

**“PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN UMPAN BERBASIS  
KERANJANG JARING PADA PERMAINAN SEPAKTAKRAW  
ATLET PELAJAR DI CLUB SEPAKTAKRAW  
JAKARTA UTARA”**



**GALIH DWI SANTOSO**

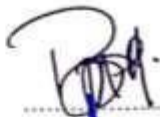






**1601618025**

**Skripsi Ini Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mendapat  
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2022**

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

| Nama   | Tanda Tangan   | Tanggal  |                      |
|--|--|--|----------------------|
| Pembimbing I<br>Burhan Basyiruddin, M.Pd<br>NIDN. 0015029305 |  | Selasa<br>23/08/2022   |                      |
| Pembimbing II<br>Mastri Juniarto, M.Pd<br>NIDN. 0020069009   |  | 23/08/2022   |                      |
| Nama   | Jabatan  | Tanda Tangan   | Tanggal              |
| 1. <u>Dr. Nur Ali, M.Pd</u><br>NIP. 195808271985031001       | Ketua  |    | 23/08<br>2022        |
| 2. <u>Drs. Mustara Musa, M.Pd</u><br>NIP. 196607072001121001 | Sekretaris   |   | Selasa<br>23/08/22   |
| 3. <u>Burhan Basyiruddin, M.Pd</u><br>NIDN. 0015029305       | Anggota  |  | Selasa<br>23/08/2022 |
| 4. <u>Mastri Juniarto, M.Pd</u><br>NIDN. 0020069009          | Anggota  |  | Selasa<br>23/08/2022 |
| 5. <u>Eko Prabowo, M.Pd</u><br>NIP. 198604172020121012       | Anggota  |  | 23/8<br>2022         |

Tanggal Lulus : 9 Agustus 2022

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bawah :

1. Karya tulis atau skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak dapat terdapat karya atau pendapat yang telah tertulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta

Jakarta, 17 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan

  
Galih Dwi Santoso



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : GALIH DWI SANOSO  
NIM : 1601618025  
Fakultas/Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN / PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat email : GALIHDWISANTOSO02@GMAIL.COM

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengembangan Model Latihan Umpan Berbasis  
Keranjang Jaring Pada Permainan Sepakbola Amat Perajar  
di Klub Sepakbola Jakarta Utara.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 31 Agustus 2022

Penulis

  
( Galih Dwi Santoso )

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah dengan segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas segala nikmat sehat serta rahmatnya akhirnya skripsi ini telah selesai. Oleh karena itu, dengan rasa bangga saya ucapkan rasa syukur dan terimakasih kepada Allah SWT yang telah mengabulkan semua doa-doa saya selama Menyusun skripsi ini sampai selesai, saya juga berterimakasih banyak kepada :

1. Keluarga saya tercinta ibu,bapak,mas arif,mba hasna, dan Syauqia, yang selalu mendukung dan mendoakan saya selama saya menjalankan tugas-tugasdan tanggung jawab selama diperkuliahan dan selalu mendukung saya untuk lulus tepat waktu, terimakasih untuk semua kasih sayang yang kalian berikan khususnya untuk ibu dan bapak terimakasih banyak udah mendidik,merawat, dan membesarkan saya sampai sekarang sehingga saya bisa menyelesaikan kuliah saya dengan tepat waktu semoga kelian selalu diberikan Kesehatan dan keberkahan dari Allah SWT.
2. Terimakasih untuk KOP SepakTakraw UNJ yang membuat saya banyak pengalaman untuk Latihan, disini adalah Gudang ilmu banyak senior-senior hebat yang terlahir dari KOP ini, dan saya merasakan banyak sekali ilmu yang saya dapat di KOP ini, terimakasih juga untuk teman seperjuangan 2018 di KOP SepakTakraw UNJ, semoga KOP SepakTakraw UNJ semakin hebat kedepannya.
3. Terimakasih untuk Lembaga Dakwah Fakultas KARISMA yang telah menjadi tempat saya untuk Latihan dari maba sampai sekarang, banyak sekali ilmu dan pengalaman yang saya dapat disini sehingga saya bisa sampai sekarang ini. Dari sinilah saya bisa bertemu dan Latihan dengan orang-orang-hebat yang selalu mengajak dan mengingatkan saya untuk selalu beribadah.
4. Terimakasih untuk bang Burhan yang sudah mau menjadi Pembimbing 1, Pelatih dan juga senior yang sangat luar biasa untuk saya, banyak sekali ilmu dan pengalaman-pengalaman yang sangat luar biasa yang bang Burhan kasih untuk saya,saya sampai di titik sekarang ini juga karena bang Burhan yang selalu

membantu dan memberikan support saya selama 4 tahun kuliah di UNJ, doa yang terbaik untuk bang Burhan semoga kebaikan bang Burhan di balas oleh Allah SWT Aamiin.

