harus dilakukan secara periodik, sesuai dengan prinsip-prinsip latihan, dan tidak harus dilakukan pada setiap kali latihan, namun tambahan beban harus segera dilakukan ketika atlet merasakan latihan yang dilaksanakan terasa ringan.

#### **b. Tujuan Latihan**

Latihan (*training*) merupakan proses kerja atau berlatih yang sistematis dan kontinyu, dilakukan dalam waktu yang lama dan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang semakin meningkat untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Menurut Russel R. Pate., BruceMc. Clenaghan & Robert Rotella (1993: 317) bahwa, “Tujuan akhir latihan yaitu untuk meningkatkan penampilan olahraga”. Menurut Yusuf Adisasmita & Aip Syarifuddin (1996: 126) bahwa, “Tujuan utama latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi olahraganya semaksimal mungkin”. Sedangkan Bompa (1990: 4) menyatakan tujuan umum latihan yaitu:

- 1) Untuk mencapai dan meningkatkan perkembangan fisik secara multilateral.
- 2) Untuk meningkatkan dan mengamankan perkembangan fisik yang spesifik, sesuai dengan kebutuhan olahraga yang ditekuni.
- 3) Untuk menghaluskan dan menyempurnakan teknik dari cabang olahraganya.
- 4) Untuk meningkatkan dan menyempurnakan teknik maupun strategi yang diperlukan.
- 5) Untuk mengelola kualitas kemauan.
- 6) Untuk menjamin dan mengamankan persiapan individu maupun tim secara optimal.

- 7) Untuk memperkuat tingkat kesehatan tiap atlet.
- 8) Untuk pencegahan cedera.
- 9) Untuk meningkatkan pengetahuan teori.

Tujuan umum latihan pada prinsipnya sangat luas. Namun hal yang utama dari latihan olahraga prestasi yaitu, untuk meningkatkan keterampilan dan mencapai prestasi setinggi mungkin dari atlet yang berlatih. Menurut Yusuf Adisasmita & Aip Syarifuddin (1996: 12-127) bahwa, “Untuk mencapai tujuan tersebut, ada empat aspek yang harus diperhatikan dalam latihan yaitu, “(1) Latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik dan, (4) latihan mental”. Dari keempat aspek tersebut saling berkaitan antara aspek yang satu dengan aspek yang lainnya. Untuk mencapai prestasi yang tinggi, maka keempat aspek tersebut harus dilatih dan ditingkatkan secara maksimal.

### **c. Prinsip-Prinsip Latihan**

Dalam setiap kali latihan, baik atlet maupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan memperhatikan dan mempertimbangkan prinsip-prinsip latihan diharapkan latihan yang dilakukan dapat meningkat dengan cepat, dan tidak berakibat buruk baik pada fisik maupun teknik atlet. Berkaitan dengan prinsip latihan Nosseck (1992: 14) menyatakan, “Prinsip latihan adalah garis pedoman yang hendaknya dipergunakan dalam latihan yang terorganisir dengan baik”

Prinsip latihan pada dasarnya merupakan suatu pedoman dalam memberikan beban latihan, sehingga beban latihan dapat diberikan dengan tepat, sehingga akan terjadi peningkatan. Latihan yang didasarkan prinsip latihan yang tepat, maka tujuan prinsip latihan akan tercapai. menurut Sudjarwo (1993: 21-23) “Prinsip-prinsip latihan yang harus diperhatikan dalam latihan di antaranya (1) Prinsip individu, (2) Prinsip penambahan beban, (3) Prinsip interval, (4) Prinsip penekanan beban (stress), (5) Prinsip makanan baik dan, (6) Prinsip latihan sepanjang tahun”.

Prinsip-prinsip latihan tersebut sangat penting untuk diperhatikan dalam latihan. Tujuan latihan dapat tercapai dengan baik, jika prinsip-prinsip latihan



tersebut dilaksanakan dengan baik dan benar. Penerapan prinsip-prinsip latihan yang benar akan lebih memperbesar kemungkinan dalam pencapaian tujuan latihan lebih maksimal. Untuk lebih jelasnya prinsip-prinsip latihan dapat diuraikan sebagai berikut:

### **1) Prinsip Individu**

Manfaat latihan akan lebih berarti, jika di dalam pelaksanaan latihan didasarkan pada karakteristik atau kondisi atlet yang dilatih. Perbedaan antara atlet yang satu dengan yang lainnya tentunya tingkat kemampuan dasar serta prestasinya juga berbeda. Oleh karena perbedaan individu harus diperhatikan dalam pelaksanaan latihan. Sadoso Sumosardjuno (1994: 13) menyatakan, "Meskipun sejumlah atlet dapat diberi program pemantapan kondisi fisik yang sama, tetapi kecepatan kemajuan dan perkembangannya tidak sama". Menurut Andi Suhendro (1999: 3.15) bahwa, "Prinsip individual merupakan salah satu syarat dalam melakukan olahraga kontemporer. Prinsip ini harus diterapkan kepada setiap atlet, sekali atlet tersebut memiliki prestasi yang sama. Konsep latihan ini harus disusun dengan kekhususan yang dimiliki setiap individu agar tujuan latihan dapat tercapai".

Manfaat latihan akan lebih berarti jika program latihan yang diterapkan direncanakan dan dilaksanakan berdasarkan karakteristik dan kondisi setiap atlet. Sudjarwo (1993: 21) menyatakan, "Pemberian beban latihan harus selalu mengingat kemampuan dan kondisi masing-masing atlet. Faktor-faktor individu yang harus mendapat perhatian misalnya tingkat ketangkasan atlet, umur atau lamanya berlatih, kesehatan dan kesegaran jasmani serta psikologis".

### **2) Prinsip Penambahan Beban (*Over Load Principle*)**

Prinsip beban lebih merupakan dasar dan harus dipahami seorang pelatih dan atlet. Prinsip beban lebih merupakan prinsip latihan yang mendasar untuk memperoleh peningkatan kemampuan kerja. Kemampuan seseorang dapat meningkat jika mendapat rangsangan berupa beban latihan yang cukup berat, yaitu di atas dari beban latihan yang biasa diterimanya. Andi Suhendro (1999: 3.7) menyatakan,

“Seorang atlet tidak akan meningkat prestasinya apabila dalam latihan mengabaikan prinsip beban lebih”. Sedangkan Rusli Lutan dkk. (1992: 95) berpendapat:

Setiap bentuk latihan untuk keterampilan teknik, taktik, fisik dan mental sekalipun harus berpedoman pada prinsip beban lebih. Kalau beban latihan terlalu ringan, artinya di bawah kemampuannya, maka berapa lama pun atlet berlatih, betapa sering pun dia berlatih atau sampai bagaimana capek pun dia mengulang-ulang latihan itu, prestasinya tidak akan meningkat.

Berdasarkan dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, prinsip beban lebih bertujuan untuk meningkatkan perkembangan kemampuan tubuh. Pembebanan latihan yang lebih berat dari sebelumnya akan merangsang tubuh untuk beradaptasi dengan beban tersebut, sehingga kemampuan tubuh akan meningkat. Kemampuan tubuh yang meningkat mempunyai peluang untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Salah satu hal yang harus tetap diperhatikan dalam peningkatan beban latihan harus tetap berada di atas ambang rangsang latihan. Beban latihan yang terlalu berat tidak akan meningkatkan kemampuan atlet, tetapi justru sebaliknya yaitu kemunduran kemampuan kondisi fisik atau dapat mengakibatkan atlet menjadi sakit.

### **3) Prinsip Interval**

Interval atau istirahat merupakan bagian penting dalam latihan. Hal ini dimaksudkan untuk menjaga kondisi atlet. Berkaitan dengan prinsip interval Sudjarwo (1993: 22) menyatakan, “Latihan secara interval adalah merupakan serentetan latihan yang diselingi dengan istirahat tertentu(interval). Faktor istirahat (interval haruslah diperhatikan setelah jasmani melakukan kerja berat akibat latihan.”

Istirahat atau interval merupakan faktor yang harus diperhatikan dalam latihan. Kelelahan akibat dari latihan harus diberi istirahat. Dengan istirahat akan memulihkan kondisi atlet, sehingga untuk melakukan latihan berikutnya kondisinya akan lebih baik.



#### **4) Prinsip Penekanan Beban (Stress)**

Pemberian beban latihan pada suatu saat harus dilaksanakan dengan tekanan yang berat atau bahkan dapat dikatakan membuat atlet stress. Penekanan beban latihan harus sampai menimbulkan kelelahan secara sungguh-sungguh, baik kelelahan lokal maupun kelelahan total jasmani dan rohani atlet. Dengan waktu tertentu serta beban latihan dengan intensitas maksimal akan berakibat timbulnya kelelahan lokal yaitu otot-otot tertentu atau pun fungsi organisme. Kelelahan total disebabkan adanya beban latihan dengan volume yang besar, serta intensitasnya maksimal dengan waktu yang cukup lama. Prinsip penekanan beban (stress) diberikan guna meningkatkan kemampuan organisme, pengemblengan mental yang sangat diperlukan untuk menghadapi pertandingan-pertandingan.

#### **5) Prinsip Makanan Baik**

Makanan yang sehat dan baik sangat penting bagi seorang atlet. Makanan yang dikonsumsi atlet harus sesuai dengan tenaga yang diperlukan dalam latihan. Untuk menentukan jenis makanan yang harus dikonsumsi seorang atlet harus bekerjasama dengan ahli gizi. Sudjarwo (1993: 23) menyatakan, “Untuk seorang atlet diperlukan 25-35% lemak, 15% putih telur, 50-60% hidrat arang dan vitamin serta mineral lainnya”. Pentingnya peranan makanan yang baik untuk seorang atlet, maka harus diperhatikan agar kondisi atlet tetap terjaga, sehingga akan mendukung pencapaian prestasi yang maksimal.

#### **6) Prinsip Latihan Sepanjang Tahun**

Pencapaian prestasi yang tinggi dibutuhkan latihan yang teratur dan terprogram. Sudjarwo (1993: 23) menyatakan, “Kembali kepada sistematis dari latihan yang diberikan secara teratur dan ajeg serta dilaksanakan sepanjang tahun tanpa berseling. Hal ini bukan berarti tidak ada istirahat sama sekali, ingat akan prinsip interval”.

Sistematis suatu latihan sepanjang tahun akan diketahui melalui periode-periode latihan. Oleh karena itu, latihan sepanjang tahun harus dijabarkan dalam

periode-periode latihan. Melalui penjabaran dalam periode-periode latihan, maka tujuan kan lebih fokus, sehingga prestasi yang tinggi dapat dicapai.

#### **d. Komponen-Komponen Latihan**

Setiap pelatihan olahraga akan mengarah kepada sejumlah perubahan yang bersifat anatomis, fisiologis, biokimia, kejiwaan dan keterampilan. Efisiensi dari suatu kegiatan merupakan akibat dari waktu yang dipakai, jarak yang ditempuh dan jumlah pengulangan (volume), beban dan kecepatannya intensitas, serta frekuensi penampilan (densitas).

Semua komponen dibuat sedemikian rupa dalam berbagai model yang sesuai dengan karakteristik fungsional dan ciri kejiwaan dari cabang olahraga yang dipelajari. Sepanjang fase latihan, pelatih harus menentukan tujuan latihan secara pasti, komponen mana yang menjadi tekanan latihan dalam mencapai tujuan penampilannya yang telah direncanakan. Cabang olahraga yang banyak menentukan keterampilan yang tinggi termasuk tenis lapangan, maka kompleksitas latihan merupakan hal yang sangat diutamakan. Menurut Andi Suhendro (1999: 3.17) komponen-komponen penting yang harus diperhatikan dalam suatu latihan meliputi: “(1) volume latihan, (2) intensitas latihan, (3) *density* atau kekerapan latihan dan, (4) kompleksitas latihan”.

Komponen-komponen latihan tersebut sangat penting dalam latihan olahraga prestasi. Komponen-komponen latihan tersebut berkaitan antara yang satu dengan yang lainnya. Oleh karena itu, komponen-komponen latihan tersebut harus diterapkan dengan baik dan benar agar tujuan latihan dapat tercapai. Untuk lebih jelasnya komponen-komponen latihan dapat diuraikan secara singkat sebagai berikut :

##### **1) Volume Latihan**

Sebagai komponen utama, volume adalah prasyarat yang sangat penting untuk mendapatkan teknik yang tinggi dan pencapaian fisik yang lebih baik. Menurut Andi Suhendro (1999: 3.17) bahwa, “Volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan jumlah atau kuantitas derajat besarnya suatu rangsang yang dapat ditujukan dengan jumlah repetisi, seri atau set dan panjang jarak yang ditempuh”. Sedangkan repetisi

menurut Suharno HP. (1993: 32) adalah “Ulangan gerak berapa kali atlet harus melakukan gerak setiap giliran”. Pengertian seri atau set, menurut M. Sajoto (1995: 34) adalah, “Suatu rangkaian kegiatan dari satu repetisi”.

Peningkatan volume latihan merupakan puncak latihan dari semua cabang olahraga yang memiliki komponen aerobik dan juga pada cabang olahraga yang menuntut kesempurnaan teknik atau keterampilan taktik. Hanya jumlah pengulangan latihan yang tinggi yang dapat menjamin akumulasi jumlah keterampilan yang diperlukan untuk perbaikan penampilan secara kuantitatif. Perbaikan penampilan seorang atlet merupakan hasil dari adanya peningkatan jumlah satuan latihan serta jumlah kerja yang diselesaikan setiap satuan latihan.

## **2) Intensitas Latihan**

Intensitas latihan merupakan komponen kualitas latihan yang mengacu pada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu. Semakin banyak kerja yang dilakukan, semakin tinggi intensitasnya. Suharno HP. (1993: 31) menyatakan, “Intensitas adalah takaran yang menunjukkan kadar atau tingkatan pengeluaran energi atlet dalam aktivitas jasmani baik dalam latihan maupun pertandingan”.

Intensitas latihan tercermin dari kuatnya stimuli (rangsangan) syaraf dalam latihan. Kuatnya rangsangan tergantung dari beban, kecepatan gerakan dan variasi interval atau istirahat antar ulangan. Antara intensitas latihan dan volume latihan sulit untuk dipisahkan, karena latihan selalu mengkaitkan antara kuantitas dan kualitas latihan. Untuk mencapai hasil latihan yang baik, maka intensitas latihan yang diberikan tidak boleh terlalu tinggi atau terlalu rendah. Intensitas suatu latihan yang tidak memadai atau terlalu rendah, maka pengaruh latihan yang ditimbulkan sangat kecil bahkan tidak ada sama sekali. Sebaliknya bila intensitas latihan terlalu tinggi dapat menimbulkan cedera.

### 3) Densitas Latihan

Densitas merupakan frekuensi (kekerapan) dalam melakukan serangkaian stimuli (rangsangan) harus dilakukan dalam setiap unit waktu dalam latihan. Dalam hal ini Andi Suhendro (1999: 3.24) menyatakan, “*Density* merupakan ukuran yang menunjukkan derajat kepadatan suatu latihan yang dilakukan”.

Densitas menunjukkan hubungan yang dicerminkan dalam waktu antara aktifitas dan pemulihan (*recovery*) dalam latihan. Ketepatan densitas dinilai berdasarkan perimbangan antara aktivitas dan pemulihan. Perimbangan ini berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan seseorang. Lama waktu istirahat atau interval antar aktivitas tergantung pada berbagai faktor antar lain: intensitas latihan, status kemampuan peserta, fase latihan, serta kemampuan spesifik yang ditingkatkan.

### 4) Kompleksitas Latihan

Kompleksitas dikaitkan pada kerumitan bentuk latihan yang dilaksanakan dalam latihan. Kompleksitas dari suatu keterampilan membutuhkan koordinasi, dapat menjadi penyebab penting dalam menambah intensitas latihan. Keterampilan teknik yang rumit atau sulit, mungkin akan menimbulkan permasalahan dan akhirnya akan menyebabkan tekanan tambahan terhadap otot, khususnya selama tahap dimana koordinasi syaraf otot berada dalam keadaan lemah. Suatu gambaran kelompok individual terhadap keterampilan yang kompleks, dapat membedakan dengan cepat mana yang memiliki koordinasi yang baik dan yang jelek. Seperti dikemukakan Bompa (1990: 29) bahwa, “Semakin sulit bentuk latihan semakin besar juga perbedaan individual serta efisiensi mekanismenya”.

Komponen-komponen latihan yang telah disebutkan di atas harus dipahami dan diperhatikan dalam pelaksanaan latihan. Untuk memperoleh hasil latihan yang optimal, komponen-komponen latihan tersebut harus diterapkan dengan baik dan benar.

