

DAFTAR PUSTAKA

- Agustan, B., & Ahmad Roni, H. (2021). *Play Teach Play*: pengaruhnya terhadap kemampuan *passing* futsal. *Physical Activity Journal*. 2(2), 159 – 168.
- Arifin. (2018). Pengaruh *random practice method* terhadap hasil belajar keterampilan bola voli dan berpikir kritis. *Khazanah Akademia*, 2(1), 10 –18.
- Fahrizqi, E.B (2018). Hubungan Panjang Tungkai, Power Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Passing Pada Pemain Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Futsal Perguruan Tinggi Teknokrat. *Journal of S.P.O.R.T* 2, (1), 32-43.
- Festiawan, R. (2020). Pendekatan teknik dan taktik: pengaruhnya terhadap keterampilan bermain futsal. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(2), 143–155.
- Haris, A., Wahyudi, U., & Yudasmaru, D. S. (2020). Pengaruh latihan metode drill dan metode bermain terhadap keterampilan passing siswa ekstrakurikuler futsal. *Sport Science and Health*, 2(2), 105–113.
- Harsono, (2015) *Kepelatihan Olahraga*. Penerbit Remaja Rosdakarya PT.
- Hanum, A., & Rohita, R. (2021). Kegiatan sentra olah tubuh dalam menstimulasi kemampuan motorik kasar anak. *Jurnal Anak Usia Dini Holistik Integratif (AUDHI)*, 2(2), 89–101.
- Hasibuan, M.H. (2018). Pengembangan model latihan passing dan receiving the ball pada permainan futsal. *Prosiding Seminar FIK UNJ*, 3(1), 217 – 235.

- Heriyanto, Y. (2016). Pengaruh latihan variasi menendang ke berbagai sasaran untuk meningkatkan ketepatan shooting menggunakan punggung kaki siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP N 2 Depok tahun 2016. *Jurnal Student UNY*.
- Hulfian, L., & Subakti, S. (2022). Tingkat Validitas Dan Reliabilitas Instrument Tes Keterampilan Bermain Futsal. *ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik*, 2(1), 27–34. <https://doi.org/10.51878/academia.v2i1.1077>.
- Husyaeri, E., Bachtiar., & Saleh, M. (2022). Metode latihan drill untuk meningkatkan kemampuan passing pada permainan futsal. *Jurnal Educatio*, 8(2), 521 – 525.
- Irawan G., Sugiarto T., & Ari, W.K., (2019). Upaya meningkatkan akurasi teknik passing menggunakan metode drill pada kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. *Jurnal Penjakora*, 6(2), 92 – 101.
- Kusumawati, Mia. (2015). Penelitian pendidikan penjasorkes. Bandung: Alfabeta.
- Lhaksana, J. (2015). Buku Taktik dan Strategi Futsal Moden. Penebit Be Champion.
- Mahfud, I., Gumantan, A., Nugroho, R. A., & Jasmani, K. (2020). Pelatihan pembinaan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga. *Wahana Dedikasi, Jurnal PKM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56–61.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1).
- Mashud. & A. Hamid. (2019). Pengaruh komponen fisik dominan olahraga futsal terhadap teknik dasar permainan futsal. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 19 – 38.

- Muarif, M., Nazurty., & Palmizal. (2021). Pengembangan Media Audio Visual Latihan Passing dalam Permainan Futsal. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 10(1), 16 – 23.
- Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Terhadap Motivasi Belajar Dalam Pembelajaran Penjas Di Sekolah Dasar. Dicky Oktora Mudzakir, 10(1), 44–49.
- Mulyono, M. A. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Nugraha, D.A. (2019). Pengaruh metode latihan drill wall pass dan gap game terhadap peningkatan akurasi passing (pada club futsal cahs hamas semarang tahun 2019). Universitas Wahid Hasyim Semarang: *Skripsi*.
- Nur Ahmad Muharram, & Puspodari. (2020). Pengembangan Buku Teknik Dasar Taekwondo Berbasis Mobile Learning Dan Model Tes Keterampilan Tendangan Ap Hurigi Pada Atlet Taekwondo Kota Kediri. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(2), 41–46.
- Prasetyo, K. (2016). Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar. *Scholaria : Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 6(3), 196.
- Rahman, A. (2023). Bpej: Borneo Physical Education Journal Survei Kemampuan Teknik Dasar Passing Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 2 Tarakan. *Borneo Physical Education Journal*, 4(1), 80–92.
- Rahman, A.F., Permadi, A.A., & Z, Arifin. (2023). Pengaruh latihan menggunakan papan pantul terhadap peningkatan keterampilan passing siswa pada ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 17 Garut. *Journal of S.P.O.R.T.*, 7(1), 109 – 118.
- Rinaldy, M., & Rohaedy, S, M (2020) *Buku Jago Futsal*. Penerbit Cemerlang.

- Roihah, L. (2020). Analisis Standarisasi Pada Lapangan Futsal Metro. *IMAJI*, 09(03), 301–310.
- Royana, I.F & D.A. Setyawan. (2017). Analisis kondisi fisik pemain tim futsal upgris. *Jendela Olahraga*, 2(2), 2-19.
- Setiawan, W. A., Festiawan, R., Heza, F. N., Kusuma, I. J., Hidayat, R., & Moch, F.K. (2021). Peningkatan keterampilan dasar futsal melalui metode latihan passing aktif dan pasif. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. 7(2), 270–278.
- Sugandi, G. & A. Sentosa. (2020). Pengaruh small sided game terhadap keterampilan teknik dasar passing dalam permainan futsal. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(1), 109 – 116.
- Sugiyono. 2015. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- Susila, L. (2021). Pengaruh Metode Latihan *High Intensity Interval Training* (HIIT) dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai dan kelincahan pada Permainan Bola Voli. *Ainara Journal. Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan*, 2(3), 230–238.
- Ubaidah, S. (2014). *Manajemen ekstrakurikuler dalam meningkatkan mutu sekolah*. 150–161.
- Wiarto, G. (2015). Fisiologi dan Olahraga. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wibowo, A. T. (2019). Keterampilan dasar permainan futsal. Depok: MBridge Press.
- Yanti, N., Adawiah, R., & Matnuh, H. (2016). Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dalam rangka pengembangan nilai-nilai karakter siswa untuk menjadi warga negara yang baik di sma korpri banjarmasin. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 6(11), 963–970.

