

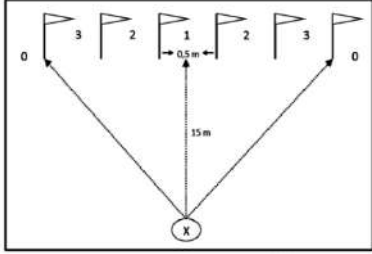
DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Pamulang: Ilmu Bumi Pamulang.
- Arikunto, S. (2016). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Dafitra, M. A., Welis, W., Fajri, H. P., & Bahtra, R. (2022). Pengaruh Latihan Passing Diamond dan Passing Triangle Terhadap Keterampilan Passing Pemain Sepakbola SSB PSP Bangko. *Jurnal Stamina*, 5(9), 124–131.
- Darmadi, H. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Sosial*. Bandung: Alfabeta.
- Depdiknas. (2015). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Dwiyanto, W. (2012). *Pengaruh latihan memantulkan bola ke tembok terhadap kemampuan passing mendatar siswa sekolah sepakbola Panji Putra usia 10-12 tahun*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Gifford, C. (2017). *Sepak Bola Panduan Lengkap untuk Permainan Yang Indah*. Jakarta: Erlangga.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. (2016). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harjanto. (2019). Pengaruh model latihan passing diamond dan triangle terhadap akurasi passing. *Jurnal Olahraga Prestasi*.
- Ichsan, R. N. (2013). *Pengaruh latihan small side game terhadap akurasi mendatar siswa yang mengikuti ekstra kurikuler sepakbola SMPN 1 Ngeliper Gunungkidul*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Irianto, D. P. (2017). *Pedoman Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Kurniawan, F., & Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.
- Lubis, J. (2015). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Luxbacher, A. J. (2016). *Sepak Bola Edisi Kedua*. Jakarta: PT Grafindo Persada.

- Mansur, M. R. (2022). Pengaruh Latihan Triangle Pass & Diamond Pass Terhadap Passing-Stopping Dalam Permainan Sepak Bola Di Ssb Pusam Morodemak U-12. *Seminar Nasional Ke-Indonesiaan VII, November, 1725–1731*.
- Mielke, D. (2017). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Muhamad, M. (2021). *Statistika Dalam Pendidikan dan Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Nurhasan, & Cholil, H. (2017). Tes dan Pengukuran Keolahragaan. In *Jurusan Kepelatihan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: FPOK UPI.
- Schueunemann, T., Sakti, B., Sjafri, I., & Ibo, M. (2015). *Ayo Indonesia (Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sudrajat, A. (2017). Tingkat Kemampuan Ketepatan Passing Kaki Bagian Dalam Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Imogiri Kabupaten Bantul Tahun 2016. *Jurnal Prodi PJKR Universitas Negeri Yogyakarta*, 1–8. diakses tanggal 20 November 2023
- 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.
- Sukadiyanto. (2016). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukamti, E. R. (2018). Perkembangan motorik. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.
- Wahjoedi. (2017). Pengembangan Pembelajaran Gerak Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Penjakora*, 3(2), 43–54. <https://doi.org/10.23887/penjakora.V3I2.11734>
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

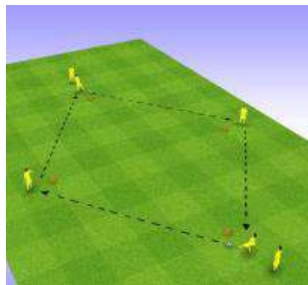
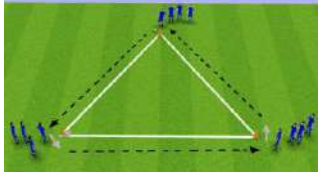
Program Latihan

Cabang Olahraga	: Sepakbola	Periodisasi	: Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro	: I
Sasaran Latihan	: <i>Pre Test</i>	Sesi	: 1
Jumlah Atlet	: 20 orang	Peralatan	: Lapangan, cones
Hari, tanggal	: Selasa, 8 Agustus 2023		peluit, stopwatch
Waktu	: Pukul 15.00-17.00		

