

DAFTAR PUSTAKA

- Alfi, riski hidayat dan gatot darmawan.(2019). *Pengaruh Metode Latihan Passing Permainan Sepak Bola Terhadap Hasil Belajar Passing Sepak Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam*
https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=5MmU1V8AAAAJ&citation_for_view=5MmU1V8AAAAJ:u-x6o8ySG0sC
Di akses pada 19 januari 2022 jam 13.08
- Al Amin, Dwi Juniati.(2017). *Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensi Fraktal Box Counting Dari Citra Wajah Dengan Deteksi Tepi Canny*
<https://media.neliti.com/media/publications/249455-none-23b6a822.pdf>
Di akses pada 08 April 2022 jam 12.30
- Dwi, agung prasetya, nurjamal, hamdiana.(2019). *Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Passing Dan Kontrol Dalam Bermainan Sepak Bola Dengan Menggunakan Metode Drill Pada Siswa SMK TI AIRLANGGA*
<https://jurnal.fkip.unmul.ac.id/index.php/bpej/article/download/221/104/>
Di akses pada 19 januari 2022 jam 14.00
- Eka,randa putra.(2019). *Pengaruh Metode Rangkaian Latihan Terhadap Kemampuan Passing Pemain Sepak Bola*
<http://jpdo.ppi.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/228>
Di akses pada 23 Januari 2022 jam 20.52
- Kuswanto Ari (2019). *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Passing Kaki Bagian Dalam Pada Sepak Bola Melalui Permainan Gawang Segitiga Siswa Kelas X SMA MUHAMADIYAH BANTUL*
<http://eprints.uny.ac.id/65499/1/fix%20skripsi%20full.pdf>
Di akses pada 06 Juni 2022 jam 15.27
- Ma Al Ahrom.(2020). *Variasi Teknik Mengumpan/Passing Olahraga Sepak Bola*
<https://mas-alahrom.my.id/semua-artikel/mapel/pjok/variasi-teknik-passing-olahragasepakbola#:~:text=Ketepatan%2C%20langkah%20dan%20waktu%20pelepasan%20bola%20merupakan%20bagian,dan%20hilang%20dan%20berarti%20membuang%20kesempatan%20menciptakan%20gol.%3E>
Di akses pada 20 januari 2022 jam 15.00
- Mia Kusumawati. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan)*. Bandung: Alfabeta
- Pandit.(2016). *Pembinaan Jangka Panjang Antara Usia,Waktu Kebutuhan Latihan, Dan Jam Terbang*
<https://www.panditfootball.com/pandit-sharing/208838/PSH/170528>
Di akses pada 23 Januari 2022 jam 20.44
- Putranto,dedy dan andriadi.(2019). *Pengembangan Model Latihan Passing ADE Sepakbola*
<https://ojs.unm.ac.id/sportive/article/view/9514>

Di akses pada 23 Januari 2022 jam 20.31

Rustanto, heri.(2017). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Sepak Bola Dengan Kaki Bagian Dalam Menggunakan Metode Bermain*

<https://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/571>

Di akses pada 20 januari 2022 jam 14.00

Saputra, adhe , ahmad muzaffar, m.alpaizin, yudha gusti wibowo.(2019). *Analisis Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola SSB Pratama Kabupaten Batanghari*

<https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/article/view/6311/9299>

Di akses pada 19 Januari 2022 jam 13.00

Tarju, Ribut Wahidi.(2017). *Pengaruh Metode Latihan Terhadap Peningkatan Passing Dalam Permainan Sepak Bola*

<http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juara/article/view/35>

Di akses pada 12 April 2022 jam 14.00

Widiastuti (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers

LAMPIRAN

Lembar penilaian tes *passing*

No	Aspek-aspek Yang Diamati	No absen									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Posisi kaki tumpu										
2	Posisi kaki ayun										
3	Sikap badan										
4	Gerakan kaki ayun										
5	Perkenaan bola										
6	Pandangan mata										
7	Arah bola										
8	Gerakan lanjutan										
Skor											



Keterangan :

0-3 kategori kurang

4-7 kategori sedang

8-10 kategori baik

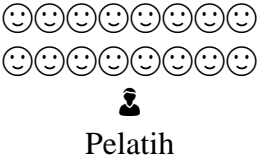
Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Satu (1)
Hari :	Jumlah :
Waktu : 15.00 – 17.30	Perlengkapan : Cone, rompi, bola sepak, pluit, <i>stopwatch</i>

No	Bagian	Materi latihan	Waktu	dosisi	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Penjelasan materi ➤ Cara pelaksanaan ➤ Memberi motivasi 	5 menit		  Pelatih	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan
2	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogging ➤ Stretching statis dan dinamis 	15 menit	Intensitas rendah		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus baik dan benar
3	Latihan inti	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan <i>passing support</i> ➤ Latihan <i>passing</i> akurasi ➤ Latihan <i>passing power</i> 	10 menit 15 menit 15 menit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jarak antara siswa 10 meter. ➤ Jarak antara siswa 10 meter. ➤ Setiap siswa mendapatkan 1 kali jaga 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. ➤ Masing masing kelompok terdiri dari 5 orang . ➤ Siswa melakukan <i>passing</i> dengan pasangannya.
4	Game	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Permainan yang dimodifikasi 	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil
5	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup. 	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat latihan.