Yulianti, A., Neviyarni., & Netrawati. (2024). Pengaruh penggunaan teknik stimulus control dalam konseling kelompok terhadap attachment remaja panti asuhan. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(1), 56 – 64.

LAMPIRAN

Lampiran 1: Daftar Nama Peserta Ekstrakurikuler Futsal

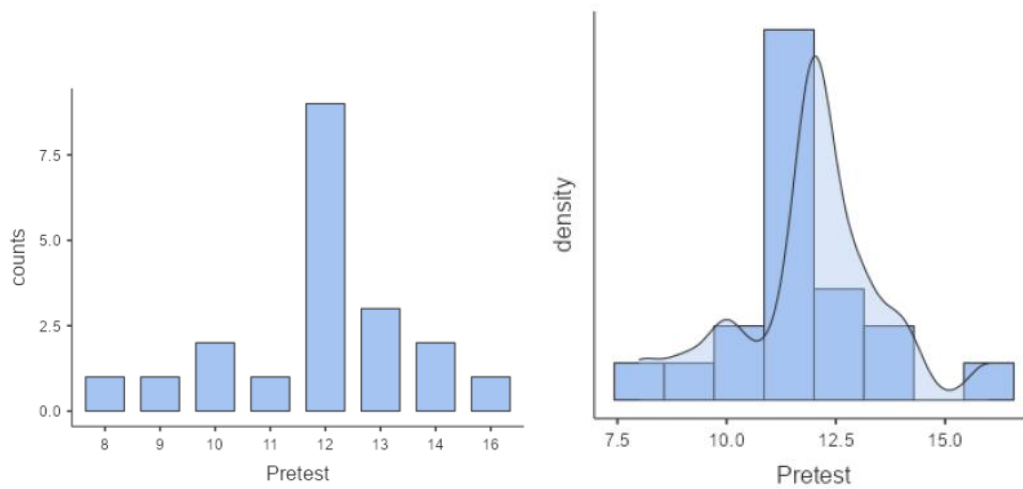
No	Nama Siswa	Pretest	Posttest	Peningkatan
1	Afif	12	14	2
2	Alif	12	14	2
3	Kurniawan	12	18	6
4	Wavidull	12	15	3
5	Bambang	10	11	1
6	Rapa	12	15	3
7	Septiar	12	17	5
8	Rio	14	19	5
9	Aditya	12	14	2
10	M. Jalal	14	17	3
11	Riski	12	15	3
12	Eagle Nanda	10	14	4
13	Feri	13	18	5
14	Khoirul	16	20	4
15	Adha	13	17	4
16	M. Rafa	8	15	7
17	Putra	12	18	6
18	Roihan	11	15	4
19	Raffa	13	16	3
20	Yusqi	9	16	7
Jumlah		239	318	79
Rata - Rata		11,95	15,9	3,95
Simpangan Baku		1,79	2,13	1,70
Varian		3,21	4,52	2,89

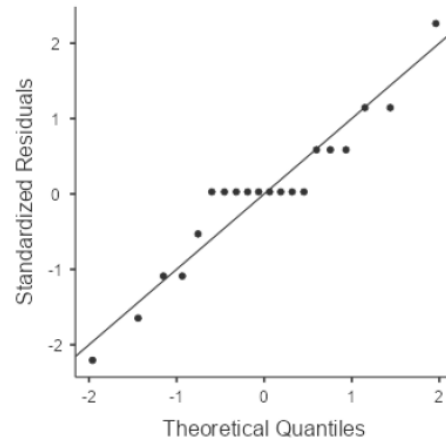
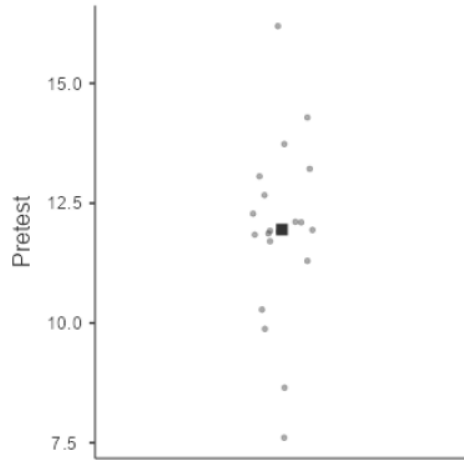
Lampiran 2: Deskripsi Data

Descriptives

Descriptives

	Pretest	Posttest
N	20	20
Missing	0	0
Mean	11.9	15.9
Median	12.0	15.5
Mode	12.0	15.0
Standard deviation	1.79	2.13
Variance	3.21	4.52
Range	8	9
Minimum	8	11
Maximum	16	20





Lampiran 3. Uji Normalitas dan Homogenitas

Normality Test (Shapiro-Wilk)

	W	p
Pretest	0.973	0.818
Posttest	0.974	0.837

Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of normality

Homogeneity of Variances Test (Levene's)

