PENGARUH LATIHAN *PASSING* BERVARIASI POSISI TETAP DAN BERUBAH TERHADAP HASIL AKURASI *SHORT PASSING* SISWA KU-14 SSB APACINTI TAHUN 2015

SKRIPSI

**diajukan dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

oleh

**Wahyu Nugroho
6301411003**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**
2015

ABSTRAK

Wahyu Nugroho. 2015. *Pengaruh Latihan Passing Bervariasi Posisi Tetap Dan Passing Bervariasi Posisi Berubah Terhadap Hasil Akurasi Short Passing Pada Siswa KU-14 SSB APACINTI Semarang Tahun 2015*. Skripsi. Jurusan PKLO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: (1) Drs. Kriswantoro, M.Pd. (2) Tri Aji, M.Pd.
Kata kunci : Pengaruh, *Passing*, Bervariasi Tetap, Berubah.

Passing merupakan salah satu teknik dasar bermain sepakbola. Untuk meningkatkan kemampuan *passing*, variasi latihan yang bisa dikembangkan yaitu latihan *passing* bervariasi posisi tetap dan latihan *passing* bervariasi posisi berubah. Permasalahan: 1) Apakah ada pengaruh latihan *passing* bervariasi posisi tetap terhadap akurasi *short passing*?, 2) Apakah ada pengaruh latihan *passing* bervariasi posisi berubah terhadap akurasi *short passing*?, 3) Mana yang lebih baik antara latihan *passing* bervariasi posisi tetap atau *passing* bervariasi posisi berubah terhadap akurasi *short passing* pada siswa KU-14 SSB APACINTI Semarang tahun 2015?. Tujuan: untuk mengetahui ketiga permasalahan di atas.

Metode penelitian dengan eksperimen pola M-S. Data diambil melalui *pre test* dan *post test*. Populasi menggunakan siswa SSB APACINTI Pos Bergas berjumlah 60 siswa dan sampel sebanyak 20 siswa diambil dengan teknik *purposive sampling*. Variabel bebas adalah latihan *passing* bervariasi posisi tetap dan latihan *passing* bervariasi posisi berubah, serta variabel terikat adalah akurasi *short passing*. Instrumen tes dengan *passing* bola ke sasaran dengan validitas 0.744 dan reliabilitas 0.888. Analisis data menggunakan *t test* rumus pendek dengan signifikansi 5% dan db = 9.

Hasil penelitian : 1) Pada kelompok eksperimen I nilai t_{hitung} = 1.66 < t_{tabel} = 2,36 ini berarti tidak ada pengaruh yang signifikan,2) Pada kelompok eksperimen II nilai t_{hitung} = 8,33 > t_{tabel} = 2.26 ini berarti ada pengaruh yang signifikan, 3) rata-rata kelompok eksperimen II (6,7) > kelompok eksperimen I (5,8) ini berarti metode latihan *passing* bervariasi posisi berubah lebih baik daripada metode latihan *passing* bervariasi posisi tetap.

Simpulan : 1) tidak ada pengaruh yang signifikan antara latihan *passing* bervariasi posisi tetap terhadap akurasi *short passing*, 2) ada pengaruh yang signifikan antara latihan *passing* bervariasi posisi berubah terhadap akurasi *short passing*, 3) latihan *passing bervariasi posisi berubah* lebih baik daripada latihan *passing* bervariasi posisi tetap terhadap akurasi *short passing* siswa KU-14 SSB APACINTI Semarang tahun 2015. Saran: bagi pelatih sepakbola SSB APACINTI Semarang untuk meningkatkan akurasi *short passing* dapat menggunakan latihan *passing* bervariasi posisi berubah.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya :

Nama : Wahyu Nugroho

NIM : 6301411003

Jurusan/Prodi : PKLO/PKLO

Fakultas : FIK

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Passing* Bervariasi Posisi Tetap Dan *Passing* Bervariasi Posisi Berubah Terhadap Hasil Akurasi *Short Passing* Pada Siswa KU-14 SSB APACINTI Semarang Tahun 2015.

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 Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 13 Juli 2015

Yang menyatakan,

METERAI TEMPEL

6000

Wahyu Nugroho

NIM 6301411003

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Senin

Tanggal : 13 Juli 2015

Menyetujui,

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Kriswantoro, M.Pd	Tri Aji, S.Pd, M.Pd
NIP. 196106301987031003	NIP. 198011032006041010

Mengetahui,
Ketua Jurusan PKLO

Drs. Hermawan, M.Pd
NIP. 195904011988031002

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Wahyu Nugroho NIM 6301411003 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Judul Pengaruh Latihan *Passing* Bervariasi Posisi Tetap Dan *Passing* Bervariasi Posisi Berubah Terhadap Hasil Akurasi *Short Passing* Pada Siswa KU-14 SSB APACINTI Semarang Tahun 2015 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, tanggal 25 Agustus 2015.

Panitia Ujian

Ketua

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

Sekertaris

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

Dewan Penguji

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

2. Drs. Kriswantoro, M.Pd (Penguji 2)
   NIP. 196106301987031003

3. Tri Aji, S.Pd, M.Pd (Penguji 3)
   NIP. 198011032006041010

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

”Jawaban sebuah keberhasilan adalah terus belajar dan tak kenal putus asa . Dan selama ada keyakinan padaNya, semua akan menjadi mungkin”.(Wahyu Nugroho)

PERSEMBAHAN

Didedikasikan kepada :

Orang tua saya Bapak Supardi dan ibu Suyatmi, atas doa dan dukungan dalam menjalani kuliah di Unnes. Kakakku Mba Anna Prasetyawati, Mas Aji Setyawan, adikku Rini Widaningrum, yang memberikan motivasi serta bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung yang sabar dan terus memberi motivasi yang luar biasa.

Aulia sholichah iman nur chotimah yang mendukung, membantu dan terus memberi semangat sepanjang perjalanan perkuliahan di Unnes.

Teman-teman PKLO angkatan 2011 atas doa dan kebersamaannya selama di bangku perkuliahan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis sadar bahwa usaha dan perjuangan penulis yang maksimal bukanlah perjuangan dari penulis sendiri, karena tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak mustahil skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh sebab itu pada kesempatan ini pula penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberi berbagai fasilitas dan kesempatan pada penulis untuk melaksanakan studi di universitas negeri semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberi kesempatan pada penulis untuk melaksanakan studi di FIK UNNES.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Kriswantoro, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I yang telah membantu memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat tersusun.
5. Bapak Tri Aji, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II yang telah membantu memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat tersusun.
6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Negeri Semarang, khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan yang banyak memberikan sejumlah pengetahuan hingga menambah luas wawasan penulis.
7. Bapak Asmuni Saefudin, selaku pelatih utama SSB APACINTI Semarang serta asisten pelatih Pak Subiantoro yang banyak membantu penelitian ini dengan mengijinkan para siswanya menjadi *testee* pada penelitian ini.
8. Para siswa SSB APACINTI Semarang yang telah bersedia membantu menjadi *testee* dalam penelitian ini sehingga berjalan dengan lancar.
9. Sahabat terbaikku Irfan, Kresna, Anjar, Sugi, Iwan, Ikhzar, Landi, Afif, Bagas, Ropik, Yitno, dan teman-temanku jurusan PKLO 2011 yang telah memberi warna semasa saya kuliah di Unnes.

10. Semua pihak yang telah membantu terlaksanaannya penyusunan skripsi ini, dari awal sampai akhir tanpa terkecuali dan yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga amal baik saudara sekalian, dalam pembantuan penelitian ini akan mendapat pahala yang setimpal dari Allah SWT dan akhirnya penulis berharap semoga penelitian ini bermanfaat dan menambah khasanah, pengetahuan, khususnya pada olahraga Sepakbola.

Semarang,…… 2015

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL i
ABSTRAK ii
PERNYATAAN iii
PERSETUJUAN iv
PENGESAHAN v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xi
DAFTAR GAMBAR xii
DAFTAR LAMPIRAN xiii

BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 8
1.3 Pembatasan Masalah 8
1.4 Rumusan Masalah 8
1.5 Tujuan Penelitian 9
1.6 Manfaat Penelitian 9

BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS 11
2.1 Landasan Teori 11
2.1.1 Teknik Dasar Sepakbola 11
2.1.3 *Passing* Dalam Sepakbola 12
2.1.4 *Passing* Bervariasi Posisi Tetap 15
2.1.5 *Passing* Bervariasi Posisi Berubah 16
2.1.6 Akurasi *Short Passing* 17
2.1.7 Prinsip Latihan 18
2.1.8 Beban Latihan 21
2.2 Kerangka Berfikir 23
2.2.1 Pengaruh Latihan *Passing* Bervariasi Posisi Tetap Terhadap Hasil Akurasi *Short Passing* 23
2.2.2 Pengaruh Latihan *Passing* Bervariasi Posisi Berubah Terhadap Hasil Akurasi *Short Passing* 24
2.2.2 Perbedaan Pengaruh Latihan *Passing* Bervariasi Posisi Tetap Dan Latihan *Passing* Bervariasi Posisi Berubah Terhadap Hasil Akurasi *Short Passing* 25
2.3 Hipotesis Penelitian 26

BAB III METODE PENELITIAN 28
3.1 Jenis dan Desain Penelitian 28
3.2 Variabel Penelitian Sampel dan Sampling 29
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel 30
3.4 Instrumen Penelitian 31
3.5 Prosedur Penelitian 33

3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian 36
3.7 Teknik Analisis Data 39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 42
4.1 Hasil Penelitian 42
4.1.1 Deskripsi Data 42
4.1.2 Uji Persyaratan Analisis Data 43
4.1.3 Hasil Analisis Data 45
4.1.4 Uji Hipotesis 48
4.2 Pembahasan 52
4.2.2 Adanya Pengaruh Latihan *Passing* Bervariasi Posisi Tetap Terhadap Hasil Akurasi *Short Passing* 52
4.2.2 Adanya Pengaruh Latihan *Passing* Bervariasi Posisi Berubah Terhadap Hasil Akurasi *Short Passing* 53
4.2.3 Latihan *Passing* Bervariasi Posisi Berubah Berpengaruh Lebih Baik Terhadap Hasil Akurasi *Short Passing* 53

BAB V SIMPULAN DAN SARAN 56
5.1 Simpulan 56
5.2 Saran 56

DAFTAR PUSTAKA 57

LAMPIRAN-LAMPIRAN 58

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Pembagian kelompok penelitian 34
2. Analisis data persiapan perhitungan statistik dengan uji t 39
3. Deskripsi data hasil *post test* akurasi *short passing* kelompok eksperimen II dan kelompok eksperimen I 42
4. Hasil uji normalitas 44
5. Hasil uji homogenitas 45
6. Tabel perhitungan data *Pre-test* dengan pola M-S 46
7. Tabel perhitungan data *post-test* dengan pola M-S 47
8. Uji beda hasil *Pre-post* kelompok eksperimen II 49
9. Uji beda hasil *Pre-post* kelompok eksperimen I 50
10. Uji beda hasil *Post-test* kelompok eksperimen II dan eksperimen I 51

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Suana latihan SSB APACINTI pos Bergas 5
2. *Passing* menggunakan kaki bagian dalam 15
3. *Passing* bervariasi posisi tetap 16
4. *Passing* bervariasi posisi berubah 17
5. Rancangan penelitian 29
6. Tes *short passing* 32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Surat usulan pembimbing 59
2. Surat keputusan pembimbing..... 60
3. Surat ijin penelitian..... 61
4. Surat keterangan telah melaksanakan penelitian..... 62
5. Program latihan..... 63
6. Daftar nama sampel penelitian..... 72
7. Daftar hasil *pre test* akurasi *short passing*..... 73
8. Daftar hasil rangking dari sampel..... 74
9. Daftar rangking *pre test* akurasi *short passing* 75
10. Daftar hasil *Matching* kelompok eksperimen I dan eksperimen II 76
11. Tabel perhitungan data *Pre-test* dengan pola M-S 77
12. Perhitungan statistik data *Pre-test*..... 78
13. Daftar Hasil *post test* kelompok eksperimen II dan eksperimen I..... 79
14. Uji normalitas data *post test* kelompok eksperimen I dan eksperimen II..... 80
15. Uji homogenitas data *post test* kelompok eksperimen I dan eksperimen II.. 81
16. Tabel perhitungan data *pre-post test* kelompok eksperimen II 82
17. Perhitungan statistik data *pre-post test* kelompok eksperimen II..... 83
18. Tabel perhitungan data *pre-post test* kelompok eksperimen I..... 84
19. Perhitungan statistik data *pre-post test* kelompok eksperimen I 85
20. Tabel perhitungan data *post-test* dengan pola M-S..... 86
21. Perhitungan statistik data *post-test* 87
22. Daftar nama petugas pembantu penelitian..... 88
23. Nilai t - tes..... 89
24. Dokumentasi..... 90

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan hak dan kebutuhan dasar setiap manusia. Sebagai sebuah hak dan kebutuhan dasar setiap manusia, olahraga tidak dapat dipisahkan dari kegiatan yang dilakukan oleh manusia karena olahraga merupakan bagian dari hidup manusia yang dapat meningkatkan kondisi fisik manusia baik jasmani maupun rohani dan memberikan kesenangan serta dapat memberikan kesehatan bagi manusia juga dapat sebagai sarana rekreasi (Toho Cholik Mutohir, 2004:1).

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari semua kalangan baik tua maupun muda, bahkan tanpa membedakan laki-laki dan perempuan, sangat menggemari olahraga ini. Hampir dipastikan masyarakat dunia sangat mengenal olahraga sepakbola. Seandainya sebagian tidak menggemari atau dapat memainkannya, minimal mereka mengetahui tentang keberadaan olahraga ini (Andi Cipta Nugraha, 2013:9).

Demikian halnya yang berkembang di Indonesia, sepakbola adalah suatu cabang permainan yang popular dan sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia, baik tua maupun muda, laki-laki maupun perempuan. Permainan sepakbola dilakukan di kota-kota besar maupun di pelosok desa. Seiring dengan minat masyarakat terhadap olahraga sepakbola yang begitu besar, lambat laun olahraga sepakbola berkembang dengan pesat. Akan tetapi minat masyarakat terhadap permainan sepakbola yang begitu besar tidak diimbangi dengan perolehan prestasi yang diperoleh bangsa Indonesia di kancah

persepakbolaan internasional. Prestasi cabang olahraga sepakbola di Indonesia dianggap kurang begitu maju dibandingkan dengan prestasi olahraga cabang lainnya. Padahal antusias masyarakat Indonesia begitu besar terhadap cabang olahraga sepakbola. Tetapi bukan hanya minat dan antusias saja yang dapat mempengaruhi prestasi, melainkan ada banyak faktor yang harus diperhatikan dan perlu pembenahan di berbagai sektor, diantaranya masalah sarana dan prasarana, kompetisi yang teratur dan berkesinambungan, kualitas pelatih, dan didukung oleh penelitian ilmiah dan ilmu pengetahuan.

Olahraga sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah tendangan hukuman. Dalam perkembangan permainan ini dapat dimainkan di luar (*out door*) atau di dalam (*in door*)(Sucipto, dkk, 2000:7).

Seorang pemain sepakbola dapat mencapai kesuksesan apabila pemain tersebut memiliki empat faktor, yaitu: faktor genetik atau keturunan, faktor kedisiplinan, faktor latihan, dan faktor keberuntungan (Timo Scheunemann, 2008:17). Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan yang telah direncanakan secara sistematis, dilakukan secara kontinyu, dan di bawah pengawasan serta bimbingan pelatih yang profesional. Faktor-faktor ini perlu ditangani secara sungguh-sungguh dan tentunya dibutuhkan dukungan dari semua pihak yang berkompetensi, khususnya Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI), sebagai induk organisasi sepakbola nasional. Pembinaan sepakbola usia dini juga menjadi salah satu faktor utama yang mempengaruhi prestasi olahraga permainan sepakbola, karena pembinaan diusia dini akan

melahirkan pemain-pemain profesional yang dibutuhkan dalam pencapaian prestasi yang maksimal.

Banyaknya lembaga pendidikan sepakbola (LPSB), dapat dijadikan sebagai lumbung bagi bangsa Indonesia untuk merekrut calon-calon atlet sepakbola yang berkualitas. Dari lembaga pendidikan sepakbola inilah para anak-anak LPSB dapat belajar berbagai teknik dasar permainan sepakbola. Faktor penting yang berpengaruh dan dibutuhkan dalam permainan sepakbola adalah teknik dasar permainan sepakbola. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu persyaratan penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Bahkan pemain tersohor asal Belanda Johan Cryuff berkata, “bahwa pembentukan pemain sebagian besar terjadi sebelum anak berusia 14 tahun”(Timo Scheunemann, 2005:24).

Teknik dasar sepakbola tersebut adalah teknik yang melandasi keterampilan bermain sepakbola pada saat pertandingan, meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Semua pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola karena orang akan menilai sampai dimana teknik dan keterampilan para pemain dalam menendang bola, memberikan bola, menyundul bola, menembakkan bola ke gawang lawan untuk membuat gol. Oleh karena itu, tanpa menguasai teknik-teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola dengan baik untuk selanjutnya pemain tidak akan dapat melakukan prinsip-prinsip bermain, tidak dapat melakukan bermacam-macam sistem permainan atau pengembangan taktik modern dan tidak akan dapat pula membaca permainan (Sukatamsi, 1984:12).

