

METODE PENELITIAN

3.2. Populasi dan Sampel Penelitian

3.2.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan elemen dalam penelitian meliputi objek dan subjek dengan ciri-ciri dan karakteristik tertentu. Populasi adalah keseluruhan elemen atau unsur yang akan kita teliti. (Mulyadi, 2013). Jadi pada prinsipnya, populasi adalah semua anggota kelompok manusia, binatang, peristiwa, atau benda yang tinggal bersama dalam suatu tempat secara terencana menjadi target kesimpulan dari hasil akhir suatu penelitian (Amin et al., 2023). Menurut Sugiyono dalam jurnal Purwanti & Dewi, 2014 “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Dari penjelasan di atas jelas bahwa populasi adalah kelompok yang menjadi subjek penelitian. Pada penelitian ini yang menjadi objek adalah siswa dari SSB Pamong Praja Garut yang berjumlah 470 siswa. Hal ini diambil berdasarkan fakta dilapangan bahwa para pemain yang dinilai sudah memiliki kemampuan dalam menguasai keterampilan dasar dalam bermain namun hal itu tidak menutup kemungkinan pemain tersebut tidak melakukan kesalahan pada saat di lapangan yang mengakibatkan performa yang kurang maksimal. Fakta yang didapat ketika di lapangan bahwa masih terdapat para pemain yang pada saat eksekusi keterampilan dasar nya kurang maksimal seperti *passing*, *dribbling* hingga *shooting* yang kurang efektif dan terdapat beberapa kesalahan, selain itu pemain dinilai kurang tepat pada saat melakukan pengambilan keputusan serta masih banyak pemain yang kurang dalam melakukan dukungan kepada rekan tim seperti gerakan tanpa bola yang akhirnya hal ini berpengaruh pada kualitas performa pemain sehingga peneliti menjadikannya sebagai populasi pada penelitian ini.

3.2.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi sebagai sasaran penelitian. Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Dengan kata lain, sampel adalah sebagian dari populasi untuk mewakili seluruh populasi (Amin et al., 2023). Sampel adalah

sebagian dari keseluruhan obyek yang akan diteliti atau dievaluasi yang memiliki karakteristik tertentu dari sebuah populasi (Heri Retnawati, 2015) . Adapun Menurut Arikunto dalam Amin et al., 2023 bahwa sampel adalah bagian kecil yang terdapat dalam populasi yang dianggap mewakili populasi mengenai penelitian yang dilakukan.

Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2019) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Berdasarkan jumlah keseluruhan pemain SSB Pamong Praja Garut, maka diperoleh sampel penelitian kurang lebih sebanyak 22 pemain dengan kriteria bahwa pemain tersebut merupakan pemain aktif dan terdaftar di SSB Pamong Praja Garut, berusia 15 tahun, dan dinilai sudah menguasai teknik dasar dalam sepak bola dengan terampil serta sudah melewati fase pengembangan skill.

3.3 Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat ukur yang sangat diperlukan dalam pengumpulan data, alat ini digunakan untuk memperoleh data yang merupakan hasil dari pengukuran. Menurut Fauziyah et al., (2023) menjelaskan bahwa “Instrumen dalam konteks penelitian adalah sarana atau perangkat yang berfungsi sebagai alat untuk mengungkapkan fenomena-fenomena yang ada dengan tujuan membenarkan atau menyanggah hipotesis tertentu”. Selain itu menurut Sugiyono (2019) Instrumen penelitian adalah “suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”. Pengukuran pada penelitian ini dilakukan sebelum dan sesudah treatment diberikan yang artinya pengukuran dalam penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur performa bermain yaitu dengan menggunakan GPAI (*Games Performance Assesment Instrument*, Griffin, Mitchell, dan Oslin 1997) pada permainan sepak bola. Menurut Oslin et al., (1998) Ada tujuh komponen yang diamati untuk mendapatkan gambaran tentang penampilan bermain atlet, pengamatan untuk cabang olahraga permainan sebagai berikut:

Tabel 3. 1
Game Performance Assesment Instrument (GPAI)

No	Komponen	kriteria
1	<i>Home Base/kembali ke posisi</i>	Pemain yang kembali ke posisi setelah dia melakukan suatu gerakan keterampilan tertentu baik pada saat bertahan maupun menyerang.
2	<i>Adjust/menyesuaikan diri</i>	Pergerakan seorang pemain yang disesuaikan dengan tuntutan permainan, baik saat menyerang maupun bertahan.
3	<i>Decision making/ membuat keputusan</i>	Keputusan yang diambil pemain dalam situasi-situasi permainan, baik saat menyerang maupun bertahan.
4	<i>Skill execution/ melaksanakan keterampilan tertentu</i>	Setelah membuat keputusan, barulah seorang pemain melakukan tindakan dengan memilih jenis keterampilan yang digunakan.
5	<i>Support/memberi dukungan</i>	Memberikan dukungan kepada teman seregunya baik pada saat menyerang maupun bertahan
6	<i>Cover/melapis teman</i>	Gerakan ini dilakukan untuk melapis pertahanan di belakang teman yang sedang berusaha menghalangi laju serangan lawan atau yang sedang bergerak ke arah lawan yang menguasai bola
7	<i>Guard or mark/menjaga gerak atau mengikuti gerak lawan</i>	Maksudnya adalah menahan laju gerakan lawan, baik yang sedang atau yang tidak menguasai bola

GAME PERFORMANCE ASSESSMENT INSTRUMENT
Appendix

Data Sheet for Game Performance Assessment

GPAI: Sepak Bola

Pemain: _____

Observasi: PreTest/PostTest (Circle) _____

Kategori kriteria untuk tepat/tidak tepat/efisien/tidak efisien:

1. Decision Making : Pemain memilih melakukan passing kepada rekan setim yang kosong
Pemain memilih untuk melakukan shooting disaat yang tepat.
2. Skill Execution : Kontrol penerimaan bola dan mengolah bola.
Passing bola yang akurat.
Shooting Bola tepat sasaran
3. Support : Pemain tampak berusaha mendukung rekan yang sedang membawa bola
Dengan cara masuk/bergerak ke posisi yang tepat untuk menerima umpan.