	F	df1	df2	p
Pretest	1.6728	1	18	0.212
Posttest	0.0695	1	18	0.795

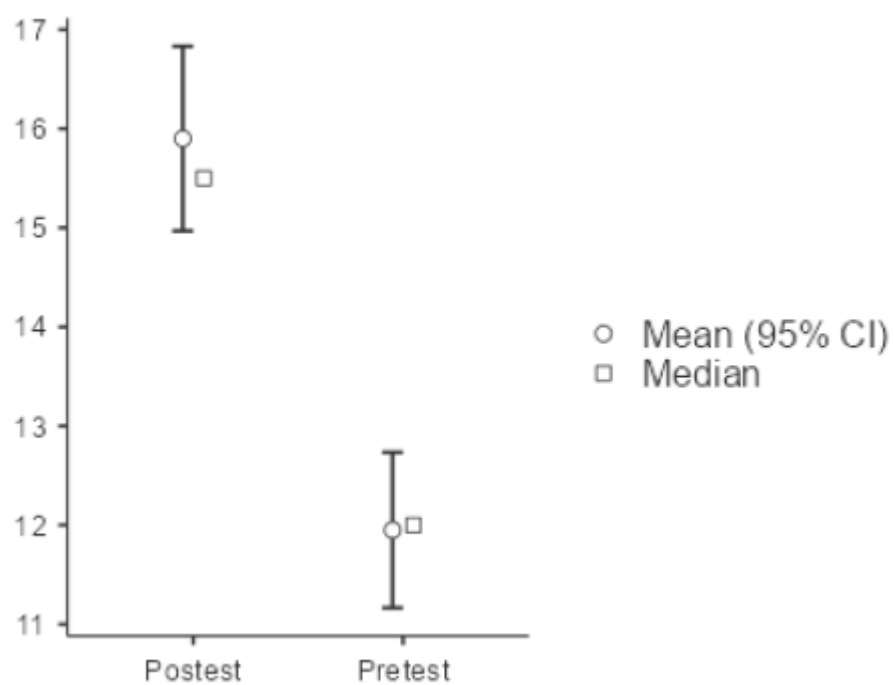
Lampiran 4. Uji hipotesis

Paired Samples T-Test

Paired Samples T-Test

			statistic	df	p
Posttest	Pretest	Student's t	10.4	19.0	< .001

Note. $H_a: \mu_{\text{Measure 1}} - \mu_{\text{Measure 2}} \neq 0$



Lampiran 5. Surat Keterangan Bimbingan



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 : 074 / SK.01/ E-DK / III / 2024

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
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nomor 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. Bujang, Drs., M.Si**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi
 Nama : **Muhammad Dhika Almaghribi**
 NPM : 41182191190026

Pengaruh Latihan Pendekatan Bermain Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 4 Klari Karawang

- Kedua** : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester Ganjil T.A. 2024/2025
- 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

DITETAPKAN DI : Bekasi

TANGGAL : _____


Syarif Budianti, M.Pd
 Dekan

Tembusan : Yth.

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

Lampiran 6. Surat 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 : 074.a / UNISMA.FKIP/E III / 2024
 Lampiran : 1 (satu) Berkas
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

Kepala Sekolah SMPN 4 Klari Karawang

di

Tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Muhammad Dhika Almaghribi
 NPM : 41182191190026
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Waktu Penelitian Hingga : **28 Februari 2025**

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :
*Pengaruh Latihan Pendekatan Bermain Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing
 Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 4 Klari Karawang*

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar yang bersangkutan dapat kirannya 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, 14 Maret 2024


Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan

Lampiran 7. Surat Telah Melaksanakan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KARAWANG
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLARAGA
SMP NEGERI 4 KLARI
 Jl. Rumambe Desa Anggadita Klari – Karawang Telp. 0267 438420

Nomor	:421.8 / 063 / SMP / 2024
Lampiran	: -
Perihal	: Izin Melaksanakan Penelitian
Kepada Yth	: Dekan Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI
di	
Tempat	

Dasar Surat Permohonan Izin Penelitian Nomor : 074.a/UNISMA.FKIP/E III/2024 tanggal 14 Maret 2024.

Dengan ini saya Kepala Sekolah menerangkan bahwa :

Nama	: MUHAMMAD DHIKA ALMAGHRIBI
NPM	: 41182191190026
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Jenjang Pendidikan	: Strata 1 (S-1)

Nama yang bersangkutan telah melaksanakan Penelitian Pada tanggal 20 Agustus 2024 s/d 17 Oktober 2024 dengan judul **"Pengaruh Latihan Pendekatan Bermain Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Pada Peserta Ektrakurikuler Futsal SMPN 4 Klari Karawang"**.

Demikian surat keterangan ini agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Klari, 24 Oktober 2024
 SMPN 4 Klari



Fitriyati Fatimah, M.Pd
 NIP. 196809231994122001

Lampiran 9. Frekuensi Bimbingan



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

Nama Mahasiswa : Muhammad Dhika A
 NPM : 4118219119 0026
 Program Studi : Pjkr
 Judul : Pengaruh Latihan Pendekatan Bermain Terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 4 Klari Karawang
 Pembimbing : Dr. Bujang, Drs., M.Si

KEGIATAN BIMBINGAN

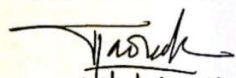
NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	1 April 2024	Pembelian alat Bimbingan	zf
2	10 April 2024	Selamatan dalam rumah rumah di tujuan penelitian	zf
3	15 April 2024	Laporan Bab II	zf
4	2 Juni 2024	teori bermain dan futsal diperdalam	zf
5	2 Juni 2024	Kerangka pemikiran	zf
6	25 Juni 2024	Lanjutan Bab III, Lanjutkan paraf	zf
7	5 Desember 2024	perbaikan instrumen	zf
8	10 Desember	Pelaksanaan ulang data	zf

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9	10 okt 24	Analisa Data	24
10	30 okt 24	Tulis BAB IV	24
11	5 des 24	Revisi BAB IV & koreksi kesalahan	24
12	11 des 24	Revisi BAB V, lengkapi capitan	24
13	20 des 24	Lengkapi skripsi cover, capitan dan	24
14	20 Jan 25	Revisi Sidang	24
		Revisi	

Bekasi, 23 Januari 2025

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek


 Dr. Anshotul Haqiyah Mpd.