Sucipto, dkk (2000:17) menyatakan bahwa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*),

menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*) dan penjaga gawang (*goal keeping*). Sedangkan menurut Mielke (2007:1), kemampuan dasar bermain sepakbola antara lain menggiring (*dribbling),* mengoper (*passing*), menembak (*shooting*), menyundul bola (*heading*), menimang bola (*juggling*), menghentikan bola (*trapping*), dan lemparan ke dalam (*throw-in*).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan dasar sepakbola adalah tingkat kemahiran yang dimiliki seseorang dalam bermain sepakbola. Teknik ini akan sangat bermanfaat apabila dapat dikuasai dengan benar. Teknik-teknik dasar sepakbola tersebut meliputi : *passing, shooting, dribbling, trapping, juggling, throw-in,* dan *heading.*

SSB APACINTI adalah sekolah sepakbola yang terdiri dari beberapa pos latihan yaitu di lapangan Congol, lapangan Bawen, lapangan Bergas, dan lapangan Pakintelan. Tujuan didirikannya SSB APACINTI adalah untuk menciptakan pemain yang berbakat, berkualitas di cabang sepakbola, menuju pribadi yang baik dan tak lepas juga sebagai wadah pembinaan dan pelatihan pemain sepakbola di kabupaten Semarang agar bisa bersaing dengan daerah atau SSB yang lain dalam mencari dan mengembangkan bibit muda berbakat, juga sebagai wadah positif di masyarakat. Tujuan lain didirikannya SSB APACINTI adalah ingin meletakkan fondasi yang benar tentang bagaimana cara bermain sepakbola yang baik dan benar serta menciptakan pemain yang berkarakter baik.

SSB APACINTI pos Bergas merupakan salah satu SSB yang ada di Kabupaten Semarang yang melatih anak-anak berbakat di bidang sepakbola agar menjadi pemain yang berkualitas. Antusias masyarakat disekitar pos latihan

SSB APACINTI cukup tinggi, terbukti di pos Bergas ada sekitar 60 siswa yang berlatih yang dibagi menjadi beberapa kategori. Kategori pertama anak-anak usia 15 tahun yang berjumlah 20 anak dimana usia tersebut adalah usia paling besar yang ada di SSB APACINTI pos Bergas. Yang kedua anak-anak usia 14 tahun yang berjumlah 20 siswa dan yang terakhir adalah anak-anak usia 13 tahun yang berjumlah 20 anak. Suasana latihan siswa SSB APACINTI pos Bergas dapat dilihat pada gambar di bawah ini.

Gambar 1.1 Suasana latihan SSB APACINTI pos Bergas

Untuk mencapai tujuan didirikannya SSB APACINTI, SSB APACINTI pos Bergas mempunyai program latihan yang terarah dengan menerapkan metode-metode latihan teknik dasar yang bervariasi dan metode latihan fisik yang dikombinasi dengan permainan. Tujuannya agar para siswa tidak merasa jenuh selama mengikuti latihan. Dengan latihan 1 minggu 4 kali yaitu hari Senin,

Selasa, kamis, dan Jumat diharapkan para siswa SSB APACINTI Pos Bergas dapat lebih cepat berkembang dalam bermain sepakbola. Prestasi yang diperoleh SSB APACINTI pos Bergas pernah menjuarai berbagai turnamen antara lain: Juara II Festival ASSBI Jawa Tengah U-13, menyumbang 5 Pemain mengikuti Festival ASSBI Tingkat Nasional, juara III Piala Walikota Salatiga U-12, juara I Festival Sepakbola U-13 Limpung Batang, juara II Piala Wakil Bupati Grobogan U-12, juara I Turnamen Suruh FC U-12, juara III Turnamen Kramayudha Cup U-13, juara II Piala KNPI II Kab. Pekalongan U-12 (https://apacintifootballacademyblog. wordpress.com/).

Dari hasil pengamatan dan wawancara dengan pelatih pusat SSB APACINTI Pos Bergas yang dilakukan peneliti pada tanggal 30 Januari 2015, masih banyak siswa KU-14 tahun yang belum tepat melakukan *short passing* kepada temannya, banyak pemain yang *passing* bolanya terlalu jauh ke samping maupun ke depan, sehingga teman yang menerima bola sulit untuk menjangkau bola yang diterimanya karena terlalu jauh dari jangkauan kedua kaki. Hal ini bisa berdampak negatif pada saat tim bermain, dikarenakan jika *passing* tidak tepat maka akan mudah direbut lawan dan apabila *passing* terlalu melebar atau jauh dari jangkauan kaki, akan mudah cepat kehilangan bola yang sulit dikontrol dan berakibat bola *out* atau keluar lapangan. Pelatih menyebutkan bahwa untuk program latihan passing sudah ada namun untuk variasi latihannya itu kurang. Maka dengan demikian harapan pelatih dan penulis menginginkan setiap siswa dapat melakukan *short passing* dengan baik, dengan akurasi yang tepat. Sehingga penulis berkeinginan untuk meningkatkan akurasi *short passing* siswa SSB tersebut menjadi labih baik sesuai dengan apa yang diharapkan oleh siswa dan pelatih. Dan tidak lupa pula untuk mendukung latihan tersebut, perlu

adanya program latihan yang baik untuk mendukung terciptanya latihan yang maksimal dan tidak membosankan bagi siswa.

Sesuai dengan latar belakang permasalahan di atas, maka peneliti mendapatkan pemikiran bahwa dalam permainan sepakbola teknik yang paling sering digunakan adalah *passing. Passing* adalah operan bola yang diberikan seorang pemain kepada rekan setim (Tri Septa Agung Pamungkas, 2009:131). Dalam sepakbola, menendang merupakan teknik yang paling sering digunakan. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang yang baik, pemain tersebut tidak akan menjadi pemain yang baik, dan kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik menendang bola yang baik (Sukatamsi, 1985:44). Sedangkan kegunaan atau fungsi dari tendangan adalah sebagai berikut : 1) untuk memberikan operan bola kepada teman, 2) untuk menembakkan bola ke arah mulut gawang lawan untuk membuat gol kemenangan, 3) untuk membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) langsung ke depan, biasa dilakukan oleh pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan, dan 4) untuk melakukan bermacam-macam tendangan khusus yaitu untuk tendangan bebas, tendangan sudut, tendangan hukuman (pinalti) (Sukatamsi, 1985:44-48).

Dari uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Passing* Bervariasi Posisi Tetap Dan *Passing* Bervariasi Posisi Berubah Terhadap Hasil Akurasi *Short Passing* Pada Siswa KU-14 SSB APACINTI Semarang Tahun 2015”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.2.1 Mengoper atau menendang bola adalah salah satu teknik dasar yang penting dan paling sering dilakukan dalam permainan sepakbola.

1.2.2 Perlunya berbagai variasi latihan mengoper atau menendang bola agar dapat menguasai teknik mengoper atau menendang bola yang baik.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa banyak macam latihan yang dapat mempengaruhi hasil kemampuan *passing* dalam permainan sepakbola. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang terfokus pada latihan *passing* bervariasi posisi tetap dan *passing* bervariasi posisi berubah. Oleh karena itu penulis membatasi permasalahan ini hanya pada latihan *passing* bervariasi posisi tetap dan *passing* bervariasi posisi berubah terhadap akurasi *short passing.*

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka permasalahan yang di angkat dalam penelitian ini adalah:

1.4.1 Apakah ada pengaruh latihan *passing* bervariasi posisi tetap terhadap akurasi *short passing* pada siswa KU-14 SSB APACINTI Semarang tahun 2015 ?

1.4.2 Apakah ada pengaruh latihan *passing* bervariasi posisi berubah terhadap akurasi *short passing* pada siswa KU-14 SSB APACINTI Semarang tahun 2015 ?

1.4.3 Mana yang lebih baik antara latihan *passing* bervariasi posisi tetap atau *passing* bervariasi posisi berubah terhadap akurasi *short passing* pada siswa KU-14 SSB APACINTI Semarang tahun 2015 ?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1.5.1 Mengetahui apakah ada pengaruh latihan *passing* bervariasi posisi tetap terhadap akurasi *short passing* pada siswa KU-14 SSB APACINTI Semarang tahun 2015.

1.5.2 Mengetahui apakah ada pengaruh latihan *passing* bervariasi posisi berubah terhadap akurasi *short passing* pada siswa KU-14 SSB APACINTI Semarang tahun 2015.

1.5.3 Mengetahui mana yang lebih baik antara latihan *passing* bervariasi posisi tetap dengan latihan *passing* bervariasi posisi berubah terhadap akurasi *short passing* siswa KU-14 SSB APACINTI Semarang tahun 2015.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dalam penelitian ini antara lain:

1.6.1 Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan terutama bagi mahasiswa jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

1.6.2 Bagi siswa, sebagai acuan untuk meningkatkan akurasi *short passing* dalam permainan sepakbola.

1.6.3 Bagi pelatih, sebagai pertimbangan dalam memilih metode yang tepat untuk meningkatkan akurasi *short passing* pada siswa Sekolah Sepak Bola dan agar tercipta prestasi yang baik.

1.6.4 Bagi Sekolah Sepak Bola (SSB), sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program dalam usaha untuk meningkatkan prestasi.

BAB II

LANDASAN TEORI , KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Teknik Dasar Sepakbola

Teknik bermain sepakbola adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepakbola (Sukatamsi, 1985:33). Teknik dasar merupakan salah satu fondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Teknik dalam permainan sepakbola dapat diartikan sebagai cara memainkan bola sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang baik. Teknik dasar sepakbola terbagi dalam dua teknik yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola berfungsi untuk pergerakan badan mencari posisi yang menguntungkan dan menghindar dari penjagaan lawan. Sedangkan teknik dengan bola berfungsi untuk menguasai dan menjaga bola dari lawan.

2.1.1.1 Teknik tanpa bola

Teknik tanpa bola yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola yang meliputi: lari cepat mengubah arah, melompat atau meloncat, gerak tipu dengan badan dan gerak tipu khusus penjaga gawang. Teknik tanpa bola dibagi menjadi beberapa bagian, yaitu: 1) lari merupakan hal yang sangat penting bagi seorang pemain sepakbola, yang merupakan ciri khas bagi pemain sepakbola lari dengan langkah-langkah pendek, hal ini agar jangan terlalu jauh dari poros tubuh, 2) melompat adalah suatu usaha mengambil bola yang lebih tinggi yang tidak mungkin diambil dengan mempergunakan kaki, 3) *body chart* adalah usaha

mendorong lawan dengan mempergunakan samping badan, dan 4) teknik penjaga gawang yaitu penempatan posisi di bawah mistar gawang.

2.1.1.2 Teknik dengan bola

Teknik dengan bola yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola. Terdiri dari: menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, merampas bola dan teknik-teknik khusus penjaga gawang.

2.1.1.2.1 Menendang bola

Menendang bola merupakan teknik bermain sepakbola yang dilakukan dengan menggunakan bola. Gerakan menendang bola merupakan dasar dari bermain sepakbola. Pengertian menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara (A. Sarumpaet dkk, 1992:20).

Adapun menendang bola ada beberapa macam yaitu menendang dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki bagian luar.

2.1.2 *Passing* Dalam Sepakbola

Passing adalah operan bola yang diberikan seorang pemain kepada rekan setim (Tri Septa Agung Pamungkas, 2009:131). Sedangkan *passing* menurut Mielke, D (2007:19) adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan *passing. Passing* membutuhkan kemampuan teknik yang sangat baik agar dapat tetap menguasai bola. Dengan *passing* yang baik seorang pemain bisa berlari ke

ruang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi permainan. *Passing* dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang di antara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. Selain itu keterampilan mengontrol bola pada penerima bola dari *passing* teman 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.

Menurut Scheunemann, T (2005: 33) memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepakbola. Mengingat *passing* begitu sering dilakukan dalam sebuah pertandingan, pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki kemampuan *passing* para pemainnya.

Keterampilan mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain dalam sebuah tim ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah dan waktu pelepasan bola merupakan bagian penting dari kombinasi *passing* 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 dan berarti membuang kesempatan menciptakan gol (Luxbacher, J.A, 2004: 11).

Hampir semua pemain pemula mengalami kesulitan pada saat mengoper bola, untuk itu diperlukan latihan teknik yang baik untuk mengusainya dengan latihan yang baik dan benar. Cara melakukan *passing* ada beberapa macam. Menurut Milelke, D (2007: 20-22) mengatakan ada beberapa 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*, 5) *passing* dengan *give and go.*

Sementara Luxbacher, J.A, (2004: 11-23) menjelaskan tentang beberapa teknik *passing* 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*, 5) operan *long chip*.

Penelitian ini menggunakan *passing* dengan bagian dalam kaki (*inside-of-the-foot*). Keterampilan *passing* bola yang paling besar adalah *pushpass* (operan dorongan) karena bagian samping dalam kaki sebenarnya pendorong bola. Teknik *passing* ini digunakan untuk menggerakan bola sejauh 5 hingga 15 yard. Cara pelaksanannnya cukup sederhana. Kaki yang menahan keseimbangan tubuh, yang tidak digunakan untuk menendang diletakkan di samping bola dan arahkan 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, J.A, 2004: 12).

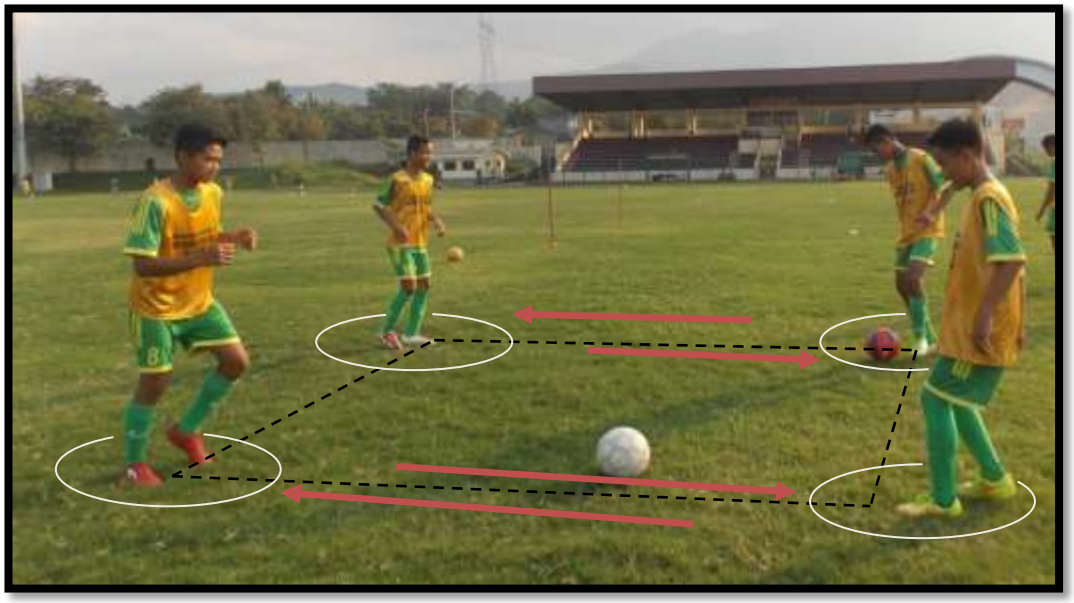
Menurut Danny Mielke (2007:20) kebanyakan *passing* dilakukan menggunakan kaki bagian dalam karena di kaki bagian itulah terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola, memberikan kontrol bola yang lebih baik. Selain itu, kaki bagian dalam merupakan permukaan yang lebih tepat untuk melakukan *passing*.

Gambar 2.1 *Passing* menggunakan kaki bagian dalam

2.1.3 *Passing* Bervariasi Posisi Tetap

Latihan *passing* bervariasi posisi tetap adalah bentuk latihan *passing* yang dilakukan dengan membentuk segi empat dengan arah *passing* yang bervariasi namun posisi selalu berada pada posisi awal. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan akurasi *short passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan pemain dalam *ball feeling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan *passing* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada. Keuntungan dari latihan ini sangat mudah dilakukan karena tiap pemain hanya mengarahkan bola yang akan di*passing* kepada rekan yang selalu berada tetap di posisinya, tetapi model latihan ini kurang efektif karena anak latih mudah mengalami kejenuhan, sehingga rangsangan untuk bersungguh-sungguh

dalam melakukan latihan akan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *short passing*.

