

**PENGARUH METODE LATIHAN DRILL DAN TAKTIS TERHADAP  
KEMAMPUAN PASSING SEPAKBOLA ATLET SPECIAL OLYMPICS  
INDONESIA (SOIna) DKI JAKARTA**



**HAIRUL UMAM**

**6135112074**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

Skripsi Ini Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam  
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2015**

## RINGKASAN

**HAIRUL UMAM.** Pengaruh Metode Latihan Drill dan Taktis Terhadap Kemampuan Passing Sepakbola Atlet Special Olympics Indonesia (SOIna) DKI Jakarta. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Jurusan Olahraga Pendidikan. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Agustus 2015.

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan metode latihan mana yang lebih berpengaruh antara metode latihan drill dan taktis terhadap kemampuan passing sepakbola.

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan BaseBall Velodrome Rawamangun Jakarta Timur dengan jumlah pertemuan 6 kali dan 2 kali pertemuan untuk tes awal dan tes akhir dan total semua ada 8 pertemuan. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan jumlah sample 20 atlet SOIna DKI Jakarta.

Teknik analisa data yang digunakan adalah statistik uji-t untuk dibandingkan dengan nilai tabel pada taraf signifikansi 5%. Hasil pengolahan analisis data adalah sebagai berikut : pada kelompok metode latihan drill memperoleh nilai rata-rata 1,6, standar deviasi dari difference 1,019, nilai standar error dari mean difference 0,399, dan nilai t hitung 4,706 dan nilai kelompok metode latihan taktis memperoleh nilai rata-rata 0,9, standar deviasi dari difference 0,830, nilai standar error dari mean difference 0,276 dan nilai t hitung 3,250.

Hasil data membandingkan tes akhir antara kelompok metode latihan drill dan kelompok metode latihan taktis, kelompok metode latihan drill memperoleh hasil nilai standar deviasi 3,204 dan nilai standar error mean 1,068 sedangkan kelompok metode latihan taktis memperoleh hasil nilai standar deviasi 2,601 dan nilai standar error mean 0,867, t hitung 1,090 dan nilai t tabel derajat kebebasan  $(dk) = (10+10)-2 = 18$  pada taraf signifikansi 5% adalah sebesar 1,734, jadi  $t \text{ hitung} \leq t \text{ table}$ . Berdasarkan hipotesis statistik dapat disimpulkan hipotesis nihil diterima dan hipotesis kerja ditolak dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata antara metode latihan drill dan metode latihan taktis tetapi secara statistik tidak signifikan.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini berjudul “ PENGARUH METODE LATIHAN DRILL DAN TAKTIS TERHADAP KEMAMPUAN PASSING SEPAKBOLA ATLET SPECIAL OLYMPICS INDONESIA(SOIna) DKI JAKARTA.”.

Penelitian ini dilakukan yaitu untuk memenuhi persyaratan dalam mencapai gelar Sarjana Pendidikan dan sekaligus untuk dapat mengetahui lebih berpengaruh manakah antara metode latihan drill dan metode latihan taktis terhadap kemampuan passing sepakbola.

Dalam kesempatan yang baik ini peneliti ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada : (1) Bapak Dr. Abdul Sukur, M.Si, selaku Dekan FIK Universitas Negeri Jakarta, (2) Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Olahraga Pendidikan, (3) Ibu Eka Fitri Novita Sari, M.Pd, selaku Sekertaris Jurusan Olahraga Pendidikan dan Pembimbing Akademik, (4) Ibu Dr. Yusmawati, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, (5) Bapak Drs. Mustara Musa, M.Pd selaku dosen pembimbing I, (6) Bapak Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd Selaku Dosen Pembimbing II dan Pembina Klub Sepakbola Universitas Negeri Jakarta, (7) Bapak/Ibu Karyawan FIK Universitas Negeri Jakarta, serta semua teman-teman yang turut membantu dalam segala hal.

Dan Akhirnya peneliti berharap agar penulisan skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kemajuan untuk kita semua. Amin

Semoga tugas ini memberikan informasi bagi masyarakat dan bermanfaat untuk pengembangan wawasan dan peningkatan ilmu pengetahuan bagi kita semua.

Jakarta, Juli 2015

HU

## DAFTAR ISI

<b>RINGKASAN .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Kegunaan Penelitian .....	7
<b>BAB II KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERFIKIR</b>	
A. Kerangka Teori.....	8
1. Hakikat Metode Latihan .....	8
2. Metode Latihan Drill .....	10
3. Metode Latihan Taktis.....	13
4. Hakikat Atlet Special Olympics Indonesia.....	14
4.1 Klarifikasi Tunagrahita .....	18
4.2 Faktor Penyebab Tunagrahita .....	19
4.3 Karakteristik Anak Tunagrahita.....	22
5. Passing .....	24
6. Menghentikan Bola .....	27
B. Kerangka Berfikir.....	31
C. Hipotesis Penelitian.....	33

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Tujuan Penelitian .....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	34
C. Metode Penelitian .....	34
D. Desain Penelitian .....	35
E. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel .....	36
F. Instrumen Penelitian.....	37
G. Teknik Analisa Data .....	40

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data.....	43
1. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan Drill .....	43
a. Tes awal metode latihan drill .....	44
b. Tes akhir metode latihan .....	45
2. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan Taktis .....	46
a. Tes awal metode latihan taktis .....	47
b. Tes akhir metode latihan taktis .....	47
3. Hasil Tes Akhir Kelompok Metode Latihan Drill dan Metode Latihan Taktis .....	49
B. Pengujian Hipotesis .....	51
1. Hasil Tes Awal dan Akhir Metode Latihan Drill .....	51
2. Hasil Tes Awal dan Akhir Metode Latihan Taktis .....	52
3. Hasil Akhir Kelompok Metode Latihan Drill dan Metode Latihan Taktis .....	52
C. Keterbatasan Penelitian .....	53

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	56
B. Saran.....	57

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>
-----------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal Metode Latihan Drill .....	44
Tabel 2 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir Metode Latihan Drill .....	45
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal Metode Latihan Taktis .....	46
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir Metode Latihan Taktis .....	47
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir Metode Latihan Drill dan Metode Latihan Taktis .....	48

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Menendang Bola .....	26
Gambar 2 Menghentikan Bola .....	28
Gambar 3 Instrumen Tes Menyepak dan Menghentikan Bola .....	38
Gambar 4 Diagram Batang Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan Drill.....	46
Gambar 5 Diagram Batang Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan Taktis ...	49
Gambar 6 Diagram Batang Tes Akhir Metode Latihan Drill dan Metode Latihan Taktis.....	51
Gambar 7 Diagram Batang Hasil Tes Awal dan Tes Akhir kelompok Metode Latihan Drill dan Metode Latihan Taktis .....	53
Gambar 8 Papan Pantul Tes Menyepak Dan Menghentikan Bola .....	89
Gambar 9 Tes Awal .....	90
Gambar 10 Tes Akhir.....	91
Gambar 11 Latihan Drill .....	92
Gambar 12 Latihan Taktis.....	93
Gambar 13 Tim Peneliti .....	94

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Seluruh Sample Tes Awal Kemampuan Passing Dengan Kaki Bagian Dalam .....	61
Lampiran 2 Data Pembagian Kelompok Metode Latihan Drill.....	62
Lampiran 3 Data Pembagian Kelompok Metode Latihan Taktis .....	63
Lampiran 4 Tes awal pembagian kelompok metode latihan drill dan metode latihan taktis pada Atlet SOIna DKI Jakarta .....	64
Lampiran 5 Data Tes Akhir metode latihan drill dan taktis pada atlet SOIna DKI Jakarta .....	65
Lampiran 6 Uji Realibilitas Tes Kemampuan Passing Sepakbola.....	66
Lampiran 7 Tes awal dan tes akhir kemampuan passing model latihan <i>drill</i> pada atlet <i>SOIna DKI Jakarta</i> .....	68
<i>Lampiran 8</i> Tes awal dan tes akhir kemampuan passing model latihan <i>taktis</i> pada atlet <i>SOIna DKI Jakarta</i> .....	71
<i>Lampiran 9</i> Perhitungan data untuk membandingkan tes akhir antara model latihan <i>drill</i> dengan model latihan Taktis .....	73
Lampiran 10 Distribusi Student Uji-t.....	77
Lampiran 11 Program Latihan.....	78
Lampiran 12 Foto-foto Penelitian .....	90

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Hampir dipastikan masyarakat dunia sangat mengenal olahraga sepakbola. Seandainya sebagian tidak menggemari atau dapat memainkannya, minimal mereka mengetahui tentang keberadaan olahraga ini. Istilah yang diberikan untuk sepakbola bervariasi. Untuk Negara-negara yang menggunakan bahasa Inggris, mereka menyebut permainan ini sebagai football, sementara untuk beberapa wilayah lain disebut soccer. Negara-negara yang menggunakan bahasa Latin menyebutnya dengan istilah futbol atau futebol. Dalam bahasa Jerman atau bahasa yang digunakan oleh bangsa-bangsa kawasan Skandinavia disebut futsal, atau voetbal dalam sebutan bahasa Belanda. Bagi orang Italia, permainan ini disebut calcio. Demikian seterusnya<sup>1</sup>.

Sepakbola umumnya dianggap menjadi olahraga tim yang paling populer di dunia dimainkan hampir di setiap negara, keberhasilan olahraga ini dikarenakan kenyataan bahwa permainan ini dapat dimainkan oleh anak-anak laki, perempuan, pria dan wanita.

---

<sup>1</sup> Andi Cipta Nugraha, Mahir Sepakbola (Bandung: Nuansa Cendikia, 2012), hlm.9

Sepakbola adalah olahraga yang istimewa cocok untuk individu-individu penderita penghambat jiwa (terganggu kapasitas mentalnya).

Sepakbola itu dapat melibatkan pesertanya dengan terus-menerus, mudah diajarkan, dan dengan segera bermanfaat memainkannya. Secara relatif memberi permainan awal yang cepat dalam keterampilan dan pengertian dasar permainan, yang terpenting sepak bola adalah kesenangan bagi pecinta sepakbola dan bagi semua kalangan yang memainkannya tidak terkecuali para atlet penyandang tunagrahita.

Di Amerika Serikat, sepakbola telah tumbuh dengan perkembangan yang sangat fenomenal pada 15 tahun terakhir. Pertumbuhan ini banyak asosiasi perkumpulan masyarakat yang dijalankan oleh pelatih-pelatih sukarela (kebanyakan yang tua) yang telah belajar melatih permainan dimana mereka mempunyai sedikit pengalaman. Hal yang bagus dalam sepakbola adalah anda tidak perlu sebagai ahli untuk memulai melatih. Anda hanya perlu semangat yang besar dan komitmen untuk mempelajari dasar-dasarnya. Dengan satu bimbingan/petunjuk, siapa saja dengan waktu dan minat dapat menjadi pelatih sepakbola olimpiade dan membantu atlet-atlet penderita penghambatan jiwa bergabung dengan keluarga sepakbola seluruh dunia.

Bagi para atlit dengan kemampuan rata-rata dan sedang, kompetisi diberikan dalam pertandingan tim yang dimodifikasi. Pertandingan dimainkan didaerah yang lebih kecil dan dengan aturan-aturan sedikit dimodifikasi. Permainan ini lebih mudah dimengerti dan memberikan transisi dan keterampilan individu ke permainan tim tradisional. Bagi para atlet dengan kemampuan lebih tinggi, kompetisi diberikan secara permainan tim kesebelasan dan sepakbola aktual yang diberikan.

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat digemari oleh semua kalangan baik untuk anak-anak, orang dewasa, orang tua yang normal maupun para atlet penyandang tunagrahita.

Dengan adanya olahraga sepakbola khusus atlet penyandang tuna grahita ini, mereka dapat menunjukkan keberadaan mereka berikut talentanya sehingga diakui oleh semua insan manusia yang ada di Indonesia bahkan di seluruh dunia dan kelak kemudian hari mereka akan dapat berperan aktif untuk kelangsungan hidup yang lebih baik sehingga tidak selalu bergantung dengan orang lain.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Hastuti Pudji, Buku Panduan Cabang Olahraga Sepakbola Special Olympics,(Jakarta : Pengurus Pusat Special Olympics Indonesia,2009), hlm. 1

*Passing* merupakan salah satu teknik dasar bermain sepakbola yang memiliki kontribusi besar dalam permainan sepakbola. Hampir seluruh permainan sepakbola dilakukan dengan *passing*. Besarnya kontribusi *passing* dalam permainan sepakbola, maka perlu diajarkan kepada atlet-atlet penderita penghambatan jiwa. Besarnya kontribusi *passing* dalam permainan sepakbola, maka perlu diajarkan kepada atlet-atlet penderita penghambatan jiwa. Oleh karena itu, pertama kali harus dikuasai yaitu teknik dasar *passing*. Untuk itu dibutuhkan metode yang sesuai dan tepat. Penulis ingin mengetahui metode apa yang tepat antara metode latihan (*drill*) dan metode latihan taktis untuk melatih keterampilan kemampuan *passing*. *Passing* untuk atlet-atlet penderita penghambatan jiwa, harus dilihat dari segi teknik dan koordinasi antara mata, posisi badan, pergerakan tangan dan kaki yang berpengaruh hasil *passing* itu sendiri. Dikaitkan dengan keterampilan dan kemampuan *passing* yang mengarah ke tujuan, untuk itu penulis akan melihat pengaruh metode latihan *drill* dengan pendekatan taktis dalam kemampuan *passing* mereka.

Berdasarkan pengamatan saat latihan tidak sedikit atlet-atlet penderita penghambatan jiwa melakukan *passing* yang kurang sempurna saat *passing* ke arah teman, oleh karena itu penulis ingin mengetahui pengaruh metode latihan (*drill*) dan taktis terhadap

kemampuan *passing* sepakbola atlet Special Olympics Indonesia (SOIna) DKI Jakarta.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka terdapat beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi, diantaranya :

1. Apakah ada hubungannya metode latihan *drill* dan taktis terhadap kemampuan *passing* sepakbola atlet Special Olympics Indonesia (SOIna) DKI Jakarta?
2. Apakah metode latihan *drill* berpengaruh terhadap kemampuan *passing* sepakbola atlet SOIna DKI Jakarta?
3. Apakah metode latihan taktis berpengaruh terhadap kemampuan *passing* sepakbola atlet SOIna DKI Jakarta?
4. Apakah pengaruh yang dihasilkan dengan menggunakan metode latihan *drill* dan taktis terhadap kemampuan *passing* sepakbola atlet SOIna DKI Jakarta?
5. Apakah penerapan kedua metode latihan tersebut dapat merangsang kemampuan *passing* sepakbola atlet SOIna DKI Jakarta?
6. Bagaimana cara meningkatkan kemampuan *passing* sepakbola atlet SOIna DKI Jakarta?