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> x X </pre>	Peserta latihan dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	<pre> x X </pre>	Peserta latihan dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti <i>pre test</i> (tes awal) dengan tes ketepatan passing. Hasil tes awal diurutkan dari nilai terbesar hingga terkecil, untuk memudahkan pembagian kelompok.	60 menit	 <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta tes berdiri di belakang garis yang sudah ditentukan 2) Pada saat mendengar peluit, peserta tes menendang bola dengan kaki terbaik menggunakan kaki bagian dalam ke arah sasaran 3) Setiap siswa menendang 5 kali kesempatan kemudian dijumlahkan. 	Hasil tes berupa penjumlahan poin dalam 5 kali tendangan
4	Bermain sepakbola	40 menit		Peserta latihan melakukan permainan sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

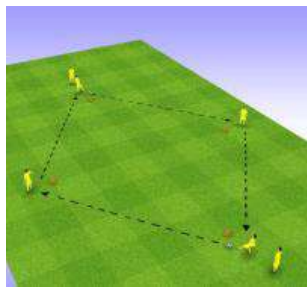
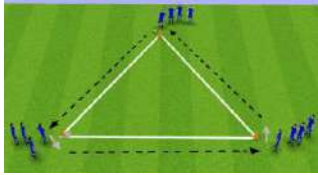
Cabang Olahraga : Sepakbola	Periodisasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : I
Sasaran Latihan : kelincahan	Sesi : 2
Jumlah Atlet : 20 orang	Peralatan : Lapangan, cones
Hari, tanggal : Kamis, 10 Agustus 2023	peluit, stopwatch
Waktu : Pukul 15.00-17.00	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Peserta latihan dibariskan lima bershif dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x X	Peserta latihan dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : Passing diamond Model latihan <i>passing diamond</i> dilakukan untuk meningkatkan kemampuan akurasi <i>short passing</i> sekaligus untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola dari pemain yang melakukannya.	75 menit Rep : 3mnt Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan
	Passing triangle Pada model latihan ini arah lintasan <i>passing</i> memiliki bentuk yang bermacam-macam yaitu: <i>passing</i> diagonal, <i>passing</i> pendek memiliki sudut yang berbeda-beda dengan jarak 5 – 15 meter sama halnya dengan latihan <i>passing diamond</i> jika jarak terlalu jauh maka bola akan mudah di potong oleh lawan.	Rep : 3mnt Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan
4	Bermain sepakbola	20 menit		Peserta latihan melakukan permainan sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

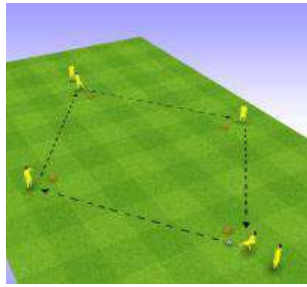
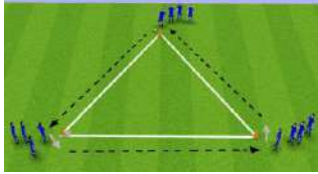
Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : kelincahan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Sabtu, 12 Agustus 2023
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodisasi : Khusus
 Mikro : I
 Sesi : 3
 Peralatan : Lapangan, cones
 peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> x X </pre>	Peserta latihan dibariskan lima bershif dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	<pre> x X </pre>	Peserta latihan dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : Passing diamond Model latihan <i>passing diamond</i> dilakukan untuk meningkatkan kemampuan akurasi <i>short passing</i> sekaligus untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola dari pemain yang melakukannya.	75 menit Rep : 4mnt Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan
	Passing triangle Pada model latihan ini arah lintasan <i>passing</i> memiliki bentuk yang bermacam-macam yaitu: <i>passing</i> diagonal, <i>passing</i> pendek memiliki sudut yang berbeda-beda dengan jarak 5 – 15 meter sama halnya dengan latihan <i>passing diamond</i> jika jarak terlalu jauh maka bola akan mudah di potong oleh lawan.	Rep : 4mnt Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan
4	Bermain sepakbola	20 menit		Peserta latihan melakukan permainan sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