### 3. Passing Sepakbola

#### a. Hakekat Menendang Bola

Teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola. Kemudian untuk bermain ditingkatkan menjadi keterampilan teknik bermain sepakbola yaitu penerapan teknik dasar bermain dalam permainan. Teknik dasar bermain sepakbola meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola merupakan semua gerakan-gerakan tanpa bola yang terdiri dari lari cepat mengubah arah, melompat, dan meloncat, gerak tipu dengan badan dan gerakan-gerakan khusus penjaga gawang. Sedangkan teknik dengan bola meliputi mengenal bola, menendang bola, mengontrol bola, menggiring bola, heading, melempar bola, menembak bola.

Beberapa teknik dasar yang perlu dipelajari menurut Sneyer 1999 : 11), yaitu : “Mengendalikan bola dengan kaki, paha, dada dan kepala, meneruskan bola Tanpa ditahan, *dribling*, tendangan sambil salto, *pass* pendek dan panjang, melempar bola, tendangan langsung dan tidak langsung, tendangan sudut pendek dan yang panjang, menyundul bola, memberi efek pada bola dan sebagainya.

Sedangkan menurut Fuch, et.al (1991: 49) adalah “keterampilan teknik bermain sepakbola terdiri indikator penguasaan ketepatan passing sepakbola, apabila masing-masing anak menguasai dan mampu melakukan berbagai teknik dasar bermain sepakbola tersebut. Dalam proses pembelajaran selanjutnya, pemain agar selalu mempelajari dan mempraktikkan berulang-ulang bagaimana mengolah dan mempermainkan bola agar dapat menumbuhkan naluri terhadap gerak bola.

Menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Maka teknik menendang bola merupakan dasar di dalam bermain sepakbola. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola



dengan baik, dengan cepat, cermat, dan tepat pada sasaran, sasaran teman maupun dalam membuat gol kemulut gawang lawan (Sukatamsi, 1995:44).

Menurut Sukatamsi (1995:75) bahwa semua cara semua pelaksanaan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola terlepas sama sekali dari permainan. Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan bermain dengan baik dan efisien. Tujuan menendang bola adalah mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Dan teknik menendang bola sesuai dengan perkenaan kaki sebagai berikut :

- 1) Menendang dengan kaki bagian dalam
- 2) Menendang dengan kaki bagian luar
- 3) Menendang dengan punggung kaki
- 4) Menendang dengan punggung kaki bagian dalam (Sucipto dkk, 2000:17)

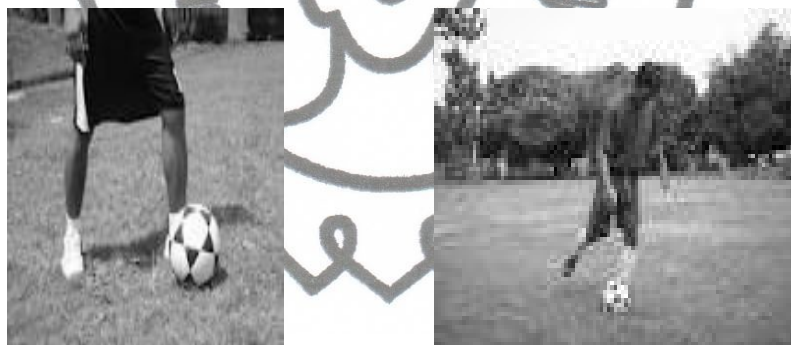
Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain yang menggunakan kaki. Dari tendangan yang berbeda-beda dapat kita lihat dengan perbedaan gerakan dari penendang, tetapi juga kita dapat melihat banyak gerakan-gerakan yang sejalan hampir bersamaan. Menendang dengan salah satu kaki dan menggunakan kekuatan, kecepatan, serta ketepatan bertujuan untuk membebaskan pertahanan dari serangan lawan, untuk memberi umpan atau operan dan mencetak gol (Harvey Gill, 2003:22).

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominant. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*) (Sucipto dkk, 2000:17).

#### **b. Pengertian Passing Sepakbola**

Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim. Kesebelasan yang baik, kuat dan tangguh adalah kesebelasan yang mampu menampilkan permainan yang kompak. Dapat dikatakan bahwa kesebelasan yang baik bila terdapat kerjasam tim yang baik. Untuk mendapatkan kerjasama tim

yang tangguh diperlukan pemain-pemain yang menguasai bagian-bagian dari bermacam-macam teknik dasar bermain sepakbola dan terampil melaksakannya. Kualitas ketrampilan teknik dasar bermain, setiap pemain lepas dari faktor-faktor kondisi fisik dan taktik sangat menentukan tingkat permainan suatu kesebelasan sepakbola. Makin baik tingkat penguasaan ketrampilan teknik dasar bermain setiap pemainnya didalam memainkan dan menguasai bola, maka makin cepat dan cermat kerjasama kolektif akan tercapai. Dengan demikian kesebelasan akan lebih lama menguasai bola dan akan mendapatkan keuntungan secara fisik dan taktik. Untuk dapat mencapai penguasaan teknik-teknik dasar bermain sepakbola, pemain harus melakukan dengan prinsip-prinsip gerakan teknik yang benar, cermat, sistematis yang dilakukan berulang-ulang terus menerus dan berkelanjutan.



Gambar 1. Teknik Passing Sepakbola

*Passing* sepakbola adalah gerakan yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola, terlepas sama sekali dari permainannya. Maksudnya adalah pemain melakukan gerakan-gerakan dengan bola dan gerakan-gerakan tanpa bola. Dengan demikian setiap pemain dapat dengan mudah memerintah bola dan memerintah badan atau anggota badan sendiri dalam semua situasi bermain. Setiap pemain sepakbola dengan mudah dapat memerintah bola dengan kakinya, dengan tungkainya, dengan badannya, dengan kepalanya, kecuali dengan kedua belah tanganya yang dilakukan dengan cepat dan cermat. Dengan demikian setiap pemain telah memiliki gerakan yang otomatis atau *feeling* yang sempurna serta peka terhadap bola.



*Passing* adalah *skill* yang paling fundamental dalam sepak bola, bahkan dalam banyak cabang olahraga lainnya. Karena itu, tidak bisa tidak seorang pemain sepakbola harus bisa melakukan *passing* dengan benar. Pembagian jenis-jenis *passing* inipun dilakukan didasarkan pada beberapa aspek yang berbeda. Berdasarkan jaraknya, ada dua jenis *passing*: *passing* pendek dan *passing* panjang. *Passing* pendek biasa dilakukan dengan kaki bagian dalam. Bola akan bergerak menyusuri tanah. Ini termasuk *passing* yang paling banyak dipakai dalam sepakbola karena akurasinya yang tinggi. Selanjutnya *passing* panjang. *Passing* panjang bisa dilakukan dengan dua cara. Pertama, dengan kaki bagian dalam. Kedua, dengan *instep*. Ketika kita menggunakan kaki bagian dalam untuk melakukan *passing* panjang, kita harus memberikan tenaga yang lebih pada bola. Jika tidak, bola akan mudah dipotong oleh lawan. *Passing* dengan *instep* akan menyebabkan bola melambung. *Passing* ini terutama digunakan untuk jarak yang amat jauh, yang harus melewati kepala-kepala lawan. Hanya saja, *passing* ini membutuhkan kemampuan yang lebih baik untuk menerimanya, dibandingkan yang menggunakan kaki bagian dalam. (Sucipto dkk, 2000:19)

### c. Ketepatan

Ketepatan adalah “Kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak kesasaran atau target sesuai kemampuannya” (Suharno, 1993:64). Ketepatan dipengaruhi oleh koordinasi, jarak dan besarnya target, ketajaman indera, kecepatan gerak, perasaan gerak serta tehnik gerakan itu sendiri. Berdasarkan pengertian tersebut dapat dikemukakan bahwa, ketepatan *passing* adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan umpan ke arah sasaran atau target. Ketepatan *passing* dipengaruhi oleh koordinasi, jarak dan besarnya target, ketajaman indera, kecepatan gerak, perasaan gerak serta tehnik gerakan *passing* sepakbola.

*Passing* adalah hal yang hampir setiap saat dilakukan dalam permainan sepakbola, seorang pemain harus memiliki *passing* yang akurat. Menurut Timo Scheunemann (2009:31) menyatakan bahwa memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepakbola. Mengingat *passing* begitu sering dilakukan dalam sebuah pertandingan, maka dengan menguasai tehnik sepakbola dasar *passing* bola dengan baik, maka akan dapat mengumpan dengan tepat yang akan menunjang untuk memenangkan suatu pertandingan.

Kemampuan tehnik *passing* bola besar peranannya dalam permainan sepakbola sebab sebagian besar permainan sepakbola dilakukan dengan *passing*. Kemampuan mengumpan atau *passing* diperlukan untuk mengumpan bola kepada teman serta mencetak gol ke gawang lawan. Tehnik *passing* bola dapat digunakan sesuai dengan tujuan yang dikehendaki. Untuk mendapatkan manfaat *passing* bola secara optimal, pemain harus menguasai tehnik *passing* bola dengan baik. Kesebelasan sepakbola yang baik yaitu suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai tehnik *passing* bola dengan baik, cermat, akurat dan tepat ke arah sasaran yang dituju.

*Passing* bola merupakan salah satu tehnik dasar sepakbola yang mempunyai kontribusi besar untuk mencetak gol ke gawang lawan. Ini berarti bahwa latihan *passing* bola mau tidak mau harus menjadi satu latihan inti dalam program latihan sepakbola manapun juga. Tehnik dasar *passing* bola mempunyai peranan penting dalam permainan sepakbola yaitu sebagai jalan vital untuk mencetak gol, karena sebagian besar gol terjadi melalui *passing* yang akurat.

#### **4. Pendekatan Pembelajaran**

Mahyudin (2009:154) "Pembelajaran adalah perubahan tingkah laku yang mengakibatkan keterampilan kognitif yaitu penguasaan ilmu dan perkembangan kemahiran intelek. Furqon (2009:161), agar pembelajaran dapat menyenangkan bagi peserta didik, maka pengajar harus pandai mengemas sehingga peserta didik tertarik pada pembelajaran tersebut, salah satu upayanya adalah seorang pengajar memiliki pendekatan pembelajaran yang bervariasi. Oleh karena itu seorang pengajar harus mampu memilih pendekatan pembelajaran yang tepat sehingga bisa memberikan peluang terjadinya proses pembelajaran yang efektif dan juga efisien. Seperti yang dikatakan Nadisah (1992:96) menyatakan bahwa pendekatan pembelajaran akan dirasa cocok, apabila mampu meningkatkan efektivitas dan efisiensi.

Belajar dan pembelajaran adalah suatu kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, dengan belajar manusia dapat mengembangkan potensinya yang dibawa sejak lahir, hal ini sesuai pendapat Max, dkk.(2000:1) bahwa hasil suatu belajar adalah perubahan. Morris & Shermis (1992:1) mengatakan “ belajar adalah perubahan yang menetap dalam kehidupan seseorang yang tidak diwariskan secara genetis”.Perubahan itu terjadi pada pemahaman perilaku, persepsi, motivasi atau campuran dari semuanya secara sistematis sebagai akibat pengalaman.

Proses pembelajaran selain diawali dengan perencanaan yang bijak, juga harus didukung pada suatu lingkungan belajar dengan komunikasi yang baik,juga harus didukung dengan pengembangan strategi yang mampu membelajarkan pemain. Menurut Abdul Majid (2009:111), pengelolaan pembelajaran merupakan suatu proses penyelenggaraan interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran yang berkualitas harus mampu memberikan pengalaman sukses kepada peserta didiknya. Pengalaman sukses yang dimaksud adalah adanya perasaan yang menyenangkan dan membanggakan bagi peserta didik sebagai akibat telah berhasil menyelesaikan atau memecahkan masalah (Furqon, 2009 : 162)

Belajar adalah suatu aktivitas mental atau psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan dalam pengetahuan, keterampilan dan nilai sikap (Winkel, 1999:36). Ada empat strategi dasar dalam belajar mengajar, yaitu :

- (1) Mengidentifikasi serta menetapkan spesifikasi serta menetapkan spesifikasi dan kualifikasi perubahan tingkah laku dan kepribadian anak didik sebagaimana yang diharapkan. (2) Memilih sistem pendekatan belajar mengajar berdasarkan aspirasi dan pandangan hidup masyarakat, (3) Memilih dan menetapkan prosedur, metode dan tehnik belajar mengajar yang dianggap paling tepat dan efektif, (4) Menetapkan norma dan batas minimal keberhasilan. (Furqon, 2009 : 164)

Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pelatih harus memilih cara pendekatan belajar mengajar paling tepat dan efektif untuk mencapai tujuan, artinya

bagaimana cara pelatih memandang suatu persoalan, konsep, pengertian dan teori apa yang digunakan dalam memecahkan suatu kasus akan mempengaruhi hasilnya. Keberhasilan pencapaian tujuan yang ditentukan oleh kemampuan pelatih dalam memberikan bimbingan dan pencerminan gerakan melalui tahapan persepsi, kesiapan, gerakan terbimbing, gerakan terbiasa, gerakan kompleks, penyesuaian pola gerakan dan kreativitas (Winkel, 1999:44). Semakin tepat pendekatan yang digunakan dalam proses pembelajaran, maka semakin efektif dalam mencapai tujuan. Pelatih harus mampu memilih pendekatan mengajar yang tepat sehingga memberikan peluang terjadinya proses pembelajaran secara efektif dan strategi yang digunakan akan dirasa cocok apabila mampu meningkatkan efektivitas dan efisiensi proses.

Pendekatan mengajar merupakan suatu cara yang digunakan menyajikan pelajaran kepada pemain untuk mencapai tujuan. Pendekatan mengajar adalah suatu cara khusus yang digunakan untuk mengajar secara sistematis guna mencapai tujuan yang diinginkan. Pembelajaran merupakan suatu kegiatan yang mengatur faktor eksternal dalam kegiatan yang mendukung dan mendorong serta menjaga tercapainya tujuan pengajaran. Dalam proses pembelajaran ada dua kegiatan mengajar yang dilakukan oleh pelatih dan kegiatan belajar yang dilakukan oleh pemain. Konsep pembelajaran adalah suatu proses dimana lingkungan seseorang sengaja dikelola untuk memungkinkan dia turut serta dalam tingkah laku tertentu dalam kondisi khusus atau menghasilkan respon terhadap situasi tertentu (Corey dalam Syaiful, 2003:61). Pendekatan yang bervariasi secara terencana dan sistematis untuk mencapai tujuan yang telah diterapkan.

Pembelajaran dalam permainan sepak bola bertujuan agar pemain dapat menguasai *passing* sepakbola. Menurut Sugiyanto (1997:299) bahwa, "keterampilan gerak bisa diartikan sebagai kemampuan untuk melaksanakan tugas gerak tertentu dengan baik. Semakin baik penguasaan gerak keterampilan, maka pelaksanaannya akan semakin efisien". Gerakan keterampilan merupakan salah satu kategori gerakan dalam melakukannya diperlukan koordinasi dan kontrol tubuh secara keseluruhan atau sebagian tubuh. Gerakan keterampilan merupakan gerakan yang memenuhi

kriteria tertentu. Adang (2000:56) menyatakan bahwa, tiga indikator gerak terampil yaitu: (1) efektif artinya sesuai dengan produk yang diinginkan, (2) efisien artinya sesuai dengan proses yang seharusnya dilakukan, (3) adaptif artinya sesuai dengan situasi dan kondisi lingkungan dimana gerak tersebut dilakukan.

Keterampilan dapat digunakan sebagai kualitas penampilan seseorang dalam melakukan tugas gerak fisik. Indikator kualitas yang harus dipenuhi sebagai gerak terampil yaitu efektif dan adaptif. Ketepatan *passing* sepakbola merupakan kualitas penampilan pemain merupakan tugas gerak *passing* sepakbola. Untuk dapat menguasai gerakan sepakbola dengan baik harus melalui proses pembelajaran dan sesuai dengan tipe gerak dasar pemain, sehingga pendekatan yang digunakan benar efektif dan efisien dalam merangsang minat pemain untuk belajar sesuai dengan potensi yang dimiliki sehingga akan berkembang secara maksimal. Pendekatan pembelajaran yang tepat dalam proses pembelajaran bermain sepakbola, harus dapat menimbulkan rasa senang pada pemain juga memberikan peluang bagi pelatih dalam memanfaatkan fasilitas yang ada secara maksimal sehingga tidak ada alasan bagi pelatih terhambatnya proses pembelajaran sepakbola karena faktor kurang memadainya fasilitas dan alat olah raga yang tersedia di sekolah sepakbola.

