



**YAYASAN PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI**  
**UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI**

FAKULTAS: 1. ILMU KESEHATAN; 2. KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN; 3. TEKNIK; 4. HUKUM;  
5. EKONOMI DAN BISNIS; 6. ILMU HAYATI; 7. AGAMA ISLAM

Alamat: Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang-Kampar-Riau Telp. 081318787713, 085263513813

Website : <http://universitaspahlawan.ac.id>; e-mail: [info@universitaspahlawan.ac.id](mailto:info@universitaspahlawan.ac.id)

**KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI**  
**NOMOR : 47-A/KPTS/UPTT/ KP/III/2023**

**TENTANG**

**PENUNJUKAN/ PENGANGKATAN PEMBIMBING DAN PENGUJI KARYA TULIS ILMIAH (KTI) PADA PROGRAM STUDI S1 PGSD, S1 PG-PAUD, S1 PENDIDIKAN MATEMATIKA, S1 PENDIDIKAN BAHASA INGGRIS DAN S1 PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI TAHUN AKADEMIK 2022/ 2023**

**REKTOR UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI**

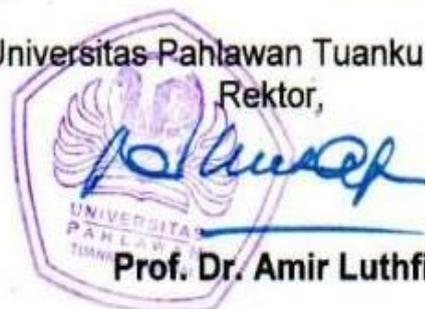
- Menimbang** : a. bahwa untuk kelancaran proses bimbingan dan ujian Karya Tulis Ilmiah (KTI) mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, dipandang perlu menunjuk/mengangkat Pembimbing dan Penguji KTI/Skripsi pada Prodi S1 PGSD, S1 PG-PAUD, S1 Pendidikan Bahasa Inggris, S1 Pendidikan Matematika dan S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai;
- b. bahwa untuk memenuhi maksud huruf a, perlu ditetapkan dengan surat Keputusan Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai;
- Mengingat** : 1. Undang-undang No. 16 Tahun 2001 tentang Yayasan sebagaimana yang telah diubah dengan Undang-undang No 28 Tahun 2004 tentang Yayasan;
2. Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
3. Undang-undang No. 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;
4. Undang-undang No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
5. Peraturan Pemerintah No.4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
6. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 139 Tahun 2014 tentang Pedoman Statuta dan Organisasi Perguruan Tinggi.
7. Keputusan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi No.97/KPT/I/2017 tanggal 20 Januari 2017 tentang Izin Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai;
8. Akta Notaris Ratu Helda Purnamasari, SH., MKn. No. 20. tanggal 18 September 2021 tentang Perubahan Badan Hukum Yayasan Pahlawan Tuanku Tambusai;
9. Keputusan YPTT Riau No. 01/KPTS/YPTT/2007 tentang Peraturan Tata Tertib Ketenagakerjaan (Pekerja, Karyawan, Dosen) di lingkungan Yayasan Pahlawan Tuanku Tambusai;

## MEMUTUSKAN

- Menetapkan  
Pertama : Menunjuk/ mengangkat Pembimbing dan Penguji KTI / Skripsi pada Program Studi S1 PGSD, S1 PG-PAUD, S1 Pendidikan Matematika, S1 Pendidikan Bahasa Inggris dan S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun Akademik 2022/2023 sebagaimana tersebut dalam lampiran keputusan ini;
- Kedua : Pembimbing dan penguji sebagaimana dimaksud dalam diktum pertama dalam menjalankan tugas, harus mematuhi dan mempedomani peraturan yang berlaku;
- Ketiga : Keputusan ini berlaku mulai sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan dan perubahan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Bangkinang  
Pada Tanggal : 18 Maret 2023

Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai  
Rektor,



Prof. Dr. Amir Luthfi

Tembusan disampaikan kepada:

1. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
2. Bendahara Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

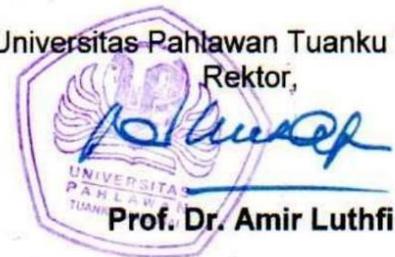
**LAMPIRAN 1 KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS PAHLAWAN  
TUANKU TAMBUSAI NOMOR : 47.a/KPTS/YPTT/KP/III/2023  
TANGGAL : 18 Maret 2023**

**PENUNJUKAN /PENGANGKATAN PEMBIMBING DAN PENGUJI KARYA TULIS ILMIAH (KTI)  
UNIVERSITAS PAHLAWANPRODI PENDIDIKAN MATEMATIKA  
TAHUN AKADEMIK 2022/2023**

NO.	NAMA MAHASISWA	PEMBIMBING I	PEMBIMBING II	PENGUJI I	PENGUJI II
1	Farhan Fajri	Prof. Dr. Amir Luthfi	Dr. Jufrianis, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd
2	Nikmatul Akbar	Iska Noviardila, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd
3	Yodi Saputra	Dr. Jufrianis, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd
4	Ardi Wardana	Dr. Jufrianis, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd
5	M. Khairul Nizam	Iska Noviardila, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd
6	Desliangga Anugrah	Moh. Fauziddin, S.Ag., M.Pd.	Dr. Jufrianis, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd
7	Muhammad Saddam	Dr. Jufrianis, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd
8	Yuzamri Fajri	Dedi Ahmadi, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd
9	Ahyatul Khairi	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd
10	Alfandy	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Yusnira, M.Si.	Putri Asi Lestari, M.Pd
11	Rezky Hadi	Dr. Jufrianis, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd
12	Alzikri Ferdi Andri	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd
13	Hafizul Akbar	Iska Noviardila, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Yusnira, M.Si.	Dedi Ahmadi, M.Pd
14	Alpan Khairi	Prof. Dr. Amir Luthfi	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd
15	Muhammad Aldi	Dr. Jufrianis, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Yusnira, M.Si.	Iska Noviardila, M.Pd
16	L.Mohd. Akmal	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd
17	Maido Pratama	Iska Noviardila, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd
18	Rio Azhari	Dr. Jufrianis, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd
19	Yosi Arter	Iska Noviardila, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd
20	Mhd. Sukra Alhamda	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd
21	Dion Febriadi	Iska Noviardila, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd
22	Kuriniawan Firdaus	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd
23	M. Hafiz Al Ridho	Dr. Jufrianis, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd

24	Salman Syarif	Moh. Fauziddin, S.Ag., M.Pd.	Dr. Jufrianis, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd
25	Indra Somin	Dedi Ahmadi, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd
26	Ryan Saputra	Dedi Ahmadi, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd
27	Mhd. Sofian	Dr. Jufrianis, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd
28	Riko Darmawan	Iska Noviardila, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd
29	M. Fadhil	Iska Noviardila, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd
30	M.Iqbal	Iska Noviardila, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Yusnira, M.Si.
31	Delni Susmita	Dr. Jufrianis, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd
32	Ririn Desmita	Iska Noviardila, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd
33	Fatma Yuni	Iska Noviardila, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd	Putri Asi Lestari, M.Pd
34	Afrina Indarti	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Putri Asi Lestari, M.Pd
35	Zaruddin Karim	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd
36	Zella Zuryati	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Dedi Ahmadi, M.Pd
37	Abdul Latif Kurniawan	Dedi Ahmadi, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd
38	M. Rusfi mai Fadil	Dedi Ahmadi, M.Pd	Iska Noviardila, M.Pd	Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	Dr. Jufrianis, M.Pd

Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai  
Rektor,



**Prof. Dr. Amir Luthfi**

**PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* TERHADAP AKURASI  
*PASSING* SEPAK BOLA PADA SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA  
(SSB) PREDATOR SELAT AUR U 15**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi



Oleh:  
**MHD. SOFIAN**  
**NIM. 1985201031**

**PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI  
BANGKINANG  
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang Berjudul:

PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* TERHADAP AKURASI  
*PASSING* PADA SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB)  
PREDATOR SELAT AUR U 15

(Penelitian Kuantitatif pada Siswa Sekolah Sepak Bola U15)

Disusun Oleh:

Nama : MHD. SOFIAN

NIM : 1985201031

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Bangkinang, 2023

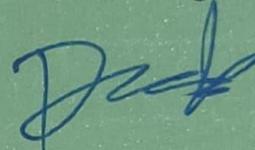
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dr. JUFRIANIS, M.Pd  
NIP TT. 096.542.165

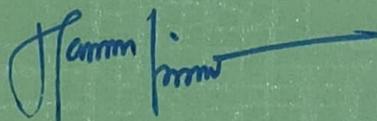
Pembimbing II



DEDI AHMADI, M.Pd  
NIP TT. 096.542.162

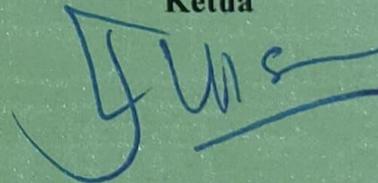
Mengetahui,

Fakultas Ilmu Pendidikan  
Dekan



Dr. NURMALINA, M.Pd  
NIP TT. 096.542.104

Program studi PENJASKESREK  
Ketua



ISKA NOVIARDILA, M.Pd  
NIP TT. 096.542.166

## HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

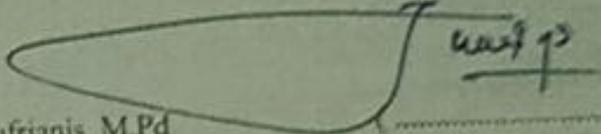
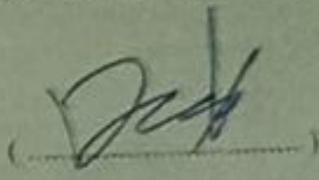
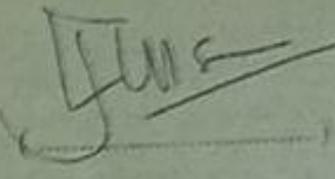
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan tim penguji  
proposal skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan  
Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas  
Pahlawan Tuanku Tambusai

Judul: Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Akurasi Passing  
Sepak Bola Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Predator U-15

Nama : Mhd. Sofian  
NIM : 1985201031  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Tanggal Pengesahan : 15 November 2023

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. Jufrianis, M.Pd	
2. Sekretaris : Dedi Ahmadi, M.Pd	
3. Anggota 1 : Iska Noviardila, M.Pd	
4. Anggota 2 : Vigi Indah Permatha Sari, M.Pd	

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Akurasi Passing Sepak Bola Siswa Sekolah Sepak Bola Predator Selat Aur U 15" ini dan seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan tersebut, saya siap menanggung resiko yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap karya saya.

Bangkinang, 22 September 2023

Yang Menyatakan,



Mhd Sofian

NIM. 1985201031

## ABSTRAK

Mhd Sofian (2023) : “Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Akurasi Passing Sepak Bola Siswa Sekolah (SSB) Sepak Bola Predator Selat Aur U 15”.

Penelitian ini bersifat Kuantitatif. Penelitian ini membahas tentang pengaruh metode latihan *drill* terhadap akurasi passing sepak bola siswa Sekolah Sepak Bola Predator Selat Aur U 15. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui akurasi *passing* sepak bola yang di miliki oleh siswa sekolah sepak bola selat aur U 15. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu yang memakai tes mengoper bola rendah sebelum dan sesudah di berikan metode latihan drill Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang siswa. Data dianalisis dengan menggunakan statistic deskriptif dan inferensial yang terdiri dari Uji Normalitas, Uji Homogenitas, Uji Linearitas dan uji Hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan drill berpengaruh terhadap akurasi passing sepak bola pada siswa sekolah sepak bola predator Selat Aur U 15. Dapat dilihat dari perhitungan uji t dengan membandingkan nilai thitung dengan nilai ttabel. Kriteria keputusan signifikan adalah jika nilai ttabel sebesar 2,093( $\alpha=0,05$ ) derajat kebebasan (df) nk atau  $20-1 = 19$ . Karena thitung lebih besar di bandingkan dengan nilai ttabel ( $4,144 > 2,093$ ) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berdasarkan data yang ada menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara metode latihan drill terhadap akurasi pssing sepak bola pada siswa sekolah sepak bola Predator Selat Aur U 15 yang di tunjukan oleh nilai sebesar 10,75 (1,75%). Pola pengaruh antara kedua variable ini dinyatakan dengan persamaan regresi  $y = 18,603 + 0,45x$  yang memberikan informasi

perubahan satu tingkat metode latihan drill terhadap akurasi passing sepak bola pada siswa sekolah sepak bola predator U15.

## ABSTRACT

Mhd Sofian (2023): "The Effect of Drill Training Method on Football Passing Accuracy in Predator Football School Students' of Aur Strait U15".

This research is Quantitative. This study discusses the effect of drill training methods on the football passing accuracy of Predator Football School Students' of Aur Strait U15. The purpose of this study was to determine the accuracy of football passing possessed by Predator Football School Students' of Aur Strait U15. This research is a type of quasy-experimental research that uses a low ball passing test before and after being given the drill practice method The sample in this study amounted to 20 students. The data were analyzed using descriptive and inferential statistics consisting of Normality Test, Homogeneity Test, Linearity Test and Hypothesis Test. The results showed that the drill training method affected the accuracy of football passing in students of the Aur U 15 Strait predator football school. It can be seen from the calculation of the t-test by comparing the tcount value with the ttable value. The criterion for a significant decision is if the ttable value is 2.093( $\alpha=0.05$ ) degrees of freedom (df) nk or  $20-1 = 19$ . Because tcount is greater than the value of ttable ( $4,144 > 2.093$ ),  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. Based on existing data, it shows that there is an influence between drill training methods on the accuracy of football passing in Predator Strait Aur U 15 football school students which is shown by a value of 10,75 (1.75%). The pattern of influence between these two variables is expressed by the regression equation  $y = 18.603 + 0.45x$  which provides information on changes in one level of drill practice method to football passing accuracy in U15 predatory football school students.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT akhirnya penyusunan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Akurasi *Passing* Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Predator selat Aur U 15” dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu bagi peneliti. Peneliti menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan. Oleh karenanya, peneliti mengucapkan terimah kasih kepada:

1. Prof. Dr. Amir Luthfi selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan kesempatan sehingga peneliti dapat menuntut ilmu di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai ini dan menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Nurmalina, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
3. Iska Noviardila. M.Pd, selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek dan selaku penguji I yang telah banyak memberikan arahan dan motivasi selama menyelesaikan skripsi ini.

4. Dedi Ahmadi M.Pd, Selaku Sekretaris Program Studi Penjaskesrek dan Selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan petunjuk, masukan, dan arahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr Jufrianis, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan petunjuk, masukan, dan arahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Vigi Indah Permatha Sari, M.pd, selaku penguji II yang telah banyak memberikan arahan dan motivasi selama menyelesaikan skripsi ini.
7. Dosen dan seluruh Staf Administrasi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan pelayanan saat perkuliahan sampai dengan menyelesaikan segala urusan peneliti.
8. Teristimewa peneliti ucapkan kepada ayahanda tercinta yang telah memberikan semangat kepada peneliti serta memberikan bantuan kepada peneliti baik dari segi moril maupun material selama ini.
9. Teristimewa kepada ibunda tercinta yang selalu mendoakan seta memberikan semangat kepada peneliti supaya peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada keluarga besar Sekolah Sepak Bola Predator yang selalu memberikan semangat dan bantuan selama menyelesaikan skripsi ini.
11. Sahabat yang selalu memberikan dukungan dan semangat selama menyelesaikan skripsi ini.
12. Keluarga besar S1 Penjaskesrek angkatan 2019 kelas A yang selalu mendukung dan memberikan semangat selama menyelesaikan skripsi ini.

