

**EFEKTIFITAS LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* DENGAN
RONDO TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING*
MENGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM PADA PEMAIN
KATEGORI U14 SATHARLAN *FOOTBALL CLUB***



FAUZAN RIZKI ARDIANSYAH

6825154136

ILMU KEOLAHRAGAAN

KONSENTRASI KEPELATIHAN OLAHRAGA

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Olahraga

**FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2019

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan segala nikmat, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sholawat serta salam tak lupa penulis curahkan kepada Nabi Muhammad shallallahu 'alaihi wassallam, yang telah merubah zaman dari zaman kegelapan menuju zaman terang menderang, semoga juga tersampaikan kepada para keluarga, sahabat, dan para pengikutnya yang istiqomah serta mendapatkan syafaat beliau di hari akhir nanti.



Pertama, penulis ingin berterima kasih kepada keluarga besar penulis, terutama kepada Papa, Mama, Adik, Abang sepupu, Moch Ryan Rizkiandi, S.Psi, yang selalu mendukung serta menginstruksikan dalam mengerjakan skripsi tersebut. Doa mereka, semangat mereka, ucapan bawel mereka, menjadi sebuah pengingat penulis ketika sedang terjatuh lemas dan malas saat mengerjakan skripsi. Bagi penulis, keluarga adalah menjadi hal yang terpenting dalam klasifikasi urutan kehidupan. Karena penulis ada berkat mereka.



Kedua, penulis mengucapkan terimakasih kepada orangtua penulis selama berkuliah di Fakultas Ilmu Olahraga, bapak Drs. Satia Bagdja Ijatna, M.Pd, serta dosen pembimbing penulis, bapak Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd dan bapak Kuswahyudi, S.Or, M.Pd, serta dosen mata kuliah Skripsi, yang sekaligus Kepala Prodi Kevelatihan Kecabangan Olahraga, bapak Dr. Mansur Jauhari, M.Si, yang telah memberikan penulis arahan selama menuntut ilmu di kampus ini, serta membimbing penulis untuk bagaimana menyusun skripsi dengan baik dan benar.



Tidak lupa sahabat penulis dalam kegiatan apapun sejak dulu, Aji Wiyastoadi A.Md, anda keren sekali bung. Sahabat tanpa batas pengorbanan! Selanjutnya untuk partner dalam keseharian belajar di Kampus, Hananto Raharjo, Muhammad Abrar Rabbani, Fery Febriansyah, Muhammad Ma'ruf, Muhammad Taqiyuddiin Al-Ma'shum, Danutiar Yulianto, Primaniarta Citra Ilhami, berkat kalian semangat penulis terjaga dalam menyelesaikan tugas ini, mulai dari awal perkuliahan sampai akhir penyelesaian S1.



Terimakasih juga kepada Rushkoffie, sebuah *coffeeshop* di daerah Jatiasih, Bekasi, yang menjadi tempat untuk penulis menyelesaikan prahara, drama, dalam penyusunan hasil penelitian ini. Untuk mas Bimo, bos dari Rushkoffie, sukses terus untuk bisnisnya. Tidak akan lama lagi, bisnis kopi penulis juga akan merintis kembali, yang bernama tempokopi. Semoga kiblat kopi di Bekasi nantinya ada pada Rushkoffie dan *coffeeshop* buatan penulis dengan teman-teman.

Terakhir, harapan penulis setelah menyelesaikan tugas akhir jenjang S1 ini adalah bisa melanjutkan studi untuk jenjang S2, selanjutnya penulis bisa bekerja di sebuah klub impian dengan menjadi seorang pelatih kepala, yaitu di Persija Jakarta dan FC Internazionale Milano. Selain itu, penulis bisa sukses juga di dunia Entrepreneur, pada bidang olahraga serta *food and beverages*. Pada bidang olahraga sendiri, penulis ingin membuka *Muslim Sport Center*, yang dimana tempat itu akan menjadi sebuah tempat yang bernuansa keislaman dan juga sebagai tempat dakwah. Di tempat itu ada sekolah sepakbola, kolam renang, hall, lapangan panahan dan masjid. Untuk bidang *Food and Beverages*, penulis akan menjajaki dunia perkopian kembali. Otak penulis sangatlah banyak maunya, tapi itulah karakter penulis. Semuanya harus serba detail, visioner dan tersusun secara rapih. Untuk masa depan yang seru, keren, sejahtera, bahagia, berkah dan mendapati syafaat Rasulullah Shallallahu 'alaihi Wasallam serta Surga-Nya Allah Subhanahu wa Ta'ala. Aamiin Allahumma Amin.

ABSTRAK

EFEKTIFITAS LATIHAN SMALL SIDED GAMES DENGAN RONDO TERHADAP KEMAMPUAN PASSING MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM PADA PEMAIN KATEGORI U14 SATHARLAN FOOTBALL CLUB

Fauzan Rizki Ardiansyah, Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd,
Kuswahyudi, S.Or, M.Pd

Ilmu Keolahragaan – Konsentrasi Kepelatihan Olahraga,
Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta
Jl. Pemuda 10, Rawamangun, Jakarta Timur, 13220

Tujuan dari penelitian ini ingin mengetahui apakah ada perbedaan latihan Small Sided Games dan Rondo terhadap kemampuan passing menggunakan kaki bagian dalam. Subjek pada penelitian ini adalah pemain sepakbola kategori usia 14 tahun Satharlan Football Club. Dengan lokasi penelitian di Komplek Olahraga Satharlan AU, Jl. Raya Pondok Gede, Jakarta Timur. Responden pada penelitian ini sebanyak 16 orang (8 orang di beri perlakuan latihan Small Sided Games dan 8 orang lainnya di beri perlakuan latihan Rondo). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif eksperimen dengan studi komparatif yaitu mencari dan menjabarkan adanya perbandingan antara variabel bebas (X_1) dan (X_2) yaitu latihan Small Sided Games dan Rondo (Y) yaitu kemampuan passing menggunakan kaki bagian dalam pada kategori U14 Satharlan Football Club. Teknik pengambilan sampel dari penelitian ini adalah Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan Purposive Sampling. Purposive Sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Penelitian menggunakan Independent T-Test dengan menggunakan SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan: Tidak terdapat perbedaan yang signifikan saat latihan Small Sided Games dalam tes awal dan tes akhir pada kemampuan passing menggunakan kaki bagian dalam. Terdapat perbedaan yang signifikan saat latihan Rondo dalam tes awal dan tes akhir pada kemampuan passing menggunakan kaki bagian dalam. Latihan Rondo lebih berpengaruh signifikan dibandingkan latihan Small Sided Games terhadap kemampuan passing menggunakan kaki bagian dalam pada pemain Satharlan Football Club kategori U14.

Kata Kunci : Football Club, Sepakbola, Small Sided Games, Rondo.

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF SMALL-SIDED GAMES WITH THE RONDO FOR THE ABILITY TO PASS THROUGH THE INNER FOOT IN PLAYERS CATEGORY U14 SATHARLAN FOOTBALL CLUB

Fauzan Rizki Ardiansyah, Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd,
Kuswahyudi, S.Or, M.Pd

Ilmu Keolahragaan – Konsentrasi Kepelatihan Olahraga,
Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta
Jl. Pemuda 10, Rawamangun, Jakarta Timur, 13220

The purpose of this study was to find out whether there were differences in the practice of Small Sided Games and Rondo on passing ability using the inner leg. The subjects in this study were 14-year-old soccer player Satharlan Football Club. With the research location at the Satharlan AU Sports Complex, Jl. Raya Pondok Gede, East Jakarta. Respondents in this study were 16 people (8 people were treated with Small Sided Games training and 8 others were treated with Rondo training). The method used in this study is an experimental quantitative method with a comparative study that is looking for and describing a comparison between the independent variables (X1) and (X2) namely the Small Sided Games and Rondo (Y) exercises namely passing ability using Satharlan's U14 category Football Club. The sampling technique of this study is the sampling technique in this study is using purposive sampling. Purposive Sampling is a technique of determining samples with certain considerations. The study used Independent T-Test using SPSS version 25. The results showed: There were no significant differences during the Small Sided Games exercise in the initial test and the final test on passing ability using the inner leg. There were significant differences in Rondo training in the initial tests and final tests on passing ability using the inner leg. Rondo training has a more significant effect than the Small Sided Games training on passing ability using the inner leg player of the U14 Satharlan Football Club.

Kata Kunci : Football Club, Football, Small Sided Games, Rondo.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaykum Wr. Wb.

Pertama dan yang utama, penulis mengucapkan rasa syukur kepada kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan segala nikmat, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sholawat serta salam tak lupa penulis curahkan kepada Nabi Muhammad shallallahu 'alaihi wassallam, yang telah merubah zaman dari zaman kegelapan menuju zaman terang menderang, semoga juga tersampaikan kepada para keluarga, sahabat, dan para pengikutnya yang istiqomah serta mendapatkan syafaat beliau di hari akhir nanti.

Skripsi ini disusun atas dasar untuk memenuhi salah satu syarat dalam mendapatkan gelar sarjana olahraga di Universitas Negeri Jakarta. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada bapak Dr. Mansur Jauhari, M.Si, selaku kepala Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, dan bapak Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd serta bapak Kuswahyudi S.Or, M.Pd, selaku dosen pembimbing penulis yang telah mengarahkan penulis dalam penyusunan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu saya harapkan demi kesempurnaan skripsi.

Akhir kata, penulis sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan makalah ini dari awal sampai akhir. Semoga Allah subhanahu wa ta'ala senantiasa meridhoi segala usaha kita, aamiin.

Wassalamu'alaykum Wr. Wb.

Jakarta, 21 Juli 2019

Penulis

FRA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
PERSEMBAHAN.....	i
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR DIAGRAM.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. IDENTIFIKASI MASALAH.....	4
C. PEMBATASAN MASALAH.....	5
D. RUMUSAN MASALAH.....	6
E. KEGUNAAN PENELITIAN.....	6
BAB II KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS.....	7
A. KERANGKA TEORI.....	7
1. HAKIKAT LATIHAN.....	7
2. <i>PASSING</i> DALAM SEPAKBOLA.....	16
3. HAKIKAT <i>SMALL SIDED GAMES</i>	22
4. HAKIKAT <i>RONDO</i>	24
5. HAKIKAT SEPAKBOLA.....	26
6. HAKIKAT SATHARLAN <i>FOOTBALL CLUB</i>	31
B. KERANGKA BERPIKIR.....	36
C. HIPOTESIS PENELITIAN.....	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	38
A. TUJUAN PENELITIAN.....	38

B.	TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN.....	38
	1. TEMPAT PENELITIAN	38
	2. WAKTU PENELITIAN.....	38
C.	METODE PENELITIAN.....	39
D.	POPULASI DAN SAMPEL	40
	1. POPULASI	40
	2. SAMPEL.....	40
E.	INSTRUMEN PENELITIAN	41
	1. ALAT-ALAT YANG DIGUNAKAN	43
	2. PETUGAS	43
F.	TEKNIK PENGUMPULAN DATA	44
G.	TEKNIK ANALISIS DATA.....	44
H.	HIPOTESIS STATISTIKA.....	45
BAB IV	HASIL PENELITIAN.....	46
A.	DESKRIPSI DATA	46
	1. HASIL TES AWAL KELOMPOK LATIHAN <i>SMALL SIDED GAMES</i> 46	
	2. HASIL TES AKHIR KELOMPOK LATIHAN <i>SMALL SIDED GAMES</i> 47	
	3. HASIL TES AWAL KELOMPOK LATIHAN <i>RONDO</i>	49
	4. HASIL TES AKHIR KELOMPOK LATIHAN <i>RONDO</i>	50
B.	PENGUJIAN HIPOTESIS.....	51
	1. HASIL TES AWAL DAN TES AKHIR PADA KELOMPOK LATIHAN <i>SMALL SIDED GAMES</i>	51
	2. HASIL TES AWAL DAN TES AKHIR PADA KELOMPOK LATIHAN <i>RONDO</i>	52
	3. HASIL TES AKHIR PADA LATIHAN <i>SMALL SIDED GAMES</i> DAN <i>RONDO</i>	53
C.	UJI TAMBAHAN	54
	1. HASIL TES AWAL DAN TES AKHIR PADA KELOMPOK LATIHAN <i>SMALL SIDED GAMES</i> MENGGUNAKAN KAKI KANAN	54

2. HASIL TES AWAL DAN TES AKHIR PADA KELOMPOK LATIHAN <i>SMALL SIDED GAMES</i> MENGGUNAKAN KAKI KIRI.....	55
3. HASIL TES AWAL DAN TES AKHIR PADA KELOMPOK LATIHAN <i>RONDO</i> MENGGUNAKAN KAKI KANAN	56
4. HASIL TES AWAL DAN TES AKHIR PADA KELOMPOK LATIHAN <i>RONDO</i> MENGGUNAKAN KAKI KIRI.....	57
5. HASIL TES AKHIR PADA KELOMPOK LATIHAN <i>SMALL SIDED GAMES</i> DAN <i>RONDO</i> MENGGUNAKAN KAKI KANAN	58
6. HASIL TES AKHIR PADA KELOMPOK LATIHAN <i>SMALL SIDED GAMES</i> DAN <i>RONDO</i> MENGGUNAKAN KAKI KIRI	59
D. PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	64
A. KESIMPULAN.....	64
B. SARAN	65
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMPIRAN.....	69
RIWAYAT HIDUP.....	98

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Latihan.....	8
Gambar 2.2. <i>Passing</i> menggunakan kaki bagian dalam	18
Gambar 2.3. Otot yang bekerja pada saat melakukan passing	21
Gambar 2.4. <i>Small Sided Games</i>	24
Gambar 2.5. <i>Rondo</i>	25
Gambar 2.6. Sepak bola	27
Gambar 2.7. Logo Satharlan <i>Football Club</i> dan Cibubur Soccer Club Indonesia	31
Gambar 2.8. Lapangan Sepakbola Satharlan AU	32
Gambar 3.1. Tes short passing Sukatamsi	43

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Struktur Organisasi Satharlan <i>Football Club</i>	32
Tabel 2.2. Sarana dan Prasarana Satharlan <i>Football Club</i>	33
Tabel 2.3. Pengalaman bertanding Cibubur Soccer Club Indonesia sebelum berganti nama menjadi Satharlan <i>Football Club</i>	34
Tabel 2.4. Prestasi Cibubur Soccer Club Indonesia sebelum berganti nama menjadi Satharlan <i>Football Club</i>	35
Tabel 4.1. Tabel Deskriptif Data.....	47
Tabel 4.2. Tabel Frekuensi tes awal kelompok latihan <i>Small Sided Games</i>	48
Tabel 4.3. Tabel Frekuensi tes akhir kelompok latihan <i>Small Sided Games</i>	49
Tabel 4.4. Tabel Frekuensi tes awal kelompok <i>Rondo</i>	50
Tabel 4.5. Tabel Frekuensi tes akhir kelompok <i>Rondo</i>	51
Tabel 4.6. Tabel Frekuensi tes awal dan tes akhir pada kelompok latihan <i>Small Sided Games</i>	52
Tabel 4.7. Tabel Frekuensi tes awal dan tes akhir pada kelompok latihan <i>Rondo</i>	53
Tabel 4.8. Tabel Frekuensi tes akhir pada latihan <i>Small Sided Games</i> dan <i>Rondo</i>	54
Tabel 4.9. Tabel Frekuensi tes awal dan tes akhir metode latihan <i>Small Sided Games</i> kaki kanan.....	55
Tabel 4.10. Tabel Frekuensi tes awal dan tes akhir metode latihan <i>Small Sided Games</i> kaki kiri.....	56
Tabel 4.11. Tabel Frekuensi tes awal dan tes akhir metode latihan <i>Rondo</i> kaki kanan.....	57
Tabel 4.12. Tabel Frekuensi tes awal dan tes akhir metode latihan <i>Rondo</i> kaki kiri.....	58

Tabel 4.13. Tabel Frekuensi tes akhir pada latihan <i>Small Sided Games</i> dan <i>Rondo</i> kaki kanan.....	59
Tabel 4.14. Tabel Frekuensi tes akhir pada latihan <i>Small Sided Games</i> dan <i>Rondo</i> kaki kiri.....	60

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1. Grafik Histogram tes awal kelompok yang mengikuti <i>Small Sided Games</i>	48
Diagram 4.2. Grafik Histogram tes akhir kelompok yang mengikuti <i>Small Sided Games</i>	49
Diagram 4.3. Grafik Histogram tes awal kelompok yang mengikuti <i>Rondo</i>	51
Diagram 4.4. Grafik Histogram tes akhir kelompok yang mengikuti <i>Rondo</i>	52

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari kalangan masyarakat. Mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa sangat menggemari sepakbola. Pada usia kalangan anak-anak hingga memasuki tahap awal remaja, menggeluti olahraga sepakbola sangatlah mudah. Ketika mereka sedang bermain diluar rumah saat sore hari, bermodalkan lapangan yang tidak sesuai standar dalam aturan sepakbola, mereka pun menikmati sepakbola dengan kondisi yang ada sehingga terjadi terciptanya sebuah *passing* dalam sebuah permainan yang berujung dengan penguasaan bola dan mencetak gol. Lanjut di kategori dewasa, sepulang kerja ataupun aktivitas lainnya, mereka menyempatkan waktu untuk berolahraga di sebuah kompleks olahraga.