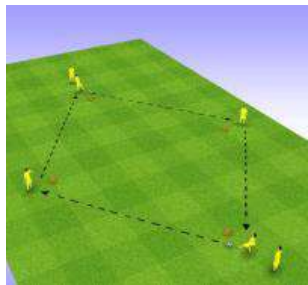
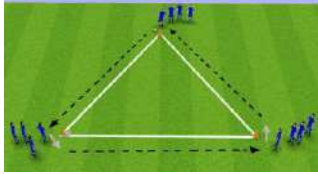
Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola	Periodisasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : II
Sasaran Latihan : kelincahan	Sesi : 4
Jumlah Atlet : 20 orang	Peralatan : Lapangan, cones
Hari, tanggal : Selasa, 15 Agustus 2023	peluit, stopwatch
Waktu : Pukul 15.00-17.00	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : Passing diamond Model latihan <i>passing diamond</i> di lakukan untuk meningkatkan kemampuan akurasi short <i>passing</i> sekaligus untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola dari pemain yang melakukannya.	75 menit Rep : 5mnt Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan
	Passing triangle Pada model latihan ini arah lintasan <i>passing</i> memiliki bentuk yang bermacam-macam yaitu: <i>passing</i> diagonal, <i>passing</i> pendek memiliki sudut yang berbeda-beda dengan jarak 5 – 15 meter sama halnya dengan latihan <i>passing diamond</i> jika jarak terlalu jauh maka bola akan mudah di potong oleh lawan.	Rep : 5mnt Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan
4	Bermain sepakbola	20 menit		Peserta latih melakukan permainan sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

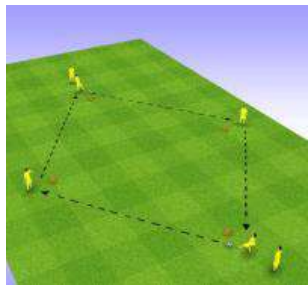
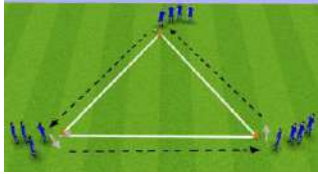
Cabang Olahraga : Sepakbola	Periodisasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : II
Sasaran Latihan : kelincahan	Sesi : 5
Jumlah Atlet : 20 orang	Peralatan : Lapangan, cones
Hari, tanggal : Kamis, 17 Agustus 2023	peluit, stopwatch
Waktu : Pukul 15.00-17.00	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Peserta latihan dibariskan lima bershif dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x X	Peserta latihan dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : Passing diamond Model latihan <i>passing diamond</i> dilakukan untuk meningkatkan kemampuan akurasi <i>short passing</i> sekaligus untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola dari pemain yang melakukannya.	75 menit Rep : 6mnt Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan
	Passing triangle Pada model latihan ini arah lintasan <i>passing</i> memiliki bentuk yang bermacam-macam yaitu: <i>passing</i> diagonal, <i>passing</i> pendek memiliki sudut yang berbeda-beda dengan jarak 5 – 15 meter sama halnya dengan latihan <i>passing diamond</i> jika jarak terlalu jauh maka bola akan mudah di potong oleh lawan.	Rep : 6mnt Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan
4	Bermain sepakbola	20 menit		Peserta latihan melakukan permainan sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : kelincahan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Sabtu, 19 Agustus 2023
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

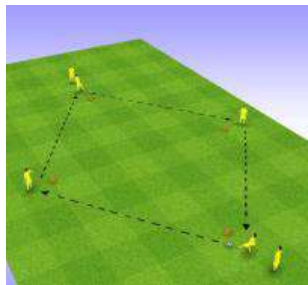
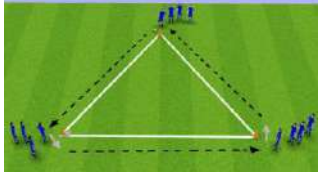
Periodisasi : Khusus
 Mikro : II
 Sesi : 6
 Peralatan : Lapangan, cones
 peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Peserta latihan dibariskan lima bershif dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x X	Peserta latihan dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : Passing diamond Model latihan <i>passing diamond</i> dilakukan untuk meningkatkan kemampuan akurasi <i>short passing</i> sekaligus untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola dari pemain yang melakukannya.	75 menit Rep : 5mnt Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan
	Passing triangle Pada model latihan ini arah lintasan <i>passing</i> memiliki bentuk yang bermacam-macam yaitu: <i>passing</i> diagonal, <i>passing</i> pendek memiliki sudut yang berbeda-beda dengan jarak 5 – 15 meter sama halnya dengan latihan <i>passing diamond</i> jika jarak terlalu jauh maka bola akan mudah di potong oleh lawan.	Rep : 5mnt Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan
4	Bermain sepakbola	20 menit		Peserta latihan melakukan permainan sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