Penguasaan suatu keterampilan tidak dapat dicapai dengan mudah, tetapi diperlukan proses pembelajaran yang cukup panjang. Sugiyanto (1997:315) menyatakan bahwa “proses belajar keterampilan dibagi dalam 3 fase belajar yaitu (1) fase kognitif, (2) fase asosiatif, (3) fase otonom” Fase kognitif merupakan fase awal dalam proses belajar gerak, tahap awal belajar keterampilan pemain harus mengetahui dan memahami gerak yang benar dari informasi dan bayangan. Agar bisa melakukan tertentu terlebih dahulu pemain harus tahu tentang gerakan yang akan dilakukan. Gerakan diberikan singkat, jelas serta berbentuk contoh atau model gerakan. Peragaan gerakan harus menonjolkan bagian penting yang menentukan keberhasilan pelaksanaan gerakan yang terkonsep di dalam pikiran. Fase asosiatif atau fase menengah merupakan fase yang menghubungkan bagian gerakan yang telah mampu dilakukan sebelumnya, tahap asosiatif pemain telah menguasai gerak yang benar, tetapi



belum menjadi gerak otomatis. Dengan praktik berulang-ulang rangkaian gerakan itu makin bisa dikuasai, kesalahan yang dilakukan semakin berkurang. Fase otonom merupakan fase akhir dalam proses belajar gerak. Fase otonom yaitu fase dimana gerakan keterampilan sudah mampu dilakukan hampir secara otomatis. Gerakan dapat dilakukan dengan lancar, tidak terputus, akurat, penampilan terbaiknya bisa dicapai secara ajeg, otomatis gerakan ini dapat dicapai melalui latihan secara teratur dan berulang-ulang.

Tujuan pembelajaran dapat menentukan suatu strategi yang harus digunakan guru. Misalnya, seorang guru Olahraga dan Kesehatan menetapkan tujuan pembelajaran agar siswa dapat mendemonstrasikan cara menendang bola dengan baik dan benar. Dalam hal ini metode yang dapat membantu siswa-siswa mencapai tujuan adalah metode ceramah, guru memberi instruksi, petunjuk, aba-aba dan dilaksanakan di lapangan, kemudian metode demonstrasi, siswa-siswa mendemonstrasikan cara menendang bola dengan baik dan benar, selanjutnya dapat digunakan metode pembagian tugas, siswa-siswa ditugasi, bagaimana menjadi keeper, kapten, gelandang, dan apa tugas mereka, dan bagaimana mereka dapat bekerjasama dan menendang bola. Jenis pendekatan pembelajaran yang juga dapat digunakan untuk pembelajaran passing sepakbola, diantaranya yaitu pendekatan secara kelompok dan secara individu.

## **5. Metode Pembelajaran**

### **a. Pengertian Metode Pembelajaran**

Pendidikan memegang peran penting dalam mempersiapkan sumber daya manusia yang berkualitas. Oleh karena itu, pendidikan hendaknya dikelola, baik secara kualitas maupun kuantitas. Hal tersebut bisa tercapai apabila siswa dapat menyelesaikan pendidikan tepat pada waktunya dengan hasil belajar yang baik. Hasil belajar seseorang ditentukan oleh berbagai faktor yang mempengaruhinya. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar seseorang yaitu, kemampuan guru



(profesionalisme guru) dalam mengelola pembelajaran dengan metode-metode yang tepat, yang memberi kemudahan bagi siswa untuk mempelajari materi pelajaran, sehingga menghasilkan belajar yang lebih baik.

Metode pembelajaran merupakan salah satu faktor penting dalam kegiatan pembelajaran. Berkaitan dengan metode pembelajaran Nana Sudjana (2005: 76) bahwa, “Metode pembelajaran ialah cara yang dipergunakan guru dalam mengadakan hubungan dengan siswa pada saat berlangsungnya pengajaran”. Sedangkan M. Sobry Sutikno (2009: 99) menyatakan, “Metode pembelajaran adalah cara-cara menyajikan materi pelajaran yang dilakukan oleh pendidik agar terjadi proses pembelajaran pada diri siswa dalam upaya untuk mencapai tujuan”. Berdasarkan pengertian metode pembelajaran yang dikemukakan dua ahli tersebut dapat disimpulkan, metode pembelajaran merupakan suatu cara atau strategi yang dilakukan oleh seorang guru agar terjadi proses belajar pada diri siswa untuk mencapai tujuan. Adapun tujuan proses pembelajaran menurut Benny A. Pribadi (2009: 11) adalah, “Agar siswa dapat mencapai kompetensi seperti yang diharapkan. Untuk mencapai tujuan proses pembelajaran perlu dirancang secara sistematis dan sistemik”.

Metode pembelajaran pada prinsipnya bertujuan agar terjadi proses pembelajaran pada diri siswa, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai. Oleh karenanya, metode pembelajaran hendaknya dapat menumbuhkan kegiatan belajar pada diri siswa. Menurut Sunardi (2002: 366) bahwa:

Secara umum dapat dilihat bahwa metode mengajar dapat mengarahkan perhatian siswa terhadap hakikat belajar yang spesifik, membangkitkan motivasi untuk belajar, memberikan umpan balik dengan segera, memberikan kesempatan bagi siswa untuk maju sesuai dengan kemampuan dan kecepatannya sendiri, dapat mengembangkan dan membina sikap positif terhadap diri sendiri, guru, materi pelajaran serta proses pendidikan pada umumnya.

Pendapat tersebut menunjukkan, penerapan metode pembelajaran yang dilakukan seorang guru akan mempengaruhi pencapaian tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Dengan metode pembelajaran yang tepat akan dapat membangkitkan

motivasi belajar siswa, sehingga akan mendukung pencapaian hasil belajar lebih optimal.

**b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi dalam Pemilihan Metode Pembelajaran**

Penerapan metode pembelajaran yang baik dan tepat sangat penting dalam kegiatan pembelajaran agar diperoleh hasil belajar yang optimal. Namun demikian setiap metode pembelajaran tentu memiliki kelebihan dan kelemahan, sehingga guru dalam menerapkan metode pembelajaran harus diperhatikan tujuan pembelajaran yang hendak dicapai. M. Sobry Sutikno (2009: 90) menyatakan: Pada prinsipnya tidak satu pun metode pembelajaran yang dapat dipandang sempurna dan cocok dengan semua pokok bahasan yang ada dalam setiap bidang studi. Karena setiap metode pembelajaran pasti memiliki keunggulan dan kelemahan masing-masing. Karena itu, guru tidak boleh sembarangan memilih serta menggunakan metode pembelajaran.

Pendapat tersebut menunjukkan, setiap metode pembelajaran memiliki kelebihan dan kelemahan. Oleh karena itu, dalam memilih dan menerapkan metode pembelajaran harus diperhatikan beberapa faktor. Lebih lanjut M. Sobry Sutikno (2009: 91) menyatakan, beberapa faktor yang mempengaruhi pemilihan dan penentuan metode pembelajaran antara lain:

- 1) Tujuan yang hendak dicapai  
Tujuan adalah sasaran yang dituju dari setiap kegiatan pembelajaran. Oleh karena itu, tujuan menjadi pedoman arah dan sekaligus sebagai suasana yang akan dicapai dalam kegiatan pembelajaran. Kepastian proses pembelajaran berpangkal tolak dari jelas tidaknya perumusan tujuan pembelajaran. Semakin jelas dan operasional tujuan yang akan dicapai, maka semakin mudah menentukan metode mencapainya, dan sebaliknya.
- 2) Materi pelajaran  
Materi pelajaran ialah sejumlah materi yang hendak disampaikan oleh guru untuk bisa dipelajari dan dikuasai oleh siswa.
- 3) Siswa  
Siswa sebagai subyek belajar memiliki karakteristik yang berbeda-beda, baik minat, bakat, kebiasaan, motivasi, situasi sosial, lingkungan keluarga dan harapan terhadap masa depannya. Perbedaan anak dari aspek psikologis seperti sifat pendiam, super aktif, tertutup, terbuka, periang, pemurung bahkan ada yang menunjukkan perilaku-perilaku yang sulit untuk dikenal. Semua perbedaan tadi akan berpengaruh terhadap penentuan metode pembelajaran.

Perbedaan-perbedaan inilah yang wajib dikelola, diorganisir guru, untuk mencapai proses pembelajaran yang optimal. Apabila guru tidak memiliki kecermatan dan keterampilan dalam mengelola perbedaan-perbedaan potensi siswa, maka proses pembelajaran sulit mencapai tujuan. Guru harus menyadari bahwa perbedaan potensi bawaan siswa merupakan kekuatan maha hebat untuk mengorganisasi pembelajaran yang ideal. Keragaman merupakan keserasian yang harmonis dan dinamis.

- 4) Situasi  
Situasi kegiatan belajar merupakan *setting* lingkungan pembelajaran yang dinamis. Guru harus teliti dalam melihat situasi. Pada waktu-waktu tertentu guru perlu melakukan proses pembelajaran di luar kelas atau di alam terbuka.
- 5) Fasilitas  
Fasilitas dapat mempengaruhi pemilihan dan penentuan metode pembelajaran. Oleh karena itu, ketiadaan fasilitas akan sangat mengganggu pemilihan metode yang tepat, seperti tidak adanya laboratorium untuk praktek, jelas kurang mendukung penggunaan metode demonstrasi atau eksperimen.
- 6) Guru  
Setiap guru memiliki kepribadian, *performance style*, kebiasaan dan pengalaman membelajarkan yang berbeda-beda. Kompetensi pembelajaran biasanya dipengaruhi pula oleh latar belakang pendidikan. Guru yang berlatar belakang pendidikan keguruan biasanya lebih terampil dalam memilih metode yang tepat dalam menerapkannya. Sedangkan guru yang latar belakangnya pendidikannya kurang relevan, sekalipun tepat dalam menentukan metode pembelajaran, namun seringkali mengalami hambatan dalam penerapannya. Jadi, untuk menjadi seorang guru pada intinya harus memiliki jiwa profesional agar dalam menyampaikan materi pelajaran bisa berhasil sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Pendapat tersebut menunjukkan, dalam pemilihan dan penerapan metode pembelajaran ada enam aspek yang harus diperhatikan yaitu, tujuan yang hendak dicapai, materi pelajaran, siswa, situasi, fasilitas dan guru. Agar metode pembelajaran yang diterapkan memperoleh hasil yang optimal, maka aspek-aspek tersebut harus diperhatikan.

### c. Jenis Metode Pembelajaran

Mengajar merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang yang memiliki pengetahuan atau keterampilan yang lebih daripada yang diajar, untuk memberikan suatu pengertian, kecakapan, atau ketangkasan. Seperti dikemukakan Slameto

(1995:97) bahwa, “Kegiatan mengajar meliputi penyampaian pengetahuan, menularkan sikap, kecakapan atau keterampilan yang diatur sesuai dengan lingkungan dan menghubungkannya dengan subyek yang sedang belajar”. Untuk menyajikan seperangkat kegiatan pembelajaran dibutuhkan cara yang baik dan tepat. Dalam penyajian materi pelajaran dapat digunakan dengan metode pembelajaran yang tepat. Nana Sudjana (2005: 76) menyatakan, “Ketepatan penggunaan metode pembelajaran tersebut sangat bergantung pada tujuan, isi proses belajar mengajar dan kegiatan belajar mengajar”. Metode pembelajaran pada dasarnya merupakan suatu alat untuk menciptakan proses mengajar belajar. Dalam menerapkan metode pembelajaran harus memperhatikan tujuan yang hendak dicapai, isi dari materi pelajaran dan kegiatan yang akan diberikan kepada siswa dalam pembelajaran tersebut. Pemberian atau penerapan metode pembelajaran yang tepat, maka dapat menumbuhkan berbagai kegiatan belajar siswa yang berhubungan dengan kegiatan mengajar guru. Oleh karena itu, seorang guru harus memahami dan menguasai berbagai macam metode pembelajaran, agar dalam pelaksanaan pembelajaran diperoleh hasil yang maksimal.

### **1) Pembelajaran Kelompok**

Syaiful Bahri Djamarah (2006 : 46) dalam kegiatan belajar mengajar kadang-kadang ada juga guru yang menggunakan pendekatan lain, yakni pendekatan kelompok. Pendekatan kelompok memang suatu waktu diperlukan dan perlu digunakan untuk membina dan mengembangkan sikap sosial peserta didik. Hal ini disadari bahwa peserta didik adalah sejenis makhluk *homosocius*, yakni makhluk yang berkecenderungan untuk hidup bersama.

“Metode kerja kelompok adalah suatu cara menyajikan bahan pelajaran dengan menyuruh pelajar (setelah dikelompok-kelompokkan) mengerjakan tugas tertentu untuk mencapai tujuan pengajaran. Mereka bekerja sama dalam memecahkan masalah atau melaksanakan tugas” (Uno, B. Hamzah. 2006 : 39). Pembelajaran kelompok adalah pembelajaran dengan cara kelas dibagi menjadi beberapa kelompok,

antara 3-9 orang. Penekanan pembelajaran ini pada peningkatan kemampuan individu sebagai anggota kelompok (Ngalim Purwanto, 2004 : 75).

Dengan pendekatan kelompok diharapkan dapat tumbuh dan berkembang rasa sosial yang tinggi pada diri setiap peserta didik. Mereka dibina untuk mengendalikan rasa egois yang ada dalam diri mereka masing-masing, sehingga terbentuk sikap kesetiakawanan sosial di kelas. Tentu saja dalam hal sikap kesetiakawanan sosial yang positif. Mereka sadar bahwa hidup ini saling ketergantungan, seperti ekosistem dalam mata rantai kehidupan semua makhluk hidup di dunia. Tidak ada makhluk hidup yang terus menerus berdiri sendiri tanpa keterlibatan makhluk lain, langsung atau tidak langsung, disadari atau tidak, makhluk lain itu ikut ambil bagian dalam kehidupan makhluk tertentu.

Peserta didik yang dibiasakan hidup bersama dan bekerja sama dalam kelompok, akan menyadari bahwa dirinya ada kekurangan dan kelebihan. Yang mempunyai kelebihan dengan ikhlas mau membantu mereka yang mempunyai kekurangan. Sebaliknya, mereka yang mempunyai kekurangan dengan rela hati mau belajar dari mereka yang mempunyai kelebihan tanpa ada rasa minder. Persaingan yang positif pun dapat terjadi di kelas dalam rangka mencapai prestasi belajar yang optimal. Inilah yang diharapkan, yakni peserta didik yang aktif, kreatif, dan mandiri.

Ketika guru ingin menggunakan pendekatan kelompok, guru harus mempertimbangkan bahwa hal itu tidak bertentangan dengan tujuan, sesuai dengan fasilitas belajar pendukung yang ada, metode yang akan dipakai sudah dikuasai, dan bahan yang akan diberikan kepada peserta didik cocok. Karena itu, pendekatan kelompok tidak bisa dilakukan secara sembarangan, tetapi banyak hal yang berpengaruh yang harus dipertimbangkan dalam penggunaannya.

## **2) Pembelajaran Individu**

“Pembelajaran Individu adalah kegiatan pembelajaran yang menitikberatkan bantuan dan bimbingan belajar kepada masing-masing individu dan memberikan kesempatan yang luas kepada tiap-tiap anak untuk belajar” (Gunarhadi, 2010 : 1)



Pembelajaran secara individual adalah kegiatan mengajar pembelajar yang memetik beratkan bantuan dan bimbingan belajar kepada masing-masing individu. Bantuan dan bimbingan belajar kepada individu juga ditemukan pada pembelajaran klasikal, tetapi prinsipnya berbeda. Pada pembelajaran individual, pembelajar memberi bantuan pada masing-masing pribadi. Sedangkan pada pembelajaran klasikal, pembelajar memberi bantuan individual secara umum (Ngalim Purwanto, (2004 : 76).

Ciri-ciri yang menonjol pada pembelajaran individual dapat ditinjau dari segi: (i) tujuan pembelajaran, (ii) pembelajar sebagai subjek yang belajar, (iii) pembelajar sebagai fasilitator, (iv) Program pembelajaran, (v) orientasi dan tekanan utama dalam pelaksanaan pembelajaran. Tujuan Pembelajaran Secara Individual : yang menonjol adalah : pemberian kesempatan dan keleluasaan pembelajar untuk belajar berdasarkan kemampuan sendiri. Dalam pembelajaran pembelajar menggunakan ukuran-ukuran kemampuan rata-rata kelas. Dalam pembelajaran individual awal pelajaran adalah kemampuan tiap individual, sedangkan pada pembelajaran klasikal awal pelajaran berdasarkan kemampuan rata-rata kelas.