### C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka penelitian hanya dibatasi pada Pengaruh Metode Latihan *Drill* dan Taktis terhadap kemampuan *short pass* sepakbola dengan menggunakan kaki bagian dalam (inside-foot) pada atlet SOIna DKI Jakarta.

### D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah serta pembatasan masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah metode latihan *drill* dapat meningkatkan kemampuan *passing* sepakbola atlet SOIna DKI Jakarta?
2. Apakah metode latihan taktis dapat meningkatkan kemampuan *passing* sepakbola atlet SOIna DKI Jakarta?
3. Apakah metode latihan *drill* lebih berpengaruh jika dibandingkan metode latihan taktis terhadap kemampuan *passing* sepakbola atlet SOIna DKI Jakarta?

## E. Kegunaan Penelitian

Kegunaan Penelitian ini ialah :

1. Bagi Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan dapat dijadikan referensi bagi mahasiswa FIK Jakarta yang akan terjun melatih dengan memperhatikan metode latihan yang lebih berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan *passing* atlet sepakbola.
2. Bagi Pelatih Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran, informasi dan pengetahuan bagi para pelatih mengenai model latihan yang lebih berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan kemampuan *passing* sepakbola.
3. Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai metode latihan terhadap kemampuan *passing* dalam bermain sepakbola.

## BAB II

### KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERFIKIR

#### A. Kerangka Teori

##### a. Hakikat Metode Latihan

Metode latihan adalah cara pelatih memberikan perlakuan dan bimbingan serta pengalaman berlatih dengan perencanaan yang telah disusun secara teratur (sistematis) kepada anak didik. Dengan demikian pelatih dan anak didik akan dengan mudah melakukannya. Artinya penyajian bahan pelatihan yang diberikan secara metodis, di atur dimulai dari materi yang mudah (sederhana) kemudian meningkat pada bahan yang sukar (kompleks)<sup>1</sup>.

James Tangkudung, Sportmed, dan Wahyuningtyas Puspitorini, dalam bukunya yang berjudul kepelatihan olahraga (edisi ke II) menyatakan, Di dalam memilih dan menetapkan metode, tergantung pada :

1. Tujuan umum.
2. Tugas-Tugas tertentu.
3. Kekhususan dari suatu cabang olahraga.
4. Kematangan fisik dan mental dari atlet serta tingkat kemampuannya.

---

<sup>1</sup>Soekatamsi, Permainan Besar 1(Sepakbola), Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka, Depdikbud, 1992, hlm. 63

Seorang pelatih yang baik, tidak boleh membatasi diri pada satu metode saja, akan tetapi harus dapat menggabungkan dan menggunakan bermacam-macam metode yang sesuai untuk berbagai tingkatan, diantaranya yang penting adalah periode latihan dan tingkat kemajuan atlet<sup>2</sup>.

Dalam istilah yang umum, model merupakan sebuah tiruan, simulasi dari suatu kenyataan yang disusun dari suatu elemen-elemen yang khusus dari sejumlah fenomena yang dapat diawasi dan diselidiki oleh seseorang. Tujuan sebuah model harus ideal, walaupun dugaan yang abstrak berada di atas kenyataan yang konkrit. Itu menunjukkan suatu dimana seseorang berusaha untuk mencapainya; sebuah pertandingan harus merupakan suatu yang dapat dicapai<sup>3</sup>.

Model latihan latihan ini didukung pendapat Nala bahwa pilihlah latihan yang spesifik sesuai dengan tujuan latihan karena setiap unit motorik(sel otot dan syarafnya) dalam tubuh manusia memang telah dirancang untuk melakukan tugas tertentu yang spesifik atau khas untuk unit motor tersebut<sup>4</sup>.

Pengembangan Model Latihan merupakan proses jangka panjang secara kontinu dan berubah secara terus-menerus, karena

---

<sup>2</sup> James Tangkudung, Sportmed., Wahyuningtyas Puspitorini, Kepelatihan Olahraga (edisi ke-2), Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya, 2012, hlm. 46

<sup>3</sup> Sudradjat, dkk, Dasar-Dasar Kepelatihan (Jakarta: Depdikbud Dirjen, Pendidikan Dasar dan menengah bagian proyek penataran guru SLTP SETARA D-III 2000)

<sup>4</sup> Ngurah Nala, Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga ( Denpasar: Pps Udayana Bali, 1998), hlm 6.

model latihan akan berkembang berkaitan dengan pengembangan atletnya. Pengembangan model merupakan rangkaian proses intensive<sup>5</sup>.

Metode juga berperan penting dalam peningkatan keterampilan anak didik, dan menjadi bahan pertimbangan agar suatu proses cepat dan tepat sasaran sehingga tidak membutuhkan waktu yang lama. Pada saat melatih olahraga permainan seperti sepakbola ada yang melakukannya dengan cara anak diberikan kesempatan untuk lebih sering bersentuhan dengan bola. Seperti metode latihan driil yang dimana diberikan satu orang anak satu bola.

#### **b. Metode Latihan *Drill***

Metode latihan (drill) merupakan bentuk-bentuk pembelajaran suatu teknik cabang olahraga yang dilakukan dengan mengulang-ulang gerakan secara sistematis dan teratur. Metode latihan (drill) disebut juga metode training, yaitu suatu cara mengajar untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga, sebagai sarana untuk memelihara kebiasaan-kebiasaan yang baik. Selain itu, metode ini dapat digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan, dan keterampilan.

---

<sup>5</sup> Johansyah Lubis. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), hlm. 20

Yang dimaksud drill adalah suatu bentuk latihan dimana pelatih memberikan umpan secara berulang-ulang kepada atlet sampai banyaknya latihan yang ditentukan dengan pelatih itu sendiri.

Pengertian *Drill* menurut Sugiyanto adalah cara guru atau pelatih mengajarkan gerakan dimana atlet diinstruksikan melakukan gerakan tertentu secara berulang-ulang berdasarkan petunjuk yang diberikan oleh guru atau pelatih<sup>6</sup>.

*Drill* sering disebut juga dengan suatu perlakuan yang dilakukan secara intensif dan berulang – ulang. Metode ini merupakan salah satu bentuk latihan. Semua kegiatan latihan diorganisir oleh pelatih dan siswa mempraktikkannya sesuai dengan instruksi atau petunjuk pelatih.

Benny A. Pribadi mengatakan : Metode latihan dan pengulangan biasa disebut juga dengan istilah *drill and practice*, yakni metode yang menekankan pada latihan intensif dan berulang-ulang dengan tujuan agar siswa dapat menguasai keterampilan yang bersifat spesifik.<sup>7</sup>

Dalam metode ini, pelatih menciptakan situasi tertentu untuk memacu anak berfikir dan berbuat sesuai instruksi dari pelatih. Pelatih secara ketat mengontrol agar gerakan benar-benar dilakukan anak

---

<sup>6</sup> Sugiyanto, Belajar Gerak (Jakarta : KONI PUSAT, 1993), hlm. 36

<sup>7</sup> Benny . Pribadi, Model Desain Sistem Pembelajaran, (Jakarta: PT. Dian Rakyat, 2009), hlm. 56.

sesuai dengan petunjuk yang diberikan. Segala bentuk kegiatan latihan ditentukan oleh pelatih dan anak harus melaksanakannya sesuai dengan yang diinstruksikan oleh pelatih.

Keterampilan diperoleh melalui pengulangan penguasaan suatu keterampilan atau pemantapan keterampilan baru dan diperoleh repetisi dimana setiap fase latihan mengembangkan kekompakan stimulus dan respon.<sup>8</sup>

Nana Sudjana dalam bukunya berjudul *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar* menyatakan prinsip dan petunjuk dari penggunaan metode yaitu :

1. Siswa harus diberi pengertian yang mendalam sebelum diadakan latihan tertentu.
2. Latihan untuk pertama kalinya hendaknya bersifat diagnosis, mula-mula kurang berhasil, lalu diadakan perbaikan untuk bisa lebih sempurna.
3. Latihan tidak perlu lama asal sering dilakukan.
4. Harus disesuaikan dengan taraf kemampuan siswa
5. Proses latihan hendaknya mendahulukan hal-hal yang esensial dan berguna.<sup>9</sup>

Jadi dalam mencapai hasil kemampuan keterampilan, maka dalam penerapan metode *drill* harus didasarkan prinsip-prinsip belajar yang tepat dan perlakuan yang berulang-ulang secara teratur dan disiplin agar mendapatkan hasil yang optimal.

---

<sup>8</sup> Rusli Rutan, *Belajar Motorik Keterampilan Pengantar Teori Dan Metode*, (Jakarta: Depdikbud, 1999), hlm. 125.

<sup>9</sup> Nana Sudjana, *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2005), hlm. 87

### 3. Metode Latihan Taktis

Taktis menurut kamus umum Bahasa Indonesia, taktis adalah secara taktik atau dengan siasat<sup>10</sup>.

Taktis adalah suatu perlakuan yang dilakukan untuk taktis adalah meningkatkan pemahaman terhadap konsep bermain dan sekaligus meningkatkan penampilan bermain. Taktis berorientasi pada pemberian dorongan agar dapat memecahkan masalah taktik dalam permainan.

Hal ini berarti, pada hakikatnya taktis berkaitan dengan upaya penerapan keterampilan teknis dalam situasi permainan, sehingga diharapkan lebih memahami hubungan antara teknik dan taktik dalam permainan<sup>11</sup>.

Taktis memberikan suatu alternatif yang memberikan kesempatan pada anak didik untuk mempelajari keterampilan teknik dalam situasi bermain. Keunggulan dari taktis dalam pembelajaran adalah urutan pembelajaran berlangsung secara alamiah dan disesuaikan dengan tahap-tahap perkembangan dan pertumbuhan<sup>12</sup>.

---

<sup>10</sup> Badudu dan Sutan Mohammad Zain, Kamus Besar Bahasa Indonesia (Jakarta : Pustaka Sinar Harapan, 1996) hlm.994

<sup>11</sup> Beltasar Tarigan, M.S, Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Sepakbola, (Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga, 2001), hlm.4

<sup>12</sup> Beltasar Tarigan, M.S, Op. Cit, hlm.13

Faktor yang sangat penting dalam taktis adalah membantu untuk mentransfer pemahaman bermain, dari satu permainan ke permainan lainnya. Hal ini sejalan dengan pengertian transfer yaitu kesanggupan seseorang untuk menggunakan pengetahuan, kemampuan, kecakapan, keterampilan serta factor lainnya, yang diperoleh melalui pengalaman dan latihan ke dalam situasi yang baru<sup>13</sup>.

#### **4. Hakikat Atlet Special Olympics Indonesia**

Atlet Special Olympics Indonesia adalah para penyandang Tunagrahita. Tunagrahita menurut kamus umum Bahasa Indonesia, tunagrahita adalah cacat pikiran, lemah daya tangkap dan daya ingat ; idiot.<sup>14</sup>

Moh. Amin mengutip pernyataan Grossman yang mengacu kepada definisi tunagrahita menurut American Association on Mental Deficiency (AAMD) bahwa tunagrahita adalah mengacu pada fungsi intelek umum yang nyata berada di bawah rata-rata bersamaan dengan kekurangan dalam adaptasi tingkah laku dan berlangsung dalam masa perkembangan.<sup>15</sup>

---

<sup>13</sup> Beltasar Tarigan, M.S, Op. Cit, hlm.15

<sup>14</sup> Badudu dan Sutan Mohammad Zain, Op. Cit, hlm.1553

<sup>15</sup> Moh. Amin, Ortopedagogik Anak Tunagrahita, (Bandung : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1995) hlm.16

Menurut *The New Zealand Society for the Intellectually Handicapped (IHC)* seperti yang dikutip Moh. Amin bahwa seseorang dikatakan tunagrahita apabila kecerdasannya jelas-jelas dibawah rata-rata dan berlangsung pada masa perkembangan serta terhambat dalam adaptasi tingkah laku terhadap lingkungan sosialnya.<sup>16</sup>

Sri Widiati dan Murtadio mengutip dari pernyataan WHO yang mengatakan bahwa tunagrahita adalah suatu keadaan perkembangan mental yang terhenti atau tidak lengkap terutama ditandai oleh kendala keterampilan selama masa perkembangan sehingga berpengaruh pada semua tingkat intelegensia, antara lain kemampuan kognitif, bahasa, motorik dan sosial.<sup>17</sup>

Menurut *American Association on Mental Retardation (AAMR)* seperti yang dikutip oleh Deborah Smith dan Ruth Luckasson retardasi mental adalah gangguan fungsi intelektual yang nyata dibawah rata-rata yang disertai dengan gangguan adaptasi tingkah laku, dan terjadi selama masa perkembangan.<sup>18</sup>

Beberapa definisi yang ada dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa seorang anak dapat dikatakan mengalami gangguan intelektual

---

<sup>16</sup> *Ibid* hlm.19

<sup>17</sup> Sri Widiati dan Murtadio, Pendidikan Jasmani Adaptif, (Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional, 2000) hlm.261

<sup>18</sup> Deborah Smith dan Ruth Luckasson, Introducing to Special Education: Teaching in an Age of Challenge, (Needham Heights, MA : Simon and Schuster Inc, 1991) hlm.124

jika anak memiliki kecerdasan dibawah rata-rata sehingga memiliki pengaruh terhadap kemampuan penyesuaian sosialnya atau adaptasi tingkah laku. Dan semuanya terjadi sebelum anak berusia 18 tahun.