Decision Making		Skill Execution		Support	
A	IA	E	IE	A	IA

GPAI (Game Performance Assesment Instrumen, Griffin, Mitchell, dan Oslin 1997)

Keterangan :

A = Appropriate (Tepat)
 IA = InAppropriate (Tidak Tepat)
 E = Efficient (Efisien)
 IE = InEfficient (Tidak Efisien)

Gambar 3. 2 Game Performance Assesment Instrumen (GPAI) Griffin, Mitchell, dan Oslin (1997)

Adapun untuk validitas dan reabilitas pada instrumen ini tercantum sebagai berikut:

a. Reliabilitas

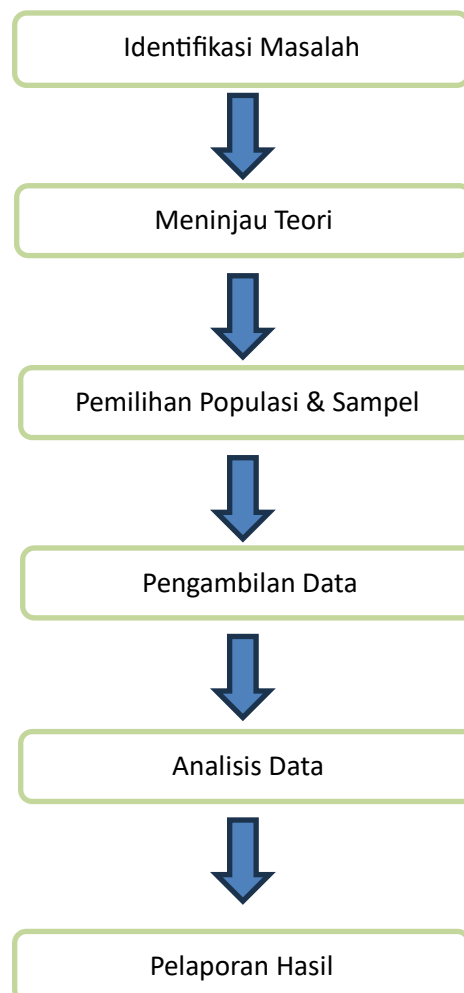
Griffin, Mitchell, dan Oslin (1997) melaporkan bahwa reliabilitas DM setinggi 0.847, SE P7, dan SU 865.

b. Validitas

Griffin, Mitchell, dan (Oslin 1997) menjelaskan komponen Desicion Making, *Skill execution*, dan *Support* dalam sepak bola memiliki tingkat validitas yang cukup tinggi yaitu 0.5.

3.4 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian merupakan langkah-langkah yang digunakan sebagai alat untuk mengumpulkan data dan menyelesaikan permasalahan dalam penelitian (Irfan Syahroni, 2022). Prosedur pada penelitian ini harus dilakukan peneliti yaitu menentukan populasi kemudian mengambil sampel sesuai dengan kebutuhan peneliti. Setelah itu sampel diberikan tes sesuai dengan instrument yang telah disiapkan oleh peneliti lalu selesai melakukan pengujian data diolah dan dianalisa (Fraenkel et al., 2012). Ada beberapa rencana yang harus dilakukan dalam penelitian oleh seorang peneliti agar penelitian berjalan dengan baik yang akan dideskripsikan dalam gambar berikut ini.



Gambar 3. 3
Prosedur Penelitian

3.4.1 Tes Awal

Pelaksanaan tes awal dilakukan di lapangan sepak bola dengan tujuan untuk mengukur keterampilan bermain pemain sebagai bagian dari performa yang diukur menggunakan GPAI (Game Performance Assesment Intrument). Dalam tes awal ini dilakukan game internal 11 vs 11 dengan durasi 2 x 25 menit. Sebelum melakukan tes awal ini pemain diberikan arahan mengenai ketentuan tes. Adapun ketentuannya sebagai berikut:

- a. Para pemain dibagi menjadi dua tim.
- b. Para pemain melakukan pemanasan bersama tim nya.
- c. Para pemain bertanding.
- d. Peneliti merekam pertandingan dari awal sampai akhir.

3.4.2 Pelaksanaan Latihan

Pelaksanaan latihan ini terdapat 3 bagian kegiatan yaitu pemanasan, inti latihan dan pendinginan. Berikut penjelasan dari ketiga bagian latihan.

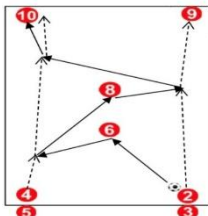
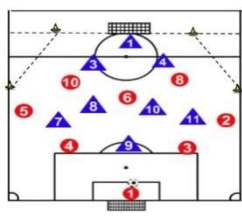
a. Pemanasan

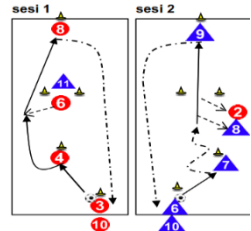
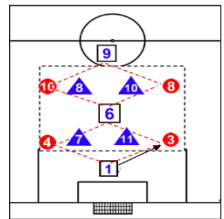
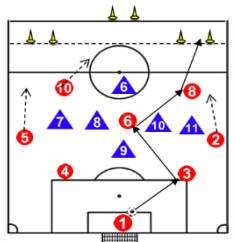
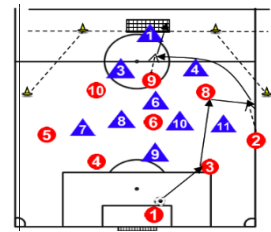
Pemanasan berguna untuk menghangatkan suhu otot, melancarkan peredaran aliran darah dan memperbanyak aliran oksigen ke dalam tubuh, memperbaiki kontraksi otot dan kecepatan gerakan refleks, dan juga untuk mencegah kejang otot (Luxbacher, 2004). Kegiatan pemanasan harus dilakukan sebelum melakukan aktifitas olahraga baik itu dalam masa latihan maupun pertandingan (Rezki et al., 2022).