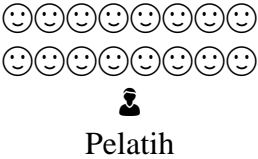
Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Dua (2)
Hari :	Jumlah :
Waktu : 15.00 – 17.30	Perlengkapan : Cone, rompi, bola sepak, pluit, <i>stopwatch</i>

No	Bagian	Materi latihan	Waktu	dosisi	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Penjelasan materi ➤ Cara pelaksanaan ➤ Memberi motivasi 	5 menit		 <p>Pelatih</p>	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan
2	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogging ➤ Stretching statis dan dinamis 	15 menit	Intensitas rendah		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus baik dan benar
3	Latihan inti	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan <i>passing support</i> ➤ Latihan <i>passing target</i> ➤ Latihan <i>passing natmeg</i> 	10 menit 15 menit 15 menit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jarak antara siswa 10 meter. ➤ Jarak dengan target 5 meter. ➤ Jarak dengan target 5 meter. 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. ➤ Masing masing kelompok terdiri dari 5 orang. ➤ Siswa melakukan <i>passing</i> dengan pasangannya.
4	Game	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Permainan yang dimodifikasi 	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil
5	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup. 	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat latihan.

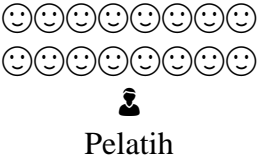
Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Tiga (3)
Hari :	Jumlah :
Waktu : 15.00 – 17.30	Perlengkapan : Cone, rompi, bola sepak, pluit, <i>stopwatch</i>

No	Bagian	Materi latihan	Waktu	dosisi	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Penjelasan materi ➤ Cara pelaksanaan ➤ Memberi motivasi 	5 menit		 <p>Pelatih</p>	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan
2	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogging ➤ Stretching statis dan dinamis 	15 menit	Intensitas rendah		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus baik dan benar
3	Latihan inti	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan <i>passing support</i> ➤ Latihan <i>passing</i> akurasi ➤ Latihan <i>passing power</i> 	10 menit 15 menit 15 menit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jarak antara siswa 10 meter. ➤ Jarak antara siswa 10 meter. ➤ Setiap siswa mendapatkan 1 kali jaga 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. ➤ Masing masing kelompok terdiri dari 5 orang . ➤ Siswa melakukan <i>passing</i> dengan pasangannya.
4	Game	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Permainan yang dimodifikasi 	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil
5	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup. 	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat latihan.

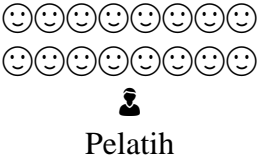
Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Empat (4)
Hari :	Jumlah :
Waktu : 15.00 – 17.30	Perlengkapan : Cone, rompi, bola sepak, pluit, <i>stopwatch</i>

No	Bagian	Materi latihan	Waktu	dosisi	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Penjelasan materi ➤ Cara pelaksanaan ➤ Memberi motivasi 	5 menit		 <p>Pelatih</p>	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan
2	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogging ➤ Stretching statis dan dinamis 	15 menit	Intensitas rendah		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus baik dan benar
3	Latihan inti	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan <i>passing support</i> ➤ Latihan <i>passing</i> akurasi ➤ Latihan <i>passing power</i> 	10 menit 15 menit 15 menit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jarak antara siswa 15 meter. ➤ Jarak antara siswa 15 meter. ➤ Setiap siswa mendapatkan 2 kali jaga 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. ➤ Masing masing kelompok terdiri dari 5 orang . ➤ Siswa melakukan <i>passing</i> dengan pasangannya.
4	Game	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Permainan yang dimodifikasi 	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil
5	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup. 	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat latihan.

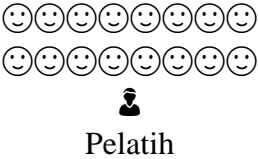
Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Lima (5)
Hari :	Jumlah :
Waktu : 15.00 – 17.30	Perlengkapan : Cone, rompi, bola sepak, pluit, <i>stopwatch</i>

No	Bagian	Materi latihan	Waktu	dosisi	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Penjelasan materi ➤ Cara pelaksanaan ➤ Memberi motivasi 	5 menit		 <p>Pelatih</p>	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan
2	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogging ➤ Stretching statis dan dinamis 	15 menit	Intensitas rendah		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus baik dan benar
3	Latihan inti	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan <i>passing support</i> ➤ Latihan <i>passing target</i> ➤ Latihan <i>passing natmeg</i> 	10 menit 15 menit 15 menit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jarak antara siswa 15 meter. ➤ Jarak dengan target 8 meter. ➤ Jarak dengan target 8 meter. 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. ➤ Masing masing kelompok terdiri dari 5 orang. ➤ Siswa melakukan <i>passing</i> dengan pasangannya.
4	Game	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Permainan yang dimodifikasi 	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil
5	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup. 	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat latihan.