Jauh sebelum memikirkan bagaimana caranya mencetak sebuah gol ketika bermain sepakbola, sepakbola sendiri bukanlah hanya bagaimana caranya mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan, namun juga diperhatikan bagaimana teknik dasar seperti *passing* (mengumpan), *dribbling* (menggiring) dan *controlling* (kontrol) di lakukan dengan cara yang baik.

Dengan metode latihan secara kontinu dan dibawah pengawasan serta bimbingan pelatih yang professional, bukan tidak mungkin akan tercipta

banyaknya gol serta prestasi yang akan diraih. Lebih dari itu, faktor eksternal sangat dibutuhkan untuk mencapai itu semua. Indonesia memiliki sebuah federasi sepakbola yang bernama PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) yang menjadi induk dari sepakbola di Indonesia. Federasi tersebut merupakan salah satu peranan penting, untuk menunjang prestasi bagi setiap insan pelaku sepakbola, dengan adanya dukungan seperti pembinaan di usia dini serta kompetisi, untuk melahirkan pemain-pemain profesional dalam capaian prestasi yang maksimal.

Berkaca dalam dunia nyata di sepakbola, ketika seorang pemain belum menguasai teknik dasar dalam sepakbola, akan menyulitkan rekan se-timnya yang mengakibatkan menghambat permainan tim mereka. Kita saat ini melihat bahwa *Football Club Barcelona* adalah salah satu tim sepakbola terbaik yang ada di dunia. Dengan permainan *passing* mereka, klub ini mampu menyihir sebuah pertandingan sepakbola, bukanlah untuk mencetak gol saja, namun juga prestasi yang bergelimang serta keindahan dalam permainan *passing* sehingga membuat decak kagum para penikmatnya. *Passing* dapat berfungsi untuk mengendalikan permainan sepakbola, karena semakin banyak sentuhan yang didapat, akan semakin terbuka peluang untuk mencetak gol dan memenangkan pertandingan.

Untuk mendukung adanya bakat-bakat sepakbola yang ada di Indonesia, salah satunya dapat disalurkan dengan di dirikannya sekolah

sepakbola. Sekolah sepakbola ini bertujuan untuk menambah wawasan dan kemampuan pemain usia dini dalam hal sepakbola, khususnya dalam penguasaan teknik dasar sepakbola. Dalam buku yang berjudul Dasar-dasar Sepak Bola yang karang oleh *coach* Timo Scheunemann, seorang pesepakbola tersohor Belanda pernah menjelaskan, “bahwa pembentukan pemain sebagian besar terjadi sebelum anak berusia 14 tahun”. Salah satu kalimat dari Joseph A. Luxbacher dalam buku yang berjudul sepakbola, dalam usia 14 tahun perlu di fokuskan pada beberapa titik. Salah satunya adalah, memelihara kemampuan koordinasi, kecepatan dan mengasah daya tahan kemampuan dan kekuatan. Teknik dasar sepakbola yang meliputi menggiring bola (*dribble*), mengumpan (*passing*) dan menguasai bola (*controlling*) serta meliputi teknik tanpa bola. Pembelajaran teknik dasar ini biasa dilakukan di sekolah sepak bola, yang bertujuan untuk menghasilkan pemain yang siap berlaga di tingkat profesional. Usia 14 tahun adalah usia yang cukup dewasa, mengingat kompetisi resmi nasional dalam tingkat usia yang mendekati usia 14 tahun adalah kategori U16. Untuk itu, sangat penting bagi para pemain yang berusia 14 tahun hingga ke bawah untuk mematangkan kemampuan mereka dalam menguasai teknik dasar sepakbola di sekolah sepakbola. Sehingga harapan yang akan terjadi adalah pengulangan terhadap proses pembelajaran, yang diharapkan akan timbul dampak positif, seperti prestasi. Satharlan *Football Club* adalah sebuah klub sepakbola yang berada di kompleks olahraga Satharlan Angkatan Udara, Halim Perdanakusuma,

Jakarta Timur. Sebelumnya, Satharlan FC adalah pengembangan dari sekolah sepakbola Cibubur *Soccer School* Indonesia, yang bekerja sama dengan pihak Satharlan AU.

Pada klub sepakbola tersebut, bahwa masih banyak yang tidak tepat dalam melakukan *passing* menggunakan kaki pada bagian dalam. Bola masih terlampau jauh ketika harus dialirkan kepada rekan satu tim. Sehingga permainan di lapangan tersendat, karena tidak konsistennya pemain ketika melakukan *passing* menggunakan kaki bagian dalam secara benar.

Untuk itu, penulis mengangkat sebuah judul Efektifitas latihan *Small Sided Games* dan *Rondo* terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki bagian dalam.

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dapat di identifikasikan masalah-masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana teknik dasar *passing* menggunakan kaki bagian dalam?
2. Kapan teknik *passing* menggunakan kaki bagian dalam dapat dilakukan?
3. Siapa yang melakukan *passing* menggunakan kaki bagian dalam?
4. Bagaimana teknik *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada anak U14?

5. Berapa kali terjadi kesalahan dalam *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada anak U14?
6. Mengapa sejumlah pemain U14 tidak dapat melakukan *passing* menggunakan kaki bagian dalam dengan tepat?
7. Apa saja kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan *passing* menggunakan kaki bagian dalam?
8. Dimana *passing* menggunakan kaki bagian dalam dilakukan?
9. Bagaimana teknik pengajar yang tepat untuk melakukan *passing* menggunakan kaki bagian dalam?
10. Manakah metode yang tepat untuk melatih *passing* menggunakan kaki bagian dalam antara latihan *Small Sided Games* atau *Rondo*?

C. PEMBATAAN MASALAH

Agar penelitian ini tidak terlalu luas, maka penelitian memberikan batasan masalah, yaitu:

Efektifitas latihan *Small Side Games* dan *Rondo* terhadap kemampuan *short passing* menggunakan kaki bagian dalam pada anak U14 Satharlan *Football Club*.

D. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah yang dapat disimpulkan adalah :

1. Apakah *Small Sided Games* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada pemain U14?
2. Apakah *passing Rondo* dapat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada pemain U14?
3. Manakah latihan yang lebih efektif antara *Small Sided Games* dan *Rondo* terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada pemain U14?

E. KEGUNAAN PENELITIAN

1. Untuk mengetahui ada atau tidaknya fungsi antara *Small Sided Games* untuk peningkatan kemampuan *passing* menggunakan kaki bagian dalam,
2. Untuk mengetahui ada tidaknya fungsi dari *Rondo* terhadap peningkatan kemampuan *passing* menggunakan kaki bagian dalam.

BAB II

KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. KERANGKA TEORI

1. HAKIKAT LATIHAN

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Yang berarti selama dalam proses berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan peralatan pendukung. Dalam proses berlatih melatih *practice* sifatnya sebagai bagian dari proses latihan yang berasal dari kata *exercise* pasti ada bentuk latihan *practice*.¹

Dalam teori lain, latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.²

¹ Sukadiyanto. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik, (Jakarta: Rajawali Pers, 2016) h.11

² Ida Bagus Wiguna. Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik, (Depok: Rajawali Pers, 2017) h.1



Gambar 2.1. Latihan
Sumber: www.inter.it

Sukadiyanto menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.³

Ida Bagus Wiguna juga menambahkan latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Sehingga latihan merupakan aktivitas jasmani atau olahraga yang telah ditentukan tujuannya, dirancang secara detail dan bertahap untuk penyesuaian perkembangan fisiologi dan psikologi.⁴

³ Sukadiyanto. *Pengantar teori dan melatih fisik (Yogyakarta:FIK UNY, 2005)*, h.1

⁴ Ida Bagus Wiguna. *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*, (Depok: Rajawali Pers, 2017) h.1

1.1. PRINSIP LATIHAN

Prinsip latihan yang dikemukakan adalah prinsip perkembangan menyeluruh, prinsip spesialis, prinsip individu, prinsip pengembangan model latihan, prinsip penambahan beban latihan dan komposisi latihan.⁵ Latihan sebagai peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan.⁶

- a. **Frekuensi latihan** : latihan dilaksanakan sesering mungkin dan terencana dalam waktu yang panjang. Frekuensi latihan berbeda untuk setiap cabang,hal ini tergantung dari tingkat kesulitan gerak dan pencapaian prestasi.
- b. **Overload** : latihan harus diberikan dengan beban yang cukup mendekati batas kemampuan atau ambang rangsang agar dapat memberikan perubahan secara biologis didalam tubuh atlet serta mentalnya. Beban latihan selalu bertambah secara terencana dan teratur sehingga kemampuan otot ototnya juga akan meningkat.
- c. **Spesifikasi latihan** : latihan akan berpengaruh secara spesifik terhadap tubuh kita terutama berpengaruh terhadap kelompok otot tertentu,ruang gerak persendian, dan sistem energi.
- d. **Individualisasi** : sekalipun sejumlah atlet memiliki prestasi yang hampir sama,tetapi prinsip individualis harus menjadi perhatian utama,untuk itu konsep latihan harus disusun sesuai dengan kemampuan serta kekhasan setiap individu.
- e. **Kualitas latihan** : latihan harus bermutu dan oleh sebab itu latihan intensif harus disertai koreksi yang tepat agar tujuan latihan dapat tercapai.
- f. **Variasi latihan** : latihan yang berulang ulang akan menimbulkan rasa latihan jenuh bagi atlet,untuk itu pelatih diharuskan kreatif dan inovatif agar atlet tidak merasa jenuh saat latihan.
- g. **Model latihan** : latihan sebaiknya berisikan unsur-unsur yang menyerupai situasi dan kondisi pertandingan yang sesungguhnya. Karena itu perlu diciptakan suatu model latihan yang hampir sama dengan situasi dan kondisi yang kelak akan dialami dalam pertandingan sesungguhnya misalnya latihan dalam bentuk permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.

⁵ Ibid, h.9

⁶ Johansyah Lubis. *Pembinaan Kebugaran Jasmani dan Pemulihan*, (Depok: Rajawali Pers, 2018)h.32

- h. **Metode latihan** : dalam melatih keterampilan olahraga seorang pelatih perlu mengetahui berbagai metode latihan dengan tujuan agar latihan tersebut lebih bervariasi dan produktif.
- i. **Target** : setiap pelatih dalam melaksanakan program latihan harus mempunyai target. Target atau sasaran dapat dilakukan secara bertahap agar keberhasilan mencapai tujuan akhir dapat terkontrol.
- j. **Monitoring** : hasil latihan harus selalu dimonitoring dan di evaluasi secara periodik dan secara kontinyu agar mendapat hasil akhir yang maksimal.⁷

Sukadiyanto menyatakan prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*overload*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up dan cool-down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematis.⁸

1.2. KOMPONEN LATIHAN

Satu hal penting dalam program latihan adalah aspek pentahapan latihan (periodisasi) dimana susunan komponen latihan diberikan berurutan dari semua komponen kondisi fisik, sebagai contoh sebelum melakukan latihan olahraga dengan karakteristik kekuatan dan power maka terlebih dahulu dilakukan pengembangan terhadap dasar kekuatan secara umum, dalam siklus latihan dapat dilakukan susunan komponen latihan dengan model: persiapan fisik secara menyeluruh, latihan kekuatan, kecepatan dan daya tahan.

⁷ https://www.academia.edu/8622083/METODE_DAN_PRIODISASI_LATIHAN

⁸ Sukadiyanto. "Pengantar teori dan melatih fisik (Yogyakarta:FIK UNY, 2005), h.1

Dalam tahap ini *aerobic training* diberikan pada awal latihan, dibarengi dengan *General Physical Prepraration*, dan pada tahap ini penekanan latihan adalah pada pembentukan kekuatan artinya secara garis besar komponen latihan dibentuk pada tahap ini, namun latihan aerobic dan kekuatan lebih diutamakan, latihan kecepatan dibentuk setelah GPP, latihan aerobik dan latihan kekuatan dilakukan, latihan daya tahan terus dilakukan sepanjang tahap apa bila cabang olahraga membutuhkan daya tahan kecepatan, sesuai dengan target spesialisasi dalam kompetisi.⁹

a) VARIABEL LATIHAN

Menurut Bompa, Setiap kegiatan fisik yang dilakukan atlet, akan mengarah kepada sejumlah perubahan yang bersifat anatomis, fisiologis, biokimia dan kejiwaanya. Efisiensi dari suatu kegiatan merupakan akibat dari lamanya, jaraknya dan pengulanganya (volume), beban dan kecepatanya (intensitas) dan frekuensi penampilanya (densitas).¹⁰

Sebagai aturanya penekanan intensitas untuk olahraga yang membutuhkan kecepatan dan daya ledak, dan untuk cabang lahraga yang dominan daya tahan terletak pada volumenya. Untuk cabang olahraga yang

⁹ Ida Bagus Wiguna. *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*, (Depok: Rajawali Pers, 2017), h.24

¹⁰ Bompa. *Periodization Training for Sport*, (US: Human Kinetics, 1999), h.79

menuntut keterampilan yang canggih maka kompleksitas latihan merupakan hal yang sangat diutamakan.¹¹

b) VOLUME

Volume adalah kuantitas dari kerja yang ditampilkan, menggabungkan antara jarak dengan jam latihan.

- 1) **Volume latihan maksimal:** adalah tahapan latihan yang mutlak dialami oleh atlet dalam suatu periodisasi program latihan. Tanpa pernah mengalami kondisi latihan dengan volume maksimal seorang atlet tidak akan pernah mencapai kondisi adaptasi fisiologi. Ada dua tipe dari pada volume latihan yang akan mengakomodir atlet menuju pada adaptasi fisiologis sesuai dengan tuntutan spesifikasi cabang olahraga.
- 2) **Volume relatif:** jumlah total waktu yang dipakai dalam latihan oleh sekelompok atlet sewaktu latihan yang khusus.
- 3) **Volume absolut:** ukuran jumlah kerja yang dilakukan setiap atlet setiap waktu, biasanya dalam menit.¹²

c) INTENSITAS LATIHAN

Intensitas latihan merupakan salah satu komponen yang sama penting untuk dikaitkan dengan kualitas kerja yang dilakukan dalam kurun waktu yang diberikan. Intensitas latihan untuk latihan daya tahan diperoleh melalui indikator denyut nadi:

$$\text{Denyut nadi maksimal} = 220 - \text{usia}$$

¹¹ Ibid, h.24

¹² Ida Bagus Wiguna. *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*, (Depok: Rajawali Pers, 2017), h.25

Sebagai contoh jika seorang atlet berusia 20 tahun maka denyut nadi maksimalnya adalah 200/menit, jika latihan dengan intensitas 80% adalah 160 DN/menit.

Sedangkan intensitas untuk latihan beban dapat diperoleh dengan melakukan angkat beban maksimal yang hanya mampu diangkat satu kali oleh atlet disebut satu repetisi maksimal (1 RM). Contoh seorang atlet melakukan half squat 60 kg hanya sekali angkat, berarti 60 kg tersebut adalah 1 RM nya untuk *half squat*. Sering kali melakukan pencarian 1 RM harus menggunakan prinsip trial and error (coba-coba) dan cara tersebut memungkinkan terjadinya kesalahan apabila atlet mencoba angkat berkali – kali.¹³

d) DINAMIKA INTENSITAS DAN VOLUME LATIHAN

Perubahan intensitas dan volume pada suatu proses latihan:

a. Intensitas:

- 1) Meningkatkan kecepatan dalam jarak tertentu atau meningkatkan berat beban.
- 2) Mempersingkat istirahat interval.
- 3) Meningkatkan densitas latihan.

b. Volume:

- 1) Memperpanjang waktu latihan.
- 2) Meningkatkan jumlah bentuk latihan per siklus latihan.
- 3) Menambah jumlah pengulangan.
- 4) Meningkatkan jarak atau durasi tiap pengulangan atau *drill*.

¹³ Ibid, h.26

e) DENSITAS LATIHAN

Densitas adalah frekuensi dalam melakukan rangkaian stimulus (rangsangan) harus dilakukan dalam setiap unit waktu dalam latihan dengan menunjukkan hubungan yang dicerminkan dalam waktu antara aktivitas dan pemulihan (*recovery*) dalam latihan.

Ketepatan densitas dinilai, berdasarkan perimbangan antara aktivitas dengan pemulihan pertimbangan ini berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan seseorang. Lama waktu istirahat atau interval antara aktivitas tergantung kepada berbagai faktor, antara lain intensitas latihan, status kemampuan peserta, fase latihan, serta kemampuan spesifik yang ditingkatkan.

Cara yang dianjurkan untuk menentukan lamanya istirahat antara dua rangsangan adalah menggunakan system denyut nadi. Beberapa pedoman disarankan, antara lain:

- a. Pada latihan yang cukup berat latihan bisa dilanjutkan lagi setelah istirahat dengan denyut nadi turun sampai 120 – 140 per menit.
- b. Untuk latihan daya tahan densitas optimalnya sebaiknya dengan rasio:
 - 1) 10,5 sampai 1: 1 (aktivitas: istirahat).
 - 2) 1: 3 untuk latihan beban/kekuatan.
 - 3) Kekuatan maksimum atau *power* diperlukan waktu istirahat 2 – 5 menit.¹⁴

¹⁴ Ibid, h.28

f) KOMPLEKSITAS LATIHAN

Kompleksitas mengacu pada tingkat kesempurnaan latihan, keterampilan yang kompleks, menuntut tingkat kordinasi di imbangi dengan peningkatan intensitas latihan.