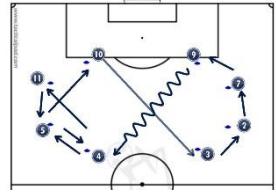
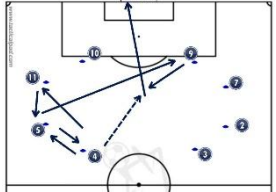
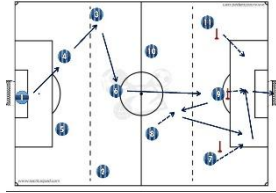
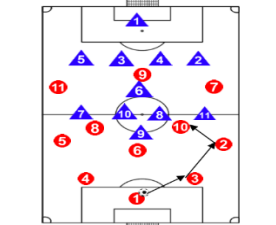
b. Latihan inti

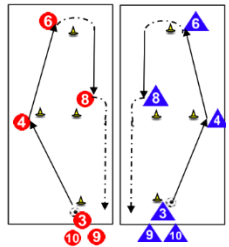
Pada bagian inti latihan pemain diberikan penjelasan mengenai materi yang akan diberikan. Adapun materi yang disampaikan kepada pemain merupakan sebuah program latihan berdasarkan kurikulum Filanesia. Ketika pemain sudah siap maka latihan sudah bisa dimulai dengan program latihan sebagai berikut ini.

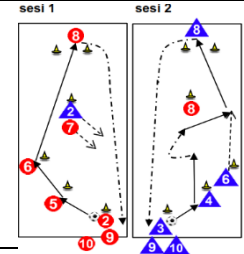
Tabel 3. 2
Program Latihan

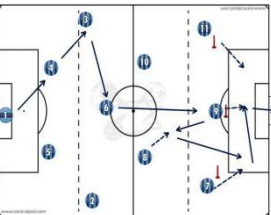
Materi : Model Sesi 1: Permainan Build Up – Bangun Serangan dari Belakang ke Tengah			
Pertemuan : 1			
Tanggal :			
Volume / intensitas : Extensive (low)			
Model latihan	Deskripsi	Gambar	Durasi
Pemanasan	- Jogging - Dinamis streatching		10'
Prevent Injury	- Mobility exercise - Core stability		15'
P1 Passing Exercise : interpass	Pemain (2) pass ke (6) ditengah, Back pass ke (4) dan (4) pass ke (8) dan (8) pass ke (2) yang muncul dan (2) pass lagi (4) dan (4) pass ke (10 atau 8) - Kemudian dilanjutkan lagi dari No. 8 atau 10. Dst.		15'
P2 Position Game 5 (+3) v 5	5 v 5 didalam grid 2 pemain Merah (8-10) di atas grid Dan Merah (1) di bawah - Pemain Merah berusaha passing ke pemain 8 atau 10 dan segera long pass ke (1), memulai permainan lagi - Biru jika berhasil merebut bola, segera mencetak gol di ujung garis		20'
P3 Phase of Play 6v5	6 v 5, merah cetak gol ke 3 gawang kecil (3 m), putih ke gawang normal - Start dari tim merah. Pelihara terus struktur 1-2-3 Ketupat di bawah, kiri dan kanan - Bayangkan gawang kecil adalah 8,9,10		20'
M Game 8 v 8	- Tim yang menguasai bola memulai serangan dari bawah (Gk) ke wing back, tengah dan kedepan, diakhiri dengan score goal - Formasi menyerang : 1-2-3-2 - Formasi bertahan : 3-4-1 - Transisi dari menyerang ke bertahan dan sebaliknya		20'

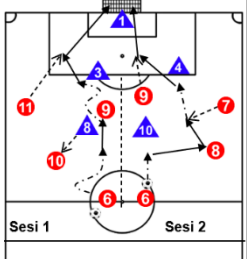
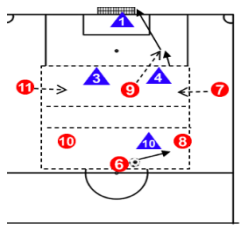
Materi : Model Sesi 2: Permainan Build Up – Bangun Serangan dari Belakang ke Tengah			
Pertemuan : 2			
Tanggal :			
Volume / : Intensive (High) intensitas			
Model latihan	Deskripsi	Gambar	Durasi
Pemanasan	Jogging Dinamis streatching		10'
Prevent Injury	Mobility exercise Core stability		15'
P1 Passing Exercise : interpass	Inter passing Positif passing Pemain (3) pass ke (4), lalu (4) pass ke (6) yang bebas. Jika (Biru 11) tidak ikut dan (6) pass ke (8) dan dribble sampai kepos awal.		10'
P2 Position Game 4v4 + 3N	Main 4 v 4 + 3 Np Kuasai bola selama mungkin, cari passing vertikal ke depan Buat lapangan besar Pelihara terus struktur 1-2-1-2-1. Ketupat di bawah dan atas		10'
P3 Phase of Play 8v6	Main 8 v 6, merah cetak gol ke 3 gawang kecil, Biru ke gawang normal. Pelihara terus struktur 1-2-3-2 Ketupat di bawah, kiri dan kanan Bayangkan gawang adalah No.7,9,11 Pemain tidak boleh berdiri di depan ke 3 gawang kecil		20'
M Game 9 v 9	Tim Merah membangun serangan dari bawah ke tengah Lebar lapangan untuk membuka ruang passing ke depan Jaga jarak support		30'