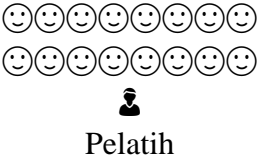
Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : enam (6)
Hari :	Jumlah :
Waktu : 15.00 – 17.30	Perlengkapan : Cone, rompi, bola sepak, pluit, <i>stopwatch</i>

No	Bagian	Materi latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Penjelasan materi ➤ Cara pelaksanaan ➤ Memberi motivasi 	5 menit		 Pelatih	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan
2	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogging ➤ Stretching statis dan dinamis 	15 menit	Intensitas rendah		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus baik dan benar
3	Latihan inti	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan <i>passing support</i> ➤ Latihan <i>passing</i> akurasi ➤ Latihan <i>passing power</i> 	10 menit 15 menit 15 menit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jarak antara siswa 10 meter. ➤ Jarak antara siswa 10 meter. ➤ Setiap siswa mendapatkan 1 kali jaga 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. ➤ Masing masing kelompok terdiri dari 5 orang . ➤ Siswa melakukan <i>passing</i> dengan pasangannya.
4	Game	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Permainan yang dimodifikasi 	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil
5	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup. 	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat latihan.



Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : tujuh (7)
Hari :	Jumlah :
Waktu : 15.00 – 17.30	Perlengkapan : Cone, rompi, bola sepak, pluit, <i>stopwatch</i>

No	Bagian	Materi latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Penjelasan materi ➤ Cara pelaksanaan ➤ Memberi motivasi 	5 menit		 <p>Pelatih</p>	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan
2	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogging ➤ Stretching statis dan dinamis 	15 menit	Intensitas rendah		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus baik dan benar
3	Latihan inti	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan <i>passing natmeg</i> ➤ Latihan <i>passing</i> akurasi ➤ Latihan <i>passing</i> power 	10 menit 15 menit 15 menit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jarak antara siswa 10 meter. ➤ Jarak antara siswa 10 meter. ➤ Setiap siswa mendapatkan 1 kali jaga 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. ➤ Masing masing kelompok terdiri dari 5 orang . ➤ Siswa melakukan <i>passing</i> dengan pasangannya.
4	Game	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Permainan yang dimodifikasi 	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil
5	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup. 	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat latihan.

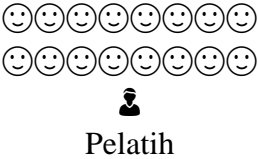
Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : delapan (8)
Hari :	Jumlah :
Waktu : 15.00 – 17.30	Perlengkapan : Cone, rompi, bola sepak, pluit, <i>stopwatch</i>

No	Bagian	Materi latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Penjelasan materi ➤ Cara pelaksanaan ➤ Memberi motivasi 	5 menit		 Pelatih	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan
2	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogging ➤ Stretching statis dan dinamis 	15 menit	Intensitas rendah		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus baik dan benar
3	Latihan inti	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan <i>passing support</i> ➤ Latihan <i>passing</i> akurasi ➤ Latihan <i>passing power</i> 	10 menit 15 menit 15 menit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jarak antara siswa 10 meter. ➤ Jarak antara siswa 10 meter. ➤ Setiap siswa mendapatkan 1 kali jaga 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. ➤ Masing masing kelompok terdiri dari 5 orang . ➤ Siswa melakukan <i>passing</i> dengan pasangannya.
4	Game	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Permainan yang dimodifikasi 	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil
5	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup. 	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat latihan.



Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Sembilan (9)
Hari :	Jumlah :
Waktu : 15.00 – 17.30	Perlengkapan : Cone, rompi, bola sepak, pluit, <i>stopwatch</i>

No	Bagian	Materi latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Penjelasan materi ➤ Cara pelaksanaan ➤ Memberi motivasi 	5 menit		  Pelatih	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan
2	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogging ➤ Stretching statis dan dinamis 	15 menit	Intensitas rendah		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus baik dan benar
3	Latihan inti	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan <i>passing support</i> ➤ Latihan <i>passing target</i> ➤ Latihan <i>passing power</i> 	10 menit 15 menit 15 menit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jarak antara siswa 10 meter. ➤ Jarak antara siswa 10 meter. ➤ Setiap siswa mendapatkan 1 kali jaga 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. ➤ Masing masing kelompok terdiri dari 5 orang . ➤ Siswa melakukan <i>passing</i> dengan pasangannya.
4	Game	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Permainan yang dimodifikasi 	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil
5	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup. 	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat latihan.