Kompleksitas latihan menunjukkan tingkat keragaman unsur yang dilakukan dalam latihan. Hal ini erat kaitanya untuk mengatasi masalah kordinasi *neorumscullar*. Kompleksitas latihan merupakan tingkat kerumitan dalam latihan, mangkin besar tiap perbedaan individu, makin besar *stress* pada system saraf dan diberikan dalam kondisi segar.¹⁵

g) KOMPONEN FISIK YANG DIBUTUHKAN:

1. **Latihan kekuatan:** kekuatan atau strength merupakan kemampuan yang dikeluarkan oleh otot untuk menahan suatu beban.
2. **Latihan daya tahan:** adalah melatih kemampuan kondisi tubuh untuk melakukan pekerjaan dalam waktu yang lama.
3. **Latihan daya otot:** suatu kapasitas sekelompok otot untuk berkontraksi secara berulang-ulang atau beruntun dalam jangka waktu tertentu terhadap suatu beban.
4. **Latihan kecepatan:** latihan yang bertujuan untuk melakukan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
5. **Latihan kelenturan:** merupakan latihan untuk meningkatkan kemampuan otot-otot atau sendi melakukan gerak secara optimal.
6. **Latihan kelincahan:** adalah latihan untuk melatih kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan.
7. **Latihan koordinasi:** latihan untuk melatih kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal yang efektif.

¹⁵ Ibid, h.29

8. **Latihan keseimbangan:** latihan khusus yang ditujukan untuk membantu meningkatkan kekuatan otot pada anggota bawah (kaki) dan untuk meningkatkan sistem keseimbangan tubuh.
9. **Latihan ketepatan:** latihan yang bertujuan meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerakan menuju arah yang sudah ditentukan.
10. **Latihan reaksi:** latihan untuk meningkatkan kemampuan seseorang bertindak secepat - cepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan oleh indra.¹⁶

1.3. TAHAPAN BELAJAR GERAK

Menurut Fitts dan Posner, tahapan belajar gerak terbagi menjadi 3, antara lain:

1. **Tahapan Kognitif**, dimana pemula terutama berfokus pada apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya.
2. **Tahapan Asosiatif**, dimana setelah jumlah latihan yang tidak ditentukan, kinerja mulai membaik. Orang tersebut sekarang mengaitkan isyarat khusus untuk memecahkan masalah motoric.
3. **Tahapan Otomatisasi**, dimana keterampilan telah menjadi otomatis. Ada sedikit atau tidak ada pikiran sadar dan pelajar sering dapat melakukan tugas lain pada saat yang sama, seperti mengadakan percakapan.¹⁷

2. PASSING DALAM SEPAKBOLA

Menurut Scheunemann, *Passing* merupakan teknik dasar dalam sepakbola. Ibarat nafas bagi manusia, *passing* merupakan elemen yang tidak bisa ditinggalkan dalam sepakbola. Memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepakbola.¹⁸

¹⁶<https://cincyinnyc.com/macam-macam-bentuk-latihan-kebugaran-jasmani/>

¹⁷<https://sciencefirsport.com/skill-acquisition/>

¹⁸ Scheunemann, Timo. *Dasar Sepak Bola Modern* (Malang: Dioma, 2005), h.31

Danny Mielke, mengatakan bahwa *passing* adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain¹⁹. *Passing* dapat digunakan dengan menggunakan kaki ataupun dengan anggota tubuh lainnya. Dengan melakukan *passing*, sebuah tim sepakbola yang sedang bermain dapat menciptakan ruang serta mengakhirinya dengan mencetak gol. *Passing* perlu dilatih agar setiap pemain merasa percaya diri ketika dilapangan sehingga mengurangi kesalahan yang akan terjadi di lapangan.

Danny Mielke mengatakan ada beberapa cara melakukan *passing* yang biasa dilakukan oleh para pemain sepakbola, terdiri atas beberapa teknik seperti:

- A. *Passing* menggunakan kaki bagian dalam,
- B. *Passing* menggunakan punggung sepatu,
- C. *Passing* menggunakan *drop pass*,
- D. *Passing* dengan lari *overlap*,
- E. *Passing* dengan *give and go*²⁰.

Menurut Sucipto dkk, pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*Short passing*).

Analisa gerak menendang kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

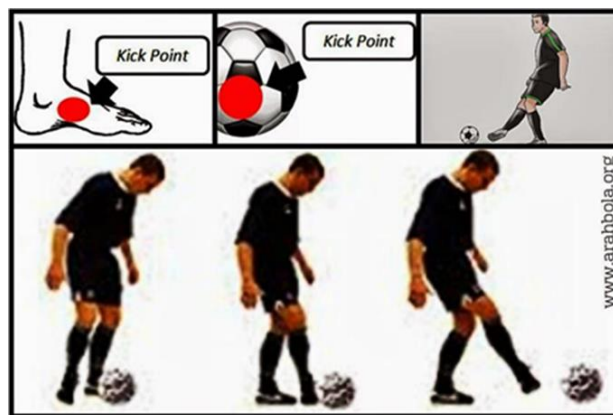
- A. Badan menghadap sasaran dibelakang bola, Kaki tumpu berada di samping bola \pm 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk,
- B. Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola,
- C. Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat ditengah-tengah bola,
- D. Pergelangan kaki ditegangkan pada saat mengenai bola,

¹⁹ Danny Mielke. *Dasar-dasar sepakbola*. (PT. Intan Sejati: Human Kinetics, 2007). h.19

²⁰ Ibid, hh.20-22

- E. Gerak lanjut kaki tendang diangkat menghadap sasaran,
- F. Pandangan ditujukan ke bola dan mengikuti arahnya jalannya bola terhadap sasaran,
- G. Kedua lengan terbuka di samping badan.²¹

Danny Mielke mengungkapkan bahwa kebanyakan *passing* dilakukan menggunakan kaki bagian dalam karena di kaki bagian itulah terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola, memberikan kontrol bola yang lebih baik. Selain itu, kaki bagian dalam merupakan permukaan yang lebih tepat untuk melakukan *passing*.²²



Gambar 2.2. *Passing* menggunakan kaki bagian dalam.
 Sumber: www.arahbola.org/1203-teknik-mengumpan-passing-bagian-2-push-pass-instep-drive-chip-pass

Sukatamsi juga mengatakan bahwa kemungkinan kesalahan dalam menendang bola dengan kaki bagian dalam: sikap badan kaku (tidak rileks), kaki

²¹ Sucipto. *Diktat Pembelajaran Sepakbola*. (Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah, 2000), hh. 17-18

²² Danny Mielke. *Dasar-dasar sepakbola*. (PT. Intan Sejati: Human Kinetics, 2007), h.20

tumpu tidak di samping bola, badan kurang condong ke depan, dan tidak ada ayunan lanjutan.²³

Menurut Danny Mielke, faktor yang mempengaruhi kaki bagian dalam permainan sepakbola karena dikaki bagian itulah terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola, sehingga memberikan kontrol bola yang lebih baik. selain itu kaki bagian dalam merupakan permukaan yang lebih tepat untuk melakukan *passing*. *Passing* kaki bagian dalam bisa lebih efektif untuk menciptakan gol.²⁴

Untuk meminimalisir sebuah kesalahan dalam melakukan passing, pelatih harus kembali mengasah kemampuan motorik pemainnya pada saat berlatih. Kemampuan motorik diartikan sebagai perkembangan dari unsur kematangan pengendalian gerak tubuh dan otak sebagai pusat gerak. Gerakan ini secara jelas dibedakan menjadi gerak kasar dan halus. Keadaan sekitar sangat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan motorik anak, terutama lingkungan keluarga. Hurlock juga menjelaskan, perkembangan motorik juga berarti perkembangan gerak pengendalian jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf, dan otot-otot yang terkoordinasi.²⁵

Dalam analisa biomekanika, melakukan tendangan pada sepak bola akan kita jumpai perpindahan badan dari satu posisi ke posisi lain dimana

²³ Sukatamsi. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. (Surabaya: Tiga Serangkai, 2001) h. 119

²⁴ Ibid, h.20

²⁵ Hurlock. *Perkembangan Anak Jilid 2*. (Jakarta: Erlangga, 1998), h.150

terdapat perubahan kecepatan yang diwujudkan pada langkah kaki. Kinematika *angular* kita jumpai pada sendi bahu yang mengayunkan lengan dan persendian pada 15 panggul saat mengangkat kaki ke depan dan pada sendi lutut pada saat melangkah kaki untuk mendapatkan jangkauan kaki ke depan.

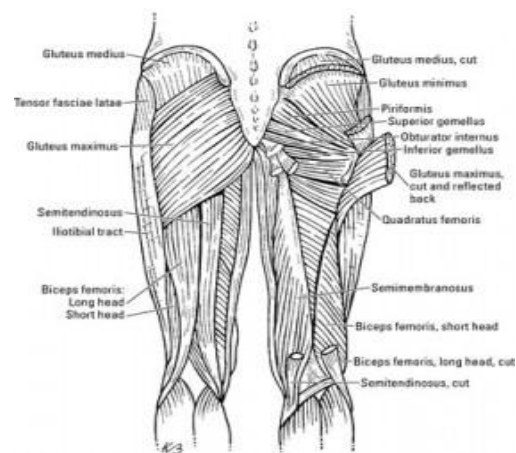
Pada gerakan ini rotasi pada sendi pinggul dapat mencapai satu putaran penuh (360°) dari mulai lepasnya kaki belakang dari tanah kemudian diayun ke atas sehingga terjadi fleksi pada lutut, ayunan ke depan hingga sampai ke belakang kembali. Ancan-ancang ini bertujuan untuk memperoleh kecepatan saat berlari hingga tiba di sisi bola yang dapat memberikan dukungan terhadap kekuatan.

Pada Kinematika *Linier*, rentang kaki tendang yang dimulai dari belakang hingga benturan dengan bola atau hiperekstensi, jika ditarik sudut yang berporos pada sendi pinggul sekitar 45°, kemudian rentang sudut dari poros fleksi lutut mencapai 90°. Sehingga jika digabungkan rentangan secara keseluruhan mencapai 135°. Perkenaan kaki dengan bola merupakan bagian terpenting untuk menghasilkan kekuatan.

Maka terdapat perpanjangan ruang gerak kaki yang dimulai dari persendian pinggul yang dilanjutkan dengan persendian lutut. Tentunya dengan ruang gerak inilah yang akan membangkitkan kecepatan pergerakan kaki dan akan dapat lebih mudah memperoleh kekuatan kontraksi ototnya. Perpaduan kecepatan dan kekuatan inilah yang disebut dengan power.

Dengan demikian pulalah bahwa menendang bola dibutuhkan power otot-otot tungkai.

Dalam melakukan passing, terdapat sebuah otot yang bekerja. Menurut Sajoto, dalam kegiatan olahraga sangat dominan menggunakan kekuatan otot, karena kegiatan olahraga merupakan suatu kegiatan yang melibatkan fisik.²⁶



Gambar 2.3. Otot yang bekerja pada saat melakukan passing
Sumber: Buku *Fisiologi dan Anatomi Modern* John Gibson 2003

Pengerak Utama (*Musculus quadriceps femoris, biceps femoris dan musculus tibialis anterior, tibialis posterior, dipakai dalam gerakan menendang dan Musculus bicep femoris, dipakai pada saat melakukan gerakan passing*).

Penggerak Antagonis (*Musculus bicep femoris, dan musculus quadriceps femoris, terjadi pemendekan otot pada musculus bicep femoris dan pemanjangan otot pada musculusquadriceps femoris*).

²⁶ Mochamad Sajoto. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. (Semarang: Depdikbud, 1988), h.99

Penggerak Stabilitas (*Musculus tensor fascia latae, Musculus gastrocnemius, Musculus tibialis anterior dan tibialis posterior*).

3. HAKIKAT *SMALL SIDED GAMES*

Menurut Menurut Nuno Coito dkk, *Small Sided Games* adalah konteks latihan yang dirancang khusus dengan jumlah pemain yang berkurang dari jumlah pemain sepakbola pada umumnya, serta penyesuaian khusus untuk aturan yang mendukung akuisisi keterampilan, pemahaman taktis dan pengondisian peserta.²⁷

Hill-Haas dkk, mendefinisikan *Small Sided Games* suatu permainan yang dimainkan pada bidang lapangan dengan ukuran yang lebih kecil daripada sepakbola pada umumnya, menggunakan aturan yang di modifikasi dan melibatkan sejumlah pemain yang lebih kecil daripada jumlah pemain yang sebenarnya.²⁸

Sedangkan, menurut Bondarev, *Small Sided Games* adalah setiap permainan yang dimainkan dengan pemain kurang dari sebelas dan di lapangan yang berukuran lebih kecil.²⁹

²⁷ Coito, Nuno, dkk. "Effects on tactical behaviours of manipulations constraints in small-sided games of football: A systematic review". Journal of CIDESD 2019 International Congress. h.169

²⁸ Hill-Haas, S.V; Dawson, B.; Impellizzeri, F.M. & Coutts, A.J. "Physiology of Small-Sided Games Training in Football a Systematic Review". Journal of Sport Medicine, 2011;41 (3), hh. 199-220

²⁹ Bondarev, D.V. "Factors Influencing Cardiovascular Responses During Small-Sided Games Performed with Recreational Purposes". Journal of Physical Education Ukraine, 2, 2011) hh. 115-118.

Ada beberapa keuntungan yang dapat diperoleh dengan menggunakan latihan *Small Sided Games* menurut, *West Contra Costa Youth Soccer League*:

- A. Sentuhan terhadap bola lebih banyak,
- B. Waktu untuk bermain lebih banyak,
- C. Dapat meningkatkan keterampilan (skill),
- D. Lebih banyak mengambil keputusan dalam suatu permainan,
- E. Banyak memainkan bertahan dan menyerang,
- F. Keterlibatan pemain dalam permainan lebih banyak,
- G. Dapat meningkatkan kondisi fisik.

Ukuran lapangan maksimal 30 x 40 *yards* yang artinya sama dengan 27,522 x 36,697 meter. *Small Sided Games* yaitu suatu bentuk latihan yang dibuat ke dalam bentuk permainan sepakbola yang ukurannya diperkecil sehingga sentuhan terhadap bola semakin banyak.³⁰

Lalu, menurut Katis dan Kellis, *Small Sided Games* sangat populer. Tidak hanya di kalangan pemain sepakbola dewasa, tetapi juga pada pemain muda. Sebagian besar dari mereka telah berlatih *Small Sided Games* sejak usia dini. Pada kelompok pemain dewasa, metode pelatihan ini sebagai bagian dari program pelatihan reguler dalam berbagai bentuk, tergantung pada tujuan dan filosofi pelatih.³¹

³⁰ West Contra Costa Youth Center League. *Small Sided Games*. US: Youth Center, 2003) h. 1

³¹ Katis, A. & Kellis, E. "Effects of small sided games on physical conditioning and performance in young soccer players". (Journal of Sport Science and Medicine, 8, 2009), hh.374-380

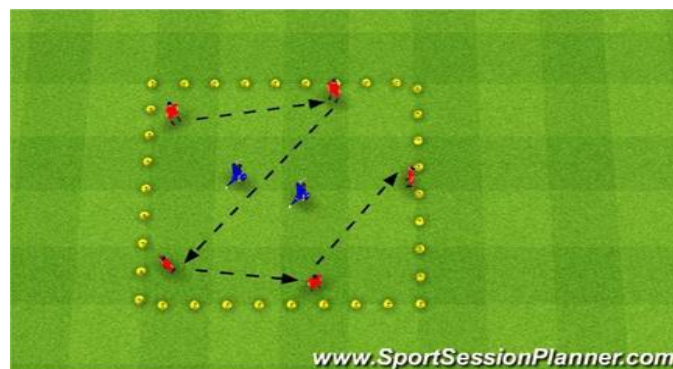


Gambar 2.4. *Small Sided Games*.

Sumber: <https://www.sportsessionplanner.com/s/SoWbb/Small-Sided-Games.html>

4. HAKIKAT *RONDO*

Menurut Marcus di Bernardo, *Rondo* adalah permainan pelatihan di mana kelompok yang kepemilikan memiliki keuntungan numerik. *Rondo* dapat sesedikit 3 v 1 sampai 10 v 2 atas kelompok pemain lain. Tujuan dari kelompok yang dimilikinya adalah untuk menjaga bola jauh dari pembela, sementara tujuan pembela adalah untuk memenangkan bola.³²



Gambar 2.5. *Rondo*.