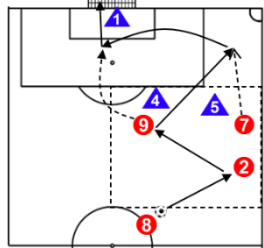
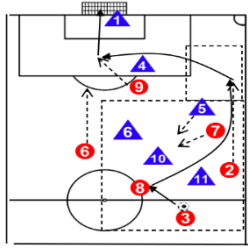
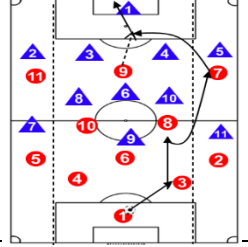
Materi : Model sesi 3 : Build up set play & finishing			
Pertemuan : 3			
Tanggal :			
Volume / : Intensive (medium) intensitas			
Model latihan	Deskripsi	Gambar	Durasi
Pemanasan	- Jogging - Dinamis streatching		10'
Prevent Injury	- Mobility exercise - Core stability		15'
P1 Passing Exercise	- Model 1: nomor 3 passing ke (2), nomor 2 melakukan first touch lalu passing ke no (7) begitupun no 7 melakukan passing yang sama ke no (9) , no (9) dribiling ke no (4) begitu seterusnya. - Model 2 : nomor (4) passing ke nomor (5) lalu lakukan backpass dan passing ke no (11) seterusnya sampai ke nomor (10) lakukan long pass ke nomor (3)		15'
P2 Finishing	- Pemain no (4) passing back pass ke no (5),lalu passing ke no (11) dan backpass ke pemain no (5) , lalu no (5) lakukan longpass ke no (9) dan lakukan back pass, setelah itu no (4) datang kearah bola yang dibackpass no(9) lalu lakukan shooting ke gawang. - Lakukan secara bergantian arah		15'
P3 Build up set play	- Set play 11 vs 0 - Area lapangan dibagi 3:belakang,tengah,depan - Bermain konstruktif mulai dari pemain no(1) passing ke no(4)/(3) lalu passing ke no (2/3), setelah itu passing ke pemain no (6), kemudian passing ke no (9) yang melakukan drop lalu backpass ke pemain no (8)/(10), dan lakukan throughpass dan lakukan scoring.		20'
M Game 11v11	- Tim yang menguasai bola memulai serangan dari belakang ke tengah - Lebar lapangan membuka ruang untuk passing ke depan - Formasi menyerang : 1-2-3-2-3 - Formasi bertahan : 1-4-1-4-1 - Transisi dari menyerang kebertahan dan sebaliknya		20'

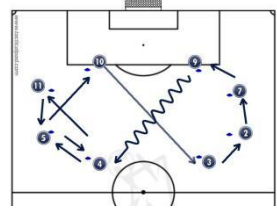
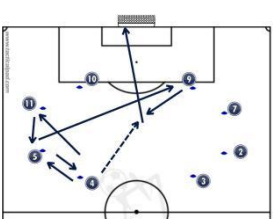
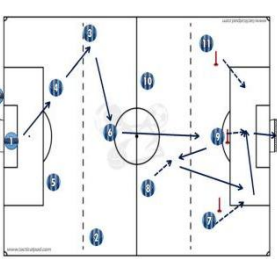
Materi : Model latihan sesi 1: Permainan Build Up – Bangun Serangan dari Tengah ke Depan			
Pertemuan : 4			
Tanggal :			
Volume / : Extensive (low) intensitas			
Model latihan	Deskripsi	Gambar	Durasi
Pemanasan	- Jogging - Dinamis streatching		10'
Prevent Injury	- Mobility exercise - Core stability		15'
P1 Passing Exercise	- Pemain Merah (3) geser bola, pass ke (4) dan (4) ke (6) dan pass (8), kemudian (8) dribble ke pos awal - Sebelum terima bola, buat gerakan 1-2 - Kontak mata sebelum passing, lihat teman sebelum passing		20'
P2 Postion Game : 3 (+3) v3 (+3)	- Main 3 v 3 di dalam grid, 3 pemain tembok di ujung grid (no.3-4-9) - Tim yang menguasai bola, pass ke target no.9 dan (9) langsung long pass ke no.3-4. Untuk bermain lagi - Pelihara terus struktur 2-1-2-1.		15'
P3 Phase of Play : 6 v 6 + 1 Gk	- Bagi 3 zona. A : 2v1. B :3v3.C= 1v 2+ Support 2 pemain - Pemain Merah zona A tidak boleh pindah zone B, hanya 2 pemain di zona B boleh gabung ke Zona C bila bola sampai ke 9 - Tim Biru cetak gol ke 2 gawang kecil		15'
M Game 7v7	- Tim yang menguasai bola membangun serangan dari tengah - Pass kedepan lihat no. 9 sebagai target - Formasi menyerang : 1-2-1-2-1 - Formasi bertahan : 1-2-1-2-1		20'