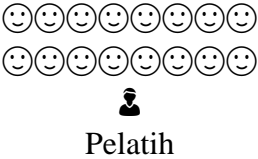
Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Sepuluh (10)
Hari :	Jumlah :
Waktu : 15.00 – 17.30	Perlengkapan : Cone, rompi, bola sepak, pluit, <i>stopwatch</i>

No	Bagian	Materi latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Penjelasan materi ➤ Cara pelaksanaan ➤ Memberi motivasi 	5 menit			Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan
2	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogging ➤ Stretching statis dan dinamis 	15 menit	Intensitas rendah		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus baik dan benar
3	Latihan inti	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan <i>passing support</i> ➤ Latihan <i>passing</i> akurasi ➤ Latihan <i>passing power</i> 	10 menit 15 menit 15 menit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jarak antara siswa 10 meter. ➤ Jarak antara siswa 10 meter. ➤ Setiap siswa mendapatkan 1 kali jaga 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. ➤ Masing masing kelompok terdiri dari 5 orang . ➤ Siswa melakukan <i>passing</i> dengan pasangannya.
4	Game	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Permainan yang dimodifikasi 	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil
5	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup. 	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat latihan.

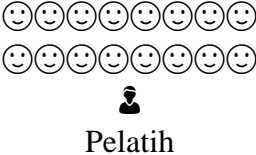
Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Sebelas (11)
Hari :	Jumlah :
Waktu : 15.00 – 17.30	Perlengkapan : Cone, rompi, bola sepak, pluit, <i>stopwatch</i>

No	Bagian	Materi latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Penjelasan materi ➤ Cara pelaksanaan ➤ Memberi motivasi 	5 menit		  Pelatih	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan
2	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogging ➤ Stretching statis dan dinamis 	15 menit	Intensitas rendah		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus baik dan benar
3	Latihan inti	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan <i>passing support</i> ➤ Latihan <i>passing</i> akurasi ➤ Latihan <i>passing power</i> 	10 menit 15 menit 15 menit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jarak antara siswa 10 meter. ➤ Jarak antara siswa 10 meter. ➤ Setiap siswa mendapatkan 1 kali jaga 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. ➤ Masing masing kelompok terdiri dari 5 orang . ➤ Siswa melakukan <i>passing</i> dengan pasangannya.
4	Game	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Permainan yang dimodifikasi 	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil
5	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup. 	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat latihan.

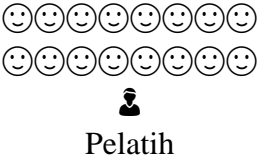
Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Duabelas (12)
Hari :	Jumlah :
Waktu : 15.00 – 17.30	Perlengkapan : Cone, rompi, bola sepak, pluit, <i>stopwatch</i>

No	Bagian	Materi latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Penjelasan materi ➤ Cara pelaksanaan ➤ Memberi motivasi 	5 menit		 <p>Pelatih</p>	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan
2	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogging ➤ Stretching statis dan dinamis 	15 menit	Intensitas rendah		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus baik dan benar
3	Latihan inti	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan <i>passing support</i> ➤ Latihan <i>passing natmeg</i> ➤ Latihan <i>passing power</i> 	10 menit 15 menit 15 menit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jarak antara siswa 10 meter. ➤ Jarak antara siswa 10 meter. ➤ Setiap siswa mendapatkan 1 kali jaga 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. ➤ Masing masing kelompok terdiri dari 5 orang . ➤ Siswa melakukan <i>passing</i> dengan pasangannya.
4	Game	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Permainan yang dimodifikasi 	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil
5	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup. 	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat latihan.

Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Tigabelas (13)
Hari :	Jumlah :
Waktu : 15.00 – 17.30	Perlengkapan : Cone, rompi, bola sepak, pluit, <i>stopwatch</i>

No	Bagian	Materi latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Penjelasan materi ➤ Cara pelaksanaan ➤ Memberi motivasi 	5 menit		 <p>Pelatih</p>	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan
2	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogging ➤ Stretching statis dan dinamis 	15 menit	Intensitas rendah		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus baik dan benar
3	Latihan inti	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan <i>passing support</i> ➤ Latihan <i>passing</i> akurasi ➤ Latihan <i>passing target</i> 	10 menit 15 menit 15 menit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jarak antara siswa 10 meter. ➤ Jarak antara siswa 10 meter. ➤ Setiap siswa mendapatkan 3 kali kesempatan 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. ➤ Masing masing kelompok terdiri dari 5 orang . ➤ Siswa melakukan <i>passing</i> dengan pasangannya.
4	Game	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Permainan yang dimodifikasi 	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil
5	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup. 	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat latihan.