Sumber: www.sportsessionplanner.com/s/mt5V/Rondo.html

³² Marcus DiBernardo. *The Science of Rondo* "Progression, Variatons & Trasitions". (UK: Update Version, 2014) h.2

Juga disebutkan oleh Kieran Smith, dalam buku *Rondos*, bahwa *Rondo* biasanya dipasang dalam kisi-kisi dengan ukuran yang bervariasi, yang bisa berupa apa saja, seperti 8x8m, tergantung pada tingkat keterampilan para pemain atau aspek bermain. Selalu ada pemain "di tengah" dalam tim yang biasanya memiliki keunggulan numerik.³³

Menurut Johan Cruyff, dalam buku *The Science of Rondo* karya Marcus DiBernardo, segala sesuatu yang terjadi dalam pertandingan, kecuali menembak/*shoot*, dapat anda lakukan dalam *Rondo*. Dengan aspek yang kompetitif, berjuang untuk membuat ruang, apa yang harus dilakukan saat memiliki dan apa yang harus dilakukan ketika anda tidak dapatkan bola, cara bermain sepakbola 'satu sentuhan', cara menangkal tanda ketat dan cara mendapatkan bola kembali.³⁴

Menurut Wayne Harrison dalam buku *Developing Players with Rondos Using the Soccer Awareness Philosophy*, *Rondo* adalah cara yang bagus untuk mempersiapkan pemain dalam menghadapi situasi permainan dan terutama dalam pengambilan keputusan cepat pada saat permainan.³⁵

Marcus DiBernardo juga mengatakan bahwa tata cara melakukan latihan *Rondo* untuk 6v2 hingga 9v2, dilakukan dalam lapangan yang

³³ Kieran Smith. *Rondos "How to use Spain secret weapon"*. (UK, 2015), h.4

³⁴ Marcus DiBernardo. *The Science of Rondo "Progression, Variations & Transitions"*. (UK: Update Version, 2014), h.1

³⁵ Wayne Harrison. *"Developing Players with Rondos Using the Soccer Awareness Philosophy"*. (UK, 2016). Volume 2, Part 2.

berukuran 10 yards x 10 yards, dimana pemain membentuk lingkaran. Mereka dapat pergi ke luar area sekitar satu atau lebih, tetapi idenya adalah untuk menjaga bentuk lingkaran dan tidak membuat lingkaran lebih besar. Pemain harus memainkan *passing*, dalam satu baris. Pemain menerima *passing* dari rekannya dengan melewati batas atau tempat mereka berdiri. Pemain dipaksa untuk meningkatkan visi *passing* mereka ketika mengalami tekanan dari lawan. Permainan akan menjadi lebih sulit ketika pemain meninggalkan posisi dimana ia berdiri.³⁶

5. HAKIKAT SEPAKBOLA

Sepakbola adalah olahraga permainan menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim. Umumnya, masing-masing tim sendiri dari sebelas orang pemain yang terdiri dari seorang penjaga gawang, 2-4 orang pemain bertahan, 2-4 orang pemain tengah, dan 1-3 orang pemain penyerang.³⁷

Agus Salim juga menekankan pada dasarnya sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki yang dilakukan dengan tangkas, sigap, cepat dan baik dalam mengontrol bola dengan tujuan untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya sesuai aturan yang ditetapkan dalam waktu dua kali 45 menit.³⁸

³⁶ Marcus DiBernardo. *The Science of Rondo "Progression, Variations & Transitions"*. (UK: Update Version, 2017), h.11

³⁷ Agus Gustika, dkk. *Panduan Kepleatihan Sepak Bola Anak* (Jakarta: Esensi, 2017), h.2

³⁸ Agus Salim. *Buku Pintar Sepakbola* (Bandung: Jembar, 2008), h.10



Gambar 2.6. Sepakbola

Sumber: https://en.wikipedia.org/wiki/Association_football

Menurut Beltasar Tarigan, Sepakbola merupakan permainan tim. Oleh karena itu, sepakbola adalah alat penghubung antara pemain yang satu dengan pemain lainnya. Setiap pemain yang satu dengan pemain lainnya harus melakukan operan yang tepat dalam melakukan penyerangan ke daerah lawan.³⁹

Secara tradisional, mayoritas pelaku sepakbola telah bertahun-tahun lekat dengan fakta bahwa sepakbola terdiri dari 4 komponen. Yaitu teknik, taktik, fisik dan mental. Kelekatan pada fakta inilah yang kemudian dimispersepsikan ke dalam pendekatan latihan yang terisolir. Dimana latihan sepakbola dipecah menjadi latihan teknik, latihan taktik, latihan fisik dan latihan mental. Seperti diketahui setiap aksi sepakbola selalu diawali dengan

³⁹ Beltasar Tarigan. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Sepak Bola* (Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, 2001), h.37

komunikasi, keputusan dan eksekusi.⁴⁰ Konsekuensi negatif dari pendekatan latihan terisolasi adalah rangkaian proses pemain berkomunikasi, ambil keputusan dan eksekusi menjadi terpisah⁴¹. Sedangkan latihan holistik, dimana latihan tidak di isolasi menjadi latihan teknik, taktik, fisik dan mental, tetapi holistik saling terintegrasi satu sama lain. Dimana setiap latihan sepakbola selalu tercipta rangkaian komunikasi-ambil keputusan-eksekusi.⁴²

Metode merupakan salah satu strategi atau cara yang digunakan oleh pelatih dalam proses latihan yang hendak dicapai. Metode berasal dari kata *methodos* dalam bahasa Yunani yang berarti cara atau jalan. Sudjana berpendapat bahwa metode merupakan perencanaan secara menyeluruh untuk menyajikan materi pembelajaran bahasa secara teratur, tidak ada satu bagian yang bertentangan, dan semuanya berdasarkan pada suatu pendekatan tertentu.⁴³

a. METODE TAKTIS

Pendekatan taktis adalah pendekatan yang mengkombinasikan antara latihan keterampilan (*skill*) dipadukan dengan bentuk permainan. Penggunaan pendekatan taktis dalam melatih keterampilan dasar sepak bola, memberikan tugas kepada siswa untuk melakukan latihan keterampilan dalam suasana

⁴⁰ Danurwindo, dkk. Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia, (Jakarta: PSSI, 2017), h.56

⁴¹ Ibid. h.57

⁴² Ibid. h.58

⁴³ Sudjana. Metode Statistika (Bandung: Tarsito, 2005), h.76

bermain. Siswa juga secara otomatis akan mengeluarkan segala kemampuan baik fisik maupun teknik serta dengan cepat harus membuat keputusan yang tepat untuk mengatasi problem yang muncul saat itu.⁴⁴

b. METODE TEKNIS

Sagala menjelaskan bahwa pendekatan teknis adalah pendekatan latihan, atau pendekatan training yang merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan. Pembelajaran gerak dasar permainan sepakbola dengan pendekatan teknik yaitu dengan memilah - milah gerakan. Bagian-bagian gerak dasar permainan sepakbola dipelajari secara berulang - ulang dari sikap permulaan, gerakan pelaksanaan dan gerakan lanjutan.⁴⁵

c. METODE DRILL

Menurut Roestiyah N.K metode *drill* atau disebut latihan siap dimaksudkan untuk memperoleh ketangkasan atau keterampilan latihan terhadap apa yang dipelajari, karena hanya dengan melakukan secara praktis suatu pengetahuan dapat disempurnakan dan siap-siagakan.⁴⁶

⁴⁴Sagala Syaiful. *Konsep dan Makna Pembelajaran*, (Bandung: 2011, Alfabeta) h.50

⁴⁵Ibid, h.56

⁴⁶Roestiyah N.K, *Strategi Belajar Mengajar*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2012), h.125

d. METODE *BLOCK PRACTICE*

Otte dan Zanic menjelaskan bahwa *block practice* adalah sebuah bentuk latihan yang berkonsentrasi pada satu aspek keterampilan yang dilakukan berulang - ulang sampai dapat melakukan keterampilan tersebut dengan benar.⁴⁷ *Block practice* merupakan salah satu contoh metode latihan yang memfokuskan latihan dengan tujuan tertentu. Dengan hanya memfokuskan pada satu tujuan tertentu dan pengulangan yang banyak, maka atlet diharapkan dapat menguasai satu teknik gerakan secara sempurna. Adapun kekurangan dari metode ini adalah atlet dapat merasa jenuh karena melakukan hal yang hampir sama di beberapa sesi latihan sebelum berpindah ke teknik gerakan yang selanjutnya.

e. METODE *RANDOM PRACTICE*

Edward mengatakan bahwa *random practice* adalah sebuah pengaturan susunan praktek keterampilan yang terus berubah - ubah dan tidak dapat diprediksi urutannya dalam satu sesi latihan.⁴⁸ Metode ini membuat atlet menebak-nebak materi apa yang akan diberikan oleh pelatih, sehingga pemain akan cenderung lebih senang. Adapun kekurangan dari metode ini adalah jika banyak pemain yang memiliki teknik dasar yang tergolong kurang baik maka

⁴⁷Otte dan Zanic. (2008). *Blocked Vs Random Practice, With Drill For Hurdlers* Geneva College (Online).

⁴⁸Edward, W. H . *Motor Learning And Control: From Theory to Practice*. (USA:2011),h.406

akan terasa sangat sulit bagi pemain tersebut untuk menerima metode ini, karena harus melakukan lebih dari satu teknik gerakan dalam satu kali sesi latihan.

6. HAKIKAT SATHARLAN *FOOTBALL CLUB*



Gambar 2.7. Logo Satharlan *Football Club* dan Cibubur Soccer Club Indonesia.

Sumber: Grup Whatsapp Satharlan *Football Club* dan www.instagram.com/csc_indonesia

Satharlan *Football Club* adalah sebuah klub sepakbola yang berada di kompleks olahraga Satharlan Angkatan Udara, Halim Perdanakusuma, Jakarta Timur. Sebelumnya, Satharlan FC adalah pengembangan dari sekolah sepakbola Cibubur *Soccer School* Indonesia, yang bekerja sama dengan pihak Satharlan AU. Jumlah pemain di klub ini berjumlah 50 orang. Yang terdiri dari 10 orang di kategori U8, 15 orang di kategori U10, 10 orang di kategori U12, dan 15 orang di kategori U14. Latihan sepakbola Satharlan FC dilaksanakan di lapangan sepakbola Satharlan, pada pukul 16.00 sampai pukul 17.45 WIB.

Tabel 2.1. Struktur Organisasi Satharlan *Football Club*.

No	Nama	Jabatan
1	Heru Chaerudin, S.Or	Pemilik Klub
2	Moch. Evrilza	Pelatih Kepala
3	Hanafis	Pelatih U14
4	Muhamad Lukmanul Hakim	Pelatih U14
5	Fauzan Rizki Ardiansyah	Pelatih U10
6	Muhammad Al-Farizi	Pelatih U10
7	Chaerul Anwar	Pelatih U8
8	M. Catur Daffa Renara	Pelatih Kiper

Sumber: Pemilik Klub Satharlan *Football Club*.



Gambar 2.8. Lapangan Satharlan AU.
 Sumber: www.instagram.com/satharlan_fc

Latihan sepakbola klub Satharlan FC memiliki beberapa pendukung, seperti sarana dan prasarana. Berikut penjabarannya:

Tabel 2.2. Sarana dan prasarana Satharlan *Football Club*.

No	Nama	Jumlah	Kondisi	Status
1.	Lapangan	2 (100x80) dan (40x20)	Baik	Kepemilikan pribadi
2.	Bola	20	Baik	Kepemilikan pribadi
3.	Gawang	10	Baik	Kepemilikan pribadi
4.	Marker	40	Baik	Kepemilikan pribadi
5.	Cones	30	Baik	Kepemilikan pribadi
6.	Hurgle	10	Baik	Kepemilikan pribadi
7.	Ladder	2	Baik	Kepemilikan pribadi
8.	Tiang	6	Kurang Baik	Kepemilikan pribadi
9.	Rompi	32	Baik	Kepemilikan Pribadi

Sumber: Pemilik Klub Satharlan *Football Club*.

Di sisi lain, Satharlan *Football Club* yang sebelumnya bernama Cibubur *Soccer Club* Indonesia, atau yang lebih dikenal dengan nama CSC, memiliki pengalaman didunia pertandingan, diantaranya:

Tabel 2.3. Pengalaman bertanding Cibubur *Soccer Club* Indonesia, sebelum mengganti nama menjadi Satharlan *Football Club*.

NO	Nama Kegiatan
1	<i>Friendly Match</i> dengan SSB yang berada di Singapura tahun 2013
2	<i>Friendly Match</i> dengan tim sepakbola SMA Negeri 8 Bekasi
3	<i>Friendly Match</i> dengan SSB Persigawa Timur
4	<i>Friendly Match</i> dengan tim sekolah Ragunan
5	<i>Friendly Match</i> dengan tim SO Indonesia
6	<i>Friendly Match</i> dengan SSB Sutiyono Lamso (ex. Timnas Bandung)
7	<i>Friendly Match</i> dengan SSB Buaran Putera
8	<i>Friendly Match</i> dengan SSB Remaja Sebelas
9	Dan lain-lain

Sumber: Pemilik Klub Satharlan *Football Club*.

Disisi lain, membicarakan sebuah prestasi pada sekolah sepakbola Cibubur *Soccer Club* Indonesia, mereka memiliki segudang prestasi sebelum berganti nama menjadi Satharlan *Football Club*, di antaranya:

Tabel. 2.4. Prestasi Cibubur *Soccer Club* Indonesia, sebelum mengganti nama menjadi Satharlan *Football Club*.

No	Nama Kegiatan	Kategori Usia	Tahun	Prestasi
1	Danone Cup	U12	2013, 2014 & 2015	Partisipan
2	Liga Pertamina	U16	2013- 14, 2014- 15	Partisipan
3	Turnamen SSB Putera Utama	U14	2014	Juara 2
4	Turnamen Serumpun Cup	U13	2013	Juara 1
5	Turnamen Serumpun Cup	U15	2013	Juara 2
6	Turnamen Serumpun Cup	U16	2014	Juara 3
7	Divisi Satu Liga TOPSKOR	U13	2013 & 2015	Juara 2
8	Indonesia <i>Junior Soccer League</i>	U14	2013	Partisipan
9	Turnamen Satharlan Cup	U12	2013	Partisipan
10	Liga Pengcab PSSI Sam's <i>International</i>	U16	2014	Partisipan
11	<i>Football Academy Tournament</i>	U14	2015	Partisipan

Sumber: Pemilik Klub Satharlan *Football Club*.

Melihat dari segi fasilitas, Satharlan *Football Club* memiliki fasilitas yang memadai, terutama memiliki lapangan sendiri yang diurus sendiri oleh pihak

klub. Juga pengalaman hingga prestasi, rasanya tidak perlu lagi diragukan kualitasnya dalam beberapa tahun terakhir. Namun seiring berjalannya waktu, klub mengalami pemberhentian ketika itu pada tahun 2015, karena perpindahan tangan dalam tangan structural manajemen. Pemain yang menghasilkan banyak prestasi untuk Cibubur *Soccer Club* Indonesia, pergi dan CSC sendiri kembali membangun dari awal dan hingga saat ini masih bertahan dengan struktur organisasi tim yang berbeda.

B. KERANGKA BERPIKIR

Perkembangan sepakbola pada zaman modern ini, para pemain dituntut untuk lebih aktif dalam penggunaan kaki untuk melakukan *passing*. Jika pemain tidak terampil melakukan *passing*, dengan garis besar adalah menggunakan kaki bagian dalam untuk melakukan *passing*, maka sulit tercipta fase permainan seperti *Tiki-Taka*, yang sangat mengedepankan *passing*.

Karena itu, fungsi terampil dalam menggunakan kaki bagian dalam adalah sebuah hal yang sangat penting, dalam persepakbolaan pada zaman sekarang. Rotasi pemain dalam skema permainan, membuat bola menjadi sangat aktif untuk berpindah. Apabila penekanan *passing* pada usia dini diabaikan, maka sepakbola pada suatu negara tersebut akan kesulitan berkembang.

Dalam program latihan pemain kategori U14 klub Satharlan *Football Club*, ditemukan sebuah permasalahan dalam *passing*. Secara teknik, beberapa sudah menguasai namun terkadang tidak tepat. Dan terjadi berulang kali sehingga menjadi kebiasaan yang buruk dan berakibat fatal ketika dalam sebuah pertandingan. Untuk itu, penulis melakukan penelitian ini, diharapkan peserta bisa memahami betapa pengaruhnya latihan tersebut terhadap kemampuan *passing* mereka saat menggunakan kaki bagian dalam.

C. HIPOTESIS PENELITIAN

Berdasarkan kerangka berpikir, maka diduga latihan *Small Sided Games* dan *Rondo* berpengaruh terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada atlet kategori U14 Satharlan *Football Club*.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. TUJUAN PENELITIAN

1. Untuk mengetahui apakah dengan latihan *Small Sided Games* berpengaruh terhadap kemampuan passing menggunakan kaki bagian dalam,
2. Untuk mengetahui apakah dengan latihan *Rondo* berpengaruh terhadap kemampuan passing menggunakan kaki bagian dalam,
3. Untuk membandingkan keefektifan antara latihan *Small Sided Games* dengan *Rondo* terhadap kemampuan passing menggunakan kaki bagian dalam.

B. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN

1. TEMPAT PENELITIAN

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di lapangan Komplek Satharlan AU Halim Perdanakusuma, Jalan Pondok Gede Raya, Jakarta Timur.

2. WAKTU PENELITIAN

- A. Perbaikan dan persiapan pengambilan data pada bulan Mei - Juni
- B. Pengambilan data penelitian pada bulan Juni - Juli
- C. Pengolahan data pada bulan Juli
- D. Sidang skripsi pada bulan Agustus

C. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen dan dengan desain uji praktik. Menurut Hamid Darmadi, metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang paling produktif, karena jika penelitian tersebut dilakukan dengan baik dapat menjawab hipotesis yang utamanya berkaitan dengan hubungan sebab akibat. Disamping itu, peneliti eksperimen juga merupakan salah satu bentuk penelitian yang memerlukan syarat yang relatif lebih ketat jika dibandingkan dengan jenis penelitian lainnya. Hal ini karena sesuai dengan maksud para peneliti yang menginginkan adanya kepastian untuk memperoleh informasi tentang variabel yang mana menyebabkan sesuatu terjadi dan variabel yang memperoleh akibat terjadinya perubahan dalam suatu kondisi eksperimen. Jadi dengan kata lain, suatu peneliti eksperimen pada prinsipnya dapat didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*causal-effect relationship*).⁴⁹

Penelitian ini diawali dengan tes awal untuk mengetahui kemampuan awal peserta, kemudian diberikan perlakuan seperti latihan *Small Sided Games* dan *Rondo*. Selanjutnya dilakukan tes akhir untuk mengetahui hasil perlakuan tersebut.