5. Terimakasih untuk sahabat-sahabat teman-teman seperjuangan saya di Masjid Ulul Albaab (MUA) ada Raihan,dandy,ihsan,zai,hafidz, terimakasih atas bantuan dan dukungan kalian semua selama ini, semoga kalian tetap Allah tuntun,Allah kuatkan untuk tetap di jalan dakwah ini,semoga selalu diberikan Kesehatan,dan semoga Alah balas kebaikan kebaikan kalian dengan sebaik baiknya balasan.
6. Ucapan terimakasih juga untuk senior dan teman-teman seperjuangan PENJAS 2018 yang telah mendukung dan membantu saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Untuk teman-teman GLOW FIRE terimakasih atas 8 semesternya selama ini, pengalaman luar biasa pernah tercatat dalam diri saya dari OSPEK dan JAMBORE juga bis ngerasain yang Namanya boombata,duduk FIK, push up berantai di kampus ini, kita ngerasain yang Namanya disiplin waktu, saling menghargai, tolong menolong, pokoknya banyak banget pengalaman dan kenangan di kampus FIK tercinta ini Bersama kalian.
7. Terimakasih juga untuk adik-adik di klub SepakTakraw Jakarta Utara yang telah membantu dalam menjalankan penelitian untuk tugas akhir skripsi saya,terimakasih juga untuk tim pelatih yang sudah banyak membantu saya untuk menyelesaikan penelitian ini.

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN UMPAN BERBASIS  
KERANJANG JARING PADA PERMAINAN SEPAKTAKRAW ATLET  
PELAJAR DI KLUB SEPAKTAKRAW JAKARTA UTARA**

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian pengembangan ini adalah menghasilkan produk baru yang dipakai dalam kegiatan proses Latihan mengajar Teknik lanjutan umpan, penelitian ini menggunakan pengembangan metode penelitian Research & development (R & D) dari ADDIE dimana terdapat 5 tahapan model ADDIE, yaitu Studi pendahuluan (Research and Information Collecting), Desain (Design), Pengembangan (Development), implementasi (Implementation), evaluasi (Evaluation). Sampel dalam penelitian ini adalah atlet pelajar di klub SepakTakraw Jakarta Utara sebagai implementasi dari desain model latihan yang sudah dibuat. Pada penelitian ini peneliti bekerjasama dengan dosen ahli sepak takraw, dosen ahli pembelajaran, dan guru Pendidikan jasmani. Uji validasi yang digunakan pada penelitian ini adalah uji coba dengan menggunakan uji justifikasi ahli, dimana model yang telah dibuat di uji cobakan kemudian di konsultasikan dan dinilai oleh ahli dalam cabang olahraga sepak takraw, ahli pembelajaran, dan guru Pendidikan jasmani. Pengembangan model latihan umpan berbasis keranjang jaring yang dikembangkan dalam penelitian ini berjumlah 23 model yang layak dan telah di uji coba ahli. Produk latihan umpan berbasis keranjang jaring pada permainan sepak takraw yang telah dikembangkan dalam penelitian ini bertujuan untuk digunakan oleh pelatih sebagai pedoman dalam memberikan materi Teknik lanjutan umpan berbasis keranjang jaring pada permainan sepak takraw.