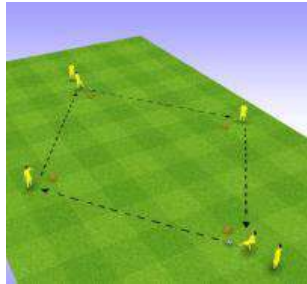
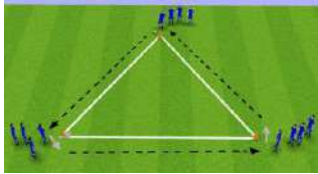
Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : kelincahan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Selasa, 22 Agustus 2023
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodisasi : Khusus
 Mikro : III
 Sesi : 7
 Peralatan : Lapangan, cones
 peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Peserta latihan dibariskan lima bershif dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x X	Peserta latihan dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : Passing diamond Model latihan <i>passing diamond</i> di lakukan untuk meningkatkan kemampuan akurasi short <i>passing</i> sekaligus untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola dari pemain yang melakukannya.	75 menit Rep : 6mnt Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan
	Passing triangle Pada model latihan ini arah lintasan <i>passing</i> memiliki bentuk yang bermacam-macam yaitu: <i>passing</i> diagonal, <i>passing</i> pendek memiliki sudut yang berbeda-beda dengan jarak 5 – 15 meter sama halnya dengan latihan <i>passing diamond</i> jika jarak terlalu jauh maka bola akan mudah di potong oleh lawan.	Rep : 6mnt Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan
4	Bermain sepakbola	20 menit		Peserta latihan melakukan permainan sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

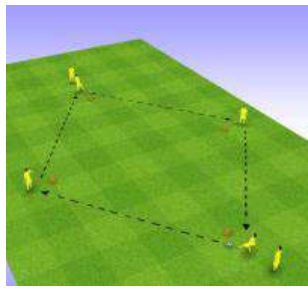
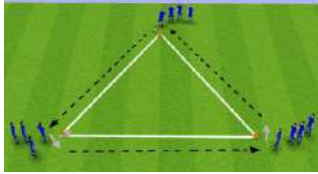
Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola	Periodisasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : III
Sasaran Latihan : kelincahan	Sesi : 8
Jumlah Atlet : 20 orang	Peralatan : Lapangan, cones
Hari, tanggal : Kamis, 24 Agustus 2023	peluit, stopwatch
Waktu : Pukul 15.00-17.00	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : Passing diamond Model latihan <i>passing diamond</i> dilakukan untuk meningkatkan kemampuan akurasi <i>short passing</i> sekaligus untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola dari pemain yang melakukannya.	75 menit Rep : 7mnt Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan
	Passing triangle Pada model latihan ini arah lintasan <i>passing</i> memiliki bentuk yang bermacam-macam yaitu: <i>passing</i> diagonal, <i>passing</i> pendek memiliki sudut yang berbeda-beda dengan jarak 5 – 15 meter sama halnya dengan latihan <i>passing diamond</i> jika jarak terlalu jauh maka bola akan mudah di potong oleh lawan.	Rep : 7mnt Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan
4	Bermain sepakbola	20 menit		Peserta latih melakukan permainan sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