Bangkinang

**MHD. SOFIAN**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A.Latar belakang.....	1
B.Rumusan Masalah .....	6
C.Tujuan Penelitian .....	6
E. Definisi opeasional.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
A.Kajian Teori .....	8
1. Pengertian Metode Latihan <i>Drill</i> .....	8
2. Hakikat Akurasi Passing.....	12
3. Teknik Dasar <i>Passing</i> Dalam Sepakbola.....	15
4. Latihan Akurasi <i>Passing</i> .....	21
B.Penelitian yang Relevan.....	28
C.Kerangka Teoritis.....	29
D.Hipotesis Penelitian.....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
A.Desain Penelitian.....	32
B.Tempat dan Waktu Penelitian Tergut Peneliti .....	33
C.Populasi dan Sampel Penelitian .....	33
D.Teknik pengambilan Sampel.....	34
F. Validasi Instrumen Penelitian .....	35
G.Analisis Data .....	38

<b>BAB IV .....</b>	<b>40</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>40</b>
A.Deskripsi Data .....	40
B.Pengujian Persyaratan Analisis .....	43
C.Pengujian Hipotesis.....	46
D.Pembahasan.....	48
<b>BAB V.....</b>	<b>51</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>51</b>
A.Kesimpulan .....	51
B.Saran.....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>53</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Teknik <i>Passing Inside-of-the-foot</i> .....	16
Tabel 2. 2 Teknik <i>Passing Outside-of-the-foot</i> .....	17
Tabel 2. 3 Teknik <i>Passing Instep</i> .....	18
Tabel 2. 4 Teknik <i>Passing Short-Chip</i> .....	19
Tabel 2. 5 Teknik <i>Passing Long Chip</i> .....	20
Tabel 3. 1 <i>One Group Pre Test-Post Test Design</i> .....	32
Tabel 3. 2 Norma Test Penilaian Akurasi Passing .....	37
Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi pre-test Akurasi Passing Sepak Bola Siswa Sekolah Sepak Bola Predator Selat Aur U-15.....	40
Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi post-test Akurasi Passing Sepak Bola Siswa Sekolah Sepak Bola Predator Selat Aur U-15.....	42
Tabel 4. 3 Hasil Pengujian Normalitas.....	44
Tabel 4. 4 Hasil Uji Homogenitas .....	45
Tabel 4. 6 Uji Hipotesis.....	47
Tabel 4. 7 Peningkatan Hasil Latihan Menggunakan metode latihan drill terhadap akurasi passing sepakbolapada siswa sekolah sepak bola predator selat aur U15. ....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Teknik <i>Passing Inside-of-the-Foot</i> .....	17
Gambar 2. 2	Teknik <i>Passing Outside-of-the-Foot</i> .....	18
Gambar 2. 3	Teknik <i>Passing Instep</i> .....	19
Gambar 2. 4	Teknik <i>Passing short chip</i> .....	20
Gambar 2. 5	Teknik <i>Passing Long Chip</i> .....	21
Gambar 2. 6	Latihan mengoper bola dalam jarak pendek.....	22
Gambar 2. 7	Latihan Mengoper Bola Dalam Jarak Pendek Dan Menggerakkan Bola Secara Terkontrol.....	23
Gambar 2. 8	Latihan Melakukan Tendangan Voli Jarak Pendek Dan Bergerak Mundu.....	24
Gambar 2. 9	Latihan Melakukan <i>Wall-Passing</i> .....	24
Gambar 2. 10	Latihan Trowongan .....	25
Gambar 2. 11	Latihan <i>Passing Triangle</i> .....	26
Gambar 2. 12	Latihan <i>El rondo</i> .....	27
Gambar 2. 13	Latihan <i>Passing Diamond</i> .....	27
Gambar 3. 1	Tes Mengoper Bola Rendah .....	36
Gambar 4. 1	Grafik Distribusi Frekuensi Pre-test Akurasi <i>Passing Sepak Bola</i> Siswa Sekolah Sepak Bola Predator Selat Aur U 15.....	41
Gambar 4. 2	Garafik Histogram Akurasi <i>Passing Sepak Bola</i> Siswa Sekolah Sepak Bola Predator Selat Aur U 15 .....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	56
Lampiran 2. Surat Balasan Penelian .....	57
Lampiran 3. Daftar Hadir Siswa Sekolah Sepak Bola Predator Selat Aur .....	58
Lampiran 4. Data <i>Pre-Test Post-Test</i> .....	59
Lampiran 5. Gambar t Tabel .....	60
Lampiran 6. Program Latihan .....	62
Lampiran 7. Dokumentasi.....	94

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang**

Olahraga sebagai suatu gejala sosial budaya telah tumbuh dan berkembang dengan pesat di seluruh dunia, termasuk Indonesia. *Educational sport is engaged physical education as a part of continuous and well-organized education process in order to obtain knowledge, personality, health and physical fitness* (Jufrianis et al., 2021). Olahraga dan pendidikan jasmani kesehatan adalah pendidikan yang dapat dilaksanakan dengan melakukan olahraga jasmani kegiatan yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani yang di dalamnya berbagai aspek yang meliputi: kecepatan, kelincahan, kekuatan dan daya tahan Asrul et al., 2021 dalam (Ding et al., 2022). Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari system pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan social, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas olahraga.

Peranan Pendidikan Jasmani adalah Sangat Penting yang Memberikan kesempatan Siswa Untuk Terlibat Langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Didalam pendidikan terdapat banyak cabang olahraga salah satunya olahraga sepak bola.

Sepak bola dimainkan oleh dua regu di mana masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain. Masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukan bola (Haqie,2013) dalam (Ding et al., 2022). Regu yang lebih banyak membuat gol dinyatakan sebagai pemenang dalam pertandingan, gol di hitung apa bila Bola telah melewati garis gawang. Teknik dasar merupakan sesuatu yang sangat diperlukan dan fundamental dalam sepakbola. Teknik menjadi kemampuan dasar individu dalam bermain sepakbola. .Didalam sepak bola terdapat beberapa teknik dasar yaitu *passing* (mengumpan),*control*, *intercepting* (membaca pergerakan lawan), *shooting* ( menendang), *throwing* ( melempar bola), *heading* ( menyundul bola), *tackling*, dan *goal kiper*.

Pada Pertandingan sepak bola modern pada usia 15 tahun untuk (remaja) selama 40 menit di bagi menjadi dua babak.Tiap babak dimainkan selama 20 menit dan jika tidak terjadi sebuah gol atau imbang (*draw*) di dalam dua babak tersebut, maka akan diadakan penambahan waktu 2 x 10 menit, dan apa bila kedudukan masih imbang akan di adakan adu pinalti. Pertandingan untuk usia 15 tahun di mainkan oleh 11 orang peminan di setiap timnya.

Cabang sepak bola menjadi salah satu *icon* olahraga yang sangat mencolok di Negara kita dan banyak di sukai oleh berbagai kalangan di lapisan masyarakat pada umumnya dan siswa Sekolah Sepakbola Predator

usia 15 tahun. Bukan hanya menonton pertandingan bola tapi juga ikut dan aktif di olahraga tersebut.

Pada dasarnya siswa usia 15 tahun sudah waktunya masuk ke latihan fisik dan mengarah kepada skema permainan dengan sedikit menggunakan bola, meliputi latihan, *volume*, instrument, *recovery interval*, repitisi, set, durasi, desitas, irama, *frekuensi*, sesi latihan yang teratur dapat meningkatkan kemampuan siswa, dengan memberikan latihan yang berkelanjutan dengan metode-metode latihan yang bervariasi bertujuan untuk memperbaiki atau melatih akurasi *passing* yang lebih baik dan benar supaya akurat dan tepat sasaran.

Sekolah Sepak Bola Predator Beralamat di Dusun IV Selat Aur Desa Pulau Birandang, Kecamatan Kampa, Kabupaten Kampar, Riau. Sekolah Sepak Bola Predator Selat Aur merupakan salah satu Sekolah Sepakbola yang baru di bentuk di kecamatan kampa. Sekolah Sepak Bola predator Selat aur, masih dalam proses pembentukan bibit-bibit baru., untuk meningkatkan prestasi Sekolah Sepak Bola Predator Selat Aur. Sekolah Sepak Bola Predator menampung anak-anak yang mempunyai keinginan untuk bermain sepak bola khususnya di desa Pulau Birandang. Ada babarapa hal yang harus di perhatikan dalam permainan sepak bola yaitu kemampuan fisik, mental, teknik, dan taktik. Hal tersebut harus di tingkatkan secara seimbang agar mendapatkan hasil yang maksimal saat berkompetisi. Pada saat peneliti mengikuti berbagai informasi mengenai Perkembangan siswa Sekolah Sepakbola Predator terlihat bahwa siswa-

siswa Sekolah Sepakbola Predator memiliki fisik dan mental cukup baik, begitupun juga dengan teknik *control, intercepting, shooting, dribbling, trowing, heading, tackling, dan goal kipper* sudah cukup baik. Namun teknik *passing* mereka belum cukup baik, 6 orang siswa memiliki akurasi *passing* sedang (cukup), 11 orang siswa memiliki akurasi *passing* kurang dan 3 orang siswa memiliki akurasi *passing* kurang sekali dari 20 siswa teknik akuasi *passing* sepak siswa Sekolah Sepak Bola Predator masih mengalami kesalahan pada akurasi *passing* sepak bola. *Passing* merupakan salah satu komponen penting dalam permainan sepakbola. *Passing* adalah seni memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya. *Passing* yang akurat dapat meningkatkan kualitas permainan sepakbola sehingga dapat meningkatkan performa sebuah tim. *Passing* yang dilakukan dengan kecepatan tinggi dengan akurasi yang baik, akan mampu menciptakan peluang dan membangun strategi dan penyerangan (Santoso Nurhadi, 2014).

Mengenai permasalahan tersebut perlu metode latihan baru sebagai usaha meningkatkan akurasi *passing* sepak bola. Adanya metode baru diharapkan mampu untuk meningkatkan teknik *passing* siswa Sekolah Sepak Bola Predator Selat Aur. Khususnya di Sekolah Sepak Bola Predator Selat Aur Usia 15 Tahun dalam penelitian ini, peneliti akan mengkaji tentang “Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Akurasi *Passing* sepak bola pada Siswa Sekolah Sepak Bola Predator Selat Aur U-15”.

Cabang olahraga Sepakbola terdapat banyak metode latihan yang di gunakan. Salah satunya Metode Latihan *drill* dapat digunakan untuk meningkatkan akurasi *passing* sepak bola. Sehingga *passing* siswa terarah dan tepat sasaran.

Metode latihan *drill* suatu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen (Ding, Effendi & Fallo, 2022) dalam (Daya & Tinggi, 2022). Metode latihan ini memiliki kelebihan dan kekurangan. Sehingga perlu dilakukan penelitian dengan judul, ” Pengaruh Metode Latihan *drill* Terhadap Akurasi *passing* sepak bola pada siswa Sekolah Sepak Bola Predator Selat Aur U-15”

Pelatih perlu mengerti, menghayati teori dan metode proses latihan secara benar. Kemudian pelatih harus mampu mengaplikasikan teori dan metode tersebut dalam praktek melatih untuk mencapai kesuksesan dalam proses latihan. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti akan bekerja sama dengan siswa Sekolah Sepak Bola Predator Selat Aur Usia 15 Tahun untuk melaksanakan penelitian. Penulis nantinya mereka akan melakukan penelitian dengan judul ,” Pengaruh Metode Latihan *drill* Terhadap Akurasi *passing* sepak bola Pada siswa Sekolah Sepak Bola Predator Selat Aur U-15” Tahun 2023.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat di rumuskan permasalahan yang akan di teliti Sebagai berikut :

“Apakah terdapat pengaruh metode latihan *drill* terhadap akurasi *passing* Sepak bola pada siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Predator Selat Aur U-15 Tahun? “

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini dapat digunakan untuk mengetahui seberapa besar tingkat akurasi *passing* sepak bola yang di miliki oleh siswa sekolah sepak bola selat aur U 15.

### 2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah mendapatkan informasi dan data tentang pengaruh latihan *drill* terhadap akurasi *passing* sepak bola pada siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Predator Selat Aur U-15

## **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini dapat diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut.

### a. Manfaat Teoritis

Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi para peneliti prestasi sepakbola maupun seprofesi dalam membahas peningkatan kemampuan. Bahan

referensi dalam memberikan materi latihan kepada siswa di lingkungan tempat latihan.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Pelatih

Agar dapat di jadikan sebagai masukan dalam memberikan materi latihan dan peningkatan kemampuan pada Teknik akurasi *passing* sepak bola

2. Pada Siswa

Meningkatkan Akurasi *passing* sepak bola pada siswa

3. Bagi Peneliti

Mengembangkan teori-teori yang hasilnya bias berguna bagi pelatih, asiswa, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi sepakbola.

**E. Definisi opeasional**

Agar tidak menjadi pengertian yang berbeda terhadap definisi yang di pakai dalam penelitian ini maka peneliti perlu menjelaskan pengertian dari metode latihan *drill* terhadap akurasi *passing* sepak bola siswa.

1. Metode latihan *drill* merupakan metode latihan yang dapat melatih akurasi *passing* sepak bola siswa
2. *Passing* yang akurat dapat digunakan oleh sebuah tim untuk dapat memberikan variasi permainan, menerobos pertahanan lawan untuk mencegah kebuntuan ketika menghadapi taktik bertahan yang kuat yang dimiliki oleh lawan dalam sebuah pertandingan

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teori

##### 1. Pengertian Metode Latihan *Drill*

Metode dalam olahraga ialah cara-cara melakukan gerak dengan runtut yang telah dipikirkan efektivitasnya untuk menguasai sasaran latihan gerak secara otomatis dan benar. Suharno dalam (Septiadi, 2015) dalam (Anwar et al., 2022). latihan *Drill* merupakan pembelajaran yang di ulang-ulang untuk memperoleh keterampilan tertentu dan untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan yang baik (Ding et al., 2022). Metode latihan *drill* suatu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen (Ding, Effendi & Fallo, 2022) dalam (Daya & Tinggi, 2022). Metode latihan (*drill*) atau metode training merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan (Suhairi & Arifin, 2022) dalam (Ding et al., 2022).

Ciri yang khas dari metode ini adalah kegiatan berupa pengulangan yang berkali-kali dari suatu hal yang sama sehingga dapat di simpulkan bahwa *drill* adalah latihan dengan praktek yang di lakukan berulang kali atau *continyu* untuk mendapatkan keterampilan dan ketangkasan praktis

tentang pengetahuan yang di pelajari (Irawan, Sugiarto & Kurniawan, 2020).

Metode latihan wajib menerapkan komponen – komponen yang melihat berdasarkan segi ciri dan fungsional permainan cabang olahraga yang dilatih.

Berikut merupakan komponen latihan yang ada dalam olahraga menurut (Dan et al., 2019). Sebagai berikut :

a. *Volume*

Menurut Bompa and Haff (2009:79) mengungkapkan “*volume is a primary component of training because it is a prerequisite for high technical, tactical, and physical achievement*”. Menurut Bompa *volume* merupakan komponen yang utama dari latihan, karena *volume* adalah komponen utama untuk latihan fisik, taktik, dan prestasi. Oleh sebab itu volume yang diterapkan harus sesuai dengan karakteristik cabang olahraga.

b. *Intensitas*

Menurut Bompa and Haff (2009:81) menyampaikan bahwa latihan yang melibatkan kecepatan yang diukur menggunakan meter per detik menggunakan rata-rata gerakan yang dilakukan setiap menitnya. Intensitas latihan mampu diukur memakai satuan kg atau kgm (satu kilogram diangkat menggunakan tinggi satu meter melawan berat).

c. *Recovery*

*Recovery* atau istirahat saat berlatih berguna untuk memberikan pemulihan kepada atlet saat latihan. *Recovery* dalam latihan harus diberikan supaya atlet tidak mengalami latihan yang berlebih atau overload sehingga atlet tidak mengalami cedera saat latihan. *Recovery* diberikan saat pergantian latihan atau antar set atau repetisi.

d. Interval

Interval atau istirahat sendiri hampir sama dengan *recovery* lantaran sama sama pemberian istirahat pada latihan. Menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011:29) perbedaan *recovery* dan interval adalah pada saat pemberian *recovery* harus antar seri, sirkuit. Prinsipnya pemberian ketika *recovery* lebih pendek daripada interval.

e. Repetisi

Repetisi merupakan pengulangan setiap satu unit latihan atau keterampilan latihan. Menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011:30) repetisi merupakan jumlah ulangan yang dilakukan setiap latihan dalam tiap unit atau butir latihan.

f. Set

Set merupakan hal yang hampir sama dengan repetisi, namun set dan repetisi memiliki perbedaan. Repetisi merupakan pengulangan setiap satu unit latihan sedangkan set merupakan kumpulan dari jumlah repetisi.

g. Durasi

Durasi merupakan waktu keseluruhan dalam latihan, dimulai dari pemanasan di awal hingga *cooling down* di akhir latihan.

h. Densitas

Menurut Bompa and Haff (2009:93) densitas latihan dapat didefinisikan sebagai *frekuensi* saat latihan di mana siswa melakukan pengulangan latihan per unit. Densitas bisa dikatakan baik jika aktivitas dan istirahat berjalan dengan baik atau seimbang.

i. Irama

Irama merupakan ukuran waktu yang menunjukkan kecepatan dalam satu latihan. Menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011:31) irama dalam latihan ada tiga macam, yaitu irama cepat, lambat dan sedang. Irama dalam latihan harus disesuaikan dengan tujuan dari latihan menurut cabang olahraga tersebut.

j. *Frekuensi*

*Frekuensi* adalah jumlah latihan yang wajib dilaksanakan dalam periode waktu tertentu, misalnya melakukan latihan 4 kali pada satu minggu. apabila ingin menambah beban latihan maka pelatih wajib meningkatkan *frekuensi* latihan sebagai lima kali pada seminggu.

k. Seri/sesi

Menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011:47) sesi merupakan jumlah program latihan yang disusun dan harus dilakukan dalam satu kali pertemuan latihan.

