

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Hadiqie, Z. M. (2013). *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional*. Jakarta: Kata Pena.
- Aliyati, A. N. (2013). Pengaruh Pemberian Metode Bermain Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Anak. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1).
- Arikunto, S. (2016). *Manajemen Penelitian Edisi Revisi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Gifford, C. (2017). *Sepak Bola Panduan Lengkap untuk Permainan Yang Indah*. Jakarta: Erlangga.
- Hadi, S. (2015). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Haris, A., Wahyudi, U., & Yudasmaras, D. S. (2020). Pengaruh Latihan Metode Drill Dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal. *Sport Science and Health*, 2(2), 105–113.
- Hasbullah, H., Yunitaningrum, W., & Atiq, A. (2015). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar Passing Sepakbola Menggunakan Kaki Bagian Dalam. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 4(4), 1–10. <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/9776/9551>
- Koger, R. (2015). *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.
- Kurniawan, F., & Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.
- Luxbacher, A. J. (2016). *Sepak Bola Edisi Kedua*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Methenitis, M. (2019). Laws of the Game. *Video Game Policy*, 11–26. <https://doi.org/10.4324/9781315748825-2>
- Mielke, D. (2013). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya Pustaka.
- Mired. (2017). Meningkatkan Lempar Cakram Melalui Media Modifikasi Kayu Cetak di SDN 05 Terduk Dampak. *Jurnal Prodi PJKR FKIP Universitas Tanjungpura*, 1–10.
- Muhajir. (2017). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud.
- Noor, R. M. (2015). *Membangun Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler*. Yogyakarta: Insan Madani.

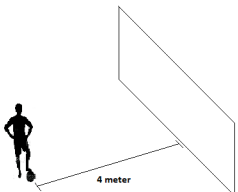
- Nurmaidah. (2016). Media pendidikan. *Jurnal Al-Afkar*, V(1), 43–62.
- Rahman, H. A. (2017). *Pengembangan Kondisi Fisik Atlet*. Semarang: CV Widya Karya.
- Rivai, M. (2019). Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Keterampilan Passing Sepakbola Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler di SMA Negeri 8 Pontianak. *Jurnal Prodi Penjas Untan Pontianak*, 8(5), 55.
- Schueunemann, T., Sakti, B., Sjafrin, I., & Ibo, M. (2015). *Ayo Indonesia (Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sepdianus, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Sidik, N. M., Kurniawan, F., & Effendi, R. (2021). Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Passing Stopping Sepakbola Ekstrakurikuler di SMP Islam Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 60–67. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4434>
- Subarjah, H. (2014). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: CV Setia Aji.
- Sudarsini. (2016). *Modul Gerak Dasar dan Gerak Irama* (1st Editio). Malang: Gunung Samudera.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D* (Cetakan ke). Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2015). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukamti, E. R. (2018). Perkembangan motorik. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.
- Surakhmad, W. (2015). *Panduan Praktis Penulisan Karya Ilmiah*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Syarifudin, M. F., Hariyoko, H., & Wahyudi, U. (2017). Pengaruh Metode Drill Dan Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar Passing Sepakbola Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Usia 16-17 Tahun. *Gelandang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(2), 271. <https://doi.org/10.17977/um040v1i2p271-281>
- Trimansyah. (2021). Iplementasi Alat Peraga Edukatif Dalam Mengembangkan Sains Anak. *FASHLUNA Jurnal Pendidikan Dasar & Keguruan*, 1(4), 73–79.
- Utomo, D. P. (2017). Perbandingan Kemampuan Motorik Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Dan Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Non Olahraga

- (Studi Pada Siswa Smpn 22 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 659–668.
- Wardana, C. R., Setiabudi, M. A., & Candra, A. T. (2018). Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Keterampilan Passing, Controlling dan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 3(2), 194–201. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v3i2.212>
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wiradihardja, S., & Syarifudin. (2017). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.
- Yunarti. (2017). Peningkatan Hasil Belajar Matematika Tentang Konsep Bangun Melalui Penerapan Metode Permainan Bagi Siswa Kelas II SDN 1 Karanggeneng Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Widyasari*, 3(2).
- Yusmawati, Y., Rihatno, T., & Rismawanti, R. (2020). Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Melempar Dengan Media Audio Visual Pada Siswa Kelas III SDN 03 Jelambar Baru Jakarta Barat. *Jurnal Segar*, 8(2), 80–89. <https://doi.org/10.21009/segar/0802.04>

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola  
 Waktu : 90 menit  
 Sasaran Latihan : Pre Test  
 Jumlah Atlet : 25 orang  
 Hari, tanggal : Sabtu, 22 Juli 2023  
 Waktu : Pukul 15.00-16.30

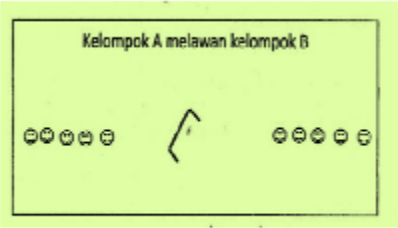
Periodasi : Khusus  
 Mikro : I  
 Sesi : 1  
 Peralatan : lapangan, bola, dinding  
 peluit, stopwatch, alat tulis

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan lima bershaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	<i>Pre test</i> (tes awal) <i>passing</i> dengan tes keterampilan <i>passing</i> dan <i>stopping</i>	30 menit	<div style="text-align: center;">  <p>4 meter</p> </div> <p>Testee berdiri dibelakang garis tembak yang berjarak 4 meter dari sasaran/papan dengan posisi kaki kanan atau kiri siap menembak sesuai dengan kebiasaan pemain.</p> <p>Pada aba-aba “ya”, teste mulai menyepak bola ke sasaran, pantulanya ditahan kembali dengan kaki dibelakang garis tembak. Selanjutnya dengan kaki yang berbeda bola disepak ke arah berlawanan dengan sepakan pertama.</p> <p>Lakukan tugas ini secara bergantian antara kaki kiri dan kanan selama 30 detik.</p> <p>Apabila bola keluar dari daerah sepak, maka teste menggunakan bola cadangan yang telah disediakan.</p> <p>Gerakan dinyatakan gagal bila:        Bola ditahan dan/atau disepak di depan garis sepak pada setiap kali tugas menyepak.        Bola ditahan dan disepak hanya dengan satu kaki saja.</p>	Skor siswa adalah jumlah menyepak dan menahan bola secara sah selama 30 detik. Hitungan satu diperoleh dari satu kegiatan menendang dan menahan bola.
4	Game	30 menit	Melakukan permainan sepakbola agar siswa tetap bersemangat dalam mengikuti latihan sepakbola	
5	Pendinginan, peregangan statis	15 menit	I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : Kemampuan *passing*  
 Jumlah Atlet : 25 orang  
 Hari, tanggal : Senin, 24 Juli 2023  
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