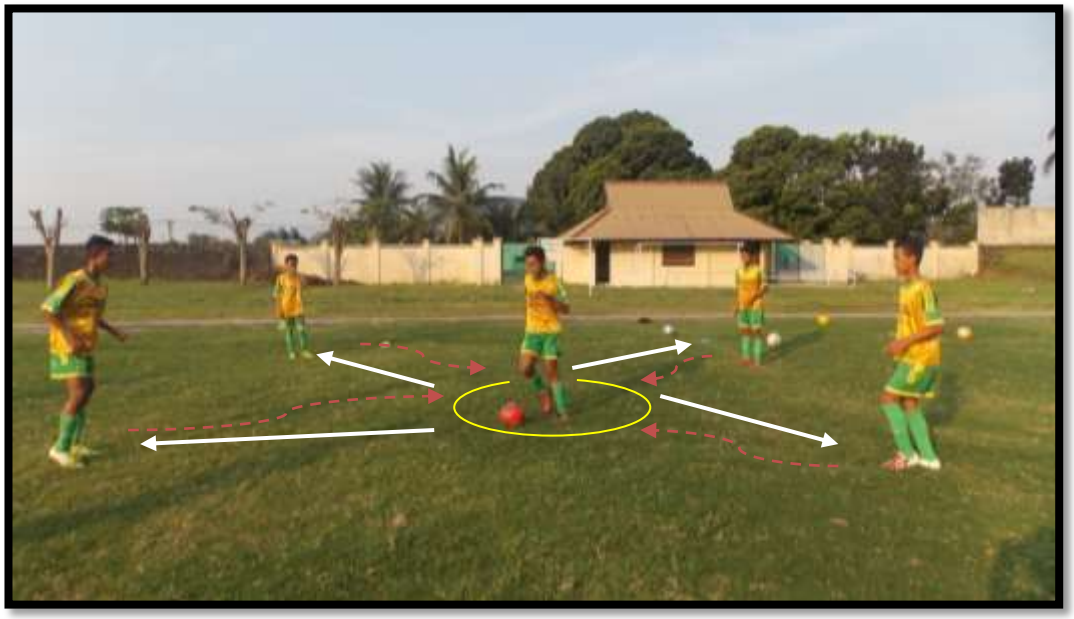


Gambar 2.2 *Passing* bervariasi posisi tetap

2.1.4 *Passing* Bervariasi Posisi Berubah

Latihan *passing* bervariasi posisi berubah adalah latihan *passing* yang dilakukan dengan membentuk segi empat yang dilakukan secara bergantian dengan beberapa pasangan. Latihan ini hampir sama dengan latihan *passing* bervariasi posisi tetap, hanya saja berbeda dalam posisi pemain yang selalu berputar, dalam latihan *passing* bervariasi posisi berubah ini pemain yang melakukan *passing* akan berlari ke arah pemain yang menerima bola. Latihan ini membentuk segi empat kemudian dalam melakukan *passing* dengan berputar searah jarum jam. Latihan ini juga dapat untuk meningkatkan kemampuan dalam ketepatan *passing* dan *ball feeling*. Kendalanya, model latihan ini sulit untuk diterapkan karena anak latih selalu dituntut untuk mengarahkan pada sasaran yang berubah-ubah, tetapi model latihan ini akan semakin membuat anak latih

selalu termotivasi dalam melakukannya sehingga hasil yang didapat akan semakin maksimal.



Gambar 2.3 *Passing* bervariasi posisi berubah

2.1.5 Akurasi *Short Passing*

Menurut M. Sajoto (1995:9), ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh. *Short passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain dengan jarak yang dekat tidak lebih dari 10 meter. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan (Danny Mielke, 2007:19).

Dari pengertian akurasi dan *short passing* di atas, dapat disimpulkan maksud dari akurasi *short passing* adalah kemampuan seseorang untuk

mengendalikan atau mengarahkan bola terhadap suatu sasaran dengan menggunakan kaki dengan jarak tidak lebih dari 10 meter.

2.1.6 Prinsip Latihan

Tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau suatu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan bebagai aspek latihan yang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, teknik, taktik, dan latihan mental (Rubianto Hadi, 2007:55). Berdasarkan pendapat Rubianto Hadi (2007:57) prinsip latihan yang dapat dijadikan pegangan pelatih antara lain:

2.1.6.1 Prinsip individualis

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 latihan yang sesuai kebutuhan atlet dan dapat mambantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi atlet.

2.1.6.2 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 menyababkan rasa bosan (*boredom*). Untuk mencegah itu harus diterapkan latihan-latihan yang bervariasi.

2.1.6.3 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 pelatih dituntut memberikan kesadaran yang penuh akan setiap beban latihan yang diberikan kepada atletnya 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.

2.1.6.4 Prinsip Keterlibatan Aktif

Tugas lain seorang pelatih dalam proses latihan adalah memperlakukan atlet dengan kesempatan yang sama, oleh karena itu pelatih perlu merancang manajemen latihannya agar setiap atlet dapat melaksanakan kegiatan secara optimal.

Keterlibatan atlet berkaitan dengan hal-hal sebagai berikut:

2.1.6.4.1 Kegiatan fisik, atlet dapat melaksanakan aktivitas fisik dengan kesempatan yang sama pada setiap sesi latihan.

2.1.6.4.2 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.

2.1.6.5 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 dimaksimalkan. 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 ada 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. Seberapa lama waktu yang diperlukan untuk *recovery* bergantung pada : a) individu atlet, b) tingkat kelelahan yang diderita atlet, c) sistem energi yang terlibat, d) dan sejumlah faktor yang lainnya.

Sebagai patokan untuk memulai kembali aktifitas selanjutnya (yang praktis bagi sebagian besar kegiatan latihan) adalah dengan menggunakan “takaran denyut nadi”, karena apabila berpatokan pada kadar asam laktat dalam darah sangat sulit dilakukan oleh para pelatih.

2.1.6.6 Prinsip Pulih Asal (*Reversibility*)

Beberapa pelatih sering mengatakan bahwa bila anda latihan akan menggunakan prinsip ini maka anda akan kehilangan lamanya istirahat. Lamanya istirahat yang dilakukan jangan terlalu lama, karena kalau terlalu lama

maka kondisi tubuh akan kembali ke asal, dan sebaliknya bila tidak diberi istirahat sama sekali, juga tidak akan ada peningkatan.

2.1.6.7 Prinsip pemanasan (*Warming Up*)

Pemanasan bertujuan menyiapkan fisik dan psikis sebelum latihan. Selain itu pemanasan dilakukan terutama untuk menghindari cedera. Bentuk-bentuk pemanasan dapat meliputi: *jogging*, peregangan statis, peregangan dinamis, dan pelemasan persendian.

2.1.6.7.1 Pendinginan (*Cooling Down*)

Pendinginan bertujuan untuk mengembangkan kondisi fisik dan psikis pada keadaan semula. Pendinginan dilakukan seperti aktivitas pemanasan dengan intensitas yang lebih rendah.

Dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan tersebut, maka seorang pelatih akan lebih mudah dalam penyusunan program latihan yang akan diberikan pada atletnya sehingga tidak terjadi kesalahan penyusunan program latihan.

2.1.7 Beban Latihan

Menurut Rubianto Hadi (2007: 65-68) beban latihan dapat dilihat dari berbagai perspektif baik dari beban sebagai kombinasi dan volume, intensitas dan *recovery*, dapat juga ditinjau dari sisi unsur latihannya dan dapat dilihat dari bagian yang terkena beban dalam fungsi tubuh manusia.

2.1.7.1 Unsur-unsur beban dalam latihan

Unsur latihan dalam olahraga adalah fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat unsur latihan ini merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Harmonisasi dan keseimbangan dari kemampuan keempat unsur tersebut akan

memberi kontribusi yang besar terhadap prestasi. Keempat unsur ini diimplementasikan dengan beban latihan dengan ciri dan karakteristik yang berbeda, sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga dan nomor yang diikuti.

2.1.7.2 Jenis beban latihan

Ditinjau dari sisi anatomi dan fisiologi secara fingsional beban latihan dapat dibagi menjadi tiga jenis yaitu :

2.1.7.2.1 Beban *neutral,* adalah beban yang dikenakan pada fungsi sistem syaraf dalam tubuh, seperti latihan koordinasi, teknik, ketepatan dan latihan yang memerlukan konsentrasi yang akurat. Beban *neutral* ini titik beratnya pada latihan-latihan yang memerlukan konsentrasi, kecepatan dan koordinasi.

2.1.7.2.2 Beban struktural atau ortopedik, adalah beban yang dikenakan pada fungsi tulang, sendi dan otot sebagai kesatuan anatomi, seperti lari jarak jauh, *cros country.*

2.1.7.2.3 Beban metabolik, adalah beban yang terdapat pada munculnya berbagai zat buang dalam tubuh.

2.1.7.3 Indikator latihan

Untuk menentukan beban latihan tersebut itu tepat atau tidak, berat atau ringan dapat dilihat dari tiga indikator, yaitu :

2.1.7.3.1 *Volume*, menunjukan jumlah pembebanan dengan satuan kilo meter, meter, kilo gram, atau waktu dalam menit atau detik. Jadi *volume* dapat dilihat dari jumlah beban, jarak yang ditempuh, jumlah ulangan atau materi dan waktu yang digunakan untuk latihan.

2.1.7.3.2 Intensitas latihan, menunjuk pada presentase beban dari kemampuan maksimalnya, misalnya mengangkat beban dengan 90% dari kemampuan maksimal atlet, atau juga dapat dilihat dari denyut maksimal atlet.

2.1.7.3.3 Pemulihan (*recovery*), waktu dan bentuk kegiatan yang diperlukan untuk melakukan pulih asal setelah melakukan pembebanan, baik dalam seri, set, maupun antar sesi. Pemulihan dapat dilihat dari waktu yang diperlukan seorang atlet agar kembali bugar lagi setelah melakukan aktivitas, makin cepat waktu yang diperlukan berarti kondisi atlet makin baik. Penempatan rasio antar indikator beban latihan sangat menentukan keberhasilan proses dan hasil peningkatan kinerja atlet.

Beban latihan yang diberikan sesuai dengan keadaan atlet akan mengurangi beban yang berlebih pada atlet yang mengakibatkan atlet mengalami kelelahan. Dengan usia sampel yang masih muda maka peneliti memberikan beban latihan dengan intensitas sedang yang lebih bertujuan untuk pengembangan bakat dan pemeliharaan kondisi atlet agar tidak berakibat yang kurang baik pada prestasi atlet di masa yang akan datang.

2.2 Kerangka Berfikir

2.2.1 Pengaruh Latihan *Passing* Bervariasi Posisi Tetap Terhadap Hasil Akurasi *Short Passing*

Passing menurut Mielke, D (2007:19) adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk

melakukan *passing. Passing* membutuhkan kemampuan teknik yang sangat baik agar dapat tetap menguasai bola. Dengan *passing* yang baik seorang pemain bisa berlari ke ruang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi permainan.

Latihan *passing* bervariasi posisi tetap adalah bentuk latihan *passing* yang dilakukan dengan membentuk segi empat dengan arah *passing* yang bervariasi namun posisi selalu berada pada posisi awal. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan akurasi *short passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan pemain dalam *ball feeling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan *passing* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada. Keuntungan dari latihan ini sangat mudah dilakukan karena tiap pemain hanya mengarahkan bola yang akan di*passing* kepada rekan yang selalu berada tetap di posisinya, tetapi model latihan ini kurang efektif karena anak latih mudah mengalami kejenuhan, dan kurang melatih koordinasi antara mata dan kaki sehingga rangsangan untuk bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan akan berpengaruh terhadap peningkatan hasil akurasi *short passing*. Berdasarkan analisis di atas bahwa diduga ada pengaruh latihan *passing* bervariasi posisi tetap terhadap akurasi *short passing*.

2.2.2 Pengaruh Latihan *Passing* Bervariasi Posisi Berubah terhadap Hasil Akurasi *Short Passing*

Latihan *passing* bervariasi posisi berubah adalah latihan *passing* yang dilakukan dengan membentuk segi empat yang dilakukan secara bergantian dengan beberapa pasangan. Latihan ini hampir sama dengan latihan *passing* bervariasi posisi tetap, hanya saja berbeda dalam posisi pemain yang selalu

berputar, dalam latihan *passing* bervariasi posisi berubah ini pemain yang melakukan *passing* akan berlari ke arah pemain yang menerima bola. Latihan ini membentuk segi empat kemudian dalam melakukan *passing* dengan berputar searah jarum jam. Latihan ini juga dapat meningkatkan kemampuan dalam ketepatan *passing* dan *ball feeling*. Kendalanya, model latihan ini sulit untuk diterapkan karena anak latih selalu dituntut untuk mengarahkan pada sasaran yang berubah-ubah, tetapi model latihan ini akan semakin membuat anak latih selalu termotivasi dalam melakukannya sehingga hasil yang didapat akan semakin maksimal.

Memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepakbola (Scheunemann, T. 2005:31). Sehingga dengan latihan *passing* bervariasi posisi berubah akan membuat seorang pemain memiliki kemampuan *passing* bola yang lebih baik lagi. Kelebihan latihan *passing* bervariasi posisi berubah yaitu pemain akan memiliki koordinasi antara mata dan kaki yang baik sehingga memiliki akurasi *passing* yang baik dengan arah *passing* yang berubah-ubah. Berdasarkan analisis di atas bahwa diduga ada pengaruh latihan *passing* bervariasi posisi berubah terhadap hasil akurasi *short passing*.

2.2.3 Latihan *Passing* Bervariasi Posisi Berubah berpengaruh lebih baik daripada *Passing* Bervariasi Posisi Tetap terhadap Hasil Akurasi *Short Passing*

Bentuk latihan dalam penelitian ini yaitu *passing* bervariasi posisi tetap dan *passing* bervariasi posisi berubah. Latihan *passing* bervariasi posisi tetap adalah bentuk latihan *passing* yang diakukan dengan membentuk segi empat dengan arah *passing* yang bervariasi namun posisi selalu berada pada posisi awal. Sedangkan *passing* bervariasi posisi berubah adalah latihan *passing* yang

dilakukan dengan membentuk segi empat yang dilakukan secara bergantian dengan beberapa pasangan. Latihan ini hampir sama dengan latihan *passing* bervariasi posisi tetap, hanya saja berbeda dalam posisi pemain yang selalu berputar, dalam latihan *passing* bervariasi posisi berubah ini pemain yang melakukan *passing* akan berlari ke arah pemain yang menerima bola. Dengan metode *passing* bervariasi posisi tetap maupun *passing* bervariasi posisi berubah diharapkan bisa meningkatkan hasil akurasi *short passing* di dalam permainan sepakbola, artinya dengan *passing* bervariasi posisi tetap maupun latihan *passing* bervariasi posisi berubah ada pengaruh untuk meningkatkan hasil akurasi *short passing* di dalam permainan sepakbola. Kelebihan dari *passing* bervariasi posisi tetap adalah sangat mudah dilakukan karena tiap pemain hanya mengarahkan bola yang akan di*passing* kepada rekan yang selalu berada di posisinya. Sedangkan kelebihan *passing* bervariasi posisi berubah yaitu pemain akan memiliki koordinasi antara mata dan kaki yang lebih baik sehingga memiliki akurasi *passing* yang lebih baik pula dengan arah *passing* yang berubah-ubah. Sehingga diduga latihan *passing* bervariasi posisi berubah berpengaruh lebih baik daripada *passing* bervariasi posisi tetap terhadap hasil akurasi *short passing* dalam permainan sepakbola.

2.3 Hipotesis

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:110), hipotesis dapat diartikan sebagai satu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul . Berdasarkan pemikiran di atas, hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut :

2.3.1 Ada pengaruh latihan *passing* bervariasi posisi tetap terhadap hasil akurasi *short passing* pada siswa KU-14 SSB APACINTI Semarang tahun 2015.

2.3.2 Ada pengaruh latihan *passing* bervariasi posisi berubah terhadap hasil akurasi *short passing* pada siswa KU-14 SSB APACINTI Semarang tahun 2015.

2.3.3 Latihan *passing* bervariasi posisi berubah berpengaruh lebih baik terhadap hasil akurasi *short passing* pada siswa KU-14 SSB APACINTI Semarang tahun 2015.

BAB III

METODE PENELITIAN

Suatu penelitian yang dilakukan dengan baik pada dasarnya ada tiga hal pokok yang harus diperhatikan yaitu dilaksanakan secara sistematis, berencana dan mengikuti konsep ilmiah (Suharsimi Arikunto, 2010:59). Syarat mutlak dalam suatu penelitian adalah metode penelitian. Berbobot tidaknya suatu penelitian tergantung pada tanggung jawabnya dari metodologi penelitian.

Dalam suatu penelitian penggunaan metodologi penelitian harus dapat mengarah pada tujuan penelitian, agar hasil yang diperoleh sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Dalam penelitian ini yang akan diteliti adalah pengaruh latihan *passing* bervariasi posisi tetap dan *passing* bevariasi posisi berubah terhadap hasil akurasi *short passing* pada pemain sepakbola. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, karena metode eksperimen digunakan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan. Metode eksperimen dirasa sebagai cara yang tepat karena metode eksperimen merupakan kegiatan percobaan yang meliputi tes awal, latihan-latihan, dan diakhiri dengan tes akhir untuk menguji kebenarannya. Untuk memahami penelitian perlu ditempuh langkah-langkah yang sistematis dan kerangka kerja yang logis.