**Kata Kunci :** Model latihan, umpan, keranjang jaring, sepak takraw

*DEVELOPMENT OF A BASE-BASED BASS TRAINING MODEL ON  
SEPAKTAKRAW GAME STUDENTS AT THE SEPAKTAKRAW CLUB,  
JAKARTA UTARA*

**ABSTRACT**

*The purpose of this development research is to produce a new product that is used in the teaching exercise process. Advanced bait technique, this research uses the development of Research & development (R & D) research methods from ADDIE where there are 5 stages of the ADDIE model, namely preliminary studies (Research and Information Collecting ), Design (Design), Development (Development), implementation (Implementation), evaluation (Evaluation). The sample in this study were student athletes at the North Jakarta Sepak Takraw club as the implementation of the training model design that had been made. In this study, the researchers collaborated with expert takraw lecturers, training expert lecturers, and physical education teachers. The validation test used in this study is a trial using an expert justification test, where the model that has been made is tested and then consulted and assessed by experts in the sport of sepak takraw, training experts, and physical education teachers. The development of the net basket-based bait training model developed in this study amounted to 23 models that were feasible and had been tested by experts. The product of net basket-based bait training in the sepak takraw game that has been developed in this study aims to be used by coaches as a guide in providing material for advanced net basket-based bait techniques in the sepak takraw game.*

**Keywords:** *training model, bait, net basket, sepak takraw*



## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas berkah, rahmat, dan hidayahnya yang senantiasa di limpahkan kepada saya, sehingga bisa menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengembangan Model Latihan Umpan Berbasis Keranjang Jaring Pada Permainan SepakTakraw atlet pelajar di klub SepakTakraw Jakarta Utara” yang merupakan salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) Pendidikan pada Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai dengan penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikannya. Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada :

1. Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani
3. Bapak Drs. Mustara Musa, M.Pd selaku Pembimbing Akademik yang telah membimbing saya selama perkuliahan
4. Bapak Burhan Basyiruddin, M.Pd selaku Pembimbing 1 yang telah memberikan waktu luangnya serta tenaga bahkan pikiran untuk saya demi penyusunan skripsi ini
5. Bapak Mastri Juniarto, M.Pd selaku Pembimbing 2 yang telah memberikan waktu luangnya serta tenaga bahkan pikiran untuk saya demi penyusunan skripsi ini
6. Bapak Dr. Abdul Gani, M.Pd selaku Dosen Pembimbing SepakTakraw FIK UNJ yang telah memberikan waktu dan tenaganya dalam membantu menjadi ahli pakar dalam penelitian ini
7. Bapak Dr. Sujarwo, M.Pd selaku Dosen Ahli pembelajaran yang telah memberikan waktu dan tenaganya dalam membantu menjadi ahli pakar dalam penelitian ini
8. Bapak Sutarman, S.Pd selaku Pelatih POPB SepakTakraw DKI Jakarta, Guru Pendidikan Jasmani sekaligus senior saya yang telah memberikan waktu dan tenaganya dalam membantu menjadi ahli pakar dalam penelitian ini

9. Kepada tim pelatih klub sepak takraw Jakarta Utara yang telah membantu saya dalam melaksanakan penelitian.

Akhir kata, saya berharap semoga Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini memberi banyak manfaat bagi yang membacanya dan dapat menjadi acuan dalam pelatihan sepak takraw khususnya Teknik lanjutan umpan.