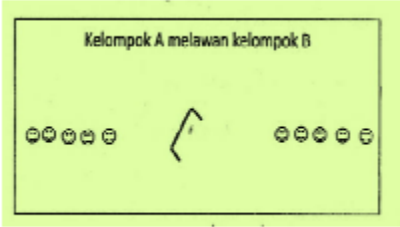
Periodasi : Khusus  
 Mikro : I  
 Sesi : 2  
 Peralatan : lapangan, cones, bola  
 peluit, stopwatch  
 Intensitas : Rendah

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan <i>passing</i> dalam bentuk latihan bermain	60 menit Rep: 20 mnt Set: 3x T.I: 2 mnt	 <p><b>Permainan Adu Penalti</b></p> <p>Siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok A dan B          Kemudian siswa melakukan tendangan penalty ke arah gawang yang dibentuk tanpa jarring dan penjaga gawang          Tendangan dilakukan dengan jarak yang bertahap mulai dari 5 meter, 7 meter hingga 10 meter          Gawang yang digunakan bukan gawang sesungguhnya tetapi gawang modifikasi yang berukuran seperti gawang futsal          Tendangan dilakukan bergantian antara kelompok A dan B          Tendangan penalty harus bisa masuk ke gawang</p>	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak becanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan sepakbola setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	I I I I I I I I I I I I X	Pengarahan, berdoa & penutup

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : Kemampuan *passing*  
 Jumlah Atlet : 25 orang  
 Hari, tanggal : Rabu, 26 Juli 2023  
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

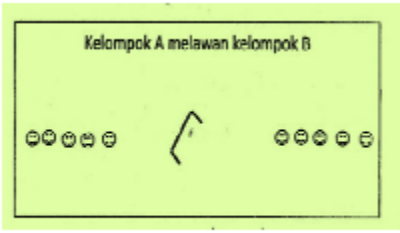
Periodasi : Khusus  
 Mikro : I  
 Sesi : 3  
 Peralatan : lapangan, cones, bola  
 peluit, stopwatch  
 Intensitas: Rendah

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan <i>passing</i> dalam bentuk latihan bermain	60 menit Rep: 20 mnt Set: 3x T.I: 2 mnt	 <p><b>Permainan Adu Penalti</b></p> <p>Siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok A dan B          Kemudian siswa melakukan tendangan penalti ke arah gawang yang dibentuk tanpa jarring dan penjaga gawang          Tendangan dilakukan dengan jarak yang bertahap mulai dari 5 meter, 7 meter hingga 10 meter          Gawang yang digunakan bukan gawang sesungguhnya tetapi gawang modifikasi yang berukuran seperti gawang futsal          Tendangan dilakukan bergantian antara kelompok A dan B          Tendangan penalti harus bisa masuk ke gawang</p>	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak becanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan sepakbola setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	I I I I I I I I I I I I X	Pengarahan, berdoa & penutup

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : Kemampuan *passing*  
 Jumlah Atlet : 25 orang  
 Hari, tanggal : Jumat, 28 Juli 2023  
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

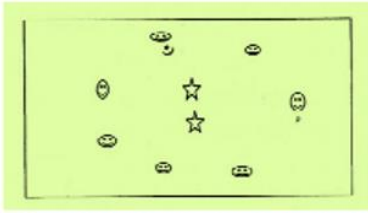
Periodasi : Khusus  
 Mikro : I  
 Sesi : 4  
 Peralatan : lapangan, cones, bola  
 peluit, stopwatch  
 Intensitas: Rendah

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan <i>passing</i> dalam bentuk latihan bermain	60 menit Rep: 20 mnt Set: 3x T.I: 2 mnt	 <p style="text-align: center;"><b>Permainan Adu Penalti</b></p> <p>Siswa dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok A dan B          Kemudian siswa melakukan tendangan penalty ke arah gawang yang dibentuk tanpa jarring dan penjaga gawang          Tendangan dilakukan dengan jarak yang bertahap mulai dari 5 meter, 7 meter hingga 10 meter          Gawang yang digunakan bukan gawang sesungguhnya tetapi gawang modifikasi yang berukuran seperti gawang futsal          Tendangan dilakukan bergantian antara kelompok A dan B          Tendangan penalty harus bisa masuk ke gawang</p>	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak becanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan sepakbola setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	I I I I I I I I I I I I X	Pengarahan, berdoa & penutup

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : Kemampuan *passing*  
 Jumlah Atlet : 25 orang  
 Hari, tanggal : Senin, 31 Juli 2023  
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodasi : Khusus  
 Mikro : II  
 Sesi : 5  
 Peralatan : lapangan, cones, bola  
 peluit, stopwatch  
 Intensitas: Sedang

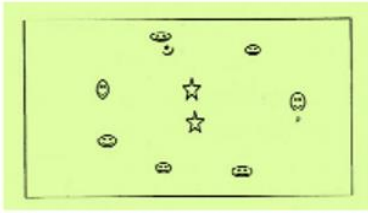
NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan <i>passing</i> dalam bentuk latihan bermain	60 menit Rep: 20 mnt Set: 3x T.I: 3 mnt	 <p><b>Permainan Kucing-kucingan</b></p> <p>Dua orang siswa ditentukan sebagai kucing dan berada di tengah-tengah lingkaran          Sedangkan sisanya membentuk lingkaran dan memegang bola pada salah satu siswa          Kedua siswa yang menjadi kucing berusaha mengejar dan merebut bola yang dioper dari teman ke teman lainnya yang membentuk lingkaran          Jika bola dapat direbut, maka pemain yang direbut bolanya akan menjadi kucing          Sedangkan kucing yang berhasil merebut bola menjadi pemain yang membentuk lingkaran</p>	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak beacanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan sepakbola setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	I I I I I I I I I I I I X	Pengarahan, berdoa & penutup



### Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : Kemampuan *passing*  
 Jumlah Atlet : 25 orang  
 Hari, tanggal : Rabu, 2 Agustus 2023  
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

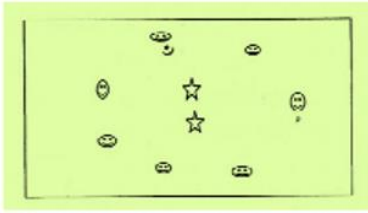
Periodasi : Khusus  
 Mikro : II  
 Sesi : 6  
 Peralatan : lapangan, cones, bola  
 peluit, stopwatch  
 Intensitas: Sedang

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Peserta latihan dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Peserta latihan dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan <i>passing</i> dalam bentuk latihan bermain	60 menit Rep: 20 mnt Set: 3x T.I: 3 mnt	 <p><b>Permainan Kucing-kucingan</b></p> <p>Dua orang siswa ditentukan sebagai kucing dan berada di tengah-tengah lingkaran          Sedangkan sisanya membentuk lingkaran dan memegang bola pada salah satu siswa          Kedua siswa yang menjadi kucing berusaha mengejar dan merebut bola yang dioper dari teman ke teman lainnya yang membentuk lingkaran          Jika bola dapat direbut, maka pemain yang direbut bolanya akan menjadi kucing          Sedangkan kucing yang berhasil merebut bola menjadi pemain yang membentuk lingkaran</p>	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak beacanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan sepakbola setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Pengarahan, berdoa & penutup

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : Kemampuan *passing*  
 Jumlah Atlet : 25 orang  
 Hari, tanggal : Jumat, 4 Agustus 2023  
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

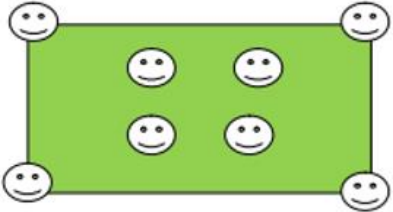
Periodasi : Khusus  
 Mikro : II  
 Sesi : 7  
 Peralatan : lapangan, cones, bola  
 peluit, stopwatch  
 Intensitas : Sedang

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	I I I I I I I I I I I I X	Peserta latihan dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I I I I I I I I I I I I X	Peserta latihan dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan <i>passing</i> dalam bentuk latihan bermain	60 menit Rep: 20 mnt Set: 3x T.I: 3 mnt	 <p><b>Permainan Kucing-kucingan</b></p> <p>Dua orang siswa ditentukan sebagai kucing dan berada di tengah-tengah lingkaran          Sedangkan sisanya membentuk lingkaran dan memegang bola pada salah satu siswa          Kedua siswa yang menjadi kucing berusaha mengejar dan merebut bola yang dioper dari teman ke teman lainnya yang membentuk lingkaran          Jika bola dapat direbut, maka pemain yang direbut bolanya akan menjadi kucing          Sedangkan kucing yang berhasil merebut bola menjadi pemain yang membentuk lingkaran</p>	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak beacanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan sepakbola setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	I I I I I I I I I I I I X	Pengarahan, berdoa & penutup

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : Kemampuan *passing*  
 Jumlah Atlet : 25 orang  
 Hari, tanggal : Senin, 7 Agustus 2023  
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

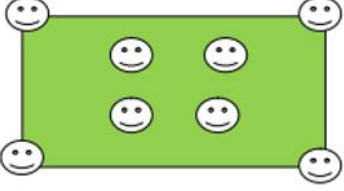
Periodasi : Khusus  
 Mikro : III  
 Sesi : 8  
 Peralatan : lapangan, cones, bola  
 peluit, stopwatch  
 Intensitas: Sedang

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan <i>passing</i> dalam bentuk latihan bermain	60 menit Rep: 20 mnt Set: 3x T.I: 2 mnt	 <p><b>Permainan Tembak Kucing</b></p> <p>Siswa dibagi menjadi dua kelompok dengan jumlah yang sama          Kelompok yang satu (kucing) berada di area tengah persegi lapangan, sedangkan yang lainnya di luar area persegi (pemain)          Dalam waktu tertentu, pemain wajib melakukan tembakan untuk mengenai kaki kucing          Jika kucing berhasil dikenai, maka wajib keluar dari area          Ketika berhasil mengenai seluruh kucing, maka pemain dianggap menjadi pemenang          Sebaliknya jika dalam waktu tertentu pemain tidak dapat mengenai semua kucing, maka kucing dianggap menjadi pemenang          Lalu kelompok berganti posisi</p>	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak beacanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan sepakbola setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	I I I I I I I I I I I I I I I X	Pengarahan, berdoa & penutup

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : Kemampuan *passing*  
 Jumlah Atlet : 25 orang  
 Hari, tanggal : Rabu, 9 Agustus 2023  
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

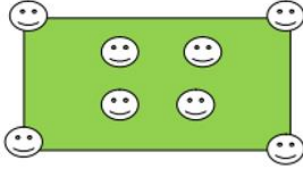
Periodasi : Khusus  
 Mikro : III  
 Sesi : 9  
 Peralatan : lapangan, cones, bola  
 peluit, stopwatch  
 Intensitas: Sedang

