



**PENGARUH METODE LATIHAN *PASSING* BAWAH SASARAN  
DIPERKECIL DAN BERPINDAH TERHADAP KETEPATAN  
*PASSING* BAWAH SEPAKBOLA**

(Eksperimen pada siswa SSB Batang Boys KU 13&14 Tahun 2014)

**SKRIPSI**

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata I  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang**

**oleh**

**Sri Purwanto**

**6301409070**

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

## ABSTRAK

Sri Purwanto. 2014. "**Pengaruh Metode Latihan *Passing* Bawah Sasaran Diperkecil dan Berpindah Terhadap Ketepatan Hasil *Passing* Bawah Sepakbola**". Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: (1) Kumbul Slamet B., S.Pd., M.Kes. (2) Sri Haryono, S.Pd, M.Or.

Kata kunci: Sasaran Diperkecil, Sasaran Berpindah, *Passing*

Mengumpan bola atau *passing* merupakan salah satu teknik dasar bermain yang paling sering dilakukan dalam permainan sepakbola. Rumusan masalah penelitian ini: 1) Apakah ada pengaruh latihan dengan metode latihan *passing* bawah sasaran diperkecil terhadap ketepatan hasil *passing* bawah sepakbola. 2) Apakah ada pengaruh metode latihan *passing* sasaran berpindah terhadap ketepatan hasil *passing* bawah sepakbola. 3) Manakah yang lebih baik antara latihan *passing* sasaran diperkecil dan berpindah terhadap ketepatan hasil *passing* bawah sepakbola. Penelitian bertujuan untuk: 1) Mengetahui ada tidaknya pengaruh metode latihan *passing* sasaran diperkecil terhadap ketepatan hasil *passing* bawah sepakbola. 2) Mengetahui ada tidaknya pengaruh metode latihan *passing* sasaran berpindah terhadap ketepatan *passing* bawah sepakbola. 3) Mengetahui hasil yang lebih baik antara latihan *passing* sasaran diperkecil dan berpindah terhadap ketepatan hasil *passing* sepakbola.

Metode penelitian dengan eksperimen pola M-S atau *matching by subjek design*. Populasi penelitian siswa SSB Batang Boys Club tahun 2014 sejumlah 89, sampel penelitian siswa KU 13&14 sejumlah 20 orang dengan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian terdiri dari dua variabel bebas yaitu latihan sasaran diperkecil dan berpindah serta satu variabel terikat yaitu kemampuan *passing* bawah. Instrumen tes menggunakan tes *passing* bawah. Analisis data menggunakan statistik uji *t* dengan taraf signifikansi 5% dan d.b n-1.

Hasil analisis data menggunakan taraf signifikan 5% dapat disimpulkan: 1) Pada kelompok eksperimen 1 diketahui  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $5,238 > 1,83$ , berarti ada pengaruh yang signifikan, 2) Pada kelompok eksperimen 2 diketahui  $t_{hitung} < t_{tabel}$  atau  $1,742 < 1,83$ , berarti tidak ada pengaruh yang signifikan, 3) Hasil uji post test kelompok eksperimen 1 dan 2 diketahui  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $2,121 > 1,83$ , berarti ada perbedaan pengaruh yang signifikan.

Simpulan hasil penelitian ini adalah 1) Ada pengaruh yang signifikan pada metode latihan sasaran diperkecil. 2) Tidak ada pengaruh yang signifikan pada metode latihan sasaran berpindah. 3) Ada perbedaan pengaruh antara metode latihan sasaran diperkecil dan sasaran berpindah terhadap ketepatan hasil *passing*. Saran penelitian adalah : 1.) Pelatih harus tepat dalam memberikan latihan antara latihan *passing* sasaran diperkecil dan berpindah karena ada dua perbedaan pada dua model latihan tersebut. 2) Latihan melalui model *passing* bawah sepakbola dengan metode *passing* sasaran diperkecil lebih baik dibandingkan dengan metode latihan sasaran berpindah. 3) dapat dilakukan penelitian lebih lanjut terhadap faktor-faktor dan sample lain untuk mencari efektifitas metode latihan terhadap kemampuan *passing* bawah sepakbola.