Jakarta, 17 Agustus 2022

Penulis

Galih Dwi Santoso

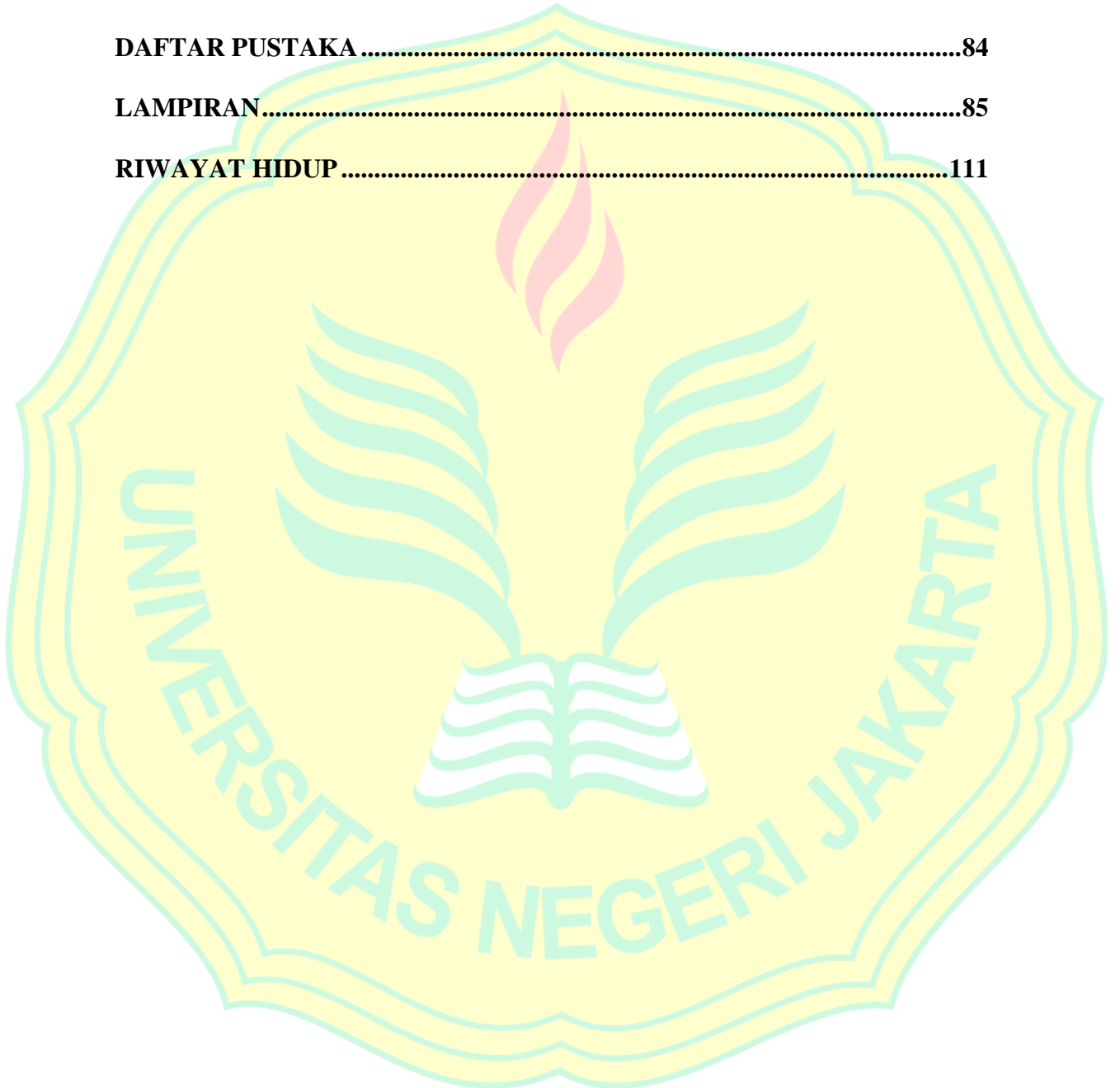


## DAFTAR ISI

|   |             |
|---|-------------|
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....       | <b>i</b>    |
| <b>PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....          | <b>ii</b>   |
| <b>LEMBAR PERSEMBAHAN</b> .....               | <b>iii</b>  |
| <b>ABSTRAK</b> .....                          | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRACT</b> .....                         | <b>vi</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                   | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                       | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                     | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                    | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                  | <b>xvi</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....                | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang Masalah .....               | 1           |
| B. Fokus Penelitian .....                     | 5           |
| C. Perumusan Masalah .....                    | 5           |
| D. Kegunaan Penelitian .....                  | 5           |
| <b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....           | <b>7</b>    |
| A. Konsep Pengembangan Model .....            | 7           |
| 1. Konsep Model .....                         | 7           |
| 2. Pengembangan Model .....                   | 8           |
| 3. Model Pengembangan Menurut Para Ahli ..... | 9           |