Menurut Moh. Amin, tunagrahita dapat dibagi menjadi 3 berdasarkan kecerdasan intelektualnya yaitu tunagrahita ringan, sedang dan berat. Yang dimaksud dengan tunagrahita ringan adalah anak yang memiliki IQ berkisar antara 50-70, masih mempunyai kemampuan untuk berkembang dalam bidang pelajaran akademik dan kemampuan motoriknya cukup bagus. Anak tunagrahita ringan seringkali tidak dapat diidentifikasi sampai ia mencapai usia sekolah. Sedangkan tunagrahita sedang memiliki kecerdasan intelektual dan adaptasi perilaku dibawah tunagrahita ringan yang berkisar antara 30-50. Tunagrahita sedang mampu belajar keterampilan sekolah untuk tujuan-tujuan fungsional. Anak tunagrahita memiliki kecerdasan intelektual di bawah rata-rata yang salah satu penyebabnya adalah kerusakan pada fungsi otaknya. Kerusakan pada otak inilah yang biasanya akan membuat tunagrahita mengalami keterlambatan dalam perkembangan gerakanya diantaranya adalah fungsi keseimbangan dan fungsi koordinasi gerak mereka. Anak dengan gangguan intelektual atau yang biasa dikenal sebagai tunagrahita adalah anak yang memiliki keterbatasan intelektual atau kecerdasannya di bawah rata-rata. Moh. Amin juga mengutip pernyataan Grossman yang mengacu

kepada definisi tunagrahita menurut American Association on Mental Deficiency (AAMD) bahwa tunagrahita adalah mengacu pada fungsi intelek umum yang nyata berada di bawah rata-rata bersamaan dengan kekurangan dalam adaptasi tingkah laku dan berlangsung dalam masa perkembangan. Menurut *The New Zealand Society for the Intellectually Handicapped (IHC)* seperti yang dikutip Moh. Amin bahwa seseorang dikatakan tunagrahita apabila kecerdasannya jelas-jelas dibawah rata-rata dan berlangsung pada masa perkembangan serta terhambat dalam adaptasi tingkah laku terhadap lingkungan sosialnya.<sup>19</sup>

Definisi dari Edgar Doll tentang tunagrahita yang dikutip Deborah Smith dan Ruth Luckasson adalah meliputi 6 kriteria :

1. Kemampuan sosial kurang
2. Gangguan mental
3. Mengalami hambatan dalam perkembangan
4. Terjadi sebelum dewasa
5. Dapat terjadi karena kecelakaan atau keturunan
6. Kelainan tingkah laku<sup>20</sup>

Sedangkan menurut *American Association on Mental Retardation (AAMR)* seperti yang dikutip oleh Deborah Smith dan Ruth Luckasson retardasi mental adalah gangguan fungsi intelektual yang

---

<sup>19</sup> Moh. Amin, Op. Cit, hlm.16

<sup>20</sup> Deborah D. Smith dan Ruth Luckasson, Op. Cit, hlm.123

nyata dibawah rata-rata yang disertai dengan gangguan adaptasi tingkah laku, dan terjadi selama masa perkembangan.<sup>21</sup>

### 1. Klasifikasi Tunagrahita

Secara umum gangguan intelektual atau tunagrahita dapat diklasifikasikan menjadi tiga bagian yaitu tunagrahita ringan, sedang, dan berat. Berdasarkan tingkat intelegensinya, Grossman seperti yang dikutip Moh. Amin tunagrahita dapat di klasifikasikan menjadi lima kelas<sup>22</sup>, secara lebih jelas dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Klasifikasi Tunagrahita

No	Derajat	Skor IQ
1	Retardasi mental ringan	50-55 s/d, 70
2	Retardasi mental sedang	35-40 s/d 50-55
3	Retardasi mental berat	20-25 s/d 35-40
4	Retardasi mental sangat berat	Dibawah 20 atau 25
5	Tidak terdefinisi	

Sedangkan menurut Sri Widiati dan Murtadio pembagian tunagrahita berdasarkan IQ<sup>23</sup>, dapat dilihat pada tabel 2 :

<sup>21</sup> *Ibid* hlm.124

<sup>22</sup> Moh. Amin, *Op. Cit*, hlm.25

<sup>23</sup> Sri Widiati dan Murtadio, *Op.Cit.*, hlm.266

Adapun berdasarkan kemampuan gerak atau motoriknya dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu yang memiliki kemampuan gerak tinggi (*High Ability*) dan kemampuan gerak rendah (*Low Ability*).

Tabel 2. Klasifikasi Tunagrahita berdasarkan IQ

No	Golongan	Skor	Dalam IQ
1	Genius	1	Diatas 140
2	Sangat Lebih tinggi (Superior)	2	120-140
3	Lebih tinggi (Superior)	3	110-120
4	Normal (Biasa)	4	90-110
5	Bodoh atau terbelakang	5	80-90
6	Dibawah rata-rata	6	70-80
7	a. Moron b. Embisil c. Idiot	7	a. 50-70 b. 20-50 c. Dibawah 20

## 2. Faktor Penyebab Tunagrahita

Sri Widiati dan Murtadio mengutip pernyataan Fait dan Dunn hal-hal yang menjadi penyebab terjadinya anak-anak tunagrahita dapat digolongkan atas tiga periode yaitu masa sebelum dilahirkan, masa

kelahiran, dan masa setelah kelahiran. Apabila dalam ketiga masa kehamilan ini Ibu maupun janin terkena penyakit atau sesuatu yang mengakibatkan trauma maka dapat menjadi penyebab ketunagrahitaan.

#### 1. Masa Sebelum Dilahirkan

Anak selama masih di dalam kandungan telah terjadi proses kelainan pada pusat susunan sarafnya. Hal ini mungkin sekali terjadi dari akibat infeksi penyakit yang diderita oleh ibu seperti, penyakit sipilis, keracunan akibat obat-obatan yang dimakan oleh si ibu sewaktu hamil muda, kelainan dari kelenjar gondok, penyinaran dengan sinar rontgen yang berlebihan, letak bayi yang tidak sempurna dalam kandungan sehingga peredaran darah terganggu, ibu yang menderita keracunan di waktu sedang mengandung, radio aktif, alkohol, dan obat-obatan yang lain, kecelakaan yang langsung menimpa kandungan si ibu dan kehidupan batiniah si ibu yang tidak stabil atau tidak seimbang.

#### 2. Masa Kelahiran

Pada saat-saat kelahiran terjadi hal-hal seperti berikut : bayi yang mengalami proses kelahiran terlalu lama, bayi yang mengalami perdarahan pada otak ketika terjadi pertolongan yang terpaksa menggunakan tang, bayi yang lahir sebelum cukup umur (kelahiran prematur) dimana dapat terjadi perubahan bentuk pada otak akibat

tekanan-tekanan bayi yang terlambat bernafas secara efektif setelah melahirkan.

### 3. Masa Setelah Kelahiran

Permulaan anak dilahirkan dalam keadaan normal. Akan tetapi kemungkinan sekali sel-sel otaknya mengalami kerusakan akibat sesuatu kecelakaan. Sebab-sebab lain lagi yang dapat terjadi misalnya karena anak mengalami atau menderita penyakit akut, kekurangan vitamin dan lain-lain.<sup>24</sup>

Sedangkan menurut Deborah D. Smith dan Ruth Luckasson penyebab ketunagrahitaan didasarkan atas 4 faktor yaitu sosial ekonomi dan pekerjaan orangtua, kecelakaan, infeksi dan keracunan, dan penyebab biologis atau keturunan. Jika orang tua termasuk ke dalam golongan sosial ekonomi rendah dan asupan makanan yang bergizi selama kehamilan sangat sedikit dapat menjadi salah satu penyebab ketunagrahitaan. Kecelakaan, infeksi dan keracunan biasanya akan berdampak kepada kehamilan. Sehingga kemungkinan besar bayi yang akan dilahirkan nanti mengalami kecacatan. Yang menjadi penyebab biologis atau

---

<sup>24</sup> *Ibid* hlm.266

keturunan adalah faktor genetik yaitu terjadinya mutasi gen yang seringkali membuat anak menjadi *Down Syndrome*.<sup>25</sup>

### 3. Karakteristik Anak Tunagrahita

Adapun karakteristik anak tunagrahita menurut Deborah D. Smith dan Ruth Luckasson karakteristik anak tunagrahita secara umum adalah terlambat bicara, sulit memusatkan perhatian, kapasitas memori kurang terutama memori jangka pendek, membutuhkan lebih banyak dorongan atau semangat.<sup>26</sup> Sedangkan menurut Carl B. Eichstaedt dan Barry W. Lavay anak tunagrahita mengalami hambatan dalam kemampuan gerak dasar. Adapun karakteristik anak tunagrahita secara khusus dapat digambarkan sebagai berikut :

1. Lamban dalam mempelajari hal-hal yang baru, mempunyai kesulitan dalam mempelajari pengetahuan abstrak atau berkaitan, dan selalu cepat lupa apa yang dia pelajari tanpa latihan terus menerus.
2. Kesulitan dalam menggeneralisasi dan mempelajari hal-hal baru.
3. Kemampuan bicaranya sangat kurang bagi anak tunagrahita berat.
4. Cacat fisik dan perkembangan gerak. Kebanyakan anak dengan tunagrahita berat mempunyai keterbatasan dalam gerak fisik, ada yang tidak dapat berjalan atau tidak dapat berdiri tanpa bantuan. Mereka lambat dalam mengerjakan tugas-tugas yang sangat sederhana, sulit menjangkau sesuatu dan mendongakkan kepala.
5. Kurang dalam kemampuan menolong diri sendiri. Sebagian dari anak tunagrahita berat sangat sulit untuk mengurus diri sendiri, seperti : berpakaian, makan dan mengurus kebersihan diri. Mereka selalu memerlukan latihan khusus untuk mempelajari kemampuan dasar.

---

<sup>25</sup> Deborah D. Smith dan Ruth Luckasson, *Op.Cit.*, hlm.139

<sup>26</sup> *Ibid*, hlm.139

6. Tingkah laku dan interaksi tidak lazim. Anak tunagrahita ringan dapat bermain bersama dengan anak reguler, tetapi anak yang mempunyai tunagrahita berat tidak melakukan hal tersebut. Hal itu mungkin disebabkan kesulitan bagi anak tunagrahita dalam memberikan respon terhadap lawan main.
7. Tingkah laku kurang wajar dan terus menerus. Banyak anak tunagrahita berat bertingkah laku tanpa tujuan yang jelas. Kegiatan mereka seperti ritual, misalnya : memutar-mutar jari di depan wajahnya, dan melakukan hal-hal yang membahayakan diri sendiri, misalnya: menggigit diri sendiri, membentur-benturkan kepala, dll.<sup>27</sup>

Karakteristik anak tunagrahita dikelompokan berdasarkan tingkatannya seperti ; ringan, sedang dan berat menurut Carl B. Eichstaedt dan Barry W. Lavay dibagi berdasarkan kemampuan berkomunikasi, segi fisik, interaksi sosial, kemandirian, dan kemampuan akademik. Untuk lebih jelasnya sebagai berikut :

1. Karakteristik anak tunagrahita ringan adalah mampu untuk berbicara dan mendengarkan, dapat terlibat dalam sebuah percakapan, mungkin mengalami kesulitan dalam memahami beberapa konsep dan kosakata baru, mampu berinteraksi dengan orang lain untuk alasan tertentu, mempunyai potensi untuk berkompetensi dari segi okupasional dan vokasional, dapat menerima penghargaan dalam bidang akademik.
2. Karakteristik tunagrahita sedang adalah dapat mengikuti percakapan sederhana, mempunyai masalah dalam mendengarkan dan berbicara, beberapa mempunyai masalah dalam hal kemampuan gerak dan kesehatan, dapat berinteraksi dengan orang lain tapi sedikit kaku atau canggung, mungkin dapat berteman akrab, mempunyai kemampuan dalam mengurus diri sendiri, membutuhkan dukungan atau motivasi dalam kehidupannya.
3. Karakteristik tunagrahita berat adalah dapat mengerti percakapan yang sangat sederhana, terbatas dalam kemampuan verbal, biasanya menggunakan teknik non verbal dalam percakapan

---

<sup>27</sup> Carl B. Eichstaedt dan Barry W. Lavay, Physical Activity for Individuals With Mental Retardation (Illinois: Human Kinetics Publisher Inc, 1992) hlm.23

(gerak tubuh dan bahasa isyarat), interaksi sosial terbatas, membutuhkan bantuan dalam kegiatan sehari-hari.<sup>28</sup>

Berdasarkan pembahasan tersebut, maka dapat penulis simpulkan yaitu tunagrahita memiliki kekurangan dalam kemampuan intelektualnya yang diakibatkan karena kerusakan pada fungsi otaknya. Hal inilah yang membuat perkembangan dan pertumbuhan mereka terganggu. Akan tetapi jika mereka diberikan aktivitas olahraga yang teratur maka akan terjadi peningkatan kualitas fisik.

## 5. *Passing*

*Passing* merupakan teknik dasar menendang bola yang berperan penting dalam permainan sepakbola. Melalui *passing* yang cermat dan akurat akan meningkatkan kualitas permainan suatu tim sepakbola. Danny Mielke dalam bukunya yang berjudul Dasar – Dasar Sepakbola menyatakan :

Sepakbola sejatinya adalah permainan tim. Walaupun pemain yang memiliki keterampilan tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu, seorang pemain sepakbola harus saling bergantung pada setiap anggota tim untuk menciptakan permainan cantik dan membuat keputusan yang tepat. Agar bisa berhasil di dalam lingkungan tim ini, seorang pemain sepakbola harus mengasah keterampilan *passing*.<sup>29</sup>

---

<sup>28</sup> *Ibid*, hlm.16-19

<sup>29</sup> Danny Mielke. Dasar-Dasar Sepakbola, (Bandung: Pakar Raya, 2007), hlm. 19.

*Passing* pada prinsipnya bertujuan sebagai umpan atau operan kepada teman seregunya. Laju bola dari *passing* pada umumnya menyusur tanah atau lapangan. *Passing* yang menyusur tanah akan memudahkan teman seregunya untuk menguasai atau mengontrol bola. Untuk mendapatkan *passing* yang bagus harus memiliki kemampuan teknik yang bagus pula.

Bobby Brown mengemukakan bahwa : bila bola itu ditendang pada bagian bawahnya maka bola itu akan melambung, bila bola itu ditendang pada bagian tengahnya, maka bola itu akan berjalan datar dan apabila bola itu ditendang pada bagian sebelah kiri maka akan bergulir ke kanan dan sebaliknya.