## LEMBAR PERSETUJUAN

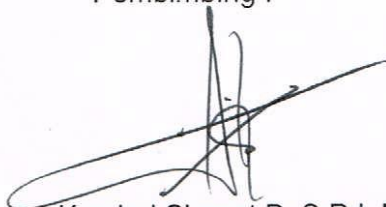
Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari :

Tanggal :

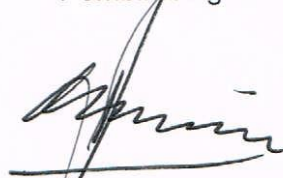
Menyetujui

Pembimbing I



Kumbul Slamet B., S.Pd., M.Kes  
NIP. 19710909 199802 1 001


Pembimbing II



Sri Haryono, S.Pd, M.Or  
NIP. 19691113 199802 1 001

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Semarang



  
Drs. Hermawan, M.Pd  
NIP. 195904011988031002

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama SriPurwanto NIM. 6301409070. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Judul Pengaruh metode latihan *passing* bawah sasaran diperkecil dan berpindah terhadap ketepatan hasil *passing* bawah sepakbola (Eksperimen pada siswa SSB Batang Boys KU 13&14 Tahun 2014). Telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu, tanggal 20 Januari 2014.



Ketua  
Dr. H. Harry Pramono, M.Si

NIP. 195910191985031001

Panitia Ujian

Sekretaris

Drs. Hermawan, M. Pd

NIP. 19590401 198803 1 002

Dewan Penguji

1. Drs.Wahadi,M.Pd  
NIP. 19610114 198601 1 001

(Penguji I)

2. Kumbul Slamet B.,S.Pd.,M.Kes  
NIP. 19710909 199802 1 001

(Anggota I)

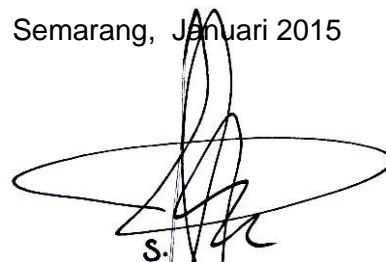
3. Sri Haryono, S.Pd, M.Or  
NIP. 19691113 199802 1 001

(Anggota II)

## HALAMAN PERNYATAAN

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

Semarang, Januari 2015

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a horizontal line, positioned over the printed name and NIM.

Sri Purwanto  
NIM.6301409070

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### Motto :

Lakukan apa yang kamu sukai dan berikan yang terbaik. Apapun itu, pekerjaan, olahraga, percintaan, atau bidang apapun. Jika kamu tidak menyukai apa yang kamu kerjakan, maka kamu tidak bisa melakukan yang terbaik, pergilah darisana. Hidup terlalu singkat, kamu akan menjadi orang tua sebelum kamu menyadarinya.

(Al Lopes)

### Persembahan :

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

- 1) Bapakku Riyanto dan Ibuku Prihatin yang selalu memberikan kasih sayang kepadaku, dan seluruh keluargaku.
- 2) Adiku tersayang Peda dan Julis yang selalu memberikan semangat dan motivasi.
- 3) Teman-teman Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2009.
- 4) Almamater Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNNES.
- 5) SSB Batang Boys Kabupaten Batang.

## KATA PENGANTAR

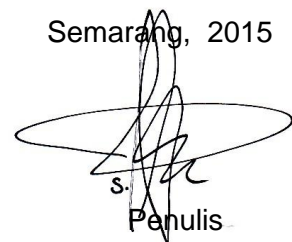
Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T yang telah melimpahkan segala rahmat dan rezeki-Nya, Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

- 1) Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi Mahasiswa UNNES.
- 2) Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
- 3) Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
- 4) Kumbul Slamet B, S.Pd, M.Kes Dosen Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
- 5) Sri Haryono, S.Pd, M.Or Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
- 6) Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan layanan serta informasi kepada penulis, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
- 7) Bapak dan Ibu *staff* Karyawan Tata Usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan layanan serta informasi kepada penulis, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik

- 8) Pelatih kepala SSB Batang Boys Bapak Husen Wijaya yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
- 9) Pelatih SSB Batang Boys KU 13&14 Tahun 2014 Bapak Micel yang telah memberikan ijin dan membantu dalam penelitian ini.
- 10) Para siswa SSB Batang Boys KU 13&14 Batang Tahun 2014 yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
- 11) Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini yang tidak bisa saya sebut satu persatu.

Penulis berharap semoga skripsi yang sederhana ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca, khususnya permainan sepakbola teknik dasar *passing* bola bawah.