|  |   |           |
|--|---|-----------|
| B.   | Konsep Model yang Dikembangkan.....                 | 18        |
| C.   | Kerangka Teoritik .....                             | 22        |
| 1.   | Hakikat Model.....                                  | 22        |
| 2.   | Pengertian Latihan.....                             | 24        |
| 3.   | Pengertian Belajar Motorik .....                    | 26        |
| 4.   | Teknik Dasar dalam Sepak Takraw.....                | 27        |
| 5.   | Karakteristik Atlet Pelajar Usia 13 – 15 tahun..... | 38        |
| D.   | Rancangan Model.....                                | 40        |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>         |   | <b>44</b> |
| A.   | Tujuan Penelitian .....                             | 44        |
| B.   | Tempat dan Waktu Penelitian .....                   | 44        |
| C.   | Karakteristik Model yang Dikembangkan .....         | 44        |
| D.   | Pendekatan dan Metode Penelitian .....              | 45        |
| E.   | Langkah-langkah Pengembangan Model .....            | 46        |
| 1.   | Penelitian Pendahuluan .....                        | 46        |
| 2.   | Perencanaan Pengembangan Model .....                | 46        |
| 3.   | Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model .....          | 47        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b> |   | <b>51</b> |
| A.   | Hasil Pengembangan Model .....                      | 51        |
| 1.   | Analisis Kebutuhan .....                            | 51        |
| 2.   | Model Final .....                                   | 52        |
| B.   | Kelayakan Model .....                               | 75        |
| C.   | Pembahasan.....                                     | 79        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b> | <b>82</b>  |
| A. Kesimpulan .....                    | 82         |
| B. Implikasi.....                      | 82         |
| C. Saran.....                          | 82         |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>            | <b>84</b>  |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                   | <b>85</b>  |
| <b>RIWAYAT HIDUP .....</b>             | <b>111</b> |



## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 1. Penjabaran Model Latihan Awal dengan Model yang Akan Dikembangkan .....  | 20 |
| Tabel 2. Daftar Validasi Ahli Pengembangan Model Latihan Umpan Berbasis Keranjang Jaring pada permainan Sepaktakraw Atlet pelajar di klub sepaktakraw Jakarta Utara .....                     | 48 |
| Tabel 3. Instrument Uji Justifikasi Ahli Terhadap Pengembangan Model Latihan Umpan Berbasis Keranjang Jaring pada permainan Sepaktakraw Atlet pelajar di klub sepaktakraw Jakarta Utara ..... | 48 |
| Tabel 4. Kriteria Presentase Kemudahan .....  | 49 |
| Tabel 5. Instrumen Untuk Siswa Kemudahan Model Latihan Umpan Berbasis Keranjang jaring .....  | 49 |
| Tabel 6. Instrumen Untuk Siswa Kemenarikan Model Latihan Umpan Berbasis Keranjang jaring .....  | 49 |
| Tabel 7. Hasil Uji Justifikasi Ahli .....   | 79 |
| Tabel 8. Hasil Analisis Data Uji Coba .....   | 80 |

## DAFTAR GAMBAR

|            |   |    |
|------------|---|----|
| Gambar 1.  | Langkah-langkah Penggunaan Metode Research and Development (R&D) Sugiyono .....   | 10 |
| Gambar 2.  | Model Pengembangan Borg & Gall .....  | 13 |
| Gambar 3.  | Bagan Rancangan Model Flow Chart .....  | 14 |
| Gambar 4.  | Model ADDIE .....   | 15 |
| Gambar 5.  | Konsep Model yang Dikembangkan Pada Permainan Sepaktakraw .....   | 19 |
| Gambar 6.  | Teknik Dasar Sepak Sila .....   | 28 |
| Gambar 7.  | Teknik Dasar Sepak Cungkil .....  | 29 |
| Gambar 8.  | Teknik Dasar Memaha .....   | 30 |
| Gambar 9.  | Teknik Dasar Menyundul .....  | 31 |
| Gambar 10. | Servis Punggung Kaki .....  | 32 |
| Gambar 11. | Teknik Smash .....  | 33 |
| Gambar 12. | Teknik Mengumpan .....  | 36 |
| Gambar 13. | Model ADDIE .....   | 39 |
| Gambar 14. | Model ADDIE .....   | 43 |
| Gambar 15. | Latihan umpan dengan sepak sila sendiri tinggi rendah .....   | 51 |
| Gambar 16. | Latihan umpan dengan sepak sila sendiri tinggi-tinggi .....   | 52 |
| Gambar 17. | Latihan umpan dengan passing berpasangan .....  | 53 |
| Gambar 18. | Latihan umpan dua sentuhan bola di lempar pelatih dari depan sasaran kanan atau kiri posisi awal dari kanan .....         | 54 |
| Gambar 19. | Latihan umpan dua sentuhan bola di lempar pelatih dari depan sasaran kanan atau kiri posisi awal dari kiri .....          | 55 |
| Gambar 20. | Latihan umpan dua sentuhan bola di lempar pelatih dari depan sasaran kanan atau kiri posisi awal dari tengah .....        | 56 |
| Gambar 21. | Latihan umpan dua sentuhan bola di lempar pelatih dari depan sasaran kanan atau kiri posisi awal dari belakang kiri ..... | 57 |