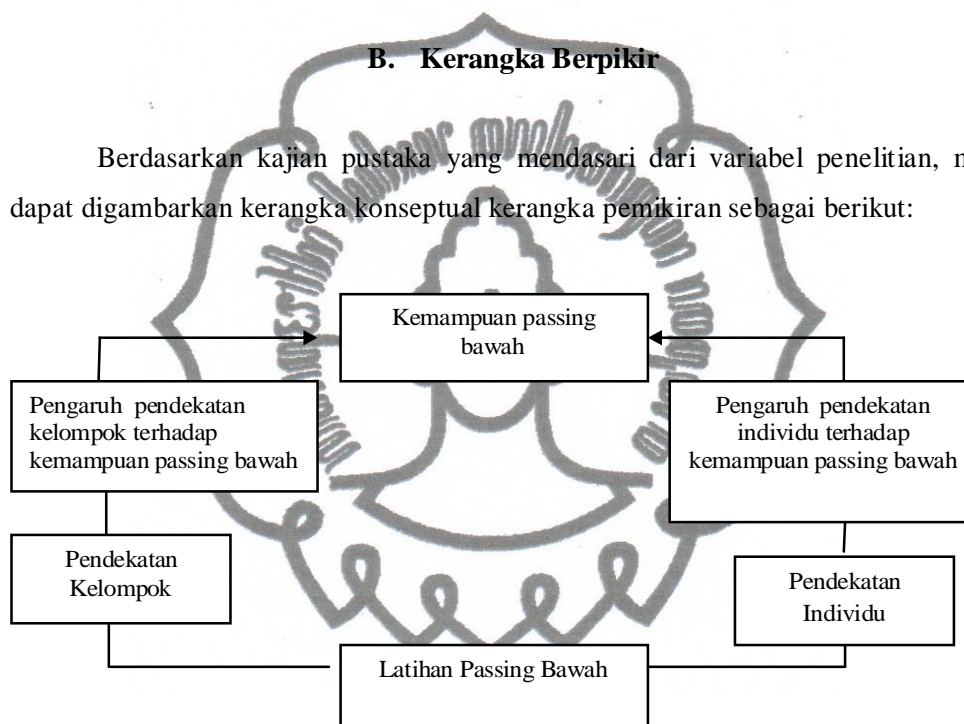
Kedudukan guru dalam pembelajaran individual adalah membantu dalam: perencanaan kegiatan belajar, dengan cara antara lain membantu menetapkan tujuan belajar, membuat program sesuai dengan kemampuan siswa, merencanakan pelaksanaan belajar, dan membantu siswa untuk melihat kemajuan. Penciptaan pendekatan terbuka antara guru dan siswa bertujuan untuk menimbulkan perasaan bebas dalam belajar. Dilakukan dengan cara antara lain: (1) membuat hubungan akrab dan peka terhadap kebutuhan siswa, (2) mendengarkan secara simpatik terhadap segala ungkapan jiwa siswa, (3) tanggap dan memberi reaksi positif terhadap siswa, (4) membina suasana aman sehingga siswa bebas mengemukakan pendapat. Fasilitator yang mempermudah belajar, dengan tujuan untuk mempermudah proses belajar. Cara yang dapat dilakukan antara lain: (1) membimbing siswa belajar, (2) menyediakan media dan sumber belajar, (3) memberi penguatan belajar, (4) menjadi teman dalam mengevaluasi keberhasilan, (5) memberi kesempatan siswa untuk memperbaiki diri.



Kelemahan pembelajaran individual adalah : bila jumlah siswa banyak maka pembelajaran ini kurang efisien, karena akan melelahkan guru dan tidak semua bidang studi atau pokok bahasan sesuai diorganisasi dengan pembelajaran ini (Ngalim Purwanto, 2004 : 79).

### B. Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian pustaka yang mendasari dari variabel penelitian, maka dapat digambarkan kerangka konseptual kerangka pemikiran sebagai berikut:



Dalam ketepatan passing sepakbola, maka pendekatan secara kelompok dan individu sebagai pendekatan pembelajarannya, Pendekatan secara kelompok juga dituntut dapat menguasai ketepatan passing sepakbola secara menyeluruh dilakukan secara bertahap, saat melakukan gerakan tehnik passing sepakbola, saat pendekatan pembelajaran dimana pendekatan secara kelompok biasanya saat praktek tidak semua pemain mendapat perhatian fokus dari pelatih ataupun pembina karena praktek yang dilakukan secara kelompok pelatih sulit untuk memfokuskan perhatian pada anak didiknya, dengan adanya perhatian yang kurang dari pelatih maka akan banyak

ditemui kesalahan gerakan tehnik passing sepakbola, dimana saat membenarkan gerakan tidak semua pemain dapat ditangani secara cermat. Tetapi dengan pendekatan secara kelompok pemain saat melakukan gerakan tehnik passing sepakbola tidak merasa tegang karena perhatian pelatih terbagi oleh banyaknya pemain saat praktek yang dilakukan banyak pemain secara bersamaan dan dengan adanya pendekatan secara kelompok pemain dapat sambil belajar bersosialisasi antar pemain. Dalam pendekatan individu pemain dituntut untuk menguasai ketepatan *passing* sepakbola secara menyeluruh yang dilakukan secara bertahap. Dalam pendekatan secara individu pemain mendapatkan perhatian lebih dari seorang pelatih ataupun pembina dengan adanya perhatian lebih maka pemain akan melakukan dengan sungguh-sungguh sehingga terjadi sedikit kesalahan dalam melakukan praktek tehnik *passing* sepakbola di lapangan umpama terjadi kesalahan dalam tehnik maka dengan cepat pelatih akan membenarkan gerakan yang salah, karena pelatih hanya terfokus pada satu individu. Namun dengan adanya pendekatan secara individu dalam melakukan gerakan akan merasa tegang karena merasa diawasi dan takut terjadi kesalahan dalam melakukan tehnik *passing* sepakbola

Dari uraian diatas dengan memperhatikan kelebihan dan kekurangan yang ada pada masing-masing pendekatan pembelajaran, maka dapat diduga bahwa antara pendekatan secara individu dan kelompok akan memberikan pengaruh yang berbeda terhadap ketepatan *passing* sepakbola.

Pendekatan secara kelompok pada umumnya kurang tepat untuk pemain yang baru belajar tehnik-tehnik *passing* sepakbola, dimana pemain dituntut harus bisa menguasai tehnik *passing* sepak bola, pada pendekatan secara kelompok perhatian pelatih terbagi karena saat pelaksanaan *passing* dilakukan secara bersama-sama, karena kurangnya perhatian dari pelatih dalam pendekatan secara kelompok sering terjadi kesalahan dalam melakukan tehnik *passing* sepakbola, tetapi dengan pendekatan secara kelompok waktu yang digunakan relatif cepat, dalam pendekatan secara kelompok pemain juga dapat belajar bersosialisasi dengan para pemain lainnya.

Pendekatan secara individu pada umumnya sangat tepat untuk pemain yang baru belajar teknik-teknik *passing* sepak bola, karena pemain yang baru belajar akan sulit menerapkan gerakan secara bertahap dan sistematis jadi perlu perlakuan dan perhatian yang lebih dari seorang pelatih atau pembimbing, jadi pendekatan secara individu akan memberikan pembelajaran secara lebih terfokus, dengan begitu akan terjadi sedikit kesalahan dalam melakukan teknik *passing* sepakbola, tetapi biasanya pendekatan secara individu memakan waktu relatif lama. Dari uraian di atas, maka dapat diduga terdapat pengaruh yang lebih baik antara pendekatan secara kelompok dan secara individu terhadap ketepatan *passing* bawah sepakbola

### C. Hipotesis

Bertolak pada kerangka berfikir yang mengacu pada jawaban sementara maka hipotesisnya dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Ada perbedaan pengaruh antara pendekatan individu dan pendekatan kelompok terhadap ketepatan *passing* bawah sepakbola pada siswa pendidikan sepakbola Bonansa UNS Solo Usia 9-10 Tahun
2. Pendekatan secara kelompok lebih baik pengaruhnya dibandingkan dengan pendekatan secara individu terhadap ketepatan *passing* bawah sepakbola pada siswa pendidikan sepakbola Bonansa UNS Solo Usia 9-10 Tahun

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Tempat dan Waktu Penelitian**

###### **1. Tempat Penelitian**

Tempat pelaksanaan perlakuan penelitian adalah di klub PSB Bonansa UNS Solo yang latihanya di laksanakan di lapangan sumber depan SMK Bhineka Karya Banjarsari Surakarta JL Letjen Suprpto 32 Surakarta 51739, Tlpn (0271) 711397 dan Lapangan Banyuanyar Surakarta.

###### **2. Waktu penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan selama satu bulan dua minggu. Latihan dilaksanakan tiga kali dalam satu minggu yaitu hari Senin, Rabu dan Jum'at pukul 15.00 WIB sampai selesai. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret sampai bulan April 2012

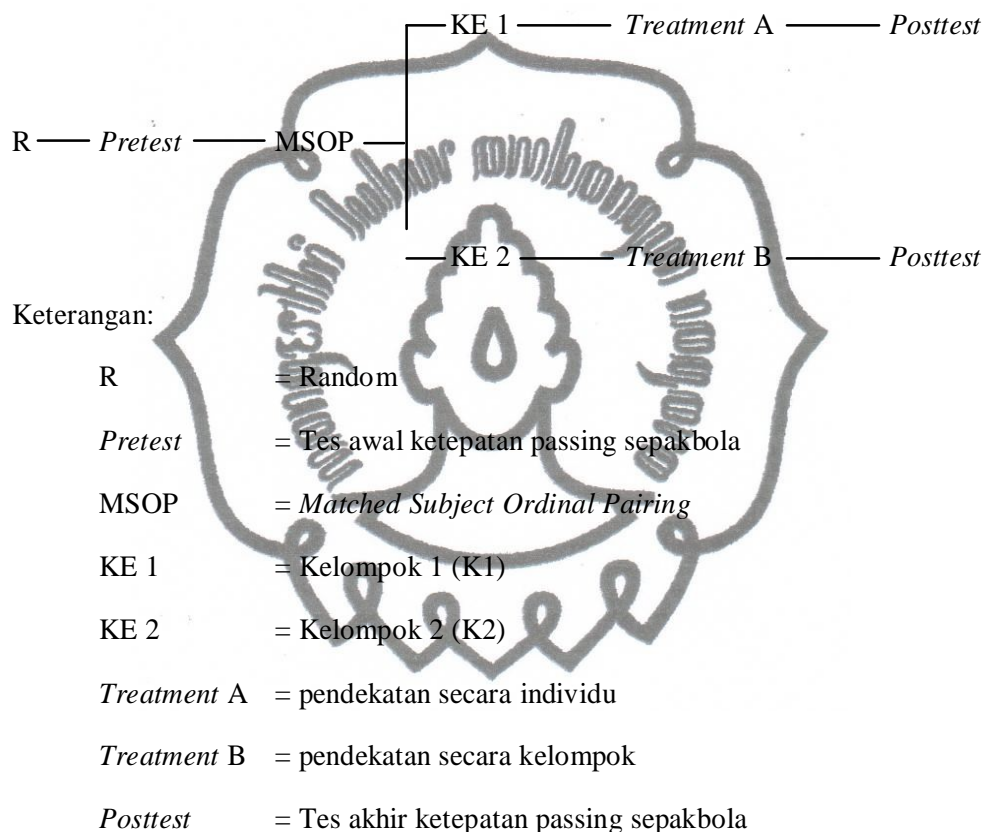
##### **B. Metode dan Rancangan Penelitian**

###### **1. Metode Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberi perlakuan kepada subjek yang diakhiri dengan suatu tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan. Sugiyanto (1995:21) menyatakan. "Tujuan penelitian eksperimental adalah untuk meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat tersebut dengan cara memberikan perlakuan (treatment) terhadap kelompok eksperiman yang hasilnya dibandingkan dengan hasil kelompok yang tidak diberikan perlakuan atau diberi perlakuan yang berbeda"

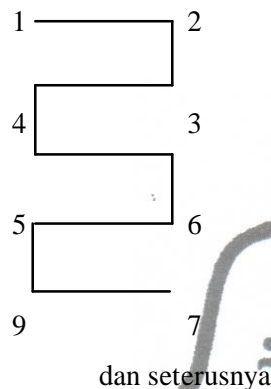
## 2. Rancangan Penelitian

Rancangan dalam penelitian “*Pretest-Posttest Design*”. Gambar rancangan penelitian sebagai berikut:



Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada ketepatan passing sepakbola pada tes awal. Setelah hasil tes awal dirangking, kemudian subjek yang memiliki kemampuan setara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok 1 (K1) dan kelompok 2 (K2). Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang sama. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka hal ini disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing*. Adapun

teknik pembagian kelompok secara *ordinal pairing* menurut Sutrisno Hadi (1995:495) sebagai berikut:



### C. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain kelompok umur 9 -10 tahun klub PSB Bonansa UNS Solo yang berjumlah 60 pemain

### D. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampel yang digunakan adalah *random sampling* dengan teknik undian. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 30 orang. Suharsimi Arikunto (1999 :120) menyatakan:

Sampel random merupakan teknik pengambilan sampel dengan mencampur subjek-subjek di dalam populasi, sehingga semua subjek dianggap sama. Dengan demikian maka penelitian memberi hak yang sama kepada setiap subjek untuk memperoleh kesempatan (*chance*) dipilih menjadi sampel. Oleh karena hak setiap sampel sama, maka penelitian terlepas dari perasaan mengistimewakan satu atau beberapa subjek untuk dijadikan sampel. Setiap subjek yang terdaftar sebagai populasi diberi nomor urut mulai dari 1 sampai dengan banyaknya subjek. Di dalam pengambilan sampel biasanya peneliti sudah menentukan terlebih dahulu besarnya jumlah sampel yang paling baik. Perolehan data sampel random diperoleh dengan melakukan test awal kemudian dibuat peringkat, dari 30 orang yang dijadikan sampel penelitian, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan cara ordinal



pairing. Kelompok 1 sebanyak 15 orang mendapat perlakuan pendekatan secara individu. Kelompok ke 2 sebanyak 15 oarang mendapat perlakuan pendekatan secara kelompok

### **E. Pengumpulan Data**

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini diadakan tes ketepatan passing sepakbola diukur dengan tes passing sepakbola dari Sukatamsi (1995: 254), petunjuk pelaksanaan tes terlampir.

### **F. Validasi Instrumen Penelitian**

Validasi instrumen penelitian melalui tes ketepatan passing bawah sepak bola pada tes awal dan tes akhir. Dari hasil tes ketepatan passing bawah sepak bola selanjutnya dilakukan uji reliabilitas. Hasil uji reliabilitas hasil ketepatan passing bawah sepak bola tes awal yaitu 0,62 dan tes akhir 0.65 . Proses hasil uji reliabilitas tes awal dan tes akhir ketepatan passing bawah sepak bola

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

#### **1. Mencari Reliabilitas**

Reliabilitas data dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus *Spearman-Brown* sebagai berikut:

$$r_{11} = \frac{2 \times r_{xy}}{1 + r_{xy}}$$

Keterangan :

$r_{11}$  : koefisien reliabilitas

$r_{xy}$  : koefisien korelasi (*product moment*) antara jumlah skor belahan ganjil dengan skor belahan genap

## 2. Uji Prasyarat Analisis

Uji prasyarat analisis yang digunakan dalam penelitian ini meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Adapun langkah-langkah kedua uji prasyarat tersebut adalah sebagai berikut:

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas data penelitian ini menggunakan metode *Liliefors* (Sudjana, 2002:466). Adapun prosedur pengujian normalitas tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Pengamatan  $x_1, x_2, \dots, x_n$  dijadikan bilangan baku  $z_1, z_2, \dots, z_n$  dengan menggunakan rumus:

$$z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$$

Keterangan :

$\bar{x}$  = Rata-rata

$x_i$  = Nilai variabel

$s$  = Simpangan baku

- 2) Untuk setiap bilangan baku ini dan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang  $F(z_i) = p(z \leq z_i)$ .
- 3) Selanjutnya dihitung proporsi  $z_1, z_2, \dots, z_n$  yang lebih kecil atau sama dengan  $z_i$ . Jika proporsi dinyatakan oleh  $S(z_i)$ , maka

$$S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } z_1, z_2, \dots, z_n \text{ yang } \leq z_i}{n}$$

- 4) Hitung selisih  $F(z_i) - S(z_i)$ , kemudian ditentukan harga mutlaknya.
- 5) Ambil harga yang paling besar di antara harga-harga mutlak selisih tersebut.  
Harga terbesar ini merupakan  $L_{\text{hitung}}$ .