Semarang, 2015



S.  
Penulis



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	8
1.3 Pembatasan Masalah .....	9
1.4 Rumusan Masalah.....	9
1.5 Tujuan Penelitian .....	10
1.6 Manfaat Penelitian.....	10
<b>BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS.....</b>	<b>12</b>
2.1 Landasan Teori.....	12
2.1.1 Olahraga Sepakbola.....	13
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Sepakbola.....	13
2.1.3 Teknik Menendang Bola .....	15
2.1.4 <i>Passing</i> dalam Sepakbola .....	15
2.1.5 <i>Passing</i> Bawah Sepakbola.....	19
2.1.6 Teknik <i>Passing</i> Bawah Sepakbola .....	21
2.1.7 Latihan .....	22
2.1.8 Metode Latihan.....	24
2.1.8.1 Metode latihan <i>Passing</i> bola bawah .....	25
2.1.8.2 Latihan <i>Passing</i> sasaran diperkecil.....	25
2.1.8.3 Latihan <i>Passing</i> sasaran berpindah.....	26
2.1.9 Kerangka Berfikir .....	27
2.1.9.1 Pengaruh Latihan <i>Passing</i> Sasaran Diperkecil terhadap Ketepatan <i>Passing</i> Bawah .....	28
2.1.9.2 Pengaruh Latihan <i>Passing</i> Sasaran Berpindah terhadap Ketepatan <i>Passing</i> Bawah .....	29
2.1.9.3 Perbedaan Latihan <i>Passing</i> Sasaran Diperkecil dan Berpindah terhadap Ketepatan Hasil <i>Passing</i> Bawah....	30
2.2 Hipotesis.....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	32
3.2 Variabel Penelitian.....	34
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel .....	34
3.4 Instrumen Penelitian .....	35

3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	36
3.6 Pelaksanaan Penelitian .....	37
3.7 Teknik Analisis Data .....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>41</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	41
4.1.1 Deskripsi Data .....	41
4.1.2 Uji Hipotesis.....	42
4.2 Pembahasan .....	45
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>49</b>
5.1 Simpulan .....	49
5.2 Saran.....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>50</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>51</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rancangan Penelitian.....	33
2. Persiapan Penghitungan Statistik .....	39
3. Deskripsi data hasil Pree Test Kemampuan Passing Bawah Kelompok Eksperimen 1 dan Kelompok Eksperimen 2.....	41
4. Diskripsi Data Hasil <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Bawah Kelompok Eksperimen 1 dan Kelompok Eksperimen 2 .....	41
5. Uji Beda Post Test Kelompok Eksperimen I dan Eksperimen II .....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar Perkenaan Kaki dengan Bola.....	17
2. Gambar Perkenaan Bola dengan Kaki Bagian Dalam.....	17
3. Gambar Perkenaan Bola dengan Kaki Bagian Punggung.....	18
4. Gambar Perkenaan Bola dengan Kaki Bagian Luar.....	19
5. Gerakan <i>Passing</i> Bawah dengan Kaki Bagian Dalam .....	22
6. Latihan <i>Passing</i> Bawah dengan Sasaran Diperkecil.....	26
7. Latihan <i>Passing</i> Bawah dengan sasaran Berpindah.....	27
8. Instrumen tes <i>Passing</i> Bola .....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Dosen Pembimbing.....	43
2. Surat Ijin Penelitian.....	44
3. Surat Balasan Penelitian.....	45
4. Program Latihan .....	46
5. Petunjuk Pelaksanaan Penelitian.....	50
6. Daftar Nama Petugas Pembantu Penelitian .....	51
7. Daftar Nama Sampel SSB Batang Boys Club.....	52
8. Daftar Hasil <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> .....	53
10. Daftar Hasil Ranging dari Sampel.....	54
11. Daftar Ranging <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> .....	55
12. Daftar Hasil <i>Matching</i> Kelompok Eksperimen I dan Eksperimen II .....	56
13. Hasil <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Kelompok Eksperimen I .....	57
14. Hasil <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Kelompok Eksperimen II .....	58
15. Penghitungan Statistik Pola <i>M-S</i> Terhadap Hasil <i>Pre Test</i> .....	59
16. Daftar Kelompok Eksperimen I Berdasarkan Hasil <i>Post Test</i> .....	60
17. Daftar Kelompok Eksperimen II Berdasarkan Hasil <i>Post Test</i> .....	61
18. Penghitungan Statistik Pola <i>M-S</i> terhadap Hasil <i>Post Test</i> .....	62
19. Penghitungan Statistik Terhadap Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Eksperimen I .....	63
20. Penghitungan Statistik Terhadap Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post test</i> Eksperimen II .....	64
21. T-tabel .....	65
22. Dokumentasi .....	66