|            |   |    |
|------------|---|----|
| Gambar 22. | Latihan umpan dua sentuhan bola di lempar pelatih dari depan sasaran kanan atau kiri posisi awal dari belakang tengah .....                             | 58 |
| Gambar 23. | Latihan umpan dua sentuhan bola di lempar pelatih dari depan sasaran kanan atau kiri posisi awal dari belakang kanan .....                              | 59 |
| Gambar 24. | Latihan umpan dua sentuhan bola di lempar pelatih dari depan, posisi awal siswa dari sisi kiri dan bergeser mengejar bola ke kiri lapangan .....        | 60 |
| Gambar 25. | Latihan umpan dua sentuhan bola di lempar pelatih dari depan, posisi awal siswa dari sisi kiri dan bergeser mengejar bola ke kanan lapangan .....       | 61 |
| Gambar 26. | Latihan umpan dua sentuhan bola di lempar pelatih dari depan, posisi awal siswa dari sisi kiri dan mengejar bola ke depan .....                         | 62 |
| Gambar 27. | Latihan umpan dua sentuhan bola di lempar pelatih dari depan, posisi awal siswa dari sisi kiri dan mengejar bola ke belakang tengah .....               | 63 |
| Gambar 28. | Latihan umpan dua sentuhan bola di lempar pelatih dari depan, posisi awal siswa dari sisi kiri dan mengejar bola ke belakang kiri .....                 | 64 |
| Gambar 29. | Latihan umpan dua sentuhan bola di lempar pelatih dari depan, posisi awal siswa dari sisi kiri dan mengejar bola ke belakang kanan .....                | 65 |
| Gambar 30. | Latihan umpan satu sentuhan dilempar oleh pelatih dari posisi tekong, posisi awal siswa dari sisi kiri tekong dan bergeser mengejar bola ke kanan ..... | 66 |
| Gambar 31. | Latihan umpan satu sentuhan dilempar oleh pelatih dari posisi tekong, posisi awal siswa dari sisi kiri tekong dan bergeser mengejar bola ke kiri .....  | 67 |



|            |   |    |
|------------|---|----|
| Gambar 32. | Latihan umpan satu sentuhan dilempar oleh pelatih dari posisi tekong, posisi awal siswa dari sisi kiri tekong dan bergeser mengejar bola ke depan .....             | 68 |
| Gambar 33. | Latihan umpan satu sentuhan dilempar oleh pelatih dari posisi tekong, posisi awal siswa dari sisi kiri tekong dan bergeser mengejar bola ke depan kiri .....        | 69 |
| Gambar 34. | Latihan umpan satu sentuhan dilempar oleh pelatih dari posisi tekong, posisi awal siswa dari sisi kiri tekong dan bergeser mengejar bola ke depan kanan .....       | 70 |
| Gambar 35. | Latihan umpan satu sentuhan dilempar oleh pelatih dari posisi tekong, posisi awal siswa dari sisi kiri tekong dan bergeser mengejar bola ke belakang kanan .....    | 71 |
| Gambar 36. | Latihan umpan satu sentuhan dilempar oleh pelatih dari posisi tekong, posisi awal siswa dari sisi kiri tekong dan bergeser mengejar bola ke belakang kiri .....     | 72 |
| Gambar 37. | . Latihan umpan satu sentuhan dilempar oleh pelatih dari posisi tekong, posisi awal siswa dari sisi kiri tekong dan bergeser mengejar bola ke belakang tengah ..... | 73 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|  |     |
|--|-----|
| Lampiran 1. Hasil Instrumen .....          | 85  |
| Lampiran 2. Dokumentasi Penelitian.....    | 93  |
| Lampiran 3. Surat – Surat Penelitian ..... | 107 |