Lampiran 10. Kalender Kegiatan Penelitian

Agustus 2024						
Min	Sen	Sel	Rab	Kam	Jum	Sab
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
						Mikro 1
						Mikro 2

September 2024						
Min	Sen	Sel	Rab	Kam	Jum	Sab
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					
						Mikro 3
						Mikro 4
						Mikro 5
						Mikro 6

Oktober 2024						
Min	Sen	Sel	Rab	Kam	Jum	Sab
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		
						Mikro 7
						Mikro 8

Mikro 1 : Pengambilan nilai awal (*Pretest*)

Mikro 2 : Terdapat sesi latihan pertama

Mikro 3 : Terdapat 2 sesi latihan 2-3

Mikro 4 : Terdapat 2 sesi latihan 4-5

Mikro 5 : Terdapat 2 sesi latihan 6-7

Mikro 6 : Terdapat 2 sesi latihan 8-9

Mikro 7 : Terdapat 2 sesi latihan 10-11

Mikro 8 : Terdapat 1 sesi latihan 12, dan pengambilan nilai akhir (*Posttest*)

Keterangan :

Tanggal 20 Agustus 2024 = *Pretest*

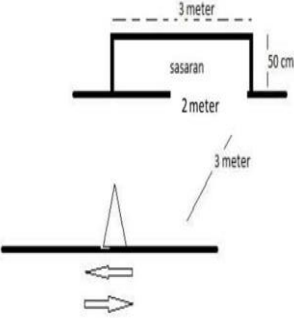
Tanggal 29,3,5,10,12,17,19,24,26,1,3,15 = Hari latihan

Tanggal 17 Oktober 2024 = *Posttest*

Mikro = Minggu

Lampiran 11. Rangkaian *Pretest Passing*

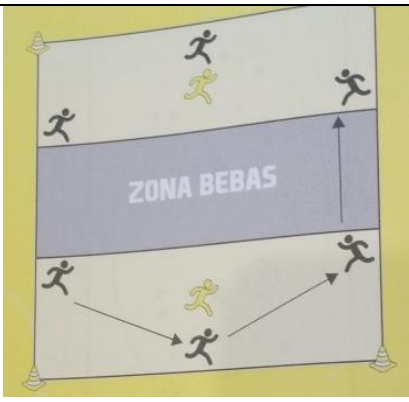
Materi Latihan : *Passing- Controlling* Intensitas : 100 %
 Sasaran Latihan : *Pre Test* (Test Awal) Mikro : 1
 Cabang Olahraga : Futsal Sesi : -
 Jumlah Peserta : 20 Orang Waktu : 90 Menit
 Hari : Selasa Periodisasi : Khusus
 Tanggal : 20 Agustus 2024
 Peralatan : Bola 3 Buah, Lakban Hitam, Kun (Corong) 1 Buah, Meteran,
 Bidang Datar Dengan Ada Dinding Tembok Didepannya Atau Papan Buatan Ukuran 2 M
 X 50 Cm, Form. Pencatat Skor, Balpoin/Pensil, Pluit Dan *Stopwatch*.

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pengantar: Berbaris, penjelasan materi, tes, dan doa	5 menit	x o	Singkat, jelas, dan mudah dimengerti
2	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - <i>Stretching Statis</i>	15 menit		Stretching dari kepala menuju kaki
3	Latihan inti : <i>Passing - Controlling</i>	60 menit		Pelatih memberikan arahan dan aba-aba ketika melakukan tes <i>passing</i> dan <i>controlling</i> .

				mengumpukan kepada kawan dalam zona nya dengan 2-3 kali sentuhan setelah itu bola dapat dipindahkan kepada rekan tim di zona sebrang dan pemain bertahan berusaha merebut bola. 3. Semua pemain tidak diperbolehkan memasuki zona bebas.
4	Pendinginan dan Evaluasi	10 menit	x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x o	Evaluasi dan Motivasi

SESI LATIHAN

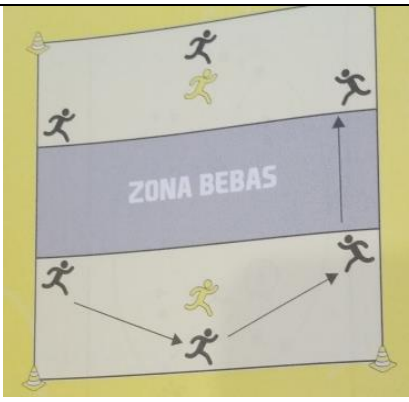
Materi Latihan	: <i>Passing 3 Vs 1</i>	Intensitas	: 50 %
Sasaran Latihan	: Akurasi Dalam <i>Passing</i>	Mikro	: 3
		Sesi	: 2
Jumlah Peserta	: 20 Orang	Waktu	: 90 Menit
Hari	: Kamis	Periodisasi	: Khusus
Tanggal	: 05 September 2024	Cabang Olahraga	: Futsal
Peralatan	: Bola, Rompi, Peluit, Kapur Untuk Membuat Tanda, Meteran & Stopwatch		

