

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Operasional Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pendekatan manakah, antara pendekatan latihan (*drill*) dan pendekatan bermain yang paling besar pengaruhnya dalam meningkatkan kemampuan *passing* dalam ekstrakurikuler olahraga futsal di SMK Karya Permata Rancaekek.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan suatu cara yang digunakan oleh peneliti dalam memperoleh satu kesimpulan yang sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian eksperimen.

Dasar penggunaan metode penelitian eksperimen yaitu kegiatan percobaan terhadap variabel-variabel yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada subjek yang diakhiri dengan suatu bentuk tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang telah diberikan untuk mendapatkan suatu hasil. Mengenai metode eksperimen, Tentang metode eksperimen dijelaskan oleh Sudjana dan Ibrahim (2004:19), yaitu sebagai berikut:

Metode eksperimen mengungkap hubungan antara dua variabel atau lebih untuk mencari pengaruh suatu variabel terhadap variabel lainnya. Eksperimen itu sendiri direncanakan dan dilaksanakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang diperlukan untuk menguji hipotesis. Hipotesis tersebut menyatakan harapan atau praduga yang nantinya merupakan penemuan yang akan dihasilkan dari perubahan yang dibuat peneliti.

Selanjutnya Surakhmad (1990:149) mengemukakan bahwa, “Eksperimen adalah mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat sesuatu hasil”. Disamping itu bahwa penggunaan metode eksperimen dalam penelitian ini dipergunakan dengan pertimbangan bahwa sifat penelitian ini adalah membandingkan pengaruh antara dua pendekatan yaitu pendekatan latihan (*drill*) dan pendekatan bermain dalam meningkatkan kemampuan *passing* .

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Dalam menyusun suatu penelitian hingga menganalisis data untuk mendapatkan gambaran sesuai dengan yang diharapkan maka diperlukan sumber data. Pada umumnya sumber data pada penelitian disebut populasi dan sampel.

Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau objek yang mempunyai sifat-sifat umum. Sugiyono (2009:117) menjelaskan, “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.”

Selain itu, Sudjana dan Ibrahim (2004:84) menjelaskan tentang populasi yaitu : “Populasi maknanya berkaitan dengan elemen, yakni unit tempat informasi. Elemen tersebut biasa individu, keluarga, rumah tangga, kelompok sosial, sekolah, kelas, organisasi, dan lain-lain.” Dalam penelitian ini populasinya adalah siswa putra SMK yang telah terdaftar dan menjadi anggota

ekstrakurikuler olahraga futsal di SMK Karya Permata Rancaekek sebanyak 20 orang.

Sedangkan sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Dalam proses penentuan jumlah sampel, tidak ada patokan yang standar untuk dijadikan patokan dalam melakukan penelitian dari populasi yang tersedia, maka untuk memilih sampel hendaknya merupakan gambaran atau sifat dari populasi. Tentang pengertian sampel menurut Sudjana dan Ibrahim (2004:85), mengemukakan bahwa: "Sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki sifat yang sama dengan populasi."

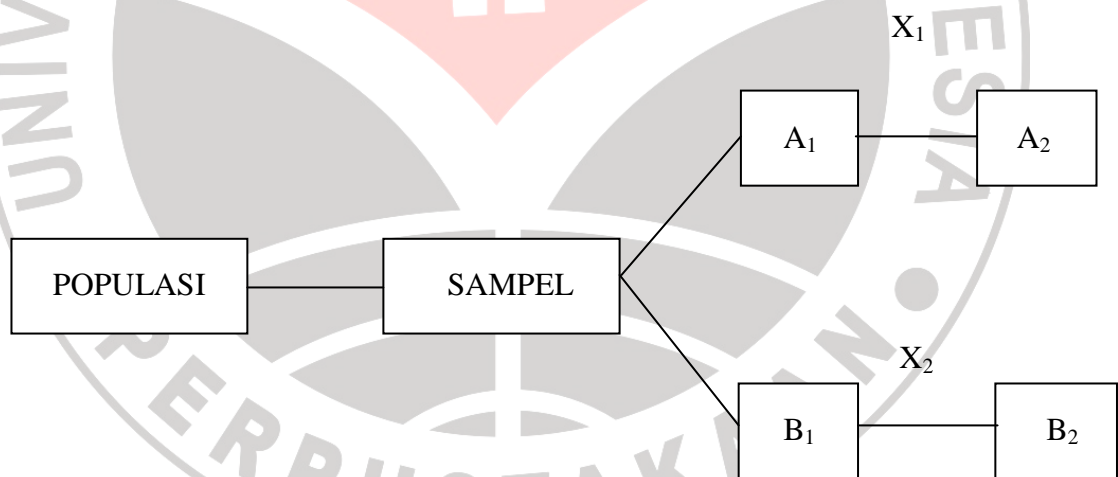
Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Menurut Arikunto (2006:131), menjelaskan bahwa: "Teknik pengambilan sampel *purposive* ini dilakukan untuk menyempurnakan penggunaan teknik sampel yang tidak berstrata. Oleh karena itu, untuk memperoleh sampel yang *representative*, pengambilan subyek dari setiap sampel ditentukan berdasarkan tujuan tertentu dari masalah penelitian." Alasan pengambilan teknik *purposive sampling* adalah untuk mengetahui secara jelas tentang kemampuan *passing* siswa. Tujuan peneliti menggunakan *purposive sampling* karena beberapa pertimbangan, misalnya karena alasan keterbatasan waktu, tenaga dan dana, sehingga tidak dapat mengambil sampel yang besar dan jauh.

Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang dari para pemain putra yang tergabung dalam ekstrakurikuler olahraga futsal di

SMK Karya Permata Rancaekek. Untuk menentukan kelompok dilakukan pengundian dengan cara masing-masing siswa mengambil satu kertas undian.

D. Desain Penelitian

Untuk mempermudah langkah-langkah yang harus dilakukan dalam suatu penelitian, diperlukan suatu alur sebagai ketentuan dan pegangan yang ditetapkan sehingga tujuan atau hasil penelitian yang diperoleh dapat sesuai dengan harapan. Dalam rangka mencapai tujuan penelitian yang diharapkan, penulis menggunakan desain eksperimen yaitu *pre-test* dan *post-test group design*. Mengenai desain ini Arikunto (2002:77), gambar rancangan penelitian eksperimen sebagai berikut:



Gambar 3.1

Bagan Desain Penelitian

Keterangan :

A₁ : Tes awal kelompok A

A₂ : Tes akhir kelompok A

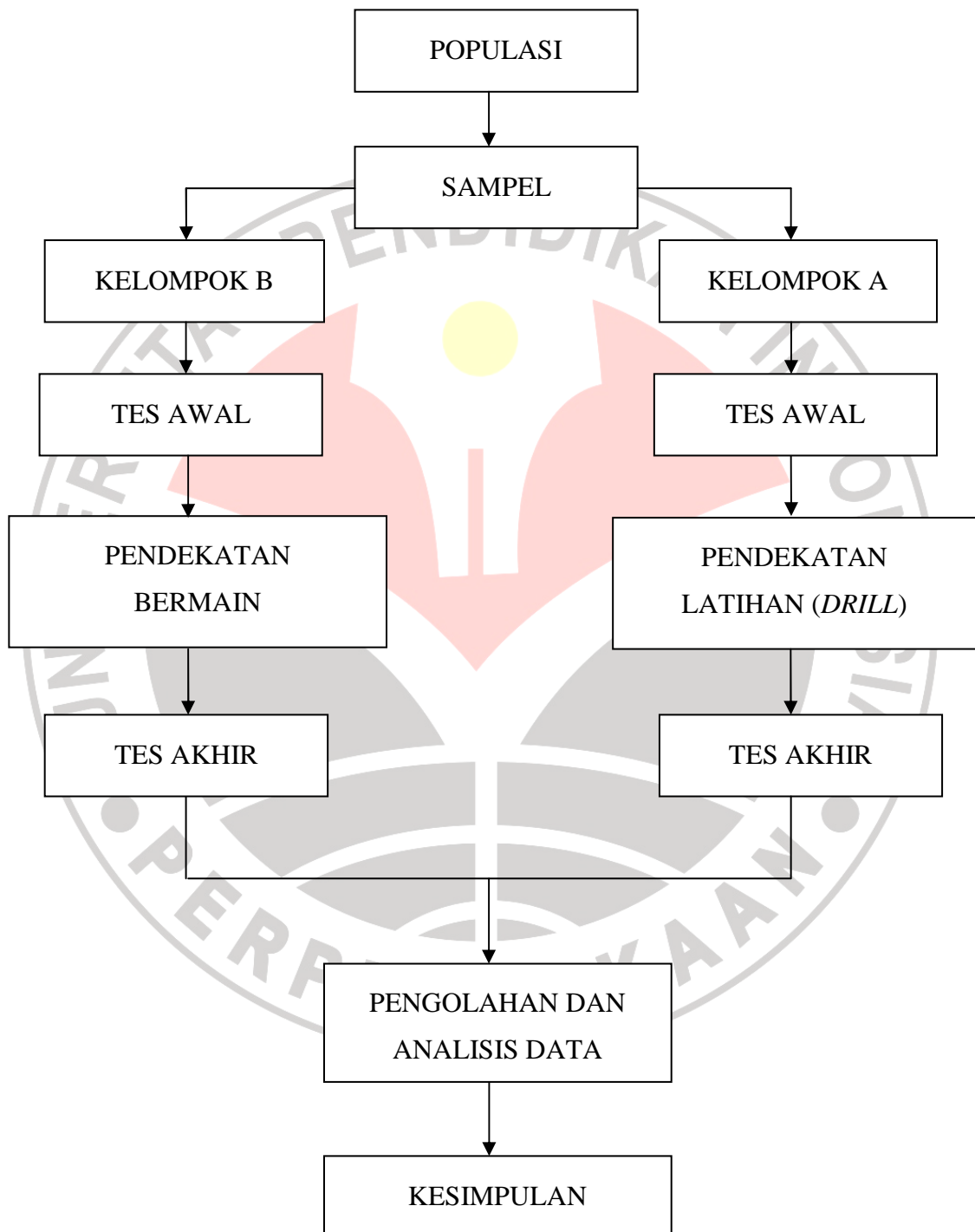
B₁ : Tes awal kelompok B

B₂ : Tes Akhir kelompok B

X₁ : Pendekatan latihan (*drill*)

X₂ : Pendekatan bermain

Untuk lebih jelas langkah-langkah penelitian dapat dilihat pada gambar berikutnya:



Gambar 3.2
Bagan Prosedur Penelitian

E. Instrumen Penelitian

Untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan, diperlukan adanya data yang benar, cermat, serta akurat karena keabsahan hasil pengujian hipotesis tergantung pada kebenaran dan ketepatan data. Sedangkan kebenaran dan ketepatan data yang diperoleh tergantung pada alat pengumpul data yang digunakan sebagai sumber data. Instrumen penelitian adalah alat untuk memperoleh data atau alat untuk mengukur variabel penelitian. Sugiyono (2009:148) mengemukakan bahwa, “Pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik. Alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrumen penelitian.” Jadi instrumen penelitian adalah semua alat yang digunakan dalam penelitian.

Sehubungan dengan masalah penelitian yang akan diteliti, maka dalam penelitian ini yang dijadikan sebagai alat ukur untuk mengukur keterampilan dan ketepatan digunakan tes bermain futsal, tes sepak bola (*passing*) dan tes menendang bola ke sasaran yang diambil dari buku tes dan pengukuran Nurhasan dan Hasanudin Cholil (2007:213-214):

1. Tes sepak bola (*passing*)

Tujuan : Untuk mengukur keterampilan dan gerak kaki dalam menyepak bola.

Alat yang digunakan :

- Bola 2 buah
- Stop watch
- Bangku swedia 4 buah (papan ukuran 3m x 60cm sebanyak 2 buah)
- Kapur.

Petunjuk pelaksanaan :

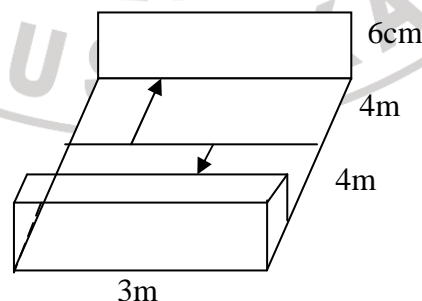
- Testee berdiri dibelakang garis tembak yang berjarak 4 meter dari sasaran/papan, boleh dengan posisi kaki kanan siapmenembak ataupun sebaliknya.
- Pada aba-aba “Ya”, testee mulai menyepak bola ke sasaran/papan dan menahannya kembali dengan kaki dibelakang garis tembak yang akan menyepak bola berikutnya yang arahnya berlawanan dengan sepakan pertama
- Lakukan kegiatan ini bergantian antara kaki kiri dan kanan selama 30 detik.
- Apabila bola keluar dari daerah sepak, maka testee menggunakan bola cadangan yang telah disediakan.

Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila :

- Bola ditahan dan disepak di depan garis sepak yang akan menyepak bola.
- Hanya menahan dan menyepak bola dengan satu kaki saja.

Cara menskor :

- Jumlah menyepak dan menangkis bola yang sah, selama 30 detik.
- Hitungan 1 diperoleh dari satu kali kegiatan menendang bola.



Gambar 3.3
Lapangan Tes Sepak Bola
(Nurhasan dan Hasanudin Cholil (2007:213-214))

2. Tes menembak/menendang bola ke sasaran

Tujuan : Untuk mengukur keterampilan, ketepatan, dan kecepatan gerak kaki dalam menyepak bola ke sasaran.

Alat yang digunakan :

- Bola
- Stop watch
- Gawang
- Nomor-nomor
- Tali

Petunjuk pelaksanaan :

- Testee berdiri di belakang bola yang diletakan pada sebuah titik berjarak 16,5 m di depan gawang/sasaran
- Tidak ada aba-aba dari testee
- Pada saat kaki testee mulai menendang bola, maka stop watch dijalankan dan berhenti saat bola mengenai/kena sasaran
- Testee diberi 3 (tiga) kali kesempatan

Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila :

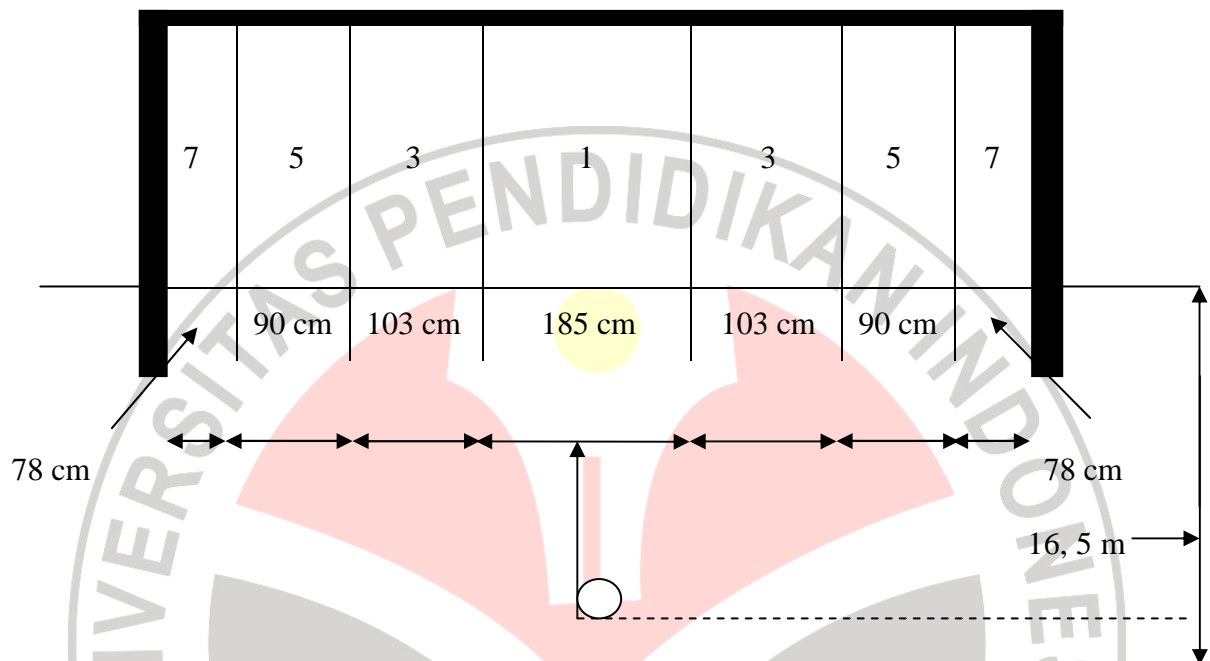
- Bola keluar dari daerah sasaran
- Menempatkan bola tidak pada jarak 16,5 m dari sasaran

Cara menskor :

- Jumlah skor dan waktu yang ditempuh bola pada sasaran dalam tiga kali kesempatan

- Bila bola hasil tendangan mengenai tali pemisah skor pada sasaran, maka diambil skor terbesar dari kedua sasaran tersebut

Untuk lebih jelasnya lihat gambar berikut :



Gambar 3.4
Lapangan tes menendang bola ke sasaran
(Nurhasan dan Hasanudin Cholil (2007:213-214))

3. Tes bermain futsal

Tabel 3.1
Lembar Tes Bermain Futsal

No	Nama	Jumlah <i>Passing</i>	<i>Accurate</i>	Kesalahan	Gain
Jumlah					

Keterangan:

- Jumlah *Passing* = Seluruh Jumlah *Passing* (Operan) Yang Dilakukan Siswa
Accurate = Ketepatan Siswa Dalam Melakukan *Passing* (Operan)
 Kesalahan = Kesalahan Siswa Dalam Melakukan *Passing* (Operan)
 Gain = Hasil Dari *Accurate* Dikurangi Kesalahan

F. Program Latihan

1. Jumlah Pertemuan Latihan

Lamanya masa latihan merupakan hal yang penting dan menentukan terhadap suatu hasil yang diperoleh. Untuk itu agar hasil yang positif dari penelitian ini penulis menetapkan batas waktu untuk penelitian ini selama 6 minggu dan dilaksanakan dalam 19 kali pertemuan. Hal ini ditegaskan Kosasih (1995:28), mengatakan bahwa : “Latihan tiga kali setiap minggu, agar tidak terjadi kelelahan yang kronis”.

Latihan dilaksanakan tiga kali dalam seminggu di GOR AL Hamim Perumahan Permata Hijau yaitu pada hari :

1. Hari Minggu, pukul 14.00 – 15.30
2. Hari Selasa, pukul 15.00 – 16.30
3. Hari Kamis, pukul 15.00 – 16.30

Masa latihan atau perlakuan terhadap sampel dilakukan selama enam minggu, yaitu dari tanggal 29 Mei 2011 sampai 10 Juli 2011. Dengan demikian jumlah latihan yang dilakukan sekitar 19 kali pertemuan. Tes awal dilakukan pada tanggal 29 Mei 2011 sedangkan tes akhir pada tanggal 10 Juli 2011.

2. Sistematika Latihan

Latihan yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi :

- a. Pemanasan (*warming-up*) tujuannya untuk mempersiapkan organ-organ tubuh bekerja sama dengan fungsinya masing-masing sebelum melakukan latihan inti. Sasaran yang lain adalah untuk memperlancar peredaran darah, memperluas ruang gerak sendi, menyesuaikan suhu tubuh dan untuk

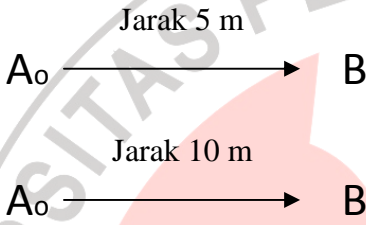
meningkatkan kontraksi otot tubuh saat melakukan latihan inti. Pemanasan ini dilakukan selama 15 menit, kegiatannya terdiri dari peregangan statis, lari mengelilingi lapangan, dan peregangan dinamis.

- b. Latihan inti, dilaksanakan selama 60 menit yang disesuaikan dengan program latihan setiap pertemuannya.
- c. Penutup, dilaksanakan selama 15 menit, kegiatannya terdiri dari lari mengelilingi lapangan, pelepasan, dan pelepasan (*colling down*) gerakannya meliputi gerakan-gerakan pelepasan.

Untuk lebih jelas mengenai program latihan untuk pendekatan latihan (*drill*) dan pendekatan bermain dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

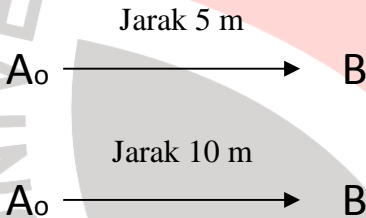
Tabel 3.2
Program Latihan Keterampilan *passing*
Dengan Pendekatan Latihan (*Drill*)

Prt	Materi Kegiatan	Volume	Alokasi Waktu	Keterangan
1	1. Pemanasan : peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis 2. Inti : Latihan <i>passing</i> bola – Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan jarak 5 meter secara berpasangan – Latihan menendang bola dengan kaki bagian luar dengan jarak 5 meter secara berpasangan – Latihan menendang bola dengan punggung kaki dengan jarak 5 meter secara berpasangan – Latihan menendang bola	6 repetisi x 1 set 6 repetisi x 1 set 6 repetisi x 1 set 6 repetisi x 1 set	15 menit 60 menit	1. Koreksi diberikan pada setiap kesalahan teknis yang dilakukan siswa

	<p>dengan kaki bagian dalam dengan jarak 10 meter secara berpasangan</p> <ul style="list-style-type: none"> – Latihan menendang bola dengan arah mendatar dengan jarak 10 meter secara berpasangan <p>3. Penutup : lari keliling lapangan, pelepasan, dan pelepasan.</p> <p style="text-align: center;">Formasi Latihan</p> 	6 repetisi x 1 set	15 menit	
2	<p>1. Pemanasan : peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis</p> <p>2. Inti : Latihan <i>passing</i> bola</p> <ul style="list-style-type: none"> – Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan jarak 5 meter secara berpasangan – Latihan menendang bola dengan kaki bagian luar dengan jarak 5 meter secara berpasangan – Latihan menendang bola dengan punggung kaki dengan jarak 5 meter secara berpasangan – Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan jarak 10 meter secara berpasangan – Latihan menendang bola dengan arah mendatar dengan jarak 10 meter secara berpasangan <p>3. Penutup : lari keliling lapangan, pelepasan, dan pelepasan.</p>	<p>6 repetisi x 1 set</p> <p>6 repetisi x 1 set</p> <p>6 repetisi x 1 set</p> <p>6 repetisi x 1 set</p> <p>6 repetisi x 1 set</p>	<p>15 menit</p> <p>60 menit</p> <p>15 menit</p>	<p>1. Koreksi diberikan pada setiap kesalahan teknis yang dilakukan siswa</p>

	<p style="text-align: center;">Formasi Latihan</p> <p style="text-align: center;">Jarak 5 m</p> <p style="text-align: center;">A_o —————> B</p> <p style="text-align: center;">Jarak 10 m</p> <p style="text-align: center;">A_o —————> B</p>			
3	<p>1. Pemanasan : peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis</p> <p>2. Inti : Latihan <i>passing</i> bola</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan jarak 5 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan kaki bagian luar dengan jarak 5 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan punggung kaki dengan jarak 5 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan jarak 10 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan arah mendatar dengan jarak 10 meter secara berpasangan <p>3. Penutup : lari keliling lapangan, pelepasan, dan pelepasan.</p>	<p>6 repetisi x 1 set</p> <p>6 repetisi x 1 set</p> <p>6 repetisi x 1 set</p> <p>6 repetisi x 1 set</p> <p>6 repetisi x 1 set</p>	<p>15 menit</p> <p>60 menit</p> <p>15 menit</p>	<p>1. Koreksi diberikan pada setiap kesalahan teknis yang dilakukan siswa</p>
	<p style="text-align: center;">Formasi Latihan</p> <p style="text-align: center;">Jarak 5 m</p> <p style="text-align: center;">A_o —————> B</p> <p style="text-align: center;">Jarak 10 m</p> <p style="text-align: center;">A_o —————> B</p>			

4	<p>1. Pemanasan : peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis</p> <p>2. Inti : Latihan <i>passing</i> bola</p> <ul style="list-style-type: none"> – Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan jarak 5 meter secara berpasangan – Latihan menendang bola dengan kaki bagian luar dengan jarak 5 meter secara berpasangan – Latihan menendang bola dengan punggung kaki dengan jarak 5 meter secara berpasangan – Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan jarak 10 meter secara berpasangan – Latihan menendang bola dengan arah mendatar dengan jarak 10 meter secara berpasangan <p>3. Penutup : lari keliling lapangan, pelepasan, dan pelepasan.</p> <p style="text-align: center;">Formasi Latihan</p> <p style="text-align: center;">Jarak 5 m</p> <p style="text-align: center;">A_o → B</p> <p style="text-align: center;">Jarak 10 m</p> <p style="text-align: center;">A_o → B</p>	<p>7 repetisi x 1 set</p> <p>7 repetisi x 1 set</p> <p>7 repetisi x 1 set</p> <p>7 repetisi x 1 set</p> <p>7 repetisi x 1 set</p>	<p>15 menit</p> <p>60 menit</p> <p>15 menit</p>	<p>1. Koreksi diberikan pada setiap kesalahan teknis yang dilakukan siswa</p> <p>2. Beban dinaikan sebagai overloading phase</p>
5	<p>1. Pemanasan : peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis</p> <p>2. Inti : Latihan <i>passing</i> bola</p> <ul style="list-style-type: none"> – Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan jarak 5 meter secara berpasangan – Latihan menendang bola 	<p>7 repetisi x 1 set</p> <p>7 repetisi x 1 set</p>	<p>15 menit</p> <p>60 menit</p>	<p>1. Koreksi diberikan pada setiap kesalahan teknis yang dilakukan siswa</p>

	<p>dengan kaki bagian luar dengan jarak 5 meter secara berpasangan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan menendang bola dengan punggung kaki dengan jarak 5 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan jarak 10 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan arah mendatar dengan jarak 10 meter secara berpasangan <p>3. Penutup : lari keliling lapangan, pelepasan, dan pelepasan.</p> <p style="text-align: center;">Formasi Latihan</p> 	<p>7 repetisi x 1 set</p> <p>7 repetisi x 1 set</p> <p>7 repetisi x 1 set</p>	<p>15 menit</p>	
6	<p>1. Pemanasan : peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis</p> <p>2. Inti : Latihan <i>passing</i> bola</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan jarak 5 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan kaki bagian luar dengan jarak 5 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan punggung kaki dengan jarak 5 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam 	<p>7 repetisi x 1 set</p> <p>7 repetisi x 1 set</p> <p>7 repetisi x 1 set</p> <p>7 repetisi x 1 set</p>	<p>15 menit</p> <p>60 menit</p>	<p>1. Koreksi diberikan pada setiap kesalahan teknis yang dilakukan siswa</p>

	<p>dengan jarak 10 meter secara berpasangan</p> <ul style="list-style-type: none"> – Latihan menendang bola dengan arah mendatar dengan jarak 10 meter secara berpasangan <p>3. Penutup : lari keliling lapangan, pelepasan, dan pelepasan.</p> <p style="text-align: center;">Formasi Latihan</p> <p style="text-align: center;">Jarak 5 m</p> <p style="text-align: center;">A_o → B</p> <p style="text-align: center;">Jarak 10 m</p> <p style="text-align: center;">A_o → B</p>	7 repetisi x 1 set	15 menit	
7	<p>1. Pemanasan : peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis</p> <p>2. Inti : Latihan <i>passing</i> bola</p> <ul style="list-style-type: none"> – Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan jarak 5 meter secara berpasangan – Latihan menendang bola dengan kaki bagian luar dengan jarak 5 meter secara berpasangan – Latihan menendang bola dengan punggung kaki dengan jarak 5 meter secara berpasangan – Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan jarak 10 meter secara berpasangan – Latihan menendang bola dengan arah mendatar dengan jarak 10 meter secara berpasangan – Latihan <i>passing</i> di tempat secara bersamaan dengan jarak 10 meter secara berpasangan 	<p>8 repetisi x 2 set</p> <p>8 repetisi x 2 set</p> <p>8 repetisi x 2 set</p> <p>8 repetisi x 2 set</p> <p>8 repetisi x 2 set</p> <p>8 repetisi x 2 set</p>	<p>15 menit</p> <p>60 menit</p>	<p>1. Koreksi diberikan pada setiap kesalahan teknis yang dilakukan siswa</p> <p>2. Beban latihan dinaikan sebagai overloading phase</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Latihan <i>passing</i> sambil berlari secara berpasangan <p>3. Penutup : lari keliling lapangan, pelepasan, dan pelepasan.</p> <p style="text-align: center;">Formasi Latihan</p> <p style="text-align: center;">Jarak 5 m & 10 m</p> <p style="text-align: center;">A_o → B</p> <p style="text-align: center;">Jarak 10 m (berpasangan)</p> <p style="text-align: center;">AA_o → BB</p>	8 repetisi x 2 set	15 menit	
8	<p>1. Pemanasan : peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis</p> <p>2. Inti : Latihan <i>passing</i> bola</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan jarak 5 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan kaki bagian luar dengan jarak 5 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan punggung kaki dengan jarak 5 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan jarak 10 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan arah mendatar dengan jarak 10 meter secara berpasangan - Latihan <i>passing</i> di tempat secara bersamaan dengan jarak 10 meter secara berpasangan - Latihan <i>passing</i> sambil berlari secara berpasangan <p>3. Penutup : lari keliling lapangan, pelepasan, dan pelepasan.</p>	<p>8 repetisi x 2 set</p> <p>8 repetisi x 2 set</p> <p>8 repetisi x 2 set</p> <p>8 repetisi x 2 set</p> <p>8 repetisi x 2 set</p> <p>8 repetisi x 2 set</p> <p>8 repetisi x 2 set</p>	<p>15 menit</p> <p>60 menit</p> <p>15 menit</p>	<p>1. Koreksi diberikan pada setiap kesalahan teknis yang dilakukan siswa</p>

	<p style="text-align: center;">Formasi Latihan</p> <p style="text-align: center;">Jarak 5 m & 10 m</p> <p style="text-align: center;">A_o —————→ B</p> <p style="text-align: center;">Jarak 10 m (berpasangan)</p> <p style="text-align: center;">AA_o —————→ BB</p>			
9	<p>1. Pemanasan : peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis</p> <p>2. Inti : Latihan <i>passing</i> bola</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan jarak 5 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan kaki bagian luar dengan jarak 5 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan punggung kaki dengan jarak 5 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan jarak 10 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan arah mendatar dengan jarak 10 meter secara berpasangan - Latihan <i>passing</i> di tempat secara bersamaan dengan jarak 10 meter secara berpasangan - Latihan <i>passing</i> sambil berlari secara berpasangan <p>3. Penutup : lari keliling lapangan, pelepasan, dan pelepasan.</p> <p style="text-align: center;">Formasi Latihan</p> <p style="text-align: center;">Jarak 5 m & 10 m</p> <p style="text-align: center;">A_o —————→ B</p>	<p>8 repetisi x 2 set</p> <p>8 repetisi x 2 set</p> <p>8 repetisi x 2 set</p> <p>8 repetisi x 2 set</p> <p>8 repetisi x 2 set</p> <p>8 repetisi x 2 set</p> <p>8 repetisi x 2 set</p>	<p>15 menit</p> <p>60 menit</p> <p>15 menit</p>	<p>1. Koreksi diberikan pada setiap kesalahan teknis yang dilakukan siswa</p>

	<p>Jarak 10 m (berpasangan)</p> <p>AA_o —————→ BB</p>			
10	<p>1. Pemanasan : peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis</p> <p>2. Inti : Latihan <i>passing</i> bola</p> <ul style="list-style-type: none"> – Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan jarak 5 meter secara berpasangan – Latihan menendang bola dengan kaki bagian luar dengan jarak 5 meter secara berpasangan – Latihan menendang bola dengan punggung kaki dengan jarak 5 meter secara berpasangan – Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan jarak 10 meter secara berpasangan – Latihan menendang bola dengan arah mendatar dengan jarak 10 meter secara berpasangan – Latihan <i>passing</i> di tempat secara bersamaan dengan jarak 10 meter secara berpasangan – Latihan <i>passing</i> sambil berlari secara berpasangan <p>3. Penutup : lari keliling lapangan, pelepasan, dan pelepasan.</p> <p style="text-align: center;">Formasi Latihan</p> <p style="text-align: center;">Jarak 5 m & 10 m</p> <p style="text-align: center;">A_o —————→ B</p> <p style="text-align: center;">Jarak 10 m (berpasangan)</p> <p style="text-align: center;">AA_o —————→ BB</p>	<p>9 repetisi x 2 set</p> <p>9 repetisi x 2 set</p> <p>9 repetisi x 2 set</p> <p>9 repetisi x 2 set</p> <p>9 repetisi x 2 set</p> <p>9 repetisi x 2 set</p> <p>9 repetisi x 2 set</p> <p>9 repetisi x 2 set</p>	<p>15 menit</p> <p>60 menit</p> <p>15 menit</p>	<p>1. Koreksi diberikan pada setiap kesalahan teknis yang dilakukan siswa</p> <p>2. Beban latihan dinaikan sebagai overloading phase</p>

11	<p>1. Pemanasan : peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis</p> <p>2. Inti : Latihan <i>passing</i> bola</p> <ul style="list-style-type: none"> – Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan jarak 5 meter secara berpasangan – Latihan menendang bola dengan kaki bagian luar dengan jarak 5 meter secara berpasangan – Latihan menendang bola dengan punggung kaki dengan jarak 5 meter secara berpasangan – Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan jarak 10 meter secara berpasangan – Latihan menendang bola dengan arah mendatar dengan jarak 10 meter secara berpasangan – Latihan <i>passing</i> di tempat secara bersamaan dengan jarak 10 meter secara berpasangan – Latihan <i>passing</i> sambil berlari secara berpasangan <p>3. Penutup : lari keliling lapangan, pelepasan, dan pelepasan.</p> <p style="text-align: center;">Formasi Latihan</p> <p style="text-align: center;">Jarak 5 m & 10 m</p> <p style="text-align: center;">A_o —————> B</p> <p style="text-align: center;">Jarak 10 m (berpasangan)</p> <p style="text-align: center;">AA_o —————> BB</p>	<p>9 repetisi x 2 set</p> <p>9 repetisi x 2 set</p> <p>9 repetisi x 2 set</p> <p>9 repetisi x 2 set</p> <p>9 repetisi x 2 set</p> <p>9 repetisi x 2 set</p> <p>9 repetisi x 2 set</p> <p>9 repetisi x 2 set</p>	<p>15 menit</p> <p>60 menit</p> <p>15 menit</p>	<p>1. Koreksi diberikan pada setiap kesalahan teknis yang dilakukan siswa</p>
12	<p>1. Pemanasan : peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis</p> <p>2. Inti : Latihan <i>passing</i> bola</p>		<p>15 menit</p> <p>60 menit</p>	<p>1. Koreksi diberikan pada setiap kesalahan</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan jarak 5 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan kaki bagian luar dengan jarak 5 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan punggung kaki dengan jarak 5 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan jarak 10 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan arah mendatar dengan jarak 10 meter secara berpasangan - Latihan <i>passing</i> di tempat secara bersamaan dengan jarak 15 meter secara berpasangan - Latihan <i>passing</i> sambil berlari secara berpasangan <p>3. Penutup : lari keliling lapangan, pelepasan, dan pelepasan.</p> <p style="text-align: center;">Formasi Latihan</p> <p style="text-align: center;">Jarak 5 m & 10 m</p> <p style="text-align: center;">A_o → B</p> <p style="text-align: center;">Jarak 15 m (berpasangan)</p> <p style="text-align: center;">AA_o → BB</p>	<p>9 repetisi x 2 set</p> <p>9 repetisi x 2 set</p> <p>9 repetisi x 2 set</p> <p>9 repetisi x 2 set</p> <p>9 repetisi x 2 set</p> <p>9 repetisi x 2 set</p> <p>9 repetisi x 2 set</p> <p>9 repetisi x 2 set</p> <p>9 repetisi x 2 set</p>	<p>15 menit</p>	<p>teknis yang dilakukan siswa</p>
13	<p>1. Pemanasan : peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis</p> <p>2. Inti : Latihan <i>passing</i> bola</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan jarak 5 meter secara berpasangan 	<p>10 repetisi x 2 set</p>	<p>15 menit</p> <p>60 menit</p>	<p>1. Koreksi diberikan pada setiap kesalahan teknis yang dilakukan siswa</p> <p>2. Beban latihan</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Latihan menendang bola dengan kaki bagian luar dengan jarak 5 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan punggung kaki dengan jarak 5 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan jarak 10 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan arah mendatar dengan jarak 10 meter secara berpasangan - Latihan <i>passing</i> di tempat secara bersamaan dengan jarak 15 meter secara berpasangan - Latihan <i>passing</i> sambil berlari secara berpasangan <p>3. Penutup : lari keliling lapangan, pelepasan, dan pelepasan.</p> <p style="text-align: center;">Formasi Latihan</p> <p style="text-align: center;">Jarak 5 m & 10 m</p> <p style="text-align: center;">A_o → B</p> <p style="text-align: center;">Jarak 15 m (berpasangan)</p> <p style="text-align: center;">AA_o → BB</p>	<p>10 repetisi x 2 set</p> <p>10 repetisi x 2 set</p> <p>10 repetisi x 2 set</p> <p>10 repetisi x 2 set</p> <p>10 repetisi x 2 set</p> <p>10 repetisi x 2 set</p> <p>10 repetisi x 2 set</p>	15 menit	dinaikan sebagai overloading phase
14	<p>1. Pemanasan : peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis</p> <p>2. Inti : Latihan <i>passing</i> bola</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan jarak 5 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan kaki bagian luar dengan jarak 5 meter secara berpasangan 	<p>10 repetisi x 2 set</p> <p>10 repetisi x 2 set</p>	15 menit 60 menit	1. Koreksi diberikan pada setiap kesalahan teknis yang dilakukan siswa

	<ul style="list-style-type: none"> - Latihan menendang bola dengan punggung kaki dengan jarak 5 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan jarak 10 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan arah mendatar dengan jarak 10 meter secara berpasangan - Latihan <i>passing</i> di tempat secara bersamaan dengan jarak 15 meter secara berpasangan - Latihan <i>passing</i> sambil berlari secara berpasangan <p>3. Penutup : lari keliling lapangan, pelepasan, dan pelepasan.</p> <p style="text-align: center;">Formasi Latihan</p> <p style="text-align: center;">Jarak 5 m & 10 m</p> <p style="text-align: center;">A_o → B</p> <p style="text-align: center;">Jarak 15 m (berpasangan)</p> <p style="text-align: center;">AA_o → BB</p>	<p>10 repetisi x 2 set</p> <p>10 repetisi x 2 set</p> <p>10 repetisi x 2 set</p> <p>10 repetisi x 2 set</p> <p>10 repetisi x 2 set</p>	15 menit	
15	<p>1. Pemanasan : peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis</p> <p>2. Inti : Latihan <i>passing</i> bola</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan jarak 5 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan kaki bagian luar dengan jarak 5 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan punggung kaki dengan jarak 5 meter secara berpasangan 	<p>10 repetisi x 2 set</p> <p>10 repetisi x 2 set</p> <p>10 repetisi x 2 set</p>	15 menit 60 menit	<p>1. Koreksi diberikan pada setiap kesalahan teknis yang dilakukan siswa</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan jarak 10 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan arah mendatar dengan jarak 10 meter secara berpasangan - Latihan <i>passing</i> di tempat secara bersamaan dengan jarak 15 meter secara berpasangan - Latihan <i>passing</i> sambil berlari secara berpasangan <p>3. Penutup : lari keliling lapangan, pelepasan, dan pelepasan.</p> <p style="text-align: center;">Formasi Latihan</p> <p style="text-align: center;">Jarak 5 m & 10 m</p> <p style="text-align: center;">A_o → B</p> <p style="text-align: center;">Jarak 15 m (berpasangan)</p> <p style="text-align: center;">AA_o → BB</p>	<p>10 repetisi x 2 set</p> <p>10 repetisi x 2 set</p> <p>10 repetisi x 2 set</p> <p>10 repetisi x 2 set</p> <p>15 menit</p>		
16	<p>1. Pemanasan : peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis</p> <p>2. Inti : Latihan <i>passing</i> bola</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan jarak 5 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan kaki bagian luar dengan jarak 5 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan punggung kaki dengan jarak 5 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan jarak 10 meter secara berpasangan 	<p>10 repetisi x 2 set</p> <p>10 repetisi x 2 set</p> <p>10 repetisi x 2 set</p> <p>10 repetisi x 2 set</p>	<p>15 menit</p> <p>60 menit</p>	<p>1. Koreksi diberikan pada setiap kesalahan teknis yang dilakukan siswa</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Latihan menendang bola dengan arah mendatar dengan jarak 10 meter secara berpasangan - Latihan <i>passing</i> di tempat secara bersamaan dengan jarak 15 meter secara berpasangan - Latihan <i>passing</i> sambil berlari secara berpasangan <p>3. Penutup : lari keliling lapangan, pelepasan, dan pelepasan.</p> <p style="text-align: center;">Formasi Latihan</p> <p style="text-align: center;">Jarak 5 m & 10 m</p> <p style="text-align: center;">A_o → B</p> <p style="text-align: center;">Jarak 15 m (berpasangan)</p> <p style="text-align: center;">AA_o → BB</p>	<p>10 repetisi x 2 set</p> <p>10 repetisi x 2 set</p> <p>10 repetisi x 2 set</p>	15 menit	
17	<p>1. Pemanasan : peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis</p> <p>2. Inti : Latihan <i>passing</i> bola</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan jarak 5 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan kaki bagian luar dengan jarak 5 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan punggung kaki dengan jarak 5 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan jarak 10 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan arah mendatar dengan jarak 10 meter secara berpasangan 	<p>10 repetisi x 3 set</p> <p>10 repetisi x 3 set</p> <p>10 repetisi x 3 set</p> <p>10 repetisi x 3 set</p> <p>10 repetisi x 3 set</p>	15 menit 60 menit	<p>1. Koreksi diberikan pada setiap kesalahan teknis yang dilakukan siswa</p> <p>2. Beban latihan dinaikan sebagai overloading phase</p>

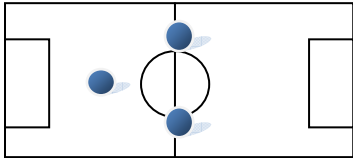
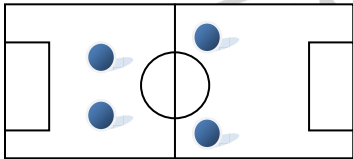
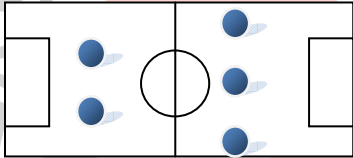
	<ul style="list-style-type: none"> – Latihan <i>passing</i> di tempat secara bersamaan dengan jarak 15 meter secara berpasangan – Latihan <i>passing</i> sambil berlari secara berpasangan <p>3. Penutup : lari keliling lapangan, pelepasan, dan pelepasan.</p> <p style="text-align: center;">Formasi Latihan</p> <p style="text-align: center;">Jarak 5 m & 10 m</p> <p style="text-align: center;">A_o —————→ B</p> <p style="text-align: center;">Jarak 15 m (berpasangan)</p> <p style="text-align: center;">AA_o —————→ BB</p>	<p>10 repetisi x 3 set</p> <p>10 repetisi x 3 set</p>	15 menit	
18	<p>1. Pemanasan : peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis</p> <p>2. Inti : Latihan <i>passing</i> bola</p> <ul style="list-style-type: none"> – Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan jarak 5 meter secara berpasangan – Latihan menendang bola dengan kaki bagian luar dengan jarak 5 meter secara berpasangan – Latihan menendang bola dengan punggung kaki dengan jarak 5 meter secara berpasangan – Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan jarak 10 meter secara berpasangan – Latihan menendang bola dengan arah mendatar dengan jarak 10 meter secara berpasangan – Latihan <i>passing</i> di tempat secara bersamaan dengan jarak 15 meter secara berpasangan – Latihan <i>passing</i> sambil berlari 	<p>10 repetisi x 3 set</p> <p>10 repetisi x 3 set</p> <p>10 repetisi x 3 set</p> <p>10 repetisi x 3 set</p> <p>10 repetisi x 3 set</p> <p>10 repetisi x 3 set</p> <p>10 repetisi x 3 set</p>	<p>15 menit</p> <p>60 menit</p>	<p>1. Koreksi diberikan pada setiap kesalahan teknis yang dilakukan siswa</p>

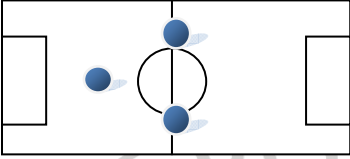
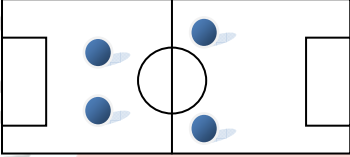
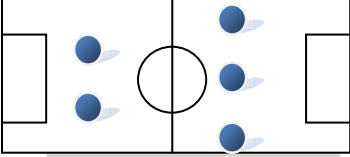
	<p>secara berpasangan</p> <p>3. Penutup : lari keliling lapangan, pelepasan, dan pelepasan.</p> <p style="text-align: center;">Formasi Latihan</p> <p style="text-align: center;">Jarak 5 m & 10 m</p> <p style="text-align: center;">A_o → B</p> <p style="text-align: center;">Jarak 15 m (berpasangan)</p> <p style="text-align: center;">AA_o → BB</p>		15 menit	
19	<p>1. Pemanasan : peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis</p> <p>2. Inti : Latihan <i>passing</i> bola</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan jarak 5 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan kaki bagian luar dengan jarak 5 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan punggung kaki dengan jarak 5 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan jarak 10 meter secara berpasangan - Latihan menendang bola dengan arah mendatar dengan jarak 10 meter secara berpasangan - Latihan <i>passing</i> di tempat secara bersamaan dengan jarak 15 meter secara berpasangan - Latihan <i>passing</i> sambil berlari secara berpasangan <p>3. Penutup : lari keliling lapangan, pelepasan, dan pelepasan.</p>	<p>10 repetisi x 3 set</p> <p>10 repetisi x 3 set</p> <p>10 repetisi x 3 set</p> <p>10 repetisi x 3 set</p> <p>10 repetisi x 3 set</p> <p>10 repetisi x 3 set</p> <p>10 repetisi x 3 set</p>	15 menit 60 menit 15 menit	1. Koreksi diberikan pada setiap kesalahan teknis yang dilakukan siswa

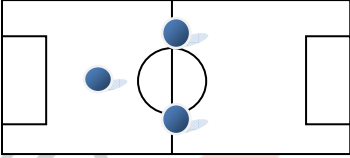
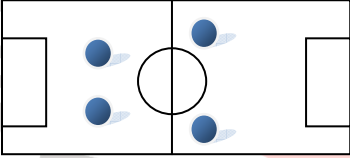
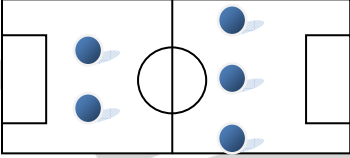
<p>Formasi Latihan</p> <p>Jarak 5 m & 10 m</p> <p>A_o —————> B</p> <p>Jarak 10 m (berpasangan)</p> <p>AA_o —————> BB</p>			
---	--	--	--

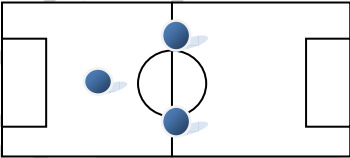
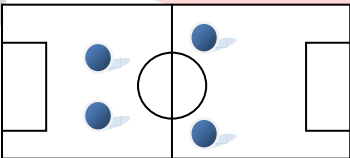
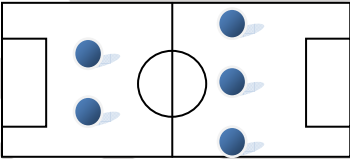
Tabel 3.3
Program Latihan Keterampilan *passing*
Dengan Pendekatan Bermain

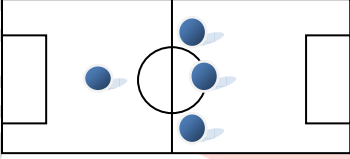
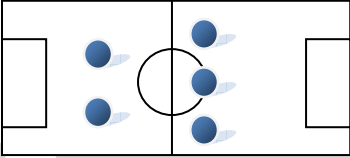
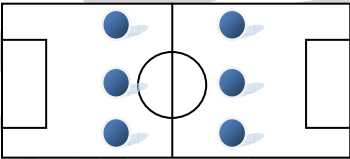
Prt	Materi Kegiatan	Volume	Alokasi Waktu	Keterangan
1	<p>1. Pemanasan : peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis</p> <p>2. Inti : Latihan <i>passing</i> bola</p> <ul style="list-style-type: none"> – Latihan bermain futsal 2 lawan 1 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki – Latihan bermain futsal 2 lawan 2 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki – Latihan bermain futsal 2 lawan 3 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki – Latihan bermain futsal dengan teknik <i>passing</i> menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung <p>3. Penutup : lari keliling lapangan, pelepasan, dan pelepasan.</p>	<p>6 repetisi x 1 set</p> <p>6 repetisi x 1 set</p> <p>6 repetisi x 1 set</p>	<p>15 menit</p> <p>60 menit</p> <p>15 menit</p>	<p>1. Koreksi diberikan pada setiap kesalahan teknis yang dilakukan siswa</p> <p>2. Apabila terjadi kesalahan teknik (selain <i>passing</i>) maka dilakukan <i>passing</i> dari samping lapangan oleh tim lawan</p>

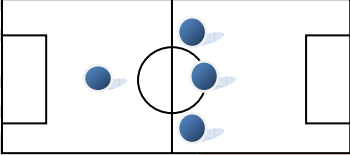
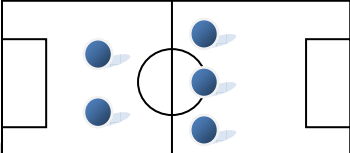
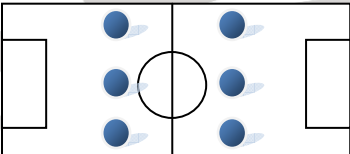
	<p style="text-align: center;">Formasi Latihan</p> <p>Latihan bermain 2 lawan 1</p>  <p>Latihan bermain 2 lawan 2</p>  <p>Latihan bermain 2 lawan 3</p> 			
2	<p>1. Pemanasan : peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis</p> <p>2. Inti : Latihan <i>passing</i> bola</p> <ul style="list-style-type: none"> – Latihan bermain futsal 2 lawan 1 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki – Latihan bermain futsal 2 lawan 2 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki – Latihan bermain futsal 2 lawan 3 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki – Latihan bermain futsal dengan teknik <i>passing</i> menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, 	<p>6 repetisi x 1 set</p> <p>6 repetisi x 1 set</p> <p>6 repetisi x 1 set</p>	<p>15 menit</p> <p>60 menit</p>	<p>1. Koreksi diberikan pada setiap kesalahan teknis yang dilakukan siswa</p> <p>2. Apabila terjadi kesalahan teknik (selain <i>passing</i>) maka dilakukan <i>passing</i> dari samping lapangan oleh tim lawan</p>

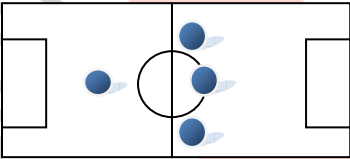
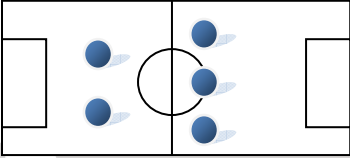
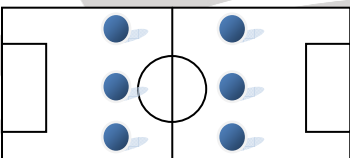
	<p>dan punggung kaki</p> <p>3. Penutup : lari keliling lapangan, pelepasan, dan pelepasan.</p> <p style="text-align: center;">Formasi Latihan</p> <p>Latihan bermain 2 lawan 1</p>  <p>Latihan bermain 2 lawan 2</p>  <p>Latihan bermain 2 lawan 3</p> 		15 menit	
3	<p>1. Pemanasan : peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis</p> <p>2. Inti : Latihan <i>passing</i> bola</p> <ul style="list-style-type: none"> – Latihan bermain futsal 2 lawan 1 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki – Latihan bermain futsal 2 lawan 2 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki – Latihan bermain futsal 2 lawan 3 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki 	<p>6 repetisi x 1 set</p> <p>6 repetisi x 1 set</p> <p>6 repetisi x 1 set</p>	15 menit 60 menit	<p>1. Koreksi diberikan pada setiap kesalahan teknis yang dilakukan siswa</p> <p>2. Apabila terjadi kesalahan teknik (selain <i>passing</i>) maka dilakukan <i>passing</i> dari samping lapangan oleh tim lawan</p>

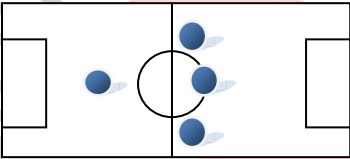
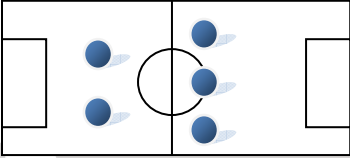
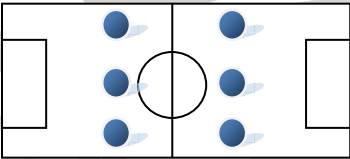
	<ul style="list-style-type: none"> – Latihan bermain futsal dengan teknik <i>passing</i> menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki <p>3. Penutup : lari keliling lapangan, pelepasan, dan pelepasan.</p> <p style="text-align: center;">Formasi Latihan</p> <p>Latihan bermain 2 lawan 1</p>  <p>Latihan bermain 2 lawan 2</p>  <p>Latihan bermain 2 lawan 3</p> 		15 menit	
4	<p>1. Pemanasan : peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis</p> <p>2. Inti : Latihan <i>passing</i> bola</p> <ul style="list-style-type: none"> – Latihan bermain futsal 2 lawan 1 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki – Latihan bermain futsal 2 lawan 2 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki – Latihan bermain futsal 2 lawan 3 dengan teknik menendang 	<p>7 repetisi x 1 set</p> <p>7 repetisi x 1 set</p> <p>7 repetisi x 1 set</p>	15 menit 60 menit	<p>1. Koreksi diberikan pada setiap kesalahan teknis yang dilakukan siswa</p> <p>2. Apabila terjadi kesalahan teknik (selain <i>passing</i>) maka dilakukan <i>passing</i> dari samping lapangan oleh tim lawan</p>

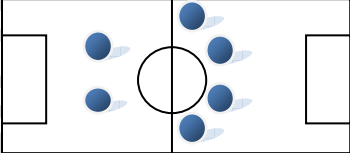
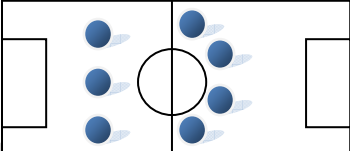
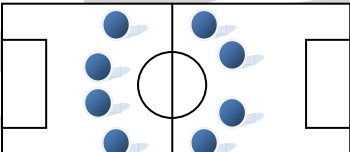
	<p>bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> – Latihan bermain futsal dengan teknik <i>passing</i> menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki <p>3. Penutup : lari keliling lapangan, pelepasan, dan pelepasan.</p> <p style="text-align: center;">Formasi Latihan</p> <p>Latihan bermain 2 lawan 1</p>  <p>Latihan bermain 2 lawan 2</p>  <p>Latihan bermain 2 lawan 3</p> 		15 menit	3. Beban dinaikan sebagai overloading phase
5	<p>1. Pemanasan : peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis</p> <p>2. Inti : Latihan <i>passing</i> bola</p> <ul style="list-style-type: none"> – Latihan bermain futsal 3 lawan 1 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki – Latihan bermain futsal 3 lawan 2 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan 	<p>7 repetisi x 1 set</p> <p>7 repetisi x 1 set</p>	15 menit 60 menit	<p>1. Koreksi diberikan pada setiap kesalahan teknis yang dilakukan siswa</p> <p>2. Apabila terjadi kesalahan teknik (selain <i>passing</i>) maka dilakukan <i>passing</i> dari</p>

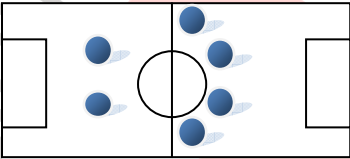
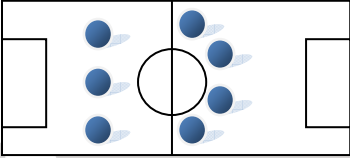
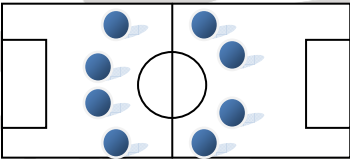
	<p>punggung kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> – Latihan bermain futsal 3 lawan 3 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki – Latihan bermain futsal dengan teknik <i>passing</i> menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki <p>3. Penutup : lari keliling lapangan, pelepasan, dan pelepasan.</p> <p style="text-align: center;">Formasi Latihan</p> <p>Latihan bermain 3 lawan 1</p>  <p>Latihan bermain 3 lawan 2</p>  <p>Latihan bermain 3 lawan 3</p> 	7 repetisi x 1 set	15 menit	samping lapangan oleh tim lawan
6	<p>1. Pemanasan : peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis</p> <p>2. Inti : Latihan <i>passing</i> bola</p> <ul style="list-style-type: none"> – Latihan bermain futsal 3 lawan 1 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki – Latihan bermain futsal 3 lawan 2 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan 	7 repetisi x 1 set 7 repetisi x 1 set	15 menit 60 menit	<p>1. Koreksi diberikan pada setiap kesalahan teknis yang dilakukan siswa</p> <p>2. Apabila terjadi kesalahan teknik (selain <i>passing</i>) maka dilakukan <i>passing</i> dari</p>

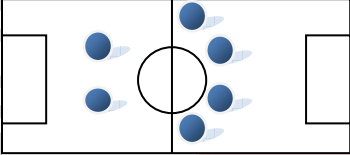
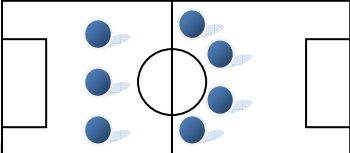
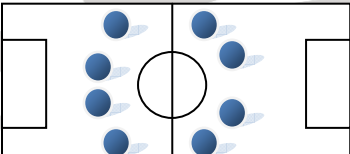
	<p>punggung kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> – Latihan bermain futsal 3 lawan 3 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki – Latihan bermain futsal dengan teknik <i>passing</i> menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki <p>3. Penutup : lari keliling lapangan, pelepasan, dan pelepasan.</p> <p style="text-align: center;">Formasi Latihan</p> <p>Latihan bermain 3 lawan 1</p>  <p>Latihan bermain 3 lawan 2</p>  <p>Latihan bermain 3 lawan 3</p> 	7 repetisi x 1 set	15 menit	samping lapangan oleh tim lawan
7	<p>1. Pemanasan : peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis</p> <p>2. Inti : Latihan <i>passing</i> bola</p> <ul style="list-style-type: none"> – Latihan bermain futsal 3 lawan 1 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki – Latihan bermain futsal 3 lawan 2 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan 	8 repetisi x 2 set 8 repetisi x 2 set	15 menit 60 menit	<p>1. Koreksi diberikan pada setiap kesalahan teknis yang dilakukan siswa</p> <p>2. Apabila terjadi kesalahan teknik (selain <i>passing</i>) maka dilakukan <i>passing</i> dari</p>

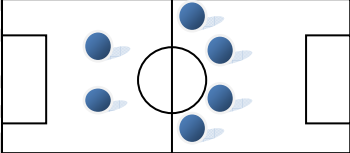
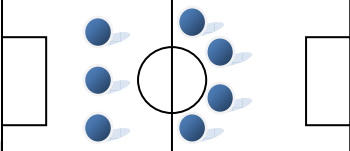
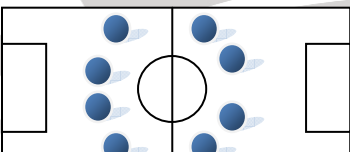
	<p>punggung kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan bermain futsal 3 lawan 3 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki - Latihan bermain futsal dengan teknik <i>passing</i> menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki <p>3. Penutup : lari keliling lapangan, pelepasan, dan pelepasan.</p> <p style="text-align: center;">Formasi Latihan</p> <p>Latihan bermain 3 lawan 1</p>  <p>Latihan bermain 3 lawan 2</p>  <p>Latihan bermain 3 lawan 3</p> 	8 repetisi x 2 set	15 menit	<p>samping lapangan oleh tim lawan</p> <p>3. Beban dinaikan sebagai overloading phase</p>
8	<p>1. Pemanasan : peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis</p> <p>2. Inti : Latihan <i>passing</i> bola</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan bermain futsal 3 lawan 1 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki - Latihan bermain futsal 3 lawan 2 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan 	<p>8 repetisi x 2 set</p> <p>8 repetisi x 2 set</p>	<p>15 menit</p> <p>60 menit</p>	<p>1. Koreksi diberikan pada setiap kesalahan teknis yang dilakukan siswa</p> <p>2. Apabila terjadi kesalahan teknik (selain <i>passing</i>) maka dilakukan <i>passing</i> dari</p>

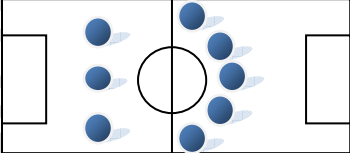
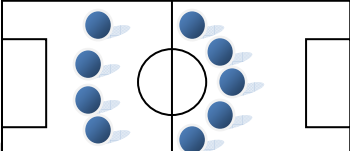
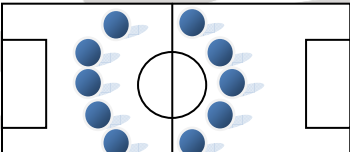
	<p>punggung kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> – Latihan bermain futsal 3 lawan 3 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki – Latihan bermain futsal dengan teknik <i>passing</i> menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki <p>3. Penutup : lari keliling lapangan, pelepasan, dan pelepasan.</p> <p style="text-align: center;">Formasi Latihan</p> <p>Latihan bermain 3 lawan 1</p>  <p>Latihan bermain 3 lawan 2</p>  <p>Latihan bermain 3 lawan 3</p> 	8 repetisi x 2 set	15 menit	samping lapangan oleh tim lawan
9	<p>1. Pemanasan : peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis</p> <p>2. Inti : Latihan <i>passing</i> bola</p> <ul style="list-style-type: none"> – Latihan bermain futsal 4 lawan 2 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki – Latihan bermain futsal 4 lawan 3 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan 	8 repetisi x 2 set 8 repetisi x 2 set	15 menit 60 menit	<p>1. Koreksi diberikan pada setiap kesalahan teknis yang dilakukan siswa</p> <p>2. Apabila terjadi kesalahan teknik (selain <i>passing</i>) maka dilakukan <i>passing</i> dari</p>

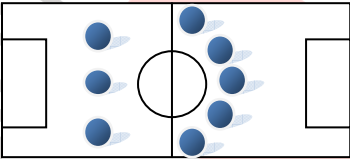
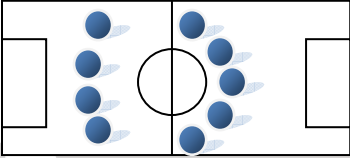
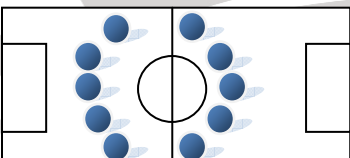
	<p>punggung kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> – Latihan bermain futsal 4 lawan 4 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki – Latihan bermain futsal dengan teknik <i>passing</i> menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki <p>3. Penutup : lari keliling lapangan, pelepasan, dan pelepasan.</p> <p style="text-align: center;">Formasi Latihan</p> <p>Latihan bermain 4 lawan 2</p>  <p>Latihan bermain 4 lawan 3</p>  <p>Latihan bermain 4 lawan 4</p> 	8 repetisi x 2 set	15 menit	samping lapangan oleh tim lawan
10	<p>1. Pemanasan : peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis</p> <p>2. Inti : Latihan <i>passing</i> bola</p> <ul style="list-style-type: none"> – Latihan bermain futsal 4 lawan 2 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki – Latihan bermain futsal 4 lawan 3 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan 	<p>9 repetisi x 2 set</p> <p>9 repetisi x 2 set</p>	<p>15 menit</p> <p>60 menit</p>	<p>1. Koreksi diberikan pada setiap kesalahan teknis yang dilakukan siswa</p> <p>2. Apabila terjadi kesalahan teknik (selain <i>passing</i>) maka dilakukan <i>passing</i> dari</p>

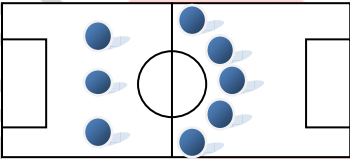
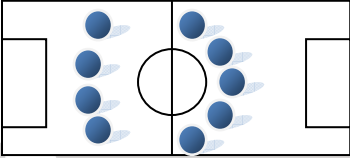
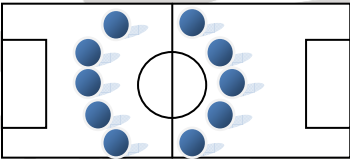
	<p>punggung kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan bermain futsal 4 lawan 4 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki - Latihan bermain futsal dengan teknik <i>passing</i> menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki <p>3. Penutup : lari keliling lapangan, pelepasan, dan pelepasan.</p> <p style="text-align: center;">Formasi Latihan</p> <p>Latihan bermain 4 lawan 2</p>  <p>Latihan bermain 4 lawan 3</p>  <p>Latihan bermain 4 lawan 4</p> 	<p>9 repetisi x 2 set</p> <p style="text-align: center;">15 menit</p>	<p>samping lapangan oleh tim lawan</p> <p>3. Beban dinaikan sebagai overloading phase</p>
11	<p>1. Pemanasan : peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis</p> <p>2. Inti : Latihan <i>passing</i> bola</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan bermain futsal 4 lawan 2 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki - Latihan bermain futsal 4 lawan 3 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan 	<p>9 repetisi x 2 set</p> <p>9 repetisi x 2 set</p> <p style="text-align: center;">60 menit</p>	<p>1. Koreksi diberikan pada setiap kesalahan teknis yang dilakukan siswa</p> <p>2. Apabila terjadi kesalahan teknik (selain <i>passing</i>) maka dilakukan <i>passing</i> dari</p>

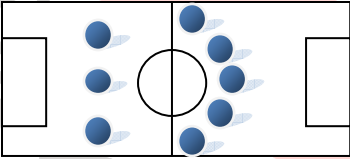
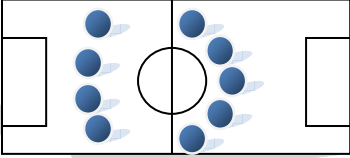
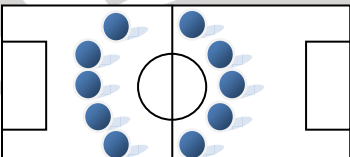
	<p>punggung kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan bermain futsal 4 lawan 4 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki - Latihan bermain futsal dengan teknik <i>passing</i> menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki <p>3. Penutup : lari keliling lapangan, pelepasan, dan pelepasan.</p> <p style="text-align: center;">Formasi Latihan</p> <p>Latihan bermain 4 lawan 2</p>  <p>Latihan bermain 4 lawan 3</p>  <p>Latihan bermain 4 lawan 4</p> 	<p>9 repetisi x 2 set</p> <p style="text-align: center;">15 menit</p>	<p>samping lapangan oleh tim lawan</p>
12	<p>1. Pemanasan : peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis</p> <p>2. Inti : Latihan <i>passing</i> bola</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan bermain futsal 4 lawan 2 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki - Latihan bermain futsal 4 lawan 3 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan 	<p>9 repetisi x 2 set</p> <p>9 repetisi x 2 set</p> <p style="text-align: center;">60 menit</p>	<p>1. Koreksi diberikan pada setiap kesalahan teknis yang dilakukan siswa</p> <p>2. Apabila terjadi kesalahan teknik (selain <i>passing</i>) maka dilakukan <i>passing</i> dari</p>

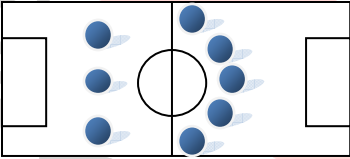
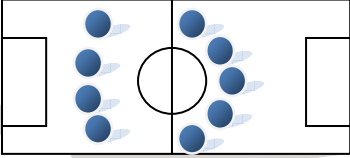
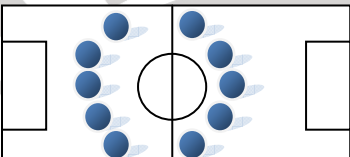
	<p>punggung kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> – Latihan bermain futsal 4 lawan 4 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki – Latihan bermain futsal dengan teknik <i>passing</i> menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki <p>3. Penutup : lari keliling lapangan, pelepasan, dan pelepasan.</p> <p style="text-align: center;">Formasi Latihan</p> <p>Latihan bermain 4 lawan 2</p>  <p>Latihan bermain 4 lawan 3</p>  <p>Latihan bermain 4 lawan 4</p> 	<p>9 repetisi x 2 set</p> <p style="text-align: right;">15 menit</p>	<p>samping lapangan oleh tim lawan</p>
13	<p>1. Pemanasan : peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis</p> <p>2. Inti : Latihan <i>passing</i> bola</p> <ul style="list-style-type: none"> – Latihan bermain futsal 5 lawan 3 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki – Latihan bermain futsal 5 lawan 4 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan 	<p>10 repetisi x 2 set</p> <p>10 repetisi x 2 set</p> <p style="text-align: right;">60 menit</p>	<p>1. Koreksi diberikan pada setiap kesalahan teknis yang dilakukan siswa</p> <p>2. Apabila terjadi kesalahan teknik (selain <i>passing</i>) maka dilakukan <i>passing</i> dari</p>

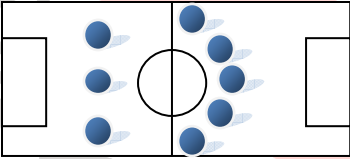
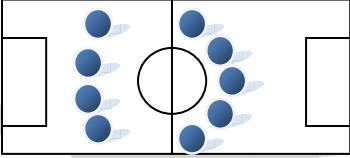
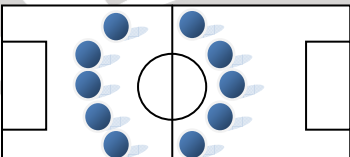
	<p>punggung kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> – Latihan bermain futsal 5 lawan 5 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki – Latihan bermain futsal dengan teknik <i>passing</i> menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki dengan 3 kali sentuhan <p>3. Penutup : lari keliling lapangan, pelepasan, dan pelepasan.</p> <p style="text-align: center;">Formasi Latihan</p> <p>Latihan bermain 5 lawan 3</p>  <p>Latihan bermain 5 lawan 4</p>  <p>Latihan bermain 5 lawan 5</p> 	<p>10 repetisi x 2 set</p> <p>15 menit</p>		<p>samping lapangan oleh tim lawan</p> <p>3. Beban dinaikan sebagai overloading phase</p>
14	<p>1. Pemanasan : peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis</p> <p>2. Inti : Latihan <i>passing</i> bola</p> <ul style="list-style-type: none"> – Latihan bermain futsal 5 lawan 3 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki – Latihan bermain futsal 5 lawan 4 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan 	<p>10 repetisi x 2 set</p> <p>10 repetisi x 2 set</p>	<p>15 menit</p> <p>60 menit</p>	<p>1. Koreksi diberikan pada setiap kesalahan teknis yang dilakukan siswa</p> <p>2. Apabila terjadi kesalahan teknik (selain <i>passing</i>) maka dilakukan <i>passing</i> dari</p>

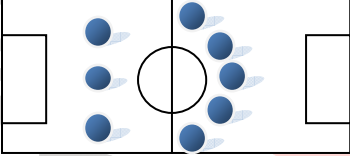
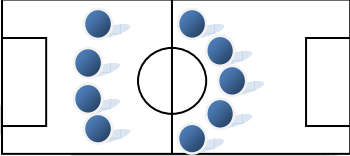
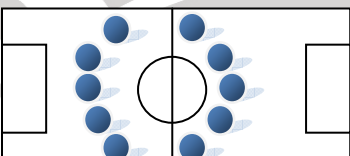
	<p>punggung kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan bermain futsal 5 lawan 5 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki - Bermain futsal dengan teknik <i>passing</i> menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki dengan 3 kali sentuhan <p>3. Penutup : lari keliling lapangan, pelepasan, dan pelepasan.</p> <p style="text-align: center;">Formasi Latihan</p> <p>Latihan bermain 5 lawan 3</p>  <p>Latihan bermain 5 lawan 4</p>  <p>Latihan bermain 5 lawan 5</p> 	<p>10 repetisi x 2 set</p> <p>15 menit</p>		<p>samping lapangan oleh tim lawan</p>
15	<p>1. Pemanasan : peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis</p> <p>2. sInti : Latihan <i>passing</i> bola</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan bermain futsal 5 lawan 3 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki - Latihan bermain futsal 5 lawan 4 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan 	<p>10 repetisi x 2 set</p> <p>10 repetisi x 2 set</p>	<p>15 menit</p> <p>60 menit</p>	<p>1. Koreksi diberikan pada setiap kesalahan teknis yang dilakukan siswa</p> <p>2. Apabila terjadi kesalahan teknik (selain <i>passing</i>) maka dilakukan <i>passing</i> dari</p>

	<p>punggung kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan bermain futsal 5 lawan 5 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki - Bermain futsal dengan teknik <i>passing</i> menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki dengan 3 kali sentuhan <p>3. Penutup : lari keliling lapangan, pelepasan, dan pelepasan.</p> <p style="text-align: center;">Formasi Latihan</p> <p>Latihan bermain 5 lawan 3</p>  <p>Latihan bermain 5 lawan 4</p>  <p>Latihan bermain 5 lawan 5</p> 	<p>10 repetisi x 2 set</p> <p>15 menit</p>		<p>samping lapangan oleh tim lawan</p>
16	<p>1. Pemanasan : peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis</p> <p>2. Inti : Latihan <i>passing</i> bola</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan bermain futsal 5 lawan 3 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki - Latihan bermain futsal 5 lawan 4 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian 	<p>10 repetisi x 2 set</p> <p>10 repetisi x 2 set</p>	<p>15 menit</p> <p>60 menit</p>	<p>1. Koreksi diberikan pada setiap kesalahan teknis yang dilakukan siswa</p> <p>2. Apabila terjadi kesalahan teknik (selain <i>passing</i>) maka dilakukan</p>

	<p>dalam, bagian luar, dan punggung kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan bermain futsal 5 lawan 5 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki - Latihan bermain futsal dengan teknik <i>passing</i> menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki dengan 2 kali sentuhan <p>3. Penutup : lari keliling lapangan, pelepasan, dan pelepasan.</p> <p style="text-align: center;">Formasi Latihan</p> <p>Latihan bermain 5 lawan 3</p>  <p>Latihan bermain 5 lawan 4</p>  <p>Latihan bermain 5 lawan 5</p> 	<p>10 repetisi x 2 set</p>	<p>15 menit</p>	<p><i>passing</i> dari samping lapangan oleh tim lawan</p>
17	<p>1. Pemanasan : peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis</p> <p>2. Inti : Latihan <i>passing</i> bola</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan bermain futsal 5 lawan 3 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki - Latihan bermain futsal 5 lawan 4 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian 	<p>10 repetisi x 3 set</p> <p>10 repetisi x 3 set</p>	<p>15 menit</p> <p>60 menit</p>	<p>1. Koreksi diberikan pada setiap kesalahan teknis yang dilakukan siswa</p> <p>2. Apabila terjadi kesalahan teknik (selain <i>passing</i>) maka dilakukan</p>

	<p>dalam, bagian luar, dan punggung kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> – Latihan bermain futsal 5 lawan 5 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki – Latihan bermain futsal dengan teknik <i>passing</i> menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki dengan 2 kali sentuhan <p>3. Penutup : lari keliling lapangan, pelepasan, dan pelepasan.</p> <p style="text-align: center;">Formasi Latihan</p> <p>Latihan bermain 5 lawan 3</p>  <p>Latihan bermain 5 lawan 4</p>  <p>Latihan bermain 5 lawan 5</p> 	<p>10 repetisi x 3 set</p>	<p>15 menit</p>	<p><i>passing</i> dari samping lapangan oleh tim lawan</p> <p>3. Beban dinaikan sebagai overloading phase</p>
18	<p>1. Pemanasan : peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis</p> <p>2. Inti : Latihan <i>passing</i> bola</p> <ul style="list-style-type: none"> – Latihan bermain futsal 5 lawan 3 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki – Latihan bermain futsal 5 lawan 4 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian 	<p>10 repetisi x 3 set</p> <p>10 repetisi x 3 set</p>	<p>15 menit</p> <p>60 menit</p>	<p>1. Koreksi diberikan pada setiap kesalahan teknis yang dilakukan siswa</p> <p>2. Apabila terjadi kesalahan teknik (selain <i>passing</i>) maka dilakukan</p>

	<p>dalam, bagian luar, dan punggung kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan bermain futsal 5 lawan 5 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki - Latihan bermain futsal dengan teknik <i>passing</i> menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki dengan 2 kali sentuhan <p>3. Penutup : lari keliling lapangan, pelepasan, dan pelepasan.</p> <p style="text-align: center;">Formasi Latihan</p> <p>Latihan bermain 5 lawan 3</p>  <p>Latihan bermain 5 lawan 4</p>  <p>Latihan bermain 5 lawan 5</p> 	<p>10 repetisi x 3 set</p>	<p>15 menit</p>	<p><i>passing</i> dari samping lapangan oleh tim lawan</p>
19	<p>1. Pemanasan : peregangan statis, lari keliling lapangan, dan peregangan dinamis</p> <p>2. Inti : Latihan <i>passing</i> bola</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan bermain futsal 5 lawan 3 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki - Latihan bermain futsal 5 lawan 4 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian 	<p>10 repetisi x 3 set</p> <p>10 repetisi x 3 set</p>	<p>15 menit</p> <p>60 menit</p>	<p>1. Koreksi diberikan pada setiap kesalahan teknis yang dilakukan siswa</p> <p>2. Apabila terjadi kesalahan teknik (selain <i>passing</i>) maka dilakukan</p>

	<p>dalam, bagian luar, dan punggung kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> – Latihan bermain futsal 5 lawan 5 dengan teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki – Latihan bermain futsal dengan teknik <i>passing</i> menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki dengan 2 kali sentuhan <p>3. Penutup : lari keliling lapangan, pelepasan, dan pelepasan.</p> <p style="text-align: center;">Formasi Latihan</p> <p>Latihan bermain 5 lawan 3</p>  <p>Latihan bermain 5 lawan 4</p>  <p>Latihan bermain 5 lawan 5</p> 	<p>10 repetisi x 3 set</p>	<p>15 menit</p>	<p><i>passing</i> dari samping lapangan oleh tim lawan</p>
--	--	----------------------------	-----------------	--

G. Teknik Analisa Data

Sesuai dengan masalah penelitian dan tujuan penelitian, maka teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis dengan melakukan pengujian dengan uji t. Sebelum analisis data dilakukan, terlebih

dahulu peneliti melakukan pengujian persyaratan analisis data yang meliputi (1) uji normalitas, dan (2) uji homogenitas.

Rumus-rumus yang penulis gunakan dalam penelitian ini merujuk pada buku "metode statistik" Sudjana (2002) dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Menghitung nilai rata-rata

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}$$

Keterangan :

\bar{X} : Nilai rata-rata yang dicari
 $\sum x_i$: Jumlah skor yang didapat
 n : Banyaknya sampel

2. Menghitung simpangan baku. Untuk menghitung dari setiap kelompok sampel digunakan rumus :

$$S = \sqrt{\frac{\sum(x_i - \bar{x})^2}{n-1}}$$

Keterangan :

S : Standar deviasi yang dicari
 Σ : Jumlah dari
 X : Jumlah skor sampel
 \bar{X} : Nilai rata-rata
 n : Banyaknya sampel

3. Uji normalitas. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat data dari hasil pengukuran tersebut normal atau tidak. Uji yang digunakan adalah uji normalitas Liliefors.

- a. Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan bilangan baku dengan menggunakan rumus :

$$Z_1 = \frac{X_1 - \bar{X}}{S}$$

Keterangan :

\bar{X} : Rata-rata sampel
 S : Simpangan baku sampel

- b. Untuk bilangan baku ini menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian hitung peluang. $F(Z_i) = P(Z < Z_i)$
- c. Selanjutnya dihitung proporsi Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih kecil atau sama dengan Z_1 . Jika proporsi dinyatakan oleh $S(Z_1)$ maka :

$$S(Z_1) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq Z_1}{n}$$

- d. Hitung selisih $F(Z_1) - F(S_1)$ kemudian tentukan harga mutlaknya.
- e. Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar ini L_0 .

Sebuah L_0 ini dengan nilai kritis L yang diambil dari tabel taraf nyata yang dipilih kriteria pengujian normalitas Liliefors adalah :

1. Hipotesis ditolak apabila $L_0 > L$ tabel (0,05)

Kesimpulan adalah populasi berdistribusi tidak normal

2. Hipotesis diterima apabila $L_0 < L$ tabel (0,05)

Kesimpulan adalah populasi berdistribusi normal

4. Pengujian Homogenitas

$$F = \frac{S_{b2} \text{ (varianter besar)}}{S_{b2} \text{ (varianter kecil)}}$$

Keterangan :

F : Homogenitas yang dicari

- Kriteria penerimaan dan penolakan hipotesis :

Tolak hipotesis (H_0) jika $F > F_{\alpha}$, dalam hal lain H_0 diterima.

- Batas kritis penolakan dan penerimaan hipotesis :

dk pembilang = $n-1 = 10-1=9$

dk penyebut = $n-1 = 10-1=9$

Dengan $\alpha = 0,05$.

5. Mengadakan pengujian dengan uji t pada tingkat kepercayaan 0,05 dengan tingkat kebebasan ($n_1 + n_2 - 2$)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

Keterangan:

t : Nilai t hitung yang dicari

\bar{X}_1 : Rata-rata sampel pertama

\bar{X}_2 : Rata-rata sampel kedua

S : Simpang baku gabungan

n_1 : Banyaknya sampel kelompok 1

n_2 : Banyaknya sampel kelompok 2