Cabang Olahraga : Sepakbola	Pertemuan : Empatbelas (14)
Hari :	Jumlah :
Waktu : 15.00 – 17.30	Perlengkapan : Cone, rompi, bola sepak, pluit, <i>stopwatch</i>

No	Bagian	Materi latihan	Waktu	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdoa ➤ Penjelasan materi ➤ Cara pelaksanaan ➤ Memberi motivasi 	5 menit		 <p>Pelatih</p>	Usahakan semua mengerti tentang pelaksanaan latihan
2	Pemanasan	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogging ➤ Stretching statis dan dinamis 	15 menit	Intensitas rendah		Usahakan dalam melakukan pemanasan harus baik dan benar
3	Latihan inti	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Latihan <i>passing support</i> ➤ Latihan <i>passing</i> akurasi ➤ Latihan <i>passing target</i> 	10 menit 15 menit 15 menit	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jarak antara siswa 10 meter. ➤ Jarak antara siswa 7, 9, 11 meter. ➤ Setiap siswa mendapatkan 3 kali 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. ➤ Masing masing kelompok terdiri dari 5 orang . ➤ Siswa melakukan <i>passing</i> dengan pasangannya.
4	Game	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Permainan yang dimodifikasi 	25 menit			Permainan menggunakan gawang kecil
5	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Colingdown</i>, evaluasi, doa penutup. 	5 menit			Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat latihan.

DAFTAR BIODATA ANAK

NO	NAMA	TEMPAT TANGGAL LAHIR
1	MUHAMAD FAZRI	Jakarta, 3 Maret 2008
2	MUHAMAD REZA	Jakarta, 11 Oktober 2008
3	M. RAFLY SOFYAN	Jakarta, 15 Juni 2008
4	DELVIO HARIFIN	Jakarta, 27 Desember 2008
5	RAIHAAN DAFFA. F	Ngawi, 04 Maret 2008
6	MUHAMAD BILLAL	Jakarta, 22 Januari 2008
7	DAFFA TAUFIQ	Jakarta, 14 November 2008
8	AHMAD FARIZ	Tangerang, 28 Januari 2009
9	MARIO PUTRA	Jakarta, 30 Juli 2009
10	ADITYA GALAN	Tangerang, 28 Desember 2009
11	REVAN HARIVIN	Jakarta, 03 November 2009
12	AHMAD FAUZAN	Jakarta, 09 September 2009
13	DIMAS RIZKY	Jakarta, 28 Januari 2009
14	SATRIA DINO P	Tangerang, 25 Desember 2009
15	APRIANSYAH	Jakarta, 14 April 2009
16	RIDO ALFARIZKI	Tegal, 18 April 2009
17	FIKRI ALFITO D	Tangerang, 25 Februari 2009
18	ARLEAND ARYA R	Jakarta, 7 Desember 2009
19	M.A. FASHA	Jakarta, 4 April 2008
20	ALVIAN GALANG	Jakarta, 18 Mei 2008

DAFTAR NILAI PRETEST DAN POSTEST KETERAMPILAN *PASSING*

NO	NAMA	Pre-test	Post-test
		Jumlah	Jumlah
1	MUHAMAD FAZRI	5	7
2	MUHAMAD REZA	4	8
3	M. RAFLY SOFYAN	5	7
4	DELVIO HARIFIN	5	7
5	RAIHAAN DAFFA. F	7	9
6	MUHAMAD BILLAL	3	5
7	DAFFA TAUFIQ	3	6
8	AHMAD FARIZ	5	8
9	MARIO PUTRA	3	7
10	ADITYA GALAN	6	7
11	REVAN HARIVIN	3	5
12	AHMAD FAUZAN	4	5
13	DIMAS RIZKY	3	6
14	SATRIA DINO P	5	7
15	APRIANSYAH	4	8
16	RIDO ALFARIZKI	5	8
17	FIKRI ALFITO D	3	6
18	ARLEAND ARYA R	4	6
19	M.A. FASHA	3	6
20	ALVIAN GALANG	5	6
RATA RATA		4,3	6,7
NILAI MAKSIMUM		7	9
NILAI MINIMUM		3	5

Foto Pengambilan Data



Passing Suport



Passing And Natmeg



Passing Power



Passing Target



Passing Akurasi



Lampiran wawancara





SSB PUTRA CITRA MUDA JC

Sekretariat : stadion kamal muara, jln Raya Kamal Penjaringan no 15 jakarta utara

No.telp:081311161299/081297221331

e-mail : putracitramudafc@gmail.com



SURAT KETERANGAN

No : 0010129/JKTU/SSBPCM 2022

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aep Arman
 Jabatan : Pelatih Kepala
 Lisensi : C AFC
 Unit kerja : SSB PUTRA CITRA MUDA JC

Dengan ini menerangkan, bahwa :

Nama : MARZUKI
 Npm : 41182191170244
 Program Studi : Pendidikan Jasamani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)
 Jenjang : S1

Mahasiswa tersebut telah melaksanakan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Juni s.d Juli 2022 dalam rangka penyusunan Skripsi dengan judul penelitian "**Pengaruh Latihan Passing Kombinasi Terhadap Hasil Passing Sepakbola Pada Atlet Usia 13-15 Tahun Di(SSB PCM JAKARTA UTARA)**".