⁴⁹ Hamid Darmadi, "Metode Penelitian Pendidikan". (Bandung, Alfabeta, 2011), h.176

D. POPULASI DAN SAMPEL

1. POPULASI

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dari karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁵⁰

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh anggota U14 Satharlan *Football Club* yang berjumlah 62 orang.

2. SAMPEL

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu.⁵¹

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Misalnya akan melakukan penelitian tentang makanan, maka sampel sumber datanya adalah orang ahli makanan, atau

⁵⁰ Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2010), h.61

⁵¹ Op.cit, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: CV Alfabeta, 2010), h.81

penelitian tentang kondisi politik di suatu daerah, maka sampel sumber datanya adalah orang yang ahli politik.⁵²

Sampel dalam penelitian ini adalah kategori U14 Satharlan *Football Club* berjumlah 16 orang. Berikut yang termasuk kriteria untuk pengambilan sampel:

1. Bersedia mengikuti penelitian,
2. Kategori U14,

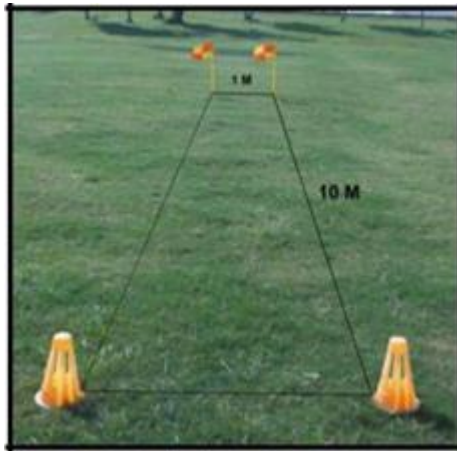
Lalu di bentuk juga kriteria *Drop-Out* atau yang tidak memenuhi kriteria untuk pengambilan sampel:

1. Sakit,
2. Terlambat.

E. INSTRUMEN PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah tes *short passing* dari Sukatamsi dari jarak 10 meter kearah sasaran gawang yang memiliki lebar 1 meter, yang di fungsikan sebagai alat untuk mendapatkan data. Tujuan tes *short passing* ke sasaran adalah untuk mengukur keterampilan akurasi *short passing* ke arah sasaran yang telah ditentukan. Berikut adalah gambar instrumen tes:

⁵² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: CV Alfabeta, 2016), h.40



Gambar 3.1. Tes *short passing* Sukatamsi⁵³

Sumber: Skripsi Wahyu Nugroho, mahasiswa FIK UNNES dengan judul “Pengaruh Latihan *Passing* Bervariasi Posisi Tetap Dan Berubah Terhadap Hasil Akurasi *Short Passing* KU-14 SSB APACINTI Tahun 2015”.

Langkah-langkah pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

1. *Testee* berdiri di belakang bola yang diletakan pada sebuah titik berjarak 10 meter di depan gawang atau sasaran. *Testee* diberi aba-aba dari *testeer* untuk bersiap melakukan tendangan.
2. *Testee* diberi 10 kali kesempatan menendang. Yaitu 5 kali menggunakan kaki kanan bagian dalam dan 5 kali menggunakan kaki kiri bagian dalam.

Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila bola keluar dari daerah sasaran atau menempatkan bola tidak pada jarak 10 meter dari sasaran. Cara penilaiannya adalah dengan menghitung keberhasilan *testee* menendang ke arah sasaran yang ditentukan dengan jumlah percobaan menendang

⁵³ Sukatamsi. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai, 1985), h. 254

sebanyak 10 kali tendangan dan apabila bola masuk mendapatkan nilai 1 dan apabila bola keluar mendapat nilai 0.

1. ALAT-ALAT YANG DIGUNAKAN

Alat-alat yang digunakan untuk penelitian, antara lain:

- A. *Marker* sebanyak 24 buah,
- B. *Cones* 12 buah,
- C. Bola 6 buah,
- D. Meteran,
- E. Peluit,
- F. Alat tulis,
- G. *Stopwatch*,
- H. Lapangan sepakbola,
- I. Kamera.

2. PETUGAS

Petugas terdiri dari 2 (dua) orang untuk menghitung *passing* yang masuk kearah target ketika menggunakan kaki bagian dalam. Petugas dalam penelitian ini adalah staff pelatih Satharlan *Football Club*.

F. TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Dalam penelitian ini data yang diambil melalui tahapan dengan terjun ke-lapangan, lalu membagi 2 kelompok, yang masing-masing kelompok terdiri dari 8 orang. 8 orang mengikuti latihan *Small Sided Games* dan 8 orang lainnya mengikuti *Rondo*.

1. Melakukan pemanasan selama 15 menit,
2. Membagi ke 16 orang tersebut menjadi 2 kelompok,
3. Untuk *Small Sided Games* 4v4, tim 1 memakai rompi, 4 orang lainnya memakai kostum latihan,
4. Selanjutnya, untuk *Rondo* 5v3, 5 orang memakai kostum latihan, sedangkan 3 orang lainnya memakai rompi,
5. Melihat sentuhan *passing* menggunakan bagian dalam pada setiap pemain, dengan menghitung pengenaan yang benar,
6. Melakukan pendinginan selama 10 menit.

G. TEKNIK ANALISIS DATA

1. Peneliti menganalisa dengan melakukan tes awal dalam *short passing*,
2. Selanjutnya peneliti melakukan *purposive sampling* terhadap sampel dan terbagi menjadi kelompok pada latihan *Small Sided Games* dan *Rondo* selama 16x pertemuan latihan dan pada pertemuan terakhir melakukan tes akhir.

3. Peneliti akan mengakumulasi percobaan dan mencari jawaban dari latihan *Small Sided Games* dan *Rondo* yang efektif terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki bagian dalam dengan metode *Independent T-Test* pada aplikasi *software* SPSS versi 25.

H. HIPOTESIS STATISTIKA

Penguji menggunakan metode *Independent T-Test* pada aplikasi *software* SPSS versi 25. *Independent T-Test* adalah uji komparatif atau uji beda untuk mengetahui adakah perbedaan mean atau rerata yang bermakna antara 2 kelompok bebas yang berskala data interval/rasio. Dua kelompok bebas yang dimaksud di sini adalah dua kelompok yang tidak berpasangan, artinya sumber data berasal dari subjek yang berbeda.⁵⁴

⁵⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: CV Alfabeta, 2012), h.257

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. DESKRIPSI DATA

Deskripsi data dari penelitian ini meliputi nilai terendah, nilai tertinggi, nilai rata-rata, distribusi frekuensi, serta histogram dari masing-masing variabel.

Tabel 4.1. Deskripsi Data

KETERANGAN	KEL. TES AWAL RONDO	KEL. TES AKHIR RONDO	KEL. TES AWAL SSG	KEL. TES AKHIR SSG
<i>MEAN</i>	3.623	6.875	4.625	5.625
<i>STD. ERROR</i>	0.565	0.350	0.498	0.263
<i>STD. DEVIASI</i>	1.60	0.991	1.408	0.744
<i>VARIANSI</i>	2.56	0.982	1.982	0.554
<i>RANGE</i>	4.00	3.00	4.00	2.00
<i>MINIMUM</i>	2.00	5.00	2.00	4.00
<i>MAXIMUM</i>	6.00	8.00	6.00	6.00

1. HASIL TES AWAL KELOMPOK LATIHAN *SMALL SIDED GAMES*

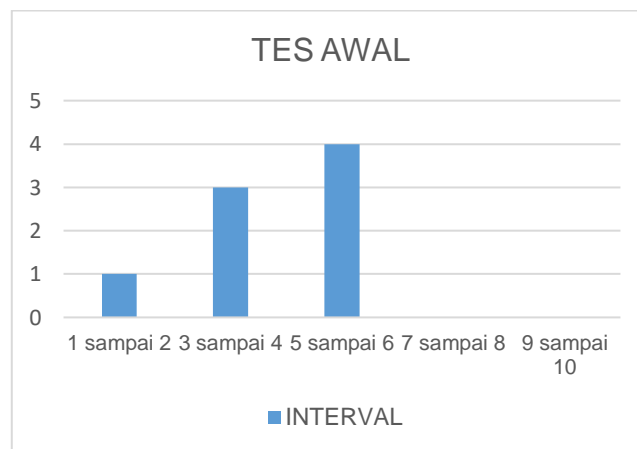
Data dari tes awal pada kelompok yang termasuk dalam latihan *Small Sided Games* diperoleh nilai terkecil adalah 2 dan terbesar adalah 6 dengan *mean* atau rata-rata 4.63, standar deviasi 1.41 dan standar *error* 0.5.

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari tes awal kelompok metode latihan *Small Sided Games* tersebut dapat digambarkan ke dalam tabel distribusi frekuensi tes awal *Small Sided Games* dalam grafik histogram.

Tabel 4.2. Tabel Frekuensi tes awal kelompok latihan *Small Sided Games*

Kelas Interval	Titik Tengah	Frek. Absolut	Frek. Relatif
1 – 2	1.5	1	12,5%
3 – 4	3.5	3	37,5%
5 – 6	5.5	4	50%
7 – 8	7.5	0	0%
9 – 10	9.5	0	0%
TOTAL		8	100%

Dapat disimpulkan berdasarkan tabel diatas frekuensi nilai terbesar terdapat pada interval 5-6 dengan persentase 50% dan frekuensi nilai terkecil terdapat pada interval 7-8 dan 9-10 dengan persentase 0%.

Diagram 4.1. Grafik Histogram tes awal kelompok yang mengikuti *Small Sided Games*

2. HASIL TES AKHIR KELOMPOK LATIHAN *SMALL SIDED GAMES*

Data dari tes akhir pada kelompok yang termasuk dalam metode latihan *Small Sided Games* diperoleh nilai terkecil adalah 4 dan terbesar adalah 6 dengan *mean* atau rata-rata 5.63, standar deviasi 0.74 dan standar *error* 0.26.

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari tes akhir kelompok metode latihan *Small Sided Games* tersebut dapat digambarkan ke dalam tabel distribusi frekuensi tes akhir kelompok yang mengikuti metode latihan *Small Sided Games* dalam grafik histogram.

Tabel 4.3. Tabel Frekuensi tes akhir kelompok latihan *Small Sided Games*

Kelas Interval	Titik Tengah	Frek. Absolut	Frek. Relatif
1 – 2	1.5	0	0%
3 – 4	3.5	1	12.5%
5 – 6	5.5	7	87.5%
7 – 8	7.5	0	0%
9 – 10	9.5	0	0%
TOTAL		8	100%

Dapat disimpulkan berdasarkan tabel diatas frekuensi nilai terbesar terdapat pada interval 5-6 dengan persentase 87.5% dan frekuensi nilai terkecil terdapat pada interval 1-2, 7-8 dan 9-10 dengan persentase 0%.

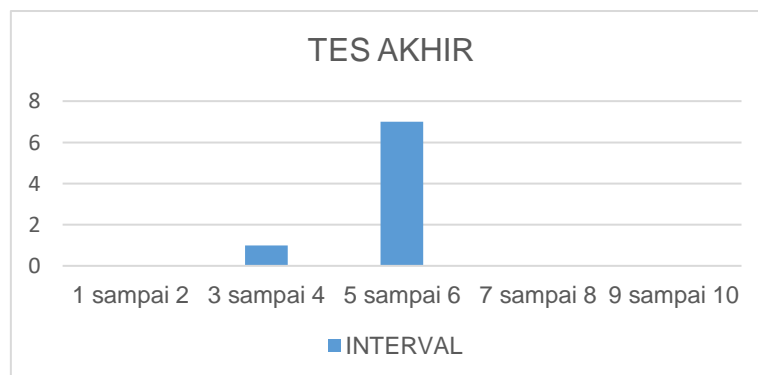


Diagram 4.2. Grafik Histogram tes akhir kelompok yang mengikuti *Small Sided Games*

3. HASIL TES AWAL KELOMPOK LATIHAN *RONDO*

Data dari tes awal pada kelompok yang termasuk dalam latihan *Rondo* diperoleh nilai terkecil adalah 2 dan terbesar adalah 6 dengan *mean* atau rata-rata 3.62, standar deviasi 1.6 dan standar *error* 0.56 .

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari tes awal kelompok metode latihan *Rondo* tersebut dapat digambarkan ke dalam tabel distribusi frekuensi tes awal *Rondo* dalam grafik histogram.

Tabel 4.4. Tabel Frekuensi tes awal kelompok *Rondo*

Kelas Interval	Titik Tengah	Frek. Absolut	Frek. Relatif
1 – 2	1.5	3	37.5%
3 – 4	3.5	2	25%
5 – 6	5.5	3	37.5%
7 – 8	7.5	0	0%
9 – 10	9.5	0	0%
TOTAL		8	100%

Dapat disimpulkan berdasarkan tabel diatas frekuensi nilai terbesar terdapat pada interval 1-2 dan 5-6 dengan persentase 37.5% dan frekuensi nilai terkecil terdapat pada interval 7-8 dan 9-10 dengan persentase 0%.

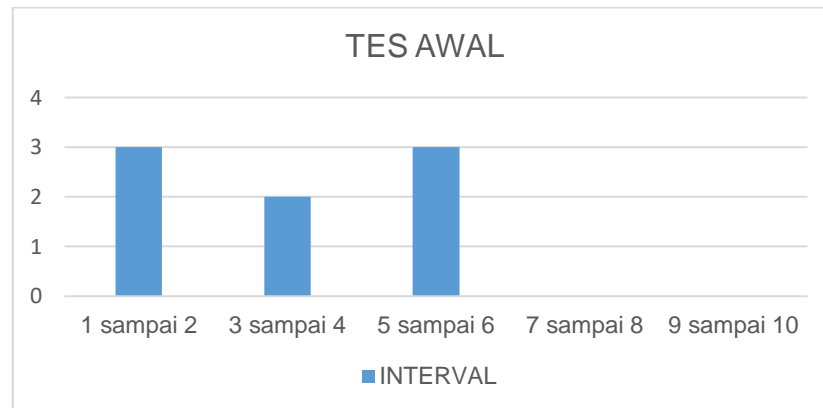


Diagram 4.3. Grafik Histogram tes awal kelompok yang mengikuti *Rondo*

4. HASIL TES AKHIR KELOMPOK LATIHAN *RONDO*

Data dari tes akhir pada kelompok yang termasuk dalam latihan *Rondo* diperoleh nilai terkecil adalah 5 dan terbesar adalah 8 dengan *mean* atau rata-rata 6.88, standar deviasi 0.99 dan standar *error* 0.35 .

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari tes akhir kelompok metode latihan *Rondo* tersebut dapat digambarkan ke dalam tabel distribusi frekuensi tes akhir *Rondo* dalam grafik histogram.

Tabel 4.5. Tabel Frekuensi tes akhir kelompok *Rondo*

Kelas Interval	Titik Tengah	Frek. Absolut	Frek. Relatif
1 – 2	1.5	0	0%
3 – 4	3.5	0	0%
5 – 6	5.5	2	25%
7 – 8	7.5	6	75%
9 – 10	9.5	0	0%
TOTAL		8	100%

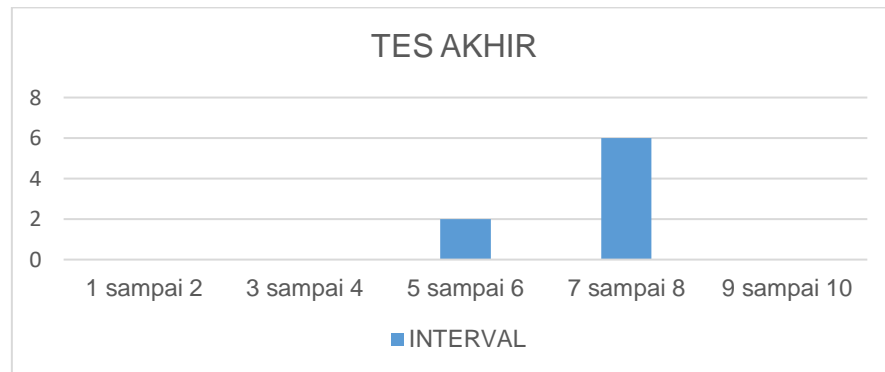


Diagram 4.4. Grafik Histogram tes akhir kelompok yang mengikuti *Rondo*

B. PENGUJIAN HIPOTESIS

1. HASIL TES AWAL DAN TES AKHIR PADA KELOMPOK LATIHAN

SMALL SIDED GAMES

Uji hipotesis pertama mengenai *Small Sided Games*. Pada uji hipotesis ini membandingkan apakah ada perbedaan yang signifikan pada latihan *Small Sided Games* terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki bagian dalam.