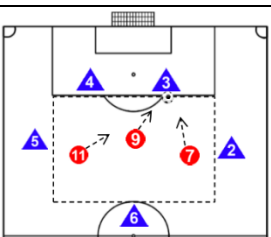
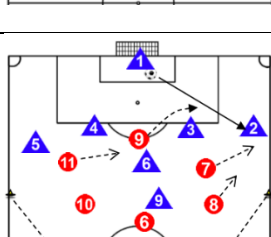
Materi : Model latihan sesi 2: Permainan Build Up – Bangun Serangan dari Tengah ke Depan			
Pertemuan : 5			
Tanggal :			
Volume / : Intensive (high) intensitas			
Model latihan	Deskripsi	Gambar	Durasi
Pemanasan	- Jogging - Dinamis streatching		10'
Prevent Injury	- Mobility exercise - Core stability		15'
P1 Passing Exercise	- Sesi 1 : Merah (2), pass (5) dan (5) pass (6), pemain (7) bergerak diikuti Biru (2), maka (6) langsung pass ke (8) dribble ke pos awal - sesi 2 : Biru (3), pass(4) dribble ke (8) merah dan wall pass ke (6) yg muncul dan (6) pass ke (8), dan (8) dribble ke pos awal		10'
P2 Postion Game: 4 (+4) v 4	- Grid A : 3 (+2) v 2 : Merah di grid A berusaha pass ke no.9 di grid C di bantu 2 sayap (no.7 &11). Score injak garis - Setelah bola masuk ke grid C, Merah (7-11) masuk kedalam dan Merah (2-5) Naik sebagai support di pinggir. - Pemain Biru score gol di pinggir grid		15'
P3 Phase of Play : 8 v 6	- Grid A : 2 merah. Grid B 3 (+2) v 3. Grid C : 3 v 2 di Grid B (3v3) di bantu (3-4) & (2-5) - Jika 7/11 sudah masuk ke Grid B buka ruang atau menusuk ke Grid C maka 2-5 support kedepan.overlapping, - Biru buat gol di 2 gawang kecil		20'
M Game 11v11	- Tim yang menguasai bola memulai serangan dari tengah kedepan - Lebar lapangan membuka ruang untuk passing ke depan - Formasi menyerang : 1-2-3-2-3 - Formasi bertahan : 1-4-1-4-1 - Transisi dari menyerang kebertahan dan sebaliknya		30'

Materi : Build Up Set Play & finishing			
Pertemuan : 6			
Tanggal :			
Volume / : Intensive (medium) intensitas			
Model latihan	Deskripsi	Gambar	Durasi
Pemanasan	- Jogging - Dinamis streatching		10'
Prevent Injury	- Mobility exercise - Core stability		15'
P1 Passing Exercise	- Model pertama pemain no 10 di kiri bawah melakukan passing ke no 9, no 9 passing ke no 8, lalu pemain no 8 passing ke pemain no 7 dan 7 dribbling ke pos berlawanan - Model 2 pemain no 4 passing ke no 6, lalu no 6 backpass ke no 4, lalu passing ke no 3 lalu lakukan back pass seperti awal, no 2 dribbling.		20'
P2 Finishing Combination	- Lakukan seperti latihan sebelumnya, namun ketika bola diterima oleh no 7, no 7 lakukan wallpass dengan no 9. - Pemain no 9,11/7 terima umpan lalu lakukan finishing - Lakukan secara bergantian kiri dan kanan		15'
P3 Set Play : 11 v 0	- Lakukan set play pola penyerangan seperti di gambar dengan membagi pemain ke 3 zona - Lakukan finishing di zona high		20'
M Game 11v11	- Bermain game normal 11 vs 11 - Formasi menyerang : 1-2-3-2-3 - Formasi bertahan : 1-4-1-4-1 - Transisi dari menyerang kebertahan dan sebaliknya		20'

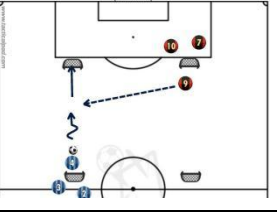
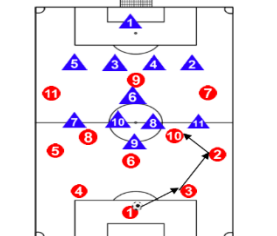
Materi : Model latihan sesi 1: Permainan Build Up – Bangun Serangan dari Tengah ke Depan			
Pertemuan : 7			
Tanggal :			
Volume / : Extensive (low) intensitas			
Model latihan	Deskripsi	Gambar	Durasi
Pemanasan	- Jogging - Dinamis streatching		10'
Prevent Injury	- Mobility exercise - Core stability		15'
P1 Combination Score Goal	Sesi 1 : Pemain merah (6) receiver ke (10), Biru (8) press merah (10) dan merah (6) pass ke (9) dan (9) drop terima bola dan drible ke Biru (3) dan pass ke merah (11) untuk score goal Sesi 2 : merah (6) receiver ke (9), Biru(10)) tutup pass ke merah (9). Maka merah (6) pass ke(8) dan pass ke (7) drop terima bola. Merah (7) dribble ke Biru (4) dan pass ke Merah (9) untuk score goal		15'
P2 : 3 v 2 (+1) v 3 v 2	- Organisasi sama seperti digambar. - Pemain 7,9,11 dapat bermain 3 v 2 untuk mencetak gol ke gawang normal - Biru (6) block passing Merah (6-8-10) kedepan - Biru cetak gol diline garis depan		20'
P3 : 3 (+1) v 3 – 3 v 2	- Bagi 3 zona. A : 2v1. B : 3v3. C= 1v 2 + Support 2 pemain - Pemain Merah zona A tidak boleh pindah zone B, hanya 2 pemain di zona B boleh gabung ke Zona C bila bola sampai ke 9 - Tim Biru cetak gol ke 2 gawang kecil		20'
M Game 11v11	- Tim yang menguasai bola membangun serangan dari tengah - Pass kedepan lihat no. 9 sebagai target - Formasi menyerang : 1-2-3-2-1 - Formasi bertahan : 1-4-1-4-1		20'