Menurut Remmy Muchtar dalam bukunya yang berjudul olahraga pilihan sepakbola, ada 4 bagian kaki yang dapat digunakan untuk menendang bola yaitu :

- a. Kaki bagian dalam (inside-foot),
- b. Punggung kaki (instep-foot),
- c. Punggung kaki bagian dalam (inside-instep),
- d. Punggung kaki bagian luar (outside-instep).<sup>30</sup>

---

<sup>30</sup> Remmy Muchtar, Olahraga Pilihan Sepakbola, (Jakarta: Depdikbud, 1992), hlm. 29.



Gambar 1

Sumber : Remmy Muchtar, *Olahraga Pilihan Sepakbola*, (Jakarta: Depdikbud, 1992)

Dalam melakukan *passing*, semua gerakannya sama, yang membedakannya hanya posisi telapak kaki saat perkenaan dengan bola. Menendang bola dengan kaki bagian dalam (*inside-foot*) merupakan gerakan *passing* yang paling mudah dan banyak digunakan saat pertandingan.

Sarumpeat dalam bukunya yang berjudul *Permainan Besar* menyatakan, untuk memperoleh hasil tendangan yang diinginkan sesuai dengan kebutuhannya dalam bermain perlu diperhatikan :

- Letak tumpu pada saat menendang,
- Perkenaan kaki pada bola,
- Perkenaan bola pada kaki,
- Titik berat badan,

- Kekuatan dan follow through.<sup>31</sup>

Kesalahan umum yang biasa dilakukan pemain adalah melakukan *passing* dengan mengayunkan kaki secara menyilang di depan tubuh. Gerakan ini mengurangi kekuatan tendangan dan sering membuat *passing* menjadi lemah dan tidak efektif.

## 6. Menghentikan Bola

Merupakan sikap yang kurang benar jika kalian berusaha untuk mendapatkan bola tetapi tidak bisa mengontrol ketika bola itu telah dikuasai. Cara yang paling pokok untuk berlatih adalah bagaimana membuat sedikit efek empuk, sehingga bola terlihat seperti jatuh mati di depan kita. Kemudian teruskan sampai bisa mengontrol bola dengan bagian dalam dan luar dari kedua kaki.<sup>32</sup>

Cara yang paling efektif untuk mengontrol bola adalah dengan menggunakan kaki. Mengontrol bola menggunakan kaki memungkinkanmu bermain dengan lebih cepat. Di kebanyakan situasi, lebih baik menggunakan kaki (bagian dalam) untuk menerima dan mengontrol bola. Posisi ini memberikan peluang terbaik bagi pemain untuk memainkan bola dengan cepat dengan menggoperkan atau

---

<sup>31</sup> A. Sarumpaet dkk., Permainan Besar, (Jakarta: Depdikbud, 1992), hlm. 21.

<sup>32</sup> Andi Cipta Nugraha, Mahir Sepakbola (Bandung: Nuansa Cendikia, 2012), hlm. 89

melakukan dribbling segera setelah menerima bola. Menggunakan kaki bagian dalam lebih diutamakan karena membuat bola tetap berada di depan pemain.<sup>33</sup>

Ada tiga macam jalan bola, yang masing masing memerlukan cara tersendiri untuk menahannya. Salah satu nya adalah menahan bola menyusur tanah.

Teknik menahan bola menyusur tanah dapat dilakukan dengan:

- a. kaki bagian dalam dan
- b. telapak kaki (Sole of the foot).<sup>34</sup>



Gambar 2

Sumber : Remmy Muchtar, *Olahraga Pilihan Sepakbola*, (Jakarta: Depdikbud, 1992)

---

<sup>33</sup> Danny Mielke, Dasar-Dasar Sepakbola, (Bandung: Pakar Raya, 2007), hlm. 30

<sup>34</sup> Remmy Muchtar, Olahraga Pilihan Sepakbola, (Jakarta: Depdikbud, 1992), hlm 32.

1) Latihan *Passing* Sepakbola dengan menggunakan Metode latihan (*Drill*)

Sesuai dengan pengertian *drill*, maka latihan *passing* ini disusun dan diatr oleh pelatih dan siswa melakukan tugas sesuai intruksi pelatih. Pelaksanaan latihan *passing* dengan metode latihan *drill* yaitu pelatih mengatur sedemikian rupa agar dalam pelaksanaan latihan *passing* semua atlet memperoleh kesempatan melakukan gerakan secara merata dan dapat melakukan pengulangan gerakan sebanyak-banyaknya.

Atlet yang berkesempatan melakukan latihan *drill* berdiri siap di depan cone yang sudah diatur yang digunakan sebagai sasaran *passing* berjarak 3-5 meter dari atlet dengan lebar cone 2 meter. Bola berada disamping atlet dan diambil satu persatu dan menaruh didepannya untuk melakukan *passing* ke arah sasaran secara *drill*.

2) Latihan *Passing* Sepakbola dengan menggunakan Metode latihan (Taktis)

Metode latihan taktis merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan kemampuan *passing* sesuai dengan situasi permainan yang sebenarnya. Pada metode ini, dilakukan oleh beberapa orang yang disesuaikan dengan bentuk latihan yang ingin dicapai dengan dibentuk permainan yang dimodifikasi baik ukuran

lapangan, waktu permainan, sentuhan dengan bola, dan pelaksanaan permainan. Agar tugas ini lebih efektif kita dapat menjelaskan dan mengajarkan, bagaimana melakukan gerak tanpa bola secara cepat. Setelah itu, kembali kepada situasi permainan seperti semula.

### Kelebihan dan kekurangan Pendekatan *Drill* dan Taktis

Kelebihan Model Latihan <i>Drill</i>	Kelebihan Model Latihan Taktis
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Umpan bola selalu tepat dan pada satu arah sehingga mudah untuk melakukan tendangan</li> <li>2. Tidak adanya gerakan lain selain berlari dan melakukan tembakan</li> <li>3. Faktor kesulitannya lebih sedikit</li> <li>4. Sentuhan dengan bola lebih banyak</li> <li>5. Dalam waktu singkat dapat memperoleh keterampilan yang diharapkan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Umpan bola bermacam-macam sehingga dapat mengetahui kapan harus passing</li> <li>2. Individu dapat berkreasi sesuai dengan kemampuannya dalam memainkan si kulit bundar</li> </ol>

<b>Kekurangan Model Latihan Drill</b>	<b>Kekurangan Model Latihan Taktis</b>
<p>1. Individu akan cepat jenuh karena hanya melakukan gerakan itu-itu saja</p> <p>2. Individu harus selalu siap untuk melakukan <i>passing</i></p>	<p>1. Operan bola dari teman tidak stabil dan cenderung tidak sesuai dengan yang diharapkan dalam mengarahkan bola untuk melakukan <i>passing</i></p> <p>2. Atlet tidak banyak melakukan pengulangan <i>passing</i></p> <p>3. Atlet kurang memahami tahapan gerak dasar dalam melakukan <i>passing</i></p> <p>4. Individu cepat lelah karena melakukan berbagai gerakan bergantian dan selalu bergerak</p> <p>5. Atlet tidak mendapatkan tahapan <i>passing</i> dari yang mudah ke yang sulit</p>

## B. Kerangka Berfikir

Passing merupakan salah satu teknik dasar menendang yang berperan penting dalam permainan sepakbola. Melalui passing yang cermat dan akurat akan meningkatkan kualitas permainan satu tim sepakbola.

a. *Passing* merupakan salah satu cara memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain. Ada beberapa cara untuk melatih keterampilan *passing* agar memiliki kualitas *passing* dengan teknik yang benar, diantara dengan model latihan *drill* dan taktis. Latihan ini bisa terlihat hasilnya apabila dilakukan secara berulang-ulang sesuai dengan latihannya masing-masing agar tercipta otomatisasi dalam suatu gerakan *passing*.

b. *Metode latihan drill* adalah salah satu cara dalam latihan meningkatkan keterampilan kemampuan *passing* sepakbola yakni dengan memberikan latihan siap melakukan *passing* dengan cara menendang bola secara berulang-ulang ke arah sasaran, kembali posisi siap untuk mengambil bola untuk melakukan *passing* ke arah sasaran lagi. Model latihan ini merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan kemampuan *passing* dengan melakukan gerakan yang tetap sama sehingga pada saat tertentu gerakan telah menjadi otomatisasi.

c. Model latihan taktis merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap konsep bermain sekaligus meningkatkan penampilan *passing* sesuai dengan situasi permainan yang sebenarnya. Bentuk latihan ini merupakan simulasi saat pertandingan yang sebenarnya oleh karena itu keterampilan teknik stop bola dan *passing* serta kecakapan dalam memainkan si kulit bundar setiap individu sangat diperlukan dalam kemampuan *passing* ke arah sasaran. Latihan inipun harus dilakukan secara berulang-ulang agar tercipta otomatisasi gerakan.

### **C. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka berfikir, serta memperhatikan kelebihan dan kekurangan dari kedua metode latihan maka hasil penelitian ini dapat dihipotesiskan sebagai berikut :

1. Metode latihan (*drill*) dapat meningkatkan kemampuan *passing* sepakbola atlet SOIna DKI Jakarta.
2. Metode latihan (taktis) dapat meningkatkan kemampuan *passing* sepakbola atlet SOIna DKI Jakarta.
3. Metode latihan (*drill*) lebih berpengaruh jika dibandingkan Metode latihan (taktis) dalam meningkatkan kemampuan *passing* sepakbola atlet SOIna DKI Jakarta.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Pengaruh metode latihan drill dalam meningkatkan kemampuan passing sepakbola atlet SOina DKI Jakarta.
2. Pengaruh metode latihan taktis dalam meningkatkan kemampuan passing sepakbola atlet SOina DKI Jakarta.
3. Pengaruh metode latihan drill jika dibandingkan metode latihan taktis dalam meningkatkan kemampuan passing sepakbola atlet SOina DKI Jakarta.

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

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan BaseBall Velodrome Jakarta Timur dan dilakukan pada bulan Mei – Juli 2015.

#### **C. Metode Penelitian**

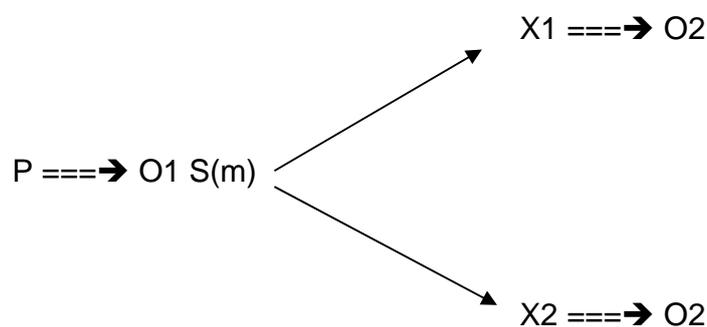
Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian ini maka menggunakan metode eksperimen dengan teknik *pre test and post test* yaitu dengan memberikan perlakuan pada atlet berupa kegiatan tes awal, *treatment* atau latihan-latihan dan tes akhir. Dengan kegiatan atau

latihan yang berbeda pada kedua kelompok eksperimen. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dan didasarkan pada pendapat bahwa metode eksperimen merupakan salah satu metode yang paling tepat untuk menyelidiki sebab akibat.

Suharsimi Arikunto dalam buku yang berjudul *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* bahwa, “Metode eksperimen merupakan salah satu cara untuk mencari hubungan sebab akibat atau hubungan dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor lain yang dapat mengganggu.”<sup>1</sup>

Memperhatikan pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa dasar menggunakan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang meliputi tes awal dan tes akhir yaitu keterampilan *passing* untuk menguji kebenarannya.

#### D. Desain Penelitian



<sup>1</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Putra, 1993), hlm. 4

Keterangan :

- P = Populasi
- O1 = Tes Awal
- S = Sampel
- (m) = Matcing
- X1 = Model Latihan *Drill*
- X2 = Model Ltihan Taktis
- O2 = Tes Akhir

## **E. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel**

### 1. Populasi

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini merupakan atlet-atlet yang terdaftar sebagai anggota sepakbola SOIna DKI Jakarta yang berjumlah 20 orang.

### 2. Sampel

- A. Mencatat nama-nama atlet Sepakbola SOIna DKI Jakarta
- B. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Sepakbola SOIna DKI Jakarta yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *Total Sampling* yaitu keseluruhan populasi yang ada dijadikan sebagai sampel..
- C. Populasi melakukan tes awal bersama-sama.

D. Membagi 2 kelompok yaitu Kelompok a (*Drill*) = Kelompok b (Taktis) secara acak dengan cara dibuat barisan di hitung dari 1 sampai 20. Yang genap masuk ke kelompok a dan yang ganjil masuk ke kelompok b.

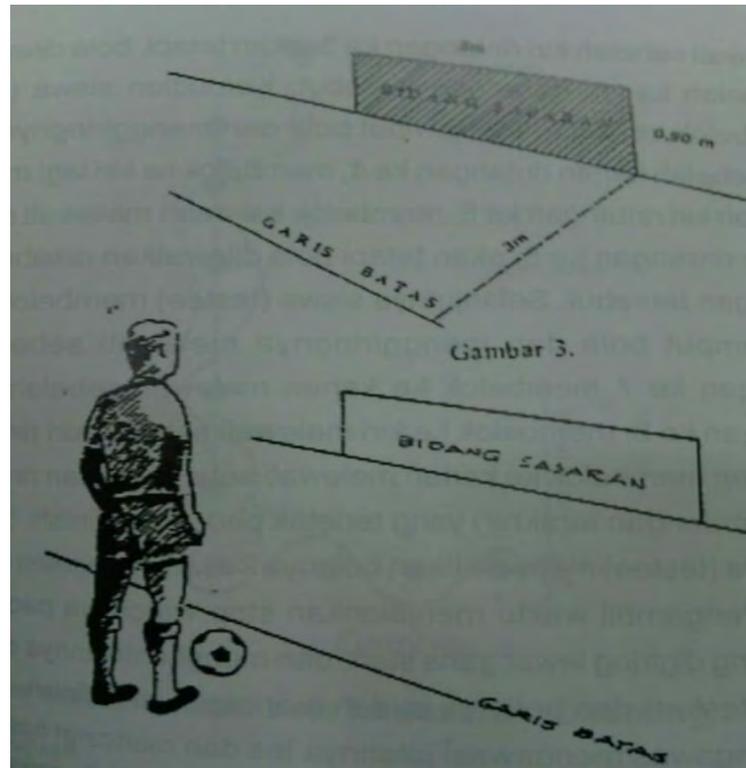
#### **F. Instrumen Penelitian**

Untuk memperoleh data yang sesuai, penulis menggunakan instrumen tes. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan pemain melakukan keterampilan *passing*. Tes yang dilakukan adalah tes awal yang dilaksanakan sebelum pemain mendapatkan perlakuan berupa model latihan (*drill*) dan model latihan (taktis) dan tes akhir yaitu setelah atlet mendapatkan latihan. Instrumen tes yang digunakan adalah Tes Menyepak dan Menghentikan Bola (*Passing and Stopping Test*).