Tabel 4.6. Tabel Frekuensi tes awal dan tes akhir pada kelompok latihan *Small Sided Games*

Variabel	Mean	T-Hitung	.sig
Tes awal	4.63	1.78	0.097
Tes akhir	5.63		

Hasil analisis *Independent T-Test* menunjukkan signifikansi sebesar 0.097 ($p > 0.05$). Nilai $t_{hitung} = 1.78$. Hasil tersebut menghasilkan t_{tabel} pada derajat kebebasan (dk) = $N - 1 = 14$ dengan taraf signifikansi 5% diperoleh nilai $t_{tabel} = 2,16$

dengan demikian nilai $t_{hitung} (1.78) < t_{tabel} (2,16)$ maka H_0 gagal ditolak. Hasil ini menunjukkan tidak ada perbedaan efektifitas latihan yang signifikan pada latihan *Small Sided Games* terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki bagian dalam. Setelah tes akhir menunjukkan kemampuan *passing* sedikit lebih tinggi ($mean = 5.63$) di bandingkan pada tes awal.

2. HASIL TES AWAL DAN TES AKHIR PADA KELOMPOK LATIHAN

RONDO

Uji hipotesis kedua mengenai *Rondo*. Pada uji hipotesis ini membandingkan apakah ada perbedaan yang signifikan pada latihan *Rondo* terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki bagian dalam.

Tabel 4.7. Tabel Frekuensi tes awal dan tes akhir pada kelompok latihan *Rondo*

Variabel	Mean	T-Hitung	.sig
Tes awal	3.63	4.89	0.000
Tes akhir	6.88		

Hasil analisis *Independent T-Test* menunjukkan signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Nilai $t_{hitung} = 4.89$. Hasil tersebut menghasilkan t_{tabel} pada derajat kebebasan ($dk = N - 1 = 15$) dengan taraf signifikan 5% diperoleh nilai $t_{tabel} = 2,16$ dengan demikian nilai $t_{hitung} (4.89) > t_{tabel} (2,16)$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil ini menunjukkan ada perbedaan efektifitas latihan yang signifikan pada latihan *Rondo* terhadap kemampuan *passing* menggunakan

kaki bagian dalam. Setelah tes akhir menunjukkan kemampuan *passing* lebih tinggi ($mean = 6.88$) di bandingkan pada tes awal.

3. HASIL TES AKHIR PADA LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* DAN *RONDO*

Uji hipotesis ketiga mengenai perbandingan tes akhir pada latihan *Small Sided Games* dan *Rondo*. Pada uji hipotesis ini membandingkan apakah ada perbedaan yang signifikan setelah tes akhir pada latihan *Small Sided Games* dengan *Rondo* terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki bagian dalam.

Tabel 4.8. Tabel Frekuensi tes akhir pada latihan *Small Sided Games* dan *Rondo*

Variabel	Mean	T-Hitung	.sig
<i>Small Sided Games</i>	5.63	2.85	0.013
<i>Rondo</i>	6.88		

Pada hasil analisis *Independent T-Test* menunjukkan signifikansi sebesar 0.013 ($p < 0.05$). Nilai $t_{hitung} = 2.85$. Hasil tersebut menghasilkan t_{tabel} pada derajat kebebasan ($dk = N - 1 = 14$) dengan taraf signifikan 5% diperoleh nilai $t_{tabel} = 2,16$ dengan demikian nilai $t_{hitung} (2.85) > t_{tabel} (2,16)$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima,. Hasil ini menunjukkan ada perbedaan efektifitas latihan yang signifikan setelah tes akhir pada latihan *Small Sided Games* dengan *Rondo*

terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki bagian dalam. Hasil ini menunjukkan kemampuan *passing* pada latihan *Rondo* lebih tinggi ($mean = 6.88$) di bandingkan pada latihan *Small Sided Games*.

C. UJI TAMBAHAN

1. HASIL TES AWAL DAN TES AKHIR PADA KELOMPOK LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* MENGGUNAKAN KAKI KANAN

Uji tambahan pertama mengenai *Small Sided Games* pada kaki kanan. Pada uji hipotesis ini membandingkan apakah ada perbedaan yang signifikan pada latihan *Small Sided Games* terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki kanan bagian dalam.

Tabel 4.9. Tabel Frekuensi tes awal dan tes akhir metode latihan *Small Sided Games* kaki kanan

Variabel	Mean	T-Hitung	.sig
Tes awal	2.63	0.4	0.909
Tes akhir	2.67		

Hasil analisis *Independent T-Test* menunjukkan signifikansi sebesar 0.909 ($p > 0.05$). Nilai $t_{hitung} = 0.4$. Hasil tersebut menghasilkan t_{tabel} pada derajat kebebasan (dk) = $N - 1 = 7$ dengan taraf signifikan 5% diperoleh nilai $t_{tabel} = 2.364$ dengan demikian nilai $t_{hitung} (0.4) < t_{tabel} (2.364)$ maka H_0 gagal ditolak. Hasil ini menunjukkan tidak ada perbedaan efektifitas latihan yang signifikan pada latihan *Small Sided Games* terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki

kanan bagian dalam. Setelah tes akhir menunjukkan kemampuan *passing* sedikit lebih tinggi ($mean = 2.67$) di bandingkan pada tes awal.

2. HASIL TES AWAL DAN TES AKHIR PADA KELOMPOK LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* MENGGUNAKAN KAKI KIRI

Uji tambahan kedua mengenai *Small Sided Games* pada kaki kiri. Pada uji hipotesis ini membandingkan apakah ada perbedaan yang signifikan pada latihan *Small Sided Games* terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki kiri bagian dalam.

Tabel 4.10. Tabel Frekuensi tes awal dan tes akhir metode latihan *Small Sided Games* kaki kiri

Variabel	Mean	T-Hitung	.sig
Tes awal	2.00	2.83	0.013
Tes akhir	3.13		

Hasil analisis *Independent T-Test* menunjukkan signifikansi sebesar 0.013 ($p < 0.05$). Nilai $t_{hitung} = 2.83$. Hasil tersebut menghasilkan t_{tabel} pada derajat kebebasan ($dk = N - 1 = 7$) dengan taraf signifikan 5% diperoleh nilai $t_{tabel} = 2.364$ dengan demikian nilai $t_{hitung} (2.83) > t_{tabel} (2.364)$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil ini menunjukkan ada perbedaan efektifitas latihan yang signifikan pada latihan *Small Sided Games* terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki kiri bagian dalam. Setelah tes akhir menunjukkan kemampuan *passing* sedikit lebih tinggi ($mean = 3.13$) di bandingkan pada tes awal.

3. HASIL TES AWAL DAN TES AKHIR PADA KELOMPOK LATIHAN *RONDO* MENGGUNAKAN KAKI KANAN

Uji tambahan ketiga mengenai *Rondo* pada kaki kanan. Pada uji hipotesis ini membandingkan apakah ada perbedaan yang signifikan pada latihan *Rondo* terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki kanan bagian dalam.

Tabel 4.11. Tabel Frekuensi tes awal dan tes akhir metode latihan *Rondo* kaki kanan.

Variabel	Mean	T-Hitung	.sig
Tes awal	2.13	3.14	0.007
Tes akhir	3.63		

Hasil analisis *Independent T-Test* menunjukkan signifikansi sebesar 0.007 ($p < 0.05$). Nilai $t_{hitung} = 3.14$. Hasil tersebut menghasilkan t_{tabel} pada derajat kebebasan ($dk = N - 1 = 7$) dengan taraf signifikan 5% diperoleh nilai $t_{tabel} = 2.364$ dengan demikian nilai $t_{hitung} (3.14) > t_{tabel} (2.364)$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil ini menunjukkan ada perbedaan efektifitas latihan yang signifikan pada latihan *Rondo* terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki kanan bagian dalam. Setelah tes akhir menunjukkan kemampuan *passing* sedikit lebih tinggi ($mean = 3.63$) di bandingkan pada tes awal.

4. HASIL TES AWAL DAN TES AKHIR PADA KELOMPOK LATIHAN *RONDO* MENGGUNAKAN KAKI KIRI

Uji tambahan pertama mengenai *Rondo* pada kaki kiri. Pada uji hipotesis ini membandingkan apakah ada perbedaan yang signifikan pada latihan *Rondo* terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki kiri bagian dalam.

Tabel 4.12. Tabel Frekuensi tes awal dan tes akhir metode latihan *Rondo* kaki kiri.

Variabel	Mean	T-Hitung	.sig
Tes awal	1.50	4.78	0.000
Tes akhir	3.25		

Hasil analisis *Independent T-Test* menunjukkan signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Nilai $t_{hitung} = 4.78$. Hasil tersebut menghasilkan t_{tabel} pada derajat kebebasan (dk) = $N - 1 = 7$ dengan taraf signifikan 5% diperoleh nilai $t_{tabel} = 2.364$ dengan demikian nilai $t_{hitung} (4.78) > t_{tabel} (2.364)$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil ini menunjukkan ada perbedaan efektifitas latihan yang signifikan pada latihan *Rondo* terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki kiri bagian dalam. Setelah tes akhir menunjukkan kemampuan *passing* sedikit lebih tinggi ($mean = 2.67$) di bandingkan pada tes awal.

5. HASIL TES AKHIR PADA KELOMPOK LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* DAN *RONDO* MENGGUNAKAN KAKI KANAN

Uji tambahan kelima mengenai *Small Sided Games* dan *Rondo* pada kaki kanan. Pada uji hipotesis ini membandingkan apakah ada perbedaan yang signifikan pada latihan *Small Sided Games* dan *Rondo* terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki kanan bagian dalam.

Tabel 4.13. Tabel Frekuensi tes akhir pada latihan *Small Sided Games* dan *Rondo* kaki kanan.

Variabel	Mean	T-Hitung	.sig
<i>Small Sided Games</i>	2.75	3.56	0.003
<i>Rondo</i>	3.63		

Hasil analisis *Independent T-Test* menunjukkan signifikansi sebesar 0.003 ($p < 0.05$). Nilai $t_{hitung} = 3.56$. Hasil tersebut menghasilkan t_{tabel} pada derajat kebebasan (dk) = $N - 1 = 14$ dengan taraf signifikan 5% diperoleh nilai $t_{tabel} = 2,16$ dengan demikian nilai $t_{hitung} (3.56) > t_{tabel} (2,16)$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil ini menunjukkan ada perbedaan efektifitas latihan yang signifikan pada latihan *Small Sided Games* dan *Rondo* terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki kanan bagian dalam. Pada hasil ini menunjukkan kemampuan *passing* pada latihan *Rondo* lebih tinggi ($mean = 3.63$) di bandingkan pada latihan *Small Sided Games*.

6. HASIL TES AKHIR PADA KELOMPOK LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* DAN *RONDO* MENGGUNAKAN KAKI KIRI

Uji tambahan keenam mengenai *Small Sided Games* dan *Rondo* pada kaki kiri. Pada uji hipotesis ini membandingkan apakah ada perbedaan yang signifikan pada latihan *Small Sided Games* dan *Rondo* terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki kiri bagian dalam.

Tabel 4.14. Tabel Frekuensi tes akhir pada latihan *Small Sided Games* dan *Rondo* kaki kiri.

Variabel	Mean	T-Hitung	.sig
<i>Small Sided Games</i>	3.13	0.32	0.751
<i>Rondo</i>	3.25		

Hasil analisis *Independent T-Test* menunjukkan signifikansi sebesar 0.751 ($p > 0.05$). Nilai $t_{hitung} = 0.32$. Hasil tersebut menghasilkan t_{tabel} pada derajat kebebasan (dk) = $N - 1 = 14$ dengan taraf signifikan 5% diperoleh nilai $t_{tabel} = 2,16$ dengan demikian nilai $t_{hitung} (0.32) > t_{tabel} (2,16)$ maka H_0 gagal ditolak. Hasil ini menunjukkan tidak ada perbedaan efektifitas latihan yang signifikan pada latihan *Small Sided Games* dan *Rondo* terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki kanan bagian dalam. Pada hasil ini menunjukkan kemampuan *passing* pada latihan *Rondo* lebih tinggi ($mean = 3.25$) di bandingkan pada latihan *Small Sided Games*.

D. PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan diatas, diketahui bahwa:

1. Pengaruh latihan *Small Sided Games* terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada Satharlan *Football Club* kategori U14 dianalisis dengan menggunakan uji *Independent T-Test*. Dari hasil analisis data diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.097 ($p>0.05$). Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa H_0 gagal ditolak. Jadi penerapan metode latihan *Small Sided Games* terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki bagian dalam tidak signifikan.
2. Efektifitas latihan *Rondo* terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada Satharlan *Football Club* kategori U14 dianalisis dengan menggunakan uji *Independent T-Test*. Dari hasil analisis data diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p<0.05$). Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi penerapan metode latihan *Rondo* terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki bagian dalam signifikan.
3. Efektifitas latihan *Small Sided Games* dengan *Rondo* terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada Satharlan *Football Club* kategori U14 dianalisis dengan menggunakan uji *Independent T-Test*. Dari hasil analisis data diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.751 ($p>0.05$).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa H_0 gagal ditolak. Jadi penerapan metode latihan *Small Sided Games* dibandingkan *Rondo* terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki bagian dalam tidak signifikan.

4. Efektifitas tes awal dan tes akhir pada metode latihan *Small Sided Games* terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki kanan bagian dalam pada Satharlan *Football Club* kategori U14 dianalisis dengan menggunakan uji *Independent T-Test*. Dari hasil analisis data diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.909 ($p > 0.05$). Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa H_0 gagal ditolak. Jadi penerapan metode latihan *Small Sided Games* terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki kanan bagian dalam tidak signifikan.
5. Efektifitas tes awal dan tes akhir pada metode latihan *Small Sided Games* terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki kiri bagian dalam pada Satharlan *Football Club* kategori U14 dianalisis dengan menggunakan uji *Independent T-Test*. Dari hasil analisis data diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.013 ($p < 0.05$). Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi penerapan metode latihan *Small Sided Games* terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki kiri bagian dalam signifikan.
6. Efektifitas tes awal dan tes akhir pada metode latihan *Rondo* terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki kanan bagian dalam pada

Satharlan *Football Club* kategori U14 dianalisis dengan menggunakan uji *Independent T-Test*. Dari hasil analisis data diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.007 ($p < 0.05$). Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi penerapan metode latihan *Rondo* terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki kanan bagian dalam signifikan.

7. Efektifitas tes awal dan tes akhir pada metode latihan *Rondo* terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki kiri bagian dalam pada Satharlan *Football Club* kategori U14 dianalisis dengan menggunakan uji *Independent T-Test*. Dari hasil analisis data diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi penerapan metode latihan *Rondo* terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki kanan bagian dalam signifikan.
8. Efektifitas tes awal dan tes akhir pada metode latihan *Small Sided Games* dan *Rondo* terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki kanan bagian dalam pada Satharlan *Football Club* kategori U14 dianalisis dengan menggunakan uji *Independent T-Test*. Dari hasil analisis data diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.003 ($p < 0.05$). Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi penerapan metode latihan *Rondo* terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki kanan bagian dalam signifikan, dengan rata-rata *Rondo* ($mean = 3.63$), di bandingkan latihan *Small Sided Games* dengan rata-rata ($mean = 2.75$).

9. Efektifitas tes awal dan tes akhir pada metode latihan *Small Sided Games* dan *Rondo* terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki kiri bagian dalam pada Satharlan *Football Club* kategori U14 dianalisis dengan menggunakan uji *Independent T-Test*. Dari hasil analisis data diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.007 ($p < 0.05$). Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi penerapan metode latihan *Small Sided Games* dan *Rondo* terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki kiri bagian dalam signifikan, dengan rata-rata *Rondo* ($mean = 3.25$), dibandingkan latihan *Small Sided Games* dengan rata-rata ($mean = 3.13$).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada bab IV, maka peneliti dapat menarik kesimpulan:

1. Terdapat perbedaan yang efektif saat menjalani latihan *Small Sided Games* dan *Rondo* pada hasil perbandingan tes awal dan tes akhir kemampuan *passing* menggunakan kaki bagian dalam.
2. Dilihat dari hasil penghitungan, bahwa terdapat perbedaan yang tidak terlalu signifikan saat latihan *Small Sided Games* dalam hasil tes awal dan tes akhir pada kemampuan *passing* menggunakan kaki bagian dalam.
3. Dilihat dari hasil penghitungan, bahwa terdapat perbedaan yang signifikan saat latihan *Rondo* dalam hasil tes awal dan tes akhir pada kemampuan *passing* menggunakan kaki bagian dalam.
4. Latihan *Rondo* lebih efektif dibandingkan latihan *Small Sided Games* terhadap kemampuan *passing* menggunakan kaki bagian dalam pada Satharlan *Football Club* kategori U14.