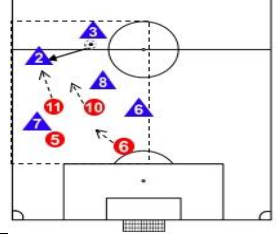
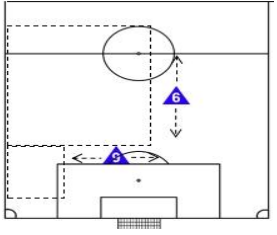
Materi : Permainan Scoring – Selesaikan Serangan dari Pinggir			
Pertemuan : 8			
Tanggal :			
Volume / : Extensive (high) intensitas			
Model latihan	Deskripsi	Gambar	Durasi
Pemanasan	- Jogging - Dinamis streatching		10'
Prevent Injury	- Mobility exercise - Core stability		15'
P1 Passing Exercise	- Buat organisasi seperti di gambar - Main Merah 3 v 2 Biru + 1 Gk - Server Pemain Merah (8), dan kombinasi passing ke sayap 2 atau 7 Overlapping crossing - Merah (9) siap menyelesaikan umpan crossing (score goal)		20'
P2 Postion Game: 4 v 4 (+2)	- Main 4 v 4 di dalam grid + 2 Merah (6) dipinggir dan (9) didepan grid - Server dari merah (3) kombinasi ke sayap dan crossing - Pemain Merah (9 dan 6) siap menerima bola crossing untuk score goal - Biru cetak gol di ujung garis		20'
P3 Phase of Play : 6 V 5	- Buat organisasi seperti di gambar. - Main 6 v 5 (+1) Tim Merah cetak gol ke gawang normal. Tim Biru, cetak gol ke 2 gawang kecil - Kombinasi lewat sayap (2-7) crossing dan score goal (9)		20'
M Game 11v11	- Membangun serangan dari bawah ke tengah, kepinggir / Crossing dan score goal - Lebar lapangan membuka ruang untuk passing ke depan - Timing support /Jaga jarak support - No.2-7main disayap, 5-11 boleh Masuk untuk score goal		20'

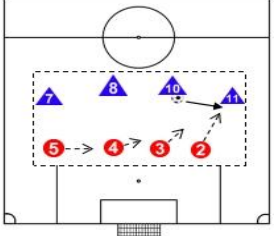
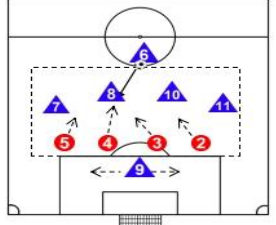
Materi : Set Play 11 v 0 & finishing			
Pertemuan : 9			
Tanggal :			
Volume / : Intensive (medium) intensitas			
Model latihan	Deskripsi	Gambar	Durasi
Pemanasan	- Jogging - Dinamis streatching		10'
Prevent Injury	- Mobility exercise - Core stability		15'
P1 Passing Exercise	- Model 1 pemain no 3 melakukan passing ke no 2 dan seterusnya - Setelah bola sampai pada no 9 , pemain no 9 melakukan dribbling menyilang ke pos awal - Model 2 lakukan passing seperti model pertama namun ditambah backpass - Setelah bola sampai pada no 10 , no 10 longpass menyilang.		15'
P2 Finishing combination	- Lakukan seperti pada latihan sebelumnya seperti yang ada di gambar - Lakukan passing dan backpass lalu di akhiri dengan shooting ke gawang		15'
P3 Set Play 11 v 0	- Lakukan set play pola penyerangan seperti di gambar dengan membagi pemain ke 3 zona - Lakukan finishing di zona high		30'
M Game 11v11	- Bermain game normal 11 vs 11 - Formasi menyerang : 1-2-3-2-3 - Formasi bertahan : 1-4-1-4-1 - Transisi dari menyerang kebertahan dan sebaliknya		20'

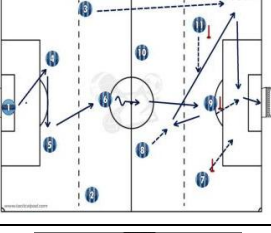
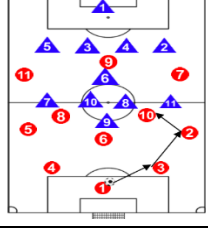
Materi : PENGEMBANGAN PERMAINAN PRESS BUILD UP SESI 1 : CEGAH LAWAN KONSTRUKSI DARI BELAKANG KE TENGAH			
Pertemuan : 10			
Tanggal :			
Volume / : Extensive (low)			
Intensitas			
Model latihan	Deskripsi	Gambar	Durasi
Pemanasan	- Jogging - Dinamis streatching		10'
Prevent Injury	- Mobility exercise - Core stability		15'
P1 Shadow Bertahan di depan	4 Pemain Biru berdiri seperti main di depan kotak penalty, melakukan passing diantara mereka - Pemain merah (7-9-11) bergerak Shadow pressing ikuti bola (tidak Merebut bola). - Lakukan juga untuk pemain di lini lain		15'
P2 3v5	3 v 5 : 3 Tim Merah di dalam grid, 5 tim Biru di luar - Tim Biru berusaha cetak gol dengan passing ke pemain Biru No.6. - Tim merah cegah Biru passing ke no.6. Bila Merah merebut bola, segera passing ke gawang		16'
P3 3v5	3 Pemain Merah (7-9-11) cegah lawan membangun serangan untuk mencetak gol di 3 gawang kecil - Pemain Merah (9) mengarahkan lawan kepinggir sehingga terjadi 3 v 2 - Jika pemain Merah berhasil merebut bola segera transisi menyerang untuk score goal		20'
M 7v7	- Tim Merah mengorganisasi bertahan - Tugas no. 9 mengarahkan pemain bertahan lawan ke pinggir, dan pemain pelapis siap untuk merebut bola - Transisi dari bertahan cepat ke menyerang dan score goal - Tim Biru menyerang cetak gol di gawang portable		30'