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan <i>passing</i> dalam bentuk latihan bermain	60 menit  Rep: 20 mnt Set: 3x T.I: 2 mnt	 <p><b>Permainan Tembak Kucing</b></p> <p>Siswa dibagi menjadi dua kelompok dengan jumlah yang sama            Kelompok yang satu (kucing) berada di area tengah persegi lapangan, sedangkan yang lainnya di luar area persegi (pemain)            Dalam waktu tertentu, pemain wajib melakukan tembakan untuk mengenai kaki kucing            Jika kucing berhasil dikenai, maka wajib keluar dari area            Ketika berhasil mengenai seluruh kucing, maka pemain dianggap menjadi pemenang            Sebaliknya jika dalam waktu tertentu pemain tidak dapat mengenai semua kucing, maka kucing dianggap menjadi pemenang            Lalu kelompok berganti posisi</p>	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak becerdas dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan sepakbola setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	I I I I I I I I I I I I X	Pengarahan, berdoa & penutup

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : Kemampuan *passing*  
 Jumlah Atlet : 25 orang  
 Hari, tanggal : Jumat, 11 Agustus 2023  
 Waktu : Pukul 15.00-17.00


Periodasi : Khusus  
 Mikro : III  
 Sesi : 10  
 Peralatan : lapangan, cones, bola  
 peluit, stopwatch  
 Intensitas: Sedang

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan <i>passing</i> dalam bentuk latihan bermain	60 menit  Rep: 20 mnt Set: 3x T.I: 2 mnt	 <p><b>Permainan Tembak Kucing</b></p> <p>Siswa dibagi menjadi dua kelompok dengan jumlah yang sama          Kelompok yang satu (kucing) berada di area tengah persegi lapangan, sedangkan yang lainnya di luar area persegi (pemain)          Dalam waktu tertentu, pemain wajib melakukan tembakan untuk mengenai kaki kucing          Jika kucing berhasil dikenai, maka wajib keluar dari area          Ketika berhasil mengenai seluruh kucing, maka pemain dianggap menjadi pemenang          Sebaliknya jika dalam waktu tertentu pemain tidak dapat mengenai semua kucing, maka kucing dianggap menjadi pemenang          Lalu kelompok berganti posisi</p>	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak beacanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan sepakbola setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	I I I I I I I I I I I I X	Pengarahan, berdoa & penutup

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : Kemampuan *passing*  
 Jumlah Atlet : 25 orang  
 Hari, tanggal : Senin, 14 Agustus 2023  
 Waktu : Pukul 15.00-17.00


Periodasi : Khusus  
 Mikro : IV  
 Sesi : 11  
 Peralatan : lapangan, cones, bola  
 peluit, stopwatch  
 Intensitas: Sedang

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan <i>passing</i> dalam bentuk latihan bermain	60 menit  Rep: 20 mnt Set: 3x T.I: 4 mnt	 <p><b>Permainan Sepak Bola Mini</b></p> <p>Siswa dibagi menjadi dua kelompok dengan jumlah yang sama Kelompok berisikan tiga orang pemain setiap kelompoknya Lalu bermain sepakbola mini tanpa penjaga gawang Setelah dibentuk kelompok kecil, lalu dibentuk turnamen kecil dengan system gugur untuk dapat menjalankan permainan Kelompok yang berhasil menang akan melaju ke babak selanjutnya Sedangkan kelompok yang kalah tidak dapat melanjutkan permainan</p>	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak becerda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan sepakbola setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	I I I I I I I I I I I I X	Pengarahan, berdoa & penutup

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : Kemampuan *passing*  
 Jumlah Atlet : 25 orang  
 Hari, tanggal : Rabu, 16 Agustus 2023  
 Waktu : Pukul 15.00-17.00


Periodasi : Khusus  
 Mikro : IV  
 Sesi : 12  
 Peralatan : lapangan, cones, bola  
 peluit, stopwatch  
 Intensitas : Sedang

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan <i>passing</i> dalam bentuk latihan bermain	60 menit Rep: 20 mnt Set: 3x T.I: 4 mnt	 <p style="text-align: center;"><b>Permainan Sepak Bola Mini</b></p> <p>Siswa dibagi menjadi dua kelompok dengan jumlah yang sama            Kelompok berisikan tiga orang pemain setiap kelompoknya            Lalu bermain sepakbola mini tanpa penjaga gawang            Setelah dibentuk kelompok kecil, lalu dibentuk turnamen kecil dengan system gugur untuk dapat menjalankan permainan            Kelompok yang berhasil menang akan melaju ke babak selanjutnya            Sedangkan kelompok yang kalah tidak dapat melanjutkan permainan</p>	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak beacanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan sepakbola setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	I I I I I I I I I I I I X	Pengarahan, berdoa & penutup

### Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola  
 Waktu : 120 menit  
 Sasaran Latihan : Kemampuan *passing*  
 Jumlah Atlet : 25 orang  
 Hari, tanggal : Jumat 18 Agustus 2023  
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodasi : Khusus  
 Mikro : IV  
 Sesi : 13  
 Peralatan : lapangan, cones, bola  
 peluit, stopwatch  
 Intensitas : Sedang

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan tiga shaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti: Siswa melakukan latihan <i>passing</i> dalam bentuk latihan bermain	60 menit Rep: 20 mnt Set: 3x T.I: 4 mnt	 <p><b>Permainan Sepak Bola Mini</b>          Siswa dibagi menjadi dua kelompok dengan jumlah yang sama          Kelompok berisikan tiga orang pemain setiap kelompoknya          Lalu bermain sepakbola mini tanpa penjaga gawang          Setelah dibentuk kelompok kecil, lalu dibentuk turnamen kecil dengan system gugur untuk dapat menjalankan permainan          Kelompok yang berhasil menang akan melaju ke babak selanjutnya          Sedangkan kelompok yang kalah tidak dapat melanjutkan permainan</p>	Pelatih memantau pelaksanaan latihan agar sampel tidak becanda dan main-main
4	Penerapan dalam bentuk game situation drill	30 menit	Penerapan dalam permainan sepakbola setelah latihan	
5	Pendinginan, peregangan statis	10 menit	I I I I I I I I I I I I X	Pengarahan, berdoa & penutup



### Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola

Periodasi : Khusus

Waktu : 90 menit

Mikro : IV

Sasaran Latihan : Post Test

Sesi : 14

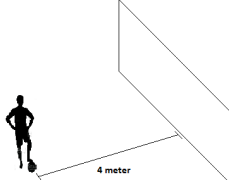
Jumlah Atlet : 25 orang

Peralatan : lapangan, bola, dinding

Hari, tanggal : Sabtu, 19 Agustus 2023

peluit, stopwatch, alat

Waktu : Pukul 15.00-16.30

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan lima bershaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	<i>Post test</i> (tes akhir) <i>passing</i> dengan tes keterampilan <i>passing</i> dan <i>stopping</i>	30 menit	 <p>Tesste berdiri dibelakang garis tembak yang berjarak 4 meter dari sasaran/papan dengan posisi kaki kanan atau kiri siap menembak sesuai dengan kebiasaan pemain.</p> <p>Pada aba-aba “ya”, teste mulai menyepak bola ke sasaran, pantulanya ditahan kembali dengan kaki dibelakang garis tembak. Selanjutnya dengan kaki yang berbeda bola disepak kea rah berlawanan dengan sepakan pertama.</p> <p>Lakukan tugas ini secara bergantian antara kaki kiri dan kanan selama 30 detik.</p> <p>Apabiila bola keluar dari daerah sepak, maka teste menggunakan bola cadangan yang telah disediakan.</p> <p>Gerakan dinyatakan gagal bila: Bola ditahan dan/atau disepak di depan garis sepak pada setiap kali tugas menyepak. Bola ditahan dan disepak hanya dengan satu kaki saja.</p>	Skor siswa adalah jumlah menyepak dan menahan bola secara sah selama 30 detik. Hitungan satu diperoleh dari satu kegiatan menendang dan menahan bola.
4	Game	30 menit	Melakukan permainan sepakbola agar siswa tetap bersemangat dalam mengikuti latihan sepakbola	
5	Pendinginan, peregangan statis	15 menit	I I I I I I I I I I I I X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin

### Lampiran 1

#### Hasil Tes Awal, Akhir dan Peningkatan Keterampilan *Passing*

No	Nama	Tes Awal	Tes Akhir	Peningkatan
1	Testi 1	12	17	5
2	Testi 2	14	19	5
3	Testi 3	15	23	8
4	Testi 4	11	19	8
5	Testi 5	16	25	9
6	Testi 6	12	20	8
7	Testi 7	10	19	9
8	Testi 8	11	19	8
9	Testi 9	12	17	5
10	Testi 10	14	19	5
11	Testi 11	15	22	7
12	Testi 12	17	23	6
13	Testi 13	16	22	6
14	Testi 14	14	23	9
15	Testi 15	12	19	7
16	Testi 16	13	20	7
17	Testi 17	11	18	7
18	Testi 18	10	16	6
19	Testi 19	14	19	5
20	Testi 20	13	19	6
21	Testi 21	16	23	7
22	Testi 22	11	20	9
23	Testi 23	13	20	7
24	Testi 24	15	20	5
25	Testi 25	12	18	6
	<b>Jumlah</b>	<b>329</b>	<b>499</b>	<b>170</b>
	<b>Rata-rata</b>	<b>13,16</b>	<b>19,96</b>	<b>6,80</b>
	<b>Standar Deviasi</b>	<b>2,01</b>	<b>2,23</b>	<b>1,41</b>
	<b>Variansi</b>	<b>4,06</b>	<b>4,96</b>	<b>2,00</b>

**Lampiran 2**

Tabel Data Rata-rata, Simpangan Baku, dan Variansi Tes Awal

No	X	$(X-\bar{X})$	$(X-\bar{X})^2$
1	10	-3,160	9,986
2	10	-3,160	9,986
3	11	-2,160	4,666
4	11	-2,160	4,666
5	11	-2,160	4,666
6	11	-2,160	4,666
7	12	-1,160	1,346
8	12	-1,160	1,346
9	12	-1,160	1,346
10	12	-1,160	1,346
11	12	-1,160	1,346
12	13	-0,160	0,026
13	13	-0,160	0,026
14	13	-0,160	0,026
15	14	0,840	0,706
16	14	0,840	0,706
17	14	0,840	0,706
18	14	0,840	0,706
19	15	1,840	3,386
20	15	1,840	3,386
21	15	1,840	3,386
22	16	2,840	8,066
23	16	2,840	8,066
24	16	2,840	8,066
25	17	3,840	14,746
$\Sigma$	<b>329</b>		<b>97,36</b>
$\bar{X}$	<b>13,16</b>		
S	<b>2,01</b>		
S <sup>2</sup>	<b>4,06</b>		

Rata-rata ( $\bar{X}$ )

Simpangan Baku (S)

Variansi (S<sup>2</sup>)

$$\frac{\Sigma X}{n} = \frac{329}{25} = 13,16$$

$$\sqrt{\frac{\Sigma(X-\bar{X})^2}{n-1}} = \sqrt{\frac{97,36}{24}} = 2,01$$

$$2,01^2 = 4,06$$

**Lampiran 3**

Tabel Data Rata-rata, Simpangan Baku, dan Variansi Tes Akhir

No	X	$(X-\bar{X})$	$(X-\bar{X})^2$
1	16	-3,960	15,682
2	17	-2,960	8,762
3	17	-2,960	8,762
4	18	-1,960	3,842
5	18	-1,960	3,842
6	19	-0,960	0,922
7	19	-0,960	0,922
8	19	-0,960	0,922
9	19	-0,960	0,922
10	19	-0,960	0,922
11	19	-0,960	0,922
12	19	-0,960	0,922
13	19	-0,960	0,922
14	20	0,040	0,002
15	20	0,040	0,002
16	20	0,040	0,002
17	20	0,040	0,002
18	20	0,040	0,002
19	22	2,040	4,162
20	22	2,040	4,162
21	23	3,040	9,242
22	23	3,040	9,242
23	23	3,040	9,242
24	23	3,040	9,242
25	25	5,040	25,402
$\Sigma$	<b>499</b>		<b>118,96</b>
$\bar{X}$	<b>19,96</b>		
S	<b>2,23</b>		
S <sup>2</sup>	<b>4,96</b>		