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian, maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Sebaiknya sampel bisa didapati lebih banyak daripada sebelumnya agar lebih terukur dalam penelitiannya.
2. Rentan waktu dalam penelitian setidaknya lebih lama agar hasil latihan lebih optimal.
3. Penelitian selanjutnya bisa membandingkan 2 sekolah sepakbola terkait dengan judul yang peneliti buat.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, *Periodization Training for Sport*, US: Human Kinetics, 1999
- Bondarev, D.V. “*Factors Influencing Cardiovascular Responses During Small-Sided Games Performed with Recreational Purposes*”, Journal of Physical Education Ukraine, 2011
- Coito, Nuno, dkk. *Effects on tactical behaviours of manipulations constraints in small-sided games of football: A systematic review*. Journal of CIDESD 2019 International Congress, 2019
- Danurwindo, *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*, Jakarta: PSSI, 2017
- Darmadi, Hamid. *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Alfabeta, 2011
- DiBernardo, Marcus. *The Science of Rondo “Progression, Variatons & Transitions”*, UK: Update Version, 2014
- DiBernardo, Marcus. *The Science of Rondo “Progression, Variatons & Transitions”*, UK: Update Version, 2017
- Edward, *Motor Learning And Control: From Theory to Practice*, USA, 2011
- Gustika, Agus. *Panduan Kepelatihan Sepak Bola Anak Jakarta*: Esesnsi, 2017
- Harjiv Singh, *Skill Acquisition*. <https://scienceforsport.com/skillacquisition>, 2018
- Harrison, Wayne. *Developing Players with Rondos Using the Soccer Awareness Philosophy*, Volume 2, Part 2. UK, 2016
- Hill-Haas, S.V; Dawson, B.; Impellizzeri, F.M. & Coutts, A.J. “*Physiology of Small-Sided Games Training in Football a Systematic Review*”. Journal of Sport Medicine, 2011
- Hurlock, *Perkembangan Anak Jilid 2*, Jakarta: Erlangga, 1998

- Katis, A. & Kellis, E. *“Effects of small sided games on physical conditioning and performance in young soccer players”*. Journal of Sport Science and Medicine, 2009
- Lubis, Johansyah. *Pembinaan Kebugaran Jasmani dan Pemulihan*, Depok: Rajawali Pers, 2018
- Mielke, Danny. *“Dasar-dasar Sepakbola”*, Bandung: Pakar Raya, 2007
- Otte dan Zanic, *Blocked Vs Random Practice, With Drill For Hurdlers* Geneva College (Online), 2008
- Pawitri, Dian. *Metode Periodisasi Latihan*, https://www.academia.com/edu/8622083/METODE_DAN_PRIODI_SASI_LATIHAN, 2017
- Roestiyah, *Strategi Belajar Mengajar*, Jakarta : Rineka Cipta, 2012
- Sajoto, Mochamad. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, Semarang: Depdikbud, 1988
- Salim, Agus. *Buku Pintar Sepakbola*, Bandung: Jembar, 2008
- Soka. *Macam-macam bentuk latihan kebugaran jasmani yang harus kamu tahu*. (<https://cincyinnyc.com/macam-macam-bentuk-latihan-kebugaran-jasmani>), 2018
- Syaiful, Sagala. *Konsep dan Makna Pembelajaran*, Bandung: Alfabeta, 2011
- Scheunemann, Timo. *Dasar Sepak Bola Modern*, Malang: Dioma, 2005
- Smith, Kieran. *Rondos “How to use Spain secret weapon”*, UK, 2015
- Sucipto, *Diklat Pembelajaran Sepakbola*, Jakarta: Dirjen Pendidikan dan Menengah, 2000
- Sudjana, *Metode Statistika*, Bandung: Tarsito, 2005
- Sukadiyanto, *Pengantar teori dan melatih fisik*, Yogyakarta:FIK UNY, 2005

- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, Bandung: CV Alfabeta, 2010
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta, 2012
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta. 2016
- Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta, 2010
- Sukatamsi,. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*, Solo: Tiga Serangkai, 1985
- Sukatamsi, *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surabaya: Tiga Serangkai, 2001
- Tarigan, Beltasar. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Sepak Bola*, Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, 2001
- West Contra Costa Youth Center League, *Small Sided Games*, US: Youth Center, 2003
- Wiguna, Ida Bagus. *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*, Depok: Rajawali Pers, 2017

LAMPIRAN

Lampiran 1. Tabel penghitungan kelompok *Small Sided Games* dengan software SPSS versi 25

Small Sided Games					
	<i>tes_small sided_games</i>	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
Tes awal akhir small sided games	Tes Awal	8	4.6250	1.40789	.49776
	Tes Akhir	8	5.6250	.74402	.26305
Tes awal akhir kaki kanan small sided games	Tes Awal	8	2.6250	.74402	.26305
	Tes Akhir	8	2.7500	.46291	.16366
Tes awal akhir kaki kiri small sided games	Tes Awal	8	2.0000	.92582	.32733
	Tes Akhir	8	3.1250	.64087	.22658

Independent Samples Test						
		<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>				
		<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
Tes awal akhir small sided games	<i>Equal variances assumed</i>	3.479	.083	-1.776	14	.097
	<i>Equal variances not assumed</i>			-1.776	10.627	.104
Tes awal akhir kaki kanan small sided games	<i>Equal variances assumed</i>	1.145	.303	-.403	14	.693
	<i>Equal variances not assumed</i>			-.403	11.713	.694
Tes awal akhir kaki kiri small sided games	<i>Equal variances assumed</i>	1.923	.187	-2.826	14	.013
	<i>Equal variances not assumed</i>			-2.826	12.456	.015

Independent Samples Test					
s		<i>t-test for Equality of Means</i>			
		<i>Mean Difference</i>	<i>Std. Error Difference</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>	
				<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
Tes awal akhir small sided games	<i>Equal variances assumed</i>	-1.00000	.56300	-2.20751	.20751
	<i>Equal variances not assumed</i>	-1.00000	.56300	-2.24447	.24447
Tes awal akhir kaki kanan small sided games	<i>Equal variances assumed</i>	-.12500	.30981	-.78948	.53948
	<i>Equal variances not assumed</i>	-.12500	.30981	-.80186	.55186
Tes awal akhir kaki kiri small sided games	<i>Equal variances assumed</i>	-1.12500	.39810	-1.97884	-.27116
	<i>Equal variances not assumed</i>	-1.12500	.39810	-1.98887	-.26113

Lampiran 2. Tabel penghitungan kelompok *Rondo* dengan *software* SPSS versi 25

Rondo					
	<i>Tes Rondo</i>	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
Tes Rondo awal akhir	tes awal	8	3.6250	1.59799	.56497
	tes akhir	8	6.8750	.99103	.35038
Tes kaki kanan rondo awal akhir	tes awal	8	2.1250	1.24642	.44068
	tes akhir	8	3.6250	.51755	.18298
Tes kaki kiri rondo awal akhir	tes awal	8	1.5000	.53452	.18898
	tes akhir	8	3.2500	.88641	.31339

Independent Samples Test						
		<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>		<i>t-Test for Equality of Means</i>		
		<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
Tes rondo awal akhir	<i>Equal variances assumed</i>	4.529	.052	-4.889	14	.000
	<i>Equal variances not assumed</i>			-4.889	11.691	.000
Tes kaki kanan rondo awal akhir	<i>Equal variances assumed</i>	27.811	.000	-3.144	14	.007
	<i>Equal variances not assumed</i>			-3.144	9.344	.011
Tes kaki kiri rondo awal akhir	<i>Equal variances assumed</i>	3.500	.082	-4.782	14	.000
	<i>Equal variances not assumed</i>			-4.782	11.496	.001

Independent Samples Test					
		<i>t-test for Equality of Means</i>			
		<i>Mean Difference</i>	<i>Std. Error Difference</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>	
				<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
Tes rondo awal akhir	Equal variances assumed	-3.25000	.66480	-4.67586	-1.82414
	Equal variances not assumed	-3.25000	.66480	-4.70274	-1.79726
Tes kaki kanan rondo awal akhir	Equal variances assumed	-1.50000	.47716	-2.52340	-.47660
	Equal variances not assumed	-1.50000	.47716	-2.57337	-.42663
Tes kaki kiri rondo awal akhir	Equal variances assumed	-1.75000	.36596	-2.53491	-.96509
	Equal variances not assumed	-1.75000	.36596	-2.55126	-.94874

Lampiran 3. Tabel penghitungan tes awal dan tes akhir penggunaan kaki kanan dan kiri pada *Small Sided Games* dan *Rondo* dengan *software* SPSS versi 25

Tes Akhir <i>Small Sided Games</i> dan <i>Rondo</i>					
	<i>jenis_latihan</i>	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
Tes akhir	<i>Small_sided Games</i>	8	5.6250	.74402	.26305
	<i>Rondo</i>	8	6.8750	.99103	.35038
Tes akhir kanan	<i>Small_sided Games</i>	8	2.7500	.46291	.16366
	<i>Rondo</i>	8	3.6250	.51755	.18298
Tes_akhir_kaki_kiri	<i>Small_sided Games</i>	8	3.1250	.64087	.22658
	<i>Rondo</i>	8	3.2500	.88641	.31339

<i>Independent Samples Test</i>					
Jenis Latihan		<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>			
		<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>t</i>	<i>df</i>
Tes_akhir	Equal variances assumed	.197	.664	-2.853	14
	Equal variances not assumed			-2.853	12.988
Tes_akhir_kanan	Equal variances assumed	1.000	.334	-3.564	14
	Rondo Equal variances not assumed			-3.564	13.829
Tes akhir kaki kiri	Equal variances assumed	2.333	.149	-.323	14
	Equal variances not assumed			-.323	12.748

Independent Samples Test						
Jenis Latihan		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Tes_akhir	<i>Equal variances assumed</i>	.013	-1.25000	.43814	-2.18971	-.31029
	<i>Equal variances not assumed</i>	.014	-1.25000	.43814	-2.19662	-.30338
Tes_akhir_kanan	<i>Equal variances assumed</i>	.003	-.87500	.24550	-1.40153	-.34847
	<i>Equal variances not assumed</i>	.003	-.87500	.24550	-1.40215	-.34785
Tes_akhir_kaki_kiri	Equal variances assumed	.751	-.12500	.38672	-.95444	.70444
	Equal variances not assumed	.752	-.12500	.38672	-.96215	.71215

Lampiran 4. Tabel Daftar Hadir Latihan *Small Sided Games* dan *Rondo*

DAFTAR HADIR																	
LATIHAN SMALL SIDED GAMES DAN RONDO																	
NO	NAMA	KETERANGAN	KEHADIRAN														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Aditya Pandega T	SMALL SIDED GAMES	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓
2	Ananda Putra W	SMALL SIDED GAMES	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓
3	Farhan Dwi Prasetyo	SMALL SIDED GAMES	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Key Heartian S	SMALL SIDED GAMES	✓	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5	M. Haikal Abrar	SMALL SIDED GAMES	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
6	Muhammad Jawsyan	SMALL SIDED GAMES	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓
7	Muhamad Rasya	SMALL SIDED GAMES	✓	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8	Raihan Adli	SMALL SIDED GAMES	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9	Affan Aulia Hassan	RONDO	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓
10	Al Gibrant Gri Marsal	RONDO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✗
11	Lorenzo Faqih	RONDO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
12	M. Ferdinand Devin	RONDO	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓
13	Muhammad Haikal A. D. I. Z	RONDO	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✗
14	Natalio Yosafat	RONDO	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓
15	Reno Hafiz Putro	RONDO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
16	Romyvan F	RONDO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Lampiran 5. Tabel Tes Awal *Short Passing* SATHARLAN FOOTBALL CLUB U-14

TES AWAL SHORT PASSING SATHARLAN FOOTBALL CLUB U14													
NO	NAMA	PENGGUNAAN KAKI										TOTAL	
		KANAN					KIRI						
1	Al Gibrant Gri Marsal	✓	✗	✗	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✗	✓	4
2	Key Heartian S	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✗	✗	✗	4
3	Lorenzo Faqih	✗	✓	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✗	✗	5	
4	Muhammad Jawsyan	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	6	
5	Muhamad Rasya	✓	✓	✗	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓	6	
6	Reno Hafiz Putro	✗	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✗	✗	✓	5	
7	Aditya Pandega T	✓	✗	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✓	✗	6	
8	Affan Aulia Hassan	✗	✗	✗	✓	✗	✗	✓	✗	✗	✗	2	
9	Muhammad Haikal A. D. I. Z	✗	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✓	2	
10	Raihan Adli	✓	✗	✗	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✗	5	
11	M. Haikal Abrar	✗	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✓	2	
12	Natalio Yosafat	✗	✗	✗	✓	✗	✓	✗	✗	✓	✗	3	
13	Farhan Dwi Prasetyo	✗	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✗	✗	✓	4	
14	M. Ferdinand Devin	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✗	2	
15	Ananda Putra W	✓	✗	✗	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	4	
16	Romyvan F	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✗	✗	✓	6	

Lampiran 6. Tabel Tes Akhir *Short Passing* SATHARLAN FOOTBALL CLUB U-14

TES AKHIR SHORT PASSING SATHARLAN FOOTBALL CLUB U14												
NO	NAMA	PENGGUNAAN KAKI										TOTAL
		KANAN					KIRI					
1	Al Gibrant Gri Marsal	✓	✗	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✗	5
2	Key Heartian S	✗	✓	✗	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✗	5
3	Lorenzo Faqih	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✓	✗	✓	7
4	Muhammad Jawsyan	✗	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✗	✗	✓	6
5	Muhamad Rasya	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✓	6
6	Reno Hafiz Putro	✓	✓	✓	✗	✓	✗	✓	✓	✗	✗	6
7	Aditya Pandega T	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	6
8	Affan Aulia Hassan	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	7
9	Muhammad Haikal A. D. I. Z	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	8
10	Raihan Adli	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	4
11	M. Haikal Abrar	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✗	✗	✓	6
12	Natalio Yosafat	✓	✓	✓	✗	✓	✗	✓	✓	✗	✓	7
13	Farhan Dwi Prasetyo	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✓	6
14	M. Ferdinand Devin	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✗	✗	✓	✓	7
15	Ananda Putra W	✗	✗	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✗	✓	6
16	Romyvan F	✓	✓	✓	✗	✓	✗	✓	✓	✓	✓	8

Dokumentasi Kegiatan Latihan

Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan Latihan *Small Sided Games*



Lampiran 8. Dokumentasi Kegiatan Latihan *Rondo*



Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan Tes Awal *Short Passing* SATHARLAN
FOOTBALL CLUB U-14



Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan Tes Akhir *Short Passing* SATHARLAN
FOOTBALL CLUB U-14



Lampiran 11. Dokumentasi Foto SATHARLAN FOOTBALL CLUB U-14



Lampiran 12. Program latihan SATHARLAN FOOTBALL CLUB U-14

Pertemuan : 1

Tujuan : Untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* menggunakan kaki bagian dalam

X1 : *Small Sided Games*

X2 : *Rondo*

Tanggal	Program Latihan X1	Ket.	Program Latihan X2	Ket.
15/06/2019	<i>Warming Up:</i>		<i>Warming Up:</i>	
	<i>Jogging</i>	5 mnt	<i>Jogging</i>	5 mnt
	<i>Streching Dinamis</i>	5 mnt	<i>Streching Dinamis</i>	5 mnt
	<i>Running ABC :</i> <i>Ankling</i> <i>Knee Up</i> <i>Butt Kick</i> <i>Kick-in</i> <i>Touchbanding</i>	5 mnt 5x2 reps	<i>Running ABC:</i> <i>Ankling</i> <i>Knee Up</i> <i>Butt Kick</i> <i>Kick-in</i> <i>Touchbanding</i>	5 mnt 5x2 reps
	Inti :		Inti :	
	Tes Awal <i>Short Passing, Small Sided Games</i>		Tes Awal <i>Short Passing, Rondo</i>	
	<i>Cooling Down:</i>		<i>Cooling Down:</i>	
	<i>Streching Statis</i>	10 mnt	<i>Streching Statis</i>	10 mnt
	Evaluasi		Evaluasi	

Pertemuan : 2

Tujuan : Untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* menggunakan kaki bagian dalam

X1 : *Small Sided Games*

X2 : *Rondo*

Tanggal	Program Latihan X1	Ket.	Program Latihan X2	Ket.
16/06/2019	<i>Warming Up:</i>		<i>Warming Up:</i>	
	<i>Jogging</i>	5 mnt	<i>Jogging</i>	5 mnt
	<i>Streching Dinamis</i>	5 mnt	<i>Streching Dinamis</i>	5 mnt
	<i>Running ABC :</i>	5 mnt	<i>Running ABC:</i>	5 mnt
	<i>Ankling</i>	5x2 reps	<i>Ankling</i>	5x2 reps
	<i>Knee Up</i>		<i>Knee Up</i>	
	<i>Butt Kick</i>		<i>Butt Kick</i>	
	<i>Kick-in</i>		<i>Kick-in</i>	
	<i>Touchbanding</i>		<i>Touchbanding</i>	
	Inti :		Inti :	
<i>Passing Drill, Small Sided Games, Games</i>		<i>Passing Drill, Rondo, Games</i>		
<i>Cooling Down:</i>		<i>Cooling Down:</i>		
<i>Streching Statis</i>	10 mnt	<i>Streching Statis</i>	10 mnt	
Evaluasi		Evaluasi		

Pertemuan : 3

Tujuan : Untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* menggunakan kaki bagian dalam

X1 : *Small Sided Games*

X2 : *Rondo*

Tanggal	Program Latihan X1	Ket.	Program Latihan X2	Ket.
17/06/2019	<i>Warming Up:</i>		<i>Warming Up:</i>	
	Jogging	5 mnt	Jogging	5 mnt
	Streching Dinamis	5 mnt	Streching Dinamis	5 mnt
	<i>Tic-tac-toe</i>	5 mnt	<i>Tic-tac-toe</i>	5 mnt
	Inti :		Inti :	
	<i>Passing Support, Small Sided Games, Games</i>		<i>Passing Support, Rondo, Games</i>	
	<i>Cooling Down:</i>		<i>Cooling Down:</i>	
	<i>Streching Statis</i>	10 mnt	<i>Streching Statis</i>	10 mnt
	Evaluasi		Evaluasi	