### b. Uji Homogenitas

Dalam uji homogenitas dilakukan dengan cara membagi varians yang lebih besar dengan varians yang lebih kecil. Menurut Sutrisno Hadi (1995:396) rumusnya adalah:

$$F_{dbvb:dbvk} = \frac{SD^2_{bs}}{SD^2_{kt}}$$

Keterangan :

$F_{dbvb:dbvk}$  = Derajat kebebasan KE1 dan KE2

$SD^2_{bs}$  = Standar deviasi KE1

$SD^2_{kt}$  = Standar deviasi KE2

### 3. Uji Perbedaan

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan uji perbedaan dari Sutrisno (1995:157) sebagai berikut:

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

Keterangan:

t = Nilai uji perbedaan

Md = *Mean* perbedaan dari pasangan

$\sum d^2$  = Jumlah deviasi kuadrat tiap sampel dari *mean* perbedaan

N = Jumlah peserta tes

Untuk mencari *mean* deviasi digunakan rumus sebagai berikut:

$$M_d = \frac{\sum D}{N}$$

Keterangan:

D = Perbedaan masing-masing subjek

N = Jumlah peserta tes

Untuk menghitung prosentase ketepatan passing sepakbola antara metode bagian repetitif dan metode bagian progresif menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Prosentase peningkatan} = \frac{\text{Mean different}}{\text{Mean pretest}} \times 100\%$$

*Mean different = mean posttest - mean pretest.*



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Majid. 2009. *Perencanaan Pembelajaran: Mengembangkan Standar Kompetensi Guru*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Adang Suherman. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Dirjen Depdikbud.
- Benny A. Pribadi. 2009. *Model Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: PT. Dian Rakyat.
- Depdiknas, 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Fuchs, Erich, Dieter Kruher and Gunter Jansen. 1991. *Sepak Bola: Pembinaan Teknik dan Kondisi*. (Terjemahan: Agus Setiadi). Jakarta: Penerbit PT. Gramedia.
- Gunarhadi, 2010, Program Pembelajaran Individual (PPI), Surakarta : FKIP-UNS
- Harvey Gill, 2003. *Teknik Mengoper Dan Menembak*. Jakarta : PT Gapuramitra Sejati
- Mahyudin Almudra, 20009, *Strategi Pembelajaran Pendidikan IPS*. Bandung: Universitas. Pendidikan Indonesia Press
- Max Darsono, A. Sugandi, Martensi. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Morris, B. L. & Shermis, S. S. 1992. *Learning Theoris for Teachers*. Edisi ke 5. New York: Harper Collins Publisher Inc.
- M. Furqon, H. 2009. *Guru Sejati: Membangun Insan Berkarakter Kuat dan Cerdas*. Cetakan Pertama. Surakarta: Yuma Pustaka.
- M. Sobry Sutikno. 2009. *Belajar dan Pembelajaran Upaya Kreatif dalam Mewujudkan Pembelajaran yang Berhasil*. Bandung: Prospect
- Nadisah. 1992. *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Ditjen Dikti Depdikbud.
- Nana Sudjana. 2005. *Dasar- Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo
- Ngalim Purwanto, 2004 *Psikologi Pendidikan*, Bandung : PT. Remaja Rosdakarya

- Rusli Lutan. 1999. *Belajar Keterampilan Motorik*. Pengantar Teori dan Metode. Jakarta: Depdikbud.
- Slameto. 1995. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sneyers, Jeff. 1999. *Sepak Bola Latihan dan Strategi Bermain*. (Alih Bahasa: L. Lanjang) Jakarta: PT. Rosdo Jaya Putra Offset.
- Sucipto, dkk, 2000. *Sepakbola*. Jakarta : Depdikbut Dirjen Dikti.
- Sudjana, 2002. *Desain dan Analisis Eksperimen*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyanto. 1995. *Metodologi Penelitian*. Surakarta: UNS Press.
- \_\_\_\_\_, 1997. *Perkembangan Gerak*. Surakarta: UNS Press.
- Suharno HP. 1993. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta Press.
- Suharsimi Arikunto. 1999. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Sukatamsi, 1995. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo : Tiga Serangkai
- Sunardi, 2002. Pengaruh Sistem Pengajaran Dengan Modul Terhadap Hasil Belajar Dan Kaitannya Dengan Status Pekerjaan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. *Jurnal Matematika atau Pembelajarannya: Prosiding Konferens Nasional Matematika*, XI(1), 421-426. Universitas Negeri Malang Press, Malang.
- Sutrisno Hadi. 1995. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Syaiful Bahri Djamarah, 2006, *Strategi Belajar Mengajar*, Jakarta : Rineka Cipta
- Syaiful Sagala. 2003. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Uno, B. Hamzah. 2006. *Perencanaan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Winkel, W. S. 1999. *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: Gramedia.



## Lampiran 1

**BENTUK TES KETEPATAN PASSING SEPAKBOLA**

## A. Tujuan:

1. Untuk menentukan status tingkat kemajuan yang dicapai anak didik atau pemain.
2. Untuk menentukan klasifikasi atau pengelompokan anak didik atau pemain sesuai dengan prestasi yang dicapai.
3. Untuk memberikan dorongan pada anak didik atau pemain agar giat berlatih guna meningkatkan prestasinya.
4. Merupakan salah satu alat dalam memilih pemain untuk menyusun suatu kesebelasan yang baik dan objektif.
5. Merupakan alat atau instrumen untuk melakukan penelitian ilmiah dalam olahraga sepakbola.

## B. Pelaksanaan Tes passing bola dengan kaki bagian dalam

Bola diam teletak di tanah,dengan ancang-ancang bola ditendang dengna kaki bagian dalam kearah sasaran dengna lebar satu meter,jarak tempat menendang dengan sasaran 10 meter.kesempatan menendang bola lima kali dengan menggunakan kaki terkuat . Jarak antara garis batas passing bola dengan gawang untuk kelompok umur:

9-10 tahun : 11 meter.

10-12 tahun : 13 meter.

12-14 tahun : 15 meter.

14-16 ahun : 17 meter.

1 Tujuan:

- a. Untuk menentukan status tingkat kemajuan yang dicapai anak didik atau pemain.
- b. Untuk menentukan klasifikasi atau pengelompokan anak didik atau pemain sesuai dengan prestasi yang dicapai.
- c. Untuk memberikan dorongan pada anak didik atau pemain agar giat dalam berlatih guna meningkatkan prestasinya.
- d. Merupakan salah satu alat di dalam memilih pemain untuk menyusun suatu kesebelasan yang baik dan objektif.
- e. Merupakan alat atau instrumen untuk melakukan penelitian ilmiah dalam olahraga sepakbola.

1. Peralatan:

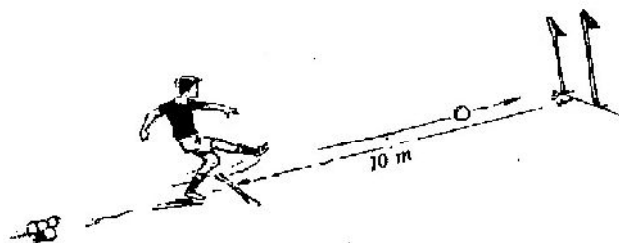
- a. *Stopwatch*
- b. Bola
- c. Kapur atau rafia untuk batas
- d. Pancang (kerucut)
- e. Peluit

2. Pelaksanaan tes

- a. Pemain berdiri di belakang garis batas menendang bola, disediakan 5 bola.
- b. Dengan ancap-ancang passing bola ke arah sasaran, kesempatan passing bola sebanyak 5 kali.

3. Penilaian:

Nilai yang diperoleh adalah jumlah nilai dari kelima passing yang masuk sasaran akan dikalikan dua. Apabila tidak masuk ke dalam nilainya 0

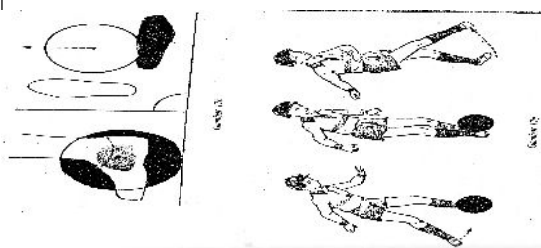


Gambar. Test ketepatan passing bawah

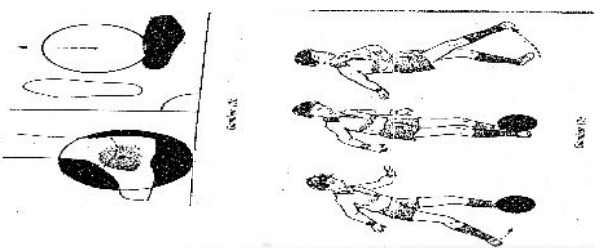
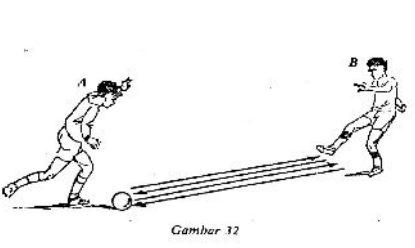


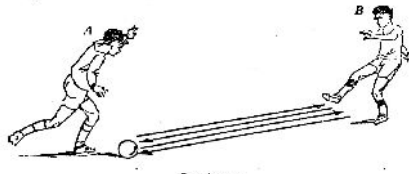
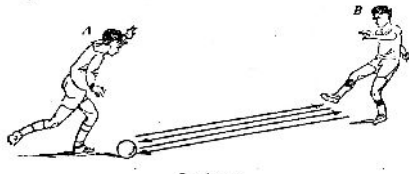
## Lampiran 2

**PROGRAM LATIHAN KETEPATAN PASSING BAWAH SEPAKBOLA MENGGUNAKAN PENDEKATAN SECARA INDIVIDU**

Pertemuan	Materi	Waktu	Keterangan	Pelaksanaan Pengajaran Program	Gambar
1	<p>A. Penjelasan materi latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan</li> </ul> <p>B. Latihan inti</p> <p>Latihan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengenalkan tendangan bola menggunakan kaki bagian dalam tanpa bola.</li> <li>- Mengenalkan sikap siap untuk teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam.</li> <li>- Mengenalkan tendangan bola menggunakan kaki bagian dalam dengan bola.</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluasi terhadap latihan yang telah dilakukan</li> </ul>	<p>10 menit</p> <p>45 menit</p> <p>5 menit</p>	<p>Latihan menendang bola dengan kaki yang terkuat, menggunakan kaki bagian dalam</p>	<p>1) Letak kaki tumpu 2) Kaki yang menendang 3) Sikap badan 4) Pandangan mata 5) Bagian bola yang ditendang</p>	

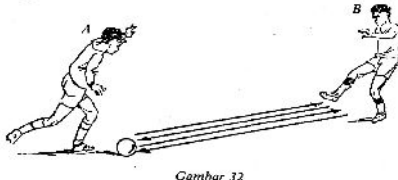
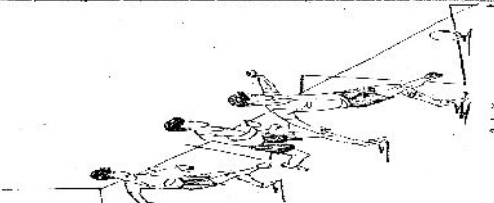
commit to user

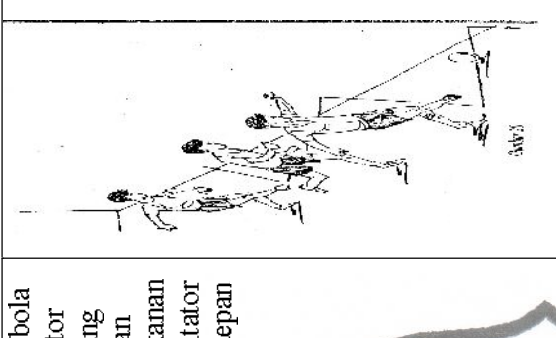
<p>2</p> <p>A. Penjelasan materi latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan</li> </ul> <p>B. Latihan inti</p> <p>Latihan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengenalkan tendangan bola menggunakan kaki bagian dalam tanpa bola.</li> <li>- Mengenalkan sikap siap untuk teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam.</li> <li>- Mengenalkan tendangan bola menggunakan kaki bagian dalam dengan bola.</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluasi terhadap latihan yang telah dilakukan</li> </ul>	<p>10 menit</p> <p>45 menit</p> <p>5 menit</p>	<p>Latihan menendang bola dengan kaki yang terkuat, menggunakan kaki bagian dalam. Gerakan tubuh sesuai dengan pola gerak yang disarankan</p>	<p>1) Letak kaki tumpu 2) Kaki yang menendang 3) Sikap badan 4) Pandangan mata 5) Bagian bola yang ditendang</p> 
<p>3</p> <p>A. Penjelasan materi latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan</li> </ul> <p>B. Latihan inti</p> <p>Latihan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, diteruskan dengan pandangan ke bola lalu ke sasaran</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menendang bola dengan kaki yang terkuat, menggunakan kaki bagian dalam.</li> <li>- Pandangan ke bola</li> <li>- Pandangan ke sasaran (target)</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluasi terhadap latihan yang telah dilakukan</li> </ul>	<p>10 menit</p> <p>45 menit</p> <p>5 menit</p>	<p>Latihan menendang bola dengan kaki yang terkuat, menggunakan kaki bagian dalam. Gerakan tubuh sesuai dengan pola gerak yang disarankan</p>	<p>Dua orang pemain A dan B berdiri saling berhadapan. Bola langsung dimainkan menendang bola dengan bagian dalam kaki kanan atau kaki kiri</p>  <p>Gambar 12</p>

<p>4</p>	<p>A. Penjelasan materi latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan</li> </ul> <p>B. Latihan inti</p> <p>Latihan materi pertemuan sebelumnya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menendang bola dengan kaki yang terkuat, menggunakan kaki bagian dalam</li> <li>- Pandangan ke bola</li> <li>- Pandangan ke sasaran (target)</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluasi terhadap latihan yang telah dilakukan</li> </ul>	<p>10 menit</p> <p>45 menit</p>	<p>Latihan menendang bola dengan kaki yang terkuat, menggunakan kaki bagian dalam.</p> <p>Gerakan tubuh sesuai dengan pola gerak yang diisyaratkan</p>	<p>Dua orang pemain A dan B berdiri saling berhadapan. Bola langsung dimainkan menendang bola dengan bagian dalam kaki kanan atau kaki kiri</p>	 <p>Gambar 12</p>
<p>5</p>	<p>A. Penjelasan materi latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan</li> </ul> <p>B. Latihan inti</p> <p>Latihan materi pertemuan sebelumnya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menendang bola dengan kaki yang terkuat, menggunakan kaki bagian dalam</li> <li>- Pandangan ke bola lalu ke sasaran (target)</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluasi terhadap latihan yang telah dilakukan</li> </ul>	<p>10 menit</p> <p>45 menit</p> <p>5 menit</p>	<p>Pemain secara bergiliran di drill dengan jarak yang lebih dekat</p>	<p>Dua orang pemain A dan B berdiri saling berhadapan. Bola langsung dimainkan menendang bola dengan bagian dalam kaki kanan atau kaki kiri</p>	 <p>Gambar 12</p>

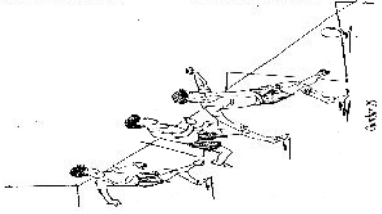
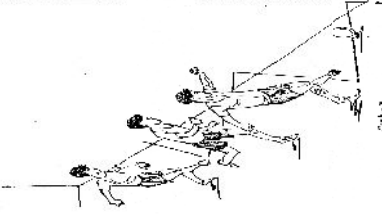


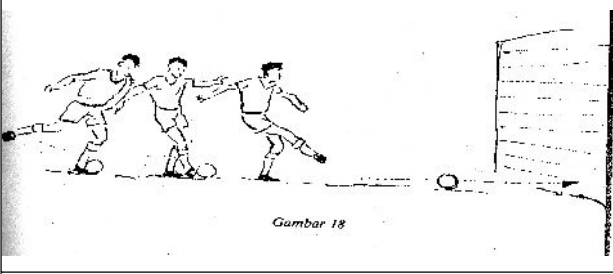
## Lanjutan lampiran 2

Pertemuan	Kegiatan	Waktu	Keterangan	
6	<p>A. Penjelasan materi latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan</li> </ul> <p>B. Latihan inti</p> <p>Latihan materi pertemuan sebelumnya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menendang bola dengan kaki yang terkuat, menggunakan kaki bagian dalam</li> <li>- Konsentrasikan pandangan</li> <li>- Pandangan ke bola lalu ke sasaran (target)</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluasi terhadap latihan yang telah dilakukan</li> </ul>	<p>10 menit</p> <p>45 menit</p> <p>5 menit</p>	<p>Pemain secara bergiliran di <i>drill</i> dengan jarak yang lebih dekat</p> <p>Dua orang pemain A dan B berdiri saling berhadapan. Bola langsung dimainkan menendang bola dengan bagian dalam kaki kanan atau kaki kiri</p>	 <p>Gambar 12</p>
7	<p>A. Penjelasan materi latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan</li> </ul> <p>B. Latihan inti</p> <p>Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, pandangan ke bola lalu ke sasaran</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menendang bola dengan kaki yang terkuat, menggunakan kaki bagian dalam</li> <li>- Pandangan ke bola lalu ke sasaran</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluasi terhadap latihan yang telah dilakukan</li> </ul>	<p>10 menit</p> <p>45 menit</p> <p>5 menit</p>	<p>Berdiri dengan bola didepan fasilitator</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bola ditendang dengan bagian dalam kaki kanan ke arah fasilitator</li> <li>arah silang depan</li> </ul> <p>Pemain secara bergiliran di <i>drill</i> dengan menendang bola dengan kaki yang terkuat, menggunakan kaki bagian dalam</p>	