Rata-rata ( $\bar{X}$ )

Simpangan Baku (S)

Variansi (S<sup>2</sup>)

$$\frac{\Sigma X}{n} = \frac{499}{25} = 19,96$$

$$\sqrt{\frac{\Sigma(X-\bar{X})^2}{n-1}} = \sqrt{\frac{118,96}{24}} = 2,23$$

$$2,23^2 = 4,96$$

**Lampiran 4**

Tabel Data Rata-rata, Simpangan Baku, dan Variansi Peningkatan

No	X	$(X-\bar{X})$	$(X-\bar{X})^2$
1	5	-1,8	3,240
2	5	-1,8	3,240
3	5	-1,8	3,240
4	5	-1,8	3,240
5	5	-1,8	3,240
6	5	-1,8	3,240
7	6	-0,8	0,640
8	6	-0,8	0,640
9	6	-0,8	0,640
10	6	-0,8	0,640
11	6	-0,8	0,640
12	7	0,2	0,040
13	7	0,2	0,040
14	7	0,2	0,040
15	7	0,2	0,040
16	7	0,2	0,040
17	7	0,2	0,040
18	8	1,2	1,440
19	8	1,2	1,440
20	8	1,2	1,440
21	8	1,2	1,440
22	9	2,2	4,840
23	9	2,2	4,840
24	9	2,2	4,840
25	9	2,2	4,840
$\Sigma$	<b>170</b>		<b>48</b>
$\bar{X}$	<b>6,80</b>		
S	<b>1,41</b>		
$S^2$	<b>2,00</b>		

Rata-rata ( $\bar{X}$ )

Simpangan Baku (S)

Variansi ( $S^2$ )

$$\frac{\Sigma X}{n} = \frac{170}{25} = 6,80$$

$$\sqrt{\frac{\Sigma(X-\bar{X})^2}{n-1}} = \sqrt{\frac{48}{24}} = 2,00$$

$$2,00^2 = 4,00$$

## Lampiran 5

Tabel Data Uji Kenormalan Tes Awal

No	X	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1	10	-1,569	0,0594	0,040	0,019
2	10	-1,569	0,0594	0,080	-0,021
3	11	-1,072	0,1423	0,120	0,022
4	11	-1,072	0,1423	0,160	-0,018
5	11	-1,072	0,1423	0,200	-0,058
6	11	-1,072	0,1423	0,240	-0,098
7	12	-0,576	0,2843	0,280	0,004
8	12	-0,576	0,2843	0,320	-0,036
9	12	-0,576	0,2843	0,360	-0,076
10	12	-0,576	0,2843	0,400	-0,116
11	12	-0,576	0,2843	0,440	<b>-0,156</b>
12	13	-0,079	0,4721	0,480	-0,008
13	13	-0,079	0,4721	0,520	-0,048
14	13	-0,079	0,4721	0,560	-0,088
15	14	0,417	0,6591	0,600	0,059
16	14	0,417	0,6591	0,640	0,019
17	14	0,417	0,6591	0,680	-0,021
18	14	0,417	0,6591	0,720	-0,061
19	15	0,914	0,8186	0,760	0,059
20	15	0,914	0,8186	0,800	0,019
21	15	0,914	0,8186	0,840	-0,021
22	16	1,410	0,9207	0,880	0,041
23	16	1,410	0,9207	0,920	0,001
24	16	1,410	0,9207	0,960	-0,039
25	17	1,907	0,9713	1,000	-0,029

$L_{ohit} = 0,156$

Pada  $(\alpha) = 0,05$  dan  $n = 25$  diperoleh  $L_{otab} = 0,173$

Maka

$L_{ohit} < L_{otab}$

Kesimpulan data terdistribusi normal

## Lampiran 6

Tabel Data Uji Kenormalan Tes Akhir

No	X	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1	16	-1,779	0,0384	0,040	-0,002
2	17	-1,330	0,0918	0,080	0,012
3	17	-1,330	0,0918	0,120	-0,028
4	18	-0,880	0,1894	0,160	0,029
5	18	-0,880	0,1894	0,200	-0,011
6	19	-0,431	0,3663	0,240	0,126
7	19	-0,431	0,3663	0,280	0,086
8	19	-0,431	0,3663	0,320	0,046
9	19	-0,431	0,3663	0,360	0,006
10	19	-0,431	0,3663	0,400	-0,034
11	19	-0,431	0,3663	0,440	-0,074
12	19	-0,431	0,3663	0,480	-0,114
13	19	-0,431	0,3663	0,520	-0,154
14	20	0,018	0,5524	0,560	-0,008
15	20	0,018	0,5524	0,600	-0,048
16	20	0,018	0,5524	0,640	-0,088
17	20	0,018	0,5524	0,680	-0,128
18	20	0,018	0,5524	0,720	<b>-0,168</b>
19	22	0,916	0,8186	0,760	0,059
20	22	0,916	0,8186	0,800	0,019
21	23	1,365	0,9131	0,840	0,073
22	23	1,365	0,9131	0,880	0,033
23	23	1,365	0,9131	0,920	-0,007
24	23	1,365	0,9131	0,960	-0,047
25	25	2,264	0,9881	1,000	-0,012

$Lo_{hit} = 0,168$

Pada  $(\alpha) = 0,05$  dan  $n = 25$  diperoleh  $Lo_{tab} = 0,173$

Maka

$Lo_{hit} < Lo_{tab}$

Kesimpulan data terdistribusi normal

## Lampiran 7

Tabel Data Uji Kenormalan Peningkatan

No	X	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1	5	-1,273	0,102	0,040	0,062
2	5	-1,273	0,102	0,080	0,022
3	5	-1,273	0,102	0,120	-0,018
4	5	-1,273	0,102	0,160	-0,058
5	5	-1,273	0,102	0,200	-0,098
6	5	-1,273	0,102	0,240	-0,138
7	6	-0,566	0,2877	0,280	0,008
8	6	-0,566	0,2877	0,320	-0,032
9	6	-0,566	0,2877	0,360	-0,072
10	6	-0,566	0,2877	0,400	-0,112
11	6	-0,566	0,2877	0,440	<b>-0,152</b>
12	7	0,141	0,5557	0,480	0,076
13	7	0,141	0,5557	0,520	0,036
14	7	0,141	0,5557	0,560	-0,004
15	7	0,141	0,5557	0,600	-0,044
16	7	0,141	0,5557	0,640	-0,084
17	7	0,141	0,5557	0,680	-0,124
18	8	0,849	0,7996	0,720	0,080
19	8	0,849	0,7996	0,760	0,040
20	8	0,849	0,7996	0,800	0,000
21	8	0,849	0,7996	0,840	-0,040
22	9	1,556	0,9394	0,880	0,059
23	9	1,556	0,9394	0,920	0,019
24	9	1,556	0,9394	0,960	-0,021
25	9	1,556	0,9394	1,000	-0,061