Pertemuan : 4

Tujuan : Untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* menggunakan kaki bagian dalam

X1 : *Small Sided Games*

X2 : *Rondo*

Tanggal	Program Latihan X1	Ket.	Program Latihan X2	Ket.
19/06/2019	<i>Warming Up:</i>		<i>Warming Up:</i>	
	<i>Jogging</i>	5 mnt	<i>Jogging</i>	5 mnt
	<i>Streching Dinamis</i>	5 mnt	<i>Streching Dinamis</i>	5 mnt
	<i>Running ABC :</i>	5 mnt	<i>Running ABC:</i>	5 mnt
	<i>Ankling</i>	5x2 reps	<i>Ankling</i>	5x2 reps
	<i>Knee Up</i>		<i>Knee Up</i>	
	<i>Butt Kick</i>		<i>Butt Kick</i>	
	<i>Kick-in</i>		<i>Kick-in</i>	
	<i>Touchbanding</i>		<i>Touchbanding</i>	
	Inti :		Inti :	
<i>Dribble, Small Sided Games, Games</i>		<i>Dribble, Rondo, Games</i>		
<i>Cooling Down:</i>		<i>Cooling Down:</i>		
<i>Streching Statis</i>	10 mnt	<i>Streching Statis</i>	10 mnt	
Evaluasi		Evaluasi		

Pertemuan : 5

Tujuan : Untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* menggunakan kaki bagian dalam

X1 : *Small Sided Games*

X2 : *Rondo*

Tanggal	Program Latihan X1	Ket.	Program Latihan X2	Ket.
21/06/2019	<i>Warming Up:</i>		<i>Warming Up:</i>	
	<i>Jogging</i>	5 mnt	<i>Jogging</i>	5 mnt
	<i>Streching Dinamis</i>	5 mnt	<i>Streching Dinamis</i>	5 mnt
	<i>Tom and Jerry</i>	5 mnt	<i>Tom and Jerry</i>	5 mnt
	Inti :		Inti :	
	<i>Passing Drill, Small Sided Games, Games</i>		<i>Passing Drill, Rondo, Games</i>	
	<i>Cooling Down:</i>		<i>Cooling Down:</i>	
	<i>Streching Statis</i>	10 mnt	<i>Streching Statis</i>	10 mnt
	Evaluasi		Evaluasi	

Pertemuan : 6

Tujuan : Untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* menggunakan kaki bagian dalam

X1 : *Small Sided Games*

X2 : *Rondo*

Tanggal	Program Latihan X1	Ket.	Program Latihan X2	Ket.
22/06/2019	<i>Warming Up:</i>		<i>Warming Up:</i>	
	<i>Jogging</i>	5 mnt	<i>Jogging</i>	5 mnt
	<i>Stretching Dinamis</i>	5 mnt	<i>Stretching Dinamis</i>	5 mnt
	<i>Running ABC :</i>	5 mnt	<i>Running ABC:</i>	5 mnt
	<i>Ankling</i>	5x3 reps	<i>Ankling</i>	5x3 reps
	<i>Knee Up</i>		<i>Knee Up</i>	
	<i>Butt Kick</i>		<i>Butt Kick</i>	
	<i>Kick-in</i>		<i>Kick-in</i>	
	<i>Touchbanding</i>		<i>Touchbanding</i>	
		Inti :		Inti :
	<i>Dribble, Small Sided Games, Games</i>		<i>Dribble, Rondo, Games</i>	
	<i>Cooling Down:</i>		<i>Cooling Down:</i>	
	<i>Stretching Statis</i>	10 mnt	<i>Stretching Statis</i>	10 mnt
	Evaluasi		Evaluasi	

Pertemuan : 7

Tujuan : Untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* menggunakan kaki bagian dalam

X1 : *Small Sided Games*

X2 : *Rondo*

Tanggal	Program Latihan X1	Ket.	Program Latihan X2	Ket.
23/06/2019	<i>Warming Up:</i>		<i>Warming Up:</i>	
	<i>Jogging</i>	5 mnt	<i>Jogging</i>	5 mnt
	<i>Streching Dinamis</i>	5 mnt	<i>Streching Dinamis</i>	5 mnt
	<i>Circle Run with Cones</i>	5 mnt	<i>Circle Run with Cones</i>	5 mnt
	Inti :		Inti :	
	<i>Passing Support, Small Sided Games, Games</i>		<i>Passing Support, Rondo, Games</i>	
	<i>Cooling Down:</i>		<i>Cooling Down:</i>	
	<i>Streching Statis</i>	10 mnt	<i>Streching Statis</i>	10 mnt
	Evaluasi		Evaluasi	

Pertemuan : 8

Tujuan : Untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* menggunakan kaki bagian dalam

X1 : *Small Sided Games*

X2 : *Rondo*

Tanggal	Program Latihan X1	Ket.	Program Latihan X2	Ket.
26/06/2019	<i>Warming Up:</i>		<i>Warming Up:</i>	
	<i>Jogging</i>	5 mnt	<i>Jogging</i>	5 mnt
	<i>Streching Dinamis</i>	5 mnt	<i>Streching Dinamis</i>	5 mnt
	<i>Free Passing in the Box with Cones</i>	5 mnt	<i>Free Passing in the Box with Cones</i>	5 mnt
	Inti :		Inti :	
	<i>Small Sided Games, Shoot, Games</i>		<i>Rondo, Shoot, Games</i>	
	<i>Cooling Down:</i>		<i>Cooling Down:</i>	
	<i>Streching Statis</i>	10 mnt	<i>Streching Statis</i>	10 mnt
	Evaluasi		Evaluasi	

Pertemuan : 9

Tujuan : Untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* menggunakan kaki bagian dalam

X1 : *Small Sided Games*

X2 : *Rondo*

Tanggal	Program Latihan X1	Ket.	Program Latihan X2	Ket.
28/06/2019	<i>Warming Up:</i>		<i>Warming Up:</i>	
	<i>Jogging</i>	5 mnt	<i>Jogging</i>	5 mnt
	<i>Streching Dinamis</i>	5 mnt	<i>Streching Dinamis</i>	5 mnt
	<i>Tic-tac-toe</i>	5 mnt	<i>Tic-tac-toe</i>	5 mnt
	Inti :		Inti :	
	<i>Passing Drill, Small Sided Games, Games</i>		<i>Passing Drill, Rondo, Games</i>	
	<i>Cooling Down:</i>		<i>Cooling Down:</i>	
	<i>Streching Statis</i>	10 mnt	<i>Streching Statis</i>	10 mnt
	Evaluasi		Evaluasi	

Pertemuan : 10

Tujuan : Untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* menggunakan kaki bagian dalam

X1 : *Small Sided Games*

X2 : *Rondo*

Tanggal	Program Latihan X1	Ket.	Program Latihan X2	Ket.
29/06/2019	<i>Warming Up:</i>		<i>Warming Up:</i>	
	<i>Jogging</i>	5 mnt	<i>Jogging</i>	5 mnt
	<i>Stretching Dinamis</i>	5 mnt	<i>Stretching Dinamis</i>	5 mnt
	<i>Running ABC :</i>	5 mnt	<i>Running ABC:</i>	5 mnt
	<i>Ankling</i>	5x2 reps	<i>Ankling</i>	5x2 reps
	<i>Knee Up</i>		<i>Knee Up</i>	
	<i>Butt Kick</i>		<i>Butt Kick</i>	
	<i>Kick-in</i>		<i>Kick-in</i>	
	<i>Touchbanding</i>		<i>Touchbanding</i>	
	Inti :		Inti :	
<i>Passing Supportl,</i>		<i>Passing Support,</i>		
<i>Small Sided Games,</i>		<i>Rondo, Games</i>		
<i>Games</i>				
<i>Cooling Down:</i>		<i>Cooling Down:</i>		
<i>Stretching Statis</i>	10 mnt	<i>Stretching Statis</i>	10 mnt	
Evaluasi		Evaluasi		

Pertemuan : 11

Tujuan : Untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* menggunakan kaki bagian dalam

X1 : *Small Sided Games*

X2 : *Rondo*

Tanggal	Program Latihan X1	Ket.	Program Latihan X2	Ket.
30/06/2019	<i>Warming Up:</i>		<i>Warming Up:</i>	
	<i>Jogging</i>	5 mnt	<i>Jogging</i>	5 mnt
	<i>Streching Dinamis</i>	5 mnt	<i>Streching Dinamis</i>	5 mnt
	<i>Free Pass in the Box with cones</i>	5 mnt	<i>Free Pass in the Box with cones</i>	5 mnt
	Inti :		Inti :	
	<i>Passing Drill, Small Sided Games, Games</i>		<i>Passing Drill, Rondo, Games</i>	
	<i>Cooling Down:</i>		<i>Cooling Down:</i>	
	<i>Streching Statis</i>	10 mnt	<i>Streching Statis</i>	10 mnt
	Evaluasi		Evaluasi	

Pertemuan : 12

Tujuan : Untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* menggunakan kaki bagian dalam

X1 : *Small Sided Games*

X2 : *Rondo*

Tanggal	Program Latihan X1	Ket.	Program Latihan X2	Ket.
03/07/2019	<i>Warming Up:</i>		<i>Warming Up:</i>	
	<i>Jogging</i>	5 mnt	<i>Jogging</i>	5 mnt
	<i>Streching Dinamis</i>	5 mnt	<i>Streching Dinamis</i>	5 mnt
	<i>Tom and Jerry</i>	5 mnt	<i>Tom and Jerry</i>	5 mnt
	Inti :		Inti :	
	<i>Small Sided Games, Shoot, Games</i>		<i>Rondo, Shoot, Games</i>	
	<i>Cooling Down:</i>		<i>Cooling Down:</i>	
	<i>Streching Statis</i>	10 mnt	<i>Streching Statis</i>	10 mnt
	Evaluasi		Evaluasi	

Pertemuan : 13

Tujuan : Untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* menggunakan kaki bagian dalam

X1 : *Small Sided Games*

X2 : *Rondo*

Tanggal	Program Latihan X1	Ket.	Program Latihan X2	Ket.
05/07/2019	<i>Warming Up:</i>		<i>Warming Up:</i>	
	<i>Jogging</i>	5 mnt	<i>Jogging</i>	5 mnt
	<i>Streching Dinamis</i>	5 mnt	<i>Streching Dinamis</i>	5 mnt
	<i>Running ABC :</i>	5 mnt	<i>Running ABC:</i>	5 mnt
	<i>Ankling</i>	5x3 reps	<i>Ankling</i>	5x3 reps
	<i>Knee Up</i>		<i>Knee Up</i>	
	<i>Butt Kick</i>		<i>Butt Kick</i>	
	<i>Kick-in</i>		<i>Kick-in</i>	
	<i>Touchbanding</i>		<i>Touchbanding</i>	
	Inti :		Inti :	
<i>Small Sided Games, Crossing, Games</i>		<i>Rondo, Crossing, Games</i>		
<i>Cooling Down:</i>		<i>Cooling Down:</i>		
<i>Streching Statis</i>	10 mnt	<i>Streching Statis</i>	10 mnt	
Evaluasi		Evaluasi		

Pertemuan : 14

Tujuan : Untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* menggunakan kaki bagian dalam

X1 : *Small Sided Games*

X2 : *Rondo*

Tanggal	Program Latihan X1	Ket.	Program Latihan X2	Ket.
06/07/2019	<i>Warming Up:</i>		<i>Warming Up:</i>	
	<i>Jogging</i>	5 mnt	<i>Jogging</i>	5 mnt
	<i>Streching Dinamis</i>	5 mnt	<i>Streching Dinamis</i>	5 mnt
	<i>Running ABC :</i>	5 mnt	<i>Running ABC:</i>	5 mnt
	<i>Ankling</i>	5x3 reps	<i>Ankling</i>	5x3 reps
	<i>Knee Up</i>		<i>Knee Up</i>	
	<i>Butt Kick</i>		<i>Butt Kick</i>	
	<i>Kick-in</i>		<i>Kick-in</i>	
	<i>Touchbanding</i>		<i>Touchbanding</i>	
	Inti :		Inti :	
<i>Passing Drill, Small Sided Games, Games</i>		<i>Passing Drill, Rondo, Games</i>		
<i>Cooling Down:</i>		<i>Cooling Down:</i>		
<i>Streching Statis</i>	10 mnt	<i>Streching Statis</i>	10 mnt	
Evaluasi		Evaluasi		

Pertemuan : 15

Tujuan : Untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* menggunakan kaki bagian dalam

X1 : *Small Sided Games*

X2 : *Rondo*

Tanggal	Program Latihan X1	Ket.	Program Latihan X2	Ket.
07/07/2019	<i>Warming Up:</i>		<i>Warming Up:</i>	
	<i>Jogging</i>	5 mnt	<i>Jogging</i>	5 mnt
	<i>Streching Dinamis</i>	5 mnt	<i>Streching Dinamis</i>	5 mnt
	<i>Free Pass in the Box with Cones</i>	5 mnt	<i>Free Pass in the Box with Cones</i>	5 mnt
	Inti :		Inti :	
	<i>Passing Support, Small Sided Games, Games</i>		<i>Passing Support, Rondo, Games</i>	
	<i>Cooling Down:</i>		<i>Cooling Down:</i>	
	<i>Streching Statis</i>	10 mnt	<i>Streching Statis</i>	10 mnt
	Evaluasi		Evaluasi	

Pertemuan : 16

Tujuan : Untuk Meningkatkan Kemampuan *Passing* menggunakan kaki bagian dalam

X1 : *Small Sided Games*

X2 : *Rondo*

Tanggal	Program Latihan X1	Ket.	Program Latihan X2	Ket.
12/07/2019	<i>Warming Up:</i>		<i>Warming Up:</i>	
	<i>Jogging</i>	5 mnt	<i>Jogging</i>	5 mnt
	<i>Streching Dinamis</i>	5 mnt	<i>Streching Dinamis</i>	5 mnt
	<i>Running ABC :</i>	5 mnt	<i>Running ABC:</i>	5 mnt
	<i>Ankling</i>	5x3 reps	<i>Ankling</i>	5x3 reps
	<i>Knee Up</i>		<i>Knee Up</i>	
	<i>Butt Kick</i>		<i>Butt Kick</i>	
	<i>Kick-in</i>		<i>Kick-in</i>	
	<i>Touchbanding</i>		<i>Touchbanding</i>	
	Inti :		Inti :	
<i>Passing Drill, Small Sided Games, Tes Akhir</i>		<i>Passing Drill, Rondo, Tes Akhir</i>		
<i>Cooling Down:</i>		<i>Cooling Down:</i>		
<i>Streching Statis</i>	10 mnt	<i>Streching Statis</i>	10 mnt	
Evaluasi		Evaluasi		



SATHARLAN FOOTBALL CLUB
 Jl. Raya Pondok Gede, Halim Perdana Kusumah, Jakarta Timur 13610
 Komplek Kesatrian Satharlan AU
 Phone : 08561129472



No : 01/B/SFC/VII/19

Jakarta, 25 Juli 2019

Lam : -

Hal : **Surat Keterangan**

Dengan Hormat,

Salam sejahtera kami sampaikan, semoga Bapak/Ibu selalu dalam lindungan Tuhan Yang Maha Esa dan sukses dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Kami selaku pengurus Satharlan Football Club, menerangkan bahwa :

Nama : Fauzan Rizki Ardiansyah
 NIM : 6825154136
 Prodi : Ilmu Keolahragaan
 Fakultas : Ilmu Olahraga

Mahasiswa tersebut adalah benar telah melakukan penelitian skripsi tentang ***"Efektifitas Latihan Small Sided Games dan Rondo Terhadap Kemampuan Passing Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pada Pemain Kategori U14 Satharlan Football Club"***

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ketua Harian

Satharlan Football Club

erudin, S.Or

RIWAYAT HIDUP



Barat.

Fauzan Rizki Ardiansyah dengan nama panggilan Fauzan lahir di Jakarta pada tanggal 1 Mei 1997 dari pasangan kedua orangtua, bapak Ruly Rachmat dan ibu Ati Yuliarti. Penulis adalah anak pertama dari dua bersaudara. Penulis bertempat tinggal di perumahan Bumi Mutiara Blok JF 8 no. 6, Desa Bojong Kulur, Kecamatan Gunung Putri, Kabupaten Bogor, Jawa

Pendidikan yang di tempuh penulis yaitu di SD Negeri Jatiasih V pada tahun 2003 hingga 2009. Lalu berlanjut ke SMP Negeri 34 Bekasi pada tahun 2009 hingga 2012. Setelah lulus SMP, berlanjut ke SMA Negeri 3 Bekasi pada tahun 2012 hingga 2015. Lulus SMA, penulis menempuh studi di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta dengan program studi Kepelatihan Cabang Olahraga pada tahun 2015. Penulis aktif di bidang organisasi pemerintahan kampus, seperti di Badan Eksekutif Mahasiswa tingkat Prodi pada tahun 2016, tingkat Fakultas pada tahun 2017 dan 2018, serta tingkat Universitas pada tahun 2019. Sampai dengan penulisan skripsi ini, penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa aktif Program Studi S1 Kepelatihan Cabang Olahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.