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Jakarta, 8 Juli 2022

Pelatih Kepala


 Aep Arman



COACHING CERTIFICATE

This is to certify that the Asian Football Confederation has awarded

AEP ARMAN

with the

AFC 'C' Coaching Certificate

Shaikh Salman bin Ebrahim Al Khalifa
President

Dato' Windsor John
General Secretary



COA-C-IDN-18/0399, 16 Oct 2018
AFC/129829/IDN
C - 18 /3860

ONE ASIA ♦ ONE GOAL



BERLINER FUSSBALL-VERBAND

ZERTIFIKAT

- geboren am 21.08.1999 -

MUHAMAD RODITULHAYAT

hat im Zeitraum

21 - 30 November 2018

an der

Trainer-Fortbildung

des Berliner Fußball-Verbandes e. V.
teilgenommen.

Jakarta, 21-30 November 2018

Andrina Braumann
Lehrgangslleitung
Berliner Fußball-Verband e. V.

Gora Sen
Lehrgangslleitung
Berliner Fußball-Verband e. V.

Danny Maresch-Wunderwald
Lehrgangslleitung
Berliner Fußball-Verband e. V.

D - 18/0705012



**LISENSI KEPELATIHAN
SEPAKBOLA NASIONAL
D PSSI**

Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia
dengan ini memberikan kepada :

MUHAMAD RODHITUL HAYAT

atas keikutsertaan dalam kursus kepelatihan sepakbola nasional yang dilaksanakan pada :

Tanggal : 24 - 29 Juli 2018
Tempat : Cibubur, DKI Jakarta
Instruktur : Zaenal Abidin

RATU TISHA DESTRIA
Sekretaris Jenderal PSSI



DAFTAR PERTANYAAN WAWANCARA

Daftar pertanyaan wawancara ini berfungsi untuk menjawab rumusan masalah pada penelitian yang berjudul “**Pengaruh Latihan *Passing* Kombinasi Terhadap Hasil *Passing* Sepakbola Pada Atlet Usia 13-15 Tahun Di SSB PCM Jakarta Utara**”. Berikut daftar pertanyaan wawancara untuk menjawab rumusan masalah bagaimana implementasi Pengaruh Latihan *Passing* Kombinasi Terhadap Hasil *Passing* Sepakbola Pada Atlet Usia 13-15 Tahun Di SSB PCM Jakarta Utara

Daftar pertanyaan :

1. Selamat siang om, mohon maaf mengganggu waktunya, apakah om berkenan untuk saya wawancara,??
2. Kalau boleh tau siapa nama lengkap om dan Tempat tanggal lahir om dimana ?
3. Om sendiri di SSB PCM ini memiliki jabatan sebagai apa ?
4. Sejak kapan om sudah melatih SSB ini ?
5. Bagaimana pendapat om mengenai anak-anak di SSB PCM ini ?
6. Keluhan apa yang ingin om sampaikan selama melatih SSB PCM ini ?
7. Dari keluhan yang om alami, saya ingin menanyakan apakah sudah ada usaha untuk memperbaikinya ?
8. Bagaimana tanggapan om mengenai hasil latihan anak pada usia 13-15 sekarang ?
9. Apakah hasil latihan passing pada anak usia 13-15 sudah berjalan dengan baik ?
10. Apa kendala yang dialami saat latihan passing pada anak didik atau pelatih ?
11. Harapan apa yang om inginkan untuk meningkatkan hasil passing pada anak didik om ?

Laporan Penelitian

(Hasil Interview)

Tanggal : 24 mei 2022

Waktu : 13.00 – 14.00

Narasumber : Aep Arman

Jabatan : Pelatih Kepala

Saya : Selamat siang om, mohon maaf mengganggu waktunya, apakah om berkenan untuk saya wawancara,?

Narasumber : iya selamat siang, boleh silahkan

Saya : Kalau boleh tau siapa nama lengkap om dan Tempat tanggal lahir om dimana ?

Narasumber : Nama saya Aep Arman, saya lahir di Karawang, 3 Maret 1974

Saya : Om sendiri di SSB PCM ini memiliki jabatan sebagai apa ?

Narasumber : Kebetulan saya disini sebagai pelatih kepala di SSB PCM

Saya : Sejak kapan om sudah melatih SSB ini ?

Narasumber : Saya melatih di SSB PCM ini sudah cukup lumayan lama yah, dari Tahun 2011 sampai sekarang

saya : Bagaimana pendapat om mengenai anak-anak di SSB PCM ini ?

Narasumber : menurut saya anak-anak disini penuh dengan semnagat dan impian yang sangat tinggi untuk meraih cita-citanya terlihat dari latihan yang mereka ikuti, yah walaupun disini masih banyak kurangnya tenaga kepelatihan yang membuat terkadang anak-anak jenuh dengan latihan yang monoton dan itu itu saja,

Saya : Keluhan apa yang ingin om sampaikan selama melatih SSB PCM ?

Narasumber : Keluhannya yah mungkin anak-anak yang kurang konsisten saat latihan atau berlatih, lebih tepat nya saat latihan passing terlihat

anak-anak kurang tertarik atau kurang fokus saat diberikan materi *passing*.

Saya : Dari keluhan yang om alami, saya ingin menanyakan apakah sudah ada usaha untuk memperbaikinya ?