Alat dan bahan tes :

1. Dinding pantul / papan pantul
2. Stopwatch
3. Meteran
4. Bola soccer
5. Pluit
6. Alat tulis
7. Marker

### Tes Menyepak dan Menghentikan Bola (*Passing and Stopping Test*)



Gambar 3. Tes Menyepak dan Menghentikan Bola

Sumber : Widiastuti, Tes Dan Pengukuran Olahraga, (Jakarta: PT Bumi Timur Raya, 2011)

Pelaksanaan tes :

1. Siswa (testee) berdiri dibelakang garis batas yang berjarak 3 meter ke kotak yang berukuran 3 meter X 0,9 meter, bola diletakkan di depan kakinya, dalam keadaan siap menyepak bola.
2. Kemudian pengambil waktu memberi aba-aba "MULAI" dan menjalankan stop watchnya.

3. Siswa (testee) segera menyepak bola ke arah dinding pantul dengan kaki bagian dalam. Pantulan bola kembali dihentikan dan ditahan sebentar dan segera disepak kembali ke arah dinding. Ini dilakukan berulang-ulang selama 30 detik.
4. Waktu menyepak dan menghentikan bola, siswa (testee) harus tetap berada dibelakang garis batas. Apabila siswa (testee) tidak dapat menghentikan dan menahan bola, bahkan bola memantul jauh, siswa (testee) harus mengambilnya kembali dan memainkan bola lagi, sampai batas waktu yang ditentukan.
5. Tepat 30 detik, pengambil waktu memberi aba-aba "STOP" dan menghentikan stopwatchesnya. Siswa (testee) segera berhenti melakukan tes tersebut.
6. Pada waktu siswa (testee) melakukan tes, pengawas mengawasi perkenaan bola pada bidang sasaran dan menghitung berapa kali siswa (testee) dapat melakukan *passing and stoping test* selama 30 detik.

Pencatatan Hasil :

Hasil yang dicatat adalah berapa kali siswa (testee) dapat *passing menggunakan kaki bagian dalam dan stoping* bola dari belakang garis selama 30 detik.

## G. Teknik Analisa Data

Dalam penelitian ini pengolahan data menggunakan teknik statistik uji-t menurut Anas Sudjiono. Dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

1. Hipotesisi

- a.  $H_0 : \mu_1 = \mu_2$
- b.  $H_1 : \mu_1 \neq \mu_2$

2. Mencari *Mean of difference*

$$M_D = \frac{\sum D}{n}$$

3. Mencari standar Deviasi *of difference*

$$SD_D = \sqrt{\left[ \frac{\sum D^2}{n} - \left[ \frac{\sum D}{n} \right]^2 \right]}$$

4. Mencari standar *error* dari *mean of difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{n-1}}$$

5. Mencari nilai t hitung dengan rumus

$$t = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

## 6. Mencari nilai t tabel

t tabel dengan derajat kebebasan (dk) =  $n - 1$  pada taraf signifikansi = 0.05.

## 7. Menguji nilai t hitung terhadap nilai t tabel dengan ketentuan :

Jika t hitung  $\geq$  t tabel, maka  $H_0$  ditolak

Jika t hitung  $\leq$  t tabel, maka  $H_0$  diterima

8. Kesimpulan.<sup>2</sup>

Perhitungan data untuk membandingkan tes akhir antara model latihan *drill* dengan model latihan Taktis :

## 1. Membuat hipotesis statistik

$H_0 = M_X = M_Y$  (tidak ada pengikatan)

$H_0 = M_X > M_Y$  (ada pengikatan)

## 2. Membuat tabel pendistribusian data-data yang didapat.

3. Mencari *mean* variabel X (kelompok metode *drill*) dan variabel Y (kelompok metode latihan taktis)

Variabel X =  $M_X = \frac{\sum X}{N}$

Variabel Y =  $M_Y = \frac{\sum Y}{N}$

## 4. Mencari standar deviasi

---

<sup>2</sup> Anas Sujiono, *Pengantar Statistik Pendidikan*, (Jakarta : PT. Rajawali Pers, 2009), hlm. 306 – 308.

$$\text{Variabel X} = SD_x = \sqrt{\frac{\sum x^2}{N}}$$

$$\text{Variabel Y} = SD_y = \sqrt{\frac{\sum y^2}{N}}$$

5. Mencari standar *error mean* variabel X dan variabel Y

$$SE_{MX} = \frac{SD_x}{\sqrt{n-1}}$$

$$SE_{MY} = \frac{SD_y}{\sqrt{n-1}}$$

6. Mencari standar *error perbedaan mean* variabel X dan Variabel Y

$$SE_{MX-MY} = \sqrt{(SE_{MX})^2 + (SE_{MY})^2}$$

7. Mencari t hitung

$$t_{hitung} = \frac{M_x - M_y}{SE_{MX-MY}}$$

8. Mencari t tabel dengan *degree of freedom* atau derajat kebebasan

$$df/db = (N_1 + N_2) - 2 \quad \text{pada taraf signifikansi 5\%}$$

9. Membuat kriteria pengujian hipotesis

H<sub>0</sub> ditolak jika  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$

H<sub>0</sub> diterima jika  $t_{hitung} \leq t_{tabel}$

10. Kesimpulan.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> *ibid*, hlm. 315-316

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Deskripsi Data

Deksripsi data dari penelitian ini meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata, standar deviasi, standar *error*, distribusi frekuensi, serta histogram dari masing-masing variabel, berikut data lengkapnya.

##### 1. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan *Drill*

Data yang diperoleh di lapangan mengenai tes awal dan tes akhir metode latihan *drill* sebagai berikut :

Hasil tes awal ( $X_1$ ) diperoleh rentangan nilai dari 3 sampai 14, dengan nilai mean 8.8, sedangkan standar deviasi 1.019, sedangkan hasil tes akhir ( $X_2$ ) diperoleh dari nilai 5 sampai 15, dengan nilai mean 10,4, dan standar deviasi 3,204 untuk nilai rata-rata perhitungan tes awal da tes akhir diperoleh hasil sebesar 1.6. Nilai standar error dari mean difference 0,339, kemudian dari hasil perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t hitung adalah 4,706 dan t table 1,833.

a. Tes Awal Metode Latihan Drill

Dapat dilihat pada table dan diagram histogram tes awal dan tes akhir metode latihan drill terhadap kemampuan passing sepakbola pada atlet SOIna DKI Jakarta berikut ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi hasil tes awal metode latihan drill

No	Interval	Titik tengah	frekuensi absolute	Frekuensi Relatif
1	3-5	4	2	20%
2	6-8	7	2	20%
3	9-11	10	4	40%
4	12-14	13	2	20%

Menurut table diatas dari 10 sample pada rentang skor 3-5 dengan nilai tengah 4 ada 2 sampel (20%), pada rentang skor 6-8 dengan nilai tengah 7 ada 2 sampel (20%), pada rentang skor 9-11 dengan nilai tengah 10 ada 4 sampel (40%), dan pada rentang skor 12-14 dengan nilai tengah 13 ada 2 sampel (20%).

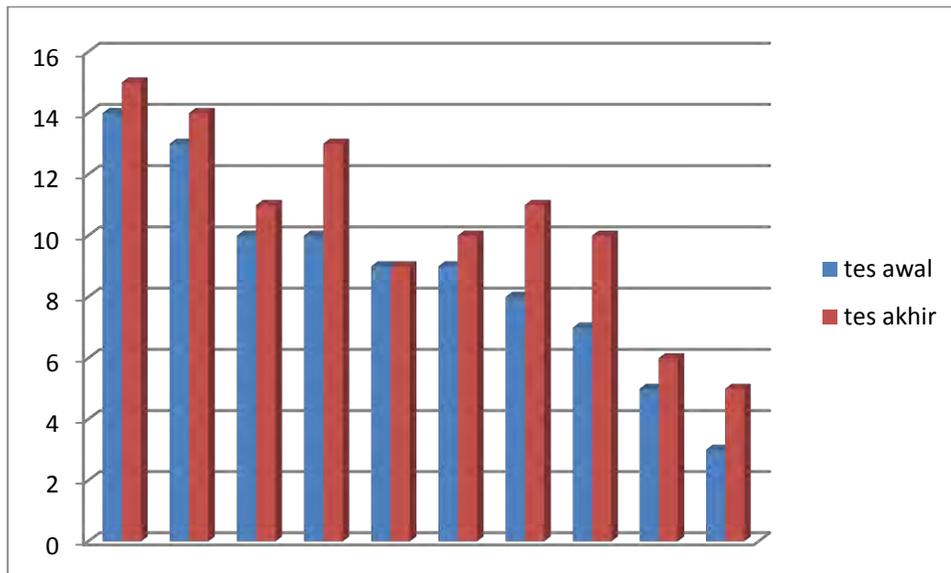
b. Tes Akhir Metode Latihan Drill

Dapat dilihat pada tabel dan diagram histogram berikut ini:

Tabel 2. Distribusi frekuensi hasil tes akhir metode latihan drill

No	Interval	Titik tengah	frekuensi absolute	Frekuensi Relatif
1	5-7	6	2	20%
2	8-10	9	3	30%
3	11-13	12	3	30%
4	14-16	15	2	20%

Menurut table diatas dari 10 sample pada rentang skor 5-7 dengan nilai tengah 6 ada 2 sample (20%), pada rentang skor 8-10 dengan nilai tengah 9 ada 3 sample (30%), pada rentang skor 11-13 dengan nilai tengah 12 ada 3 sample (30%), dan pada rentang skor 14-16 dengan nilai tengah 15 ada 2 sample (20%).



Gambar 4. Diagram Batang Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan Drill

## 2. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan Taktis

Data yang diperoleh di lapangan mengenai tes awal dan tes akhir metode latihan *taktis* sebagai berikut :

Hasil tes awal ( $X_1$ ) diperoleh rentangan nilai dari 5 sampai 12, dengan nilai mean 7,9, sedangkan standar deviasi 0,830, sedangkan hasil tes akhir ( $X_2$ ) diperoleh dari nilai 6 sampai 13 , dengan nilai mean 8,9, dan standar deviasi 2,601 untuk nilai rata-rata perhitungan tes awal dan tes akhir diperoleh hasil sebesar 0,9. Nilai standar error dari mean difference 0,276, kemudian dari hasil perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t hitung adalah 3,250 dan t tabel 1,833.

a. Tes Awal Metode Latihan Taktis

Dapat dilihat pada table dan diagram histogram tes awal dan tes akhir metode latihan taktis terhadap kemampuan passing sepakbola pada atlet SOIna DKI Jakarta berikut ini :

Tabel 3. Distribusi frekuensi hasil tes awal metoden latihan taktis

No	Interval	Titik tengah	frekuensi absolut	Frekuensi Relatif
1	5-6	5,5	4	40%
2	7-8	7,5	3	30%
3	9-10	9,5	1	10%
4	11-12	11,5	2	20%

Menurut tabel diatas dari 10 sample pada rentang skor 5-6 dengan nilai tengah 5,5 ada 4 sampel (40%), pada rentang skor 7-8 dengan nilai tengah 7,5 ada 3 sampel (30%), pada rentang skor 9-10 dengan nilai tengah 9,5 ada 1 sampel (10%), dan pada rentang skor 11-12 dengan nilai tengah 11,5 ada 2 sampel (20%)

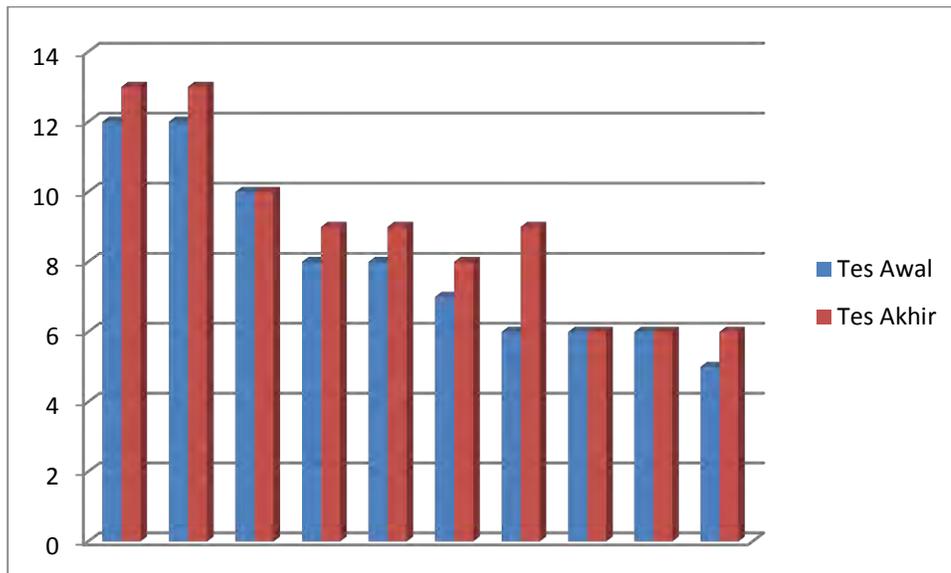
b. Tes Akhir Metode Latihan Taktis

Dapat dilihat pada tabel dan diagram histogram sebagai berikut :

Tabel 4. Distribusi frekuensi hasil tes akhir metode latihan taktis

No	Interval	Titik tengah	frekuensi absolut	Frekuensi Relatif
1	6-7	6,5	3	30%
2	8-9	8,5	4	40%
3	10-11	10,5	1	10%
4	12-13	12,5	2	20%

Menurut tabel diatas dari 10 sample pada rentang skor 5-6 dengan nilai tengah 6,5 ada 3 sampel (30%), pada rentang skor 8-9 dengan nilai tengah 8,5 ada 4 sampel (40%), pada rentang skor 10-11 dengan nilai tengah 10,5 ada 1 sampel (10%), dan pada rentang skor 12-13 dengan nilai tengah 12,5 ada 2 sampel (20%).