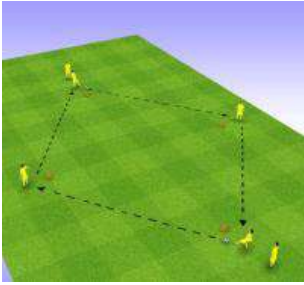
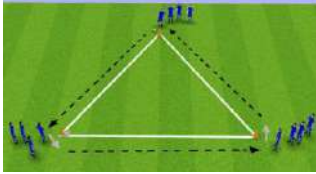
Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola	Periodisasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : III
Sasaran Latihan : kelincahan	Sesi : 9
Jumlah Atlet : 20 orang	Peralatan : Lapangan, cones
Hari, tanggal : Sabtu, 26 Agustus 2023	peluit, stopwatch
Waktu : Pukul 15.00-17.00	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Peserta latihan dibariskan lima bershif dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x X	Peserta latihan dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : Passing diamond Model latihan <i>passing diamond</i> dilakukan untuk meningkatkan kemampuan akurasi <i>short passing</i> sekaligus untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola dari pemain yang melakukannya.	75 menit Rep : 8mnt Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan
	Passing triangle Pada model latihan ini arah lintasan <i>passing</i> memiliki bentuk yang bermacam-macam yaitu: <i>passing</i> diagonal, <i>passing</i> pendek memiliki sudut yang berbeda-beda dengan jarak 5 – 15 meter sama halnya dengan latihan <i>passing diamond</i> jika jarak terlalu jauh maka bola akan mudah di potong oleh lawan.	Rep : 8mnt Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan
4	Bermain sepakbola	20 menit		Peserta latihan melakukan permainan sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

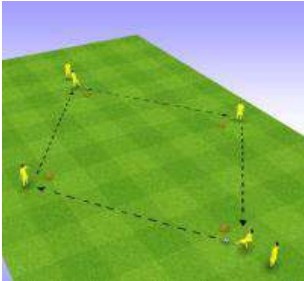
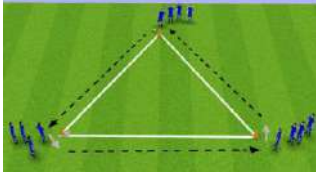
Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola	Periodisasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : IV
Sasaran Latihan : kelincahan	Sesi : 10
Jumlah Atlet : 20 orang	Peralatan : Lapangan, cones
Hari, tanggal : Selasa, 29 Agustus 2023	peluit, stopwatch
Waktu : Pukul 15.00-17.00	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : Passing diamond Model latihan <i>passing diamond</i> dilakukan untuk meningkatkan kemampuan akurasi <i>short passing</i> sekaligus untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola dari pemain yang melakukannya.	75 menit Rep : 7mnt Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan
	Passing triangle Pada model latihan ini arah lintasan <i>passing</i> memiliki bentuk yang bermacam-macam yaitu: <i>passing diagonal</i> , <i>passing</i> pendek memiliki sudut yang berbeda-beda dengan jarak 5 – 15 meter sama halnya dengan latihan <i>passing diamond</i> jika jarak terlalu jauh maka bola akan mudah di potong oleh lawan.	Rep : 7mnt Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan
4	Bermain sepakbola	20 menit		Peserta latih melakukan permainan sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

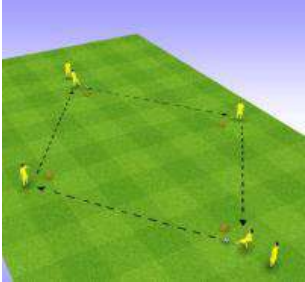
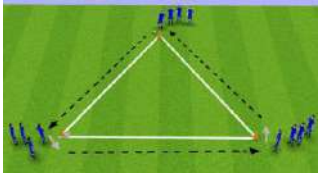
Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola	Periodisasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : IV
Sasaran Latihan : kelincahan	Sesi : 11
Jumlah Atlet : 20 orang	Peralatan : Lapangan, cones
Hari, tanggal : Kamis, 31 Agustus 2023	peluit, stopwatch
Waktu : Pukul 15.00-17.00	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : Passing diamond Model latihan <i>passing diamond</i> di lakukan untuk meningkatkan kemampuan akurasi <i>short passing</i> sekaligus untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola dari pemain yang melakukannya.	75 menit Rep : 8mnt Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan
	Passing triangle Pada model latihan ini arah lintasan <i>passing</i> memiliki bentuk yang bermacam-macam yaitu: <i>passing diagonal</i> , <i>passing</i> pendek memiliki sudut yang berbeda-beda dengan jarak 5 – 15 meter sama halnya dengan latihan <i>passing diamond</i> jika jarak terlalu jauh maka bola akan mudah di potong oleh lawan.	Rep : 8mnt Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan
4	Bermain sepakbola	20 menit		Peserta latih melakukan permainan sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