## 2. Hakikat Akurasi Passing.

Sepak bola selalu menawarkan keindahan disetiap sudutnya baik dari sisi latihan maupun pertandingan, sepakbola juga harus di tuntut untuk memiliki keterampilan baik teknik, fisik, mental dan strategi (Ahmad Atiq & Selamat Budiyanto, 2020) dalam (Noordia, 2022).

Menurut Utomo et al (2021) dalam (Noordia, 2022) permainan sepak bola yang interaktif membutuhkan teknik dasar yang baik, permainan sepak bola memiliki teknik dasar diantaranya :

1. *passing* (mengumpan),

Usaha untuk memindahkan bola dengan cara mengoper bola kepada teman untuk mengatur pola serangan. Dalam hal ini di butuhkan kekompakan guna untuk mendapat hasil yamh makasimal.

2. *Control*

Upaya menghentikan bola baik menggunakan kaki ataupun dada Saat mengontrol bola yang datang seorang pemain harus dalam posisi siap dengan pengamanan yang tepat agar bola dapat di kuasai dengan sepenuhnya tanpa dicuri lawan.

3. *Intercepting* ( membaca pergerakan lawan)

Pemain yang menggunakan teknik ini juga bisa menghentikan laku umpan dari pemain lawan. Teknik ini sangat penting untuk menjadi sebuah pertahanan dari serangan pemain lawan.

4. *shooting* (menendang),

Suatu usaha untuk menciptakan sebuah gol dengan menembak/menendang ke gawang lawan dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan punggung kaki.

5. *dribbling* (menggiring),

Suatu upaya menggiring bola dengan punggung kaki untuk mendekati sasaran serta melewati lawan, dengan tujuan untuk memberikan umpan atau melakukan shooting ke gawang lawan.

6. *throwing* (melempar bola),

Lemparan kedalam yang dilakukan dengan awalan maupun tanpa awalan. Untuk melanjutkan pertandingan, apabila bola keluar dari lapangan.

7. *heading* (menyudul bola).

*Heading* bertujuan untuk mematahkan serangan lawan serta bisa memberikan umpan dan untuk menciptakan sebuah gol.

8. *Tackling*

Bertujuan untuk merebut bola dari lawan, *tackling* juga sangat diperlukan untuk menggagalkan serangan lawan.

9. *Goal Kiper*

Penjaga gawang ialah pertahanan terakhir dalam permainan sepak bola, dengan menjaga gawang agar tidak kebobolan.

Menurut Febrianto (2017) Teknik dasar merupakan komponen yang paling penting dalam permainan sepak bola. Perlu diketahui untuk

dapat bermain sepakbola perlu mempunyai keterampilan dasar dalam bermain sepakbola.

Ketepatan atau *accuracy* dalam konteks olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran yang di tuju. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung yang di kenai (Anam & Suharjana, 2015). Menurut (Abrar & Syahara, 2019) *Accuracy* (ketepatan) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak bebas terhadap sasaran yang ingin dituju. Selanjutnya faktor-faktor yang mempengaruhi penentu ketepatan adalah sebagai berikut:

- a) Koordinasi tinggi ketepatan baik
- b) Besar kecilnya sasaran
- c) Ketajaman indra
- d) Jauh dekatnya jarak sasaran
- e) Penguasaan teknik
- f) Cepat lambatnya gerakan
- g) Feeling dari pemain dan ketelitian
- h) Kuat lemahnya suatu gerakan.

Menurut (Anam & Suharjana, 2015)) Ketepatan (*accuracy*) dan tendangan dalam permainan sepakbola sangat berhubungan erat. Pemain sepakbola yang dibekali dribble dan kontrol bola yang istimewa akan menjadi tidak ada artinya dalam suatu pertandingan apabila pemain yang bersangkutan tidak memiliki ketepatan (*accuracy*) dalam mengoper bola

kepada teman. Menurut Nusri (2019:32) dalam (Manik & Putra Tarigan, 2022) “*passing* adalah suatu keterampilan tehnik yang penting bagi seorang pemain untuk dikuasai, alasannya adalah karena: *passing* memfasilitasi suatu tim untuk memindahkan bola dengan cepat dan menjaga penguasaan bola di lapangan, *passing* dapat membuka ruang bagi pemain dengan melebar di lapangan, dan *passing* membuka kemungkinan untuk mencetak gol”

*Passing* yang akurat dapat digunakan oleh sebuah tim untuk dapat memberikan variasi permainan, menerobos pertahanan lawan untuk mencegah kebuntuan ketika menghadapi taktik bertahan yang kuat yang dimiliki oleh lawan dalam sebuah pertandingan (Manik & Putra Tarigan, 2022). Untuk mendapatkan akurasi *passing* yang baik dan benar pemain harus melakukan latihan secara terus menerus.

Dapat disimpulkan ketepatan (*akuracy*) dsangat berpengaruh sekali terhadap suatu tendangan dan *passing* dalam permainan sepakbola.

### **3. Teknik Dasar *Passing* Dalam Sepakbola**

Menurut (Al Anshar et al., n.d.) Sepakbola merupakan sebuah permainan yang beregu, yang masing- masing regu terdiri *keeper*, pemain belakang, pemain tengah dan pemain depan. Salah satu Teknik Dasar sepak bola adalah teknik *passing*. *Passing* adalah salah satu elemen penting dalam permainan sepakbola. Fungsi utama dari *passing* adalah mengalirkan bola untuk menghindari kejaran lawan. Kualitas *passing* dari sebuah tim tercermin dari penguasaan bola sebuah tim (Komarudin, 2011).

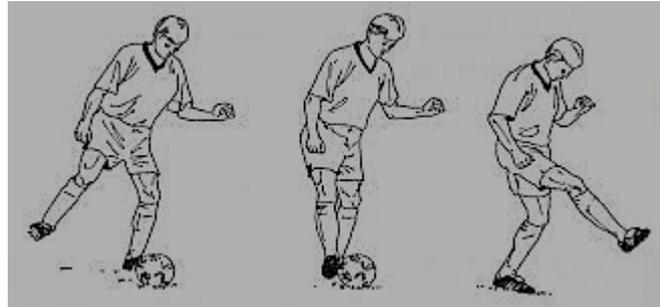
Menurut Luxbacher (2011: 11) dalam (Syadika, 2022) operan bola dibedakan menjadi dua yaitu mengoper saat bola ada di permukaan lapangan dan mengoper bola saat melayang di udara. Mengoper pada saat bola berada di atas permukaan lapangan akan lebih mudah dibandingkan mengoper bola saat bola di udara.10 Teknik mengoper (*Passing*) bola 8 diatas permukaan menurut Luxbacher (2011: 11) dalam (Syadika, 2022) meliputi tiga teknik yaitu *Inside-ofthe-Foot* (dengan kaki bagian dalam), *Outside-of-the-Foot* (dengan kaki bagian samping luar), dan *Instep* (dengan kura-kura kaki). *Inside-of-the-Foot* merupakan keterampilan mengoper bola yang paling dasar yang harus dimengerti dan dikuasai seorang siswa sepakbola. Teknik *passing* ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 10 meter. Teknik ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

**Tabel 2. 1**  
**Teknik *Passing Inside-of-the-foot***

Persiapan	Pelaksanaan	Follow through
1. Berdiri menghadap target.	1. Tubuh berada diatas bola.	1. Pindahkan berat badan kedepan.
2. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola.	2. Ayunkan kaki yang akan menendang.	2. Lanjutkan gerakan searah dengan bola
3. Arahkan kaki ketarget.	3. Jaga kaki agar tetap lurus.	3. Gerakan akhir berlangsung dengan mulus.
4. Bahu dan pinggul lurus dengan target.	4. Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping.	
5. Tekukkan sedikit lutut kaki.		
6. Ayunkan kaki yang akan menendang kebelakangan.		
7. Tempatkan kaki dalam posisimenyamping.		
8. Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan.		
9. Kepala tidak bergerak.		
10. Fokuskan perhatian pada bola.		

Sumber ( Luxbacher, 2011 : 12)

Maka langkah pada Tabel.1.dapat digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 2. 1 Teknik *Passing Inside-of-the-Foot***

Sumber ( Luxbacher, 2011 : 12)

Teknik operan (*Passing*) *Outside-of-the-Foot* merupakan teknik *passing* yang biasa dilakukan saat pemain harus melakukan operan sambil menggiring bola dengan kecepatan tinggi, atau saat siswa ingin mengoper bola secara diagonal kearah kanan atau kiri. Teknik ini digunakan untuk menggerakkan bola pada jarak pendek atau menengah.

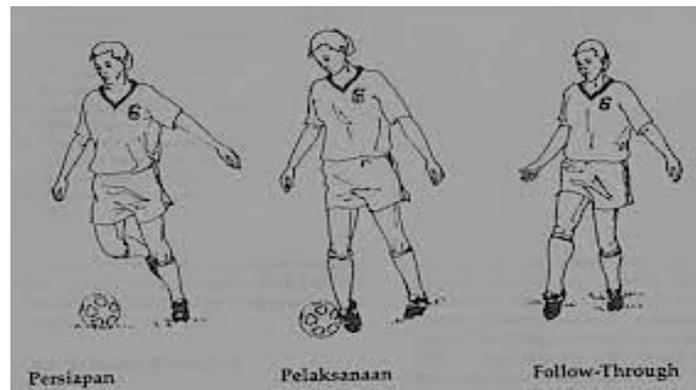
Cara melakukannya teknik ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 2. 2**  
**Teknik *Passing Outside-of-the-foot***

Persiapan	Pelaksanaan	<i>Follow through</i>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan sedikit disamping belakang bola.</li> <li>2. Arahkan kaki kedepan.</li> <li>3. Tekukkan lutut kaki.</li> <li>4. Ayunkan kaki yang akan menendang kebelakang dibelakang kaki yang menahan keseimbangan.</li> <li>5. Luruskan kaki kearah bawah dan putar kearah dalam.</li> <li>6. Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan.</li> <li>7. Kepala tidak bergerak.</li> <li>8. Fokus pada bola.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tundukan kepala dan tubuh diatas bola.</li> <li>2. Sentakkan kaki yang menendang kedepan.</li> <li>3. Kaki tetap lurus.</li> <li>4. Tending bola dengan bagian samping luar instep.</li> <li>5. 5.Tendang pada pertengahan bola kebawah.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. indahkan berat badan ke depan.</li> <li>2. Gunakan gerakan menendang terbalik.</li> <li>3. Sempurnakan gerakan akhir kaki yang menendang.</li> </ol>

Sumber (Luxbacher, 2011 : 14)

Maka langkah pada Tabel.2.dapat digambarkan seperti berikut :



**Gambar 2. 2 Teknik *Passing Outside-of-the-Foot***  
Sumber (Luxbacher,2011:14)

Teknik operan *instep* merupakan teknik mengoper bola atau menggerakkan bola sampai jarak 25 yard atau lebih. Kura-kura kaki adalah bagian dari kaki yang ditutupi dengan tali sepatu yang menyediakan permukaan yang keras dan rata untuk menendang bola.

Teknik ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

**Tabel 2. 3**  
**Teknik *Passing Instep***

Persiapan	Pelaksanaan	<i>Follow through</i>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis.</li> <li>2. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola.</li> <li>3. Arahkan kaki ketarget.</li> <li>4. Tekukkan lutut kaki.</li> <li>5. Bahu dan pinggul lurus dengan target.</li> <li>6. Tarik kaki yang akan menendang kebelakang.</li> <li>7. Bagian kura-kura kaki diluruskan dan dikuatkan.</li> <li>8. Lutut kaki berada diatas.</li> <li>9. Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan.</li> <li>10. Kepala tidak bergerak.</li> <li>11. Fokuskan perhatian pada bola.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pindahkan berat badan kedepan.</li> <li>2. Kaki yang akan menendang disentakkan dengan kuat.</li> <li>3. Kaki tetap lurus.</li> <li>4. Tendang bagian tengah bola dengan bagian kura-kura kaki.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lanjutkan gerakan searah dengan bola.</li> <li>2. Berat badan pada kaki sejajar dengan dada.</li> <li>3. Gerakan akhir kaki sejajar dengan dada.</li> </ol>

Sumber (Luxbacher, 2011 : 17)

Maka langkah pada Tabel.3.dapat digambarkan seperti berikut :



**Gambar 2. 3 Teknik *Passing Instep***

Sumber (Luxbacher, 2011:17)

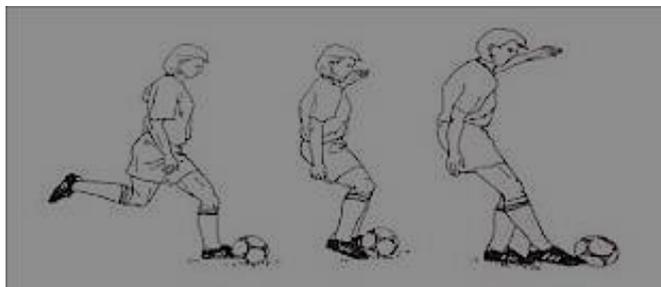
Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa mengoper bola bisa dilakukan untuk bola diatas permukaan lapangan atau saat bola tinggi/melayang diudara. Mengoper bola tinggi/melayang diudara biasa dilakukan dengan dua cara yaitu operan short chip dan operan long chip. Teknik operan (passing) short chip digunakan untuk melintasi lawan yang memblok jalur operan. Dapat dilakukan dengan langkah – langkah sebagai berikut

**Tabel 2. 4**  
**Teknik *Passing Short-Chip***

Persiapan	Pelaksanaan	<i>Follow through</i>
1. Dekati bola dari sudut yang tipis.	1. Tempatkan lutut kaki yang akan menendang diatas bola.	1. Berat badan dipindahkan kedepan diatas bantalan kaki yang menahan keseimbangan.
2. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola.	2. Bungkukkan tubuh sedikit kedepan.	2. Sentakkan kaki anda kedepan.
3. Tekukkan kaki tersebut.	3. Luruskan bahu dengan target.	3. Gerakan akhir diperpendek.
4. Kaki yang akan menendang ditarik kebelakang.	4. Masukkan bagian depan kaki kebawah bola.	
5. Luruskan kaki tersebut.	5. Jaga kaki yang menendang agar tetap kuat.	
6. Rentangkan tangan kesamping untuk menjaga kesseimbangan.	6. Gunakan gerakan penendang yang pendek dan kuat.	
7. Kepala tidak bergerak.	7. Ayunkan tangan kedepan.	
8. Pusatkan perhatian pada bola.	8. Timbulkan sedikit backspin (putaran kebelakang) pada bola.	

Sumber (Luxbacher, 2011:22)

Maka langkah pada Tabel 4.dapat digambarkan seperti berikut:



**Gambar 2. 4 Teknik *Passing short chip***

Sumber (Luxbacher,2011:22)

Teknik operan bola tinggi yang kedua adalah teknik operan *long-chip*. Mekanisme menendang pada long chip hampir sama dengan *short chip*. Teknik operan ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

**Tabel 2. 5  
Teknik *Passing Long Chip***

Persiapan	Pelaksanaan	<i>Follow through</i>
1. Dekati bola dari sudut yang sempit.	1. Tempatkan kaki yang akan menendang sedikit dibelakang bola.	1. Sentakan kaki lurus kedepan.
2. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan disamping bola dan sedikit dibelakang.	2. Miringkan tubuh sedikit kebelakang.	2. Berat badan dipindahkan kedepan diatas bantalan kaki yang menahan keseimbangan.
3. Tekukkan kaki yang menaha keseimbangan.	3. Luruskan bahu dengan target.	3. Sempurnakan gerakan akhirnya.
4. Kaki yang akan menendang ditarik kebelakang.	4. Masukkan instep kesepertiga bagian bawah bola.	4. Kaki yang menendang naik setinggi pinggang atau lebih tinggi lagi
5. Luruskan kaki tersebut.	5. Jaga kaki yang akan menendang agar tetap kuat.	
6. Rentangkan tangan kesamping untul menjaga keseimbangan.	6. Ayunkan tangan kedepan.	
7. Kepala tidak bergerak.	7. Timbulkan sedikit backspin(putaran kebelakang)pada bola	
8. Pusatkan perhatian ke bola.		