$L_{ohit} = 0,152$

Pada  $(\alpha) = 0,05$  dan  $n = 25$  diperoleh  $L_{otab} = 0,173$

Maka

$L_{ohit} < L_{otab}$

Kesimpulan data terdistribusi normal



**Lampiran 8**  
Uji Homogenitas (Variansi)

$$F = \frac{4.96}{4.06} = 1.22$$

$$F_{hit} = 1.22$$

Pada dk (24,24) dan L = (0,05) diperoleh  $F_{tab} = 1.98$

Maka

$$F_{hit} < F_{tab}$$

Kesimpulan data terdistribusi homogen

## Lampiran 12

### Uji distribusi t Peningkatan

$$t = \frac{\bar{B}}{Sb/\sqrt{n}}$$

$$t = \frac{6,80}{1,41/\sqrt{25}}$$

$$t = \frac{6,80}{0,282}$$

$$t = 24,11$$

$$t_{hit} = 24,11$$

Pada ( $\alpha$ ) = 0,05 dan (dk) = 24 diperoleh  $t_{tab} = 1,71$

Maka

$$t_{hit} > t_{tab}$$

Kesimpulan Hipotesis nol ditolak, hipotesis penelitian diterima

Artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan latihan bermain terhadap hasil keterampilan *passing* sepakbola pada ekstrakurikuler SMK Telekomunikasi Telesandi Bekasi.

**Nilai Kritis a Untuk Uji Lilliefors**

Ukuran Sampel	Taraf Nyata ( $\alpha$ )				
	0,01	0,05	0,1	0,15	0,2
n = 4	0,417	0,381	0,352	0,319	0,300
5	0,405	0,337	0,315	0,299	0,285
6	0,360	0,319	0,294	0,277	0,265
7	0,348	0,300	0,276	0,258	0,247
8	0,331	0,285	0,261	0,244	0,233
9	0,311	0,271	0,249	0,233	0,223
10	0,294	0,258	0,239	0,224	0,215
11	0,284	0,249	0,230	0,217	0,206
12	0,275	0,242	0,223	0,212	0,199
13	0,269	0,234	0,214	0,202	0,190
14	0,261	0,227	0,207	0,194	0,183
15	0,257	0,220	0,201	0,187	0,177
16	0,250	0,213	0,195	0,182	0,173
17	0,245	0,206	0,189	0,177	0,169
18	0,239	0,200	0,184	0,173	0,166
19	0,235	0,195	0,179	0,169	0,163
20	0,231	0,190	0,174	0,166	0,160
25	0,200	0,173	0,158	0,147	0,142
30	0,187	0,161	0,144	0,136	0,131
	1,031	0,886	0,805	0,768	0,736
n > 30	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$



**Nilai Presentil**  
**Untuk Distribusi t**  
**NU = db**  
**(Bilangan Dalam Badan Daftar Menyatakan  $t_p$ )**

NU	$t_{0,995}$	$t_{0,99}$	$t_{0,975}$	$t_{0,95}$	$t_{0,925}$	$t_{0,90}$	$t_{0,75}$	$t_{0,70}$	$t_{0,60}$	$t_{0,55}$
1	63,66	31,82	12,71	6,31	3,08	1,376	1,000	0,727	0,325	0,158
2	9,92	6,96	4,30	2,92	1,89	1,061	0,816	0,617	0,289	0,142
3	5,84	4,54	3,18	2,35	1,64	0,978	0,765	0,584	0,277	0,137
4	4,60	3,75	2,78	2,13	1,53	0,941	0,741	0,569	0,271	0,134
5	4,03	3,36	2,57	2,02	1,48	0,920	0,727	0,559	0,267	0,132
6	3,71	3,14	2,45	1,94	1,44	0,906	0,718	0,583	0,265	0,131
7	3,50	3,00	2,36	1,90	1,42	0,896	0,711	0,549	0,263	0,130
8	3,36	2,00	2,31	1,86	1,40	0,889	0,700	0,546	0,262	0,130
9	3,25	2,82	2,26	1,83	1,38	0,883	0,703	0,543	0,261	0,129
10	3,17	2,76	2,23	1,81	1,37	0,879	0,700	0,542	0,280	0,129
11	3,11	2,72	2,20	1,80	1,36	0,876	0,697	0,540	0,200	0,129
12	3,06	2,68	2,18	1,78	1,36	0,873	0,695	0,539	0,259	0,128
13	3,01	2,65	2,16	1,77	1,35	0,870	0,694	0,538	0,259	0,128
14	2,98	2,62	2,14	1,76	1,34	0,868	0,692	0,537	0,258	0,128
15	2,95	2,60	2,13	1,75	1,34	0,866	0,691	0,536	0,258	0,128
16	2,92	2,58	2,12	1,75	1,34	0,865	0,690	0,535	0,258	0,128
17	2,90	2,57	2,11	1,74	1,33	0,863	0,689	0,534	0,257	0,128
18	2,88	2,55	2,10	1,73	1,33	0,862	0,698	0,534	0,257	0,127
19	2,86	2,54	2,09	1,73	1,33	0,861	0,638	0,533	0,257	0,127
20	2,84	2,53	2,09	1,72	1,32	0,860	0,687	0,533	0,257	0,127
21	2,83	2,52	2,08	1,72	1,32	0,859	0,686	0,532	0,257	0,127
22	2,82	2,51	2,07	1,72	1,32	0,858	0,686	0,532	0,256	0,127
23	2,81	2,50	2,07	1,71	1,32	0,858	0,685	0,532	0,256	0,127
24	2,80	2,49	2,08	1,71	1,32	0,857	0,685	0,531	0,256	0,127
25	2,79	2,48	2,06	1,71	1,32	0,856	0,684	0,531	0,256	0,127
26	2,78	2,48	2,06	1,71	1,32	0,856	0,684	0,531	0,256	0,127
27	2,77	2,47	2,05	1,70	1,31	0,856	0,684	0,531	0,256	0,127
28	2,76	2,47	2,05	1,70	1,31	0,855	0,683	0,530	0,256	0,127
29	2,76	2,46	2,04	1,70	1,31	0,854	0,683	0,530	0,256	0,127
30	2,75	2,46	2,04	1,70	1,31	0,854	0,683	0,530	0,256	0,127
40	2,70	2,42	2,02	2,68	1,30	0,851	0,681	0,529	0,255	0,126
60	2,66	2,39	2,00	1,67	1,30	0,848	0,679	0,527	0,254	0,126
120	2,62	2,36	1,98	1,66	1,29	0,845	0,677	0,526	0,254	0,126
00	2,58	2,33	1,06	1,645	1,28	0,842	0,674	0,524	0,253	0,126