Materi : PENGEMBANGAN PERMAINAN PRESS BUILD UP SESI 2 : GANGGU LAWAN BANGUN SERANGAN DARI BELAKANG KE TENGAH			
Pertemuan : 11			
Tanggal :			
Volume / : Intensive (high)			
Intensitas			
Model latihan	Deskripsi	Gambar	Durasi
Pemanasan	- Jogging - Dinamis streatching		10'
Prevent Injury	- Mobility exercise - Core stability		10'
P1 Shadow pressing	- Tim Biru dan merah dibagi menjadi 2 grup : kiri dan kanan - Tim Biru melakukan passing diantara mereka - Tim Merah membayangi lakukan pressing ikuti bola (tidak rebut)		20'
P2 5 v 5 + 3	- Main 5 v 5 (+3). Tim Biru berusaha cetak gol dengan passing ke No. 8 & 10 - Tim Merah cegah lawan passing ke No. 8 & 10 lawan. Bila rebut, cetak gol passing ke gawang		20'
P3 10 v11	- Main 10 v 11. Tim Biru berusaha cetak gol dengan cara muncul dan menerima bola di line area muncul - Tim Merah cegah lawan passing ke belakang garis pertahanan. Bila rebut bola segera score goal		20'
M 11 v11	- Tim Biru membangun serangan dari belakang - Tim Merah melakukan Press Build Up dan Transisi dari bertahan cepat menyerang		30'

Materi : Build Up Set Play & finishing			
Pertemuan : 12			
Tanggal :			
Volume / : Intensive (medium)			
Intensitas			
Model latihan	Deskripsi	Gambar	Durasi
Pemanasan	- Jogging - Dinamis streatching		10'
Prevent Injury	- Mobility exercise - Core stability		15'
P1 Passing Exercise	- Lakukan passing berhadapan seperti di gambar - Lakukan first touch lalu pindah setelah melakukan passing		15'
P2 Speed Shooting	- Setiap pemain berusaha untuk cetak gol ke gawang portable - Pemain lawan berusaha mencegah terjadinya gol - Setelah shooting lakukan transisi untuk mencegah lawan mencetak gol		20'
P3 Set play 11 v 0	- Lakukan set play pola penyerangan seperti di gambar dengan membagi pemain ke 3 zona - Lakukan finishing di zona high		20'
M Game 11v11	- Bermain game normal 11 vs 11 - Formasi menyerang : 1-2-3-2-3 - Formasi bertahan : 1-4-1-4-1 - Transisi dari menyerang kebertahan dan sebaliknya		30'

Materi : PENGEMBANGAN PERMAINAN PREVENT GOAL 1 :MODEL LATIHAN SESI 1 : CEGAH LAWAN KONSTRUKSI DARI PINGGIR KE DEPAN			
Pertemuan : 13			
Tanggal :			
Volume / : Extensive (low) Intensitas			
Model latihan	Deskripsi	Gambar	Durasi
Pemanasan	- Jogging - Dinamis streatching		10'
Prevent Injury	- Mobility exercise - Core stability		15'
P1 : Shadow Bertahan di Pinggir	- Buat organisasi seperti di gambar - Main Merah 4 v 5 Biru - Server dari Pemain Biru (3), dan Biru melakukan inter passing dan pemain merah melakukan shadow bertahan kompak bergerak bersama-sama		15'
P2 : 4 (+2) v 4 (+1) + 1 Gk	- Main 4 v 4 (+2). Tim Biru berusaha cetak gol dengan menerima passing di area muncul atau passing ke No.9. - Tim merah arahkan lawan untuk main ke pinggir (kunci di pinggir), cegah lawan passing ke area muncul dan 9.		20'
P3 : 6 v 5 + 1 Gk	- Buat latihan seperti sebelumnya. - Kini, saatnya Biru bisa muncul atau passing ke 9, maka 10 Biru bergabung menyerang. - No. 1,3,4 Merah bertahan cegah lawan cetak gol dari crossing, dengan bantuan 6 yang ikut turun bergabung		20'
M Game 9v9	- Tim Biru menyerang dan Tim Merah Bertahan - Pemain Merah (9) mengarahkan bertahan Biru ke pinggir lapangan - Pemain Merah lain mengorganisasi bertahan untuk segera merebut bola - Setelah merebut bola segera transisi menyerang untuk score goal		30'

Materi : PENGEMBANGAN PERMAINAN PREVENT GOAL 2 : MODEL LATIHAN SESI 1 : CEGAH LAWAN MENCETAK GOAL			
Pertemuan : 14			
Tanggal :			
Volume / : Intensive (high) Intensitas			
Model latihan	Deskripsi	Gambar	Durasi
Pemanasan	- Jogging - Dinamis streatching		10'
Prevent Injury	- Mobility exercise - Core stability		15'
P1 Shadow Bertahan di belakang	- pemain bertahan Merah dan 4 pemain penyerang Biru - bertahan Merah shadow bertahan, mengikuti arah passing pemain Biru - Yang terdekat dengan bola Marking, - pemain lain Cover dan Balance		20'
P2 4 v 4 + 1 Target	4 pemain bertahan Merah, mencegah 4 penyerang Biru passing ke target Biru (9) - Jika berhasil merebut bola Merah segera menyerang score goal di garis depan		20'
P3 5 v 5 + 1 Gk	5v 5 didalam grid + 1 Server + 1 Gk - Merah bertahan mencegah tim Biru score gol digawang normal dan Jika berhasil merebut bola segera transisi menyerang score goal di gawang kecil - Tugas no. 6 Merah mengarahkan lawan kesudut sempit / kepinggir		20'
M Game 9 v 9	- Game 9 v 9 : Tim Merah Bertahan dan Tim Biru Menyerang - Formasi bertahan : 1-4-3-1 - Formasi menyerang : 1-2-3-2-1 - Transisi dari bertahan ke menyerang dan sebaliknya		30'