<p>8</p>	<p>A. Penjelasan materi latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan</li> </ul> <p>B. Latihan inti</p> <p>Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, pandangan ke bola lalu ke sasaran</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menendang bola dengan kaki yang terkuat, menggunakan kaki bagian dalam</li> <li>- Pandangan ke bola lalu ke sasaran</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluasi terhadap latihan yang telah dilakukan</li> </ul>	<p>10 menit</p> <p>45 menit</p> <p>5 menit</p>	<p>Pemain secara bergiliran di drill bola dengan kaki yang terkuat, menggunakan kaki bagian dalam</p>	<p>Berdiri dengan bola di depan fasilitator</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bola ditendang dengan bagian dalam kaki kanan ke arah fasilitator arah silang depan</li> </ul>	
----------	--	--	---	---	---

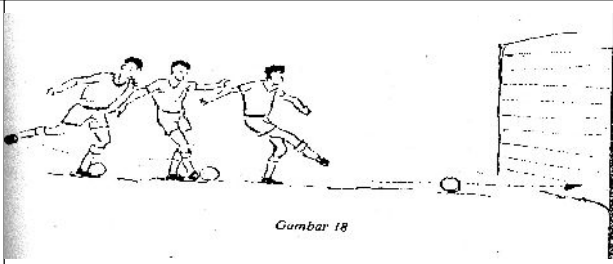
## Lanjutan lampiran 2

Pertemuan	Kegiatan	Waktu	Keterangan	
9	A. Penjelasan materi latihan - Pemanasan B. Latihan inti Mengulang materi sebelumnya C. Pendinginan - Evaluasi terhadap latihan yang telah dilakukan	10 menit	Pemain secara bergiliran di <i>drill</i> dengan jarak yang lebih dekat	
		45 menit		
		5 menit		
10	A. Penjelasan materi latihan - Pemanasan B. Latihan inti Mengulang materi sebelumnya C. Pendinginan - Evaluasi terhadap latihan yang telah dilakukan	10 menit	Pemain secara bergiliran di <i>drill</i> dengan meningkatkan gerakan tubuh sesuai dengan pola gerak yang diisyaratkan	
		45 menit		
		5 menit		

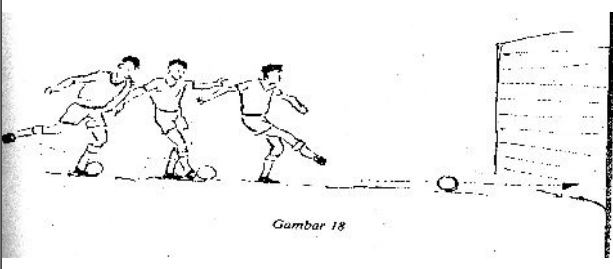
11	<p>A. Penjelasan materi latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan</li> </ul> <p>B. Latihan inti</p> <p>Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, pandangan ke bola lalu ke sasaran</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menendang bola dengan kaki yang terkuat, menggunakan kaki bagian dalam</li> <li>- Pandangan ke bola lalu ke sasaran</li> <li>- Sikap tungkai dan lengan</li> <li>- Sikap badan</li> <li>- Menendang bola dengan tepat dan kuat terarah ke arah sasaran</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluasi terhadap latihan yang telah dilakukan</li> </ul>	<p>10 menit</p> <p>45 menit</p>	<p>Pemain secara bergiliran di drill dengan meningkatkan gerakan tubuh sesuai dengan pola gerak yang diisyaratkan</p>	<p>Berdiri di sasaran dengan jarak yang tidak sebetulnya kemudian bola ditendang berulang-ulang ke arah fasilitator dengan teknik yang benar menggunakan kaki kanan bagian dalam</p>	 <p>Gambar 18</p>
----	---	---------------------------------	---	--	--

## Lanjutan lampiran 2

Pertemuan	Kegiatan	Waktu	Keterangan	
12	A. Penjelasan materi latihan - Pemanasan	10 menit	<p>Pemain secara bergiliran di <i>drill</i> dengan meningkatkan gerakan tubuh sesuai dengan pola gerak yang diisyaratkan</p>	<p>Berdiri di sasaran dengan jarak yang tidak sebetulnya kemudian bola ditendang berulang-ulang ke arah fasilitator dengan teknik yang benar menggunakan kaki kanan bagian dalam</p>
	B. Latihan inti Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, pandangan ke bola lalu ke sasaran - Menendang bola dengan kaki yang terkuat, menggunakan kaki bagian dalam - Pandangan ke bola lalu ke sasaran	45 menit		
	- Sikap tungkai dan lengan - Sikap badan - Menendang bola dengan tepat dan kuat ke arah sasaran. C. Pendinginan - Evaluasi terhadap latihan yang telah dilakukan	5 menit		

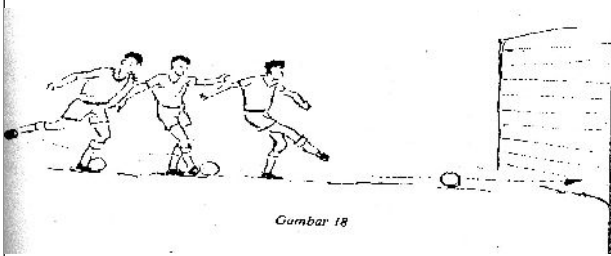


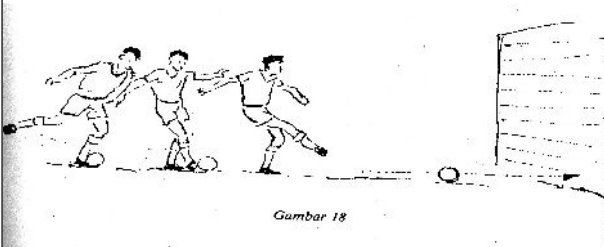
Gambar 18

<p>13</p>	<p>A. Penjelasan materi latihan          - Pemanasan          B. Latihan inti          Mengulang materi sebelumnya          C. Pendinginan          - Evaluasi terhadap latihan yang telah dilakukan</p>	<p>10 menit          45 menit          5 menit</p>	<p>Pemain secara bergiliran di drill dengan jarak yang belum ditetapkan</p>	<p>Berdiri di sasaran dengan jarak yang tidak sebetulnya kemudian bola ditendang berulang-ulang ke arah fasilitator dengan teknik yang benar menggunakan kaki kanan bagian dalam</p>	 <p>Gambar 18</p>
-----------	--	--	---	--	--

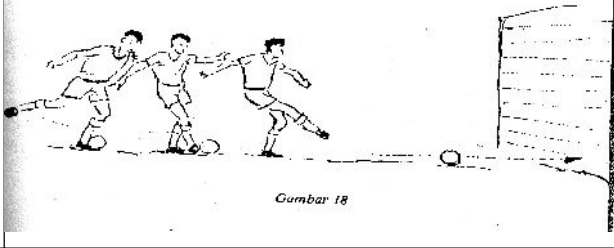


## Lanjutan lampiran 2

Pertemuan	Kegiatan	Waktu	Keterangan	
14	A. Penjelasan materi latihan - Pemanasan B. Latihan inti Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, pandangan ke bola lalu ke sasaran - Menendang bola dengan kaki yang terkuat, menggunakan kaki bagian dalam - Pandangan ke bola lalu ke sasaran - Sikap tungkai dan lengan - Sikap badan - Menendang bola dengan tepat dan kuat terarah ke arah sasaran C. Pendinginan - Evaluasi terhadap latihan yang telah dilakukan	10 menit 45 menit	Berdiri di sasaran dengan jarak yang tidak sebenarnya kemudian bola ditendang berulang-ulang ke arah fasilitator dengan teknik yang benar menggunakan kaki kanan bagian dalam	 <p>Gambar 18</p>
		5 menit	Pemain secara bergiliran di <i>drill</i> dengan jarak yang belum ditetapkan.	

<p>15</p>	<p>A. Penjelasan materi latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan</li> </ul> <p>B. Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, pandangan ke bola lalu ke sasaran</li> <li>- Menendang bola dengan kaki yang terkuat, menggunakan kaki bagian dalam</li> <li>- Pandangan ke bola lalu ke sasaran</li> <li>- Sikap tungkai dan lengan</li> <li>- Sikap badan</li> <li>- Menendang bola dengan tepat dan kuat terarah ke arah sasaran</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluasi terhadap latihan yang telah dilakukan</li> </ul>	<p>10 menit 45 menit</p>	<p>Pemain secara bergiliran di <i>drill</i> dengan meningkatkan gerakan tubuh sesuai dengan pola gerak yang diisyaratkan</p>	<p>Berdiri di sasaran dengan jarak yang tidak sebetulnya kemudian bola ditendang berulang-ulang ke arah fasilitator dengan teknik yang benar menggunakan kaki kanan bagian dalam</p>	 <p>Gambar 18</p>
-----------	---	------------------------------	--	--	--

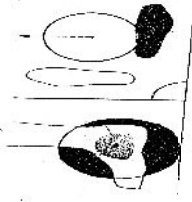
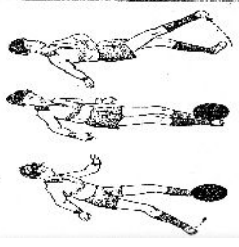
## Lanjutan lampiran 2

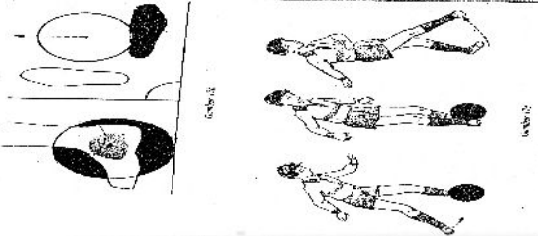
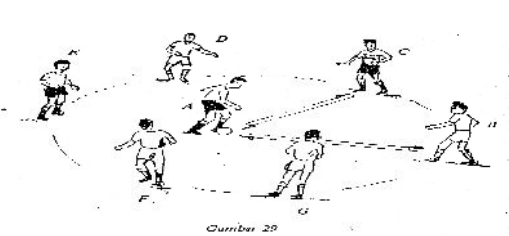
16	<p>Kegiatan</p> <p>A. Penjelasan materi latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan</li> </ul> <p>B. Latihan inti</p> <p>Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, pandangan ke bola lalu ke sasaran</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menendang bola dengan kaki yang terkuat, menggunakan kaki bagian dalam</li> <li>- Pandangan ke bola lalu ke sasaran</li> <li>- Sikap tungkai dan lengan</li> <li>- Sikap badan</li> <li>- Menendang bola dengan tepat dan kuat terarah ke arah sasaran</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <p>D. Evaluasi terhadap latihan yang telah dilakukan</p>	Waktu	<p>Keterangan</p> <p>Pemain secara bergiliran di <i>drill</i> dengan meningkatkan gerakan tubuh sesuai dengan pola gerak yang diisyaratkan</p>	<p>Berdiri di sasaran dengan jarak yang tidak sebenarnya kemudian bola ditendang berulang-ulang ke arah fasilitator dengan teknik yang benar menggunakan kaki kanan bagian dalam</p>	 <p>Gambar 18</p>
----	---	-------	--	--	--

Keterangan : Pelatih sering menggunakan dua unit pengukuran, waktu dan jarak untuk mengukur volume latihan dengan tepat (misal, lari 12 kilometer di 60 menit) (Bompa, 1999:91).

## Lampiran 3

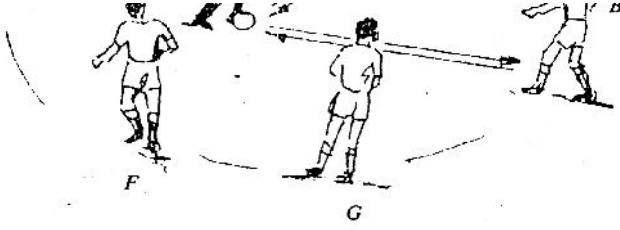
## PROGRAM LATIHAN KETEPATAN PASSING BAWAH SEPAKBOLA MELALUI PENDEKATAN SECARA KELOMPOK

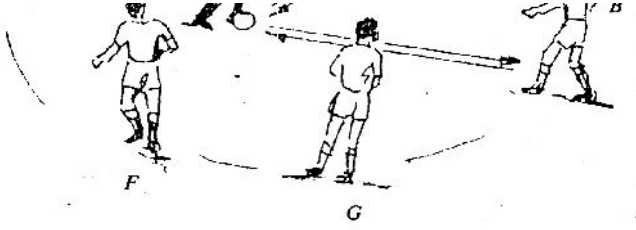
Pertemuan	Kegiatan	Waktu	Keterangan	
1	<p>A. Penjelasan materi latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan</li> </ul> <p>B. Latihan inti</p> <p>Latihan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengenalkan tendangan bola menggunakan kaki bagian dalam tanpa bola.</li> <li>- Mengenalkan sikap siap untuk teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam.</li> <li>- Mengenalkan tendangan bola menggunakan kaki bagian dalam dengan bola.</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluasi terhadap latihan yang telah dilakukan</li> </ul>	<p>10 menit</p> <p>45 menit</p> <p>5 menit</p>	<p>Latihan menendang bola dengan kaki yang terkuat, menggunakan kaki bagian dalam</p>	 

<p>2</p> <p>A. Penjelasan materi latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan</li> </ul> <p>B. Latihan inti</p> <p>Latihan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menggunakan tendangan bola menggunakan kaki bagian dalam tanpa bola.</li> <li>- Mengenalkan sikap siap untuk teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam.</li> <li>- Menggunakan tendangan bola menggunakan kaki bagian dalam dengan bola.</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluasi terhadap latihan yang telah dilakukan</li> </ul>	<p>10 menit</p> <p>45 menit</p> <p>5 menit</p>	<p>Latihan menendang bola dengan kaki yang terkuat, menggunakan kaki bagian dalam</p> <p>Gerakan tubuh sesuai dengan pola gerak yang diisyaratkan</p>	<p>1) Letak kaki tumpu</p> <p>2) Kaki yang menendang</p> <p>3) Sikap badan</p> <p>4) Pandangan mata</p> <p>5) Bagian bola yang ditendang</p>	
<p>3</p> <p>A. Penjelasan materi latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan</li> </ul> <p>B. Latihan inti</p> <p>Latihan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menggunakan tendangan bola menggunakan kaki bagian dalam tanpa bola.</li> <li>- Mengenalkan sikap siap untuk teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam.</li> <li>- Menggunakan tendangan bola menggunakan kaki bagian dalam dengan bola.</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluasi terhadap latihan yang telah dilakukan</li> </ul>	<p>10 menit</p> <p>45 menit</p> <p>5 menit</p>	<p>Latihan menendang bola dengan kaki yang terkuat, menggunakan kaki bagian dalam dengan jarak yang lebih dekat</p>	<p>Tujuh orang pemain A, B, C, D, E, F, G berdiri membentuk lingkaran, A berdiri ditengah-tengah dengan bola</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A menendang bola dengan bagian dalam kaki kanan kepada B, B dengan bagian dalam kaki kanan menghentikan bola, B menendang bola dengan kaki kanan kepada A</li> </ul>	

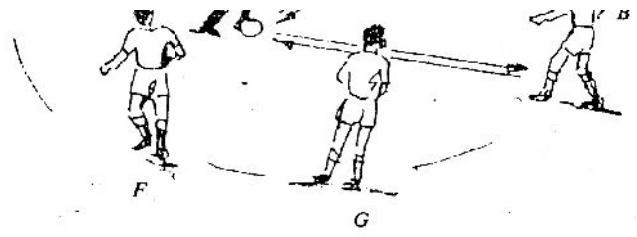
	dilakukan			<ul style="list-style-type: none"> <li>- A menendang bola dengan bagian dalam kaki kanan kepada C, C dengan bagian dalam kaki kanan menghentikan bola</li> <li>- C menendang bola dengan kaki kanan kepada A</li> <li>- Kemudian berganti-ganti yang bertugas ditengah</li> </ul>	
--	-----------	--	--	---	--

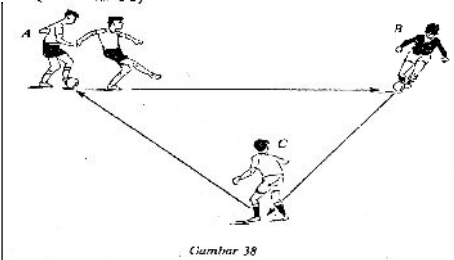
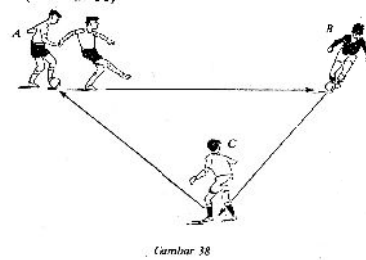