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pengantar: Berbaris, penjelasan materi, tes, dan doa	5 menit	<pre> x o </pre>	Singkat, jelas, dan mudah dimengerti
2	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - <i>Stretching Statis</i>	15 menit		Stretching dari kepala menuju kaki
3	Latihan inti : Passing 3 VS 1	60 menit Rep : 5 Set : 3		4. Peserta dibagi menjadi 6 pemain penyerang dan 2 pemain bertahan. 5. Penyerang memulai permainan dengan mengumpan kepada kawan dalam zona nya dengan 2-3 kali sentuhan setelah itu bola dapat dipindahkan kepada rekan

				tim di zona sebrang dan pemain bertahan berusaha merebut bola. 6. Semua pemain tidak diperbolehkan memasuki zona bebas.
4	Pendinginan dan Evaluasi	10 menit	x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x o	Evaluasi dan Motivasi

SESI LATIHAN

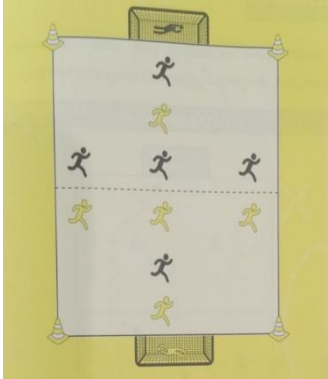
Materi Latihan	: <i>Passing 3 Vs 1</i>	Intensitas	: 100 %
Sasaran Latihan	: Akurasi Dalam <i>Passing</i>	Mikro	: 3
		Sesi	: 3
Jumlah Peserta	: 20 Orang	Waktu	: 90 Menit
Hari	: Kamis	Periodisasi	: Khusus
Tanggal	: 05 September 2024	Cabang Olahraga	: Futsal
Peralatan	: Bola, Rompi, Peluit, Kapur Untuk Membuat Tanda, Meteran & Stopwatch		

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pengantar: Berbaris, penjelasan materi, tes, dan doa	5 menit	<pre> x o </pre>	Singkat, jelas, dan mudah dimengerti
2	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - <i>Stretching Statis</i>	15 menit		Stretching dari kepala menuju kaki
3	Latihan inti : Passing 3 VS 1	60 menit Rep : 5 Set : 3		7. Peserta dibagi menjadi 6 pemain penyerang dan 2 pemain bertahan. 8. Penyerang memulai permainan dengan mengumpan kepada kawan dalam zona nya dengan 2-3 kali sentuhan setelah itu bola dapat dipindahkan kepada rekan

				tim di zona sebrang dan pemain bertahan berusaha merebut bola. 9. Semua pemain tidak diperbolehkan memasuki zona bebas.
4	Pendinginan dan Evaluasi	10 menit	x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x o	Evaluasi dan Motivasi

SESI LATIHAN

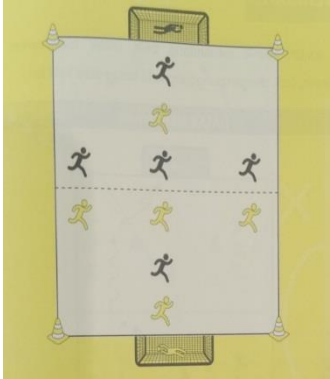
Materi Latihan	: <i>Passing 5 Vs 5</i>	Intensitas	: 30 %
Sasaran Latihan	: Akurasi Dalam <i>Passing</i>	Mikro	: 4
		Sesi	: 4
Jumlah Peserta	: 20 Orang	Waktu	: 90 Menit
Hari	: Selasa	Periodisasi	: Khusus
Tanggal	: 10 September 2024	Cabang Olahraga	: Futsal
Peralatan	: 1 Bola, 6 Rompi Kawan Dan 6 Rompi Lawan, 2 Gawang.		

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pengantar: Berbaris, penjelasan materi, tes, dan doa	5 menit	<pre> x o </pre>	Singkat, jelas, dan mudah dimengerti
2	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - <i>Stretching Statis</i>	15 menit		Stretching dari kepala menuju kaki
3	Latihan inti : Passing 5 VS 5	60 menit Rep : 5 Set : 3		Permainan 5 vs 5 pemain dibagi menjadi 2 tim, yang masing- masingnya terdiri dari 5 pemain dan 1 penjaga gawang. Masing- masing tim menggunakan formasi 1-3-1. Permainan situasi 5 vs 5 tidak dibatasi jumlah sentuhan bola.

				Setiap tim berusaha mencetak gol. Jika bola keluar dari area, bola kembali ke posisi awal dengan bola dari pelatih.
4	Pendinginan dan Evaluasi	10 menit	x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x o	Evaluasi dan Motivasi

SESI LATIHAN

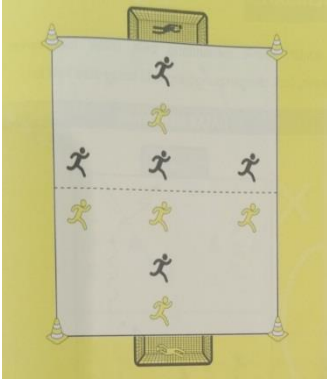
Materi Latihan	: <i>Passing 5 Vs 5</i>	Intensitas	: 50 %
Sasaran Latihan	: Akurasi Dalam <i>Passing</i>	Mikro	: 4
		Sesi	: 5
Jumlah Peserta	: 20 Orang	Waktu	: 90 Menit
Hari	: Kamis	Periodisasi	: Khusus
Tanggal	: 12 September 2024	Cabang Olahraga	: Futsal
Peralatan	: 1 Bola, 6 Rompi Kawan Dan 6 Rompi Lawan, 2 Gawang.		