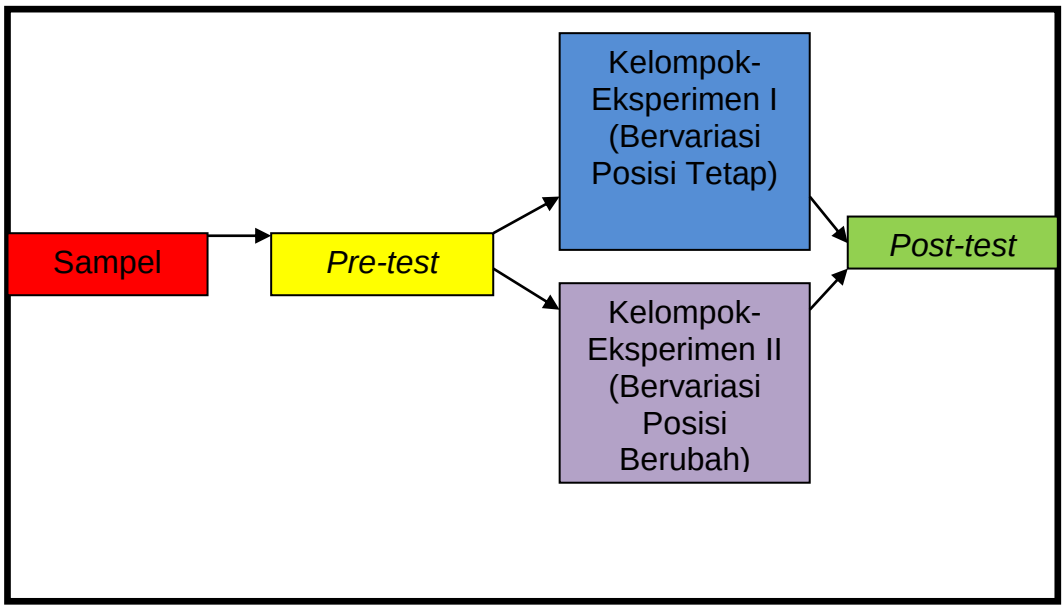
3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:9) metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antara dua faktor yang

sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminisasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu.

Ada tiga persyaratan penting dalam mengadakan kegiatan penelitian yaitu: sistematis, berencana, dan mengikuti konsep ilmiah (Suharsimi Arikunto, 2010:59).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *two group pretest-posttest design* (Suharsimi Arikunto, 2010:124). Adapun rancangan penelitian tersebut digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1 Rancangan Penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010:124)

3.2 Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:159) bahwa variabel adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dalam penelitian ini terdapat dua macam variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

3.2.1 Variabel Bebas

Variabel bebas adalah yang mempengaruhi dan sebagai penyebab salah satu faktor. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah :

3.2.1.1 Latihan *passing* bervariasi posisi tetap

Latihan *passing* bervariasi posisi tetap adalah bentuk latihan *passing* yang diakukan dengan membentuk segi empat dengan arah *passing* yang bervariasi namun posisi selalu berada pada posisi awal.

3.2.1.2 Latihan *passing* bervariasi posisi berubah

Latihan *passing* bervariasi posisi berubah adalah latihan *passing* yang dilakukan dengan membentuk segi empat yang dilakukan secara bergantian dengan beberapa pasangan. Latihan ini hampir sama dengan latihan *passing* bervariasi posisi tetap, hanya saja berbeda dalam posisi pemain yang selalu berputar, dalam latihan *passing* bervariasi posisi berubah ini pemain yang melakukan *passing* akan berlari ke arah pemain yang menerima bola.

3.2.2 Variabel terikat

Variabel terikat adalah variabel yang merupakan akibat dari variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil akurasi *short passing* yaitu kemampuan dalam menempatkan atau mengoper bola ke sasaran sesuai dengan arah sasaran yang dituju.

3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010:173). Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki

(Sutrisno Hadi, 2009:220). Populasi dibatasi sebagai jumlah penduduk yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama. Dari pengertian itu diartikan bahwa populasi adalah individu yang dijadikan objek penelitian dan keseluruhan dari individu-individu itu harus mempunyai paling tidak satu sifat yang sama atau homogen. Populasi dalam penelitian ini adalah murid SSB APACINTI Pos Bergas tahun 2015 yang berjumlah 60 orang.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2010:174). Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah pemain SSB APACINTI Semarang, kelompok umur 14 tahun yang berjumlah 20 orang.

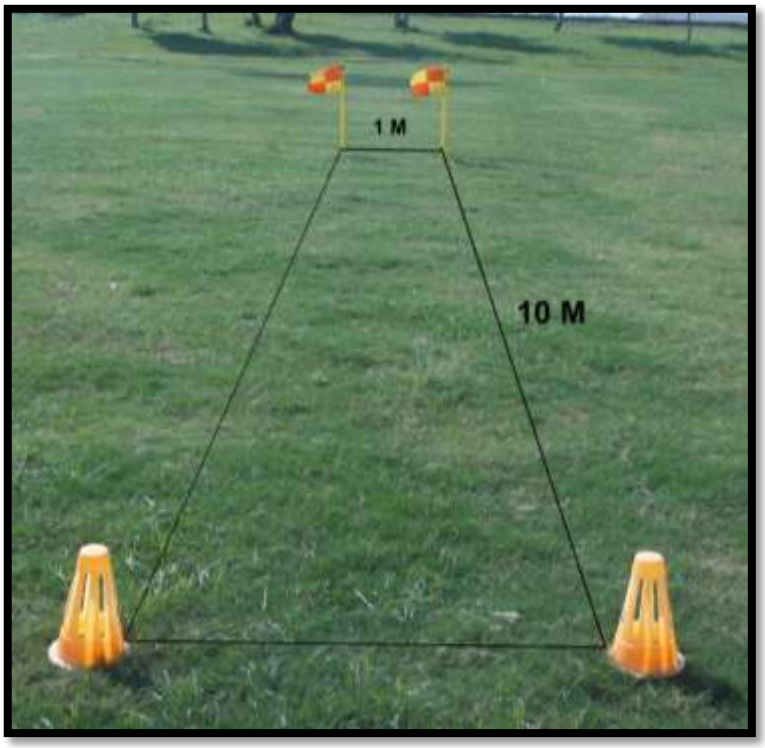
3.3.3 Teknik Penarikan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sample. Purposive sample* dilakukan dengan cara mengambil subyek bukan didasari atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu (Suharsimi Arikunto, 2010:183). Tujuan tertentu yang dimaksud dalam penarikan sampel ini adalah sampel yang memenuhi kriteria, antara lain: jenis kelamin, maupun umur.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pakerjaannya lebih mudah dan hasil yang didapat lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2010:203). Dalam suatu penelitian selalu terjadi proses pengumpulan data. Metode pengumpulan data yang digunakan

dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes *short passing* Sukatamsi dari jarak 10 meter ke arah sasaran gawang yang memiliki lebar 1 meter, yang difungsikan sebagai alat untuk mendapatkan data. Metode penelitian ini diadaptasi dari tes keterampilan sepakbola DR. Norbert Rogalski dan DR. Ernst Degel diberikan pada awal dan akhir proses penelitian. Dengan Validitas sebesar 0,744 dan reliabitas sebesar 0,888 Reza Widi Saksana (dalam Hufron Nur Latif 2014:40). Gambar instrumen tes adalah gambar di bawah ini :



Gambar 3.2 Tes *short passing* (Sukatamsi, 1985:254)

Tujuan tes *short passing* ke sasaran adalah untuk mengukur keterampilan akurasi *short passing* ke arah sasaran yang telah ditentukan.

Langkah-langkah pelaksanaan tes adalah sebagai berikut :

1. *Testee* berdiri di belakang bola yang diletakan pada sebuah titik berjarak 10 meter di depan gawang atau sasaran.

2. *Testee* diberi aba-aba dari testeer untuk bersiap melakukan tendangan.
3. *Testee* diberi 10 kali kesempatan menendang. Yaitu 5 kali menggunakan kaki kanan bagian dalam dan 5 kali menggunakan kaki kiri bagian dalam.

Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila bola keluar dari daerah sasaran atau menempatkan bola tidak pada jarak 10 meter dari sasaran. Cara penilaiannya adalah dengan menghitung keberhasilan *testee* menendang ke arah sasaran yang ditentukan dengan jumlah percobaan menendang sebanyak 10 kali tendangan dan apabila bola masuk mendapatkan nilai 1 dan apabila bola keluar mendapat nilai 0.

3.5 Prosedur Penelitian

3.5.1 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah suatu cara untuk memperoleh keterangan yang benar sehingga dapat dipertanggungjawabkan. Dengan pertimbangan yang mendasar, dalam penelitian ini metode yang digunakan untuk mengumpulkan data sesuai dengan tujuan penelitian adalah metode tes dan pengukuran.

Sejumlah siswa dibagi menjadi dua kelompok secara *matched-pair*. Teknik pemecahan kelompok *treatment* dari 20 pemain dirangking nilai *pretest*-nya kemudian dipasangkan (*matched-pair*) dengan rumus “ABBA” menjadi dua kelompok sehingga menjadi pasangan yang setara untuk dikenal treatment. Teknik *matched-pair* membagi pasangan subyek berdasarkan beberapa karakteristik tertentu dan kemudian secara acak menetapkan pasangan-pasangan tersebut ke dalam dua kelompok yang masing-masing terdiri dari 10 pemain. Dari hasil pengundian, kelompok eksperimen I diberi metode latihan

passing bervariasi posisi tetap dan kelompok eksperimen II diberi metode latihan *passing* bervariasi posisi berubah.

Tabel 3.1 Pembagian Kelompok Penelitian

Pre-test	Kelompok	Pelaksanaan (treatmen)	*Post-test*
Tes akurasi *short passing*	Eksperimen I	*Passing* bervariasi posisi tetap	Tes akurasi *short passing*
Tes akurasi *short passing*	Eksperimen II	*Passing* bervariasi posisi berubah	Tes akurasi *short passing*

3.5.2 Teknik Pengambilan Data

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan metode sebagai berikut :

3.5.2.1 Metode observasi

Metode observasi adalah metode yang digunakan untuk mendapatkan data atau informasi awal tentang kondisi sampel sebelum diberikan suatu progam latihan sebagai acuan perumusan masalah, yaitu kemampuan *short passing* pemain SSB APACINTI KU-14 Semarang tahun 2015 yang dilakukan pada tanggal 30 Januari 2015 dengan cara pengamatan dan wawancara langsung dengan pelatih pusat SSB APACINTI Pos Bergas.

3.5.2.2 *Pre-test* atau tes awal

Tes awal dilakukan pada hari Kamis, 9 April 2015 di lapangan SSB APACINTI Semarang. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes menendang bola dengan kaki bagian dalam. Sebelum tes awal dimulai, sampel

diberi penjelasan mengenai pelaksanaan setelah itu baru dilaksanakan tes awal. Penjelasan tes awal sebagai berikut:

a) Pelaksanaan tes

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 adalah 10 meter. Kesempatan menendang bola 5 kali dengan kaki kanan, 5 kali dengan kaki kiri. Alat dan perlengkapan yang digunakan dalam penelitian ini adalah bola, rol meter, pancang bendera, kun, blangko dan alat tulis

3.5.2.3 *Treatment* atau perlakuan

Penelitian ini penggunaan frekuensi latihan untuk satu minggu empat kali latihan dengan jumlah pertemuan sebanyak 16 kali tatap muka. Tentang beberapa kali frekuensi latihan, disebutkan bahwa frekuensi latihan sebaiknya berlatih paling sedikit tiga kali dalam satu minggu (M. Sajoto, 1988;487).

Setelah pelaksanaan tes awal, subyek dipisahkan menjadi dua kelompok dengan latihan *passing* bervariasi posisi tetap dan *passing* bervariasi posisi berubah. *Treatment* atau perlakuan dilaksanakan sesuai dengan program latihan yang sudah dibuat oleh peneliti.

3.5.2.4 *Post-test* atau tes akhir

Setelah program latihan dilaksanakan selama 16 kali pertemuan, dilaksanakan tes akhir pada hari Selasa, 12 Mei 2015 yang pelaksanaannya sama dengan tes awal. Adapun tujuan dilaksanakan tes akhir adalah untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh siswa, baik kelompok eksperimen I ataupun kelompok eksperimen II setelah mengikuti latihan.

3.6 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 :

3.7.1 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.

3.7.2 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.

3.7.3 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).

3.7.4 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.

3.7.5 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. Selain faktor di atas, ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi penelitian, diantaranya :

3.7.5.1 Lapangan licin

Kondisi lapangan yang licin dapat berpengaruh terhadap lari teste dalam mengikuti tes, maka peneliti harus mencari lapangan yang tidak licin agar pelaksanaan tes dapat berjalan dengan lancar.

3.7.5.2 Cuaca

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan, maka yang menjadi kendala adalah cuaca seperti hujan, untuk mengantisipasi keadaan tersebut dengan mencari waktu yang pas untuk pengambilan data *pre test* dan *post test*.

3.7.5.3 Petugas pengambil data

Data adalah catatan penting yang akan dijadikan acuan dalam penelitian. Oleh sebab itu, dalam mencatat data harus dicarikan petugas yang benar-benar terampil, cermat dan berpengalaman. Hal ini untuk menghindari kesalahan

pencatatan data yang bisa berakibat salah dalam penganalisaan datanya. Dalam penelitian ini pengambilan data dilakukan dua kali. Oleh sebab itu, hasil penelitian ini bisa menjadi tidak seperti yang diharapkan apabila cara pengambilan data oleh orang-orang yang kurang atau bahkan belum berpengalaman menggunakan alat dalam instrument penelitian ini. Upaya untuk menghindari kesalahan pengambilan data, peneliti harus mencari petugas yang telah berpengalaman dalam bidangnya, maka hal tersebut dapat diminimalkan. Petugas dalam pengambilan data ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES yang telah lulus dalam mata kuliah tes dan pengukuran. Dalam pelaksanaannya dibantu oleh dosen pembimbing.

3.7.5.4 Kondisi kesehatan sampel

Tes ini harus dilakukan oleh teste dalam keadaan sehat karena aktivitasnya termasuk aktivitas berat.

3.7.5.5 Waktu tes

Waktu pelaksanaan tes sangat berpengaruh pada kesungguhan teste melakukan tes misalnya tes dilakukan pada saat sela-sela latihan maka teste tidak akan maksimal melakukan tes karena sudah kelelahan setelah latihan. Mengatasi hal itu peneliti menentukan waktu pelaksanaan tes dilaksanakan tanpa ada porsi latihan yang berat sebelumnya.

3.7.5.6 Jumlah teste

Jumlah teste semakin banyak akan semakin baik sebab bisa digunakan untuk membandingkan hasil perorangannya.

3.7 Teknik Analisis Data

Setelah pengumpulan data selesai, maka data tersebut akan dianalisis dengan uji *statistic t-test* rumus pendek dengan taraf signifikan 5%. Sebagai langkah pengolahan data rumus t-testnya adalah:

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum b^2}{N(N-1)}}}$$

keterangan:

MD : Perbedaan mean dari kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II

$\sum b^2$: Jumlah deviasi dari mean perbedaan

N : Jumlah subyek atau pasangan

Untuk dapat memasukkan data ke dalam rumus t-tes tersebut, maka harus diketahui dahulu nilai dari MD yang di hitung dengan rumus: $\frac{\sum D}{N}$

Keterangan :

$\sum$ D = Jumlah perbedaan masing-masing subyek

N = Jumlah subyek

Tabel 3.2 Analisis Data Persiapan Perhitungan Statistik dengan Uji t

No	Pasangan Subyek (E_1-E_2)	E_1	E_2	D (E_1- E_2)	b (D-MD)	b^2
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
1. 2. 3. Dst						

		Σ_K	Σ_E	ΣD	Σb=0	Σb^2

Keterangan:

Kolom 1 : Nomor unit pasangan

Kolom 2 : Pasangan subjek yang telah dipasangkan

Kolom 3 : Nilai dari kelompok Eksperimen I

Kolom 4 : Nilai dari kelompok Eksperimen II

Kolom 5 : Perbedaan dari masing-masing kelompok yang diperoleh dari selisih Eksperimen I – Eksperimen II

Kolom 6 : Deviasi perbedaan yang diperoleh dari selisih D - MD

Kolom 7 : Kuadrat dari deviasi perbedaan

Sebelum sampai pengolahan data, terlebih dahulu harus diketahui nilai dari mean perbedaan (MD) yang harus dicari dengan rumus:

MD$\frac{\Sigma D}{N}$

Dan perlu dibuktikan bahwa:

$$\Sigma D = X\mathrm{E}1 - X\mathrm{E}2 \; dan \; b = 0$$

Sebelum analisis data dilaksanakan, terlebih dahulu penulis mengubah hipotesis alternatif (Ha) yaitu : Ada pengaruh latihan *passing* bervariasi posisi tetap dan *passing* bervariasi posisi berubah terhadap hasil akurasi *short passing* pada siswa KU-14 SSB APACINTI Semarang tahun 2015 diubah menjadi hipotesis nihil (Ho) yaitu : Apakah Ada pengaruh latihan *passing* bervariasi posisi tetap dan *passing* bervariasi posisi berubah terhadap hasil akurasi *short passing*

pada siswa ku-14 SSB APACINTI Semarang Tahun 2015. Untuk selanjutnya hipotesis nihil (Ho) akan diuji kebenarannya berdasarkan taraf signifikan 5%

Hal ini berarti kita percaya bahwa 95% dan keputusan kita adalah benar dan kemungkinan akan menolak hipotesis yang benar 5% diantara 100% yang mungkin terjadi. Menolak hipotesis atas dasar taraf signifikan 5% sama halnya menolak hipotesis atas dasar kepercayaan 95%. Jadi kita telah menolak hipotesis atas dasar taraf 5% atau dasar taraf kepercayaan 95%, berarti kita mengambil resiko salah dalam pengambilan keputusan ini sehanyak-banyaknya 5% atau benar dalam keputusan sedikitnya 95%.

Dalam perhitungan ini kemungkinan hasil yang akan diperoleh adalah sebagai berikut:

1) Nilai t_{hitung} < dari t_{tabel} yang berarti hipotesis nihil (Ho) ditolak (Sutrisno Hadi, 1991:445)
2) Nilai t_{hitung} = atau > t_{tabel} yang berarti hipotesis nihil (Ho) diterima (Sutrisno Hadi, 1991:445)

Guna mengetahui yang lebih baik dari kedua metode latihan terhadap hasil akurasi *short passing* dilakukan dengan cara melihat besarnya mean yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test*. Jika $Me_2 > Me_1$, maka latihan *passing* bervariasi posisi berubah lebih baik daripada metode latihan *passing* bervariasi posisi tetap, dan sebaliknya jika $Me_1 > Me_2$, maka latihan *passing* bervariasi posisi tetap lebih baik daripada metode latihan *passing* bervariasi posisi berubah.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa :

5.1.1 Ada pengaruh latihan *passing* bervariasi posisi tetap terhadap hasil akurasi *short passing* siswa KU-14 SSB APACINTI Semarang tahun 2015

5.1.2 Ada pengaruh latihan *passing* bervariasi posisi berubah terhadap hasil akurasi *short passing* siswa KU-14 SSB APACINTI Semarang tahun 2015.

5.1.3 Latihan *passing* bervariasi posisi berubah berpengaruh lebih baik terhadap hasil akurasi *short passing* siswa KU-14 SSB APACINTI Semarang tahun 2015.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, maka saran peneliti adalah :

5.2.1 Untuk para pelatih sepakbola SSB APACINTI Semarang dalam meningkatkan hasil akurasi *short passing* dapat dilakukan latihan *passing* menggunakan *treatment* latihan *passing* bervariasi posisi berubah, karena secara nyata berdampak pada hasil akurasi *short passing* yang lebih baik daripada latihan *passing* bervariasi posisi tetap. Disarankan pula pelatih memberikan latihan konsentrasi dan koordinasi dengan gerakan yang lebih kompleks sebelum *treatment* latihan *passing* bervariasi posisi berubah.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad hufron nur latif. 2014. *Pengaruh Latihan Passing Bervariasi Dan Latihan Passing Lurus Berhadapan Terhadap Keterampilan Passing Pemain Sepakbola KU-14 SSB Alamsari Kebumen*. Skripsi. Semarang : FIK UNNES

Andi Cipta Nugraha. 2013. *Mahir Sepakbola*. Bandung: Nuansa Cendeka.

A. Sarumpaet, dkk. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta : Depdikbud.

FIK. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Semarang : FIK UNNES.

Luxbacher, J,A. 2004*. Sepak Bola*. Jakata : PT Rajasa Grafindo Persada.

M. Sajoto. 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.

Mielke, D. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Jakarta : Pakar Raya.

Rubianto hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang : CV Cipta Prima Nusantara.

Scheunemann, T. 2005. *Dasar-Dasar Sepak Bola Modern*. Malang : Dioma.

Sucipto, dkk. 2000. *Sepak Bola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta.

Suharsimi arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.

Sukatamsi. 1985. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo : Tiga Serangkai.

Sutrisno Hadi*. 2004. Statistik Jilid 1. Yogyakarta: Andi*

Toho Cholik Mutohir. 2004. *Olahraga dan Pembangunan Meraih Kembali Kejayaan.* Proyek Pengembangan dan Keserasian Kebijakan Olahraga Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Nasional,

Tri Septa Agung Pamungkas. 2009*. Kamus Pintar Sepak Bola*. Malang : Dioma.

LAMPIRAN

Lampiran 1

USULAN PEMBIMBING

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Gedung F1 lt 3, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
Telepon: 024 70774085
Laman: http://fik.unnes.ac.id, surel: fik@unnes.ac.id

Nomor : 24/EP3.1.30/2015
Lamp. :
Hal : Usulan Pembimbing

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang

Merujuk Keputusan Rektor Unnes Nomor 164/O/2004 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 pasal 7 mengenai penentuan pembimbing, dengan ini saya usulkan

1. Nama : Drs. Kriswantoro, M.Pd.
   NIP : 196106301987031003
   Pangkat/Golongan : III/C
   Jabatan Akademik : Lektor
   Sebagai Dosen Pembimbing 1
2. Nama : TRI AJI, M.Pd.
   NIP : 198011032006041010
   Pangkat/Golongan : III/B
   Jabatan Akademik : Lektor
   Sebagai Dosen Pembimbing 2

Dalam penyusunan Skripsi/Tugas Akhir untuk mahasiswa

Nama : WAHYU NUGROHO
NIM : 6301411003
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S1
Topik : Teknik dasar sepakbola

Untuk itu, mohon diterbitkan surat penetapannya.

Semarang, 8 Januari 2015
Ketua Jurusan

Drs. Hermawan, M.Pd.
NIP. 195904011988031002

Lampiran 2

SURAT KETERANGAN PENETAPAN PEMBIMBING

KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor: 55/FIK/2015
Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2014/2015

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Pend. Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Pend. Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.

Mengingat :
1. 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)
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;

Menimbang : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Pend. Kepelatihan Olahraga Tanggal 8 Januari 2015

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada:

1. Nama : Drs. Kriswantoro, M.Pd.
   NIP : 196106301987031003
   Pangkat/Golongan : III/C
   Jabatan Akademik : Lektor
   Sebagai Pembimbing I
2. Nama : TRI AJI, M.Pd.
   NIP : 198011032006041010
   Pangkat/Golongan : III/B
   Jabatan Akademik : Lektor
   Sebagai Pembimbing II

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :

Nama : WAHYU NUGROHO
NIM : 6301411003
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga/Pend. Kepelatihan Olahraga
Topik : Teknik dasar sepakbola

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 13 Januari 2015
DEKAN

Tembusan
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
2. Ketua Jurusan
3. Petinggal

6301411003
FM.03-AKD-24/Rev. 00

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

Lampiran 3

SURAT IJIN PENELITIAN

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

Nomor : 2092/UN37.1.6/LT/2015
Lamp. : .....
Hal : Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Ketua SSB APAC INTI Kab. semarang
di Kab. semarang

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

Nama	:	WAHYU NUGROHO
NIM	:	6301411003
Program Studi	:	Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S1
Topik	:	Teknik dasar sepakbola

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Semarang, 31 Maret 2015
Dekan,

Drs. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 19510191985031001

Lampiran 4

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

PENGURUS PROVINSI PSSI
JAWA TENGAH

SEKOLAH SEPAK-BOLA APAC INTI CORPORA
(SSB APACINTI - JATENG)
Sekretariat : Jl. Soekarno - Hatta Km. 32 SMG 50661
Telp. (0298) 522888 Fax. (0298) 522297

SEKOLAH SEPAKBOLA APAC INTI CORPORA
SSB APACINTI
JATENG

SURAT - KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Handoyo, SE
Jabatan : Kepala SSB Apacinti
Alamat : Jl. Soekarno Hatta Km. 32 Bawen Semarang

Dalam hal ini selaku Kepala SSB Apac Inti Corpora yang berkedudukan di Bawen Kab Semarang Jawa Tengah.

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Wahyu Nugroho
NIM : 6301411003
Prodi/Smester : PKLO / VIII

Telah mengadakan penelitian terhadap sejumlah siswa U-14 Sekolah Sepak Bola Apacinti (SSB APACINTI) Kab. Semarang pada tanggal 9 April s/d 12 Mei 2015 di lapangan Stadion Pandanaran Wujil Ungaran.

Demikian surat keterangan ini dibuat dan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bawen, 25 Juni 2015

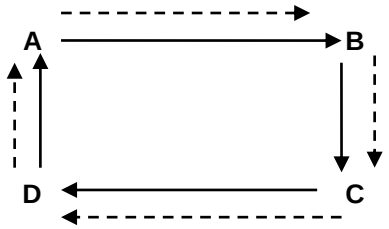
Handoyo, SE.
Kepala SSB Apacinti

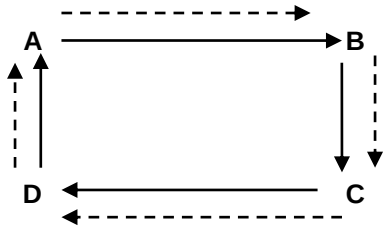
Lampiran 5

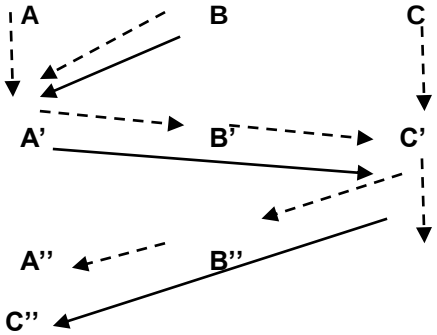
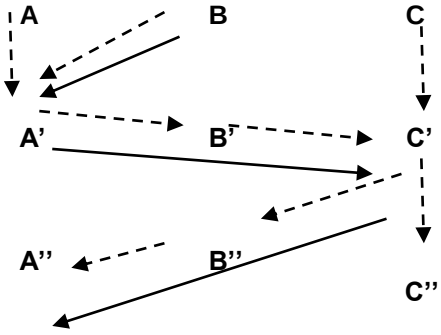
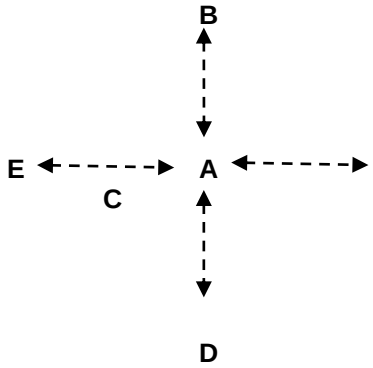
PROGRAM LATIHAN

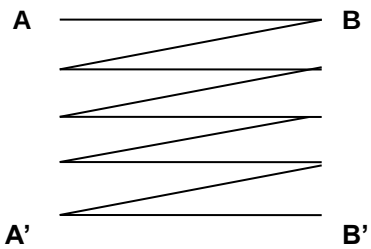
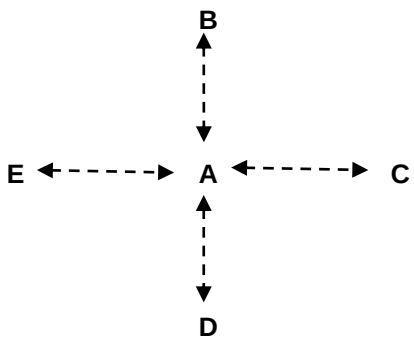
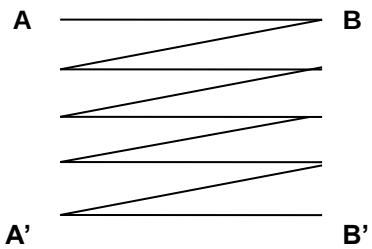
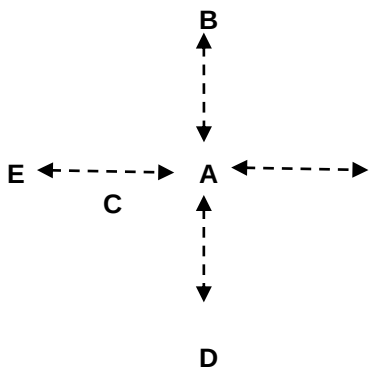
Cab. O.R : Sepak Bola
Sasaran : Lat. Dasar sepak bola
Waktu : 90 menit

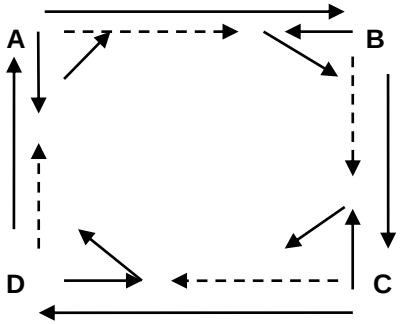
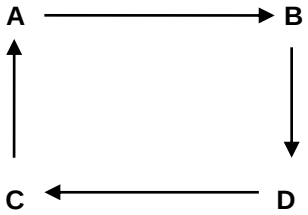
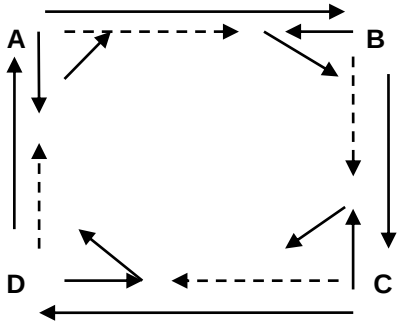
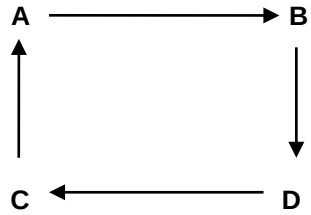
Jumlah Pemain: 20 anak
Usia : 14 tahun
Alat : bola, *cone*, peluit, *stopwatch*

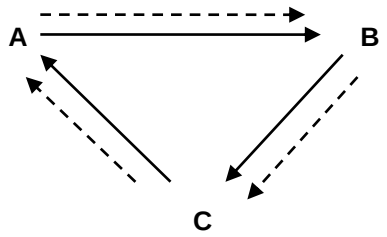
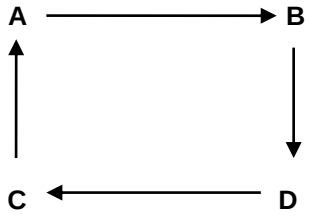
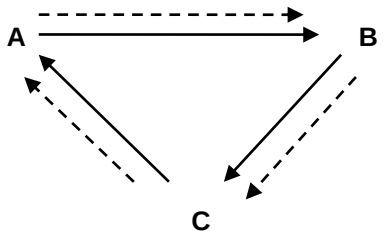
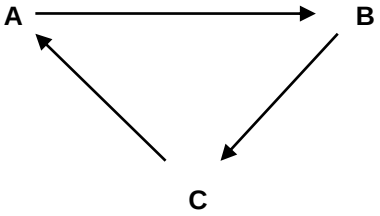
Pertemuan ke-	Bentuk Latihan	
1. Senin	Latihan *Passing* Bervariasi Posisi Berubah	Latihan *Passing* Bervariasi Posisi Tetap
	• Pengantar : pemain dibariskan, berdoa, dan penjelasan materi • *Warming up* : *jogging* 2x putar lapangan, *stretching*, gerakan statis dan dinamis, senam samba • Repetisi : 8, set : 3	
	 Keterangan : Bola : 4 buah *Cone* : 8 buah Pemain : 10 pemain (2 kelompok) Pemain menempati *cone* A,B,C,D**,** bola di *cone* A dan C, *cone* A dan C masing-masing diisi 2 pemain secara bersama pemain A *passing* ke B dan C *passing* ke D, selanjutnya B *passing* ke C dan D *passing* ke A, setelah pemain	 Keterangan: Bola:2 buah *Cone* :4 buah Pemain :10 pemain (2 kelompok) Kelompok 1 berjumlah 5 pemain dan kelompok 2 berjumlah 5 pemain, masing-masing kelompok dibagi 2 dan saling berhadapan menempati *cone* A,B,C,D dengan jarak 10 meter seperti gambar di atas. Setelah berhadapan masing-masing pemain melakukan *passing* kontrol berpasangan 8 kali

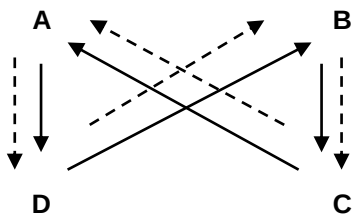
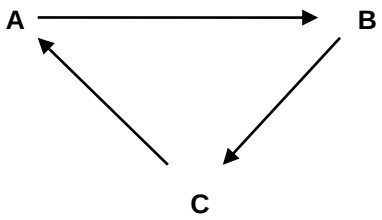
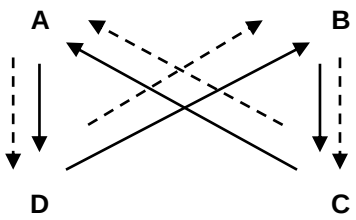
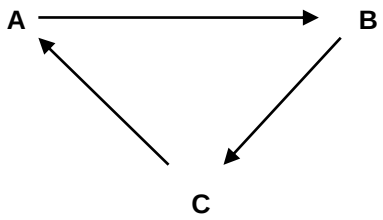
Pertemuan ke-	Bentuk latihan	
2.Selasa	Latihan *Passing* Bervariasi Posisi Berubah	Latihan *Passing* Bervariasi Posisi Tetap
	• Pengantar : pemain dibariskan, berdoa, dan penjelasan materi • *Warming up* : *jogging* 2x putar lapangan, *stretching*, gerakan statis dan dinamis, senam samba • Repetisi : 12, set : 3	
	 Keterangan : Bola : 4 buah *Cone* : 8 buah Pemain : 10 pemain (2 kelompok) Pemain menempati *cone* A,B,C,D**,** bola di *cone* A dan C, *cone* A dan C masing-masing diisi 2 pemain secara bersama pemain A *passing* ke B dan C *passing* ke D, selanjutnya B *passing* ke C dan D *passing* ke A, setelah pemain melakukan *passing*	 Keterangan: Bola:2 buah *Cone* :4 buah Pemain :10 pemain (2 kelompok) Kelompok 1 berjumlah 5 pemain dan kelompok 2 berjumlah 5 pemain, masing-masing kelompok dibagi 2 dan saling berhadapan menempati *cone* A,B,C,D dengan jarak 10 meter seperti gambar di atas. Setelah berhadapan masing-masing pemain melakukan

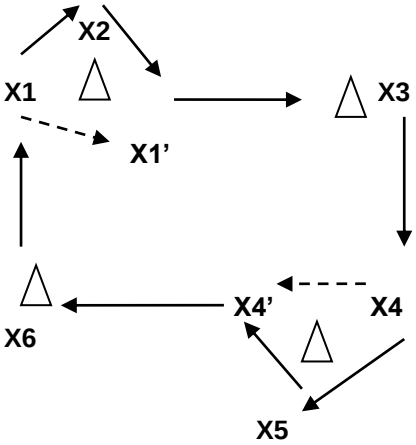
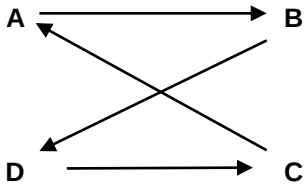
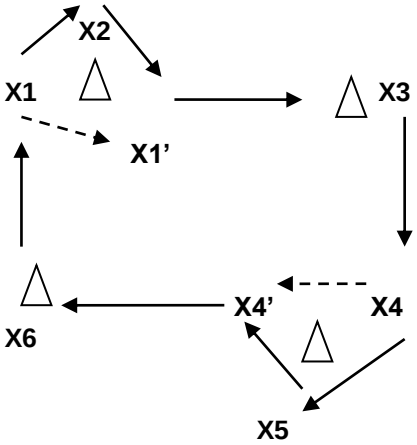
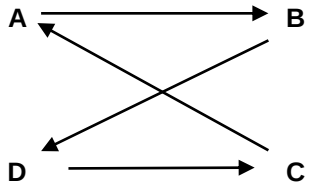
	melakukan *passing* dilanjutkan lari sesuai arah *passing*.	perulangan bergantian dengan pemain lain dan melakukan *passing* kontrol berpasangan sampai semua pemain melakukan *passing* kontrol dengan jumlah yang sama		dilanjutkan lari sesuai arah *passing*.	*passing* kontrol berpasangan 8 kali perulangan bergantian dengan pemain lain dan melakukan *passing* kontrol berpasangan sampai semua pemain melakukan *passing* kontrol dengan jumlah yang sama
	Penutup : *cooling down*,evaluasi latihan, doa			Penutup : *cooling down*,evaluasi latihan, doa	
3.Kamis	• Pengantar : pemain dibariskan, berdoa, dan penjelasan materi • *Warming up* : *jogging* 2x putar lapangan, *stretching*, gerakan statis dan dinamis, senam samba • Repetisi : 16, set : 3		4.Jumat	• Pengantar : pemain dibariskan, berdoa, dan penjelasan materi • *Warming up* : *jogging* 2x putar lapangan, *stretching*, gerakan statis dan dinamis, senam samba • Repetisi : 20, set : 3	
	 Keterangan : Bola : 2 buah Cone : 6 buah Pemain : 10 pemain (2 kelompok) Kelompok 1 menempati cone A,B,C seperti gambar di atas, pemain B paaing ke A yang sudah lari ke A', Pemain B menempati posisi A',	 Keterangan: Bola:2 buah *Cone* :4 buah Pemain :10 pemain (2 kelompok) Kelompok 1 berjumlah 5 pemain dan kelompok 2 berjumlah 5 pemain, masing-masing kelompok dibagi 2 dan saling berhadapan menempati *cone* A,B,C,D dengan jarak 10 meter seperti gambar di atas. Setelah berhadapan masing-masing pemain melakukan *passing* kontrol berpasangan 8 kali perulangan bergantian dengan		 Keterangan : Bola : 2 buah Cone : 6 buah Pemain : 10 pemain (2 kelompok) Kelompok 1 menempati cone A,B,C seperti gambar di atas, pemain B paaing ke A yang sudah lari ke A', Pemain B menempati posisi A', pemain A kemudian passing ke C	 Keterangan: Bola : 2 buah *Cone* : 10 buah Pemain : 10 pemain (2 kelompok) Kelompok 1 menempati posisi seperti gambar dan kelompok 2

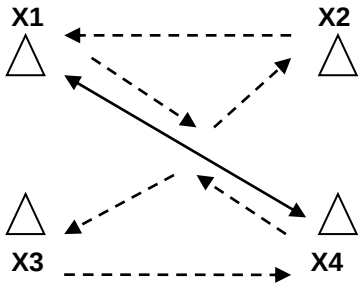
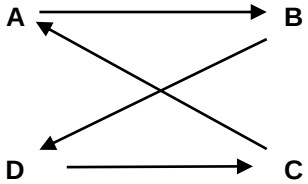
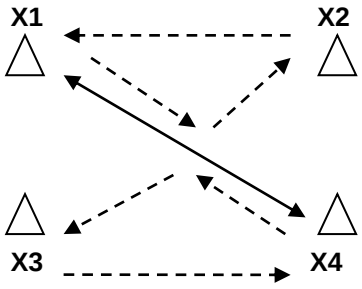
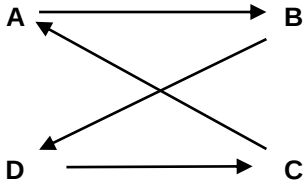
	pemain A kemudian passing ke C yang sudah lari ke C', pemain A menempati posisi pemain C', C' passing ke A'' dan menempati posisi B'', begitu seterusnya. Kelompok 2 melakukan hal yang sama di area berbeda.	pemain lain dan melakukan *passing* kontrol berpasangan sampai semua pemain melakukan *passing* kontrol dengan jumlah yang sama		yang sudah lari ke C', pemain A menempati posisi pemain C', C' passing ke A'' dan menempati posisi B'', begitu seterusnya. Kelompok 2 melakukan hal yang sama di area berbeda.	sama namun di area yang berbeda. *Cone* A diisi 1 pemain, dan selain *cone* A diisi minimal 1 pemain Pemain menempati *cone* A melakukan passing ke pemain di *cone* B,C,D,E secara bergantian, setelah 8 kali perulangan lain bergantian di *cone* A bergantian dengan pemain lain dan melakukan 8 kali perulangan.
	Penutup : *cooling down*,evaluasi latihan, doa			Penutup : *cooling down*,evaluasi latihan, doa	
5.Senin	• Pengantar : pemain dibariskan, berdoa, dan penjelasan materi • *Warming up* : *jogging* 2x putar lapangan, *stretching*, gerakan statis dan dinamis, senam samba • Repetisi : 10, set : 4		6.Selasa	• Pengantar : pemain dibariskan, berdoa, dan penjelasan materi • *Warming up* : *jogging* 2x putar lapangan, *stretching*, gerakan statis dan dinamis, senam samba • Repetisi : 12, set : 4	
	 Keterangan : Bola: 2 buah *Cone* : 32 buah Pemain : 11 pemain (2 kelompok) Kelompok 1 menempati *cone* sesuai gambar, kelompok 2 di area berbeda menempati posisi	 Keterangan: Bola : 2 buah *Cone* : 10 buah Pemain : 10 pemain (2 kelompok)		 Keterangan : Bola: 2 buah *Cone* : 32 buah Pemain : 10 pemain (2 kelompok) Kelompok 1 menempati *cone* sesuai gambar, kelompok 2 di area berbeda menempati posisi yang sama dengan	 Keterangan: Bola : 2 buah *Cone* : 10 buah

	yang sama dengan kelompok 1, pemain pertama dan kedua melakukan *passing* bergerak sesuai lintasan zig-zag seperti gambar di atas, pemain lain di belakang pemain pertama dan kedua.	Kelompok 1 menempati posisi seperti gambar dan kelompok 2 sama namun di area yang berbeda. *Cone* A diisi 1 pemain, dan selain *cone* A diisi minimal 1 pemain Pemain menempati *cone* A melakukan passing ke pemain di *cone* B,C,D,E secara bergantian, setelah 8 kali perulangan lain bergantian di *cone* A bergantian dengan pemain lain dan melakukan 8 kali perulangan.		kelompok 1, pemain pertama dan kedua melakukan *passing* bergerak sesuai lintasan zig-zag seperti gambar di atas, pemain lain di belakang pemain pertama dan kedua.	Pemain : 10 pemain (2 kelompok) Kelompok 1 menempati posisi seperti gambar dan kelompok 2 sama namun di area yang berbeda. *Cone* A diisi 1 pemain, dan selain *cone* A diisi minimal 1 pemain Pemain menempati *cone* A melakukan passing ke pemain di *cone* B,C,D,E secara bergantian, setelah 8 kali perulangan lain bergantian di *cone* A bergantian dengan pemain lain dan melakukan 8 kali perulangan.
	Penutup : *cooling down*,evaluasi latihan, doa			Penutup : *cooling down*,evaluasi latihan, doa	
7.Kamis	• Pengantar : pemain dibariskan, berdoa, dan penjelasan materi • *Warming up* : *jogging* 2x putar lapangan, *stretching*, gerakan statis dan dinamis, senam samba • Repetisi : 14, set : 4		8.Jumat	• Pengantar : pemain dibariskan, berdoa, dan penjelasan materi • *Warming up* : *jogging* 2x putar lapangan, *stretching*, gerakan statis dan dinamis, senam samba • Repetisi : 16, set : 4	
	 Keterangan :	 Keterangan: Bola:2 buah *Cone* :4 buah		 Keterangan :	 Keterangan: Bola:2 buah *Cone* :4 buah

	Bola : 4 buah *Cone* : 8 buah Pemain : 10 pemain (2 kelompok) Pemain menempati *cone* A,B,C,D, *cone* A dan C diisi 2 pemain, bola di pemain A dan C. A *passing* ke B, B *backpass* ke A dan A *wallpass* ke B, C *passing* bersamaan dengan A, kemudian dilanjutkan B *passing* ke C dan D *passing* ke A.	Pemain :10 pemain (2 kelompok) Kelompok 1 menempati posisi sesuai gambar di atas. Pemain A *passing* ke B, B *passing* ke C, C *passing* ke D, dan D *passing* ke A. dan seterusnya Kelompok 2 melakukan hal yang sama di area berbeda.		Bola : 4 buah *Cone* : 8 buah Pemain : 10 pemain (2 kelompok) Pemain menempati *cone* A,B,C,D, *cone* A dan C diisi 2 pemain, bola di pemain A dan C. A *passing* ke B, B *backpass* ke A dan A *wallpass* ke B, C *passing* bersamaan dengan A, kemudian dilanjutkan B *passing* ke C dan D *passing* ke A.	Pemain :10 pemain (2 kelompok) Kelompok 1 menempati posisi sesuai gambar di atas. Pemain A *passing* ke B, B *passing* ke C, C *passing* ke D, dan D *passing* ke A. dan seterusnya Kelompok 2 melakukan hal yang sama di area berbeda.
	Penutup : *cooling down*,evaluasi latihan, doa			Penutup : *cooling down*,evaluasi latihan, doa	
9.Senin	• Pengantar : pemain dibariskan, berdoa, dan penjelasan materi • *Warming up* : *jogging* 2x putar lapangan, *stretching*, gerakan statis dan dinamis, senam samba • Repetisi : 12, set : 5		10.Selasa	• Pengantar : pemain dibariskan, berdoa, dan penjelasan materi • *Warming up* : *jogging* 2x putar lapangan, *stretching*, gerakan statis dan dinamis, senam samba • Repetisi : 14, set : 5	
	 Keterangan : Bola :2 buah *Cone* : 6 buah Pemain ; 10 pemain (2 kelompok) Kelompok 1 menempati *cone* sesuai gambar di atas, kelompok 2 menempati posisi seperti kelompok 1 di area berbeda, tiap	 Keterangan: Bola:2 buah *Cone* :4 buah Pemain :10 pemain (2 kelompok) Kelompok 1 menempati posisi sesuai gambar di atas. Pemain A *passing* ke B, B *passing* ke C, C		 Keterangan : Bola :2 buah *Cone* : 6 buah Pemain ; 10 pemain (2 kelompok) Kelompok 1 menempati *cone* sesuai gambar di atas, kelompok 2 menempati posisi seperti kelompok 1 di area berbeda, tiap	 Keterangan : Bola :2 buah *Cone* : 6 buah Pemain ; 10 pemain (2 kelompok) Kelompok 1 menempati *cone* sesuai gambar di atas, kelompok 2 menempati posisi seperti kelompok 1 di area berbeda, tiap *cone*

	cone ditempati minimal 2 pemain , pemain di *cone* A *passing* ke pemain di *cone* B kemudian lari ke *cone* B, pemain di *cone* B *passing* ke pemain di *cone* C kemudian lari ke *cone* C dan pemain di *cone* C *passing* ke pemain di *cone* A kemudian lari ke *cone* A dan begitu seterusnya dengan bergantian dengan pemain lain	*passing* ke D, dan D *passing* ke A. dan seterusnya Kelompok 2 melakukan hal yang sama di area berbeda.		*cone* ditempati minimal 2 pemain , pemain di *cone* A *passing* ke pemain di *cone* B kemudian lari ke *cone* B, pemain di *cone* B *passing* ke pemain di *cone* C kemudian lari ke *cone* C dan pemain di *cone* C *passing* ke pemain di *cone* A kemudian lari ke *cone* A dan begitu seterusnya dengan bergantian dengan pemain lain	ditempati minimal 2 pemain , pemain di *cone* A *passing* ke pemain di *cone* B, kemudian pemain di *cone* B *passing* ke pemain di *cone* C dan pemain di *cone* C *passing* ke pemain di cone A dan begitu seterusnya dengan bergantian dengan pemain lain
	Penutup : *cooling down*,evaluasi latihan, doa			Penutup : *cooling down*,evaluasi latihan, doa	
11.Kamis	• Pengantar : pemain dibariskan, berdoa, dan penjelasan materi • *Warming up* : *jogging* 2x putar lapangan, *stretching*, gerakan statis dan dinamis, senam samba • Repetisi : 16, set : 5		12.Jumat	• Pengantar : pemain dibariskan, berdoa, dan penjelasan materi • *Warming up* : *jogging* 2x putar lapangan, *stretching*, gerakan statis dan dinamis, senam samba • Repetisi : 18, set : 5	
	 Keterangan : Bola : 4 buah *Cone* : 8 buah Pemain : 10 pemain (2 kelompok) Pemain menempati *cone* A,B,C,D, *cone* A dan B diisi masing-masing 2 pemain. Secara bersamaan pemain A *passing* ke D dan B ke	 Keterangan : Bola :2 buah *Cone* : 6 buah Pemain ; 10 pemian (2 kelompok) Kelompok 1 menempati *cone* sesuai gambar di atas, kelompok 2 menempati posisi seperti kelompok 1 di area berbeda, tiap		 Keterangan : Bola : 4 buah *Cone* : 8 buah Pemain : 10 pemain (2 kelompok) Pemain menempati *cone* A,B,C,D, *cone* A dan B diisi masing-masing 2 pemain. Secara bersamaan pemain A *passing* ke D dan B ke	 Keterangan : Bola :2 buah *Cone* : 6 buah Pemain ; 10 pemain (2 kelompok) Kelompok 1 menempati *cone* sesuai gambar di atas, kelompok 2 menempati posisi seperti kelompok 1 di area berbeda, tiap *cone*

	C, kemudian D *passing* ke B dan C ke A, setelah pemain melakukan *passing* dilanjutkan lari sesuai arah *passing.*	*cone* ditempati minimal 2 pemain , pemain di *cone* A *passing* ke pemain di *cone* B, kemudian pemain di *cone* B *passing* ke pemain di *cone* C dan pemain di *cone* C *passing* ke pemain di cone A dan begitu seterusnya dengan bergantian dengan pemain lain		C, kemudian D *passing* ke B dan C ke A, setelah pemain melakukan *passing* dilanjutkan lari sesuai arah *passing.*	ditempati minimal 2 pemain , pemain di *cone* A *passing* ke pemain di *cone* B, kemudian pemain di *cone* B *passing* ke pemain di *cone* C dan pemain di *cone* C *passing* ke pemain di cone A dan begitu seterusnya dengan bergantian dengan pemain lain
	Penutup : *cooling down*,evaluasi latihan, doa			Penutup : *cooling down*,evaluasi latihan, doa	
13.Senin	• Pengantar : pemain dibariskan, berdoa, dan penjelasan materi • *Warming up* : *jogging* 2x putar lapangan, *stretching*, gerakan statis dan dinamis, senam samba • Repetisi : 14, set : 6		14.Selasa	• Pengantar : pemain dibariskan, berdoa, dan penjelasan materi • *Warming up* : *jogging* 2x putar lapangan, *stretching*, gerakan statis dan dinamis, senam samba • Repetisi : 16, set : 6	
	 Keterangan : Bola : 2 buah *Cone* :8 buah Pemain : 10 pemain (2 kelompok)	 Keterangan: Bola:2 buah *Cone* :4 buah Pemain :10 pemain (2 kelompok) Pemain menempati cone A, B, C, D. A passing ke B, B passing ke D dan D passing ke C, kemudian C passing ke A. Begitu seterusng. Kelompok 2 melakukan hal yang sama di area yang berbeda.		 Keterangan : Bola : 2 buah *Cone* :8 buah Pemain : 10 pemain (2 kelompok)	 Keterangan: Bola:2 buah *Cone* :4 buah Pemain :10 pemain (2 kelompok) Pemain menempati cone A, B, C, D. A passing ke B, B passing ke D dan D passing ke C, kemudian C passing ke A. Begitu seterusng. Kelompok 2 melakukan hal yang sama di area yang berbeda.

	Kelompok 1, X1 melakukan *wallpass* dengan X2 dengan melewati *cone*, setelah menerima bola dari X2, X1 *passing* ke X3 lalu menempati posisi X2, X2 ke X3, X3 *passing* ke X4 lalu menempati posisi ke X4. X4,X5 dan X6 melakukan *passing* dan gerakan yang sama dengan X1,X2, dan X3. Kelompok 2 melakukan hal sama di area berbeda.			Kelompok 1, X1 melakukan *wallpass* dengan X2 dengan melewati *cone*, setelah menerima bola dari X2, X1 *passing* ke X3 lalu menempati posisi X2, X2 ke X3, X3 *passing* ke X4 lalu menempati posisi ke X4. X4,X5 dan X6 melakukan *passing* dan gerakan yang sama dengan X1,X2, dan X3. Kelompok 2 melakukan hal sama di area berbeda.	
	Penutup : *cooling down*,evaluasi latihan, doa			Penutup : *cooling down*,evaluasi latihan, doa	
15.Kamis	• Pengantar : pemain dibariskan, berdoa, dan penjelasan materi • *Warming up* : *jogging* 2x putar lapangan, *stretching*, gerakan statis dan dinamis, senam samba • Repetisi : 18, set : 6		16.Jumat	• Pengantar : pemain dibariskan, berdoa, dan penjelasan materi • *Warming up* : *jogging* 2x putar lapangan, *stretching*, gerakan statis dan dinamis, senam samba • Repetisi : 20, set : 6	
	 Keterangan : Bola : 2 buah *Cone* : 8 buah Pemain : 10 pemain (2 kelompok)	 Keterangan: Bola:2 buah *Cone* :4 buah Pemain :10 pemain (2 kelompok) Pemain menempati cone A, B, C, D. A passing ke B, B passing ke D dan D passing ke C, kemudian C		 Keterangan : Bola : 2 buah *Cone* : 8 buah Pemain : 10 pemain (2 kelompok)	 Keterangan: Bola:2 buah *Cone* :4 buah Pemain :10 pemain (2 kelompok) Pemain menempati cone A, B, C, D. A passing ke B, B passing ke D dan D passing ke C, kemudian C

	Kelompok 1, X1 *passing* ke X4 kemudian lari menempati X2 dengan membentuk segitiga, sedang X2 lari menempati X1 Setelah menerima *passing* dari X1,X4 *passing* ke X2 yang sudah menempati X1, kemudian lari ke X3 dengan membentuk segitiga, sedang X3 menempati X4, kelompok 2 melakukan hal sama di area berbeda.	passing ke A. Begitu seterusng. Kelompok 2 melakukan hal yang sama di area yang berbeda.		Kelompok 1, X1 *passing* ke X4 kemudian lari menempati X2 dengan membentuk segitiga, sedang X2 lari menempati X1 Setelah menerima *passing* dari X1,X4 *passing* ke X2 yang sudah menempati X1, kemudian lari ke X3 dengan membentuk segitiga, sedang X3 menempati X4, kelompok 2 melakukan hal sama di area berbeda.	passing ke A. Begitu seterusng. Kelompok 2 melakukan hal yang sama di area yang berbeda.
	Penutup : *cooling down*,evaluasi latihan, doa			Penutup : *cooling down*,evaluasi latihan, doa	

Lampiran 6

DAFTAR NAMA SAMPEL
SSB APACINTI

No	Nama	Tempat Tanggal Lahir
1	Abid Ali	Kab. Semarang, 11 Agustus 2001
2	Ade Bejo Rokhimin	Kab. Semarang, 21 Februari 2001
3	Afdal Fuad Sulthan	Kab. Semarang, 26 Mei 2001
4	Assa Galung Lucces	Kab. Semarang, 9 Februari 2001
5	Berfrand Bintang Efryanzam	Kab. Semarang, 18 September 2001
6	Bima Putra Sakti	Kab. Semarang, 23 September 2001
7	Dewangga Aji Pangestu	Kab. Semarang, 21 Desember 2001
8	Dimas Murti Utomo	Kab. Semarang, 21 April 2013
9	Dzulqaida Rofid Ardhiaradana	Kab. Semarang, 28 Februari 2001
10	Faisal Puput S.	Kab. Semarang, 6 Oktober 2001
11	Fatwa Restu Areza	Kab. Semarang, 3 September 2001
12	Fikri Ulul Imam	Kab. Semarang, 2 Juli 2001
13	Fillah Haris Riyadita	Kab. Semarang, 12 Juni 2001
14	Iqbal Maulana Ibrahim	Kab. Semarang, 26 Mei 2001
15	Jalu Abdi Septyabi	Kab. Semarang, 20 September 2001
16	Jyoti Noveo Ryohandika	Kab. Semarang, 17 November 2001
17	Mamik Prastiyanto	Temanggung, 4 Januari 2001
18	Risela Suma Wardana	Kab. Semarang,8 Agutus 2001
19	Saddam Amirudin Gofar	Kab. Semarang, 7 September 2001
20	Wisnu Azhar A. G	Kab. Semarang, 13 Juli 2001

Lampiran 7

DAFTAR HASIL *PRE-TEST* AKURASI *SHORT PASSING*

NO	NAMA	SKOR										TOTAL SKOR
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Saddam Amirudin Gofar	1	O	1	1	1	O	1	1	1	1	8
2	Dzulqaida Rofid Ardhiaradana	O	1	1	O	1	1	1	O	1	1	7
3	Mamik Prastiyanto	O	1	1	1	O	O	1	1	O	1	6
4	Fikri Ulul Imam	1	1	O	1	O	O	1	1	1	O	6
5	Jyoti Noveo Ryohandika	1	O	1	O	1	1	1	O	O	1	6
6	Ade Bejo Rokhimin	O	1	1	O	1	1	O	O	1	1	6
7	Fillah Haris Riyadita	1	1	1	1	O	O	O	O	O	1	5
8	Jalu Abdi Septyabi	1	1	1	O	O	O	O	1	O	1	5
9	Dimas Murti Utomo	1	O	1	1	1	O	O	O	O	1	5
10	Afdal Fuad Sulthan	1	1	1	1	O	O	O	O	1	O	5
11	Assa Galung Lucces	O	1	O	1	O	1	O	1	1	O	5
12	Berfrand Bintang Efryanzam	O	O	O	1	1	O	1	O	1	O	4
13	Iqbal Maulana Ibrahim	O	O	O	1	O	1	O	1	O	1	4
14	Abid Ali	1	O	1	O	O	O	O	1	1	O	4
15	Bima Putra Sakti	1	1	1	O	O	O	O	1	O	O	4
16	Dewangga Aji Pangestu	O	O	O	O	1	1	O	O	O	1	3
17	Fatwa Restu Areza	O	O	1	1	O	O	1	O	O	O	3
19	Faisal Puput S.	O	O	1	1	1	O	O	O	O	O	3
18	Risela Suma Wardana	O	1	1	O	O	O	O	O	O	O	2
20	Wisnu Azhar A. G	1	O	O	1	O	O	O	O	O	O	2

KETERANGAN : 1 : MASUK O : TIDAK MASUK

Lampiran 8

DAFTAR HASIL RANGKING DARI SAMPEL

Nomor		Nama	Hasil Test
Urut	Kode Test		
1	P-19	Saddam Amirudin Gofar	8
2	P-09	Dzulqaida Rofid Ardhiaradana	7
3	P-17	Mamik Prastiyanto	6
4	P-12	Fikri Ulul Imam	6
5	P-16	Jyoti Noveo Ryohandika	6
6	P-02	Ade Bejo Rokhimin	6
7	P-13	Fillah Haris Riyadita	5
8	P-15	Jalu Abdi Septyabi	5
9	P-08	Dimas Murti Utomo	5
10	P-03	Afdal Fuad Sulthan	5
11	P-04	Assa Galung Lucces	5
12	P-05	Berfrand Bintang Efryanzam	4
13	P-14	Iqbal Maulana Ibrahim	4
14	P-01	Abid Ali	4
15	P-06	Bima Putra Sakti	4
16	P-07	Dewangga Aji Pangestu	3
17	P-11	Fatwa Restu Areza	3
18	P-10	Faisal Puput S.	3
19	P-18	Risela Suma Wardana	2
20	P-20	Wisnu Azhar A. G	2

Lampiran 9

DAFTAR RANGKING *PRE TEST* AKURASI *SHORT PASSING* DARI HASIL TERTINGGI SAMPAI HASIL TERENDAH UNTUK DI *MATCH*KAN

No.Tes	Nama	Hasil	Rumusan Pasangan	Dipasangkan	Nilai Dipasangkan	Rumusan Pasangan
P-19	Saddam Amirudin Gofar	8	A	A-B	8-7	P-19 - P-09
P-09	Dzulqaida Rofid Ardhiaradana	7	B			
P-17	Mamik Prastiyanto	6	B	A-B	6-6	P-17 - P-12
P-12	Fikri Ulul Imam	6	A			
P-16	Jyoti Noveo Ryohandika	6	A	A-B	6-6	P-16 - P-02
P-02	Ade Bejo Rokhimin	6	B			
P-13	Fillah Haris Riyadita	5	B	A-B	5-5	P-13 - P-15
P-15	Jalu Abdi Septyabi	5	A			
P-08	Dimas Murti Utomo	5	A	A-B	5-5	P-08 - P-03
P-03	Afdal Fuad Sulthan	5	B			
P-04	Assa Galung Lucces	5	B	A-B	4-5	P-05 - P-04
P-05	Berfrand Bintang Efryanzam	4	A			
P-14	Iqbal Maulana Ibrahim	4	A	A-B	4-4	P-14 - P-01
P-01	Abid Ali	4	B			
P-06	Bima Putra Sakti	4	B	A-B	3-4	P-07 - P-06
P-07	Dewangga Aji Pangestu	3	A			
P-11	Fatwa Restu Areza	3	A	A-B	3-3	P-11 - P-10
P-10	Faisal Puput S.	3	B			
P-18	Risela Suma Wardana	2	B	A-B	2-2	P-18 - P-20

P-20	Wisnu Azhar A. G	2	A			

Lampiran 10

DAFTAR HASIL *MATCHING*

UNTUK KELOMPOK EKSPERIMEN I DAN EKSPERIMEN II

Kelompok Eksperimen I			Kelompok Eksperimen II		
No	Nama	Jml	No	Nama	Jml
1	Saddam Amirudin Gofar	8	1	Dzulqaida Rofid Ardhiaradana	7
2	Fikri Ulul Imam	6	2	Mamik Prastiyanto	6
3	Jyoti Noveo Ryohandika	6	3	Ade Bejo Rokhimin	6
4	Jalu Abdi Septyabi	5	4	Fillah Haris Riyadita	5
5	Dimas Murti Utomo	5	5	Afdal Fuad Sulthan	5
6	Berfrand Bintang Efryanzam	4	6	Assa Galung Lucces	5
7	Iqbal Maulana Ibrahim	4	7	Abid Ali	4
8	Dewangga Aji Pangestu	3	8	Bima Putra Sakti	4
9	Fatwa Restu Areza	3	9	Faisal Puput S.	3
10	Wisnu Azhar A. G	2	10	Risela Suma Wardana	2
Jumlah		46	Jumlah		47
Rata-rata		4,6	Rata-rata		4,7
Minimal		2	Minimal		2
Maksimal		8	Maksimal		7

Lampiran 11

TABEL PERHITUNGAN DATA *PRE – TEST* DENGAN POLA M – S HASIL KEMAMPUAN *SHORT PASSING*

No	Pasangan	Xe1	Xe2	D	b	b^2
1	P-19 - P-09	8	7	1	1,1	1,21
2	P-17 - P-12	6	6	0	0,1	0,01
3	P-16 - P-02	6	6	0	0,1	0,01
4	P-13 - P-15	5	5	0	0,1	0,01
5	P-08 - P-03	5	5	0	0,1	0,01
6	P-05 - P-04	4	5	-1	-0,9	0,81
7	P-14 - P-01	4	4	0	0,1	0,01
8	P-07 - P-06	3	4	-1	-0,9	0,81
9	P-11 - P-10	3	3	0	0,1	0,01
10	P-18 - P-20	2	2	0	0,1	0,01
Jumlah		46	47	-1	0	1,69
Rata-rata		4,6	4,7	-0,1		

Lampiran 12

PERHITUNGAN STATISTIK DATA *PRE – TEST*

Untuk mengetahui kesamaan atau kesetaraan kedua kelompok yaitu latihan *passing* bervariasi posisi tetap dan latihan *passing* bervariasi posisi berubah terhadap hasil akurasi *short passing*, maka di lakukan perhitungan dengan rumus *t-test* :

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum b^2}{N(N-1)}}}$$

$$MD = \frac{\sum D}{N} = \frac{-1}{10} = -0{,}1$$

$$t = \frac{-0{,}1}{\sqrt{\frac{1{,}69}{10(10-1)}}} = \frac{-0{,}1}{\sqrt{\frac{1{,}69}{90}}} = \frac{-0{,}1}{\sqrt{0{,}01}} = \frac{-0{,}1}{0{,}13} = \pm 0{,}76$$

Karena t_{hitung} *pre-test* = 0,76 sedangkan t_{tabel} dengan derajat kebebasan db 9 dan taraf signifikan 5% = 2,26 berarti t_{hitung} *pre-test* (0,76) < t_{tabel} (2,26). Dengan demikian antara kelompok latihan *passing* bervariasi posisi berubah dan kelompok latihan *passing* bervariasi posisi tetap terhadap hasil akurasi *short passing* , berasal dari kelompok yang setara atau sama. ini berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara data *pre-test* (sebelum mendapat perlakuan) kelompok eksperimen II dengan kelompok eksperimen I.

Lampiran 13

DAFTAR HASIL *POST-TEST* AKURASI *SHORT PASSING* KELOMPOK EKSPERIMEN I

NO	NAMA	SKOR										TOTAL SKOR
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Saddam Amirudin Gofar	1	1	O	O	O	1	1	1	1	1	7
2	Fikri Ulul Imam	1	O	1	O	1	O	O	1	O	1	5
3	Jyoti Noveo Ryohandika	1	1	O	1	O	O	O	1	1	1	6
4	Jalu Abdi Septyabi	1	1	1	O	O	O	1	1	O	O	5
5	Dimas Murti Utomo	1	O	1	1	O	O	O	1	1	O	5
6	Berfrand Bintang Efryanzam	1	1	1	O	O	O	1	1	O	O	5
7	Iqbal Maulana Ibrahim	1	1	1	O	1	O	O	1	O	1	6
8	Dewangga Aji Pangestu	1	1	O	1	O	O	O	1	O	O	4
9	Fatwa Restu Areza	1	O	1	1	1	O	1	O	O	O	5
10	Wisnu Azhar A. G	1	1	O	O	O	1	O	O	O	1	4

DAFTAR HASIL *POST-TEST* AKURASI *SHORT PASSING* KELOMPOK EKSPERIMEN II

NO	NAMA	SKOR										TOTAL SKOR
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Dzulqaida Rofid Ardhiaradana	1	1	1	1	1	1	1	O	1	1	9
2	Mamik Prastiyanto	1	1	1	O	1	1	O	1	1	1	8
3	Ade Bejo Rokhimin	1	1	1	1	1	O	O	1	1	O	7
4	Fillah Haris Riyadita	1	O	1	1	1	1	1	1	1	O	8
5	Afdal Fuad Sulthan	1	1	1	O	1	1	O	O	1	O	6
6	Assa Galung Lucces	1	1	O	1	1	O	O	1	1	1	7
7	Abid Ali	1	O	1	1	1	O	1	1	O	O	6
8	Bima Putra Sakti	1	1	1	O	1	O	O	O	1	O	5
9	Faisal Puput S.	1	1	O	1	O	1	O	O	1	1	6
10	Risela Suma Wardana	1	1	1	O	O	O	O	1	O	1	5

KETERANGAN :
I : MASUK
O : TIDAK MASUK

Lampiran 14

Uji Normalitas Data *Post Test* Kelompok Eksperimen II Dan Kelompok Eksperimen I

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pos_eks II	pos_eks I
N		10	10
Normal Parameters[a]	Mean	6.70	5.20
	Std. Deviation	1.337	.919
Most Extreme Differences	Absolute	.200	.286
	Positive	.200	.286
	Negative	-.134	-.214
Kolmogorov-Smirnov Z		.631	.905
Asymp. Sig. (2-tailed)		.820	.386

Dari hasil uji Normalitas di atas, diperoleh nilai *Kolmogrov-Smirnov* untuk kelompok eksperimen II sebesar 0,631 dengan probabilitas (0,820) > 0,05, yang berarti bahwa data tersebut berdistribusi normal. Besarnya nilai *Kolmogrov-Smirnov* untuk kelompok eksperimen I sebesar 0,905 dengan probabilitas (0,386) > 0,05, yang berarti bahwa data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa kedua data tersebut berdistribusi normal, maka dapat digunakan statistik parametrik untuk pengujian hipotesis selanjutnya.

Lampiran 15

Uji Homogenitas Data *Post Test* Kelompok Eksperimen II Dan Kelompok Eksperimen I

Test Statistics

	pos_eks II	pos_eks I
Chi-Square	1.000[a]	3.600[b]
df	4	3
Asymp. Sig.	.910	.308

Dari hasil uji Homogenitas di atas, diperoleh nilai chi kuadrat untuk kelompok eksperimen II sebesar 1,000 dengan probabilitas (0,910) > 0,05 dan untuk data kelompok eksperimen I sebesar 3,600 dengan probabilitas (0,308) > 0,05, yang berarti data tersebut homogen atau mempunyai varians yang sama.

Lampiran 16

TABEL PERHITUNGAN DATA *PRE-TEST* DAN *POST–TEST* DENGAN POLA M – S PADA KELOMPOK EKSPERIMEN II

No	Pasangan	Xe1	Xe2	D	b	b^2
1	Dzulqaida Rofid Ardhiaradana	7	9	2	0	0
2	Mamik Prastiyanto	6	8	2	0	0
3	Ade Bejo Rokhimin	6	7	1	-1	1
4	Fillah Haris Riyadita	5	8	3	1	1
5	Afdal Fuad Sulthan	5	6	1	-1	1
6	Assa Galung Lucces	5	7	2	0	0
7	Abid Ali	4	6	2	0	0
8	Bima Putra Sakti	4	5	1	-1	1
9	Faisal Puput S.	3	6	3	1	1
10	Risela Suma Wardana	2	5	3	1	1
Jumlah		47	67	20	0	6
Rata-rata		4,7	6,7	2		

Lampiran 17

PERHITUNGAN STATISTIK DATA *PRE-TEST* DAN *POST-TEST* PADA KELOMPOK EKSPERIMEN II

Untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bervariasi posisi berubah terhadap hasil akurasi *short passing,* maka dilakukan perhitungan dengan rumus *t - test* sebagai berikut :

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum b^2}{N(N-1)}}}$$

$$MD = \frac{\sum D}{N} = \frac{20}{10} = 2$$

$$t = \frac{2}{\sqrt{\frac{6}{10(10-1)}}} = \frac{2}{\sqrt{\frac{6}{90}}} = \frac{2}{\sqrt{0,06}} = \frac{2}{0,24} = 8,33$$

t_{hitung} (8,33) > t_{tabel} (2.26) ini berarti ada perbedaan yang signifikan antara data *pre-test* (sebelum mendapat perlakuan) dengan data *post-test* (setelah mendapat perlakuan) pada kelompok eksperimen II. Dengan demikian dapat di simpulkan ada pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* bervariasi posisi berubah terhadap hasil akurasi *short passing* pada siswa SSB APACINTI KU-14 Semarang tahun 2015.

Lampiran 18

TABEL PERHITUNGAN DATA *PRE-TEST* DAN *POST–TEST* DENGAN POLA M – S PADA KELOMPOK EKSPERIMEN I

No	Pasangan	Xe1	Xe2	D	b	b^2
1	Saddam Amirudin Gofar	8	7	-1	-1,6	2,56
2	Fikri Ulul Imam	6	5	-1	-1,6	2,56
3	Jyoti Noveo Ryohandika	6	6	0	-0,6	0,36
4	Jalu Abdi Septyabi	5	5	0	-0,6	0,36
5	Dimas Murti Utomo	5	5	0	-0,6	0,36
6	Berfrand Bintang Efryanzam	4	5	1	0,4	0,16
7	Iqbal Maulana Ibrahim	4	6	2	1,4	1,96
8	Dewangga Aji Pangestu	3	4	1	0,4	0,16
9	Fatwa Restu Areza	3	5	2	1,4	1,96
10	Wisnu Azhar A. G	2	4	2	1,4	1,96
Jumlah		46	52	6	0	12,4
Rata-rata		4,6	5,2	0,6		

Lampiran 19

PERHITUNGAN STATISTIK DATA *PRE-TEST* DAN *POST-TEST* PADA KELOMPOK EKSPERIMEN I

Untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bervariasi posisi tetap terhadap hasil akurasi *short passing,* maka dilakukan perhitungan dengan rumus *t - test* sebagai berikut :

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum b^2}{N(N-1)}}}$$

$$MD = \frac{\sum D}{N} = \frac{6}{10} = 0{,}6$$

$$t = \frac{0{,}6}{\sqrt{\frac{12{,}4}{10(10-1)}}} = \frac{0{,}6}{\sqrt{\frac{12{,}4}{90}}} = \frac{0{,}6}{\sqrt{0{,}13}} = \frac{0{,}6}{0{,}36} = 1{,}66$$

t_{hitung} (1,66) < t_{tabel} (2.26) ini berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara data *pre test* (sebelum mendapat perlakuan) dengan data *post test* (setelah mendapat perlakuan) pada kelompok eksperimen I. Dengan demikian dapat disimpulkan tidak ada pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* bervariasi posisi tetap terhadap hasil akurasi *short passing* pada siswa KU-14 SSB APACINTI Semarang tahun 2015.

Lampiran 20

TABEL PERHITUNGAN DATA *POST – TEST* DENGAN POLA M – S

HASIL KEMAMPUAN *SHORT PASSING*

No	Pasangan	Xe_1	Xe_2	D	b	b^2
1	P-19 - P-09	7	9	2	0,5	0,25
2	P-17 - P-12	5	8	3	1,5	2,25
3	P-16 - P-02	6	7	1	-0,5	0,25
4	P-13 - P-15	5	8	3	1,5	2,25
5	P-08 - P-03	5	6	1	-0,5	0,25
6	P-05 - P-04	5	7	2	0,5	0,25
7	P-14 - P-01	6	6	0	-1,5	2,25
8	P-07 - P-06	4	5	1	-0,5	0,25
9	P-11 - P-10	5	6	1	-0,5	0,25
10	P-18 - P-20	4	5	1	-0,5	0,25
Jumlah		52	67	15	0	8,5
Rata-rata		5,2	6,7	1,5		

Lampiran 21

PERHITUNGAN STATISTIK DATA POST – TEST

Untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* bervariasi posisi tetap dan latihan *passing* bervariasi posisi berubah terhadap hasil akurasi *short passing,* maka dilakukan perhitungan dengan rumus *t-test* sebagai berikut :

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum b^2}{N(N-1)}}}$$

$$MD = \frac{\sum D}{N} = \frac{15}{10} = 1{,}5$$

$$t = \frac{1{,}5}{\sqrt{\frac{8{,}5}{10(10-1)}}} = \frac{1{,}5}{\sqrt{\frac{8{,}5}{90}}} = \frac{1{,}5}{\sqrt{0{,}09}} = \frac{1{,}5}{0{,}3} = 5$$

Karena t_{hitung} 5 sedangkan t_{tabel} dengan derajat kebebasan db 9 dan taraf signifikan 5% = 2.26 berarti t_{hitung} (5) > t_{tabel} (2.26). Dengan demikian ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *passing* bervariasi posisi tetap dan latihan *passing* bervariasi posisi berubah terhadap hasil akurasi *short passing*. Latihan *passing* bervariasi posisi berubah lebih baik daripada latihan *passing* bervariasi posisi tetap terhadap hasil akurasi *short passing* siswa KU-14 SSB APACINTI Semarang tahun 2015.

Lampiran 22

DAFTAR NAMA PETUGAS PEMBANTU PENELITIAN

No.	Nama	Tugas	Keterangan
1.	Catur Rubiantoro	Pengawas	Pelatih SSB APACINTI
2.	Kresna Ardi Pratama	Pencatat hasil	Mahasiswa PKLO
3.	Irfan Dwi Saptiyanto	Dokumentasi	Mahasiswa PKLO
4.	Geri Nur Alamsah	Pencatat hasil	Mahasiswa PKLO
5.	M. Nur Abdul Karim	Pencatat hasil	Mahasiswa PKLO

Lampiran 23

NILAI-NILAI *t - test*

Batas Signifikansi Pada Barbagai Taraf Signifikansi

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
co	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,291

Lampiran 24

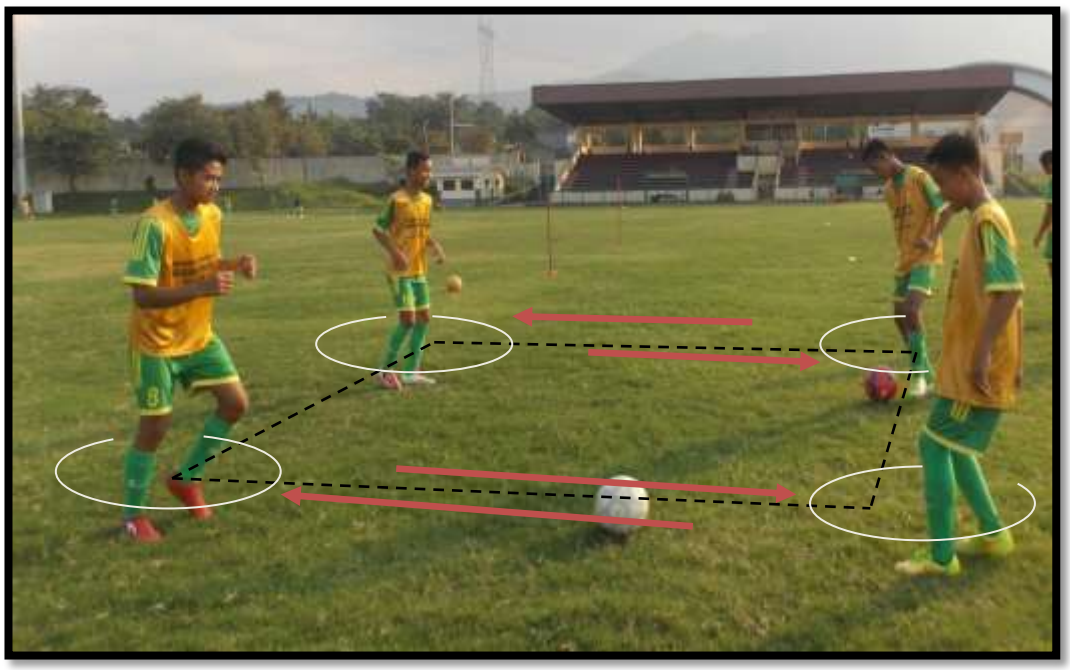
Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian

Foto bersama sampel,pengawas, dan petugas

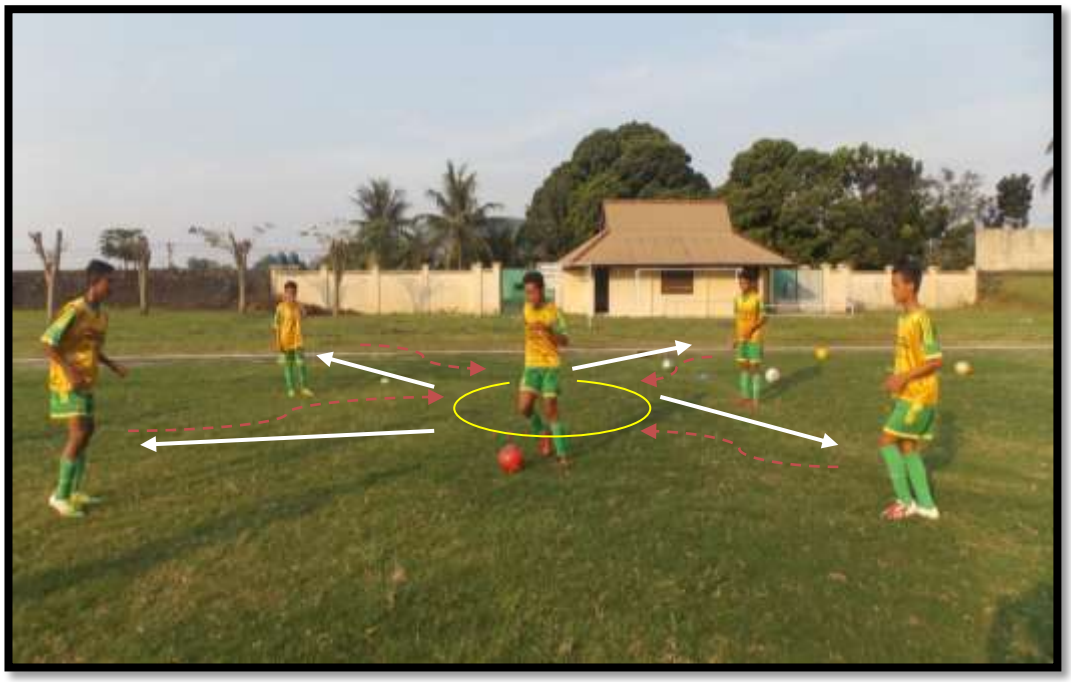
Berdoa sebelum penelitian

Penyampaian Materi

Pemanasan



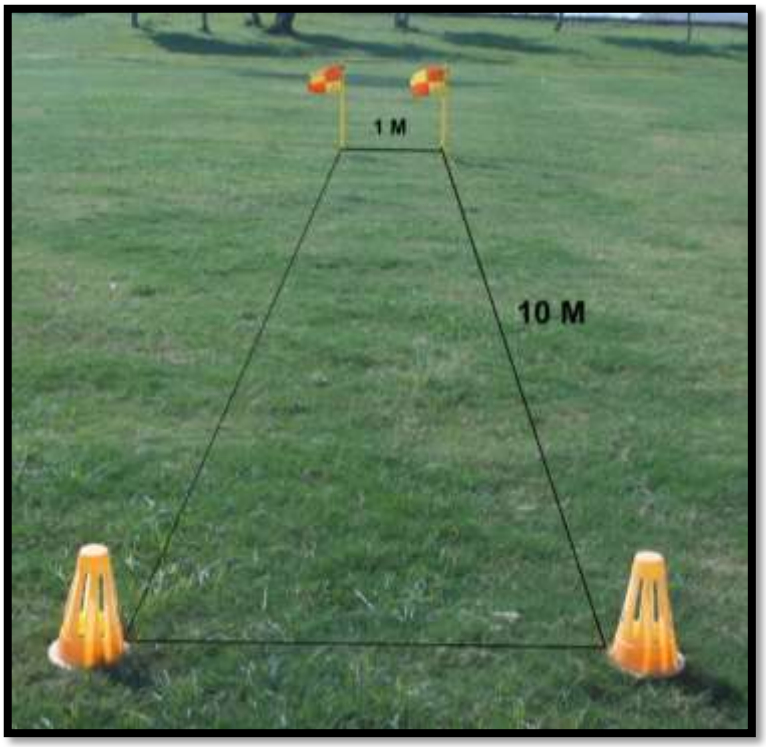
Pelaksanaan *Passing* Bervariasi Posisi Tetap



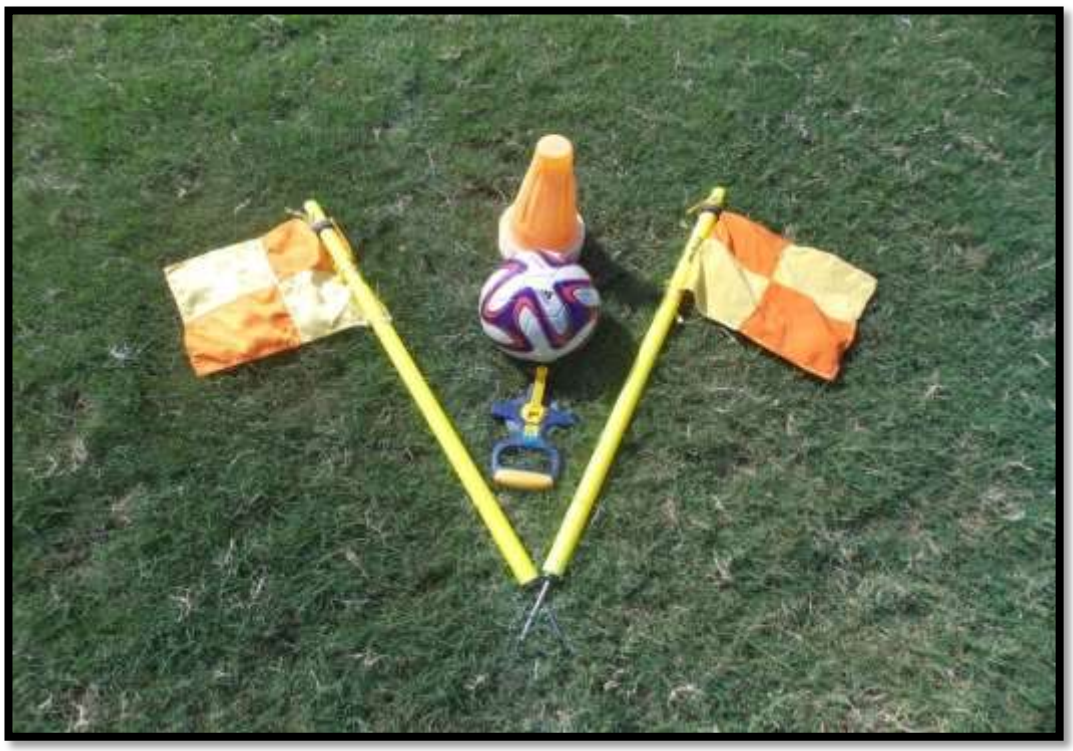
Pelaksanaan *Passing* Bervariasi Posisi Berubah

Tes awal (*Pre Test*)

Tes Akhir (*Post Test*)



Instrumen Tes



Alat Penelitian