Narasumber : mungkin kita keterbatasan pelatih sehingga kita masih belum mencoba untuk meneliti atau mengembangkan model latihan *passing*,

saya : Bagaimana tanggapan om mengenai hasil latihan *passing* anak pada usia 13-15 sekarang ?

Narasumber : menurut saya masih sangat kurang, karena terlihat saat bermain anak-anak masih banyak salah dalam mengumpan atau *passing* ke teman nya.

Saya : Apakah hasil latihan *passing* pada anak usia 13-15 sudah berjalan dengan baik ?

Narasumber : Belum

saya : Apa kendala yang dialami saat latihan *passing* pada anak didik atau pelatih ?

Narasumber : kendalanya pada anak yang kurang bersungguh sungguh saat latihan.

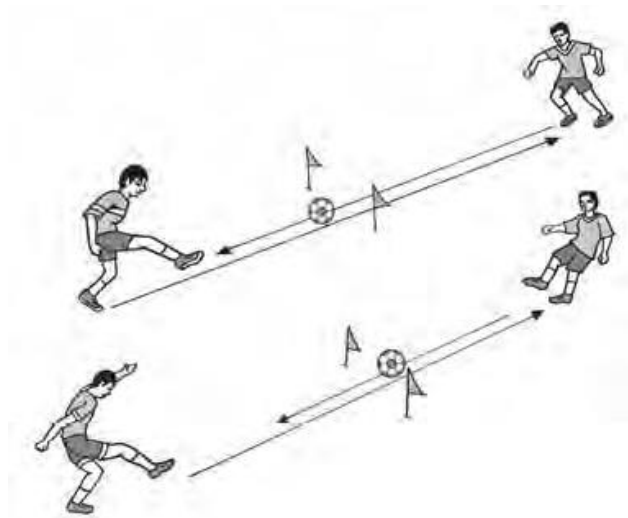
Saya : Harapan apa yang om inginkan untuk meningkatkan hasil *passing* pada anak didik om ?

Narasumber : harapannya kedepan anak-anak lebih bersemangat lagi dalam berlatih sepakbola terutama saat diberikan materi *passing*.

Lampiran Pola Latihan Passing kombinasi

a. *Passing* akurasi

Model latihan ini dapat dilakukan dengan cara berpasangan sehingga memudahkan siswa untuk melakukannya. Siswa melakukan *passing* dengan akurasi teman pasangannya. Satu bola bisa digunakan untuk 6 siswa atau lebih, atau menyesuaikan jumlah bola. Gambar 1 menunjukkan pola latihan *passing* akurasi. Cara pelaksanaannya adalah pemain melakukan *passing* pada teman nya, kemudian berpindah posisi kebelakang, *passing* melewati diantara bendera atau kerucut yang sudah di pasang ditengah, Langkah-langkah tersebut terus dilakukan dalam waktu tertentu.



Gambar 1. *Passing* berhadapan

b. Passing And Natmeg

Model latihan ini dapat dilakukan dengan cara berpasangan sehingga memudahkan siswa untuk melakukannya. Lapangannya berbentuk persegi panjang dengan ukuran 10 x 20 m. Gambar 2 menunjukkan pola permainan passing melalui sisi kaki atau natmeg. Siswa ditempatkan di kedua ujung lapangan, dan seorang siswa ditengah lapangan. Peraturan pola latihan ini adalah siswa di tengah lapangan berdiri dengan membuka kaki selebar mungkin, sedangkan satu siswa bertugas mengoper bola melewati kaki siswa yang berada ditengah lapangan dan satu siswa lagi bertugas untuk menghentikan bola supaya bola tidak jauh meninggalkan lapangan. Setelah siswa selesai mengoper bola melewati kaki siswa ditengah, siswa yang mengoper tadi bergantian posisi menjadi ditengah, sedangkan siswa yang berada ditengah berganti posisi kebelakang dan siswa yang bertugas menghentikan bola bergantian didepan untuk mengoper bola. Rotasi ini berjalan terus sampai guru memberikan tanda berhenti. Poin latihan ini adalah mengoper bola menggunakan kaki bagian dalam dan ketepatan saat mengoper bola