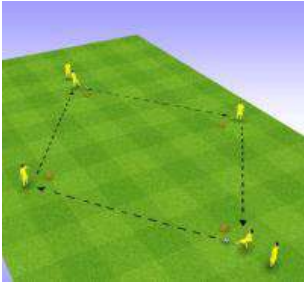
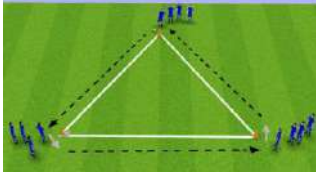
Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola	Periodisasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : IV
Sasaran Latihan : kelincahan	Sesi : 12
Jumlah Atlet : 20 orang	Peralatan : Lapangan, cones
Hari, tanggal : Sabtu, 2 September 2023	peluit, stopwatch
Waktu : Pukul 15.00-17.00	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : Passing diamond Model latihan <i>passing diamond</i> dilakukan untuk meningkatkan kemampuan akurasi short <i>passing</i> sekaligus untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola dari pemain yang melakukannya.	75 menit Rep : 9mnt Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan
	Passing triangle Pada model latihan ini arah lintasan <i>passing</i> memiliki bentuk yang bermacam-macam yaitu: <i>passing</i> diagonal, <i>passing</i> pendek memiliki sudut yang berbeda-beda dengan jarak 5 – 15 meter sama halnya dengan latihan <i>passing diamond</i> jika jarak terlalu jauh maka bola akan mudah di potong oleh lawan.	Rep : 9mnt Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan
4	Bermain sepakbola	20 menit		Peserta latih melakukan permainan sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

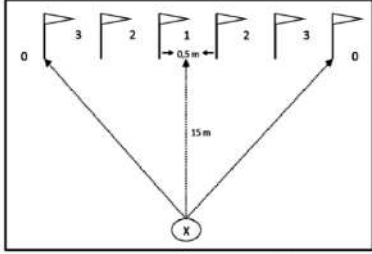
Cabang Olahraga : Sepakbola	Periodisasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : V
Sasaran Latihan : kelincahan	Sesi : 13
Jumlah Atlet : 20 orang	Peralatan : Lapangan, cones
Hari, tanggal : Selasa, 5 September 2023	peluit, stopwatch
Waktu : Pukul 15.00-17.00	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : Passing diamond Model latihan <i>passing diamond</i> dilakukan untuk meningkatkan kemampuan akurasi <i>short passing</i> sekaligus untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola dari pemain yang melakukannya.	75 menit Rep : 10mnt Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan
	Passing triangle Pada model latihan ini arah lintasan <i>passing</i> memiliki bentuk yang bermacam-macam yaitu: <i>passing diagonal</i> , <i>passing</i> pendek memiliki sudut yang berbeda-beda dengan jarak 5 – 15 meter sama halnya dengan latihan <i>passing diamond</i> jika jarak terlalu jauh maka bola akan mudah di potong oleh lawan.	Rep : 10mnt Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan
4	Bermain sepakbola	20 menit		Peserta latih melakukan permainan sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Sepakbola
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : *Pre Test*
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Kamis, 7 September 2023
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodisasi : Khusus
 Mikro : V
 Sesi : 14
 Peralatan : Lapangan, cones
 peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> x X </pre>	Peserta latihan dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	<pre> x X </pre>	Peserta latihan dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti <i>post test</i> (tes awal) dengan tes ketepatan passing.	60 menit	 <ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta tes berdiri di belakang garis yang sudah ditentukan 2) Pada saat mendengar peluit, peserta tes menendang bola dengan kaki terbaik menggunakan kaki bagian dalam ke arah sasaran 3) Setiap siswa menendang 5 kali kesempatan kemudian dijumlahkan. 	Hasil tes berupa penjumlahan poin dalam 5 kali tendangan
4	Bermain sepakbola	40 menit		Peserta latihan melakukan permainan sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