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pengantar: Berbaris, penjelasan materi, tes, dan doa	5 menit	x o	Singkat, jelas, dan mudah dimengerti
2	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - <i>Stretching Statis</i>	15 menit		Stretching dari kepala menuju kaki
3	Latihan inti : Passing 5 VS 5	60 menit Rep : 5 Set : 3		Permainan 5 vs 5 pemain dibagi menjadi 2 tim, yang masing-masingnya terdiri dari 5 pemain dan 1 penjaga gawang. Masing-masing tim menggunakan formasi 1-3-1. Permainan situasi 5 vs 5 tidak dibatasi jumlah sentuhan bola.

				Setiap tim berusaha mencetak gol. Jika bola keluar dari area, bola kembali ke posisi awal dengan bola dari pelatih.
4	Pendinginan dan Evaluasi	10 menit	x o	Evaluasi dan Motivasi

SESI LATIHAN

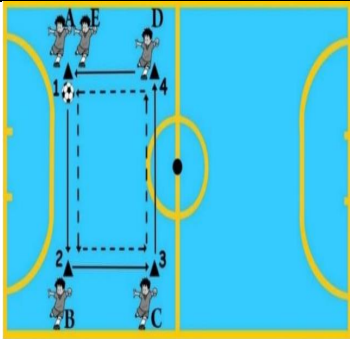
Materi Latihan	: <i>Passing 5 Vs 5</i>	Intensitas	: 100 %
Sasaran Latihan	: Akurasi Dalam <i>Passing</i>	Mikro	: 5
		Sesi	: 6
Jumlah Peserta	: 20 Orang	Waktu	: 90 Menit
Hari	: Selasa	Periodisasi	: Khusus
Tanggal	: 17 September 2024	Cabang Olahraga	: Futsal
Peralatan	: 1 Bola, 6 Rompi Kawan Dan 6 Rompi Lawan, 2 Gawang.		

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pengantar: Berbaris, penjelasan materi, tes, dan doa	5 menit	x o	Singkat, jelas, dan mudah dimengerti
2	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - <i>Stretching Statis</i>	15 menit		Stretching dari kepala menuju kaki
3	Latihan inti : Passing 5 VS 5	60 menit Rep : 5 Set : 3		Permainan 5 vs 5 pemain dibagi menjadi 2 tim, yang masing-masingnya terdiri dari 5 pemain dan 1 penjaga gawang. Masing-masing tim menggunakan formasi 1-3-1. Permainan situasi 5 vs 5 tidak dibatasi jumlah sentuhan bola.

				Setiap tim berusaha mencetak gol. Jika bola keluar dari area, bola kembali ke posisi awal dengan bola dari pelatih.
4	Pendinginan dan Evaluasi	10 menit	x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x o	Evaluasi dan Motivasi

SESI LATIHAN

Materi Latihan	: <i>Passing Dan Receiving The Ball</i>	Intensitas	: 30 %
Sasaran Latihan	: Akurasi Dalam <i>Passing</i>	Mikro	: 5
Waktu	: 90 Menit	Sesi	: 7
Jumlah Peserta	: 20 Orang		
Hari	: Kamis	Periodisasi	: Khusus
Tanggal	: 19 September 2024	Cabang Olahraga	: Futsal
Peralatan	: Bola, Cone , Pluit, Meteran.		

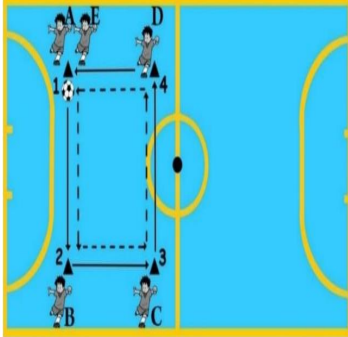
NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pengantar: Berbaris, penjelasan materi, tes, dan doa	5 menit	<pre> x o </pre>	Singkat, jelas, dan mudah dimengerti
2	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - <i>Stretching Statis</i>	15 menit		Stretching dari kepala menuju kaki
3	Latihan inti : <i>Passing dan Receiving The Ball</i>	60 menit Rep : 5 Set : 3		Cara pelaksanaan, 5 pemain 1 bola, 1 cone diisi oleh 2 pemain. Pemain A mengumpan ke pemain B kemudian berpindah tempat ke cone 2, pemain B mengumpan ke pemain C kemudian berpindah ke cone 3, pemain C

				mengumpan ke pemain D kemudian berpindah ke cone 4. Pemain A2 melakukan gerakan yang sama dengan pemain A. Dilakukan dengan arah berlawanan jarum jam menggunakan kaki kanan kemudian lakukan gerakan searah jarum jam menggunakan kaki kiri di sesi berikutnya.
4	Pendinginan dan Evaluasi	10 menit	x x x x x x x x x x x x x x o	Evaluasi dan Motivasi

SESI LATIHAN

Materi Latihan : *Passing Dan Receiving The Ball*

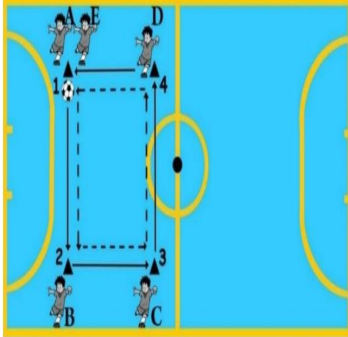
Sasaran Latihan : Akurasi Dalam <i>Passing</i> Jumlah Peserta : 20 Orang Hari : Selasa Tanggal : 24 September 2024 Peralatan : Bola, <i>Cone</i> , Pluit, Meteran.	Intensitas : 50 % Mikro : 6 Sesi : 8 Waktu : 90 Menit Periodisasi : Khusus Cabang Olahraga : Futsal
--	--