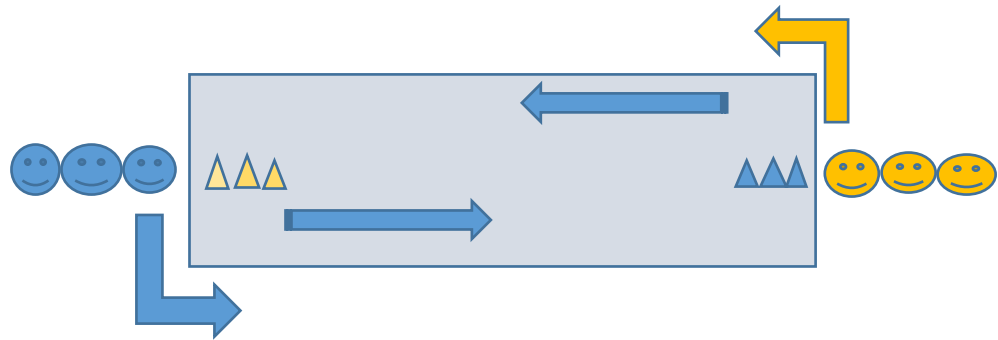
Gambar 2. Passing melalui terowon

c. Passing pauer

Model latihan ini dilakukan dengan cara berkelompok. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, masing-masing kelompok biru dan kuning terdiri dari 5 siswa atau menyesuaikan jumlah siswa yang terdapat pada siswa tersebut. Lapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 10 x 30 m. Peraturan permainan adalah kelompok biru berada di dalam lapangan sedangkan kelompok kuning berada disisi garis lapangan depan. Tugas kelompok biru adalah berusaha untuk passing dengan kuat ke kelompok kuning yang berada disisi lapangan depan.sebelum melakukan tendangan pemain harus berlari melewati cone yang ada di depan yang sudah disediakan, Sasarannya adalah untuk mencapai kekuatan passing, setelah kelompok biru melakukan

passing berhantain kelompok kuning melakukan nya secara bergantain

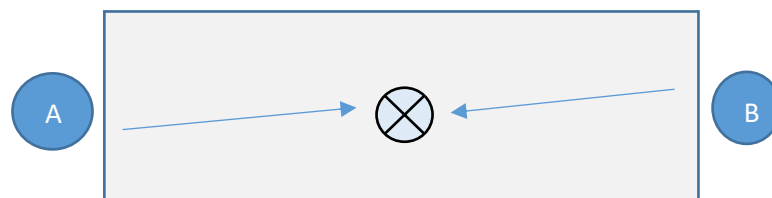
Gambar 3. Passing power



Gambar 3. Passing power

d. Passing target

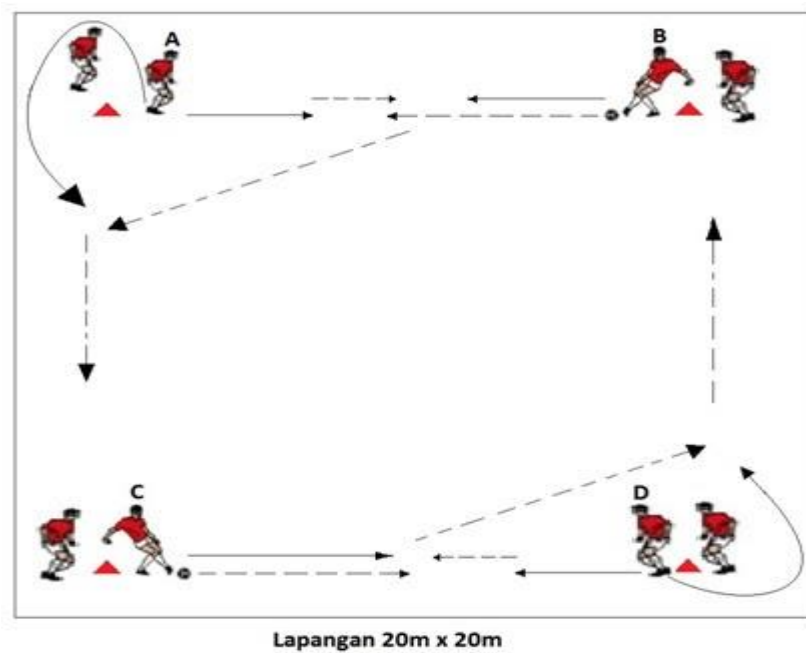
Model latihan ini dilakukan dengan cara berpasangan. Pola latihan passing target tergambar di Gambar 4. Masing-masing pasangan berdiri berhadapan dengan jarak 20 meter. Masing masing pasangan tersebut memiliki tugas yang sama, dimana siswa pertama A melakukan passing dengan sasaran bola yang diletakan di titik tengah diantara pemain A dan B, sedangkan siswa kedua B sama tugasnya dengan siswa A melakukan passing dengan sasaran bola yang berada di tengah, Rolling terus dilakukan sampai semua siswa selesai melakukan. Masing-masing siswa diberikan kesempatan 3 kali. Jarak sasaran dengan start divariasikan dari 5 meter, 7 meter, dan 11 meter.



Gambar 4. Passing target

e. Passing support

Model latihan ini dilakukan dengan cara berkelompok, kelompok dibagi menjadi 4 kelompok masing-masing kelompok terdiri dari 2 orang atau disesuaikan dengan jumlah anak, bentuk lapangan persegi samasisi dengan ukuran 20x20 masing-masing sisi diisi dengan kelompok A,B,C,D. kelompok B melakukan passing ke kelompok A, kelompok A kemudian memberikan backpass ke orang pertama kelompok B, kemudian kelompok B melakukan balik badan lalu menerima passing lagi yang diberikan dari pemain B, kemudian pemain A melakukan hal yang sama seperti yang dilakukan oleh pemain B atau kelompok B, lakukan passing hingga bola kembali kekelompok B, lakukan berulang ulang hingga waktu yang di tentukan.



Gambar 5. passing suport