DATA PEMAIN SSB PEMEO

NO	NAMA	TEMPAT/ TGL LAHIR	JABATAN
1	M. Habibie Putra Listanto	Karawang / 12 Juli 2011	PEMAIN
2	Anugrah Putra Duano	Jakarta / 21 Mei 2012	PEMAIN
3	Aldry Azkyanz Jundy	Jakarta / 29 Desember 2012	PEMAIN
4	Shaakir Fergiansyah Syarif	Jakarta / 4 Juni 2012	PEMAIN
5	Fathir Raditya Putra	Jakarta / 31 Maret 2011	PEMAIN
6	Fadlan Nabil Mutawakil	Jakarta / 23 September 2011	PEMAIN
7	Faiz Syaiful Hammam	Bekasi / 31 Maret 2012	PEMAIN
8	Muhammad Aji Dzakwan	Jakarta / 29 Oktober 2012	PEMAIN
9	Dafa Juliano Syabani	Pekalongan / 19 Juli 2011	PEMAIN
10	Muhammad Arraffi	Jakarta / 16 Maret 2012	PEMAIN
11	M. Hafidz Akbar	Jakarta / 2 Oktober 2011	PEMAIN
12	Ahmad Muqaddam Hidayatulloh	Jakarta / 20 Desember 2012	PEMAIN
13	Kelvin Novadeska	Jakarta / 11 November 2011	PEMAIN
14	Muhammad Afrega Yustian	Jakarta / 10 Desember 2011	PEMAIN
15	Diaz Achmad Assakha	Jakarta / 9 Juni 2011	PEMAIN
16	Fajar Ramadhan	Jakarta / 14 Agustus 2011	PEMAIN
17	Fadil Fabiano Pratama	Jakarta / 18 April 2011	PEMAIN
18	Muhammad faiz musyaffa	Jakarta / 01 Mei 2011	PEMAIN
19	Gema wildansyah	Jakarta / 12 Maret 2012	PEMAIN
20	Muhammad fatturahman	Jakarta / 25 Oktober 2011	PEMAIN

Lampiran 1

Deskriptif Statistik Kelompok A

Statistics

		Tes Awal Pass Diamond	Tes Akhir Pass Diamond
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		6.70	10.70
Median		7.00	10.00
Mode		5 ^a	9 ^a
Std. Deviation		1.767	1.703
Variance		3.122	2.900
Minimum		5	9
Maximum		10	14

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 2

Deskriptif Statistik Kelompok B

Statistics

		Tes Awal Pass Triangle	Tes Akhir Pass Triangle
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		7.10	8.00
Median		7.00	8.00
Mode		7	7 ^a
Std. Deviation		1.792	1.054
Variance		3.211	1.111
Minimum		5	7
Maximum		10	9

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 3

Hasil Uji Normalitas Data

Tests of Normality

Kelas		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Ketepatan <i>Passing</i>	Tes Awal Pass Triangle	.233	10	.134	.840	10	.244
	Tes Akhir Pass Triangle	.259	10	.155	.862	10	.181
	Tes Awal Pass Diamond	.222	10	.176	.880	10	.129
	Tes Akhir Pass Diamond	.329	10	.103	.655	10	.122

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 4

Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Ketepatan <i>passing</i> Based on Mean	.810	1	18	.215
Based on Median	.237	1	18	.329
Based on Median and with adjusted df	.237	1	13.616	.329
Based on trimmed mean	.632	1	18	.207

Lampiran 5

Hasil Uji Paired Sample t Test

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Tes Awal Kel A - Tes Akhir Kel A	-13.700	11.891	3.760	-15.006	2.006	-1.729	9	.000
Pair 2	Tes Awal Kel B - Tes Akhir Kel B	-15.600	10.867	3.437	-11.674	3.874	-1.135	9	.109

Lampiran 6

Hasil Uji Independent Sample t Test

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Ketepatan <i>passing</i>	Equal variances assumed	1.810	.380	.545	18	.000	3.000	2.770	2.719	4.919
	Equal variances not assumed			-.545	17.478	.000	3.000	2.770	2.732	4.932

Foto-Foto Penelitian



Tes Ketepatan Passing

Foto-Foto Penelitian



Latihan Passing Triangle

Foto-Foto Penelitian



Latihan Passing Diamond

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 : 378 / SK.01/E-DK / VII / 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

M E M U T U S K A N

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dr. Dindin Abidin, M.Si**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi
Nama : **Satria Agil Munawar**
NPM : 41182191180011

Pengaruh Metode Latihan Passing Diamond dan Passing Triangle Terhadap Ketepatan Passing Pemain Sepakbola U-12 Di SSB PEMEO FC

- 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 : 28 Juli 2023


Yudi Budianti, 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 : 21.b / SE / FKIP / UNISMA / VIII / 2023
 Lampiran : 1 (satu) Berkas
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.
Pelatih dan Pemilik SSB
 di
 Tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Satria Agil Munawar
 NPM : 41182191180011
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Waktu Penelitian Hingga : **31 Desember 2023**

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :
Pengaruh Metode Latihan Passing Diamond Dan Passing Triangle Terhadap Ketepatan Passing Pemain Sepakbola U-12 Di SSB PEMEO FC

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, 7 Agustus 2023


Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan

Surat Balasan Penelitian

Sekolah SepakBola Football Club
ANGGOTA ASKOT PSSI JAKARTA TIMUR
 Seketariat: Jalin Komarudin 1 Pisangan Bulak, RT13/05 No.70
 Penggilingan Cakung, Jakarta Timur
 Telp.08129604478/08788008586 E-mail: pemeofc@yahoo.com

No : 050/X/SSB/PM/2023 Jakarta, 21 Desember 2023
 Lamp : 1 Lembar
 Hal : Surat Balasan

SURAT BALASAN SSB PEMEO FC

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rohadi Santoso
 Jabatan : Pemilik SSB PEMEOFC

Dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa tersebut yang:



Nama : Satria Agil Munawar
 Npm : 41182191180011
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
 Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
 Universitas : Universitas Islam 45 Bekasi

Dengan telah di Izinkan melakukan penelitian di Pemeo Football Club dalam rangka menyusun Skripsi yang berjudul “ Pengaruh Metode Latihan Passing Diamond Dan Passing Triangle Terhadap Ketepatan Passing Pemain Sepakbola U-12 Di SSB Pemeo FC ”

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk digunakan seperlunya.


Jakarta, 21 Oktober 2023

Hormat kami,
 Ketua SSB PEMEO FC

(Rohadi Santoso)

Frekuensi Bimbingan



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Satria Agil Munawar Arrazy
 NPM : 41182191180011
 Program Studi : Penjaskepres
 Judul : Pengaruh Metode Latihan Passing Diamond dan Passing Triangle Terhadap Ketepatan Passing Pemain Sepakbola U-12 Di SSB Pemeco FC
 Pembimbing : Dr. Dindin Abidin, M.Si

KEGIATAN BIMBINGAN			
NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	30-7-23	Berkas awal teknis bimbingan apabila instrumen penelitian	<i>[Signature]</i>
2	2-8-23	Perbaikan rumus instrumen dan program latihan	<i>[Signature]</i>
3	5-8-23	Ace instrumen apabila BAB I Program latihan (Mandiri)	<i>[Signature]</i>
4	12-8-23	Perbaikan BAB I pada pengantar latihan belakang, Ajuke BAB II	<i>[Signature]</i>
5	25-8-23	Perbaikan BAB I pada pengantar latihan belakang, Ajuke BAB II	<i>[Signature]</i>
6	6-9-23	Perbaikan kerangka BAB I, II, tinjauan teori, dan BAB III kelengkapan prosedur latihan	<i>[Signature]</i>
7	3/12/23	Ace BAB I dan II perbaikan kerangka BAB III kelengkapan instrumen, daftar lampiran	<i>[Signature]</i>
8	5/12/23	Ace BAB III apabila BAB IV print kertas sesuai pedoman	<i>[Signature]</i>

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Satria Agil Munawar Arrazy, lahir di Jakarta 15 Oktober 1997. Peneliti beragama Islam, anak pertama dari empat bersaudara dari Bapak H. Abdul Roji dan Ibu Bernama Hj. Siti Chodijah M. Penulis tinggal di Jl. Kayu Besar Dalam RT 009/011 Kel. Cengkareng Timur Kec. Cengkareng, Jakarta Barat . Adapun Pendidikan yang ditempuh oleh penulis yaitu SDN 012 Petang Kapuk , lulus Tahun 2010 berijazah, lalu MTsN 36 Jakarta, lulus tahun 2013 berijazah, kemudian SMA PLUS YASPIDA SUKABUMI, lulus tahun 2016 berijazah, pernah bekarja di PT. Selamat Sampurna Tbk tahun 2017. Penulis memiliki hobi bermain Sepak Bola dengan Tim PSP FC dan KAYUBESAR FC.