$t_{0,995}$  untuk tes 2 ekor dengan  $t_{0,01}$

$t_{0,975}$  untuk tes 2 ekor dengan  $t.s.0,05$

### Foto-foto Penelitian



Pengarahan Kepada Responden Oleh Peneliti

### Foto-foto penelitian



Pemanasan Sebelum Melakukan Latihan

### Foto-foto Penelitian



Tes Keterampilan *Passing*



### Foto-foto Penelitian



### Bentuk Latihan Bermain

### Foto-foto Penelitian



Bentuk Metode Latihan Bermain

### Foto-Foto Penelitian



Bentuk Metode Latihan Bermain

**Foto-Foto Penelitian**



Gedung Sekolah SMK Telekomunikasi Telesandi

## SK Dosen Pembimbing



### UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

#### SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN NOMOR : 250 / SK.01/ E-DK / IV / 2023

TENTANG

#### PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.  
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-undang Nornor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.  
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.  
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.  
4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

#### MEMUTUSKAN

- Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dr. Bujang, Drs., M.Si**
- Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi  
Nama : **Alwi Sikam**  
NPM : 41182191180044  
*Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Hasil Keterampilan Passing Sepak Bola Pada Ekstrakurikuler SMK Telekomunikasi Telesandi Bekasi*
- Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Ganjil T.A. 2023/2024**
- Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

DITETAPKAN DI : Bekasi  
TANGGAL : 18 April 2023

**Yudi Budiantil, M.Pd**

Dekan

Tembusan : Yth.

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip

## Surat Izin Penelitian



**UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

Nomor : 251 / SE / FKIP / UNISMA / VII /2023  
 Lampiran : 1 (satu) Berkas  
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

**Kepala SMK Telekomunikasi Telesandi Bekasi**

di

Tempat

*Assalamu'alaikum, Wr. Wb .*

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Alwi Sikam  
 NPM : 41182191180044  
 Program Studi : PENJAS  
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
 Waktu Penelitian Hingga : **29 Februari 2024**

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :

*Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Hasil Keterampilan Passing Sepak Bola Pada Ekstrakurikuler SMK Telekomunikasi Telesandi Bekasi*

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar yang bersangkutan dapat kiranya diberikan izin penelitian, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.*


Bekasi, 17 Juli 2023



**Yudi Budianti, M.Pd**

Dekan

## Surat Balasan Penelitian



**SMK TELEKOMUNIKASI TELESANDI BEKASI**  
**BIDANG KEAHLIAN TEKNOLOGI INFORMASI DAN KOMUNIKASI**  
Mekarsari Raya Jl. KH. Mochammad - Mekarsari Tambun Selatan  
Kabupaten Bekasi Jawa Barat 17510  
Telepon (021) 88332404, Fax. (021) 88323429  
Email : smktelesandi\_bks@yahoo.co.id  
Website : www.smkstelekomunikasitelesandi.sch.id

---

**SURAT KETERANGAN**  
**Nomor : 421.5/113/SMK TS/IX/2023**


Kepala Sekolah Menengah Kejuruan Telekomunikasi Telesandi Bekasi dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: Alwi Sikam
NPM	: 41182191180044
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi	: Penjas

Nama tersebut diatas adalah *benar* telah melaksanakan Penelitian untuk penyusunan Skripsi dengan judul **“Pengaruh Metode Latihan Bermain Terhadap Hasil Keterampilan Passing Sepak Bola Ekstrakurikuler SMK Telekomunikasi Telesandi Bekasi”** di SMK Telekomunikasi Telesandi Bekasi selama 2 bulan dari bulan Juli 2023 sampai dengan Agustus 2023.

Demikian surat keterangan ini kami buat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 26 September 2023  
Kepala Sekolah,



**Guruh Wijanarko, S.T.**  
008 0002

## **Frekuensi Bimbingan**



## RIWAYAT HIDUP



Alwi Sikam, lahir di Bekasi, 19 Februari 2000. Putra dari Alm Bapak Muhammad Nur dan Ibu Syari'ah. Penulis merupakan anak ke tujuh dari tujuh bersaudara. Penulis memulai pendidikan formal di MI Attaqwa 02 pada tahun 2006 dan tamat tahun 2012, pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di SMPI Al-Munir dan tamat pada tahun 2015. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMK Telekomunikasi Telesandi Bekasi dan tamat pada tahun 2018. Ditahun 2018 sampai 2023 penulis terdaftar sebagai Mahasiswa di Universitas Islam "45" Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pnedidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT atas terselesainya skripsi ini. Terimakasih kepada orangtua ang selalu memberikan support dan doa sehingga bisa menyelesaikan proses yang berat ini.