Sumber (Luxbacher, 2011:22)

Maka langkah pada Tabel. 5. dapat digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 2. 5 Teknik Passing Long Chip**

Sumber (Luxbacher,2011:23)

#### **4. Latihan Akurasi *Passing***

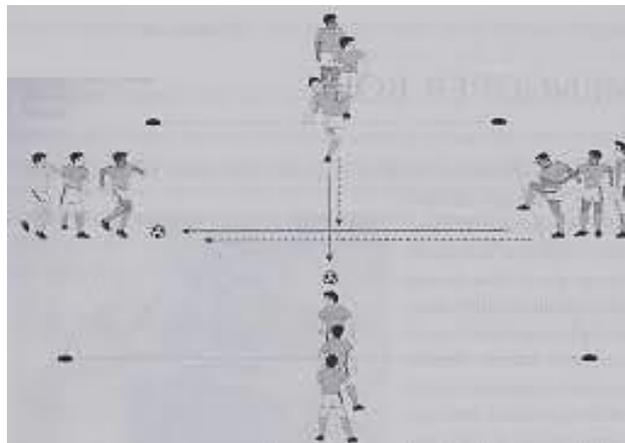
Akurasi *passing* adalah sebuah kemampuan mengoper bola yang dapat membuat arah atau laju bola lebih terarah tepat sasaran agar sulit untuk dijangkau atau direbut oleh lawan. Seperti dalam sepak bola, teknik *passing* yang baik dalam Sepakbola menjadi elemen yang sangat penting. *Passing* dengan akurasi yang baik diperlukan untuk membangun sebuah serangan agar terciptanya peluang yang baik. *Passing* yang tidak akurat bisa saja dimanfaatkan lawan menjadi sebuah serangan balik yang membahayakan, kurang akuratan dalam *Passing* bisa membuahkan gol bagi lawan (Tommy Tri Wahyuningrat, Herman Subarjah, 2014).

Metode latihan akurasi dalam *passing* hendaknya diberikan secara berkelanjutan sehingga terbentuk akurasi yang bagus. Ciri-ciri latihan akurasi yang bagus. menurut Suharno (2003: 32), ciri-ciri akurasi yang bagus yaitu mempunyai target dan tujuan, kecermatan, ketelitian dan keluwesan gerak, waktu, dan frekuensi gerak tertentu, latihan yang terstruktur dan berkelanjutan yang dapat menciptakan otomatisasi gerak yang efektif dan efisien Menurut Suharno (2003: 36) dalam ketepatan

dapat dikembangkan dengan cara sebagai berikut: 1) Pengulangan gerakan sehingga tercipta gerakan yang otomatis 2) Jarak sasaran mulai dari yang dekat dan semakin jauh. 3) Gerakan yang berprogres dari lambat ke cepat 4) Setiap gerak harus mempunyai kecermatan dan ketelitian 5) Diuji dan dinilai dalam pertandingan Dari pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat akurasi passing yang tinggi dapat dilatih dan ditunjang dengan faktor pendukung (internal dan eksternal) sehingga tercipta gerakan yang terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien dalam menempatkan objek dalam sasaran atau tujuan tertentu.

Adapun Bentuk-bentuklatihan akurasi *passing* sebagai berikut:

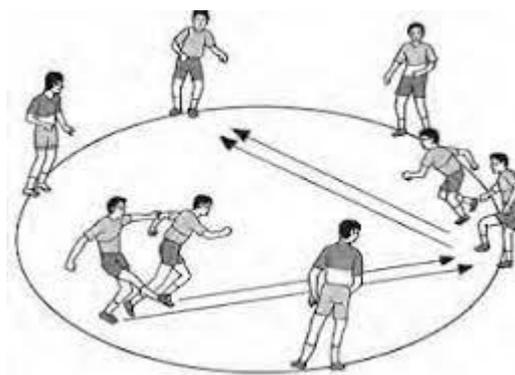
a. Latihan Mengoper Bola Dalam Jarak Pendek



**Gambar 2. 6 Latihan mengoper bola dalam jarak pendek**  
(Malcolm cook,2013.36) dalam (Los, n.d.)

Para siswa berdiri dalam empat baris berjarak 8 sampai 12 yard dan membentuk palang. Siswa pertama dari dua baris yang berdekatan membawa satu bola dan menghadap ke baris di depannya secara langsung. Siswa harus mengoper bola ke siswa pertama di baris seberang, lalu mengejarnya, sambil berusaha untuk tidak menyentuh atau bertabrakan dengan siswa lain, dan akhirnya bergabung di belakang barisan seberang. Setiap siswa bergiliran untuk mengontrol dan mengoper bola supaya latihan *drill* tidak berhenti.

- b. Latihan Mengoper Bola Dalam Jarak Pendek Dan Menggerakkan Bola Secara Terkontrol



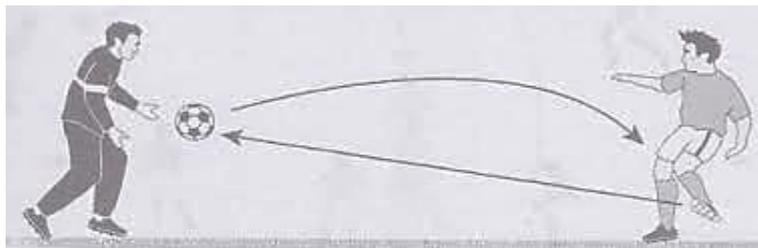
**Gambar 2. 7 Latihan Mengoper Bola Dalam Jarak Pendek Dan Menggerakkan Bola Secara Terkontrol**

(Malcolm cook,2013.37) dalam (Los, n.d.)

Para Siswa berdiri dengan jarak yang sama di sekitar lingkaran tengah atau bidang serupa. Seorang siswa membawa satu bola. Siswa mengoper bola menyeberangi lingkaran, lalu langsung mengikuti bola untuk bertukar posisi dengan pemain yang menerima bola. Setiap siswa

bertugas untuk mengoper bola, mengikutinya, dan bertukar posisi, sehingga tempo *drill* semakin meningkat.

c. Latihan Melakukan Tendangan Voli Jarak Pendek Dan Bergerak Mundur



**Gambar 2. 8 Latihan Melakukan Tendangan Voli Jarak Pendek Dan Bergerak Mundur**

(Malcolm cook,2013.38) dalam (Ramdani, n.d.)

Setiap siswa berdiri menghadap pelatih dengan jarak 2,75 sampai 5,5 m. Pelatih memegang bola. Dimulai dari cone, pelatih member bola ke siswa dengan cara melambungkannya dengan ketinggian di bawah bahu, dan siswa harus mengembalikannya dengan cara menendangnya dengan teknik voli, supaya bola dapat ditangkap pelatih lagi. Pelatih melakukan lemparan sambil berlari maju, sehingga siswa harus bergerak mundur setelah melakukan setiap tendangan voli.

d. Latihan Melakukan *Wall-Passing*

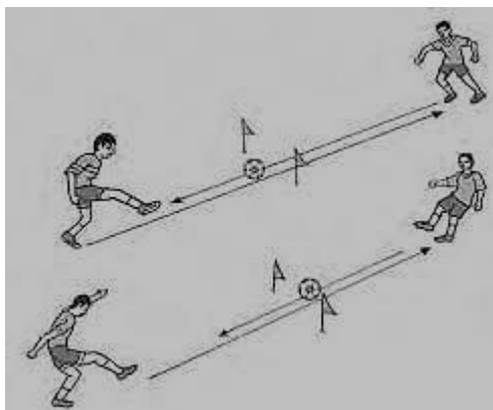


**Gambar 2. 9 Latihan Melakukan *Wall-Passing***

(Malcolm cook,2013.39) dalam (Ramdani, n.d.)

Pengaturan latihan: Para siswa berdiri membentuk dua baris yang saling berhadapan di ujung lapangan berukuran 30 x 15 yard (27,5 x 13,7 m). Dua siswa lain berdiri di antara kedua baris dan saling berhadapan di garis tepi lapangan. Siswa pertama dari setiap baris mengoper bola ke pemain tambahan di sebelah kanannya (*wall-pass*). Siswa tambahan tadi mengoper bola (yang harus langsung berhasil di kesempatan pertama) kembali ke pengoper, yang berlari untuk menerima bola. Lalu, pengoper menggiring bola ke pemain baris seberang yang datang mendekatinya. siswa tersebut melakukan hal yang sama terhadap siswa tambahan yang ada di sebelah kanannya.

e. Latihan Passing Trowongan



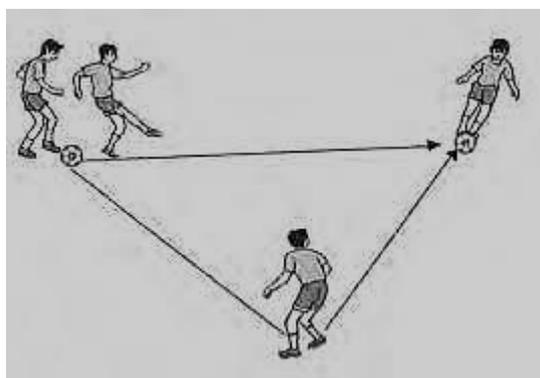
**Gambar 2. 10 Latihan Trowongan**

Sumber : Moh Fathoni P,2016

Model latihan ini dapat dilakukan dengan cara berpasangan sehingga memudahkan siswa untuk melakukannya. Lapangannya berbentuk persegi panjang, kemudian menempatkan siswa di kedua ujung lapangan, dan Meletakkan kone ditengah lapangan. Peraturan pola latihan ini adalah kone tengah lapangansebagai sebuah pengukur, sedangkan satu siswa

bertugas mengoper bola melewati kone yang berada ditengah lapangan dan satu siswa lagi bertugas untuk menghentikan bola supaya bola tidak jauh meninggalkan lapangan. Setelah siswa selesai mengoper bola melewati kone ditengah dan melkukan Secara bergantian. Rotasi ini berjalan terus sampai guru memberikan tanda berhenti. Poin latihan ini adalah mengoper bola menggunakan kaki bagian dalam dan ketepatan saat mengoper bola.

f. *Passing Triangle*



**Gambar 2. 11 Latihan Passing Triangle**

Sumber : Dody Setyo Harjanto, 2019 dalam (Syafii, 2022)

Model latihan *passing triangle* hampir sama dengan model latihan *passing diamond*, pembeda dari model latihan *passing triangle* yaitu mempunyai bentuk latihan *passing* segitiga dan jarak lintasan antar sudut yang berbeda. Pada model latihan ini arah lintasan *passing* memiliki tiga macam bentuk, yaitu *passing* diagonal pendek dengan jarak *passing* 8 meter, *passing* diagonal panjang dengan jarak *passing* 10 meter, dan *passing* lurus panjang dengan jarak *passing* 10 meter.

g. *El Rondo*

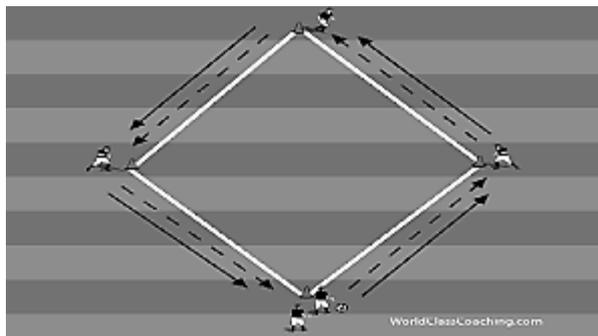


**Gambar 2. 12 Latihan *El rondo***

Sumber : Sugiyanto, Ilahi dan Defliyanto (2019) dalam (Syafii, 2022)

Latihan ini membutuhkan siswa (sekurang-kurangnya tigaorang siswa) yang saling melakukan passing. Berdasarkan konsep latihannya el rondo, yakni seluruh pemain yang berdiri di sekeliling lingkaran berusaha untuk melakukan *ball possession* dengan melakukan passing satu sama lain, sedangkan siswa yang berada di dalam lingkaran bertugas merebut bola

h. *Passing Diamond*



**Gambar 2. 13 Latihan *Passing Diamond***

Dody Setyo Harjanto, 2019 dalam (Syafii, 2022)

Model latihan *passing diamond* merupakan bentuk latihan passing yang dilakukan dengan membentuk berlian atau wajik dengan arah passing

yang sama kemudian diikuti posisi siswa yang selalu berputar. Latihan ini memiliki jarak antar sudut yang sama, yaitu 10 meter untuk setiap sudut. Arah untuk model latihan ini berbentuk passing diagonal

Dari kutipan di atas diketahui bahwa model pembelajaran diartikan sebagai cara yang digunakan untuk mengimplementasikan rencana yang sudah disusun dalam bentuk kegiatan nyata dan praktis untuk mencapai tujuan pembelajaran. Fungsi metode yaitu sebagai alat untuk mencapai tujuan tertentu. Pengetahuan metodemetode mengajar sangat diperlukan oleh guru, sebab berhasil atau tidaknya peserta didik sangat bergantung pada tepat atau tidaknya metode yang digunakan guru.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Selain penelitian yang relevan dan dukukngan oleh teori teoriyang di sampaikan di atas, peneliti merujuk pada penelitian terdahulu yang berkaitan dengan akurasi *passing* sepakbola penelitian terdahulu dapat di jadikan acuan dalam penelitian adalah sebagai brikut:

1. Penelitian (Mahfan Rivai, Ahmad Atiq, 2019) “Pengaruh Metode Latihan *drill* terhadap keterampilan *passing* sepakbola pada peserta didik ekstrakurikuler di SMA Negeri 8 Pontianak: menggunakan uji-t (uji pengaruh). Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan *drill* terhadap keterampilan passing sepak bola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Pontianak. Hasil analisis uji t menunjukkan nilai thitung (10,09) dan ttabel (2,064) atau  $(10,09 > 2,064)$ . Dengan Demikian metode latihan drill berpengaruh terhadap

keterampilan passing sepakbola siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Pontianak.

2. Penelitian (Harjanto, 2019) yang berjudul Pengaruh Model latihan *Passing Diamond* dan *Triangel* terhadap Akurasi *Passing*. Hasil penelitian: (1) nilai thitung = 4,811 > ttabel = 2,26 maka ada pengaruh latihan *passing diamond* terhadap akurasi *passing* (2) nilai hitung = 10, 585 > ttabel = 2,26 maka ada pengaruh latihan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* (3) nilai thitung = 2,508 > ttabel = 2,101 maka ada perbedaan latihan *passing diamond* dan *triangle* terhadap akurasi *passing*.

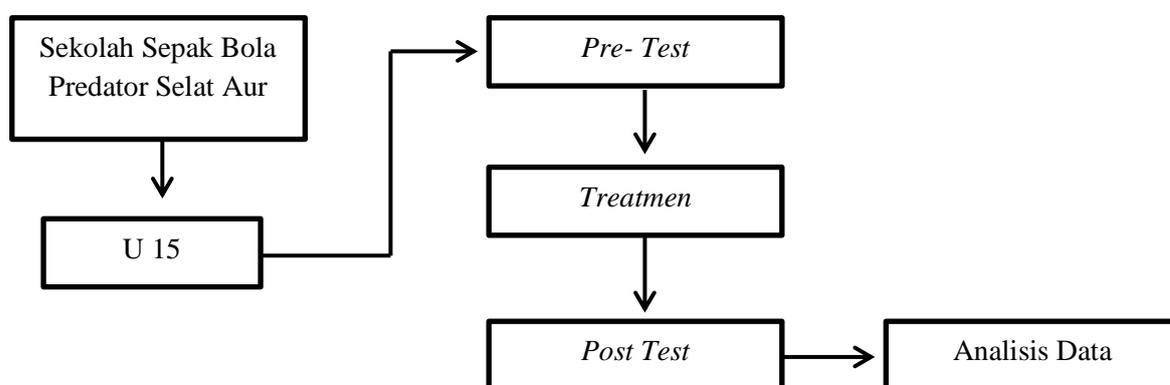
### C. Kerangka Teoritis

Hakikat Latihan adalah segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruhan kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, dengan tujuan memperbaiki performa Peserta didik. Metode *drill* pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari. *Drill* merupakan tindakan untuk meningkatkan keterampilan dan kemahiran. Menurut Deri 2016 dalam (Umar, 2019), metode *drill* disebut juga metode *training*, yaitu suatu cara mengajar/melatih untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan yang baik. Ketepatan (*accuracy*) merupakan komponen penting yang harus dimiliki oleh setiap siswa. Wahjoedi (2012: 11) menyatakan bahwa akurasi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Menurut Deri et al

(2018) dalam (Syafii, 2022) *passing* adalah unit dasar yang harus dimiliki oleh pemain dalam kerja sama dalam satu tim, tergantung efektivitas dan efisiensi pada penyerangan satu tim.

Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa metode latihan *drill* adalah latihan yang dapat melatih teknik akurasi *passing* dalam sepak bola yang dilakukan secara berulang-ulang sehingga mendapatkan otomatisasi gerakan pada siswa Sekolah Sepakbola Predator Selat Aur U-15. Pada Metode Latihan *drill* terhadap akurasi *passing*, siswa Sekolah Sepakbola Predator terkadang merasa lelah di karenakan pada saat latihan banyak menggunakan daya tahan, akan tetapi dengan latihan *drill* akan membuat siswa terbiasa dan akan meningkatkan keterampilan siswa tersebut terhadap akurasi *passing* di Sekolah Sepakbola Predator Selat Aur U-15.

Berdasarkan Uraian di atas maka dapat di gambarkan secara skematis kerangka teoritis pemikiran peneliti dalam bentuk paradigma penelitian.



Gambar.2.14 Kerangka Teoritis

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka pemikiran di atas maka dapat hipotesis yaitu, ada pengaruh metode latihan drill terhadap akurasi passing siswa sekolah sepak bola predator Selat Aur U 15

Ha : Ada pengaruh antara variabel (X) Metode latihan *Drill* terhadap variabel (Y) akurasi *passing* Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Predator Selat Aur U-15.

Ho : Tidak Ada pengaruh antara variabel (X) Metode latihan *Drill* terhadap variabel (Y) akurasi *passing* Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Predator Selat Aur U-15.

.

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah *eksperimental* semu. Bertujuan untuk mengetahui apakah ada atau tidak pengaruh perlakuan antara sebab dengan akibat yang bersifat membandingkan variabel yang dikontrol dan variabel yang tidak dikontrol (*independent variables and dependent variables*)(Sugiyono, 2011:4) dalam (Putra, 2020). Sesuai dengan fokus masalah yang dibahas di dalam penelitian ini untuk mengetahui ada serta tidaknya pengaruh Metode latihan *drill* setelah dilaksanakan sebuah perlakuan. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Sepak Bola Predator Selat Aur. Jumlah subjek penelitian ini, yaitu 20 orang siswa yang terdiri dari U 15. Desain eksperimen yang digunakan adalah one group *pre test-post test*.

Lebih lanjut Sugiyono (2011:4) dalam (Putra, 2020) menggambarkan desain penelitian *exsperiment* sebagai berikut:

**Tabel 3. 1 One Group Pre Test-Post Test Design**

Kelas	Y1	X	Y2
Eksperimen	<i>Pre Test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post Test</i>

Sumber: Sugiyono (2010) dalam (Putra, 2020)

Keterangan:

YI = *Pre Test* dilakukan untuk mengukur kemampuan siswa dalam akurasi *passing* sepak bola sebelum latihan (*treatment*) dengan diberikan metode latihan *drill*

X = *Treatment* menggunakan metode latihan *drill*

Y2 = *Post Test* dilakukan untuk mengukur kemampuan siswa dalam akurasi *passing* sepakbola sesudah latihan (*treatment*) dengan diberikan metode latihan *drill*

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

### 1. Tempat Penelitian

Penelitian ini direncanakan di lapangan FORSA FC Selat Aur pada siswa Sekolah Sepak Bola Predator Selat Aur U-15

### 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini direncanakan dari bulan Juni sampai dengan bulan Juli 2023 dengan mengambil lokasi yakni di Sekolah Sepak Bola Predator Selat Aur.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### 1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan dari kumpulan elemen yang memiliki sejumlah karakteristik umum, yang terdiri dari bidang-bidang untuk di teliti (Nuha, 2017).Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Sepak Bola U-15 Predator Selat Aur dengan total populasi 20 orang siswa dalam keadaan ideal.

### 2. Sampel

Sugiyono (2018:131) dalam (Imron, 2019) mengemukakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut yaitu apabila anggota populasi kurang dari 100, maka sampel dalam penelitian ini di ambil dari seluruh populasi, dengan

demikian sampel dalam penelitian berjumlah 20 orang Siswa Sekolah Sepak Bola Predator U-15

#### **D. Teknik pengambilan Sampel**

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian dinamakan total sampling (sampel penuh). Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah sepak bola predator selat aur U 15, Sebanyak 20 orang siswa.

#### **E. Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data ini merupakan langka yang paling penting dalam penelitian, karena tujuan utama dalam penelitian adalah untuk mendapatkan data. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

##### 1. Observasi

Observasi yaitu pengamatan langsung kelapangan yang dilakukan terhadap objek penelitian yang ada untuk mengetahui secara langsung pengaruh Metode latihan *drill* terhadap akurasi passing sepak bola Pada siswa Sekolah Sepak Bola Predator Selat Aur U-15

##### 2. Kepustakaan

Kepustakaan, digunakan untuk mendapatkan konsep-konsep ataupun teori-teori yang diperlukan dalam penelitian.

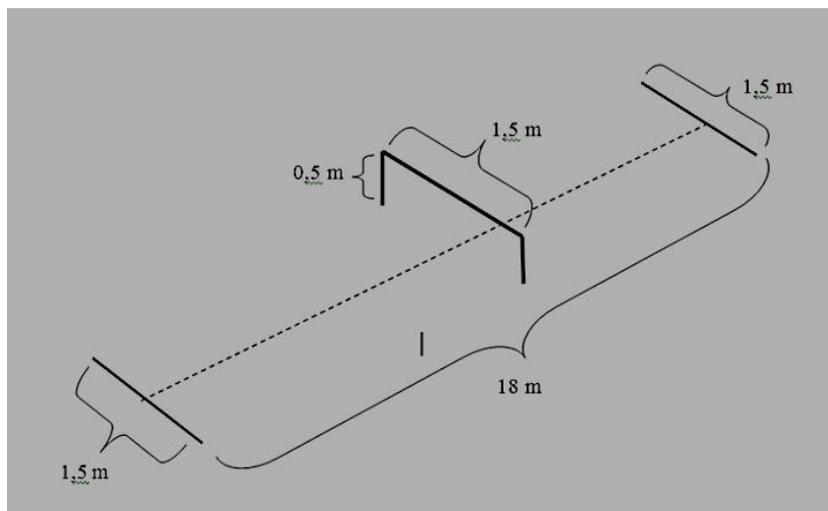
##### 3. Tes dan Pengukuran

Tes yang digunakan adalah *pre tes* dan *post tes* paring sepakbola. *Pre tes* adalah sebelum melakukan latihan, sedangkan *post tes* adalah hasil akhir latihan. Latihan dilakukan sebanyak 16x selama 16x dengan 8 program

latihan. Tes adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk mengumpulkan informasi berupa pengetahuan intelegensi, ketrampilan yang dimiliki oleh suatu individu atau kelompok (Ardyanto, 2016)

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

Menurut Sukarnyana dkk (2003:71) dalam (Arifin, 2014) instrumen penelitian merupakan alat-alat yang digunakan untuk memperoleh atau mengumpulkan data dalam rangka memecahkan masalah penelitian atau mencapai tujuan penelitian. Instrumen atau alat ukur untuk mengukur akurasi *passing* adalah teknik mengoper bola rendah (Subagyo Irianto, 1995: 34) dalam (Rachman, 2013) pada bagian “melakukan *passing* rendah menuju sasaran”, yaitu gawang kecil yang berbentuk bidang yang menjadi sasaran dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi pancang 0,5 m dengan jarak penendang dari gawang 9 m dan garis di belakang gawang juga 9 m dan garis batas sah 1,5 m. Tes ini dimaksudkan untuk mengukur ketepatan *passing* bawah menggunakan kaki bagian dalam. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Tendangan sah dan dianggap masuk apabila masuk pada bidang bidang sasaran, mengenai batas atas dan atau mengenai pancang, dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas belakang gawang (jarak 9 m). Penilaian adalah jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan.



**Gambar 3. 1 Tes Mengoper Bola Rendah**

(Sumber : (Subagyo Irianto, 1995: 34)dalam (Rachman, 2013)

Istrumen ini akan di uji validitas dan realibilitas berkenaan dengan ketetapan alat penilaian terhadap konsep yang dinilai, sehingga akurat dalam menilai apa yang harus di nilai. Realibilitas adalah ketetapan atau keajengan alat tersebut dalam menilai apa yang dinilai. Reliabilitas instrumen ini sebesar 0,879 dan validitas sebesar 0,812(Saputra et al., 2019). Hal ini di artikan kapanpun alat penilaian akanmemberikan hasil yang *relative* sama.

Prosedur *test* ini bersifat secara langsung, *test* yang digunakan berupa *test* akurasi *passing* . Prosedur test nya sebagai berikut :

a. Tujuan

Mengukur akurasi *passing* pada saat bermain sepak bola.

b. Perlengkapan

- 1) Lapangan Kosong yang datar
- 2) Bola
- 3) Meteran

- 4) *Cone*
- 5) Peluit
- 6) Gawang kecil
- 7) Data siswa dan alat tulis

c. Pelaksanaan

- 1) Seluruh siswa melakukan operan dengan kaki bagian dalam bola rendah ke arah siswa lainya melewati gawang yang berada di antara kedua siwa sebanyak 10 kali kesempatan.
- 2) Siswa melakukan *passing* bola rendah mengarahkan bolanya melewati gawang kepada siswa lainya dengan jarak 18 Meter.
- 3) Hitung jumlah Passing yang berhasil melewati gawang dan sampai ke testi yang ada di depannya (tidak melenceng setelah melewati gawang).
- 4) Satu kali Passing yang berhasil dihitung satu poin
- 5) Masing-masing hasil tes yang di dapat kemudian di catat dalam lembar pencatat skor

d. Butir norma test penilaian

**Tabel 3. 2**  
**Norma Test Penilaian Akurasi Passing**

<b>Nilai</b>	<b>keterangan</b>
9-10	Baik Sekali
7-8	Baik
5-6	Sedang
3-4	Kurang
0-2	Kurang sekali

Sumber : Subagyo dalam (Saputra et al., 2019)

## **G. Analisis Data**

Analisis data yang digunakan berupa uji komparatif untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill* terhadap akurasi passing sepak bola pada siswa sepak bola (SSB) predator selat aur U 15. Data yang diolah berupa skor *pretest* dan *posttest*. Tahapan analisis data yang perlu dilakukan adalah pertama, melakukan uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas, dan uji hipotesis.

### **1. Uji Normalitas**

Uji normalitas adalah uji tentang kenormalan distribusi data yang bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak dan variabel-variabel dalam penelitian ini memiliki sebaran data yang normal atau tidak. Uji normalitas adalah pengujian data untuk melihat apakah nilai residual terdistribusi normal atau tidak (Imam Ghazali, 2011) (Doddy et al., 2018). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan program aplikasi SPSS Statistics. Kriterianya adalah jika nilai  $Asymp. Sig > 0.05$  maka hipotesis diterima, sebaliknya jika nilai  $Asymp. Sig < 0.05$  maka hipotesis ditolak (Nisfiannoor, 2009).

### **2. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas adalah uji perbedaan antara dua atau lebih populasi yang digunakan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil memiliki varian yang seragam atau tidak (Nisfiannoor, 2009). Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan program aplikasi IBM SPSS Statistics

Kriterianya adalah jika nilai  $p > 0.05$  maka data dikatakan homogen, sebaliknya jika nilai  $p < 0.05$  maka data dikatakan tidak homogen.

### 3. Uji Linearity

Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui apakah data yang kita miliki sesuai dengan garis linear atau tidak (apakah pengaruh antara variabel yang hendak di analisis mengikuti garis atau tidak). Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan IBM SPSS. Kriterianya adalah jika nilai  $df < 0.05$  maka data linear, sebaliknya jika nilai  $p > 0,05$  maka data tidak berpengaruh

### 4. Uji Hipotesis

Analisis-analisi data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu Uji signifikan “t” yaitu untuk mengetahui tingkat signifikan dari Metode latihan *drill* terhadap akurasi *passing*.

Teknik analisa data dalam penelitian ini digunakan uji t yang di kemukakan oleh (Arikanto 2016) dengan rumus sebagai berikut:

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

$$\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(n-1)}}$$

Md = Mean (rata-rata) dari perbedaan pre test dengan post test

Ex'd = jumlah kuadrat deviasi

N = jumlah sampel

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas tentang pengaruh metode latihan *drill* terhadap Akurasi *Passing* sepakbola pada siswa sekolah sepak bola predator Selat Aur U 15. Hasil yang diperoleh setelah melakukan penelitian dapat di lihat dari uraian berikut ini.

#### A. Deskripsi Data

##### 1. Data Hasil *Pre-test* Akurasi *Passing* Sepak Bola Siswa Sekolah Sepak Bola Predator Selat Aur U-15

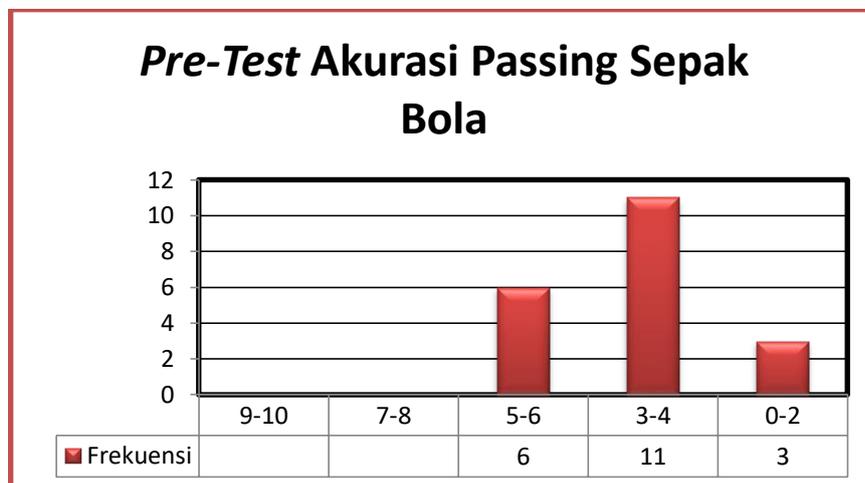
Setelah dilakukan *pre-test* akurasi *passing* sepak bola siswa sekolah sepak bola predator Selat Aur U 15. Sebelum di terapkan metode latihan *drill* distribusi frekuensi *pre-test* Sebagai berikut: terdapat 3 orang siswa yang terletak pada interval 0-2 dengan distribusi frekuensi 15%, 11 orang siswa yang terletak pada interval 3-4 dengan frekuensi relatif sebesar 55% , 6 orang siswa yang terletak pada interval 5-6 dengan frekuensi relatif 30%,. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 4. 1**  
**Distribusi frekuensi pre-test Akurasi Passing Sepak Bola Siswa Sekolah Sepak Bola Predator Selat Aur U-15**

NO	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	9-10	0	0,0%
2	7-8	0	0,0%
3	5-6	6	30,0%
4	3-4	11	55,0%
5	0-2	3	15,0%
	Jumlah	20	100%

Sumber : Data Olahan Hasil Penelitian 2023

Kemudian data yang tertera pada tabel distribusi rekuensi dapat di lihat pada diagram batang di bawah ini:



**Gambar 4. 1**  
**Grafik Distribusi Frekuensi Pre-test Akurasi Passing Sepak Bola Siswa Sekolah Sepak Bola Predator Selat Aur U 15**

Setelah dilakukan pre-test akurasi passing pada siswa sekolah sepak bola predator selat aur U 15. Sebelum di terapkannya metode latihan *drill* didapatkan data *pre-test* nya adalah 3 orang siswa berada di kategori kurang sekali ,11 orang siswa berada di kategori kurang, 6 orang siswa berada di kategori sedang.

## **2. Data Hasil *Post-Test* Akurasi *Passing* Sepak Bola Siswa Sekolah Sepak Bola Predator Selat Aur U-15**

Setelah dilakukan *post-test* akurasi *passing* sepak bola siswa sekolah sepak bola predator Selat Aur U 15. Sesudah di terapkan metode latihan *drill* distribusi frekuensi *post-Test* Sebagai berikut: terdapat 5 orang siswa yang terletak pada interval 3-4 dengan frekuensi relatif sebesar 25% , 11 orang siswa yang terletak pada interval 5-6 dengan frekuensi relatif

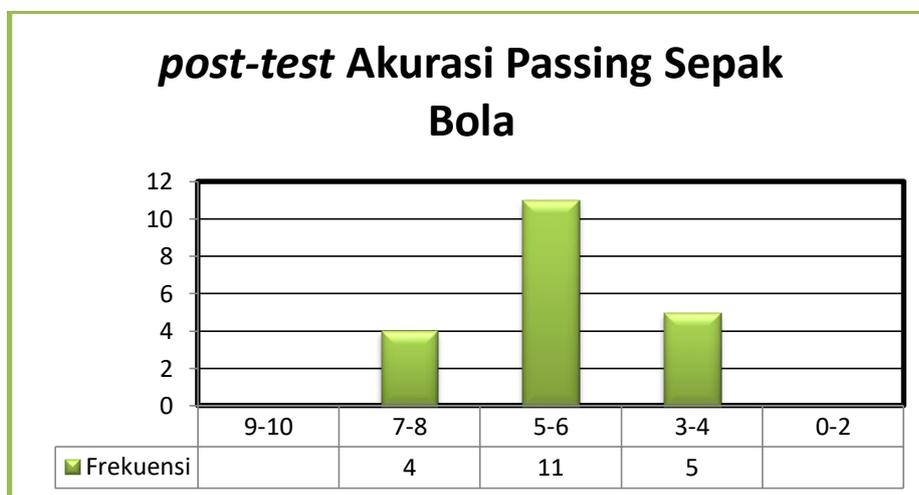
55%. 4 orang siswa yang terletak pada 7-8 dengan frekuensi relative 20 %.

Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 4. 2**  
**Distribusi frekuensi *post-test* Akurasi Passing Sepak Bola Siswa Sekolah Sepak Bola Predator Selat Aur U-15**

NO	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	9-10	0	0,0%
2	7-8	4	20,0%
3	5-6	11	55,0%
4	3-4	5	25,0%
5	0-2	0	0,0%
	Jumlah	20	100%

Kemudian data yang tertera pada tabel di atas dapat di lihat pada diagram di bawah ini:



**Gambar 4. 2**  
**Garafik Histogram Akurasi Passing Sepak Bola Siswa Sekolah Sepak Bola Predator Selat Aur U 15**

Setelah dilakukan *post-test* akurasi *passing* sepakbola pada siswa sekolah sepakbola predator Selat Aur U 15 sesudah diterapkan metode

latihan *drill* di dapatkan data *post-test* : Ada pada kategori baik sekali dan baik , frekuensi sebanyak 4 orang siswa masuk pada kategori baik dengan persentase 20% kemudian frekuensi 11 orang siswa masuk pada kategori sedang dengan persentase 55% dan 5 orang siswa masuk pada kategori kurang dengan persentase 25%.

## **B. Pengujian Persyaratan Analisis**

Analisi data penelitian di lakukan dengan statistic parametric. Sebelum Melakukan Uji Statistik parametric Terlebih dahulu melakukan uji prasarat analisis yaitu:

### **1. Uji Normalitas**

Uji normalitas dengan menggunakan uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* untuk mengetahui apakah data populasi berdistribusi normal atau tidak. Taraf signifikan uji yaitu  $p = 0,05$  yang dibandingkan dengan taraf signifikan yang dibandingkan dengan jumlah sampel sebanyak 20 peserta didik. Uji normalitas pengaruh metode latihan *drill* terhadap akuarasi *passing* sepak bola pada siswa sekolah sepak bola predator Selat Aur U 15, ini dilakukan pada dasar uji *One- Sample Kolmogorov-Smirnov* seperti yang terdapat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4. 3**  
**Hasil Pengujian Normalitas**

*One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

		Pre-Test	Post-Test
N		20	20
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	3.75	5.50
	Std. Deviation	1.410	1.433
Most Extreme Differences	Absolute	.170	.236
	Positive	.130	.202
	Negative	-.170	-.236
Kolmogorov-Smirnov Z		.762	1.057
Asymp. Sig. (2-tailed)		.607	.213

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan hasil pengujian normalitas pengaruh yang positif antara metode latihan *drill* terhadap akuarsi *passing* sepak bola pada siswa sekolah sepak bola predator Selat Aur U 15, yaitu dengan menggunakan IBM SPSS berdasarkan uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan memperhatikan hilangan pada kolom sebelum dan sesudah (sig) yaitu 0,607 dan 0,213 lebih besar dari  $\alpha=0,05$  ( $\alpha$  = taraf signifikasi). Dapat disimpulkan bahwa untuk variabel terikat berasal dari populasi yang berdistribusi data normal dan layak digunakan sebagai data Penelitian

## 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama. Pada analisis regresi, persyaratan analisis yang

dibutuhkan adalah garis regresi untuk setiap pengelompokan berdasarkan variabel terikatnya memiliki varians yang sama

**Tabel 4. 4**  
**Hasil Uji Homogenitas**

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	19.750	5	3.950	3.072	.045
Within Groups	18.000	14	1.286		
Total	37.750	19			

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan hasil pengujian Homogenitas Dengan demikian, kehomogen dipenuhi jika hasil uji tidak signifikan untuk suatu taraf signifikansi ( $\alpha$ ) tertentu (biasanya  $\alpha$  0,05) sama seperti untuk uji normalitas. Pada kolom sig, terdapat bilangan yang menunjukkan taraf signifikansi yang diperoleh. Untuk menetapkan homogenitas digunakan pedoman sebagai berikut. Tetapkan taraf signifikansi uji, jika signifikansi yang diperoleh  $(0,05)$ , maka variansi tiap sampel sama (homogen), jika signifikansi yang diperoleh  $< \alpha$  ( $0,05$ ), maka variansi setiap sampel tidak sama (tidak homogen). Dari hasil pengujian menggunakan IBM SPSS, diperoleh statistik sig 0.45 jauh lebih besar dari 0,05 ( $0.45 > 0.05$ ), dengan demikian dapat disimpulkan data penelitian ini adalah homogen.

### 3. Uji Linearity

Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui apakah data yang kita miliki sesuai dengan garis linear atau tidak (apakah pengaruh antara

variabel yang hendak di analisis mengikuti garis atau tidak). Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan IBM SPSS. Untuk mengetahui lebih lanjut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	18.603	1	18.603	16.416	.001 <sup>a</sup>
	Residual	20.397	18	1.133		
	Total	39.000	19			

a. Predictors: (Constant), Pre-Test

b. Dependent Variable: Post-Test

Dari hasil pengujian menggunakan IBM SPSS, diperoleh statistik sig 0.01 jauh lebih kecil dari 0,05 ( $0.01 > 0.05$ ), dengan demikian dapat disimpulkan data penelitian ini adalah linear.

### C. Pengujian Hipotesis

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis, Adapun hipotesis yang akan diuji terdiri dari dua buah yaitu hipotesis nol dan hipotesis alternative.

Ho : Tidak terdapat Terdapat pengaruh metode latihan *drill* terhadap akurasi *passing* sepakbolapada siswa sekolah sepak bola predator selat aur U15

Ha : Terdapat pengaruh metode latihan *drill* terhadap akurasi *passing* sepakbolapada siswa sekolah sepak bola predator selat aur U15.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan bantuan IBM SPSS untuk menentukan  $t_{hitung}$  sebagai berikut.

**Tabel 4. 5**  
**Uji Hipotesis**

*Coefficients<sup>a</sup>*

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	2.868	.692		4.144	.001
Pre-Test	.702	.173	.691	4.052	.001

a. Dependent Variable: Post-Test

Hipotesis tersebut di uji dengan menggunakan uji t, di mana didapatkan  $t_{hitung} = 4.144$  sedangkan  $t_{tabel} = 2,093$  dan ini berarti terdapat pengaruh metode latihan drill terhadap akurasi passing sepak bola pada siswa sekolah sepak bola predator selat aur U 15 atau  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima. Berdasarkan analisis data hasil tes akurasi passing sepak bola siswa sekolah sepak bola Selat Aur U 15 di dapatkan data sebagai berikut.

**Tabel 4. 6**  
**Peningkatan Hasil Latihan Menggunakan metode latihan drill terhadap akurasi passing sepakbolapada siswa sekolah sepak bola predator selat aur U15.**

Test	Rata-rata	t-hitung	t-tabel	Keterangan
<i>Pre-Test</i>	3.75	4.144	2.093	Berpengaruh
<i>Post-Test</i>	5.50			

Saat *pre test* dilakukan didapat data hasil test akurasi *passing* sepakbola siswa sekolah sepak bola predator selat aur U15 dengan mean = 30.75% sedangkan setelah latihan variasi diterapkan yang kemudian dilakukan tes lagi (*post test*) didapatkan nilai mean 50.50%. Data tersebut menunjukkan bahwa setelah

dilakukan latihan dengan metode latihan *drill* terhadap akurasi *passing* sepakbolapada siswa sekolah sepak bola predator selat aur U15. Menunjukkan adanya peningkatan sebesar 10.75%.

#### **D. Pembahasan**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Cabang olahraga ini dimainkan oleh 11 orang pemain dan dilakukan disebuah lapangan berumput yang sangat luas. Olahraga ini berkembang menjadi sangat populer seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga. Olahraga ini memiliki tujuan, yaitu meraih kemenangan dan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan yang dibangun dari tiang dan berjaring, 11 pemain yang marumput dalam satu tim terdiri dari 10 pemain di tengah lapang dan 1 orang penjaga gawang yang bertugas mengamankan gawang dari serangan lawan. Agar permaian sepak bola dapat berjaan dengan baik, harus di dukung oleh teknik dasar dan kondisi fisik yang baik.

Salah satu teknik dasar yang penting adalah *passing* (mengoper) dalam mengoper seorang siswa haruslah mempunyai akurasi yang baik. Akurasi sagat dibutuhkan karena ketepatan saat mengoper harus pas kepada teman satu tim. Jangan sampai salah dalam mengoper, dikarenakan bola akan mudah jatuh ke lawan. Untuk meningkatkan akurasi dalam melakukan *passing* siswa sekolah sepak bola perlu adanya metode latihan yang intensif dan rutin, dalam peneitian ini bertujuan untuk meningkatkan Tingkat Akurasi

*Passing* sepak bola pada siswa sekolah sepak bola predator selat aur U 15 dengan metode latihan *drill*.

### **1. Pengaruh Metode latihan Drill Terhadap Akurasi Passing Sepak Bola Pada siswa Sekolah Sepak Bola Predator Selat Aur U 15**

Berdasarkan hasil penelitian analisis uji t pada akurasi *passing* sepak bola di mana didapatkan  $t_{hitung} = 4.144$  sedangkan  $t_{tabel} = 2.093$ . Berdasarkan hasil penelitian tersebut terdapat pengaruh metode latihan *drill* terhadap akurasi *passing* sepak bola pada siswa sekolah sepak bola predator selat aur U 15.

Metode latihan *Drill* adalah metode latihan yang di lakukan secara berulang ulang untuk memperoleh keterampilan tertentu. Seperti untuk mengasah akurasi *passing* sepak bola. Secara tidak langsung aktifitas yang dilakukan secara terus menerus dapat meningkatkan akurasi *passing* sepak bola siswa . Berdasarkan hasil penelitian tersebut terdapat pengaruh metode latihan *drill* terhadap akurasi *passing* sepak bola pada siswa sekolah sepak bola predator selat aur U 15. Dengan metode latihan *drill* siswa dituntut untuk aktif menggerakkan anggota badan khususnya kaki, sehingga secara tidak langsung aktifitas yang secara terus menerus akan meningkatkan akurasi dalam melakukan *passing*, sehingga dapat meningkatkan akurasi dalam melakukan *passing* kepada siswa lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian di atas diperoleh persentase peningkatan pada akurasi *passing* dalam sepakbola dengan metode

latihan *drill* diperoleh sebesar 10,75%. Hasil tersebut dapat diartikan akurasi *passing* sepakbola dengan metode latihan *drill* Setelah di lakukan *treatment* mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkn akurasi *passing* sepak bola sebelum di lakukan *treatment*.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang di paparkan, maka dapat di simpulkan bahwa hasil akhir akurasi *passing* sepak bola siswa sekolah sepak bola Predator Selat Aur U 15 ada perubahan serta ada pengaruh yang baik setelah di berikan metode latihan selama 4 minggu . Pada Sampel yang di teliti, sebanyak 20 % atau 4 orang sampel memiliki akurasi *passing* yang baik, sedangkan 55 % atau 11 orang sampel memiliki akurasi *passing* yang sedang dan 25% atau 5 orang sampel memiliki akurasi *passing* kurang , terdapat peningkatan yng signifikan di bandingkan test awal yaitu 30 % atau 6 orang sampel yang memiliki akurasi *passing* yang sedang, sedangkan 55 % atau 11 orang sampel hasil akurasi *passing* nya kurang dan 15% atau 3 orang sampel yang akurasi *passing* nya kurang sekali.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas ada beberapa saran yang dapat di sampaikan yaitu :

1. Bagi siswa yang masih mempunyai akurasi *passing* sepak bola dalam sepakbola kurang dapat meningkatkan dengan metode latihan *drill*.
2. Bagi pelatih Sekolah Sepak Bola Predator Selat Aur dapat digunakan sebagai metode latihan *drill* untuk meningkatkan akurasi *passing* dalam sepakbola.

3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas pemain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abrar, A., & Syahara, S. (2019). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Akurasi Passing Pemain Sepakbola SMA Negeri 15 Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1), 165–170.
- Al Anshar, D., Program, M., Pendidikan, S., Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (n.d.). *PENGARUH METODE DRILL TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK DASAR PASSING SEPAKBOLA SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) SHEVA SUKAKERSA*.
- Anam, K., & Suharjana, S. (2015). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan Dalam Sepakbola Untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1), 14–25. <https://doi.org/10.21831/jpok.v1i1.41>
- Anwar, A., Susianti, E., & Ma'mun, S. (2022). Pengaruh Metode Drill Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Jasinga. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(13), 48–58. <http://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/2070>
- Ardyanto, E. R. (2016). Mengembangkan Instrumen Kognitif ( Pengetahuan ) Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Kelas XII. *Prosiding Seminar Nasional Universitas Malang*, 334–348. [ardyantoedo@gmail.com](mailto:ardyantoedo@gmail.com)
- Arifin, M. (2014). Instrumen Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan Pengembangan. *Implementation Science*, 39(1), 1.
- Dan, E., Terhadap, I., & Max, V. O. (2019). *Perbedaan Pengaruh Latihan Interval*. 102–113.
- Daya, P. latihan P. terhadap P., & Tinggi, L. otot tungkai atlet teakwondo dojang kodim 03/04 agam bikit. (2022). *Jurnal Patriot*. *Jurnal Patriot*, 4, 81–94. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Ding, O., Roni Effendi, A., Surya Fallo, I., studi Pendidikan Jasmani, P., Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, F., & PGRI Pontianak, I. (2022). Pengaruh Metode Drill Terhadap Passing Kaki Bagian Dalam Pada Permainan Sepak Bola Siswa Ekstrakurikuler. *Journal Sport Academy*, 1(1), 47–59.
- Doddy, I., Masyithoh, S., & Setiawati, L. (2018). Analisis overreaction pada harga saham perusahaan manufaktur di bursa efek indonesia. *Jurnal Manajemen*, 9(1), 31. <https://doi.org/10.29264/jmmn.v9i1.2473>
- Harjanto, D. S. (2019). *Pengaruh Model Latihan Passing Diamond Dan Triangle terhadap Akurasi Passing*.
- Imron, I. (2019). Analisa Pengaruh Kualitas Produk Terhadap Kepuasan

- Konsumen Menggunakan Metode Kuantitatif Pada CV. Meubele Berkah Tangerang. *Indonesian Journal on Software Engineering (IJSE)*, 5(1), 19–28. <https://doi.org/10.31294/ijse.v5i1.5861>
- Jufrianis, Henjilito, R., Hernawan, Sukiri, Sukur, A., Abidin, D., Karakauki, M., Syed Ali, S. K., & Pratama, K. W. (2021). THE EFFECT of KNOWLEDGE LEVEL (IQ) and PHYSICAL CONDITIONS (POWER, FLEXIBILITY and COORDINATION) on SMASH TECHNIQUE LEARNING SKILL in SEPAK TAKRAW. *Physical Education Theory and Methodology*, 21(3), 264–272. <https://doi.org/10.17309/TMFV.2021.3.10>
- Komarudin, M. . (2011). Hubungan Level Kecemasan Dan Akurasi Passing. *Hubungan Level Kecemasan Dan Akurasi Passing Dalam Permainan Sepakbola, 2010*, 1–16.
- Los, U. M. D. E. C. D. E. (n.d.). *upaya meningkatkan teknik dasar passing dan stoping melalui metode bervariasi pada siswa x1 sman 10 pekan baru.* universitas islam riau.
- Mahfan Rivai, Ahmad Atiq, A. T. (2019). PENGARUH METODE LATIHAN DRILL TERHADAP KETERAMPILAN PASSING SEPAKBOLA PADA PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER DI SMA NEGERI 8 PONTIANAK Mahfan. *Progress in Retinal and Eye Research*, 561(3), S2–S3.
- Manik, S., & Putra Tarigan, R. (2022). Perbedaan Pengaruh Latihan Diamond Passing dengan Triangle Passing Terhadap Akurasi Passing Pada Pemain Sepakbola SSB Porkam Deli Serdang Usia 10-15 Tahun. *Jurnal Prestasi*, 6(1), 16–20. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpsi/index>
- Noordia, M. A. & A. (2022). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Passing Pada Pemain Sepak Bola SSB Putra Permata Usia 10- 12 Tahun Di Kabupaten Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 223–228.
- Nuha, A. (2017). Populasi Dan Sampel. *Pontificia Universidad Catolica Del Peru*, 8(33), 44.
- Nur, A., Muin, M., & Akhmady, A. L. (2018). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Hasil Servis Panjang Bulutangkis Mahasiswi Program Studi Pendidikan Olahraga Stkip Kie Raha Ternate. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 63–67.
- Pradana, R. (2021). *PENGARUH METODE LATIHAN SHUTTLE RUN TERHADAP HASIL LARI SPRINT 100 METER PADA SISWA SD PAHLAWAN KECAMATAN BANGKINANG KOTA.* 1–23.
- Putra, M. (2020). = 5,28 > t. *PENGARUH MODEL LATIHAN PASSING TERHADAP AKURASI PASSING Muhammad*, 2(2019), 1036–1046.