4	<p>A. Penjelasan materi latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan</li> </ul> <p>B. Latihan inti</p> <p>Latihan pandangan ke bola lalu ke sasaran</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pandangan ke bola</li> <li>- Pandangan ke sasaran (target)</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluasi terhadap latihan yang telah dilakukan</li> </ul>	<p>10 menit</p> <p>45 menit</p> <p>5 menit</p>	<p>Latihan pandangan ke bola lalu ke sasaran dengan jarak yang lebih dekat</p>	<p>Tujuh orang pemain A,B,C,D,E,F,G berdiri membentuk lingkaran, A berdiri ditengah-tengah dengan bola</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A menendang bola dengan bagian dalam kaki kanan kepada B, B dengan bagian dalam kaki kanan menghentikan bola</li> <li>- B menendang bola dengan kaki kanan kepada A</li> <li>- A menendang bola dengan bagian dalam kaki kanan kepada C, C dengan bagian dalam kaki kanan menghentikan bola</li> <li>- C menendang bola dengan kaki kanan kepada A</li> <li>- Kemudian berganti-ganti yang bertugas ditengah</li> </ul>	 <p>Gambar 29</p>
---	---	--	--	---	--

5	<p>A. Penjelasan materi latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan</li> </ul> <p>B. Latihan inti</p> <p>Latihan pandangan ke bola lalu ke sasaran</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pandangan ke bola</li> <li>- Pandangan ke sasaran (target)</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluasi terhadap latihan yang telah dilakukan</li> </ul>	<p>10 menit</p> <p>45 menit</p> <p>5 menit</p>	<p>Latihan pandangan ke bola lalu ke sasaran dengan jarak yang belum ditetapkan</p>	<p>Tujuh orang pemain A,B,C,D,E,F,G berdiri membentuk lingkaran, A berdiri ditengah-tengah dengan bola</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A menendang bola dengan bagian dalam kaki kanan kepada B, B dengan bagian dalam kaki kanan menghentikan bola, B menendang bola dengan kaki kanan kepada A</li> <li>- A menendang bola dengan bagian dalam kaki kanan kepada C, C dengan bagian dalam kaki kanan menghentikan bola, C menendang bola dengan kaki kanan kepada A</li> <li>- Kemudian berganti-ganti yang bertugas ditengah</li> </ul>	 <p>Gambar 29</p>
---	---	--	---	---	--

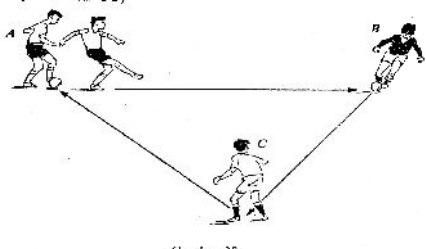
## Lanjutan lampiran 3

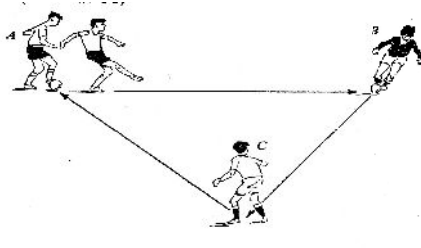
Pertemuan	Kegiatan	Waktu	Keterangan	
6	A. Penjelasan materi latihan - Pemanasan B. Latihan inti Latihan pandangan ke bola lalu ke sasaran - Pandangan ke bola - Pandangan ke sasaran (target) C. Pendinginan - Evaluasi terhadap latihan yang telah dilakukan	10 menit 45 menit 5 menit	Tujuh orang pemain A, B, C, D, E, F, G berdiri membentuk lingkaran, A berdiri ditengah-tengah dengan bola - A menendang bola dengan bagian dalam kaki kanan kepada B, B dengan bagian dalam kaki kanan menghentikan bola, B menendang bola dengan kaki kanan kepada A - A menendang bola dengan bagian dalam kaki kanan kepada C, C dengan bagian dalam kaki kanan menghentikan bola, C menendang bola dengan kaki kanan kepada A - Kemudian berganti-ganti yang bertugas ditengah	 <p>Gambar 29</p>
			Latihan pandangan ke bola lalu ke sasaran dengan jarak yang belum ditetapkan	

7	<p>A. Penjelasan materi latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan</li> </ul> <p>B. Latihan inti</p> <p>Latihan dari menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dan pandangan ke bola lalu ke sasaran</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menendang bola dengan kaki yang terkuat, menggunakan kaki bagian dalam</li> <li>- Pandangan ke bola lalu ke sasaran (target)</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluasi terhadap latihan yang telah dilakukan</li> </ul>	<p>10 menit</p> <p>45 menit</p>	<p>Pemain secara bergiliran di <i>drill</i> dengan jarak yang lebih dekat</p>	<p>Tendangan kerah kanan (arah jarum jam)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A menendang bola dengan bagian dalam kaki kanan ke arah B</li> <li>- B menerima bola dengan bagian dalam kaki kiri, kemudian ditendang dengan bagian dalam kaki kanan ke arah C</li> <li>- C menerima bola dengan bagian dalam kaki kiri, kemudian ditendang dengan bagian dalam kaki kanan ke arah A</li> <li>- Dan seterusnya</li> </ul>	
8	<p>A. Penjelasan materi latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan</li> </ul> <p>B. Latihan inti</p> <p>Latihan dari menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dan pandangan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menendang bola dengan kaki yang terkuat, menggunakan kaki bagian dalam</li> <li>- Konsentrasikan pandangan</li> <li>- Pandangan ke bola lalu ke sasaran</li> </ul>	<p>10 menit</p> <p>45 menit</p>	<p>Pemain secara bergiliran di <i>drill</i> dengan jarak yang lebih jauh</p>	<p>Tendangan kerah kanan (arah jarum jam)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A menendang bola dengan bagian dalam kaki kanan ke arah B</li> <li>- B menerima bola dengan bagian dalam kaki kiri, kemudian ditendang</li> </ul>	

	(target) C. Pendinginan - Evaluasi terhadap latihan yang telah dilakukan	5 menit		dengan bagian dalam kaki kanan ke arah C - C menerima bola dengan bagian dalam kaki kiri, kemudian ditendang dengan bagian dalam kaki kanan ke arah A - Dan seterusnya	
--	--	---------	--	--	--

## Lanjutan lampiran 3

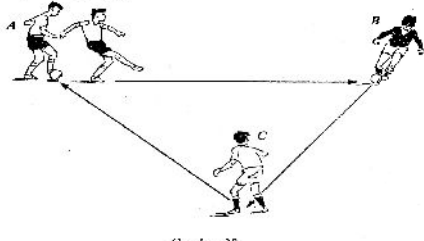
Pertemuan	Kegiatan	Waktu	Keterangan		
9	A. Penjelasan materi latihan - Pemanasan B. Latihan inti Latihan dari menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dan pandangan - Menendang bola dengan kaki yang terkuat, menggunakan kaki bagian dalam - Konsentrasikan pandangan - Pandangan ke bola lalu ke sasaran (target) C. Pendinginan - Evaluasi terhadap latihan yang telah	10 menit 45 menit	Pemain secara bergiliran di <i>drill</i> dengan jarak yang lebih jauh	Tendangan kerah kanan (arah jarum jam) - A menendang bola dengan bagian dalam kaki kanan ke arah B - B menerima bola dengan bagian dalam kaki kiri, kemudian ditendang dengan bagian dalam kaki kanan ke arah C	

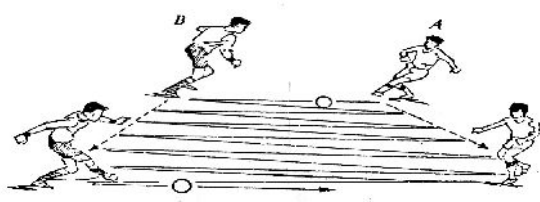
	dilakukan				 <p style="text-align: center;">Gambar 38</p>
	<p>A. Penjelasan materi latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan</li> </ul> <p>B. Latihan inti</p> <p>Latihan passing</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posisi kaki tumpu tepat disamping bola</li> <li>- Tungkai kaki yang menendang bola diangkat ke belakang kemudian diayunkan ke belakang bola.</li> <li>- Menendang bola dengan tepat dan kuat terarah ke arah sasaran</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluasi terhadap latihan yang telah dilakukan</li> </ul>	<p>10 menit</p> <p>45 menit</p> <p>5 menit</p>	<p>Pemain secara bergiliran di <i>drill</i> dengan jarak yang lebih jauh</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- C menerima bola dengan bagian dalam kaki kiri, kemudian ditendang dengan bagian dalam kaki kanan ke arah A</li> <li>- Dan seterusnya</li> </ul>	<p>Tendangan kerah kanan (arah jarum jam)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A menendang bola dengan bagian dalam kaki kanan ke arah B</li> <li>- B menerima bola dengan bagian dalam kaki kiri, kemudian ditendang dengan bagian dalam kaki kanan ke arah C</li> <li>- C menerima bola dengan bagian dalam kaki kiri, kemudian ditendang dengan bagian dalam kaki kanan ke arah A</li> <li>- Dan seterusnya</li> </ul>

10



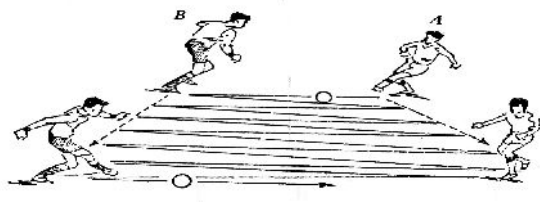

## Lanjutan lampiran 3

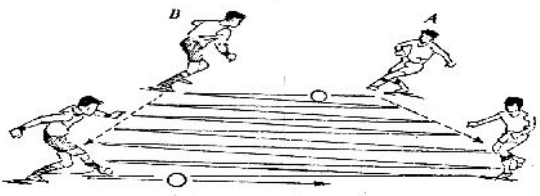
Pertemuan	Kegiatan	Waktu	Keterangan	
11	A. Penjelasan materi latihan - Pemanasan B. Latihan inti - Latihan passing - Posisi kaki tumpu tepat disamping bola - Tungkai kaki yang menembak bola diangkat ke belakang kemudian diayunkan ke belakang bola. - Menendang bola dengan tepat dan kuat terarah ke arah sasaran - Laju penyeimbang pada bola sampai terlepas C. Pendinginan - Evaluasi terhadap latihan yang telah dilakukan	10 menit 45 menit		 <p style="text-align: center;">Gambar 38</p> <p>Tendangan kerah kanan (arah jarum jam)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A menendang bola dengan bagian dalam kaki kanan ke arah B</li> <li>- B menerima bola dengan bagian dalam kaki kiri, kemudian ditendang dengan bagian dalam kaki kanan ke arah C</li> <li>- C menerima bola dengan bagian dalam kaki kiri, kemudian ditendang dengan bagian dalam kaki kanan ke arah A</li> <li>- Dan seterusnya</li> </ul>
			Pemain secara bergiliran di <i>drill</i> dengan jarak yang belum/ditetapkan	
		5 menit		

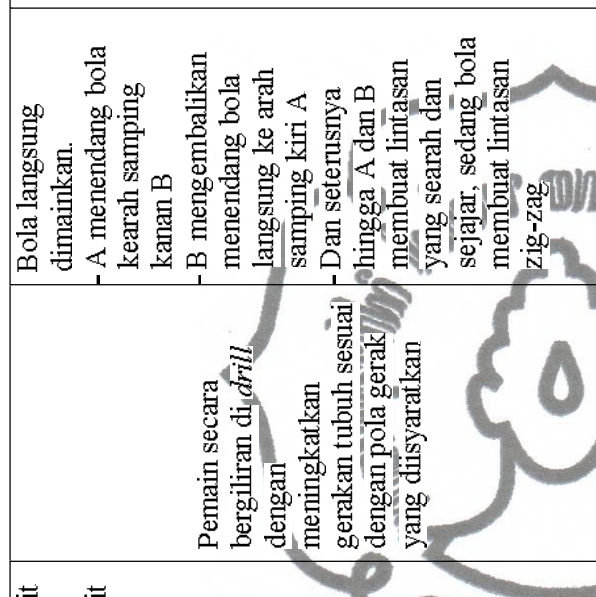
12	<p>A. Penjelasan materi latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan</li> </ul> <p>B. Latihan inti</p> <p>Latihan passing</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posisi kaki tumpu tepat disamping bola</li> <li>- Tungkai kaki yang menembak bola diangkat ke belakang kemudian diayunkan ke belakang bola.</li> <li>- Menendang bola dengan tepat dan kuat terarah ke arah sasaran</li> <li>- Laju penyeimbang pada bola sampai terlepas</li> </ul> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluasi terhadap latihan yang telah dilakukan</li> </ul>	10 menit 45 menit	<p>Pemain secara bergiliran di <i>drill</i> dengan jarak yang belum ditetapkan.</p>	<p>Bola langsung dimainkan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A menendang bola kearah samping kanan B</li> <li>- B mengembalikan menendang bola langsung ke arah samping kiri A</li> <li>- Dan seterusnya membuat lintasan zig-zag yang searah dan sejajar, sedang bola membuat lintasan zig-zag</li> </ul>	 <p>Gambar 35</p>
----	--	----------------------	---	--	--

Lanjutan lampiran 3

Pertemuan	Kegiatan	Waktu	Keterangan
-----------	----------	-------	------------

<p>13</p>	<p>A. Penjelasan materi latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan</li> </ul> <p>B. Latihan inti</p> <p>Mengkombinasikan latihan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, pandangan ke bola lalu ke sasaran sampai dengan passing</p> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluasi terhadap latihan yang telah dilakukan</li> </ul>	<p>10 menit</p> <p>45 menit</p> <p>5 menit</p>	<p>Pemain secara bergiliran di drill dengan jarak yang lebih jauh</p>	<p>Bola langsung dimainkan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A menendang bola kearah samping kanan B</li> <li>- B mengembalikan menendang bola langsung ke arah samping kiri A</li> <li>- Dan seterusnya hingga A dan B membuat lintasan yang searah dan membuat lintasan zig-zag</li> </ul>	 <p>Gambar 35</p>
<p>14</p>	<p>A. Penjelasan materi latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan</li> </ul> <p>B. Latihan inti</p> <p>Mengkombinasikan latihan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, pandangan ke bola lalu ke sasaran sampai dengan passing</p> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluasi terhadap latihan yang telah dilakukan</li> </ul>	<p>10 menit</p> <p>45 menit</p> <p>5 menit</p>	<p>Pemain secara bergiliran di drill dengan jarak yang lebih jauh</p>	<p>Bola langsung dimainkan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A menendang bola kearah samping kanan B</li> <li>- B mengembalikan menendang bola langsung ke arah samping kiri A</li> <li>- Dan seterusnya hingga A dan B membuat lintasan yang searah dan membuat lintasan zig-zag</li> </ul>	 <p>Gambar 35</p>

15	<p>A. Penjelasan materi latihan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemanasan</li> </ul> <p>B. Latihan inti</p> <p>Mengulang materi sebelumnya</p> <p>C. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluasi terh</li> <li>- adap latihan yang telah dilakukan</li> </ul>	<p>10 menit</p> <p>45 menit</p> <p>5 menit</p>	<p>Pemain secara bergiliran di <i>drill</i> dengan meningkatkan gerakan tubuh sesuai dengan pola gerak yang diisyaratkan</p>	<p>Bola langsung dimainkan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A menendang bola kearah samping kanan B</li> <li>- B mengembalikan menendang bola langsung ke arah samping kiri A</li> <li>- Dan seterusnya hingga A dan B membuat lintasan yang searah dan zig-zag</li> </ul>	 <p>Gambar 35</p>
----	--	--	--	---	--

<p>16</p>	<p>A. Penjelasan materi latihan - Pemanasan B. Latihan inti Mengulang materi sebelumnya C. Pendinginan - Evaluasi terhadap latihan yang telah dilakukan</p>	<p>10 menit 45 menit 5 menit</p>	<p>Pemain secara bergiliran di <i>drill</i> dengan meningkatkan gerakan tubuh sesuai dengan pola gerak yang diisyaratkan</p>	<p>Bola langsung dimainkan. - A menendang bola kearah samping kanan B - B mengembalikan menendang bola langsung ke arah samping kiri A - Dan seterusnya hingga A dan B membuat lintasan yang searah dan sejajar, sedang bola membuat lintasan zig-zag</p>	 <p>Gambar 35</p>
-----------	---	--	--	---	---

Keterangan : Pelatih sering menggunakan dua unit pengukuran, waktu dan jarak untuk mengukur volume latihan dengan tepat (misal, lari 12 kilometer di 60 menit) (Bompa, 1999:91).

## BAB IV HASIL PENELITIAN

### A. Deskripsi Data

Tujuan penelitian dapat tercapai dengan pengambilan data pada sampel yang telah ditentukan. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal secara keseluruhan, kemudian dikelompokkan menjadi 2 kelompok dan dilakukan tes akhir pada masing-masing kelompok. Data tersebut dianalisis dengan statistik, seperti terlihat pada lampiran. Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Deskripsi Data Tes Awal dan Tes Akhir Ketepatan Passing Pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.

Kelompok	Tes	N	Max	Min	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	15	6	2	3,667	1,113
	Akhir	15	7	3	5,000	1,309
Kelompok 2	Awal	15	5	2	3,967	1,060
	Akhir	15	7	3	4,467	1,060

### B. Pengujian Persyaratan Analisis

Sebelum dilakukan analisis data, perlu dilakukan pengujian persyaratan analisis. Pengujian persyaratan analisis yang dilakukan terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas.

#### 1. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data diuji distribusi kenormalannya dari data tes awal ketepatan menendang lambung. Uji normalitas data dalam penelitian ini dengan menggunakan liliefors. Hasil uji normalitas data yang dilakukan terhadap



hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Rangkuman Hasil Tes Uji Normalitas Data

Tes	Kelompok	N	Mean	SD	$L_{hitung}$	$L_{tabel\ 5\%}$
Tes Awal	Kelompok 1	15	3,667	1,075	0,2124	0,220
	Kelompok 2	15	5,000	1,265	0,1656	0,220
Tes Akhir	Kelompok 1	15	6,40	1,335	0,1952	0,220
	Kelompok 2	15	5,40	1,403	0,1236	0,220

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan pada data tes awal kelompok 1 diperoleh nilai  $L_{hitung} = 0,2124$ . Nilai tersebut lebih kecil dari angka penerimaan hipotesis nol pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data tes awal pada kelompok 1 termasuk berdistribusi normal. Sedangkan hasil uji normalitas yang dilakukan pada data tes awal kelompok 2 diperoleh nilai  $L_{hitung} = 0,1656$ . Nilai tersebut lebih kecil dari angka penerimaan hipotesis nol pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data tes awal pada kelompok 2 termasuk berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan pada data tes akhir kelompok 1 diperoleh nilai  $L_{hitung} = 0,1952$ . Nilai tersebut lebih kecil dari angka penerimaan hipotesis nol pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data tes akhir pada kelompok 1 termasuk berdistribusi normal. Sedangkan hasil uji normalitas yang dilakukan pada data tes akhir kelompok 2 diperoleh nilai  $L_{hitung} = 0,1236$ . Nilai tersebut lebih kecil dari angka penerimaan hipotesis nol pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,220. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data tes akhir pada kelompok 2 termasuk berdistribusi normal.

## 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui kesamaan varians dari kedua kelompok. Jika kedua kelompok tersebut memiliki kesamaan varians sebelum diberi perlakuan atau eksperimen, maka apabila nantinya kedua kelompok memiliki perbedaan di akhir eksperimen, maka perbedaan tersebut disebabkan perbedaan rata-rata kemampuan hasil eksperimen. Hasil uji homogenitas data antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebagai berikut:

Tabel 5. Rangkuman Hasil Tes Uji Homogenitas Data

Tes	N	S <sup>2</sup>	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel 5%</sub>
Tes Awal	15	1.1556	1.102	2,494
	15	1.049		
Tes Akhir	15	12,537	1,292	2,494
	15	9,776		

Uji homogenitas data tes awal menghasilkan nilai  $F_{hitung} = 1,102$  sedangkan  $F_{tabel} = 2,494$ . Oleh karena  $F_{hitung} < F_{tabel}$  maka disimpulkan bahwa data tes awal kelompok 1 dan kelompok 2 memiliki variansi yang homogen. Uji homogenitas data tes akhir menghasilkan nilai  $F_{hitung} = 1,292$ , sedangkan  $F_{tabel} = 2,494$ . Oleh karena  $F_{hitung} < F_{tabel}$  maka disimpulkan bahwa data tes akhir kelompok 1 dan kelompok 2 memiliki variansi yang homogen.

## C. Pengujian Hipotesis

### 1. Perbedaan pengaruh antara pendekatan individu dan pendekatan kelompok terhadap ketepatan *passing* bawah sepakbola pada siswa pendidikan sepakbola Bonansa UNS Solo Usia 9-10 Tahun

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan yang dilakukan pada data tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh hasil  $t_{hitung}$  sebesar **3,527**,

sedangkan  $t_{\text{tabel}}$  pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,049. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan yang signifikan antara tes kelompok 1 dan kelompok 2. Perbedaan hasil tersebut karena penggunaan kedua model latihan ketepatan *passing* bawah sepakbola tersebut memiliki karakteristik yang berbeda. Pendekatan individu merupakan kegiatan pembelajaran yang menitikberatkan bantuan dan bimbingan belajar kepada masing-masing individu dan memberikan kesempatan yang luas kepada tiap-tiap anak untuk belajar, di mana pelatih memberi bantuan pada masing-masing pribadi. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan, ada perbedaan pengaruh antara pendekatan individu dan pendekatan kelompok terhadap ketepatan *passing* bawah sepakbola pada siswa pendidikan sepakbola Bonansa UNS Solo Usia 9-10 Tahun dapat diterima kebenarannya.

**2. Pendekatan secara kelompok lebih baik pengaruhnya dibandingkan dengan pendekatan secara individu terhadap ketepatan *passing* bawah sepakbola pada siswa pendidikan sepakbola Bonansa UNS Solo Usia 9-10 Tahun**

Berdasarkan hasil penghitungan persentase peningkatan hasil ketepatan *passing* bawah sepakbola diketahui bahwa, kelompok 1 (pendekatan individu) memiliki nilai persentase peningkatan hasil latihan ketepatan *passing* bawah sepakbola 36,4%. Sedangkan kelompok 2 (pendekatan kelompok) memiliki peningkatan hasil ketepatan *passing* bawah sepakbola sebesar 15,5%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, kelompok 1 yaitu dengan pendekatan individu memiliki persentase peningkatan hasil ketepatan *passing* sepakbola yang lebih besar daripada kelompok 2 yaitu pendekatan kelompok.

Hal ini berarti hipotesis yang menyatakan bahwa pendekatan secara kelompok lebih baik pengaruhnya dibandingkan dengan pendekatan secara individu terhadap ketepatan *passing* bawah sepakbola pada siswa pendidikan sepakbola Bonansa UNS Solo Usia 9-10 Tahun, tidak dapat diterima kebenarannya.

Pendekatan secara individu pada umumnya sangat tepat untuk pemain yang baru belajar teknik-teknik *passing* sepak bola, karena pemain yang baru

belajar akan sulit menerapkan gerakan secara bertahap dan sistematis jadi perlu perlakuan dan perhatian yang lebih dari seorang pelatih atau pembimbing, jadi pendekatan secara individu akan memberikan pembelajaran secara lebih terfokus, dengan begitu akan terjadi sedikit kesalahan dalam melakukan tehnik *passing* sepakbola, tetapi biasanya pendekatan secara individu memakan waktu relatif lama.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Ngalim Purwanto (2004 : 76) yang menyatakan bahwa pembelajaran secara individual adalah kegiatan mengajar pembelajar yang memetik beratkan bantuan dan bimbingan belajar kepada masing-masing individu. Pada pembelajaran individual, pembelajar memberi bantuan pada masing-masing pribadi.

#### **D. Hasil Penelitian**

Pembahasan hasil penelitian ini memaparkan hasil tes awal dan tes akhir Ketepatan passing bawah sepak bola, uji perbedaan tes awal dan tes akhir ketepatan passing bawah sepak bola dan persentase peningkatan hasil ketepatan passing bawah sepak bola. Hasil penelitian sebagai berikut:

##### **1. Uji Reliabilitas**

Agar data yang diperoleh dari hasil suatu tes pengukuran reliabel atau ajeg, maka perlu uji reliabilitas. Adapun hasil perhitungan reliabilitas tes ketepatan passing dapat dilihat dalam tabel dibawah ini.

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Reliabilitas Tes

<b>Tes</b>	<b>Reliabilitas</b>	<b>Kategori</b>
Tes Awal ketepatan passing	0,971	Tinggi sekali
Tes Akhir ketepatan passing	0,974	Tinggi sekali

Mengartikan kategori koefisien reliabilitas tes tersebut menggunakan tabel koefisien korelasi dari *Book Walter* seperti dikutip Mulyono B (2010: 49) sebagai berikut:

Tabel 3. Tabel Range Kategori Reliabilitas

Kategori	Reliabilitas
Tinggi sekali	0.90-1.0
Tinggi	0.90-0.99
Cukup	0.60-0.79
Kurang	0.40-0.59
Tidak Signifikan	0.00-0.39

## 2. Uji Perbedaan Sebelum Diberi Perlakuan

Sebelum diberi perlakuan kelompok yang dibentuk dalam penelitian diuji perbedaannya terlebih dahulu. Hal ini dengan maksud untuk mengetahui ketetapan anggota pada kedua kelompok tersebut. Sesudah diberi perlakuan berangkat dari keadaan yang sama atau tidak. Hasil uji perbedaan antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebelum diberi perlakuan sebagai berikut:

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal Antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.

Kelompok	N	Mean	$t_{hitung}$	$T_{tabel\ 5\%}$
Kelompok 1	15	3,667	0,046	2,049
Kelompok 2	15	3,967		

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan tes awal dengan t-test (*independent samples t test*) antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh nilai uji statistik  $t_{hitung}$  sebesar 0,046. Adapun nilai kritis distribusi t dengan  $db = 15 + 15 - 2 = 29$  pada taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,049. Terlihat bahwa  $|t_{hitung}| < t_{tabel}$  sehingga disimpulkan bahwa hipotesis nol diterima. Hal ini berarti bahwa antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebelum diberi perlakuan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada ketepatan passing bawah sepakbola.

### 3. Uji Perbedaan Sesudah Diberi Perlakuan

Setelah diberi perlakuan, yaitu kelompok 1 diberi perlakuan latihan dengan pendekatan individu dan kelompok 2 diberi perlakuan dengan pendekatan kelompok pada latihan ketepatan *passing* bawah sepakbola, kemudian dilakukan uji perbedaan. Uji perbedaan yang dilakukan dalam penelitian ini hasilnya sebagai berikut:

a. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 1, yaitu:

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Akhir Pada Kelompok 1

Selisih	N	Mean	$t_{hitung}$	$t_{tabel\ 5\%}$
Akhir – Awal	15	1,333	13,925	2,145

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan dengan analisis statistik t-test (*paired samples t test*) kelompok 1 antara tes awal dan tes akhir diperoleh nilai uji statistik  $t_{hitung}$  sebesar 13,925. Adapun nilai kritis distribusi t dengan  $db = 15 - 1 = 14$  dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145. Terlihat bahwa  $|t_{hitung}| > t_{tabel}$  sehingga disimpulkan bahwa hipotesis nol ditolak. Hal ini berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Rata-rata selisih hasil tes akhir dengan hasil tes awal sebesar 1,333 (positif) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada kemampuan *passing* bawah sepakbola setelah dilakukan perlakuan.

Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 yaitu:

Tabel 9. Rangkuman Uji Perbedaan Hasil Tes Awal dan Akhir pada Kelompok 2.

Selisih	N	Mean	$t_{hitung}$	$t_{tabel\ 5\%}$
Akhir – Awal	15	0,600	3,903	2,145



Berdasarkan hasil pengujian perbedaan dengan analisis statistik t-test (*paired samples t test*) kelompok 2 antara tes awal dan tes akhir diperoleh nilai uji statistik  $t_{hitung}$  sebesar 3,903. Adapun nilai kritis distribusi t dengan  $db = 15 - 1 = 14$  dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145. Terlihat bahwa  $|t_{hitung}| > t_{tabel}$  sehingga disimpulkan bahwa hipotesis nol ditolak. Hal ini berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Rata-rata selisih hasil tes akhir dengan hasil tes awal sebesar 0,600 (positif) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada kemampuan *passing* bawah sepakbola setelah dilakukan perlakuan.

Hasil uji perbedaan tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 yaitu:

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.

Kelompok	N	Mean	$t_{hitung}$	$t_{tabel\ 5\%}$
Kelompok 1	15	5,000	3,527	2,049
Kelompok 2	15	4,467		

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan tes akhir dengan t-test (*independent samples t test*) antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh nilai uji statistik  $t_{hitung}$  sebesar 3,527. Adapun nilai kritis distribusi t dengan  $db = 15 + 15 - 2 = 29$  pada taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,049. Terlihat bahwa  $|t_{hitung}| > t_{tabel}$  sehingga disimpulkan bahwa hipotesis nol ditolak. Hal ini berarti bahwa antara kelompok 1 dan kelompok 2 setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan yang signifikan pada ketepatan *passing* bawah sepakbola. Rata-rata hasil tes kelompok 1 (5,000) lebih besar dibandingkan dengan rata-rata hasil tes kelompok 2 (4,467) menunjukkan bahwa pemberian perlakuan pendekatan individu memberikan kemampuan yang lebih baik dibandingkan dengan pendekatan kelompok dalam ketepatan *passing* bawah sepakbola.

### E. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan yang dilakukan pada data tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh hasil  $t_{hitung}$  sebesar **3,527**, sedangkan  $t_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,049. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan yang signifikan antara tes kelompok 1 dan kelompok 2. Perbedaan hasil tersebut karena penggunaan kedua model latihan ketepatan *passing* bawah sepakbola tersebut memiliki karakteristik yang berbeda. Pendekatan individu merupakan kegiatan pembelajaran yang menitikberatkan bantuan dan bimbingan belajar kepada masing-masing individu dan memberikan kesempatan yang luas kepada tiap-tiap anak untuk belajar, di mana pelatih memberi bantuan pada masing-masing pribadi. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan, ada perbedaan pengaruh antara pendekatan individu dan pendekatan kelompok terhadap ketepatan *passing* bawah sepakbola pada siswa pendidikan sepakbola Bonansa UNS Solo Usia 9-10 Tahun dapat diterima kebenarannya.

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari hasil analisis data yang telah dilakukan ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh antara pendekatan individu dan pendekatan kelompok terhadap ketepatan *passing* bawah sepakbola pada siswa pendidikan sepakbola Bonansa UNS Solo Usia 9-10 Tahun ( $t_{hitung} 3,527 > t_{tabel} 2,049$ )
2. Pendekatan secara individu lebih baik pengaruhnya dibandingkan dengan pendekatan secara kelompok terhadap ketepatan *passing* bawah sepakbola. pada siswa pendidikan sepakbola Bonansa UNS Solo Usia 9-10 Tahun dimana hasil penghitungan persentase peningkatan hasil ketepatan *passing* bawah sepakbola diketahui bahwa, kelompok 1 (pendekatan individu) memiliki nilai persentase peningkatan hasil latihan ketepatan *passing* bawah sepakbola 36,4%. Sedangkan kelompok 2 (pendekatan kelompok) memiliki peningkatan hasil ketepatan *passing* bawah sepakbola sebesar 15,5%.

#### B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa, penggunaan pendekatan individu bantu memiliki peningkatan yang lebih baik terhadap hasil ketepatan *passing* bawah sepakbola. Implikasi teoritik dari hasil penelitian ini adalah setiap metode latihan memiliki efektifitas yang berbeda dalam meningkatkan kemampuan ketepatan *passing* bawah sepakbola. Oleh karena itu, dalam memberikan latihan yang bertujuan untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan *passing* bawah sepakbola, harus menggunakan metode latihan yang tepat. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan dasar pertimbangan untuk memilih

metode latihan yang tepat, khususnya untuk meningkatkan kemampuan passing bawah sepakbola.

Sedangkan implikasi praktis dari hasil penelitian ini adalah bagi pemain atau siswa PSB kemampuan passing bawah sepakbola dapat meningkat dan mengetahui teori teknik passing bawah yang benar, bagi peneliti dan pelatih sepakbola secara otomatis dapat menggunakan metode latihan ketepatan passing bawah sepakbola dengan menggunakan alat bantu untuk latihan.

### **C. Saran**

Sehubungan dengan simpulan yang telah diambil dan implikasi kata yang ditimbulkan, maka kepada para Pembina dan Asisten Pembinaan Prestasi sepakbola JPOK FKIP UNS disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Upaya untuk meningkatkan kemampuan passing bawah sepakbola, harus diterapkan metode latihan yang tepat, sehingga akan diperoleh hasil latihan yang optimal.
2. Dalam memilih metode latihan untuk meningkatkan kemampuan passing bawah sepakbola seorang pelatih atau asisten dapat menerapkan metode latihan dengan menggunakan pendekatan individu.