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pengantar: Berbaris, penjelasan materi, tes, dan doa	5 menit	x o	Singkat, jelas, dan mudah dimengerti
2	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - <i>Stretching Statis</i>	15 menit		Stretching dari kepala menuju kaki
3	Latihan inti : <i>Passing dan Receiving The Ball</i>	60 menit Rep : 5 Set : 3		Cara pelaksanaan, 5 pemain 1 bola, 1 cone diisi oleh 2 pemain. Pemain A mengumpan ke pemain B kemudian berpindah tempat ke cone 2, pemain B mengumpan ke pemain C kemudian berpindah ke cone 3, pemain C

				mengumpan ke pemain D kemudian berpindah ke cone 4. Pemain A2 melakukan gerakan yang sama dengan pemain A. Dilakukan dengan arah berlawanan jarum jam menggunakan kaki kanan kemudian lakukan gerakan searah jarum jam menggunakan kaki kiri di sesi berikutnya.
4	Pendinginan dan Evaluasi	10 menit	x x x x x x x x x x x x x x x x o	Evaluasi dan Motivasi

SESI LATIHAN

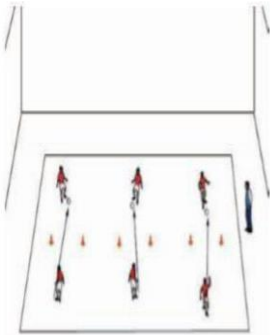
Materi Latihan	: <i>Passing Dan Receiving The Ball</i>	Intensitas	: 100 %
Sasaran Latihan	: Akurasi Dalam <i>Passing</i>	Mikro	: 6
		Sesi	: 9
Jumlah Peserta	: 20 Orang	Waktu	: 90 Menit
Hari	: Kamis	Periodisasi	: Khusus
Tanggal	: 26 September 2024	Cabang Olahraga	: Futsal
Peralatan	: Bola, Cone , Pluit, Meteran.		

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pengantar: Berbaris, penjelasan materi, tes, dan doa	5 menit	<pre> x o </pre>	Singkat, jelas, dan mudah dimengerti
2	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - <i>Stretching Statis</i>	15 menit		Stretching dari kepala menuju kaki
3	Latihan inti : <i>Passing dan Receiving The Ball</i>	60 menit Rep : 5 Set : 3		Cara pelaksanaan, 5 pemain 1 bola, 1 cone diisi oleh 2 pemain. Pemain A mengumpan ke pemain B kemudian berpindah tempat ke cone 2, pemain B mengumpan ke pemain C kemudian berpindah ke cone 3, pemain C

				mengumpan ke pemain D kemudian berpindah ke cone 4. Pemain A2 melakukan gerakan yang sama dengan pemain A. Dilakukan dengan arah berlawanan jarum jam menggunakan kaki kanan kemudian lakukan gerakan searah jarum jam menggunakan kaki kiri di sesi berikutnya.
4	Pendinginan dan Evaluasi	10 menit	x x x x x x x x x x x x x x o	Evaluasi dan Motivasi

SESI LATIHAN

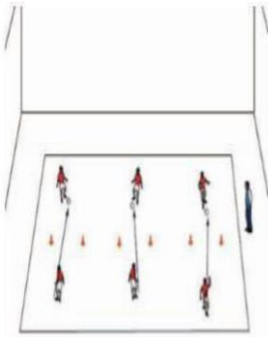
Materi Latihan	: Gap Game	Intensitas	: 30 %
Sasaran Latihan	: Akurasi Dalam <i>Passing</i>	Mikro	: 7
		Sesi	: 10
Jumlah Atlet	: 20 Orang	Waktu	: 90 Menit
Hari	: Selasa	Periodisasi	: Khusus
Tanggal	: 01 Oktober 2024	Cabang Olahraga	: Futsal
Peralatan	: Bola, <i>Cone</i> , Pluit, Meteran.		

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pengantar: Berbaris, penjelasan materi, tes, dan doa	5 menit	<pre> x o </pre>	Singkat, jelas, dan mudah dimengerti
2	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - <i>Stretching Statis</i>	15 menit		Stretching dari kepala menuju kaki
3	Latihan inti : Gap Game	60 menit Rep : 5 Set : 3		Didalam lapangan pemain berpasangan dan berdiri saling bersebrangan dengan jarak 9 meter dan lebar cone 2 meter. Pemain melakukan passing kaki kanan dan kaki kiri. Pemain melakukan

				10 kali passing tanpa melakukan kesalahan dan bisa dengan memberikan durasi waktu untuk melakukan passing, mana yang paling lama tanpa melakukan kesalahan.
4	Pendinginan dan Evaluasi	10 menit	x x x x x x x x x x x x x x x x o	Evaluasi dan Motivasi

SESI LATIHAN

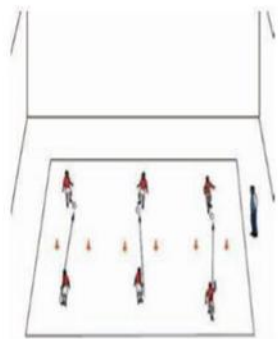
Materi Latihan	: Gap Game	Intensitas	: 50 %
Sasaran Latihan	: Akurasi Dalam <i>Passing</i>	Mikro	: 7
		Sesi	: 11
Jumlah Atlet	: 20 Orang	Waktu	: 90 Menit
Hari	: Kamis	Periodisasi	: Khusus
Tanggal	: 03 Oktober 2024	Cabang Olahraga	: Futsal
Peralatan	: Bola, <i>Cone</i> , Pluit, Meteran.		