- Rachman, A. (2013). *tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola ssb sawungalih usia 10-12 tahun kecamatan puring kabupaten kebumen*. UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA 2013.
- Ramdani, D. (n.d.). “Peningkatkan kemampuan teknik dasar passing permainan sepakbola melalui metode Student Team Achievement Division (STAD) di Kelas X SMA Negeri 1 Batu Hampar Kabupaten Rokan Hilir.
- Santoso Nurhadi. (2014). TINGKAT KETERAMPILAN PASSING-STOPING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA MAHASISWA PJKR B ANGKATAN 2013 Nurhadi Santoso. *Nurhadi Santoso 40 JPJI*, 10(2), 40–48.
- Saputra, A., Muzaffar, A., Alpaizin, M., & Wibowo, Y. G. (2019). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola Ssb Pratama Kabupaten Batanghari. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v1i1.6311>
- Syadika, F. (2022). PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN TARGET TERHADAP AKURASI PASSING PEMAIN SEPAKBOLA SSB KOTA JAMBI U-13. In *Braz Dent J.* (Vol. 33, Issue 1).
- Syafii, R. R. N. H. & I. (2022). *DALAM MENINGKATKAN AKURASI PASSING SEPAKBOLA Rafif Rifqi Naufal Hasyim \*, Imam Syafii.* 121–132.
- Tommy Tri Wahyuningrat, Herman Subarjah, T. S. (2014). *Pengaruh media sasaran berpindah terhadap ketepatan passing kaki bagian dalam pada permainan sepak bola I.* 471–480.
- Umar. (2019). Pengaruh latihan Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Kemampuan Passing Permainan Sepakbola Siswa SBB (Sekolah Sepakbola) Usia 11-12 Tahun. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(2), 52–63.

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



Bangkinang, 12 Juli 2023

Nomor : 08 / PENJASKESREK/FKIP/UPTT/VII/2023  
 Lamp : -  
 Perihal : **Izin Melaksanakan Penelitian**

Kepada yth,  
 Bapak Pelatih Kepala SSB Predator Selat Aur U-15  
 Di-  
 Tempat

Dengan hormat, disampaikan kepada Bapak bahwa mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi di bawah ini:

Nama : Mhd. Sofian  
 Nim : 1985201031  
 Judul Penelitian : Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Akurasi Pasing Sepak Bola pada Siswa Sekolah Sepak Bola Predator Selat Aur U-15 .

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir mahasiswa terkait penyusunan skripsi kami mohon kesediaan Bapak **Pelatih Kepala SSB Predator Selat Aur U-15**, dapat memberikan izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan Penelitian di Sekolah Sepak Bola yang Bapak pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas izin yang Bapak berikan kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui,  
 Dekan  
 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,

  
**Dr. Nurmalina, M.Pd.**  
 NIP/TT 096.542.104

## Lampiran 2. Surat Balasan Penelian

 **PENGURUS SEKOLAH SEPAK BOLA  
PREDATOR SELAT  
AUR**   
DESA PULAU BIRANDANG

---

No : 01/SSBPREDATOR/SA/VII/2023  
2023

Selat Aur, 13 Agustus

Lampiran : -  
Hal : Surat Balasan Penelitian

Dengan Hormat

Sesuai surat yang kami terima nomor :08/PENJASKESREK/FIK/UPTT/VII/2023 tentang surat izin penelitian di Sekolah Sepak Bola Predator Selat Aur, maka dengan ini kami menerangkan bahwa :

Nama : Mhd Sofian  
Nim : 1985201031  
Jurusan : S1 PENJASKESREK

Telah melaksanakan penelitian di Sekolah Sepak Bola Predator Selat Aur pada tanggal 12 juli s/d 13 Agustus 2023.

Demikian surat ini kami perbuat, untuk dapat di perlakukan dengan seperlunya. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Selat Aur, 13 Agustus 2023  
Pelatih Sekolah Sepak Bola Predator

  
MULIAHMAD AZMI

CS

**Lampiran 3. Daftar Hadir Siswa Sekolah Sepak Bola Predator Selat Aur**

No	Nama														
1	AA														
2	AL														
3	AR														
4	AZ														
5	DE														
6	FA														
7	KF														
8	MA														
9	MR														
10	MA														
11	MI														
12	MZ														
13	SS														
14	SB														
15	RH														
16	RJ														
17	ZI														
18	ZJ														
19	FM														
20	CAN														

**Pelatih Sekolah  
SepakBola Predator  
Selat Aur U-15**

**MUHAMMAD AZMI**

**Lampiran 4. Data *Pre-Test Post-Test***

**Test mengoper bola rendah Siswa Sekolah Sepak Bola Predator Selat Aur U-15**

No	NAMA	<i>Pre-Test</i>	KETERANGAN
1.	AA	5	
2.	AL	5	
3.	AR	5	
4.	AZ	6	
5.	DE	3	
6.	FA	5	
7.	KF	3	
8.	MA	4	
9.	MR	3	
10.	MA	6	
11.	MI	4	
12.	MZ	4	
13.	SS	3	
14.	SB	1	
15.	RH	1	
16.	RJ	4	
17.	ZI	2	
18.	ZJ	4	
19.	FM	4	
20.	CAN	3	

**Pelatih Sekolah  
SepakBola Predator  
Selat Aur U-15**

**MUHAMMAD AZMI**

**Lampiran 5 Data *Post-Test***

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Data <i>Post-Test</i></b>	<b>Keterangan</b>
1.	AA	6	
2.	AL	8	
3.	AR	6	
4.	AZ	8	
5.	DE	4	
6.	FA	6	
7.	KF	4	
8.	MA	6	
9.	MR	4	
10.	MA	7	
11.	MI	6	
12.	MZ	6	
13.	SS	3	
14.	SB	6	
15.	RH	4	
16.	RJ	7	
17.	ZI	4	
18.	ZJ	6	
19.	FM	5	
20.	CAN	4	

**Pelatih Sekolah  
SepakBola Predator  
Selat Aur U-15**

**MUHAMMAD AZMI**

## Lampiran 6. Gambar t Tabel

t-test table											
cum. prob	$t_{.50}$	$t_{.75}$	$t_{.80}$	$t_{.85}$	$t_{.90}$	$t_{.95}$	$t_{.975}$	$t_{.99}$	$t_{.995}$	$t_{.999}$	$t_{.9995}$
one-tail	0.50	0.25	0.20	0.15	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001	0.0005
two-tails	1.00	0.50	0.40	0.30	0.20	0.10	0.05	0.02	0.01	0.002	0.001
df											
1	0.000	1.000	1.376	1.963	3.078	6.314	12.71	31.82	63.66	318.31	636.62
2	0.000	0.816	1.061	1.386	1.886	2.920	4.303	6.965	9.925	22.327	31.599
3	0.000	0.765	0.978	1.250	1.638	2.353	3.182	4.541	5.841	10.215	12.924
4	0.000	0.741	0.941	1.190	1.533	2.132	2.776	3.747	4.604	7.173	8.610
5	0.000	0.727	0.920	1.156	1.476	2.015	2.571	3.365	4.032	5.893	6.869
6	0.000	0.718	0.906	1.134	1.440	1.943	2.447	3.143	3.707	5.208	5.959
7	0.000	0.711	0.896	1.119	1.415	1.895	2.365	2.998	3.499	4.785	5.408
8	0.000	0.706	0.889	1.108	1.397	1.860	2.306	2.896	3.355	4.501	5.041
9	0.000	0.703	0.883	1.100	1.383	1.833	2.262	2.821	3.250	4.297	4.781
10	0.000	0.700	0.879	1.093	1.372	1.812	2.228	2.764	3.169	4.144	4.587
11	0.000	0.697	0.876	1.088	1.363	1.796	2.201	2.718	3.106	4.025	4.437
12	0.000	0.695	0.873	1.083	1.356	1.782	2.179	2.681	3.055	3.930	4.318
13	0.000	0.694	0.870	1.079	1.350	1.771	2.160	2.650	3.012	3.852	4.221
14	0.000	0.692	0.868	1.076	1.345	1.761	2.145	2.624	2.977	3.787	4.140
15	0.000	0.691	0.866	1.074	1.341	1.753	2.131	2.602	2.947	3.733	4.073
16	0.000	0.690	0.865	1.071	1.337	1.746	2.120	2.583	2.921	3.686	4.015
17	0.000	0.689	0.863	1.069	1.333	1.740	2.110	2.567	2.898	3.646	3.965
18	0.000	0.688	0.862	1.067	1.330	1.734	2.101	2.552	2.878	3.610	3.922
19	0.000	0.688	0.861	1.066	1.328	1.729	2.093	2.539	2.861	3.579	3.883
20	0.000	0.687	0.860	1.064	1.325	1.725	2.086	2.528	2.845	3.552	3.850
21	0.000	0.686	0.859	1.063	1.323	1.721	2.080	2.518	2.831	3.527	3.819
22	0.000	0.686	0.858	1.061	1.321	1.717	2.074	2.508	2.819	3.505	3.792
23	0.000	0.685	0.858	1.060	1.319	1.714	2.069	2.500	2.807	3.485	3.768
24	0.000	0.685	0.857	1.059	1.318	1.711	2.064	2.492	2.797	3.467	3.745
25	0.000	0.684	0.856	1.058	1.316	1.708	2.060	2.485	2.787	3.450	3.725
26	0.000	0.684	0.856	1.058	1.315	1.706	2.056	2.479	2.779	3.435	3.707
27	0.000	0.684	0.855	1.057	1.314	1.703	2.052	2.473	2.771	3.421	3.690
28	0.000	0.683	0.855	1.056	1.313	1.701	2.048	2.467	2.763	3.408	3.674
29	0.000	0.683	0.854	1.055	1.311	1.699	2.045	2.462	2.756	3.396	3.659
30	0.000	0.683	0.854	1.055	1.310	1.697	2.042	2.457	2.750	3.385	3.646
40	0.000	0.681	0.851	1.050	1.303	1.684	2.021	2.423	2.704	3.307	3.551
60	0.000	0.679	0.848	1.045	1.296	1.671	2.000	2.390	2.660	3.232	3.460
80	0.000	0.678	0.846	1.043	1.292	1.664	1.990	2.374	2.639	3.195	3.416
100	0.000	0.677	0.845	1.042	1.290	1.660	1.984	2.364	2.626	3.174	3.390
1000	0.000	0.675	0.842	1.037	1.282	1.646	1.962	2.330	2.581	3.098	3.300
<b>Z</b>	0.000	0.674	0.842	1.036	1.282	1.645	1.960	2.326	2.576	3.090	3.291
	0%	50%	60%	70%	80%	90%	95%	98%	99%	99.8%	99.9%
	<b>Confidence Level</b>										

## Lampiran 5. Program Latihan

### Program Latihan 1

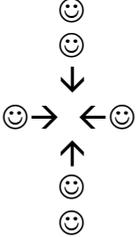
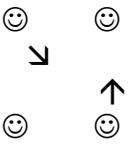
Pertemuan : Ke 1

No	Bagian	Materi latihan	Dosis	Intensitas	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> <li>Cara pelaksanaan latihan</li> <li>Memberi motivasi</li> </ul>	10 Menit			Usahakan siswa Mengerti Tentang Materi Latihan
2.	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Jogging</i></li> <li><i>Stretching statis</i> dan dimanis</li> </ul>	5 Menit 10 Menit	200 m		Usahakan siswa Melakukan Pemanasan Dengan Benar
3.	Latihan Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan Mengoper Bola Dalam Jarak Pendek</li> </ul> <p><i>Recovery</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan Mengoper Bola Dalam Jarak Pendek Dan Menggerakkan Bola Secara Terkontrol</li> </ul>	15 Menit 2 Repitisi	8 Yard		Siswa melkukan passing mengikuti arah bola dan berpindah tempat
			3 Menit	8 Yard		Siswa melkukan passing mengikuti arah bola dan berpindah tempat
4.	Game	<ul style="list-style-type: none"> <li>Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	25 Menit			Permainan memakai teknik <i>passing</i> pendek

						Menyusuri tanah dengan pola menyerang dan bertahan
5.	<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup</li> </ul>	10 Menit		 Pelatih	Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan

## Program Latihan 1

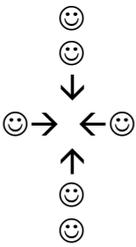
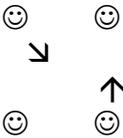
Pertemuan : Ke 2

No	Bagian	Materi latihan	Dosis	Intensitas	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> <li>Cara pelaksanaan latihan</li> <li>Memberi motivasi</li> </ul>	10 Menit		 Pelatih	Usahakan siswa Mengerti Tentang Materi Latihan
2.	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Jogging</i></li> <li><i>Stretching statis</i> dan dimanis</li> </ul>	5 Menit 15 Menit	400 m	 Pelatih	Usahakan siswa Melakukan Pemanasan Dengan Benar
3.	Latihan Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan Mengoper Bola Dalam Jarak Pendek</li> <li><i>Recovery</i></li> <li>Latihan Mengoper Bola Dalam Jarak Pendek Dan Menggerakkan Bola Secara Terkontrol</li> </ul>	20 Menit 2 Repitisi 4 Menit 20 Menit 2 Repitisi	10 Yard 10 Yard	 	<p>Siswa melakukan <i>passing</i> dan berlari mengikuti arah bola berpindah tempat</p> <p>Siswa melakukan <i>passing</i> dan berlari mengikuti arah bola berpindah tempat</p>
4.	Game	<ul style="list-style-type: none"> <li>Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	25 Menit			Permainan memakai teknik <i>passing</i> pendek Menyusuri tanah dengan pola menyerang dan

						bertahan
5.	<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup</li> </ul>	10 Menit		 Pelatih 	Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan

## Program Latihan 1

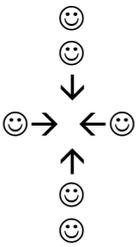
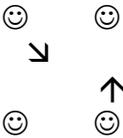
Pertemuan : Ke 3

No	Bagian	Materi latihan	Dosis	Intensitas	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> <li>Cara pelaksanaan latihan</li> <li>Memberi motivasi</li> </ul>	10 Menit		 Pelatih	Usahakan siswa Mengerti Tentang Materi Latihan
2.	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Jogging</i></li> <li><i>Stretching statis</i> dan dimanis</li> </ul>	5 Menit 10 Menit	800 m	 Pelatih	Usahakan siswa Melakukan Pemanasan Dengan Benar
3.	Latihan Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan Mengoper Bola Dalam Jarak Pendek</li> </ul> <p><i>Recovery</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan Mengoper Bola Dalam Jarak Pendek Dan Menggerakkan Bola Secara Terkontrol</li> </ul>	25 Menit 2 Repitisi	15 Yard	 	<p>Siswa melakukan passing mengikuti arah bola dan berpindah tempat</p> <p>Siswa melakukan passing mengikuti arah bola dan berpindah tempat</p>
4.	Game	<ul style="list-style-type: none"> <li>Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	25 Menit			Permainan memakai teknik <i>passing</i> pendek Menyusuri tanah dengan pola

						menyerang dan bertahan
5.	<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup</li> </ul>	10 Menit		 Pelatih	Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan

## Program Latihan 1

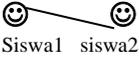
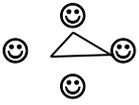
Pertemuan : Ke 4

No	Bagian	Materi latihan	Dosis	Intensitas	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> <li>Cara pelaksanaan latihan</li> <li>Memberi motivasi</li> </ul>	10 Menit		 Pelatih	Usahakan siswa Mengerti Tentang Materi Latihan
2.	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Jogging</i></li> <li><i>Stretching statis</i> dan dimanis</li> </ul>	5Menit 10Menit	400 m	 Pelatih	Usahakan siswa Melakukan Pemanasan Dengan Benar
3.	Latihan Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan Mengoper Bola Dalam Jarak Pendek</li> <li><i>Recovery</i></li> <li>Latihan Mengoper Bola Dalam Jarak Pendek Dan Menggerakkan Bola Secara Terkontrol</li> </ul>	15 Menit 2 Repitisi  3 Menit  15 Menit 2 Repitisi	10-15 Yard    10-15 Yard	  	Siswa melkukan passing mengikuti arah bola dan berpindah tempat   Siswa melkukan passing mengikuti arah bola dan berpindah tempat
4.	Game	<ul style="list-style-type: none"> <li>Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	25 Menit			Permainan memakai teknik <i>passing</i> pendek Menyusuri tanah dengan pola menyerang dan

						bertahan
5.	<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup</li> </ul>	10 Menit		 Pelatih 	Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan

## Program Latihan 2

Pertemuan : Ke 5

No	Bagian	Materi latihan	Dosis	Intensitas	Formasi	Catatan
1.	<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> <li>Cara pelaksanaan latihan</li> <li>Memberi motivasi</li> </ul>	10 Menit		 <p>Pelatih</p>	Usahakan siswa Mengerti Tentang Materi Latihan
2.	<b>Pemanasan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Jogging</i></li> <li><i>Stretching statis</i> dan dimanis</li> </ul>	5 Menit 10 Menit	200 m	 <p>Pelatih</p>	Usahakan siswa Melakukan Pemanasan Dengan Benar
3.	<b>Latihan Inti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan Melakukan <i>Passing</i> Lambung Jarak Pendek Dan Bergerak Mundur</li> <li><i>Recovery</i></li> <li>Latihan Melakukan <i>Wall-Passing</i></li> </ul>	15 Menit 2 Repitisi 3 Menit 15 Menit 2 Repitisi	jarak 2,75 sampai 5,5 m lapangan berukuran 30 x 15 yard (27,5 x 13,7 m).	 	<p>Siswa melakukan <i>passing</i> Lambung dengan pasangannya</p> <p>Siswa Melakukan <i>wall-pass</i> Kepada siswa lainnya secara diagonal</p>
4.	<b>Game</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	25 Menit			Permainan Memakai pola menyerang Memakai <i>passing</i> pendek dan <i>passing</i> lambung

5.	<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup</li> </ul>	10 Menit		  Pelatih  	Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan
----	----------------	--	----------	--	---	---

## Program Latihan 2

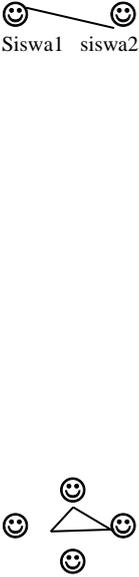
Pertemuan : Ke 6

No	Bagian	Materi latihan	Dosis	Intensitas	Formasi	Catatan
1.	<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> <li>Cara pelaksanaan latihan</li> <li>Memberi motivasi</li> </ul>	10 Menit			Usahakan siswa Mengerti Tentang Materi Latihan
2.	<b>Pemanasan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Jogging</i></li> <li><i>Stretching statis</i> dan dimanis</li> </ul>	5 Menit 10 Menit	400 m		Usahakan siswa Melakukan Pemanasan Dengan Benar
3.	<b>Latihan Inti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan Melakukan <i>Passing</i> Lambung Jarak Pendek Dan Bergerak Mundur</li> <li>Recovery</li> <li>Latihan Melakukan <i>Wall-Passing</i></li> </ul>	20 Menit 2 Repitisi 4 Menit 20 Menit 2 Repitisi	jarak 2,75 sampai 5,5 m  lapangan berukuran 30 x 15 yard (27,5 x 13,7 m).		<p>Siswa melakukan <i>passing</i> Lambung dengan pasangannya</p> <p>Siswa Melakukan <i>wall-pass</i> Kepada siswa lainnya secara diagonal</p>
4.	<b>Game</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	25 Menit			Permainan Memakai pola menyerang Memakai <i>passing</i> pendek dan <i>passing</i> lambung

5.	<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup</li></ul>	10 Menit		😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊 😊 Pelatih 😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊	Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan
----	----------------	--	----------	--	--	---

## Program Latihan 2

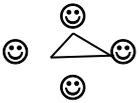
Pertemuan : Ke 7

No	Bagian	Materi latihan	Dosis	Intensitas	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> <li>Cara pelaksanaan latihan</li> <li>Memberi motivasi</li> </ul>	10 Menit			Usahakan siswa Mengerti Tentang Materi Latihan
2.	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Jogging</i></li> <li><i>Stretching statis</i> dan dimanis</li> </ul>	5 Menit 10 Menit	800 Meter		Usahakan siswa Melakukan Pemanasan Dengan Benar
3.	Latihan Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan Melakukan <i>Passing</i> Lambung Jarak Pendek Dan Bergerak Mundur</li> <li><i>Recovery</i></li> <li>Latihan Melakukan <i>Wall-Passing</i></li> </ul>	25 Menit 2 Repitisi 5 Menit 25 Menit 2 Repitisi	5,5 Meter  lapangan berukuran 30 x 15 yard (27,5 x 13,7 m).		<p>Siswa melakukan <i>passing</i> Lambung dengan pasangannya</p> <p>Siswa Melakukan <i>wall-pass</i> Kepada siswa lainnya secara diagonal</p>
4.	Game	<ul style="list-style-type: none"> <li>Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	25 Menit			Permainan Memakai pola menyerang Memakai <i>passing</i> pendek dan <i>passing</i> lambung

5.	<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup</li> </ul>	10 Menit		 Pelatih	Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan
----	----------------	--	----------	--	--	---

## Program Latihan 2

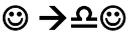
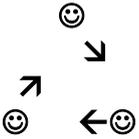
Pertemuan : Ke 8

No	Bagian	Materi latihan	Dosis	Intensitas	Formasi	Catatan
1.	<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> <li>Cara pelaksanaan latihan</li> <li>Memberi motivasi</li> </ul>	10 Menit			Usahakan siswa Mengerti Tentang Materi Latihan
2.	<b>Pemanasan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Jogging</i></li> <li><i>Stretching statis</i> dan dimanis</li> </ul>	5 Menit 10 Menit	400 Meter		Usahakan siswa Melakukan Pemanasan Dengan Benar
3.	<b>Latihan Inti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan Melakukan <i>Passing</i> Lambung Jarak Pendek Dan Bergerak Mundur  <i>Recovery</i></li> <li>Latihan Melakukan <i>Wall-Passing</i></li> </ul>	15 Menit 2 Repitisi  3 Menit  15 Menit 2 Repitisi	7 Meter   lapangan berukuran 30 x 15 yard (27,5 x 13,7 m).		<p>Siswa melakukan <i>passing</i> lambung dengan pasangannya</p> <p>Siswa melakukan <i>wall-pass</i> kepada siswa lainnya secara diagonal</p>
4.	<b>Game</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	25 Menit			Permainan Memakai pola menyerang Memakai <i>passing</i> pendek dan <i>passing</i> lambung
5.	<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Colingdown</i>, evaluasi, doa</li> </ul>	10 Menit			Evaluasi kesalahan dan

		penutup			😊 Pelatih 😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊	pembahasan pada saat melakukan latihan
--	--	---------	--	--	--------------------------------	---

### Program Latihan 3

Pertemuan : Ke 9

No	Bagian	Materi latihan	Dosis	Intensitas	Formasi	Catatan
1.	<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> <li>Cara pelaksanaan latihan</li> <li>Memberi motivasi</li> </ul>	10 Menit			Usahakan siswa Mengerti Tentang Materi Latihan
2.	<b>Pemanasan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Jogging</i></li> <li><i>Stretching statis</i> dan dimanis</li> </ul>	5 Menit 10 Menit	200 Meter		Usahakan siswa Melakukan Pemanasan Dengan Benar
3.	<b>Latihan Inti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan <i>Passing</i> Trowongan</li> <li><i>Recovery</i></li> <li><i>Passing Triangle</i></li> </ul>	15 Menit 2 Repitisi 3 Menit 15 Menit 2 Repitisi	8 Meter 8 Meter	 	<p>Siswa melakukan operan pendek dan operan panjang lurus di antara siswa ada dua buah <i>cone</i></p> <p>Siswa membentuk tiga titik dan melakukan operan</p>
4.	<b>Game</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	25 Menit			Permainan menggunakan gawang 1 meter
5.	<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Colingdown,eva</i></li> </ul>	10			Evaluasi

		luasi ,doa penutup	Menit		😊😊😊😊😊 😊 Pelatih 😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊	kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan
--	--	-----------------------	-------	--	---	--



		luasi ,doa penutup	Menit		😊😊😊😊😊 😊 Pelatih 😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊	kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan
--	--	-----------------------	-------	--	---	--



		luasi ,doa penutup	Menit		😊😊😊😊😊 😊 Pelatih 😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊	kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan
--	--	-----------------------	-------	--	---	--

### Program Latihan 3

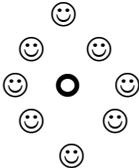
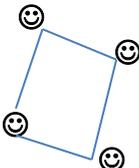
Pertemuan : Ke 12

No	Bagian	Materi latihan	Dosis	Intensitas	Formasi	Catatan
1.	<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> <li>Cara pelaksanaan latihan</li> <li>Memberi motivasi</li> </ul>	10 Menit			Usahakan siswa Mengerti Tentang Materi Latihan
2.	<b>Pemanasan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Jogging</i></li> <li><i>Stretching statis</i> dan dimanis</li> </ul>	5 Menit 10 Menit	200 Meter		Usahakan siswa Melakukan Pemanasan Dengan Benar
3.	<b>Latihan Inti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Latihan <i>Passing</i> Trowongan</li> <li><i>Recovery</i></li> <li><i>Passing Triangle</i></li> </ul>	15 Menit 2 Repitisi 3 Menit 15 Menit 2 Repitisi	8 Meter 8 Meter	 	<p>Siswa melakukan operan pendek dan operan panjang lurus di antara siswa ada dua buah <i>cone</i></p> <p>Siswa membentuk tiga titik dan melakukan operan</p>
4.	<b>Game</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	25 Menit			Permainan menggunakan gawang 1 meter
5.	<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Colingdown,eva</i></li> </ul>	10			Evaluasi

		luasi ,doa penutup	Menit		😊😊😊😊😊 😊 Pelatih 😊😊😊😊😊 😊😊😊😊😊	kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan
--	--	-----------------------	-------	--	---	--

## Program Latihan 4

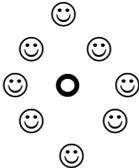
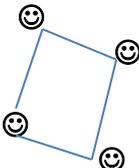
Pertemuan : Ke 13

No	Bagian	Materi latihan	Dosis	Intensitas	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> <li>Cara pelaksanaan latihan</li> <li>Memberi motivasi</li> </ul>	10 Menit			Usahakan siswa Mengerti Tentang Materi Latihan
2.	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Jogging</i></li> <li><i>Stretching statis</i> dan dimanis</li> </ul>	5 Menit 10 Menit	200 Meter		Usahakan siswa Melakukan Pemanasan Dengan Benar
3.	Latihan Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>El Rondo</i></li> <li><i>Recovery</i></li> <li><i>Passing Diamond</i></li> </ul>	15 Menit 2 Repitisi 3 Menit 15 Menit 2 Repitisi	10 Meter 10 Meter	 	<p>Siswa di bagi menjadi 2 kelompok dan membentuk 2 lingkaran dan satu orang berada di tengah Untuk merebut bola</p> <p>Siswa di bagi menjadi 5 kelompok dan setiap kelompok terdiri dari 4 orang</p> <p>Siswa membentuk empat titik dan melakukan operan pendek dan operan panjang lurus</p>

4.	<b>Game</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	25 Menit			Permainan Dengan pola permainan bertahan
5.	<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Colingdown</i>, evaluasi ,doa penutup</li> </ul>	10 Menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan

## Program Latihan 4

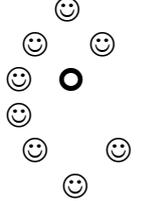
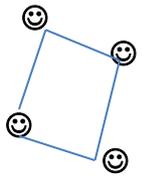
Pertemuan : Ke 14

No	Bagian	Materi latihan	Dosis	Intensitas	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> <li>Cara pelaksanaan latihan</li> <li>Memberi motivasi</li> </ul>	10 Menit			Usahakan siswa Mengerti Tentang Materi Latihan
2.	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Jogging</i></li> <li><i>Stretching statis</i> dan dimanis</li> </ul>	5 Menit 10 Menit	400 Meter		Usahakan siswa Melakukan Pemanasan Dengan Benar
3.	Latihan Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>El Rondo</i></li> <li><i>Recovery</i></li> <li><i>Passing Diamond</i></li> </ul>	20 Menit 2 Repitisi 4 Menit 20 Menit 2 Repitisi	10 Meter 10 Meter	 	<p>Siswa di bagi menjadi 2 kelompok dan membentuk 2 lingkaran dan satu orang berada di tengah Untuk merebut bola</p> <p>Siswa di bagi menjadi 5 kelompok dan setiap kelompok terdiri dari 4 orang</p> <p>Siswa membentuk empat titik dan melakukan operan pendek dan operan panjang lurus</p>

4.	<b>Game</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Permainan yang dimodifikasi</li></ul>	25 Menit			Permainan Dengan pola permainan bertahan
5.	<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Colingdown</i>, evaluasi ,doa penutup</li></ul>	10 Menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan

## Program Latihan 4

Pertemuan : Ke 15

No	Bagian	Materi latihan	Dosis	Intensitas	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berdoa</li> <li>Penjelasan materi latihan</li> <li>Cara pelaksanaan latihan</li> <li>Memberi motivasi</li> </ul>	10 Menit			Usahakan siswa Mengerti Tentang Materi Latihan
2.	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogging</li> <li>Stretching statis dan dimanis</li> </ul>	5 Menit 10 Menit	800 Meter		Usahakan siswa Melakukan Pemanasan Dengan Benar
3.	Latihan Inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>El Rondo</li> <li>Recovery</li> <li>Passing Diamond</li> </ul>	25 Menit 2 Repitisi  5 menit  25 Menit 2 Repitisi	10 Meter       10 Meter	       	<p>Siswa di bagi menjadi 2 kelompok dan membentuk lingkaran dan satu orang berada di tengah Untuk merebut bola</p> <p>Siswa di bagi menjadi 5 kelompok dan setiap kelompok terdiri dari 4 orang</p> <p>Siswa membentuk</p>

						empat titik dan melakukan operan pendek dan operan panjang lurus
4.	<b>Game</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	25 Menit			Permainan Dengan pola permainan bertahan
5.	<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Colingdown</i>, evaluasi ,doa penutup</li> </ul>	10 Menit		 Pelatih	Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan



						empat titik dan melakukan operan pendek dan operan panjang lurus
4.	<b>Game</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Permainan yang dimodifikasi</li> </ul>	25 Menit			Permainan Dengan pola permainan bertahan
5.	<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Colingdown</i>, evaluasi ,doa penutup</li> </ul>	10 Menit		 Pelatih	Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan

## Lampiran 6. Dokumentasi

### Gambar Latihan 1 Latihan Mengoper Bola Dalam Jarak Pendek



Siswa harus mengoper bola ke siswa pertama di baris seberang, lalu mengejarnya, sambil berusaha untuk tidak menyentuh atau bertabrakan dengan siswa lain, dan akhirnya bergabung di belakang barisan seberang.

### Gambar Lathan 2

#### Latihan Mengoper Bola Dalam Jarak Pendek Dan Menggerakkan Bola Secara Terkontrol



Siswa mengoper bola menyeberangi lingkaran, lalu langsung mengikuti bola untuk bertukar posisi dengan pemain yang menerima bola.

### Gambar Latihan 3

Latihan Melakukan *Passing* Lambung Jarak Pendek Dan Bergerak Mundur



pelatih member bola ke siswa dengan cara melambungkannya dengan ketinggian di bawah bahu, dan siswa harus mengembalikannya dengan cara menendangnya dengan teknik voli, supaya bola dapat ditangkap pelatih lagi.

### Gambar Latihan 4

Latihan Melakukan *Wall-Passing*



Dua siswa lain berdiri di antara kedua baris dan saling berhadapan di garis tepi lapangan. Siswa pertama dari setiap baris mengoper bola ke pemain tambahan di sebelah kanannya (*wall-pass*). Siswa tambahan tadi mengoper bola (yang harus langsung berhasil di kesempatan pertama) kembali ke pengoper, yang berlari untuk menerima bola.

### Gambar latihan 5

Latihan *passing* terowongan



siswa selesai mengoper bola melewati kone ditengah dan melkukan Secara bergantian

### Gambar Latihan 6

Latihan *passing triangle*



Siswa membentuk tiga titik dan melakukan operan secara diagonal

### **Gambar Latihan 7**

#### *Elrondo*



Siswa membentuk lingkaran dan satu orang berada di tengah

Untuk berusaha merebut bola

### **Gambar latihan 8**

#### *Passing dyamond*



Siswa membentuk empat titik dan melakukan operan

**Gambar Siswa Melakukan *Post-Test***



Tes Mengoper Bola Rendah

**Gambar Siswa melakukan *Post-Test***



Tes Mengoper Bola Rendah

Siswa Sekolah Sepak Bola Predator