Materi : Build Up Set Play & finishing			
Pertemuan : 15			
Tanggal :			
Volume / : Intensive (medium)			
Intensitas			
Model latihan	Deskripsi	Gambar	Durasi
Pemanasan	- Jogging - Dinamis streatching		10'
Prevent Injury	- Mobility exercise - Core stability		15'
P1 Passing & dribbling Exercise	- Pemain yang berada di dalam melakukan dribling ke segala arah dan dapat passing ke pemain tembok yang berada diluar kotak lalu bersiap menerima bola kembali - Pemain yang berada di luar lakukan backpass kepada pemain yang berada di dalam kotak - Lakukan secara bergantian		20'
P2 attacking & defending	- Bermain 2v1, 2v2, 3v2,3v3 - Setelah melakukan scoring atau hilang bola lakukan transisi dari menyerang ke bertahan.		25'
P3 Phase of Play : 8 v 6	- Lakukan set play pola penyerangan seperti di gambar dengan membagi pemain ke 3 zona - Lakukan finishing di zona high		25'
M Game 11v11	- Bermain game normal 11 vs 11 - Formasi menyerang : 1-2-3-2-3 - Formasi bertahan : 1-4-1-4-1 - Transisi dari menyerang kebertahan dan sebaliknya		20'

Materi : PENGEMBANGAN PERMAINAN PREVENT GOAL 2 : MODEL LATIHAN SESI 2 : CEGAH LAWAN MENCETAK GOAL			
Pertemuan : 16			
Tanggal :			
Volume / : Extensive (low) Intensitas			
Model latihan	Deskripsi	Gambar	Durasi
Pemanasan	- Jogging - Dinamis streatching		10'
Prevent Injury	- Mobility exercise - Core stability		15'
P1 Shadow Bertahan di belakang	5 Pemain Merah Bertahan + 1 Gk v 5 Pemain biru menyerang - Pemain Merah (6) mengarahkan lawan untuk bermain ke pinggir, untuk memudahkan merebut bola - Merah cetak gol di ujung garis depan - Biru cetak gol digawang normal		20'
P2 8 v 5 (+ 3)	5 pemain Biru didalam grid + 2 support disayap (7-11) + 1 target (9) 8 pemain Merah mencegah Biru untuk passing ke Biru (9) - Jika Merah berhasil merebut bola, segera cetak gol diujung garis depan		20'
P3 10 v 10 + 1 Gk	10 Merah + 1 Gk v 10 Biru - Tim merah compact defend 1-4-1-4-1 dan transisi menyerang cetak gol digawang kecil - Tim Biru kombinasi passing, cetak gol digawang normal		20'
M Game 11v11	- Normal Game 11 v 11 - Tim yang menguasai bola build up : 1-2-3-2-3, untuk scoring - Tim yang bertahan compact defend : 1-4-1-4-1 - Transisi (+) dan Transisi (-)		30'

c. Pendinginan

Setelah melakukan latihan inti, pemain diinstruksikan untuk melakukan pendinginan dan peregangan pasif untuk meredakan nyeri otot pasca latihan, terutama otot yang mengatur pergerakan. Kedua kelompok menjalani rutinitas pendinginan dan peregangan yang sama.

3.4.3 Tes Akhir

Setelah melaksanakan program pelatihan, dilakukan tes akhir untuk mengetahui hasil perlakuan yang dilakukan. Tes akhir dilakukan di lapangan. Alat tes yang digunakan untuk mengumpulkan data akhir sama dengan tes pertama, yaitu dengan rekaman pada saat game internal dan dinilai menggunakan alat GPAI. Tes dilakukan sesuai dengan penjelasan pada instrumen penelitian.

3.5 Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil pre-test dan post-test merupakan data mentah dan selanjutnya harus diolah dan dianalisis sesuai dengan ketentuan yang berlaku guna menentukan konteks dari data tersebut. Proses yang dilakukan peneliti dilakukan dengan menggunakan Statistical Product and Service Solution (SPSS) dan Microsoft Excel.

3.5.1 Uji Normalitas

Pada penelitian ini uji normalitas data dengan menggunakan *tests of normality Shapiro – Wilk* karena data yang digunakan dalam penelitian ini adalah < 50 responden. Menurut Sugiyono (2014, hlm.114) mengemukakan “uji normalitas Shapiro-Wilk adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui sebaran data acak suatu sampel yang kecil digunakan simulasi data yang tidak lebih dari 50 sampel”. Hal ini berarti bahwa uji ini digunakan untuk sampel yang kurang dari 50 sampel dengan Probabilitas > 0.05 maka distribusi dari populasi adalah normal, Jika Probabilitas < 0.05 maka populasi tidak berdistribusi secara normal.

3.5.2 Uji Hipotesis

Menurut Harlyan (2012) “Pengujian Hipotesis adalah suatu prosedur yang dilakukan dengan tujuan memutuskan apakah menerima atau menolak hipotesis mengenai parameter populasi”. Pada uji hipotesis ini menggunakan uji *Paired Sample T Test*, adapun pengertian menurut Syafriani et al., (2023, hlm. 26) “*Paired*

Sample T-Test adalah suatu metode statistik yang digunakan untuk membandingkan rata-rata dua sampel terkait yang diambil dari subjek yang sama”. Maka dasar pengambilan keputusan dalam uji Paired Sampel t-test yaitu, jika nilai Sig. (2-tailed) < 0.05 , maka terdapat perbedaan yang signifikan sedangkan, jika nilai Sig. (2-tailed) > 0.05 , maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan.