



**MODEL LATIHAN PERMAINAN 4-1 MENGGUNAKAN  
DUA SENTUHAN DAN SATU SENTUHAN TERHADAP  
KEMAMPUAN MELAKUKAN *GROUND PASSING*  
DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA  
SSB UNDIP SEMARANG KU-13  
TAHUN 2013**

**SKRIPSI**

diajukan dalam rangka Penyelesaian studi Strata 1  
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh  
Sukma Kusuma  
6301409068

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2013**

## ABSTRAK

**Sukma Kusuma. 2013. "Model Latihan Permainan 4-1 Menggunakan Dua Sentuhan dan Satu Sentuhan Terhadap Kemampuan Melakukan *Ground Passing* Dalam Permainan Sepakbola Pada SSB UNDIP Semarang KU-13 Tahun 2013". Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Kumpul Slamet Budiyanto, S.Pd. M.Kes, Drs. Rubianto Hadi, M.Pd**

Kata Kunci : Permainan 4-1, Dua Sentuhan dan Satu Sentuhan, Hasil *Ground Passing*

Permasalahan dalam penelitian ini adalah 1) Apakah ada pengaruh latihan permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan terhadap hasil *ground passing* dalam permainan sepakbola? 2) Apakah ada pengaruh latihan permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan terhadap hasil *ground passing* dalam permainan sepakbola? 3) Perbedaan latihan permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan dan satu sentuhan terhadap hasil *ground passing* dalam permainan sepakbola.

Populasi yang digunakan adalah siswa SSB Undip Kota Semarang KU-13 berjumlah 20 pemain. Adapun sampel untuk penelitian sebanyak 20 pemain yang diambil dengan teknik total sampling. Data diambil melalui pretest dan posttest. Kemudian data dianalisis menggunakan *Matched Subject Design* atau pola *M-S*. Variabel-variabel yang terkait dalam penelitian ini adalah Variabel bebas yang terdiri dari latihan permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan dan permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan serta variabel terikat yaitu kemampuan *passing*. Metode ini menggunakan metode eksperimen. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji t test.

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa hasil uji t diperoleh t hitung < t tabel. Hal ini berarti : 1) Ada pengaruh latihan 4-1 menggunakan dua sentuhan terhadap kemampuan *passing* dalam permainan sepakbola sebesar 62,5%. 2) Ada pengaruh latihan 4-1 menggunakan satu sentuhan terhadap kemampuan *ground passing* dalam permainan sepakbola sebesar 13,7%. 3) Tidak ada perbedaan yang signifikan latihan 4-1 menggunakan satu sentuhan dan dua sentuhan terhadap kemampuan *ground passing* dalam permainan sepakbola.

Simpulan dalam penelitian ini adalah 1) *Passing* antara yang dilatih permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan dan permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan bisa digunakan dalam program latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing*. 2) Hendaknya para pelatih sepakbola SSB Undip Kota Semarang KU-13 dan para pembaca dapat mengetahui bahwa tidak ada perbedaan kemampuan permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan dan satu sentuhan dalam permainan sepakbola pada siswa SSB Undip Kota Semarang KU-13 tahun 2013. 3) Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pembandingan bagi peneliti lain yang berminat mengadakan penelitian serupa.

## **PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan. Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Unnes dan sanksi hukum yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang,

2013

Sukma Kusuma  
NIM. 6301409068

## LEMBAR PERSETUJUAN

Telah disetujui untuk diajukan ke dalam Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : .....

Tanggal : .....

Menyetujui

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd, M.Kes  
NIP. 197109091998021001

Drs. Rubianto Hadi, M.Pd  
NIP. 196302061988031001

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Drs. Hermawan, M.Pd  
NIP. 195904011988031002

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Sukma Kusuma NIM 6301409068 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga telah dipertahankan dihadapan siding panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu, 28 Agustus 2013.

### Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.  
NIP. 195910191985031001

Tri Tunggal Setiawan, S.Pd, M.Kes.  
NIP. 196803021997021001

### Dewan Penguji

1. Drs. Wahadi, M.Pd. (Ketua)  
NIP. 196101141986011001

\_\_\_\_\_

2. Kumbul Slamet. B. S.Pd. M.Kes. (Anggota)  
NIP. 197109091998021001

\_\_\_\_\_

3. Drs. Rubianto Hadi, M.Pd (Anggota)  
NIP.196302061988031001

\_\_\_\_\_

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO :**

Ternyata masih belum cukup untuk melakukan yang terbaik, sebab ada kalanya  
Anda harus melakukan apa yang dibutuhkan oleh keadaan.

(Sir Winston Churchill)

### **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini kupersembahkan untuk :

Bapak Sumarmo dan Ibu Kusniyati  
tercinta, yang selalu mendukung dan  
mendoakanku.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Model Latihan Permainan 4-1 Menggunakan Dua Sentuhan dan Satu Sentuhan Terhadap Kemampuan Melakukan Ground Passing Dalam Permainan Sepakbola pada SSB Undip Semarang KU-13 Tahun 2013”. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1 guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak penelitian ini tidak akan terlaksana dengan baik. Hal tersebutlah yang mendorong penulis dengan ketulusan dan kerendahan hati ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi.
4. Kumpul Slamet B, S.Pd, M.Kes, selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Drs. Rubianto Hadi, M.Pd, selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

6. Pengurus, pelatih dan siswa SSB Undip Semarang yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian.
7. Seluruh Dosen Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, yang telah memberikan ilmunya selama perkuliahan.
8. Teman-teman Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi.
9. Semua pihak yang telah membantu terlaksanannya penyusunan skripsi ini, dari awal sampai akhir tanpa terkecuali dan yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Atas bantuannya, penulis mendo'akan semoga mendapat balasan atas kebaikan dari Allah SWT. Penulis telah berusaha sebaik-baiknya dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini, namum apabila masih terdapat kesalahan dan kekurangan itu karena keterbatasan penulis.

Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

Semarang, 2013

Penulis



## DAFTAR ISI

JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	3
1.3 Pembatasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	7
1.5 Tujuan Penelitian .....	8
1.6 Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
2.1 Landasan Teori .....	9
2.1.1 Teknik Dasar Tendangan Dalam Sepakbola .....	9
2.1.2.1 Passing .....	15
2.1.2 Metode Latihan Passing .....	17
2.1.3 Prinsip Latihan .....	19
2.1.4 Kerangka Berpikir .....	21
2.1.4.1 Analisis Model Latihan Permainan 4-1 Menggunakan Dua Sentuhan Terhadap Kemampuan Melakukan <i>Ground Passing</i> .....	22
2.1.4.2 Analisis Model Latihan Permainan 4-1 Menggunakan Satu Sentuhan Terhadap Kemampuan Melakukan <i>Ground Passing</i> .....	24
2.1.4.3 Analisis Model Latihan Permainan 4-1 Menggunakan Dua Sentuhan dan Satu Sentuhan Terhadap Kemampuan Melakukan <i>Ground Passing</i> .....	26
2.2 Hipotesis .....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	28
3.1 Jenis dan Desain Penelitian .....	28
3.2 Variabel Penelitian .....	29
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel .....	30
3.3.1 Populasi Penelitian .....	31
3.3.2 Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel .....	31
3.4 Instrumen Penelitian .....	32

3.4.1 Instrumen Test .....	32
3.5 Metode Analisis data .....	34
3.6 Prosedur Penelitian .....	35
3.7 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian .....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>39</b>
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	39
4.2 Hasil Pengaruh Latihan Permainan 4-1 Menggunakan Dua Sentuhan .....	44
4.3 Hasil Pengaruh Latihan Permainan 4-1 Menggunakan Satu Sentuhan .....	46
4.4 Pembahasan .....	49
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>54</b>
5.1 Simpulan .....	54
5.2 Saran .....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Hasil Tes Model Permainan 4-1 Menggunakan Dua Sentuhan.....	39
4.2 Statistik Deskriptif Model Permainan 4-1 Menggunakan Dua Sentuhan.....	40
4.3 Uji Normalitas Model Permainan 4-1 Menggunakan Dua Sentuhan.....	42
4.4 Uji Homogenitas Model Permainan 4-1 Menggunakan Dua Sentuhan.....	42
4.5 Hasil Tes Model permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan.....	43
4.6 Statistik Deskriptif Model permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan.....	44
4.7 Uji Normalitas Model permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan.....	45
4.8 Homogenitas Model permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan.....	45
4.9 Tabel R Square Model Permainan 4-1 Menggunakan Dua Sentuhan.....	45
4.10 Tabel Perhitungan Distribusi F Model Permainan 4-1 Menggunakan Dua Sentuhan.....	46
4.11 Tabel Koefisien Determinan Model Permainan 4-1 Menggunakan Dua Sentuhan.....	46
4.12 Tabel R Square Model permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan.....	47
4.13 Tabel perhitungan Distribusi F Model permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan.....	48
4.14 Tabel Koefisien Determinan Model permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan.....	49
4.15 Perbandingan Hasil Latihan.....	50
4.16 Statistik Kelompok.....	50
4.17 Penilaian hasil <i>passing</i> .....	51
4.18 Penilaian hasil <i>passing</i> yang terbagi dalam kelompok.....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Menendang Bola.....	10
2.2 Kaki Yang Menendang Bola.....	11
2.3 Sikap Badan Menendang Bola.....	12
2.4 Bagian Bola Yang Ditendang .....	12
2.5 <i>Inside-of-the Foot</i> (dengan bagian dalam kaki) .....	14
2.6 Model Latihan Permainan 4-1 .....	15

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Lampiran 1. Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing .....	57
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian .....	58
Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	59
Lampiran 4. Daftar Nama Sampel SSB Undip Ku-13 .....	60
Lampiran 5. Daftar Hasil Penelitian.....	61
Lampiran 6. Tabel T.....	66
Lampiran 7. Program Latihan.....	67
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	73

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 LATAR BELAKANG MASALAH

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Sepakbola digemari oleh semua lapisan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka senang memainkan sendiri atau sebagai penonton. Dewasa ini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional.

Seiring perkembangan zaman maka sepakbola juga mengalami perubahan terutama terlihat sekali pada peraturan pertandingan, perlengkapan lapangan, kelengkapan pemain, perwasitan, dan organisasi sepakbola. Kesemuanya itu bertujuan agar sepakbola lebih bisa dinikmati, digemari dan menjadi suatu suguhan. Bagi pemain sendiri di lapangan pemain lebih aman dan terlindungi dalam mengekspresikan kemampuannya dalam mengolah bola. Walaupun begitu tetap saja sering terjadi suatu *accident* yang mengakibatkan pemain cedera sehingga harus keluar dari pertandingan bahkan ada yang menjalani operasi dan harus beristirahat menjalani perawatan yang intensif.

Dalam sepakbola ada tingkatan-tingkatan mulai dari usia dini sampai ke yang sudah professional. Pembelajaran sepakbola di usia dini adalah yang paling penting dan mendasar karena pendidikan di usia dini sangat diperlukan untuk membangun karakter anak. Menurut Byrnes (2013:23) pendidikan anak usia dini akan memberikan persiapan anak menghadapi masa-masa ke depannya, yang paling dekat adalah menghadapi masa sekolah.

Selanjutnya menurut Byrnes (2013:30), bahwa pendidikan anak usia dini itu penting, karena di usia inilah anak membentuk pendidikan yang paling bagus. Di usia inilah anak-anak harus membentuk kesiapan dirinya menghadapi masa sekolah dan masa depan. Investasi terbaik yang bisa Anda berikan untuk anak-anak adalah persiapan pendidikan mereka di usia dini. Ada dua tujuan mengapa perlu diselenggarakan pendidikan anak usia dini, yaitu: Tujuan utama: untuk membentuk anak yang berkualitas, yaitu anak yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan tingkat perkembangannya sehingga memiliki kesiapan yang optimal di dalam memasuki pendidikan dasar serta mengarungi kehidupan di masa dewasa. Tujuan penyerta: untuk membantu menyiapkan anak mencapai kesiapan belajar (akademik) di sekolah.

Singkatnya, pendidikan anak usia dini merupakan salah satu bentuk penyelenggaraan pendidikan yang menitikberatkan pada peletakan dasar ke arah pertumbuhan dan perkembangan fisik (koordinasi motorik halus dan kasar), kecerdasan (daya pikir, daya cipta, kecerdasan emosi, kecerdasan spiritual), sosio emosional (sikap dan perilaku serta agama) bahasa dan komunikasi, sesuai dengan keunikan dan tahap-tahap perkembangan yang dilalui oleh anak usia dini.

Di lembaga pendidikan anak usia dini yang bagus, anak-anak akan belajar menjadi pribadi yang mandiri, kuat bersosialisasi, percaya diri, punya rasa ingin tahu yang besar, bisa mengambil ide, mengembangkan ide, pergi ke sekolah lain dan siap belajar, cepat beradaptasi, dan semangat untuk belajar.

Sementara, anak yang tidak mendapat pendidikan usia dini, akan lamban menerima sesuatu. Anak yang tidak mendapat pendidikan usia dini yang tepat, akan seperti mobil yang tidak bensinnya tiris. Anak-anak yang berpendidikan usia dini tepat memiliki bensin penuh, mesinnya akan langsung jalan begitu ia ada di tempat baru. Sementara anak yang tidak berpendidikan usia dini akan kesulitan memulai mesinnya, jadinya lamban.

Tidak bisa dipungkiri bahwa pendidikan anak usia dini merupakan pendidikan yang sangat mendasar dan strategis dalam pembangunan sumber daya manusia. Begitu halnya dengan sepakbola, pendidikan anak terhadap dunia sepakbola harus dari usia dini. Wadah yang tepat untuk pembelajaran sepakbola untuk usia dini adalah Sekolah Sepakbola (SSB).

Sekolah Sepakbola (SSB) Undip Semarang berdiri dengan dukungan sepenuhnya dari Universitas Diponegoro di Semarang. Di dalam Universitas Diponegoro sendiri sudah dibangun sebuah stadion untuk kegiatan olahraga mahasiswa, adanya fasilitas yang memungkinkan untuk menunjang dibentuknya Klub sepakbola, dan dari situlah digagas sebuah Sekolah Sepakbola yaitu Sekolah Sepakbola (SSB) Undip Semarang. SSB Undip Semarang berdiri pada tanggal 9 September tahun 1999 di kota Semarang beralamat di jalan Prof. Soedarto stadion Undip Tembalang Semarang yang didirikan oleh dan pak Suyatno. Keberadaan SSB Undip ini telah banyak memberikan kontribusi terhadap perkembangan sepakbola khususnya di kota Semarang. Saat ini SSB



Undip berlatih di stadion Undip Tembalang Semarang mempunyai pemain yang terdiri dari berbagai kelompok umur dari kelompok usia dini, usia di bawah 11 tahun, kelompok umur 12 tahun, kelompok umur 13-14 tahun, kelompok umur 15-16 tahun, kelompok umur 17-18 tahun, dan Pusat Latihan (Puslat) yaitu kelompok umur di atas 18 tahun. SSB Undip berusaha membina anak-anak remaja sekarang khususnya dalam hal bermain sepakbola yang kurang berkembang di usia remaja, yang bertujuan untuk membentuk seorang pemain yang berbakat dan mempunyai prestasi yang optimal. Peneliti tertarik untuk meneliti kemampuan *passing* pada SSB Undip Semarang. Adanya teman dan juga relasi yang juga menjadi salah satu staf pelatih di SSB Undip menjadi alasan peneliti untuk mengadakan penelitian di SSB Undip.

Dalam penelitian ini peneliti akan melakukan penelitian yang melibatkan teknik dasar terutama *passing*. Macam-macam teknik-teknik dasar sepakbola terdiri dari teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola yaitu gerakan-gerakan yang dilakukan tanpa bola, yang terdiri dari : a) lari cepat dan mengubah arah; b) melompat atau meloncat; c) gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan; dan d) gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang. Teknik dengan bola yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola, yang terdiri dari : a) menendang bola, b) menerima bola (menghentikan dan mengontrol bola); c) menggiring bola; d) menyundul bola; e) melempar bola; f) gerak tipu dengan bola; g) merampas atau merebut bola; dan h) teknik-teknik khusus penjaga gawang (Sukatamsi, 1984:34).

Teknik dasar merupakan salah satu fundasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Pengertian dari teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan model sedemikian itu sudah dapat bermain

sepakbola. Bagi pemain pemula untuk dapat bermain sepakbola cukup dengan melakukan gerakan-gerakan atau teknik-teknik dasar yang sederhana seperti: menendang bola, menahan bola, mengontrol bola dan menggiring bola.

Teknik yang sering digunakan oleh hampir semua pemain dalam permainan sepakbola antara lain adalah *passing*. *Passing* adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari seorang pemain kepada teman dengan menggunakan kaki atau bagian kaki (A. Sarumpaet dkk, 1992:18). *Passing* adalah bagian dari teknik menendang. Dalam sepakbola, *passing* merupakan teknik yang paling banyak digunakan. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik *passing* dengan baik, pemain tersebut tidak akan menjadi pemain yang baik, dan kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik *passing* bola dengan baik (Sukatamsi, 1984:44). Berdasarkan kegunaan atau fungsi, tendangan ada beberapa macam, antara lain: (a) untuk memberi umpan pada teman (*passing*), (b) untuk menembakkan bola ke arah gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan, (c) untuk membersihkan atau menyapu bola ke daerah pertahanan langsung ke depan, biasa dilakukan pemain belakang, dan (d) untuk melakukan bermacam-macam tendangan.

*Passing* adalah bagian dari teknik menendang. Dalam sepakbola, menendang merupakan teknik yang paling banyak digunakan. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang dengan baik, pemain tersebut tidak akan menjadi pemain yang baik, dan kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik (Sukatamsi, 1984:44). Yang mendasari permainan tiki-taka sendiri salah satunya adalah kemampuan seorang pemain sepakbola melakukan *ground*

*passing* jarak pendek yang cepat dan akurat. Untuk memperoleh atau meningkatkan kemampuan *ground passing* dengan baik maka perlu adanya bentuk latihan *passing* yang dengan efektif bisa melatih kemampuan melakukan *ground passing* dengan baik. Bentuk latihan sendiri banyak model dan variasinya. Untuk penelitian kali ini peneliti menggunakan latihan *passing* menggunakan pendekatan permainan. Permainan yang dimaksud adalah model permainan 4-1 dua sentuhan dan 4-1 satu sentuhan. Permainan ini lebih dikenal dengan permainan kucing-kucingan. Permainan kucing-kucingan adalah bentuk permainan menggunakan *passing* jarak pendek dengan aturan yang tidak baku, dalam artian permainan ini masih bisa dikembangkan dalam berbagai bentuk dan variasi.

Dalam penelitian ini permainan kucing-kucingan yang dipakai adalah bentuk 4-1 dua sentuhan dan 4-1 satu sentuhan. Permainan 4-1 adalah permainan yang menggunakan area yang sudah ditentukan yaitu 5 x 5 meter. Jumlah pemainnya ada 5 orang dimana 4 orang sebagai pemain dan satu orang sebagai lawan. Peraturannya sederhana, yaitu apabila seorang pemain harus bisa melakukan *passing* sebanyak-banyaknya dan jangan sampai bola tersebut atau ter-sentuh oleh lawan yang bertugas mengejar bola. Apabila bola bisa terkejar atau berhasil direbut oleh lawan, maka pemain terakhir yang melakukan *passing* harus bergantian jadi lawan dan bergantian mengejar bola. Area sudah dibatasi, oleh karena itu pemain harus melakukan *passing* hanya didalam area permainan saja. Apabila seorang pemain melakukan *passing* diluar area permainan maka pemain terakhir yang melakukan *passing* harus bergantian menjadi lawan dan bertugas mengejar bola. Permainan 4-1 dibagi dua yaitu menggunakan dua sentuhan dan satu sentuhan. Permainan 4-1 menggunakan

dua sentuhan sendiri mengharuskan pemain harus melakukan sentuhan bola tidak boleh lebih dari dua kali sentuhan. Apabila pemain melakukan sentuhan bola lebih dari dua kali sentuhan maka harus bergantian menjadi lawan dan bertugas mengejar bola. Begitu pula dengan 4-1 yang menggunakan satu kali sentuhan, seorang pemain diharuskan melakukan sentuhan bola tidak lebih dari satu kali sentuhan. Apabila seorang pemain melakukan sentuhan bola lebih dari satu kali sentuhan maka harus bergantian menjadi lawan dan bertugas mengejar bola.

Model permainan ini adalah latihan passing dalam bentuk permainan yang mengharuskan seorang pemain melakukan passing dengan cepat dan akurat dengan adanya tekanan dari lawan. Dengan bentuk latihan tersebut diharapkan bisa meningkatkan kemampuan seorang pemain sepakbola dalam melakukan *ground passing*.

Berdasarkan uraian bentuk latihan di atas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul **“Model Latihan Permainan 4-1 Menggunakan Dua Sentuhan Dan Satu Sentuhan Terhadap Kemampuan Melakukan *Ground Passing* Dalam Permainan Sepakbola Pada SSB UNDIP Semarang Tahun 2013”**

Adapun alasan pemilihan judul tersebut adalah: 1) Dalam permainan sepakbola, *passing* adalah teknik dasar yang paling penting dan paling dominan dilakukan saat bermain sepakbola. 2) Latihan permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan dan satu sentuhan dapat meningkatkan penguasaan teknik dasar khususnya dalam melakukan *ground passing* cabang permainan sepakbola.

## 1.2 IDENTIFIKASI MASALAH

Masalah yang muncul berkenaan dengan judul diatas adalah:

1. Apakah ada pengaruh model permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan terhadap hasil *ground passing* pada SSB UNDIP Semarang tahun 2013?
2. Apakah ada pengaruh model permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan terhadap hasil *ground passing* pada SSB UNDIP Semarang tahun 2013?
3. Apakah ada perbedaan model permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan dan satu sentuhan terhadap hasil *ground passing* pada SSB UNDIP Semarang tahun 2013?

## 1.3 PEMBATASAN MASALAH

Adanya beberapa permasalahan harus dibatasi. Pembatasan masalah dilakukan agar penelitian lebih terarah, terfokus, dan tidak menyimpang dari sasaran pokok penelitian. Oleh karena itu, penulis memfokuskan kepada pembahasan atas masalah-masalah pokok yang dibatasi dalam konteks permasalahan yaitu Model Latihan Permainan 4-1 Menggunakan Dua Sentuhan Dan Satu Sentuhan Terhadap Kemampuan Melakukan *Ground Passing* Dalam Permainan Sepakbola Pada SSB UNDIP Semarang Tahun 2013

## 1.4 PERUMUSAN MASALAH

Perumusan masalah merupakan langkah yang paling penting dalam menyusun penelitian ilmiah. Perumusan masalah berguna untuk mengatasi kerancuan dalam pelaksanaan penelitian. Bagi siswa SSB Undip dalam proses latihan untuk meningkatkan kemampuan melakukan *ground passing* maka perlu variasi latihan agar kemampuan teknik dasar *passing* bisa meningkat.

Berdasarkan uraian diatas dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian adalah 1) adakah pengaruh model latihan permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan terhadap kemampuan melakukan ground passing dalam permainan sepakbola pada SSB Undip Semarang KU-13, 2) adakah pengaruh model latihan permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan terhadap kemampuan melakukan ground passing dalam permainan sepakbola pada SSB Undip Semarang KU-13, 3) adakah perbedaan antara model latihan permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan dan satu sentuhan terhadap kemampuan melakukan ground passing dalam permainan sepakbola pada SSB Undip Semarang KU-13

#### **1.4 TUJUAN PENELITIAN**

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh model permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan terhadap hasil *ground passing* bawah pada SSB UNDIP Semarang tahun 2013.
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh model permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan terhadap hasil *ground passing* bawah pada SSB UNDIP Semarang tahun 2013.
3. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan model permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan dan satu sentuhan terhadap hasil *ground passing* pada SSB UNDIP Semarang tahun 2013.

## 1.5 MANFAAT PENELITIAN

Manfaat dalam penelitian ini adalah:

1. Memberikan informasi kepada para pelatih maupun pemain sepakbola tentang pentingnya penguasaan teknik dasar terutama *passing* pendek dalam permainan sepakbola.
2. Memberikan sumbangan yang bermanfaat berupa informasi bagi pelatih, pembina maupun pemain sepakbola dalam memilih bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* dalam permainan sepakbola.
3. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi peneliti yang lain yang ingin melakukan penelitian sejenis.

## **BAB II**

# **LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS**

### **2.1 LANDASAN TEORI**

#### **2.1.1 Teknik Dasar Tendangan Dalam Sepakbola.**

Menendang (*Kicking*) suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki (A. Sarumpaet, dkk, 1992 : 18). Sesuai dengan hakikat permainan sepakbola, pemain lebih banyak memainkan bola dengan kaki dengan menendang, sedangkan tujuan dan fungsi dari menendang bola bermacam-macam dan disesuaikan dengan kebutuhannya. Salah satunya adalah tendangan. Untuk menghasilkan tendangan yang baik diperlukan kemampuan pemain melakukan tendangan dengan kecepatan tinggi. Menendang bola merupakan karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang yang paling baik akan bermain dengan efisien. Tujuan menendang bola antara lain: 1) untuk memberikan bola kepada teman atau mengumpan (*passing*); 2) usaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan; 3) untuk menghidupkan bola kembali setelah terjadi suatu pelanggaran seperti; tendangan bebas, tendangan gawang, tendangan penjur, tendangan hukuman dan lain-lain; dan 4) untuk melakukan pembersihan dengan jalan menyapu bola yang berbahaya di daerah sendiri (pertahanan).



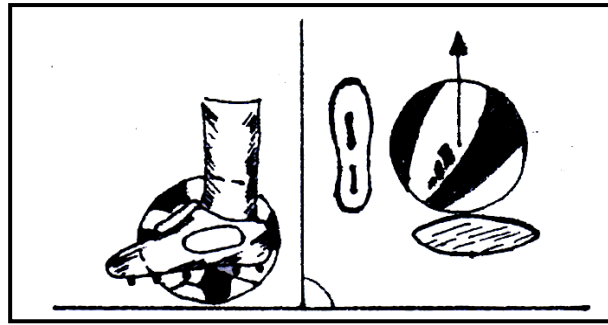
Kesebelasan sepakbola yang baik dan tangguh adalah suatu kesebelasan sepakbola yang semua pemainnya menguasai teknik dasar menendang dengan baik, dengan cepat, cermat dan tepat sasaran, sasaran pada teman maupun sasaran dalam membuat gol ke mulut gawang lawan.



Gambar 2.1 Menendang Bola  
(Sukatamsi, 1995:119)

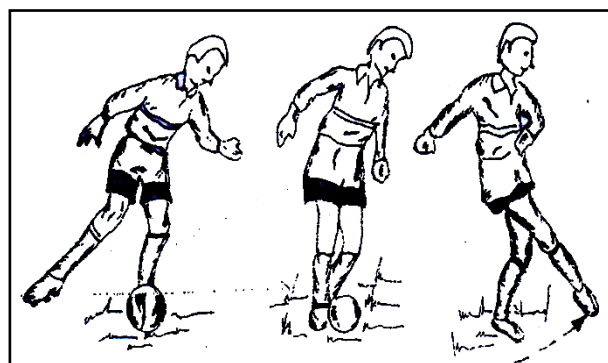
Cara menendang bola tanpa awalan adalah sebagai berikut :

- 1) Letak kaki tumpu : (1) Kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan jarak  $\pm$  10 cm sampai 15 cm dari bola. (2) Arah kaki tumpu sejajar dengan arah sasaran atau ujung jari menuju ke arah sasaran. (3) Lutut kaki tumpu sehingga lutut berada tegak lurus di atas ujung jari. Jadi pada saat kita akan melakukan tendangan letak kaki tumpu harus benar-benar diperhatikan karena kaki tumpu sangat mempengaruhi hasil tendangan bola.



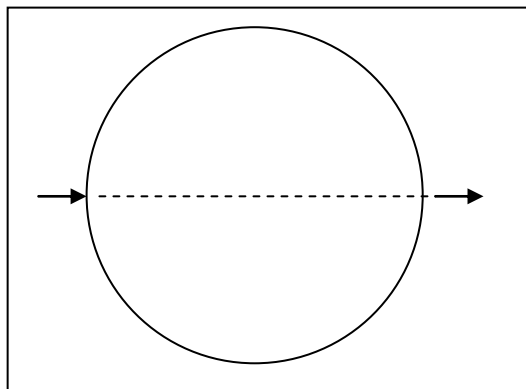
Gambar 2.2 Kaki Yang Menendang Bola  
(Sukatamsi, 1995:120)

- 2) Kaki yang menendang: (1) Kaki yang menendang diangkat ke belakang dengan posisi kaki melintang tegak lurus arah sasaran atau kaki yang menendang tegak lurus kaki tumpu. (2) Kaki yang menendang diayunkan ke arah depan sehingga kaki bagian dalam tepat mengenai bagian tengah-belakang bola. (3) Setelah kaki yang menendang mengenai bola segera diletakkan di tanah, dilanjutkan dengan gerakan lanjutan bergerak ke arah depan tiga atau empat langkah (gambar 2).
- 3) Sikap Badan : (1) Karena kaki tumpu diletakkan disamping bola, maka posisi badan berada di atas bola. (2) Pada waktu menendang bola, badan sedikit condong ke depan, kedua lengan terbuka ke samping badan untuk menjaga keseimbangan badan.



Gambar 2.3 Sikap Badan Menendang Bola  
(Sukatamsi, 1995:120)

- 4) Pandangan Mata : (1) Pada waktu menendang bola mata melihat pada bola ke arah sasaran. (2) Permulaan, pandangan mata tertuju pada bola, kemudian ke arah sasaran, yang dimaksud sasaran dapat teman yang akan diberi operan atau sasaran pada dinding (tembok), baru meletakkan kaki tumpu. (3) Pada waktu menendang bola, mata melihat pada bagian bola yang ditendang, setelah menendang pandangan mata ke arah jalannya bola.
- 5) Bagian bola yang ditendang: 1) Bagian kaki yang menendang tepat mengenai tengah-tengah belakang bola, maka akan bergulir datar dipermukaan tanah. 2) Bagian kaki yang menendang tepat mengenai bagian bawah tengah-tengah belakang bola, maka bola akan naik melambung rendah atau melambung tinggi (gambar 4).



Gambar 2.4 Bagian Bola Yang Ditendang  
(Sukatamsi, 1995:121)

### 2.1.1.2 Passing

Pengertian *Passing* menurut Danny Mielke (2003:19) adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. *Passing* membutuhkan kemampuan teknik yang sangat penting agar

dapat tetap menguasai bola. Dengan *passing* yang baik seorang pemain bisa berlari ke ruang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan. *Passing* dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang di antara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. Keterampilan mengontrol bola pada teman yang diberi *passing* juga perlu dilatih agar pemain yang akan melakukan *passing* punya rasa percaya diri untuk melakukan *passing* yang tegas dan terarah kepada teman yang tidak dijaga lawan.

Memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepakbola, mengingat *passing* begitu sering dilakukan dalam sebuah permainan, seorang pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki *passing* para pemainnya (Timo Scheunemann, 2005:33).

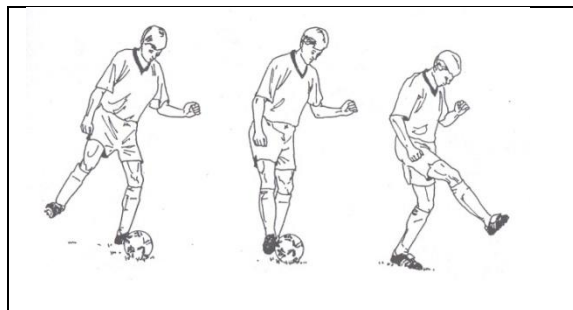
Tim sepakbola terdiri atas 10 pemain dan satu penjaga gawang. Keterampilan mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan bola yang berhasil. Oleh sebab itu seorang pemain sepakbola harus mampu mengoper dan mengontrol bola dengan baik setelah temannya memberikan bola kepadanya, agar bola tidak terlepas dan hilang yang berarti membuang kesempatan menciptakan gol (Luxbacher, 2004:11).

Cara melakukan *passing* ada beberapa macam. Danny Mielke (2004:20-21) memberikan berapa cara melakukan *passing* yang biasa dilakukan oleh para pemain sepakbola, terdiri atas beberapa teknik seperti : 1) *Passing* menggunakan kaki bagian dalam, 2) *Passing* menggunakan punggung sepatu, 3)

*Passing* menggunakan *drop pass*, 4) *Passing* dengan lari overlap, dan 5) *Passing* dengan *give and go*.

Sementara Luxbacher ( 2004: 11-23) menjelaskan tentang beberapa teknik *passing* (Mengoper bola) di atas Permukaan ada tiga teknik yaitu: 1) operan *Inside-of-the Foot* (dengan bagian dalam kaki); 2) operan *Outside-of-the Foot* (dengan bagian luar kaki); 3) operan *Instep* (dengan kura-kura kaki); 4) operan *Short Chip*, dan 5) operan *Long Chip*.

Yang dipakai dalam penelitian ini adalah *passing* dengan bagian dalam kaki (*Inside-of-the Foot*). Ketrampilan pengoperan bola yang paling besar adalah *pushpass* (operan dorong) karena bagian samping dalam kaki sebenarnya pendorong bola. Teknik pengoperan ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 15 yard. Cara pelaksanaannya cukup sederhana. ialah kaki yang menahan keseimbangan tubuh, yang tidak digunakan untuk menendang diletakkan di samping bola dan arahan ke target. Tempatkan kaki yang akan menendang dalam posisi menyamping dan jari kaki ke atas menjauh dari garis tengah tubuh. Bola yang ditendang adalah bagian tengah dan ditendang dengan bagian dalam kaki. Pastikan kaki tetap lurus pada gerak lanjutan dari tendangan tersebut (Luxbacher, 2004:12).



Gambar 2.5  
(Luxbacher, 2004:12)

### **2.1.2 Metode Latihan *Passing***

Hampir semua pemain pemula mengalami kesulitan pada saat mengoper bola, untuk itu diperlukan latihan teknik yang baik untuk menguasainya dengan latihan yang banyak. Beberapa saran dikemukakan dalam tulisan ini antara lain :

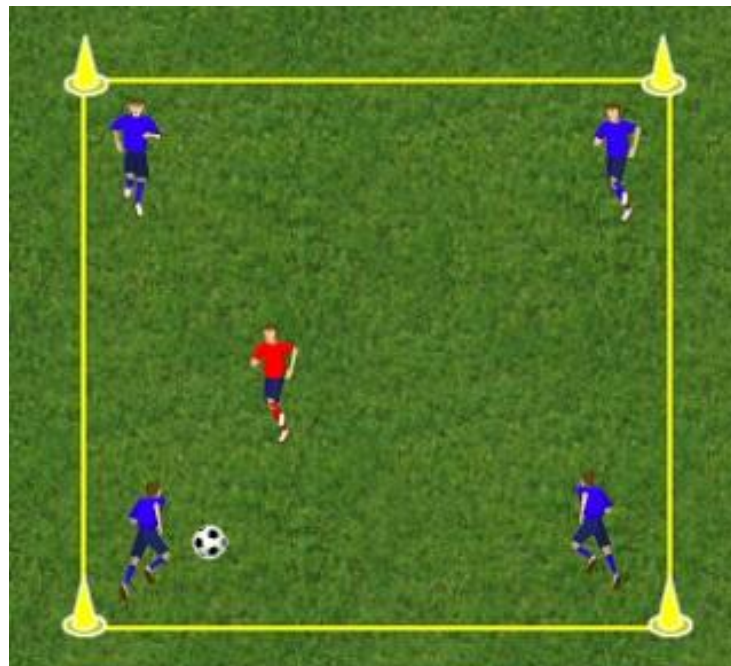
#### **2.1.2.1 Permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan**

Permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan adalah model latihan *passing* menggunakan bentuk permainan 4 lawan 1 didalam area permainan yang telah ditentukan yaitu 5 x 5 meter. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan seorang pemain sepakbola dalam melakukan *passing* terutama *ground passing*. Yang dimaksud *ground passing* sendiri adalah *passing* jarak pendek menyusur atau datar dengan tanah. Permainan ini adalah permainan yang mengutamakan *ground passing* untuk dapat memainkannya. Pemain dituntut untuk melakukan *passing* sesering mungkin dalam permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan ini. *Passing* yang digunakan adalah *passing* pendek menyusur tanah atau *ground passing*.

Permainan ini adalah bentuk pengembangan dari permainan kecil dalam latihan sepakbola yang biasa disebut dengan kucing-kucingan. Untuk aturan permainannya adalah:

1. Pemain berjumlah 5 orang dan dibagi menjadi dua yaitu 4 orang sebagai pemain dan 1 orang sebagai lawan.

2. Pemain diharuskan melakukan passing bebas menggunakan kaki bagian dalam kepada pemain lainnya.
3. Pemain tidak boleh melakukan sentuhan terhadap bola lebih dari dua kali sentuhan.
4. Lawan bertugas mengejar, mengganggu, dan memberikan tekanan terhadap pemain yang melakukan passing.
5. Area permainan berupa persegi 5 x 5 meter dengan dibatasi oleh cones.
6. Waktu permainan adalah 5 menit.
7. Pemain yang melakukan kesalahan: 1) menyentuh bola lebih dari dua kali sentuhan; 2) bola berhasil direbut atau tersentuh oleh lawan; 3) bola keluar dari area permainan, maka harus bergantian menjadi lawan dan yang tadinya menjadi lawan sekarang menjadi pemain.



Gambar 2.6 Model Latihan Permainan 4-1

Sumber : <http://ayolatihanbola.blogspot.com/2013/02/bertahan-dengan-pressing-ketat.html>

### **2.1.2.2 Permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan**

Permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan merupakan latihan yang sama dengan model latihan permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan, hanya saja yang membedakan adalah jumlah sentuhan pemain yaitu hanya satu kali sentuhan. Pemain diharuskan melakukan sentuhan terhadap bola tidak boleh lebih dari satu sentuhan. Oleh karena itu apabila seorang pemain melakukan sentuhan bola lebih dari satu sentuhan maka harus mendapat hukuman yaitu bergantian jadi lawan dan bertugas untuk mengejar bola. Untuk selebihnya, peraturan untuk model latihan permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan ini sama dengan model latihan permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan diatas.

### **2.1.5 Prinsip Latihan**

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari, kian menambah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono, 1988). Tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau satu tim olahraga dalam meningkatkan ketrampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, teknik, taktik dan latihan mental (Rubianto, 2007:55).

Berdasarkan pendapat Rubianto (2007:57) prinsip latihan yang dapat dijadikan pegangan pelatih antara lain:



### 2.1.5.1 Prinsip Individualisasi

Setiap atlet mempunyai perbedaan individu dalam latar belakang kemampuan, potensi dan karakteristik. Latihan harus dirancang dan disesuaikan kekhasan setiap atlet agar menghasilkan hasil yang terbaik. Faktor-faktor yang harus diperhitungkan antara lain: umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, tugas sekolah/pekerjaan/ keluarga, ciri-ciri psikologis, dan lain-lain.

Dengan memperhatikan keadaan individu atlet, pelatih akan mampu memberikan dosis yang sesuai kebutuhan atlet dan dapat membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi atlet. Salah satu penyebab ketidakberhasilan seorang pelatih dalam mempersiapkan atlet dan timnya, dapat disebabkan oleh kurang pemahamnya prinsip individualisasi ini. Prestasi seseorang atau tim dapat dicapai secara optimal apabila setiap program latihan apapun yang diberikan mengacu pada asas individualisasi ini.

Beberapa ahli olahraga maupun kedokteran mengemukakan pendapat yang senada tentang individu sosok manusia. Mereka mengemukakan bahwa tidak ada satu orangpun yang sama persis baik keadaan fisiknya maupun psikisnya. Setiap orang akan memberikan respon yang tidak sama terhadap setiap rangsangan yang diterimanya. Oleh sebab itu untuk mencapai hasil yang maksimal dalam latihan maka dalam memberikan materi latihan kepada seseorang atlet, apalagi pada cabang olahraga beregu, beban latihan yang berupa intensitas latihan, volume latihan, waktu istirahat/*recovery*, jumlah set, repetisi, model pendekatan psikologis, umpan balik dan sebagainya harus mengacu pada prinsip individu ini (Rubianto, 2007:58).

### **2.1.5.2 Prinsip Variasi Latihan**

Latihan fisik yang dilakukan dengan benar seringkali menuntut banyak waktu dan tenaga atlet. Latihan yang dilakukan dengan berulang-ulang dan monoton dapat menyebabkan rasa bosan. Untuk mencegah itu harus diterapkan latihan-latihan yang bervariasi. Latihan kekuatan otot tungkai misalnya, selain *leg press* dapat pula diciptakan bentuk-bentuk latihan lain yang sama manfaatnya seperti lompat bangku, naik tangga, sepakbola jongkok dan lain-lain (Rubianto, 2007:58).

### **2.1.5.3 Prinsip Pedagogig**

Latihan pada dasarnya proses pendidikan yang membantu individu dalam meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor. Prinsip pedagogig mengarahkan latihan mengikuti berbagai kaidah, yaitu: multilateral, pengembangan, kesehatan, kebermanfaatan, kesadaran, sistematis dan gradual.

Dengan prinsip pedagogig pelatihan dituntut memberikan kesadaran yang penuh akan setiap beban latihan yang diberikan kepada atlet dengan segala manfaat positif maupun dampak negatifnya sehingga setiap latihan yang diberikan perlu dirancang secara sistematis dan meningkat secara gradual untuk menjamin semua unsur pendidikan dapat tercapai (Rubianto, 2007:58-59).

#### **2.1.5.4 Prinsip Keterlibatan Aktif**

Salah satu tugas pelatih dalam proses latihan adalah memperlakukan atlet dengan kemampuan yang sama, oleh karena itu pelatih perlu merancang manajemen latihannya agar setiap atlet dapat melaksanakan kegiatan secara optimal (Rubianto, 2007:59).

Keterlibatan atlet berkaitan dengan hal-hal sebagai berikut:

a. Kegiatan fisik

Atlet dapat melaksanakan aktifitas dengan kesempatan yang sama pada setiap sesi latihan.

b. Kegiatan mental

Atlet dilibatkan dalam pengambilan keputusan yang berkaitan dengan penyusunan program latihan, pelaksanaan latihan, kompetisi dan berbagai hal yang berkaitan dengan pengembangan kepribadian dan kedewasaan atlet.

#### **2.1.5.5 Prinsip *Recovery***

*Recovery* atau pemulihan merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern. Karena itu pelatih harus dapat menciptakan kesempatan *recovery* dalam sesi-sesi latihannya. Prinsip *recovery* harus dianggap sama pentingnya dengan prinsip *overload*.

Perkembangan atlet tergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan, agar efek latihan dapat dimaksimalisasi. Hal tersebut sesuai dengan prinsip *recovery* yang mengatakan bahwa kalau kita ingin berprestasi

maksimal, maka setelah tubuh diberi rangsangan berupa pembebanan latihan, harus ada "*complete recovery*" sebelum pemberian stimulus berikutnya. Tanpa *recovery* yang cukup sesuai latihan yang berat, tak akan banyak manfaatnya bagi atlet.

Lamanya *recovery* masih tergantung dari kelelahan yang dirasakan atlet atas latihan sebelumnya. Makin besar kelelahan yang dirasakan, makin lama waktu yang dialokasikan untuk pemulihan. Menurut Rubianto (2007:60) seberapa lama waktu yang diperlukan untuk *recovery* bergantung pada: 1) individu atlet, 2) tingkat kelelahan yang diderita atlet, 3) sistem energi yang terlibat, 4) dan sejumlah faktor lainnya.

Kalau *recovery* antara sesi latihan tidak cukup, maka kelelahan akan semakin menumpuk (*accumulate*), sehingga proses adaptasi latihan tidak akan terjadi dan akan menyebabkan adaptasi semakin tertunda, penurunan prestasi, kemungkinan terjadinya cedera semakin terbuka. Penyebab lambatnya *recovery* adalah akumulasi asam laktat di dalam otot dan darah. Menurut (R & P) dalam Harsono (2006), tingkat asam laktat dalam darah dapat mencapai 20 mmol.

Tubuh kita memang mampu mentolerir kehadiran asam laktat dalam darah, namun hanya sampai tingkat tertentu. Lebih dari itu atlet tersebut dapat hilang kesadaran atau bahkan dapat merusak organ tubuh yang lain. Karena itu dalam melatih skill yang baru atau olahraga yang menuntut skill tinggi sebaiknya jangan sampai terjadi akumulasi asam laktat yang tinggi pula. Dalam hal ini prosedur *recovery* atau *coolingdown rutine* menjadi amat penting, sehingga harus menjadi bagian yang integral dalam sesi-sesi latihan.

Sebagai patokan untuk memulai kembali aktivitas selanjutnya (yang praktis bagi sebagian besar kegiatan latihan) adalah dengan menggunakan

“takaran denyut nadi”, karena bila berpatokan pada kadar asam laktat dalam darah sangat sulit dilakukan oleh para pelatih (Rubianto, 2007:59-60).

#### **2.1.5.6 Prinsip Pulih Asal (*Reversibility*)**

Beberapa pelatih sering mengatakan bahwa bila anda latihan akan menggunakan prinsip ini maka anda akan kehilangan lamanya istirahat yang dilakukan jangan terlalu lama, karena terlalu lama maka kondisi tubuh akan kembali ke asal, dan sebaliknya bila tidak diberi istirahat sama sekali, juga tidak akan ada peningkatan.

Berkaitan dengan lamanya istirahat, Herberger (1977) yang dikutip Bompas (1988) menyarankan bahwa: satu hari adalah waktu yang cukup untuk pemulihan. Jadi dalam merancang atau memberikan beban latihan, disamping harus dapat mengatur intensitas serta volume, mengatur hari-hari yang berat dan hari yang ringan, juga harus mempertimbangkan waktu istirahat minimal yang diperlukan oleh tubuh untuk pemulihan dan regenerasi (Rubianto, 2007:60-61).

#### **2.1.5.7 Prinsip Pemanasan (*Warming Up*)**

Pemanasan bertujuan menyiapkan fisik dan psikis sebelum latihan (Rubianto, 2007:61). Selain itu pemanasan dilakukan terutama untuk menghindari cedera. Bentuk-bentuk pemanasan dapat meliputi: jogging, peregangan statis, peregangan dinamis, dan pelepasan persendian.

### **2.1.5.8 Prinsip Pendinginan (*Cooling Down*)**

Pendinginan bertujuan untuk mengembangkan kondisi fisik dan psikis pada keadaan semula (Rubianto, 2007:62). Pendinginan dilakukan seperti aktivitas pemanasan dengan intensitas yang lebih rendah.

### **2.1.6 Kerangka Berpikir**

#### **2.1.6.1 Analisis model latihan permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan terhadap kemampuan melakukan *ground passing***

Menurut Danny Mielke (2007:20) *passing* yang baik dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang diantara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. Keterampilan dasar mengontrol bola perlu dilatih secara berulang-ulang sehingga pemain yang melakukan *passing* mempunyai rasa percaya diri untuk melakukan passing yang tegas dan terarah kepada teman satu tim yang tidak dijaga lawan. *Passing* yang efektif juga memberikan peluang yang lebih baik untuk mencetak gol karena pemain yang menerima *passing* tersebut berada pada lokasi yang lebih menguntungkan jika dibandingkan dengan *passing* yang dilakukan dengan lemah atau tidak terarah.

Danny Mielke (2007:21) juga menjelaskan bahwa penerima bola tentu saja menginginkan bola tepat berada di depan telapak kakinya sehingga dia dapat menggunakan kontrol satu langkah yang cepat, dan dapat segera melakukan passing ke pemain lain, atau melakukan shooting ke gawang. Passing yang tepat akan membantu penerima mengontrol bola dan menentukan

gerak permainan berikutnya. *Passing* menurut Danny Mielke (2003:19) adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. *Passing* membutuhkan kemampuan teknik yang sangat penting agar dapat tetap menguasai bola.

Banyak cara dalam melatih *passing* dalam sepakbola. Oleh karena itu untuk dapat melakukan *passing* dengan baik perlu adanya variasi latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *passing*. Dalam hal ini peneliti menggunakan model permainan dengan harapan pemain tidak merasa bosan dan bisa terus berlatih tanpa adanya rasa jenuh untuk melakukan latihan *passing* tersebut. Model permainan yang digunakan adalah model permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan. Latihan *passing* menggunakan model permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan membutuhkan kecermatan serta ketepatan dan kecepatan seorang pemain untuk melakukan *passing* sesering mungkin.

Permainan ini adalah permainan untuk mengasah kemampuan *passing* pendek seorang pemain sepakbola. Model latihan ini diharapkan bisa meningkatkan kemampuan dasar pada pemain sepakbola dalam melakukan keterampilan *passing* pendek menyusur tanah atau *ground passing*. Permainan 4-1 menggunakan dua kali sentuhan ini merupakan model latihan *passing* dengan situasi dimana pemain yang melakukan *passing* harus bisa dengan cepat dan cermat memberikan bola atau melakukan *passing* bola kepada teman karena ada tekanan dari lawan yang bertugas untuk terus mengejar dan berusaha untuk merebut bola dari para pemain yang melakukan *passing*. Dengan situasi tersebut diharapkan kemampuan *passing ground* seorang pemain bisa meningkat. Kelebihan model latihan permainan 4-1 menggunakan dua kali

sentuhan adalah pemain bisa menguasai (mengontrol) bola terlebih dahulu sebelum melakukan passing kepada pemain lainnya. Berdasarkan analisis diatas, bahwa ada pengaruh latihan 4-1 menggunakan dua kali sentuh terhadap kemampuan melakukan *ground passing*.

#### **2.1.6.2 Analisis model latihan permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan terhadap kemampuan melakukan *ground passing***

Dalam bentuk latihan permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan ini menekankan seorang pemain harus bisa melakukan *passing* dengan baik. Seorang pemain dituntut untuk melakukan passing dengan satu sentuhan tanpa harus menguasai (mengontrol) bola terlebih dahulu. Bola yang di *passing* ke arah pemain lainnya harus baik karena pemain yang penerima diharapkan bisa melakukan *passing* dengan baik juga. Permainan akan lebih sulit dengan adanya satu lawan yang memberikan tekanan agar pemain tidak leluasa untuk melakukan *passing*. Model latihan permainan ini diharapkan bisa meningkatkan kemampuan seorang pemain dalam melakukan *passing* agar lebih tepat sasaran. Kelebihan dari latihan 4-1 menggunakan satu kali sentuhan adalah pemain harus melakukan passing dengan cepat karena pemain tidak boleh melakukan sentuhan bola lebih dari satu sentuhan. Berdasarkan analisis diatas, bahwa ada pengaruh latihan permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan terhadap kemampuan melakukan *ground passing*.



### **2.1.6.3 Analisis model latihan permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan dan satu sentuhan terhadap kemampuan melakukan *ground passing***

Menurut Sukatamsi (1984:44) Menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Maka teknik menendang bola merupakan dasar didalam bermain sepakbola. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola dengan baik, dengan cepat, cermat, dan tepat pada sasaran teman maupun dalam membuat gol ke mulut gawang lawan.

#### **1. Untuk dapat bermain dengan cepat**

Pemain harus menguasai semua gerakan bagian dari teknik dan dapat memainkan bola dalam segala situasi dan posisi. Tidak menggunakan gerakan-gerakan yang tidak perlu, kecuali memperlambat gerakan juga membuang-buang tenaga. Pada waktu mendapat operan bola segera lari menjemput bola dan ketika menerima bola segera dikontrol.

#### **2. Untuk dapat bermain dengan tepat**

Pemain harus mempunyai keterampilan menendang bola, tendangan operan kepada teman yang bergerak mudah diterima dan tanpa mendapatkan rintangan dan lawan, maupun tendangan tembakan dengan sasaran tempat luang mulut gawang tanpa mendapat rintangan dari penjaga gawang.

### 3. Untuk dapat bermain cermat

Artinya cermat dalam memberikan bola kepada teman dengan dengan mempergunakan jalan yang sependek-pendeknya dan mudah diterima oleh teman. Cermat juga berarti kesanggupan mengontrol bola hanya dengan satu sentuhan dengan cepat memainkan seperti yang dikehendaki.

Dengan adanya latihan permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan dan satu sentuhan pemain bisa lebih cepat, tepat, dan cermat dalam bermain sepakbola. Kelebihan model latihan permainan 4-1 menggunakan dua kali sentuhan adalah pemain bisa menguasai (mengontrol) bola terlebih dahulu sebelum melakukan passing kepada pemain lainnya. Kelebihan dari latihan 4-1 menggunakan satu kali sentuhan adalah pemain harus melakukan *passing* dengan cepat karena pemain tidak boleh melakukan sentuhan bola lebih dari satu sentuhan. Sehingga ada perbedaan model latihan permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan dan satu sentuhan terhadap kemampuan melakukan *ground passing*.

## 2.2 Hipotesis

Menurut Sutrisno Hadi (2001:257) : “Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kenyataannya”. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006:71) : “Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul”.

Sesuai dengan keterangan di atas maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis merupakan dugaan atau jawaban sementara terhadap permasalahan yang ada dalam penelitian, yang masih perlu dibuktikan kebenarannya melalui

perhitungan statistik dari data yang diperoleh. Dalam penelitian ini penulis mengambil hipotesis sebagai berikut

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Ada pengaruh model latihan passing menggunakan permainan 4-1 dua kali sentuhan terhadap kemampuan melakukan *passing* pada pemain sepakbola SSB UNDIP Semarang tahun 2013.
2. Ada pengaruh model latihan passing menggunakan permainan 4-1 satu kali sentuhan terhadap kemampuan melakukan *passing* pada SSB UNDIP Semarang tahun 2013.
3. Ada perbedaan model latihan passing menggunakan permainan 4-1 dua sentuhan dan model latihan passing menggunakan permainan 4-1 satu kali sentuhan terhadap kemampuan melakukan *passing* pada SSB UNDIP Semarang tahun 2013.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian adalah kegiatan untuk mengembangkan dan menguji suatu kebenaran pengetahuan dengan menggunakan cara-cara ilmiah untuk mencapai tujuan melalui proses yang sistematis dan analisis yang logis. Penggunaan metodologi penelitian yang tepat akan memperoleh hasil yang dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah sesuai dengan aturan yang berlaku. Metodologi penelitian memberikan garis-garis yang cermat dan mengajukan syarat-syarat yang benar, maksudnya adalah untuk menjaga agar pengetahuan yang dicapai dalam suatu penelitian dapat mempunyai harga ilmiah yang setinggi-tingginya. Menurut Suharsimi Arikunto (1998:4), dalam mengadakan kegiatan penelitian ada 3 prasarat penting, yaitu:

1. Sistematis: artinya dilaksanakan menurut pola tertentu, dari yang paling sederhana sampai kompleks.
2. Berencana: artinya dilaksanakan dengan adanya unsur kesengajaan dan sebelumnya sudah dipikirkan langkah-langkah pelaksanaannya.
3. Mengikuti konsep ilmiah: artinya mulai awal sampai akhir kegiatan penelitian mengikuti cara-cara yang sudah ditentukan, yaitu prinsip yang digunakan untuk memperoleh ilmu pengetahuan.

### 3.1 JENIS DAN DESAIN PENELITIAN

Desain atau pola yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Matched Subject Design* atau pola M-S, dengan pengertian : "*Matched Subject Design*, yaitu eksperimen yang menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang sudah disamakan subjek demi subjek sebelum eksperimen dilaksanakan. Yang disamakan adalah satu variabel atau lebih yang telah diketahui mempunyai pengaruh terhadap hasil eksperimen yaitu variabel diluar variabel atau faktor yang dieksperimenkan (Sutrisno Hadi, 2001:278).

Untuk menyamakan atau menyeimbangkan kedua grup tersebut dengan cara *subject matching ordinal pairing* yaitu subjek yang hasilnya sama atau hampir sama dengan tes awal kemudian dipasangkan dengan rumus  $ab$   $ba$  maka terbentuk dua kelompok, maka kedua kelompok tersebut mempunyai tingkat kemampuan yang seimbang. Hal ini dapat dilihat dari mean kedua kelompok tersebut yang sama atau hampir sama untuk menentukan kelompok eksperimen I maupun kelompok eksperimen II.

Kedua kelompok yang memiliki tingkat kemampuan yang seimbang diundi. Hal ini bertujuan memberikan kesempatan yang sama pada kedua kelompok untuk menjadi kelompok eksperimen I maupun kelompok eksperimen II, sehingga subjektifitas dari peneliti tidak akan masuk didalamnya. Sehingga akan dapat ditentukan kelompok mana yang menjadi kelompok eksperimen I maupun kelompok eksperimen II.

## 3.2 VARIABEL PENELITIAN

Menurut Sutrisno Hadi yang dikutip oleh Suharsimi Arikunto (2002:94) variabel adalah gejala yang bervariasi. Gejala adalah objek penelitian, sehingga variabel adalah gejala objek penelitian yang bervariasi. Pada dasarnya yang menjadi objek penelitian adalah variabel, dan variabel yang diteliti harus sesuai dengan permasalahan dan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian. Variabel-variabel yang terkait dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### a. Variabel bebas

Variabel bebas adalah variabel penyebab (yang mempengaruhi). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah : Model latihan permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan dan 4-1 menggunakan satu sentuhan.

### b. Variabel terikat

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan *ground passing*.

## 3.3 POPULASI, SAMPEL, DAN TEKNIK PENGAMBILAN SAMPEL

### 3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki. Populasi dibatasi sejumlah penduduk yang akan dijadikan subjek penelitian dan seluruh individu-individu itu harus mempunyai paling sedikit satu sifat yang sama atau homogeny (Sutrisno Hadi, 2002:220). Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto, (2002:108). Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Dari dua

pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa populasi elemen yang akan diketahui atau dipelajari dalam penelitian yang secara teknis akan digeneralisasikan serta paling sedikit memiliki satu sifat yang sama.

Populasi dalam penelitian ini adalah murid SSB UNDIP Semarang tahun 2013.

Karakteristik dan ciri-ciri populasi:

1. Mempunyai kesamaan yaitu murid SSB UNDIP Semarang tahun 2013 umur 13 tahun.
2. Mendapatkan metode latihan yang sama. Mendapatkan porsi latihan yang sama.

### **3.3.2 Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:131) : “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Jika kita hanya akan meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel. Sedangkan menurut Sutrisno Hadi (2001:221) : “Sampel adalah sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari populasi”.

Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan seluruh pemain sepakbola SSB UNDIP Semarang tahun 2013 umur 13 tahun sebanyak 20 orang sebagai sampel penelitian.

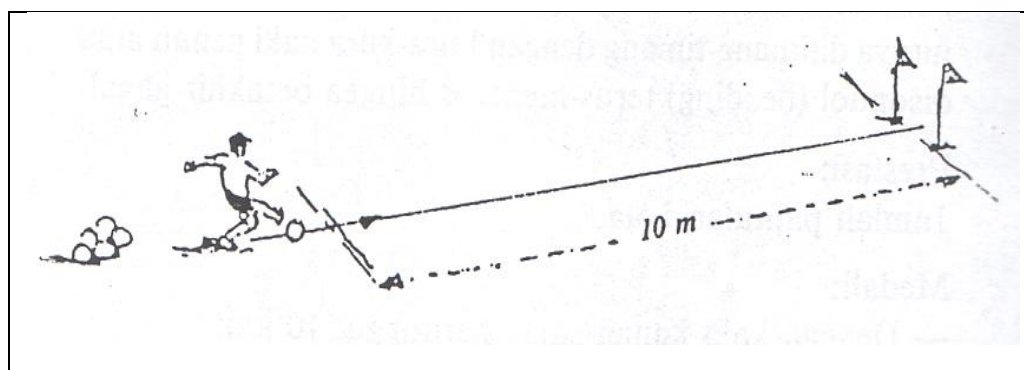
### 3.4 INSTRUMEN PENELITIAN

#### 3.4.1 Instrumen Tes

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:160) : “instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah”. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Pelaksanaan tes *passing* dilaksanakan dilapangan dengan bola diam terletak di tanah, dengan ancang-ancang bola ditendang dengan kaki bagian dalam ke arah sasaran dengan lebar satu meter, jarak tempat menendang dengan sasaran 10 meter. Kesempatan menendang bola lima kali dengan kaki kanan, lima kali dengan kaki kiri. Penilaian yaitu jumlah bola yang masuk ke dalam sasaran.

- Perunggu : 4; artinya jumlah 4 dan 5
- Perak : 6; artinya jumlah 6 dan 7
- Emas : 8; artinya jumlah 8, 9, dan 10



Gambar. 4

(Sukatamsi, 1984:254)



Alat dan perlengkapan yang digunakan dalam tes passing adalah : 1) Bola Sepak, 2) Meteran gulung, 3) *Cones* atau pembatas, 4) Pencatat hasil passing, 5) Lapangan sepakbola.

### **3.4.2 Program Latihan**

Program latihan yang digunakan dalam penelitian ini ada dua yaitu program latihan *passing* dengan model 4-1 dua kali sentuhan dan 4-1 satu kali sentuhan.

## **3.5 METODE ANALISIS DATA**

### **3.5.1 Hasil Belajar Kelas Eksperimen**

Jika kedua kelompok mempunyai varians yang tidak sama, maka penganalisisannya menggunakan uji-t.

### **3.5.2 Uji Persyaratan Analisis**

#### **3.5.2.1 Uji normalitas**

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Uji ini biasanya di gunakan untuk mengukur data berskala ordinal, interval, ataupun rasio. Jika analisis menggunakan metode parametrik, maka persyaratan normalitas harus terpenuhi, yaitu data berasal dari distribusi yang normal. Jika data tidak berdistribusi normal, atau jumlah sampel sedikit dan jenis data adalah nominal atau ordinal maka metode yang digunakan adalah statistik nonparametrik. Dalam pembahasan ini akan digunakan uji *One*

*Sample Kol-mogorov-Smirnov* dengan menggunakan taraf signifikansi 0,05. Data dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi lebih besar dari 5% atau 0,05 (Dwi Priyatno, 2008:28).

### **3.5.2.2 Uji homogenitas**

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi adalah sama atau tidak. Uji ini dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis *independent sample T Test*. Sebagai kriteria pengujian, jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok data adalah sama (Dwi Priyatno, 2008:31).

### **3.5.2.3 Uji hipotesis**

Analisis regresi linier sederhana adalah hubungan secara linear antara satu variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y). Analisis ini untuk mengetahui arah hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen apakah positif atau negatif dan untuk memprediksi nilai dari variabel dependen apakah nilai variabel independen mengalami kenaikan atau penurunan. Data yang digunakan biasanya berskala interval atau rasio (Dwi Priyatno, 2008:66).

#### **3.5.2.4 Pengujian dua sampel tidak berhubungan (Independent Sampel T-Test)**

Uji ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan rata-rata antara dua kelompok sampel yang tidak berhubungan. Jika ada perbedaan, rata-rata manakah yang lebih tinggi. Data yang digunakan biasanya berskala interval atau rasio.

Sebelum dilakukan Uji T Test sebelumnya dilakukan uji kesamaan varian (homogenitas) artinya jika varian sama maka Uji T dapat dikatakan *Equal Variance Assumed* (diasumsikan varian sama) dan jika varian berbeda maka dapat dikatakan *Equal Variance Not Assumed* (diasumsikan varian berbeda) (Dwi Priyatno, 2008:95).

### **3.6 Prosedur Penelitian**

Langkah-langkah yang diambil dalam penelitian ini meliputi lima tahap:

#### **3.6.1 Tahap persiapan**

Tahap persiapan ini meliputi bagaimana peneliti melakukan persiapan sebelum penelitian dilakukan

#### **3.6.2 Tes awal**

Tes adalah serentetan pernyataan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur ketrampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok (Suharsimi Arikunto, 1998:127). Tes awal adalah untuk mengetahui kemampuan awal dari murid SSB

UNDIP tahun 2013 sebelum diberikan perlakuan. Sebelum melakukan tes awal, sampel diberi penjelasan mengenai jalannya tes tersebut. Langkah-langkah pelaksanaan tes awal adalah sebagai berikut:

- a. Setiap sampel dipanggil satu per satu menurut nomor tes masing-masing.
- b. Sampel yang dipanggil berdiri ditepi lapangan dan masuk lapangan untuk melakukan passing.
- c. Sampel melakukan passing sebanyak 5 kali dengan kaki kanan dan 5 kali dengan kaki kiri.
- d. Nilai yang diambil adalah jumlah passing yang masuk dari kaki kanan dan kaki kiri.

### **3.6.3 Pelaksanaan Latihan**

Latihan adalah suatu proses latihan yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan kian hari jumlah beban kian bertambah (Tohar, 2000:1). Peneliti memberi perlakuan terhadap subjek yang akan diteliti dan pada prinsipnya latihan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan melakukan passing dalam permainan sepakbola.

Setelah melakukan tes awal sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok pertama eksperimen I (melakukan latihan 4-1 dua sentuhan) dan kelompok kedua eksperimen II (melakukan latihan 4-1 satu sentuhan). Cara pembagian kelompok yaitu dengan cara sampel dirangking dari hasil tes awal yang tertinggi ke terendah, kemudian dimasukkan ke dalam rumus AB-BA dan dimasukkan dalam kelompok pertama atau kelompok kedua. Perlakuan diberikan sebanyak 14 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali pertemuan setiap minggu.

### **3.6.4 Tes Akhir**

Pengambilan data terakhir setelah subjek diberi perlakuan. Pengambilan data dilakukan dengan subjek dan cara yang sama dengan tes awal dengan tujuan untuk mengetahui hasil yang dicapai dari masing-masing kelompok setelah melakukan latihan atau setelah diberikan perlakuan. Dari data tes akhir ini selanjutnya diolah dan diperhitungkan statistik yang cermat. Hasil perhitungan akhir akan menunjukkan ada atau tidaknya pengaruh yang berarti dari pelaku yang diberikan kepada eksperimen I dan eksperimen II.

## **3.7 FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PENELITIAN**

Dalam penelitian ini untuk menghindari adanya kemungkinan-kemungkinan kesalahan selama penelitian, maka penulis akan mengemukakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian ini adalah:

### **1. Faktor Kesungguhan Hati**

Faktor kesungguhan hati dalam pelaksanaan penelitian dari masing-masing sampel tidak sama, untuk itu penulis dalam pelaksanaan latihan dan tes selalu memotivasi, mengawasi dan mengontrol setiap aktivitas yang dilakukan dengan melibatkan pembimbing untuk mengarahkan kegiatan sampel pada tujuan yang akan dicapai.

### **2. Faktor Penggunaan Alat**

Pada saat penelitian ini, baik saat tes maupun saat pemberian materi latihan sebelum dimulai diupayakan semua alat yang berhubungan dengan

penelitian sudah dipersiapkan terlebih dahulu, sehingga latihan dapat berjalan dengan lancar.

### 3. Faktor Pemberian Materi

Materi latihan mempunyai peran yang sangat penting dalam usaha mencapai tujuan, jelas hal ini akan menimbulkan kebosanan pada sampel sehingga untuk menghindarinya perlu diberikan latihan dalam bentuk permainan sebagai pembangkit gairah (motivasi).

### 4. Faktor Kemampuan Sampel

Masing-masing sampel memiliki kemampuan dasar yang berbeda, baik dalam penerimaan materi secara lisan maupun kemampuan dalam penggunaan alat tes. Untuk itu penulis selain memberikan informasi secara klasikal, secara individu penulis berusaha memberikan koreksi agar tes yang digunakan benar-benar baik.

### 5. Faktor Kegiatan Sampel di Luar Penelitian

Tujuan utama pelaksanaan penelitian ini adalah memperoleh data-data seakurat mungkin. Untuk menghindari adanya kegiatan sampel di luar penelitian yang bisa menghambat proses latihan dan pengambilan data penelitian, penulis berusaha mengatasi dengan memilih waktu penelitian bersamaan dengan jadwal latihan rutin.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 HASIL PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan dengan eksperimen kemampuan passing antara yang dilatih model Permainan 4-1 Menggunakan Dua Sentuhan dan model permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan dalam permainan sepakbola pada siswa SSB Undip Kota Semarang KU-13 tahun 2013. Secara keseluruhan kegiatan penelitian ini dilaksanakan dalam tiga tahap, yaitu pertama adalah kegiatan pre test untuk mengetahui kemampuan awal sampel dan sekaligus digunakan untuk membagi sampel ke dalam 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen I yang akan diberikan latihan model Permainan 4-1 Menggunakan Dua Sentuhan dan kelompok eksperimen II yang akan diberikan latihan model permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan. Pada tahap selanjutnya diberikan program latihan pada kedua kelompok sebanyak 14 kali pertemuan dan pada tahap akhir diadakan post test untuk mengukur kemampuan passing. Berdasarkan pengukuran kemampuan tes passing pada siswa SSB Undip Kota Semarang KU-13 tahun 2013 diperoleh data dari tiap-tiap subjek pada kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II, maka didapatkan hasil dari tiap-tiap subjek dari kedua kelompok tersebut. Kemudian dari data tes awal dan tes akhir masing-masing kelompok tersebut dimasukkan ke dalam tabel perhitungan statistik. Hasil penelitian ini diperoleh dari peningkatan hasil latihan dan perbedaan peningkatan kedua latihan yaitu model Permainan 4-1 Menggunakan Dua Sentuhan dan model permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan sebagai berikut:

Tabel 4.1 Hasil Tes Model Permainan 4-1 Menggunakan Dua Sentuhan

No	NO.SUBYEK	PRE TEST	POST TEST
1	P-06	7	8
2	P-13	6	9
3	P-14	6	7
4	P-09	5	6
5	P-01	4	5
6	P-03	3	4
7	P-04	3	2
8	P-10	3	6
9	P-17	3	3
10	P-19	2	5

Tabel 4.2 Statistik Deskriptif Model Permainan 4-1 Menggunakan Dua Sentuhan

Descriptive Statistics								
	N	Rang e	Minimu m	Maximu m	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
Pretest	10	5,00	2,00	7,00	42,00	4,2000	1,68655	2,844
Posttest	10	7,00	2,00	9,00	55,00	5,5000	2,17307	4,722
Valid N (listwise )	10							

Dari output SPSS diatas dari 10 siswa diperoleh rata-rata (mean) untuk pretest=4,20, std deviasi=1.686, varian = 2,844, rentang = 5, minimum = 2, maksimum = 7. Sedangkan untuk post test nilai rata-rata (mean) = 5,50, std. Deviasi = 2,173, varian = 4,722, rentang = 7, minimum = 2, dan maksimumnya = 9.

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Adapun kriteria pengujian yang digunakan adalah sebagai berikut :

Jika nilai signifikansi/P value/sig. < 0,05 artinya data berasal bukan dari distribusi normal. Pada taraf signifikansi ( $\alpha$ ) = 0,05.



Jika nilai signifikansi/P value/sig. > 0,05 artinya data berasal dari distribusi normal. Pada taraf signifikansi ( $\alpha$ ) = 0,05.

Tabel 4.3 Uji Normalitas Model Permainan 4-1 Menggunakan Dua Sentuhan

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	,262	10	,051	,894	10	,188
Posttest	,109	10	,200*	,984	10	,983

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan SPSS, diperoleh nilai Sig. Pretest dan post test baik dengan uji Shapiro- Wilk (Liliefors) (sig. 0,600 dan 0,398). Dan Uji Kolmorogrov – Smirnov (sig. 0,179 dan 0,200), dikarenakan nilai pre test menggunakan Uji Komogrov hasilnya lebih dari 0,05 artinya data berdistribusi normal.

Setelah melakukan uji normalitas, tahapan selanjutnya adalah melakukan uji homogenitas. Adapun kriteria pengujian sebagai berikut :

Jika nilai signifikansi/P value/sig. < 0,05 artinya data heterogen.

Jika nilai signifikansi/P value/sig. > 0,05 artinya data homogen.

Tabel 4.4 Uji Homogenitas Model Permainan 4-1 Menggunakan Dua Sentuhan

**Test of Homogeneity of Variances**

Pretest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,330	1	18	,573

Dari hasil tabel output di atas dapat diketahui signifikansi sebesar 0,573. Karena nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok data mempunyai varian sama atau homogen. Angka Levene Statistic menunjukkan semakin kecil nilainya maka semakin besar homogenitasnya.

Tabel 4.5 Hasil Tes Model permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan

No	NO.SUBYEK	PRE TEST	POST TEST
1	P-11	7	6
2	P-12	6	5
3	P-15	6	8
4	P-05	5	4
5	P-20	4	6
6	P-02	3	5
7	P-07	3	5
8	P-08	3	6
9	P-16	2	4
10	P-18	2	4

Tabel 4.6 Statistik Deskriptif Model permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan

Descriptive Statistics								
	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
Pretest	10	5,00	2,00	7,00	41,00	4,1000	1,79196	3,211
Posttest	10	4,00	4,00	8,00	53,00	5,3000	1,25167	1,567
Valid N (listwise)	10							

Dari output SPSS diatas dari 10 siswa diperoleh rata-rata (mean) untuk pretest =4,10, minimum = 2, maksimum = 7. Sedangkan untuk Post Test nilai rata-rata (mean) =5,30, minimum =2, dan maksimumnya =8.

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Adapun kriteria pengujian yang digunakan adalah sebagai berikut :

Jika nilai signifikansi/P value/sig. < 0,05 artinya data berasal bukan dari distribusi normal. Pada taraf signifikansi ( $\alpha$ ) = 0,05.

Jika nilai signifikansi/P value/sig. > 0,05 artinya data berasal dari distribusi normal. Pada taraf signifikansi ( $\alpha$ ) = 0,05.

Tabel 4.7 Uji Normalitas Model permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan

<b>Tests of Normality</b>						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	,230	10	,142	,905	10	,246
Posttest	,195	10	,200*	,871	10	,102

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan SPSS v13, diperoleh nilai Sig. Pretest dan post test baik dengan uji Shapiro- Wilk (Liliefors) (sig. 0,682 dan 0.087). Dan Uji Kolmogorov – Smirnov (sig. 0,200 dan 0.185), dikarenakan nilai pre test menggunakan Uji Komogrov hasilnya lebih dari 0,05 artinya data berdistribusi normal.

Setelah melakukan uji normalitas, tahapan selanjutnya adalah melakukan uji homogenitas. Adapun kriteria pengujian sebagai berikut :

Jika nilai signifikansi/P value/sig. < 0,05 artinya data heterogen.

Jika nilai signifikansi/P value/sig. > 0,05 artinya data homogen.

Tabel 4.8 Uji Homogenitas Model permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan

#### **Test of Homogeneity of Variances**

Pretest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2,643	1	18	,121

Dari hasil tabel output di atas dapat diketahui signifikansi sebesar 0,121. Karena nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa kedua

kelompok data mempunyai varian sama atau homogen. Angka Levene Statistic menunjukkan semakin kecil nilainya maka semakin besar homogenitasnya.

#### 4.1.1 Hasil Pengaruh Model Permainan 4-1 Menggunakan Dua Sentuhan

Tabel 4.9 Tabel R Square Model Permainan 4-1 Menggunakan Dua Sentuhan

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.786 <sup>a</sup>	.618	.571	1.214	1.129

a. Predictors: (Constant), Postest

b. Dependent Variable: Pretest

Tabel 4.10 Tabel Perhitungan Distribusi F Model Permainan 4-1 Menggunakan Dua Sentuhan

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	19.104	1	19.104	12.956	.007 <sup>a</sup>
	Residual	11.796	8	1.475		
	Total	30.900	9			

a. Predictors: (Constant), Postest

b. Dependent Variable: Pretest

Tabel 4.11 Tabel Koefisien Determinan Model Permainan 4-1 Menggunakan Dua Sentuhan

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-1.419	1.581		-.898	.396
	Postest	.849	.236	.786	3.599	.007

a. Dependent Variable: Pretest

Dari Tabel data diatas diperoleh nilai  $a = -1,419$  dan  $b = 0,849$  , jadi persamaan regresi:

$Y = -1.419 + 0,849x_1$ . Kita akan menguji nilai b apakah menerima atau menolak hipotesis, dapat dilihat di tabel anova.

Dapat dilihat dari tabel anova di atas bahwa nilai  $F = 12,956$ ,  $\text{sig} = 0,0007$ . Karena nilai sig kurang dari 5% berarti  $H_0$  ditolak maka  $H_1$  diterima.

Artinya  $x$  mempunyai hubungan linear terhadap  $y$  atau  $x$  berpengaruh positif terhadap  $y$ .

Nilai koefisien determinasi dapat dilihat pada nilai R square pada output **model summary**. Dari tabel model summary di dapat R square atau  $R^2 = 0,618 = 61,8\%$ , nilai tersebut menunjukkan bahwa variasi variabel latihan model Permainan 4-1 Menggunakan Dua Sentuhan dapat dijelaskan oleh variabel kemampuan passing ( $x_1$ ) sebesar 61,8%.

Berdasarkan hasil uji coba pengaruh menunjukkan bahwa variabel latihan model Permainan 4-1 Menggunakan Dua Sentuhan berpengaruh cukup kuat terhadap variabel kemampuan passing. Oleh karena itu jika ingin menghasilkan kemampuan passing yang bagus latihan model Permainan 4-1 Menggunakan Dua Sentuhan intensitasnya harus lebih banyak lagi.

#### 4.1.2 Hasil Pengaruh Model Permainan 4-1 Menggunakan Satu Sentuhan

Tabel 4.12 Tabel R Square Model permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.346 <sup>a</sup>	.120	.010	1.960	.481

Tabel satu

a. Predictors: (Constant), Postest

b. Dependent Variable: Pretest

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4.182	1	4.182	1.089	.327 <sup>a</sup>
	Residual	30.718	8	3.840		
	Total	34.900	9			

a. Predictors: (Constant), Postest

b. Dependent Variable: Pretest

Tabel 4.14 Tabel Koefisien Determinan Model permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.160	2.697		.430	.678
	Posttest	.481	.461	.346	1.044	.327

a. Dependent Variable: Pretest

Dari Tabel data diatas diperoleh nilai  $a=1,160$  dan  $b= 0,481$  , jadi persamaan regresi:

$Y = 1,160+0,481x_1$ . Kita akan menguji nilai b apakah menerima atau menolak hipotesis, dapat dilihat di tabel anova.

Dapat dilihat dari tabel anova di atas bahwa nilai  $F = 1,0894$  , sig = 0,327. Karena nilai sig lebih dari 5% berarti  $H_1$  ditolak maka  $H_0$  diterima.

Artinya x mempunyai hubungan linear terhadap y atau x berpengaruh negatif terhadap y.

Nilai koefisien determinasi dapat dilihat pada nilai R square pada output **model summary**. Dari tabel model summary di dapat R square atau  $R^2 = 0,120$  = 12,0%, nilai tersebut menunjukkan bahwa variasi variabel model latihan 4-1 menggunakan satu sentuhan dapat dijelaskan oleh variabel kemampuan passing ( $x_1$ ) sebesar 12,0%.

Berdasarkan hasil uji coba pengaruh menunjukkan bahwa variabel model latihan 4-1 menggunakan satu sentuhan berpengaruh cukup lemah terhadap variabel kemampuan passing. Oleh karena itu jika ingin menghasilkan kemampuan passing yang bagus latihan model permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan intensitasnya harus lebih banyak lagi.

Tabel 4.15 Perbandingan Hasil Latihan

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances					t-test for Equality of Means			
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
treatment	Equal var. assumed	2,666	,120	,252	18	,804	,20000	,79303	-1,46608	1,86608
	Equal var. not assumed			,252	14,380	,804	,20000	,79303	-1,49667	1,89667

Tabel 4.16 Statistik Kelompok

Group Statistics				
class	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
1,00	10	5,5000	2,17307	,68718
2,00	10	5,3000	1,25167	,39581
dimensi n1				



Dari hasil uji T (tabel) diatas diperoleh nilai Sig. (2-tailed) = 0,804 > 0,05. Karena nilai signifikansi > 0,05, maka  $H_1$  ditolak dan  $H_0$  diterima, hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada hasil kemampuan passing siswa yang menggunakan latihan model Permainan 4-1 Menggunakan Dua Sentuhan dan model permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan. Tapi jika dilihat dari nilai rata-rata (mean), kelompok dengan model latihan Permainan 4-1 Menggunakan Dua Sentuhan lebih baik daripada model latihan 4-1 menggunakan satu sentuhan.

## **4.2 PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil setelah diberikan perlakuan, hasil penelitian menunjukkan nilai t-hitung < t-tabel maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan kemampuan passing antara yang dilatih model Permainan 4-1 Menggunakan Dua Sentuhan dan model permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan dalam permainan sepakbola pada siswa SSB Undip Kota Semarang KU-13 tahun 2013. Hal ini dapat dilihat dari hasil akhir kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II.

Untuk membahas hipotesis ini yaitu ada perbedaan kemampuan passing antara yang dilatih model Permainan 4-1 Menggunakan Dua Sentuhan dan model permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan dalam permainan sepakbola pada siswa SSB Undip Kota Semarang KU-13 tahun 2013, dinyatakan ditolak karena setelah dilakukan tes yaitu tes awal dan tes akhir dapat diketahui bahwa peningkatan hasil latihan tidak signifikan karena nilai t hitung lebih kecil dari t tabel.

Tidak adanya perbedaan kemampuan passing antara yang dilatih model Permainan 4-1 Menggunakan Dua Sentuhan dan model permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan dalam permainan sepakbola pada siswa SSB Undip Kota Semarang KU-13 tahun 2013 disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu sebagai berikut:

1. Keikutsertaan SSB Undip dalam sebuah turnamen di Jakarta membuat porsi latihan dari pelatih utama lebih dominan, sehingga jumlah repetisi yang diberikan saat program latihan terlalu rendah sehingga sulit untuk bisa meningkatkan kemampuan *passing*.
2. Terdapat siswa yang mengalami penurunan hasil latihan, dikarenakan kurang seriusnya siswa saat melaksanakan program latihan akan berpengaruh terhadap kemampuan *passing*.
3. Terdapat siswa yang mengalami peningkatan latihan tetapi tidak signifikan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa adanya siswa yang tidak mengalami peningkatan latihan, tidak mengalami peningkatan ataupun penurunan latihan dan mengalami peningkatan latihan tetapi tidak signifikan, ini akan menyebabkan pengaruh hasil dari masing-masing kelompok.

Merujuk pada instrument test oleh Sukatamsi (1984:254) dimana penilaian jumlah bola yang masuk ke dalam sasaran dibagi menjadi tiga yaitu: Perunggu: 4; artinya jumlah 4 dan 5 (kurang), Perak: 6; artinya jumlah 6 dan 7 (cukup), Emas: 8; artinya jumlah 8, 9, dan 10 (baik).

Tabel 4.17 Penilaian hasil *passing*

## Pre test

No	Baik	Cukup	Kurang	Non-kategori
1		Abhi	Ibna	Bram Adhi
2		Dimas	Khusnul	Verysal
3		Rizaldi	Rizal	Putra
4		Wahyu	Firman Budi	Risky
5		Firman		Yasin
6		Ardi		Tobroni
7				Ridho
8				Ido
9				Laga
10				Ikhsan

## Post test

No	Baik	Cukup	Kurang	Non-kategori
1	Abhi	Yasin	Verysal	Putra
2	Wahyu	Khusnul	Ibna	Ridho
3	Ardi	Tobroni	Risky	
4		Dimas	Rizaldi	
5		Firman	Ido	
6		Firman budi	Laga	
7			Rizal	
8			Bram Adhi	
9			Ikhsan	

Tabel 4.18 Penilaian hasil passing yang terbagi dalam kelompok:

## Kelompok Eksperimen I

	<b>Baik</b>	<b>Cukup</b>	<b>Kurang</b>	<b>Non-kategori</b>	<b>Mean</b>
Pre test		Abhi	Khusnul	Verysal	4,2
		Wahyu	Rizal	Putra	
		Firman		Tobroni	
				Ridho	
				Ikhsan	
Post test	Abhi	Firman	Rizal	Putra	5,5
	Wahyu	Khusnul	Verysal	Ridho	
		Tobroni	Ikhsan		

## Kelompok Eksperimen II

	<b>Baik</b>	<b>Cukup</b>	<b>Kurang</b>	<b>Non-kategori</b>	<b>Mean</b>
Pre test		Dimas	Ibna	Bram Adhi	4,1
		Rizaldi	Firman Budi	Risky	
		Ardi		Yasin	
				Ido	
				Laga	
Post test	Ardi	Dimas	Rizaldi		5,3
		Firman Budi	Ibna		
		Yasin	Bram Adhi		
			Risky		
			Ido		
			Laga		

Jika dilihat nilai rata-rata (mean) dari jumlah *passing* kelompok eksperimen I untuk pre test 4,2 dan post test 5,5 maka secara kualitas tidak ada pengaruh yang berarti dari model latihan permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan terhadap kemampuan melakukan *ground passing* dalam permainan sepakbola pada SSB Undip KU-13 tahun 2013.. Dan dilihat nilai rata-rata (mean) dari jumlah *passing* kelompok eksperimen II untuk pre test 4,1 dan post test 5,3 maka secara kualitas tidak ada pengaruh yang berarti dari model latihan

permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan terhadap kemampuan melakukan *ground passing* dalam permainan sepakbola pada SSB Undip KU-13 tahun 2013. Tapi secara kuantitas ada pengaruh model latihan permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan dan satu sentuhan terhadap kemampuan melakukan *ground passing* dalam permainan sepakbola pada SSB Undip KU-13 tahun 2013 karena nilai masing-masing rata-rata (mean) post test > pre test.

Mengacu dari kenyataan tersebut, maka dalam upaya meningkatkan hasil kemampuan passing yang dilatih dengan model permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan dan model permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan dalam permainan sepakbola pada siswa SSB Undip kota Semarang KU-13 tahun 2013, diperlukan waktu yang cukup untuk dapat meningkatkan hasil latihan, kemudian cara memotivasi siswa agar tidak jenuh saat latihan sangat perlu dilakukan dan komunikasi kepada para siswa harus dilakukan. Kemudian program latihan perlu diperhatikan karena dengan program latihan yang baik dengan diikuti siswa yang berlatih dengan bersungguh-sungguh maka akan diperoleh hasil yang baik pula.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil beberapa kesimpulan antara lain:

1. Ada pengaruh latihan permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan terhadap kemampuan melakukan *ground passing* pada siswa SSB Undip Semarang KU-13 Tahun 2013.
2. Ada pengaruh latihan permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan terhadap kemampuan melakukan *ground passing* pada siswa SSB Undip Semarang KU-13 Tahun 2013.
3. Tidak ada perbedaan model latihan permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan dan satu sentuhan terhadap kemampuan melakukan *ground passing* pada siswa SSB Undip Semarang KU-13 Tahun 2013.

#### **5.2 SARAN**

Adapun saran yang dapat peneliti berikan terkait dengan hasil penelitian antara lain:

1. Untuk pembina dan pelatih sepakbola SSB Undip Semarang tahun 2013 dalam usaha meningkatkan hasil *ground passing* dapat menggunakan model latihan permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan. Hal ini terbukti bahwa latihan permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan berpengaruh terhadap

hasil *ground passing* dan hasil latihan ini lebih baik dibandingkan latihan permainan 4-1 menggunakan satu sentuhan.

2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan perbandingan bagi peneliti selanjutnya apabila akan mengadakan penelitian yang sejenis dengan sampel yang berbeda, dengan memperhatikan kendala-kendala yang ada. Selain itu perlu dilakukan penelitian terkait dengan peningkatan kemampuan pemain dalam meningkatkan kemampuan *passing* melalui variasi latihan yang dilakukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Danny Mielke.2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Jakarta : Pakar Raya
- A. Sarumpaet dkk, 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Depdikbud
- Joseph A Luxbacher. 1998. *Sepakbola : Langkah-langkah Menuju Sukses*.  
Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Luxbacher A, Joseph. 2004. *Sepak Bola*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Soekatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta : Tiga Serangkai
- Sucipto dkk, 2000. *Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan: Direktorat Jendral Pendidikan dan Kebudayaan
- Djawad, 1976. *Bermain Sepak Bola*. Yogyakarta : Intan.
- Depdiknas, 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta : Rineka Cipta
- Suharso dan Ana Retnoningsih. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Semarang : CV. Widya Karya
- Sutrisno Hadi. 1990. *Metodologi Research*, Yogyakarta : Andi Offset
- \_\_\_\_\_. 2000. *Statistik Jilid I*, Yogyakarta : Andi Offset
- \_\_\_\_\_. 2001. *Statistik Jilid II*, Yogyakarta : Andi Offset
- Dwi Priyatno. 2008. *Mandiri Belajar SPSS*. Yogyakarta: Mediakom
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: Rumah Indonesia



## Lampiran 1



KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Nomor : 221 / FIK / 2013

Tentang  
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP  
TAHUN AKADEMIK 2012/2013

- Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat : 1. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;  
2. SK Rektor UNNES No. 162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;  
3. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
- Memperhatikan : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Tanggal 07 Maret 2013

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :  
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :
- |                       |  |
|-----------------------|--|
| 1. Nama               | : Kumpul Slamet Budiyanto, S.Pd., M.Kes. |
| NIP                   | : 197109091998021001                     |
| Pangkat/Golongan      | : III/a - Penata Muda                    |
| Jabatan Akademik      | : Asisten Ahli                           |
| Sebagai Pembimbing I  |  |
| 2. Nama               | : Drs. Rubianto Hadi, M.Pd.              |
| NIP                   | : 196302061988031001                     |
| Pangkat/Golongan      | : III/c - Penata                         |
| Jabatan Akademik      | : Lektor Kepala                          |
| Sebagai Pembimbing II |  |
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
- |               |   |
|---------------|---|
| Nama          | : SUKMA KUSUMA  |
| NIM           | : 6301409068  |
| Jurusan/Prodi | : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/Pendidikan Kepeleatihan Olahraga |
| Topik         | : Teknik Dasar Permainan Sepakbola                                  |

- KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.



- Tembusan  
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik  
2. Ketua Jurusan  
3. Dosen Pembimbing  
4. Peringgal



6301409068

FM-03-AKD-24/Rev. 00

Halaman 1 / 1

Created by system on: 12 Mar '13 11:02:21

## Lampiran 2



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229  
Telepon: 024-8508007

Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: [fik\\_unnes@telkom.net](mailto:fik_unnes@telkom.net)

No. : 1979/UN 37-1-6/PL/2013  
Lamp : .....  
Hal : Ijin Penelitian

Kepada  
Yth. KETUA SSB UNDIP SEMARANG  
di UNDIP SEMARANG

Dengan Hormat,  
Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : SUKMA KUSUMA  
NIM : 6301409068  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Topik : Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 30 Mei 2013  
Dekan

*h.*  
Dr. H. Harry Pramono, M.Si.  
NIP. 195910191985031001



6301409068

....: FM-05-AKD-24/Rev. 00 :....

## Lampiran 3



**SEKOLAH SEPAKBOLA  
UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG  
SSB. UNDIP**

JL Prof. Soedharto Sek Eko Ariyanto 081575612699

---

Kepada Yth.  
Dekan FIK  
Universitas Negeri Semarang  
Di Semarang

Dengan hormat,

Bersama ini kami pengurus SSB UNDIP menerangkan bahwa mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

NAMA : Sukma Kusuma  
NIM : 6301409068

Telah melaksanakan penelitian dan pengambilan data di SSB UNDIP pada tanggal 30 Mei 2013  
Demikian keterangan ini kami buat dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.



Semarang, 17 Juli 2013  
Kepala SSB UNDIP

Sumardi Widodo S.Pd, M.Pd

## Lampiran 4

**DAFTAR NAMA SAMPEL  
SSB UNDIP KU-13**

No	Nama	Tempat, Tanggal Lahir
1	Rizal	Purwodadi, 23 Maret 2000
2	Bram Adhi	Semarang, 2 Januari 2000
3	Verysal	Semarang, 3 Agustus 2000
4	Ilham Putra	Semarang, 8 Maret 2000
5	Muhammad Ibna	Semarang, 15 Juni 2000
6	Abhi Fathurozi	Semarang, 6 Juni 2000
7	Risky Syaiflloh	Jakarta, 3 April 2000
8	Muhammad Yasin	Semarang, 22 Februari 2000
9	Khusnul Sidiq	Kudus, 24 Februari 2000
10	Mohammad Tobroni	Semarang, 5 April 2000
11	Dimas Puji kesuma	Semarang, 7 November 2001
12	Rizaldi	Semarang, 30 Maret 2000
13	Wahyu Latif	Semarang, 12 Juni 2000
14	Firman Hizbulloh	Semarang, 9 Januari 2000
15	Cahyo Ardi Pratama	Semarang, 9 April 2000
16	Ido	Semarang, 19 Agustus 2000
17	Ridho Kusuma	Semarang, 23 September 2000
18	Laga	Semarang, 4 September 2000
19	Ikhsan Rozikin	Semarang, 8 Februari 2000
20	Firman budi	Semarang, 6 Juni 2000

**Lampiran 5**  
**DATA HASIL PENELITIAN**  
*PRE TEST PASSING*

No	Nama	Hasil Passing		Jumlah
		Kanan	Kiri	
1	Rizal	2	2	4
2	Bram Adhi	2	1	3
3	Verysal	3	0	3
4	Putra	1	2	3
5	Ibna	4	1	5
6	Abhi	3	4	7
7	Risky	2	1	3
8	Yasin	2	1	3
9	Khusnul	3	2	5
10	Tobroni	2	1	3
11	Dimas	4	3	7
12	Rizaldi	4	2	6
13	Wahyu	3	3	6
14	Firman	2	4	6
15	Ardi	4	2	6
16	Ido	2	0	2
17	Ridho	3	0	3
18	Laga	1	1	2
19	Ikhsan	2	0	2
20	Firman budi	1	3	4

**DATA HASIL PRE TEST PASSING  
TERBAGI DALAM KELOMPOK**

No	Kode	Nama	Nilai	Rumus Match	Matching	Pas Kode	Pasangan Nilai
1	6	Abhi	7	A	A-B	6-11	7-7
2	11	Dimas	7	B			
3	12	Rizaldi	6	B	A-B	12-13	6-6
4	13	Wahyu	6	A			
5	14	Firman	6	A	A-B	14-15	6-6
6	15	Ardi	6	B			
7	5	Ibna	5	B	A-B	5-9	5-5
8	9	Khusnul	5	A			
9	1	Rizal	4	A	A-B	1-20	4-4
10	20	Firman Budi	4	B			
11	2	Bram Adhi	3	B	A-B	2-3	3-3
12	3	Verysal	3	A			
13	4	Putra	3	A	A-B	4-7	3-3
14	7	Risky	3	B			
15	8	Yasin	3	B	A-B	8-10	3-3
16	10	Tobroni	3	A			
17	17	Ridho	3	A	A-B	17-16	3-2
18	16	Ido	2	B			
19	18	Laga	2	B	A-B	18-19	2-2
20	19	Ikhsan	2	A			

## KELOMPOK EKSPERIMEN I:

No	Kode	Nama	Hasil Passing		Jumlah
			Kanan	Kiri	
1	6	Abhi	3	4	7
2	13	Wahyu	3	3	6
3	14	Firman	2	4	6
4	9	Khusnul	3	2	5
5	1	Rizal	2	2	4
6	3	Verysal	3	0	3
7	4	Putra	1	2	3
8	10	Tobroni	2	1	3
9	17	Ridho	3	0	3
10	19	Ikhsan	2	0	2

## KELOMPOK EKSPERIMEN II:

No	Kode	Nama	Hasil Passing		Jumlah
			Kanan	Kiri	
1	11	Dimas	4	3	7
2	12	Rizaldi	4	2	6
3	15	Ardi	4	2	6
4	5	Ibna	4	1	5
5	20	Firman Budi	1	3	4
6	2	Bram Adhi	2	1	3
7	7	Risky	2	1	3
8	8	Yasin	2	1	3
9	16	Ido	2	0	2
10	18	Laga	1	1	2

**DATA HASIL PENELITIAN***POST TEST PASSING*

No	Nama	Hasil Passing		Jumlah
		Kanan	Kiri	
1	Rizal	2	3	5
2	Bram Adhi	3	2	5
3	Verysal	2	2	4
4	Putra	1	1	2
5	Ibna	3	1	4
6	Abhi	4	4	8
7	Risky	4	1	5
8	Yasin	3	3	6
9	Khusnul	4	2	6
10	Tobroni	4	2	6
11	Dimas	3	3	6
12	Rizaldi	3	2	5
13	Wahyu	5	4	8
14	Firman	4	3	7
15	Ardi	4	4	8
16	Ido	3	1	4
17	Ridho	2	1	3
18	Laga	2	2	4
19	Ikhsan	3	2	5
20	Firman budi	4	2	6



## KELOMPOK EKSPERIMEN I:

No	Kode	Nama	Hasil Passing		Jumlah
			Kanan	Kiri	
1	6	Abhi	4	4	8
2	13	Wahyu	5	4	9
3	14	Firman	4	3	7
4	9	Khusnul	4	2	6
5	1	Rizal	2	3	5
6	3	Verysal	2	2	4
7	4	Putra	1	1	2
8	10	Tobroni	4	2	6
9	17	Ridho	2	1	3
10	19	Ikhsan	3	2	5

## KELOMPOK EKSPERIMEN II:

No	Kode	Nama	Hasil Passing		Jumlah
			Kanan	Kiri	
1	11	Dimas	3	3	6
2	12	Rizaldi	3	2	5
3	15	Ardi	4	4	8
4	5	Ibna	3	1	4
5	20	Firman Budi	4	2	6
6	2	Bram Adhi	3	2	5
7	7	Risky	4	1	5
8	8	Yasin	3	3	6
9	16	Ido	3	1	4
10	18	Laga	2	2	4

## Lampiran 6

Tabel T

Chi Kuadrat

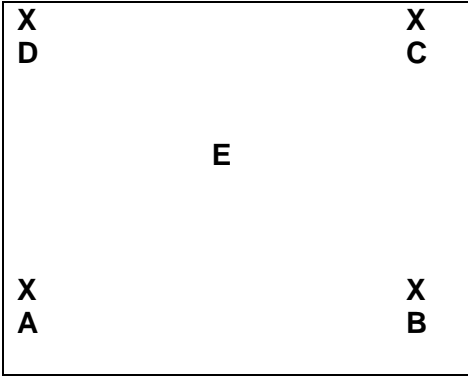
287

TABEL IV  
TABEL NILAI-NILAI

d.b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,771	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,460
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
∞	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,291

**PROGRAM LATIHAN  
PERMAINAN 4-1 MENGGUNAKAN DUA SENTUHAN DAN SATU SENTUHAN**

No.	Pertemuan	Tujuan	Program Latihan	Repetisi	Waktu	Keterangan															
1.	<i>Pre test</i>	Untuk mengetahui kemampuan awal melakukan <i>passing</i>	Sampel melakukan test kemampuan <i>passing</i> ke arah sasaran. Tes <i>passing</i> dilakukan sebanyak 10 kali tendangan, 5 kali menggunakan kaki kanan dan 5 kali menggunakan kaki kiri.																		
2.	I-III	Sampel dapat mempraktikkan dan melakukan teknik <i>passing</i>	a. Pemanasan - Lari keliling lapangan 3 kali - <i>Stretching</i> b. Latihan Inti 1. Penjelasan cara menendang bola dengan kaki dalam. 2. Penjelasan metode latihan <i>passing</i> dengan model permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan dan satu sentuhan. 3. Melakukan permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan dan satu sentuhan. c. Penutup - Pendinginan - Evaluasi latihan	( 3 x 5 menit) rest 3 menit	15 menit  21 menit  15 menit	Gambar Model Latihan Permainan 4-1 Dua Sentuhan :  <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <table style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="padding: 5px;">X</td> <td style="width: 100px;"></td> <td style="padding: 5px;">X</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">D</td> <td></td> <td style="padding: 5px;">C</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="padding: 20px 0;">E</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">X</td> <td></td> <td style="padding: 5px;">X</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">A</td> <td></td> <td style="padding: 5px;">B</td> </tr> </table> </div> Keterangan : <b>X</b> : Pemain <b>E</b> : Lawan	X		X	D		C	E			X		X	A		B
X		X																			
D		C																			
E																					
X		X																			
A		B																			

						<p>Latihan inti :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>A,B,C,D sebagai pemain dan E sebagai lawan.</li> <li>A,B,C,D melakukan passing arah bebas menggunakan kaki kanan dan kiri bagian dalam dengan dua sentuhan dan satu sentuhan.</li> <li>E bertugas mengejar dan berusaha merebut bola untuk memberikan tekanan terhadap A,B,C dan D saat melakukan passing.</li> <li>Apabila E berhasil merebut bola maka bergantian menjadi pemain.</li> </ol>
3.	IV-VI	Sampel dapat mempraktikkan dan melakukan teknik <i>passing</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pemanasan           <ul style="list-style-type: none"> <li>Lari keliling lapangan 3 kali</li> <li><i>Stretching</i></li> </ul> </li> <li>Latihan Inti           <ol style="list-style-type: none"> <li>Penjelasan cara menendang bola dengan kaki dalam.</li> <li>Penjelasan metode latihan <i>passing</i> dengan model permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan dan satu sentuhan.</li> <li>Melakukan permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan dan satu sentuhan.</li> </ol> </li> </ol>	(3 x 6 menit) Rest 3 menit	15 menit  24 menit	<p>Gambar Model Latihan Permainan 4-1 Dua Sentuhan :</p>  <p>Keterangan :  <b>X</b> : Pemain  <b>E</b> : Lawan</p>

			<p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi latihan</li> </ul>		15 menit	<p>Latihan inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. A,B,C,D sebagai pemain dan E sebagai lawan.</li> <li>b. A,B,C,D melakukan passing arah bebas menggunakan kaki kanan dan kiri bagian dalam dengan dua sentuhan dan satu sentuhan.</li> <li>c. E bertugas mengejar dan berusaha merebut bola untuk memberikan tekanan terhadap A,B,C dan D saat melakukan passing.</li> <li>d. Apabila E berhasil merebut bola maka bergantian menjadi pemain.</li> </ul>															
4.	VII-X	Sampel dapat mempraktikkan dan melakukan teknik <i>passing</i>	<p>a. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lari keliling lapangan 3 kali</li> <li>- <i>Stretching</i></li> </ul> <p>b. Latihan Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penjelasan cara menendang bola dengan kaki dalam.</li> <li>2. Penjelasan metode latihan <i>passing</i> dengan model permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan dan satu sentuhan.</li> <li>3. Melakukan permainan 4-1</li> </ol>	(3 x 7 menit) Rest 3 menit	15 menit  27 menit	<p>Gambar Model Latihan Permainan 4-1 Dua Sentuhan :</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <table style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="padding: 5px;">X</td> <td style="width: 100px;"></td> <td style="padding: 5px;">X</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">D</td> <td></td> <td style="padding: 5px;">C</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="padding: 20px 0;">E</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">X</td> <td></td> <td style="padding: 5px;">X</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">A</td> <td></td> <td style="padding: 5px;">B</td> </tr> </table> </div>	X		X	D		C	E			X		X	A		B
X		X																			
D		C																			
E																					
X		X																			
A		B																			

			<p>menggunakan dua sentuhan dan satu sentuhan.</p> <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi latihan</li> </ul>		15 menit	<p>Keterangan :</p> <p><b>X</b> : Pemain</p> <p><b>E</b> : Lawan</p> <p>Latihan inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. A,B,C,D sebagai pemain dan E sebagai lawan.</li> <li>b. A,B,C,D melakukan passing arah bebas menggunakan kaki kanan dan kiri bagian dalam dengan dua sentuhan dan satu sentuhan.</li> <li>c. E bertugas mengejar dan berusaha merebut bola untuk memberikan tekanan terhadap A,B,C dan D saat melakukan passing.</li> <li>d. Apabila E berhasil merebut bola maka bergantian menjadi pemain.</li> </ul>
5.	XI-XIV	Sampel dapat mempraktikkan dan melakukan teknik <i>passing</i>	<p>a. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lari keliling lapangan 3 kali</li> <li>- <i>Stretching</i></li> </ul> <p>b. Latihan Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penjelasan cara menendang bola dengan kaki dalam.</li> <li>2. Penjelasan metode latihan <i>passing</i> dengan model permainan 4-1 menggunakan dua</li> </ol>	(3 x 8 menit) Rest 3 menit	15 menit  30 menit	<p>Gambar Model Latihan Permainan 4-1 Dua Sentuhan :</p>

			<p>sentuhan dan satu sentuhan.</p> <p>3. Melakukan permainan 4-1 menggunakan dua sentuhan dan satu sentuhan.</p> <p>c. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan</li> <li>- Evaluasi latihan</li> </ul>		15 menit	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 20%;">X</td> <td style="width: 60%;"></td> <td style="text-align: center; width: 20%;">X</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">D</td> <td></td> <td style="text-align: center;">C</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">E</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">X</td> <td></td> <td style="text-align: center;">X</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">A</td> <td></td> <td style="text-align: center;">B</td> </tr> </table> </div> <p>Keterangan :</p> <p><b>X</b> : Pemain</p> <p><b>E</b> : Lawan</p> <p>Latihan inti :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. A,B,C,D sebagai pemain dan E sebagai lawan.</li> <li>b. A,B,C,D melakukan passing arah bebas menggunakan kaki kanan dan kiri bagian dalam dengan dua sentuhan dan satu sentuhan.</li> <li>c. E bertugas mengejar dan berusaha merebut bola untuk memberikan tekanan terhadap A,B,C dan D saat melakukan passing.</li> <li>d. Apabila E berhasil merebut bola maka bergantian menjadi pemain.</li> </ol>	X		X	D		C		E		X		X	A		B
X		X																			
D		C																			
	E																				
X		X																			
A		B																			

6.	Tes Akhir	Mengetahui kemampuan <i>passing</i> setelah diberikan perlakuan sebanyak 14 kali pertemuan terhadap masing-masing kelompok.	Sampel melakukan tes kemampuan <i>passing</i> ke arah sasaran. Tes <i>passing</i> dilakukan sebanyak 10 kali tendangan, 5 kali menggunakan kaki kanan dan 5 kali menggunakan kaki kiri.
----	-----------	---	---



### Dokumentasi Penelitian



Latihan 4-1



Sampel Penelitian



Test Passing