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pengantar: Berbaris, penjelasan materi, tes, dan doa	5 menit	<pre> x o </pre>	Singkat, jelas, dan mudah dimengerti
2	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - <i>Stretching Statis</i>	15 menit		Stretching dari kepala menuju kaki
3	Latihan inti : Gap Game	60 menit Rep : 5 Set : 3		Didalam lapangan pemain berpasangan dan berdiri saling bersebrangan dengan jarak 9 meter dan lebar cone 2 meter. Pemain melakukan passing kaki kanan dan kaki kiri. Pemain melakukan

				10 kali passing tanpa melakukan kesalahan dan bisa dengan memberikan durasi waktu untuk melakukan passing, mana yang paling lama tanpa melakukan kesalahan.
4	Pendinginan dan Evaluasi	10 menit	x x x x x x x x x x x x x x x x o	Evaluasi dan Motivasi

SESI LATIHAN

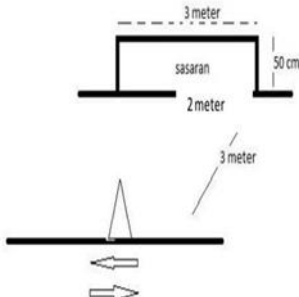
Materi Latihan	: Gap Game	Intensitas	: 100 %
Sasaran Latihan	: Akurasi Dalam <i>Passing</i>	Mikro	: 8
		Sesi	: 12
Jumlah Atlet	: 20 Orang	Waktu	: 90 Menit
Hari	: Selasa	Periodisasi	: Khusus
Tanggal	: 15 Oktober 2024	Cabang Olahraga	: Futsal
Peralatan	: Bola, <i>Cone</i> , Pluit, Meteran.		

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pengantar: Berbaris, penjelasan materi, tes, dan doa	5 menit	<pre> x o </pre>	Singkat, jelas, dan mudah dimengerti
2	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - <i>Stretching Statis</i>	15 menit		Stretching dari kepala menuju kaki
3	Latihan inti : Gap Game	60 menit Rep : 5 Set : 3		Didalam lapangan pemain berpasangan dan berdiri saling bersebrangan dengan jarak 9 meter dan lebar cone 2 meter. Pemain melakukan passing kaki kanan dan kaki kiri. Pemain melakukan 10 kali

				passing tanpa melakukan kesalahan dan bisa dengan memberikan durasi waktu untuk melakukan passing, mana yang paling lama tanpa melakukan kesalahan
4	Pendinginan dan Evaluasi	10 menit	x x x x x x x x x x x x x x x x o	Evaluasi dan Motivasi

Lampiran 13. Rangkaian *Posttest Passing***SESI TEST AKHIR**

Materi Latihan : *Passing- Controlling* Intensitas : 100 %
 Sasaran Latihan : *Post Test* (Test Akhir) Mikro : 8
 Cabang Olahraga : Futsal Sesi : -
 Jumlah Atlet : 20 Orang Waktu : 90 Menit
 Hari : Kamis Periodisasi : Khusus
 Tanggal : 17 Oktober 2024
 Peralatan : Bola 3 Buah, Lakban Hitam, Kun (Corong) 1 Buah, Meteran, Bidang Datar Dengan Ada Dinding Tembok Didepannya Atau Papan Buatan Ukuran 2 M X 50 Cm, Form. Pencatat Skor, Balpoin/Pensil, Pluit Dan *Stopwatch*.

NO	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI	CATATAN
1	Pengantar : Berbaris, penjelasan materi, tes, dan doa	5 menit	x o	Singkat, jelas, dan mudah dimengerti
2	Pemanasan : - <i>Jogging</i> - <i>Stretching Statis</i>	15 menit		Stretching dari kepala menuju kaki
3	Latihan inti : <i>Passing-Controlling</i>	60 menit		Pelatih memberikan arahan dan aba-aba ketika melakukan tes <i>passing dan controlling</i>
4	Pendinginan dan Evaluasi	10 menit	x o	Evaluasi dan Motivasi

Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian



Pelaksanaan *Pretest*



Pengambilan data awal test *passing* dan *controlling*



Pelaksanaan *treatment*: Latihan *Passing 3 vs 1*



Pelaksanaan *treatment*: Latihan *Passing 5 vs 5*



Latihan *Passing and Receiving the ball*



Latihan *Drill Gap Game*



Pelaksanaan *Posttest*



Pengambilan data akhir test *Passing- Controlling* di sekolah.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Muhammad Dhika Almaghribi, lahir di Bekasi 15 April 2001, anak terakhir dari 3 bersaudara dari pasangan Bapak Aam Syahroni S.Pd dan Ibu Iin Nurhayati S.Pd SD. Menyelesaikan Pendidikan formal di SDN Kaliabang Tengah 3 Kota Bekasi tahun 2013, SMPN 37 Kota Bekasi tahun 2016, SMAN 3 Babelan tahun 2019. Ditahun 2019 penulis melanjutkan Pendidikan ke Perguruan Tinggi Swasta dan mengikuti program S-1 sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Islam 45 Bekasi. Pengalaman sebagai Pegiat Olahraga Tradisional Kategori Terompah Panjang Beregu Putra pada event FORPROV IV tahun 2022 Provinsi Jawa Barat mewakili Kota Bekasi.