Gambar 5. Diagram Batang Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan Taktis

### 3. Hasil Tes Akhir Metode Latihan Drill Dan Metode Latihan Taktis

Hasil Pengolahan Data Membandingkan tes akhir metode latihan drill diperoleh nilai 10,4, nilai standar deviasi sebesar 3,204, nilai standar error mean sebesar 1,068 dan hasil perhitungan akhir tes akhir metode latihan taktis diperoleh nilai 8,9, nilai standar deviasi sebesar 2,601, nilai standar error mean sebesar 0,867, sedangkan nilai standar perbedaan mean variable x dan variable y diperoleh sebesar 1,140. Dari hasil perhitungan selanjutnya diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 1,090 dan nilai  $t_{tabel}$ , sebesar 1,734 dengan taraf signifikansi 5%. Dengan demikian  $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ , maka dapat di simpulkan bahwa belum terdapat perbedaan rata-rata antara metode latihan drill dengan metode latihan taktis.

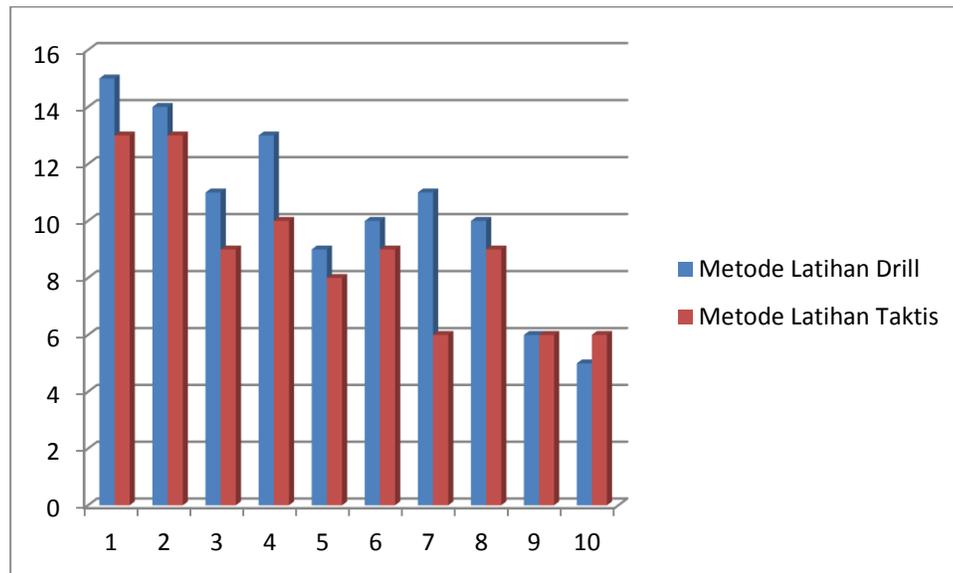
Tabel 5. Distribusi frekuensi hasil tes awal metode latihan drill dan metode latihan taktis

No	Interval	Titik tengah	Frekuensi metode latihan drill	Frekuensi metode latihan taktis
1	5-7	6	2	3
2	8-10	9	3	5
3	11-13	12	3	2
4	14-16	15	2	0

Menurut tabel diatas dari 20 sample dari hasil tes akhir kelompok metode latihan drill dan metode latihan taktis.

Pada metode latihan drill rentang skor 5-7 dengan nilai tengah 6 ada 2 sample, pada rentang skor 8-10 dengan nilai tengah 9 ada 3 sample, pada rentang skor 11-13 dengan nilai tengah 12 ada 3 sample dan pada rentang skor 14-16 dengan nilai tengah 15 ada 2 sampel.

Pada metode latihan taktis rentang skor 5-7 dengan nilai tengah 6 ada 3 sample, pada rentang skor 8-10 dengan nilai tengah 9 ada 5 sampel, pada rentang skor 11-13 dengan nilai tengah 12 ada 2 sample dan pada rentang skor 14-16 dengan nilai tengah 15 ada 0 sampel.



Gambar 6. Diagram Batang Hasil Tes Akhir Metode Latihan Drill dan Metode Latihan Taktis

## B. Pengujian Hipotesis

Data yang diperoleh untuk membandingkan pada tes awal dan membandingkan tes akhir dari kemampuan passing sepakbola kaki bagian dalam antara metode latihan drill dan metode latihan taktis diperoleh hasil sebagai berikut :

### 1. Hasil Tes Awal dan Hasil Tes Akhir Metode Latihan Drill

Data yang terkumpul dari hasil tes awal dan tes akhir diperoleh t hitung sebesar 4,70 dengan taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan  $N-1=9$ , diperoleh t table sebesar 1,833 yang berarti yang berarti t hitung  $\geq$  t tabel, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, berarti bahwa adanya perbedaan

yang meyakinkan (signifikan ) antara sebelum dan setelah diterapkan metode latihan drill terhadap kemampuan passing sepakbola dengan kaki bagian dalam.

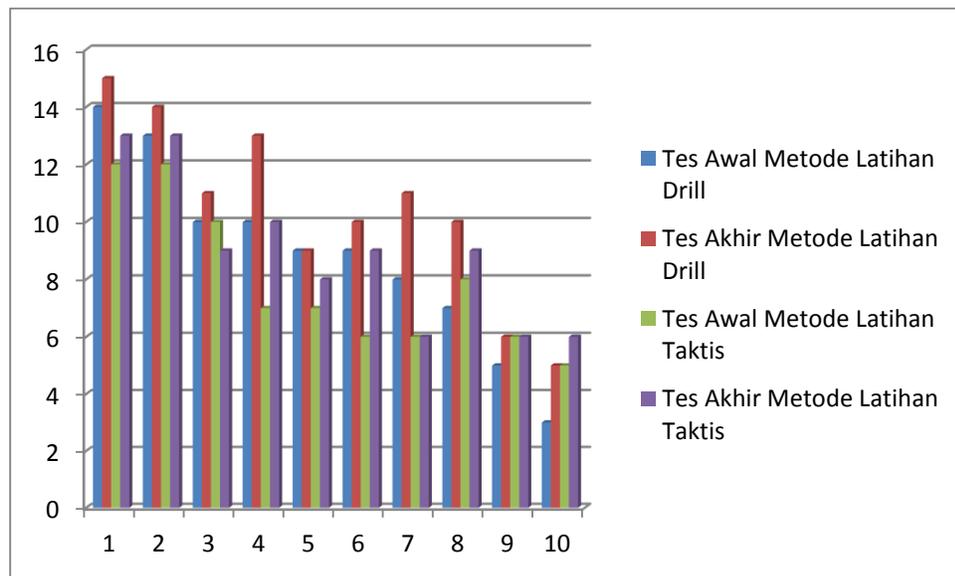
## 2. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan Taktis

Data yang terkumpul dari hasil tes awal dan tes akhir diperoleh t hitung sebesar 3,250 dengan taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan  $N-1=9$ , diperoleh t table sebesar 1,833 yang berarti yang berarti t hitung  $\geq$  t tabel, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, berarti bahwa adanya perbedaan yang meyakinkan (signifikan ) antara sebelum dan setelah diterapkan metode latihan drill terhadap kemampuan passing sepakbola dengan kaki bagian dalam.

## 3. Hasil Akhir Kelompok Metode Latihan Drill dan Metode Latihan Taktis

Dari data yang ada hasil tes akhir kelompok metode latihan drill dan metode latihan taktis diperoleh t hitung sebesar 1,090 selanjutnya diuji dengan t tabel pada taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan  $(N_1+N_2)=18$  di peroleh t table sebesar 1,734 yang berarti nilai t hitung  $\leq$  t tabel, dengan demikian uji t menyimpulkan bahwa hasil metode latihan drill dan metode latihan taktis sudah ada peningkatan tetapi tidak signifikan secara data statistik, maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Jadi hasil pengolahan data penelitian ini dapat disimpulkan bahwa setelah

melakukan program latihan passing sepakbola, hasil passing masing-masing kelompok sama-sama mengalami peningkatan namun tidak terlalu signifikan dengan hasil yang ada.



Gambar 7. Diagram Batang Hasil Tes Awal dan Tes Akhir kelompok Metode Latihan Drill dan Metode Latihan Taktis

### C. Keterbatasan Peneliti

Melihat dari hasil tes awal dan tes akhir dari dua metode latihan drill dan latihan taktis terhadap kemampuan passing sepakbola dengan kaki bagian dalam pada atlet SOIna DKI Jakarta bahwa sudah ada peningkatan tetapi perbedaan diantara keduanya tidak terlalu signifikan, hal ini terbukti pada hasil statistic tes awal drill rata-ratanya 9,2 , tes akhirnya 10,4

sedangkan untuk hasil statistik metode latihan taktis tes awalnya 7,7 dan tes akhirnya 8,8.

Dari hasil diatas dapat dinyatakan bahwa kedua metode latihan tersebut dapat meningkatkan hasil kemampuan passing sepakbola dengan kaki bagian dalam pada atlet SOIna DKI Jakarta tetapi kurang signifikan dengan data statistic yang ada. Akan tetapi diantara kedua metode tersebut tidak ada yang lebih baik dalam meningkatkan hasil kemampuan passing sepakbola secara statistik.

Bisa dilihat didalam buku Belajar Keterampilan motorik, pengantar teori dan metode dalam perubahan dalam penampilan dan hukum latihan (practice) bahwa tak ada yang akan meolak, jika seseorang berlatih maka nakan menigkat penguasaan keterampilannya. Kadang-kadang peningkatan tersebut tak beitu jelas. Yang paling umum diterima ialah, bahwa ada kecendrungan yakni rata-rata peningkatan dalam keadaan besar dan cepat pada tahap awal, dan kemudian lambat laun semakin kecil ketika latihan tetap terus dilanjutkan. Dengan kata lain, ada gejala bahwa meskipun latihan berlangsung terus penampilan akan menurun.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori Dan Metode ( Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan, 1998),hal.302

Faktor yang mempengaruhinya tidak ada perbandingan hasil terhadap dua metode latihan ini yaitu :

1. Kurangnya waktu penelitian untuk Kemampuan Passing sepakbola ini dan kurangnya jumlah pengulangan passing dengan bola.
2. Dilihat dari pelaksanaannya metode latihan drill lebih mudah dilakukan karena umpan bola selalu tepat dan pada satu arah sehingga mudah untuk melakukan tendangan serta tidak adanya gerakan lain selain berlari dan melakukan tendangan

Kelemahan dari penelitian ini yaitu :

1. Kurangnya waktu penelitian yang hanya 1 kali perminggu dengan durasi latihan hanya 1 jam 30 menit.
2. Kehadiran atlet yang tidak selalu lengkap.
3. Kehadiran atlet yang terkadang tidak sesuai dengan jam latihan yang ditentukan.
4. Kurangnya pemahaman atlet terhadap materi latihan yang akan diberikan sehingga harus beberapa kali diberi penjelasan.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian, data yang diperoleh dengan perhitungan statistik, dapat disimpulkan bahwa yang dilakukan pada atlet (SOIna) DKI Jakarta adalah :

1. Metode latihan *drill* dapat meningkatkan kemampuan *passing* pada atlet sepakbola SOIna DKI Jakarta.
2. Metode latihan taktis dapat meningkatkan kemampuan *passing* pada atlet sepakbola SOIna DKI Jakarta.
3. Metode latihan *drill* tidak lebih berpengaruh jika dibandingkan metode latihan taktis terhadap kemampuan *passing* sepakbola atlet SOIna DKI Jakarta.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka pada kesempatan ini penelitian ingin memberikan saran sebagai berikut :

1. Kepada para pelatih sepakbola SOIna sebaiknya menggunakan metode latihan drill dan metode latihan taktis untuk meningkatkan suatu kemampuan passing sepakbola.
2. Untuk penelitian selanjutnya, sebaiknya sampel diambil dalam jumlah yang lebih besar dan dengan jumlah pertemuan dan frekuensi yang lebih banyak, sehingga dapat dilihat bahwa terdapat adanya perbedaan yang lebih berpengaruh metode latihan drill dan metode latihan taktis.
3. Untuk yang ingin melakukan penelitian yang serupa agar memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti program latihan, kehadiran sampel dan kesiapan sampel untuk melakukan penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

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

Amin. Moh, *Ortopedagogik Anak Tunagrahita*, Bandung : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1995.

Arikunto Suharsimi, *prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Putra, 1993.

B. Eichstaedt Carl dan Barry W. Lavay, *Physical Activity for Individuals With Mental Retardation* Illinois: Human Kinetics Publisher Inc, 1992.

Badudu dan Sutan Mohammad Zain, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* Jakarta : Pustaka Sinar Harapan, 1996.

Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori Dan Metode Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan, 1998.

Buku Panduan Cabang Olahraga Sepakbola Special Olympics, Jakarta : Pengurus Pusat Special Olympics Indonesia, 2009.

Lubis Johansyah, *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan* Jakarta: Rajawali Pers, 2013.

Mielke Danny. *Dasar-Dasar Sepakbola*, Bandung: Pakar Raya, 2007.

Muchtar Remmy, *Olahraga Pilihan Sepakbola*, Jakarta: Depdikbud, 1992.

Nala Ngurah, *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga Denpasar*: Pps Udayana Bali, 1998

Nugraha Andi Cipta, *Mahir Sepakbola*, Bandung: Nuansa Cendikia, 2012,

Pribadi. Benny , *Model Desain Sistem Pembelajaran*, Jakarta: PT. Dian Rakyat, 2009.

Rutan Rusli, *Belajar Motorik Keterampilan Pengantar Teori Dan Metode*, Jakarta: Depdikbud, 1999.

Smith Deborah dan Ruth Luckasson, *Introducing to Special Education: Teaching in an Age of Challenge*, Needham Heights, MA : Simon and Schuster Inc, 1991.

Soekatamsi, *Permainan Besar 1 Sepakbola*, Jakarta: Penerbit Universitas Terbuka, Depdikbud, 1992

Sudjana Nana, *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*, Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2005.

Sudradjat, *Dasar-Dasar Kepelatihan*, Jakarta: Depdikbud Dirjen, Pendidikan Dasar dan menengah bagian proyek penataran guru SLTP SETARA D-III 2000.

Sugiyanto, *Belajar Gerak*, Jakarta : KONI PUSAT, 1993.

Sujiono Anas, *Pengantar Statistik Pendidikan*, Jakarta : PT. Rajawali Pers, 2009.

Tangkudung James, Wahyuningtyas Puspitorini, *Kepelatihan Olahraga*, edisi ke-2, Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya, 2012,

Tarigan Beltasar, *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Sepakbola*, Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga, 2001.

Widiastuti, *Tes Dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta: PT Bumi Timur Raya, 2011.

Widiati Sri dan Murtadio, *Pendidikan Jasmani Adaptif*, Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional, 2000.

## Lampiran 1

Data Seluruh Sample Tes Awal Kemampuan Passing Dengan Kaki  
Bagian Dalam

NO	NAMA	HASIL
1	M N	8
2	A F	10
3	A S	6
4	M F	13
5	I P	14
6	S P	12
7	K T	7
8	R A	6
9	M C A	7
10	R D	8
11	M S	5
12	G R	3
13	A P	8
14	S D S	9
15	M D	5
16	A Z	6
17	A P	9
18	P	12
19	B H	13
20	M	10

## Lampiran 2

## Data Pembagian Kelompok Metode Latihan Drill

NO	NAMA	HASIL
1	I P	14
2	B H	13
3	P	10
4	M	10
5	S D S	9
6	A P	9
7	A P	8
8	K T	7
9	M D	5
10	G R	3

## Lampiran 3

## Data Pembagian Kelompok Metode Latihan Taktis

NO	NAMA	HASIL
1	M F	12
2	S P	12
3	M N	8
4	A F	10
5	M C A	7
6	R A	6
7	A S	6
8	R D	8
9	A Z	6
10	M S	5

## Lampiran 4

Tes awal pembagian kelompok metode latihan drill dan metode latihan taktis pada Atlet SOIna DKI Jakarta

NO	Kelompok X <sup>1</sup>	Kelompok X <sup>2</sup>
1	14	12
2	13	12
3	10	8
4	10	10
5	9	7
6	9	6
7	8	6
8	7	8
9	5	6
10	3	5
$\Sigma$	88	79
$\bar{X}$	8.8	7.9

## Lampiran 5

Data Tes Akhir metode latihan drill dan taktis pada atlet SOIna DKI

Jakarta

NO	Kelompok X1	Kelompok X2
1	15	13
2	14	13
3	11	9
4	13	10
5	9	8
6	10	9
7	11	6
8	10	9
9	6	6
10	5	6
$\Sigma$	104	89
X	10.4	8.9

## Lampiran 6

## Uji Realibilitas Tes Kemampuan Passing Sepakbola

NO	X	Y	X <sup>2</sup>	Y <sup>2</sup>	XY
1	9	13	81	169	117
2	14	13	196	169	182
3	13	13	169	169	169
4	18	17	324	289	306
5	11	14	121	196	154
6	11	9	121	81	99
7	8	7	64	49	56
8	7	9	49	81	63
9	8	11	64	121	88
10	3	1	9	1	3
11	8	6	64	36	48
12	14	12	196	144	168
13	13	8	169	64	104
<b>JML</b>	137	133	1627	1569	1557

$$r = \frac{(N\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

$$r = \frac{(13.1557) - (137)(133)}{\sqrt{\{13.1627 - (137)^2\}\{13.1569 - (133)^2\}}}$$

$$r = \frac{20241 - 18221}{\sqrt{21151 - 18769 \cdot (20397 - 17689)}}$$

$$r = \frac{2020}{\sqrt{6450456}}$$

$$r = 0,795436$$

## Lampiran 7

Tes awal dan tes akhir kemampuan passing model latihan *drill* pada atlet

*SOIna DKI Jakarta*

## 1. Membuat hipotesis statistik

$H_0 = \mu_0$  (tidak ada peningkatan)

$H_a = \mu_0$  (ada peningkatan)

## 2. Data Tes awal dan Tes akhir kemampuan passing metode latihan

*drill*

No	$X^1$	$X^2$	D	$D^2$
1	14	15	1	1
2	13	14	1	1
3	10	11	1	1
4	10	13	3	9
5	9	9	0	0
6	9	10	1	1
7	8	11	3	9
8	7	10	3	9
9	5	6	1	1
10	3	5	2	4
$\Sigma$	88	104	16	36

3. Mencari *Mean Difference* ( $M_D$ )

$$M_D = \frac{\sum D}{n} = \frac{16}{10} = 1,6$$

## 4. Mencari standar deviasi dan difference

$$SD_D = \sqrt{\left[ \frac{\sum D^2}{n} \right] - \left[ \frac{\sum D}{n} \right]^2}$$

$$SD_D = \sqrt{\left[ \frac{36}{10} \right] - \left[ \frac{16}{10} \right]^2}$$

$$SD_D = \sqrt{3,6 - 2,56}$$

$$SD_D = \sqrt{1,04}$$

$$SD_D = 1,019$$

## 5. Mencari Standar Error dari Mean Difference

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{n-1}} = \frac{1,019}{\sqrt{10-1}} = \frac{1,019}{\sqrt{9}} = \frac{1,019}{3} = 0,339$$

6. Mencari  $t_o$  (t hasil observasi) atau  $t_h$  (t hitung)

$$t_o = \frac{M_D}{SE_{MD}} = \frac{1,6}{0,339} = 4,706$$

7. Mencari t table dengan degree of freedom atau derajat kebebasan

$df/db = N-1$  pada taraf signifikansi 5 %

$$Df/db = 10-1$$

$$= 9$$

$$t_{ts 5\%} = 1,833$$

8. Membuat kriteria pengujian hipotesis

Jika  $t \text{ hitung} \geq t \text{ tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak

Jika  $t \text{ hitung} \leq t \text{ tabel}$ , maka  $H_0$  diterima

## Lampiran 8

Tes awal dan tes akhir kemampuan passing model latihan *taktis pada atlet*

*SOIna DKI Jakarta*

## 1. Membuat hipotesis statistik

$$H_0 = \mu_0 \text{ (tidak ada peningkatan)}$$

$$H_a = \mu_0 \text{ (ada peningkatan)}$$

## 2. Data Tes awal dan Tes akhir kemampuan passing metode

latihan taktis

No	Y <sup>1</sup>	Y <sup>2</sup>	D	D <sup>2</sup>
1	12	13	1	1
2	12	13	1	1
3	10	10	0	0
4	8	9	1	1
5	8	9	1	1
6	7	8	1	1
7	6	9	3	9
8	6	6	0	0
9	6	6	0	0
10	5	6	1	1
$\Sigma$	80	89	9	15

3. Mencari *Mean Difference* ( $M_D$ )

$$M_D = \frac{\sum D}{n} = \frac{9}{10} = 0,9$$

4. Mencari standar deviasi dan difference

$$SD_D = \sqrt{\left[ \frac{\sum D^2}{n} \right] - \left[ \frac{\sum D}{n} \right]^2}$$

$$SD_D = \sqrt{\left[ \frac{15}{10} \right] - \left[ \frac{9}{10} \right]^2}$$

$$SD_D = \sqrt{1,5 - 0,81}$$

$$SD_D = \sqrt{0,69}$$

$$SD_D = 0,830$$

5. Mencari Standar Error dari Mean Difference

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{n-1}} = \frac{0,830}{\sqrt{10-1}} = \frac{0,830}{\sqrt{9}} = \frac{0,830}{3} = 0,276$$

6. Mencari  $t_o$  (t hasil observasi) atau  $t_h$  (t hitung)

$$t_o = \frac{M_D}{SE_{MD}} = \frac{0,9}{0,276} = 3,250$$

7. Mencari t table dengan degree of freedom atau derajat kebebasan

df/db = N-1 pada taraf signifikansi 5 %

$$Df/db = 10-1$$

$$= 9$$

$$t_{t_s 5\%} = 1,833$$

8. Membuat kriteria pengujian hipotesis

Jika  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak

Jika  $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima

### Lampiran 9

Perhitungan data untuk membandingkan tes akhir antara model latihan *drill* dengan model latihan Taktis :

1. Membuat hipotesis statistik

$$H_0 = M_X = M_Y \text{ (tidak ada pengikatan)}$$

$$H_0 = M_X > M_Y \text{ (ada pengikatan)}$$

2. Data untuk membandingkan tes akhir kelompok metode latihan drill dan metode latihan taktis

NO	X	X	X <sup>2</sup>	Y	Y	Y <sup>2</sup>
1	15	4.6	21.16	13	4.1	16.81
2	14	3.6	12.96	13	4.1	16.81
3	11	0.6	0.36	9	0.1	0.01
4	13	2.6	6.76	10	1.1	1.21
5	9	-1.4	1.96	8	-0.9	0.81
6	10	-0.4	0.16	9	0.1	0.01
7	11	0.6	0.36	6	-2.9	8.41
8	10	-0.4	0.16	9	0.1	0.01
9	6	-4.4	19.36	6	-2.9	8.41
10	5	-5.4	29.16	6	-2.9	8.41
$\Sigma$	104		92.4	89		60.9

3. Mencari *mean* variabel X (kelompok metode *drill*) dan variabel Y (kelompok metode latihan taktis)

$$\text{Variabel X} = M_X = \frac{\Sigma X}{N} = \frac{104}{10} = 10,4$$

$$\text{Variabel Y} = M_Y = \frac{\Sigma Y}{N} = \frac{89}{10} = 8,9$$

## 4. Mencari standar deviasi

$$\text{Variabel X} = SD_x = \sqrt{\frac{92,4}{10}} = 3,204163958$$

$$\text{Variabel Y} = SD_y = \sqrt{\frac{60,9}{10}} = 2,601$$

5. Mencari standar *error mean* variabel X dan variabel Y

$$SE_{MX} = \frac{SD_x}{\sqrt{n-1}} = \frac{3,204163958}{\sqrt{10-1}} = \frac{3,204163958}{\sqrt{9}} = \frac{3,204163958}{3}$$

$$= 1,068054653$$

$$SE_{MY} = \frac{SD_y}{\sqrt{n-1}} = \frac{2,601}{\sqrt{9-1}} = \frac{2,601}{\sqrt{9}} = \frac{2,601}{3}$$

$$= 0,8670$$

6. Mencari standar *error perbedaan mean* variabel X dan Variabel Y

$$SE_{MX-MY} = \sqrt{(SE_{MX})^2 + (SE_{MY})^2}$$

$$= \sqrt{(1,068054653)^2 + (0,8670)^2}$$

$$= \sqrt{1,1407407418 + 0,7516}$$

$$= \sqrt{1,89234} = 1,140$$

## 7. Mencari t hitung

$$= \frac{M_x - M_y}{SE_{MX-MY}} = \frac{10,4 - 8,9}{1,140} = 1,090$$

8. Mencari t tabel dengan *degree of freedom* atau derajat kebebasan =

$$(N_1 + N_2) - 2$$

$$= = (10 + 10) - 2$$

$$= 20 - 2$$

$$= 18$$

*T table taraf signifikansi 5% = 1,734*

9. Membuat kriteria pengujian hipotesis

$H_0$  ditolak jika  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$

$H_0$  diterima jika  $t_{hitung} \leq t_{tabel}$

10. Kesimpulan

$$1,090 \leq 1,734$$

Ternyata  $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ , maka dapat disimpulkan bahwa belum terdapat perbedaan rata-rata antara metode latihan drill dengan metode latihan taktis sehingga belum ada pengaruh antara metode latihan drill dan metode latihan taktis terhadap kemampuan passing sepakbola pada atlet SOIna DKI Jakarta.

## Lampiran 10

## DISTRIBUSI STUDENT'S t

dk	$\alpha$ Untuk Uji Dua Pihak					
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
	$\alpha$ Untuk Uji Satu Pihak					
	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,178	2,681	3,055
13	0,694	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,692	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,691	1,341	1,753	2,132	2,623	2,947
16	0,690	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,689	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,688	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

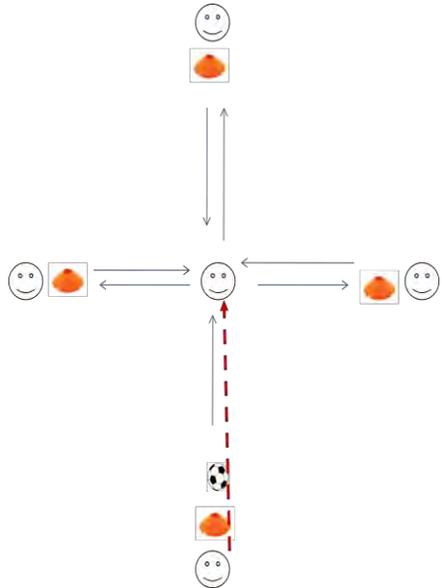
## Lampiran 11

**PROGRAM LATIHAN METODE LATIHAN DRILL**

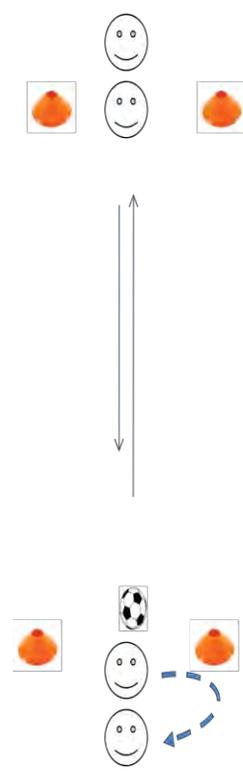
Topik : Passing

	<p><b>Pelaksanaan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain membuat beberapa barisan menghadap server di depan bola lalu server passing ke pemain yang baris.</li> <li>- Pemain menahan bola dan langsung passing kembali kepada server.</li> <li>- Pemain setelah melakukan bergantian menjadi server dan server bergantian.</li> <li>- Begitu seterusnya</li> </ul>
<p>Hari : Sabtu  Tanggal : 23 Mei 2015  Alat Yang dibutuhkan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marker</li> <li>- Bola</li> </ul> <p>Waktu : 5 menit  Set : 3 kali</p>	

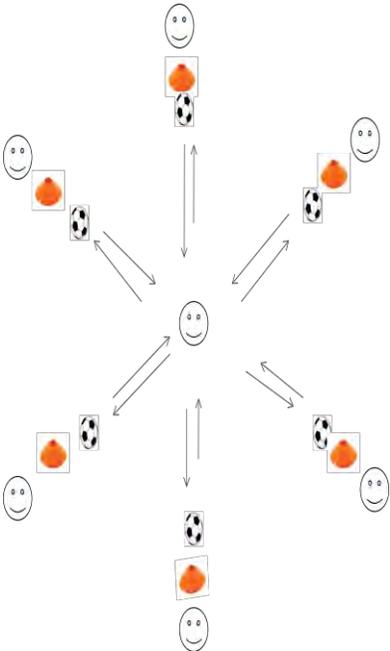
### Topik : Passing

	<p><b>Pelaksanaan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain berada disetiap marker yang sudah dibuat oleh pelatih.</li> <li>- Pemain yang berada ditengah menerima passing dari pemain lain lalu di control,langsung diarahkan lalu melakukan passing ke teman yang ada di arah sebelah kiri.</li> <li>- Setiap pemain setelah passing langsung pindah ke posisi yang di passing.</li> <li>- Begitu seterusnya.</li> </ul>
<p>Hari : Sabtu  Tanggal : 30 Mei 2015  Alat Yang dibutuhkan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marker</li> <li>- Bola</li> </ul> <p>Waktu : 5 menit  Set : 3 kali</p>	

Topik : Passing

	<p><b>Pelaksanaan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain membuat 2 barisan sejajar saling berhadapan dan berdiri nya berada diantara kedua marker.</li> <li>- Pemain saling melakukan passing dan menahan bola secara bergantian</li> <li>- Pemain menahan bola dan langsung passing kembali kepada teman.</li> <li>- Pemain setelah melakukan passing berpindah tempat kearah barisan yang ada di sejajar didepan barisannya.</li> <li>- Begitu seterusnya.</li> </ul>
<p>Hari : Sabtu  Tanggal : 6 Juni 2015  Alat Yang dibutuhkan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marker</li> <li>- Bola</li> </ul> <p>Waktu : 5 menit  Set : 3 kali</p>	

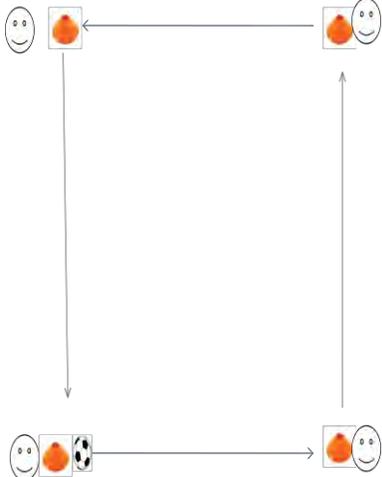
## Topik : Passing

	<p><b>Pelaksanaan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salah satu pemain berada ditengah lapangan yang sudah dibuat yang dibatasi oleh marker dan setiap marker nya diisi oleh teman dan masing- masing memegang bola.</li> <li>- Atlet meminta umpan dari teman dan melakukan passing kembali ke teman dan teman yang mengumpan gantikan berada di tengah dan bergerak bebas mencari bola passing dari teman yang lain dan lalu passing kembali ke teman tersebut.</li> <li>- Begitu seterusnya.</li> </ul>
<p>Hari : Sabtu  Tanggal : 13 Juni 2015  Alat Yang dibutuhkan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marker</li> <li>- Bola</li> </ul> <p>Waktu : 5 menit  Set : 3 kali</p>	

## Topik : Passing

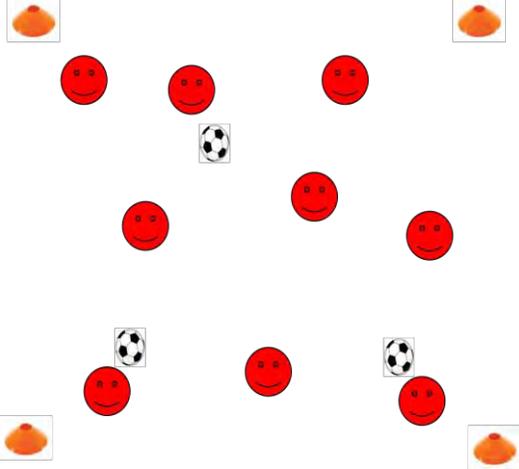
	<p><b>Pelaksanaan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salah satu pemain berdiri di tengah kedua server menghadap salah satu server di depan bola.</li> <li>- Pemain yang berada di tengah melakukan passing yang diberikan server 1 dan langsung passing kembali ke server 1 dan berpindah tempat menjadi server 1.</li> <li>- lalu server 1 gantian menjadi orang di tengah menuju server ke 2 meminta bola dan melakukan passing kembali ke server ke 2.</li> <li>- Server ke 2 gantian menjadi orang di tengah menuju server ke 1 meminta bola dan melakukan passing kembali ke server 1</li> <li>- Setiap atlet nanti bergantian.</li> </ul>
<p>Hari : Sabtu  Tanggal : 20 Juni 2015  Alat Yang dibutuhkan :  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marker</li> <li>- Bola</li> </ul> Waktu : 5 menit  Set : 3 kali</p>	

## Topik : Passing

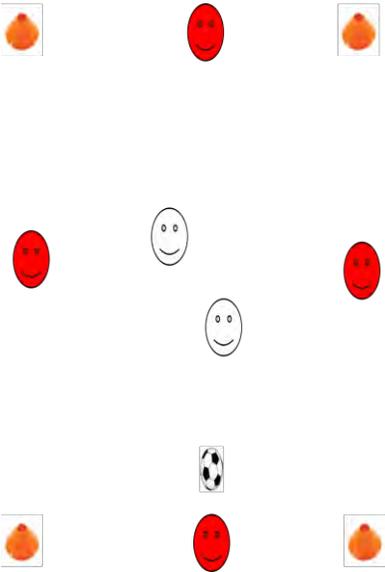
	<p><b>Pelaksanaan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Setiap pemain berdiri disetiap marker yang sudah dibuat.</li> <li>- Pemain melakukan passing dengan kaki bagian dalam kearah teman yang berada berlawanan jarum jam lalu menahan bola nya langsung diarahkan ke teman.</li> <li>- Setelah passing pemain berlari menuju tempat teman yang di passing.</li> <li>- Begitu seterusnya.</li> </ul>
<p>Hari : Sabtu  Tanggal : 27 Juni 2015  Alat Yang dibutuhkan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marker</li> <li>- Bola</li> </ul> <p>Waktu : 5 menit  Set : 3 kali</p>	

## PROGRAM LATIHAN METODE LATIHAN TAKTIS

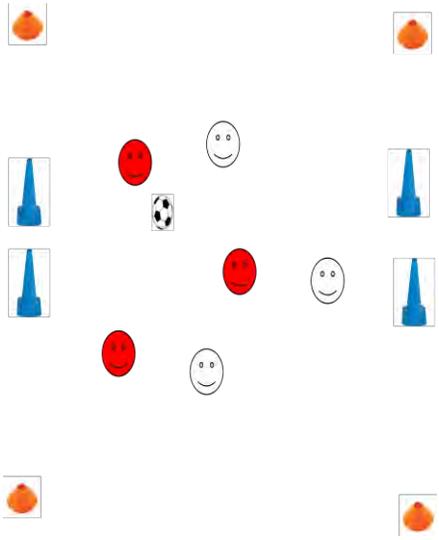
Topik : Passing Bergerak

	<p>Pelaksanaan</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pemain melakukan passing bergerak di dalam lapangan yang sudah dibuat oleh pelatih dengan menggunakan marker sebagai pembatas.</li><li>- Sentuhan dengan bola bebas.</li></ul>
<p>Hari : Sabtu Tanggal : 23 Mei 2015 Alat Yang dibutuhkan :<ul style="list-style-type: none"><li>- Marker</li><li>- Bola</li></ul>Waktu : 5 menit Set : 3 kali</p>	

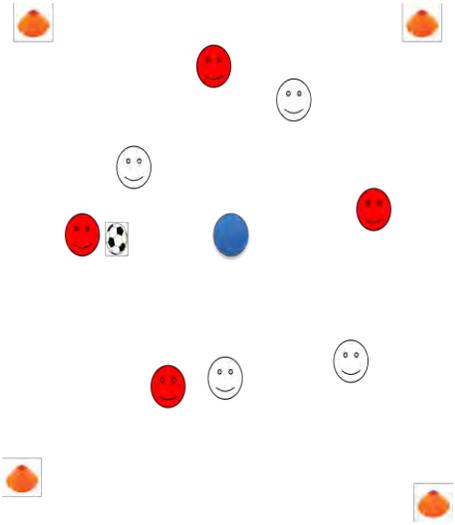
## Topik : 4 lawan 2

	<p><b>Pelaksanaan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memainkan bola selama mungkin dengan tujuan penguasaan bola selama mungkin dan tidak direbut oleh lawan.</li> <li>- Pelatih sebagai server jika bola keluar dari lapangan permainan</li> <li>- Sentuhan dengan bola bebas</li> </ul>
<p>Hari : Sabtu  Tanggal : 30 Mei 2015  Alat Yang dibutuhkan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marker</li> <li>- Bola</li> <li>- Rompi</li> </ul> <p>Waktu : 5 menit  Set : 3 kali</p>	

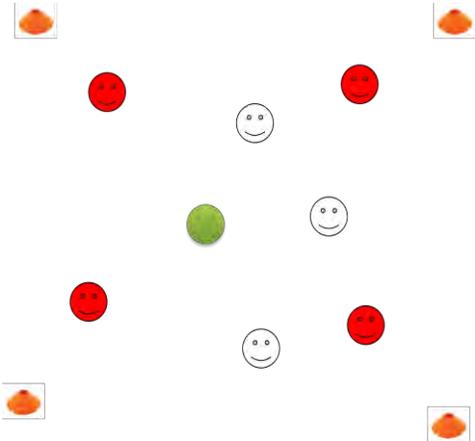
Topik : 3 lawan 3

	<p><b>Pelaksanaan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memainkan bola seperti permainan sebenarnya hanya dengan lapangan yang di perkecil dan orang yang hanya 3 lawan 3.</li> <li>- Tujuan menguasai bola selama mungkin untuk membuat gol.</li> <li>- Sentuhan dengan bola bebas</li> <li>- Pelatih sebagai server jika bola keluar dari lapangan permainan.</li> </ul>
<p>Hari : Sabtu  Tanggal : 6 Juni 2015  Alat Yang dibutuhkan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marker</li> <li>- Bola</li> <li>- Rompi</li> </ul> <p>Waktu : 5 menit  Set : 3 kali</p>	

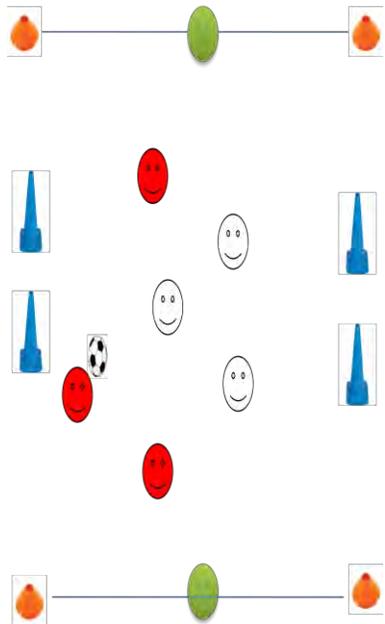
Topik : 4 lawan 4 ( 1 netral )

	<p><b>Pelaksanaan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memainkan bola seperti permainan sebenarnya hanya dengan lapangan yang di perkecil dan orang yang hanya 4 lawan 4 dengan 1 orang netral.</li> <li>- Tujuan menguasai bola selama mungkin.</li> <li>- Team yang menguasai bola selalu dibantu oleh 1 orang netral.</li> <li>- Sentuhan dengan bola bebas.</li> <li>- Pelatih sebagai server jika bola keluar dari lapangan permainan.</li> </ul>
<p>Hari : Sabtu  Tanggal : 13 Juni 2015  Alat Yang dibutuhkan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marker</li> <li>- Bola</li> <li>- Rompi</li> </ul> <p>Waktu : 5 menit  Set : 3 kali</p>	

Topik : 4 lawan 3 ( 1 Pendukung )

	<p><b>Pelaksanaan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memainkan bola seperti permainan sebenarnya hanya dengan lapangan yang di perkecil dan orang yang hanya 4 lawan 3 dengan 1 orang pendukung</li> <li>- Team yang menguasai bola selalu dibantu oleh 1 orang pemain pendukung</li> <li>- Tujuan menguasai bola selama mungkin</li> <li>- Sentuhan dengan bola bebas.</li> <li>- Pelatih sebagai server jika bola keluar dari lapangan permainan</li> </ul>
<p>Hari : Sabtu  Tanggal : 20 Juni 2015  Alat Yang dibutuhkan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marker</li> <li>- Bola</li> <li>- Rompi</li> </ul> <p>Waktu : 5 menit  Set : 3 kali</p>	

Topik : 3 lawan 3 ( 2 Sebagai Tembok )

	<p><b>Pelaksanaan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memainkan bola seperti permainan sebenarnya hanya dengan lapangan yang di perkecil dan orang yang hanya 3 lawan 3 dengan 2 orang sebagai tembok sebagai pemain pendukung.</li> <li>- 2 pemain sebagai tembok hanya boleh 1 sentuhan dan hanya boleh bergerak hanya sekitar garis.</li> <li>- Tujuan menguasai bola selama mungkin.</li> <li>- Sentuhan bebas</li> <li>- Pelatih sebagai server jika bola keluar dari lapangan permainan.</li> </ul>
<p>Hari : Sabtu  Tanggal : 27 Juni 2015  Alat Yang dibutuhkan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marker</li> <li>- Bola</li> <li>- Rompi</li> </ul> <p>Waktu : 5 menit  Set : 3 kali</p>	

## Lampiran 12

## Foto-foto Penelitian



Gambar 8. Papan Pantul Tes Menyepak Dan Menghentikan Bola

Sumber : Foto Penelitian



Gambar 9. Tes Awal

Sumber : Foto Penelitian



Gambar 10. Tes Akhir

Sumber : Foto Penelitian



Gambar 11. Latihan Drill

Sumber : Foto Penelitian



Gambar 12. Latihan Taktis

Sumber : Foto Penelitian



Gambar 13. Tim Peneliti

Sumber : Foto Penelitian