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Banyak orang mengatakan bahwa tahun 2014 merupakan tahun sepakbola, hal tersebut tidak lepas dengan akan diadakannya gelaran 4 tahunan yang diselenggarakan FIFA yaitu World Cup Championship di negeri samba Brasil. Di Indonesia sendiri belakangan ini masih merayakan euforia atas keberhasilan timnas U-19 mengakhiri puasa gelar dikancah internasional setelah berhasil menjuarai AFF 2013. Dengan keberhasilan anak-anak asuhan Indra Sjafri menjadi juara tersebut menimbulkan dampak yang positif bagi dunia persepakbolaan Indonesia. Anemo masyarakat yang ingin anak-anaknya bisa mencapai kesuksesan seperti yang dicapai oleh punggawa Garuda Muda U-19 sangat tinggi khususnya di daerah Kabupaten Batang Jawa Tengah tepatnya di SSB Batang Boys Club (BBC). Hal tersebut bisa dilihat dari fakta yang terjadi bahwa SSB BBC belakangan ini menerima siswa baru sebanyak 50 lebih dalam berbagai kelompok usia. Sepakbola cukup digemari oleh berbagai kalangan kelompok masyarakat di kota Batang. Sepakbola merupakan salah satu sarana untuk semua kalangan masyarakat karena sepakbola dapat dimainkan oleh siapa saja tidak mengenal status derajat, usia, dan jenis kelamin. Menurut (Richard Giulianotti, 2006:29) sepakbola merupakan salah satu institusi budaya besar, seperti pendidikan dan media massa yang membentuk dan merekatkan identitas nasional di seluruh dunia.

Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia, olahraga sepakbola ini telah banyak mengalami perubahan dan

perkembangan dari bentuk sederhana sampai menjadi permainan sepakbola modern yang disukai dan digemari banyak orang tua, muda maupun anak-anak, laki-laki maupun perempuan. Seiring perkembangan ilmu, teknologi, olahraga sepakbola ini berkembang pesat mulai dari peraturan, sarana dan prasarana sampai dengan teknik dan taktik. Sepakbola di mulai sejak abad ke-2 dan ke-3 sebelum masehi di Cina. Di masa Dinasti Han tersebut, masyarakat menggiring bola kulit dengan sebutan *Kemari*. Di Italia, permainan menendang dan membawa bola juga digemari terutama mulai abad ke-16. ([www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com))

Sepakbola modern mulai berkembang di Inggris dan menjadi sangat digemari itu terbukti mulai diadakannya kompetisi permainan sepakbola tetapi dalam pelaksanaan beberapa kompetisi permainan tersebut, permainan ini menimbulkan banyak kekerasan selama pertandingan sehingga akhirnya Raja Edward III melarang olahraga ini dimainkan pada tahun 1365. Raja James I dari Skotlandia juga mendukung larangan untuk memainkan sepakbola. Di tahun 1815, sebuah perkembangan besar menyebabkan sepakbola menjadi terkenal di lingkungan universitas dan sekolah. Kelahiran sepakbola modern terjadi di Freemasons Tavern pada tahun 1863 ketika 11 sekolah dan klub berkumpul dan merumuskan aturan baku untuk aturan tersebut. Bersamaan dengan itu, terjadi pemisahan yang jelas antara olahraga Rugby dengan sepakbola (*soccer*). Pada tahun 1869, membawa bola dengan tangan mulai dilarang dalam sepakbola. Selama tahun 1800an, olahraga tersebut dibawa oleh pelaut, pedagang, dan tentara Inggris ke berbagai belahan dunia. Pada tahun 1904, asosiasi tertinggi sepakbola dunia (FIFA) dibentuk dan pada awal tahun 1900an, berbagai kompetisi dimainkan diberbagai Negara. ([www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)) Menurut (Richard Giulianotti, 2006:29) sepakbola merupakan salah satu institusi budaya besar,

seperti pendidikan dan media massa yang membentuk dan merekatkan identitas nasional di seluruh dunia. Penyebaran internasional sepakbola selama abad ke-19 dan awal abad ke-20 terjadi ketika banyak negara di Eropa dan Amerika Latin menegosiasikan batas negaranya dan merumuskan identitas kulturalnya.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang menggunakan bola dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan sebelas (11) orang ([id.m.wikipedia.org/wiki/sepakbola](http://id.m.wikipedia.org/wiki/sepakbola)). Permainan sepakbola sebenarnya mudah dalam pelaksanaannya. Seseorang hanya cukup bisa berlari dan menendang agar bisa dikatakan bahwa orang tersebut bermain bola. Namun dalam sepakbola prestasi perlu diperhatikan hal-hal yang meliputi teknik-teknik dasar dalam sepakbola. Salah satu teknik dasar sepak bola adalah *passing*. *Passing* merupakan salah satu bagian dari teknik menendang bola. Menendang bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, karena berdasarkan fungsinya, menendang bola dapat digunakan sebagai cara memberikan atau mengoper bola kepada teman dalam berbagai jarak dan menembak bola ke gawang. Jika kemampuan menendang bola ini kurang baik maka seorang pemain dapat dikatakan tidak dapat bermain sepak bola dengan baik. Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting*), menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Tendangan bebas ke gawang (*free kick*). (Sucipto dkk,2000:17)

Setelah seorang pemain sudah menguasai teknik dasar sepakbola, tidak serta merta prestasi baik akan dicapainya. Seorang pemain agar bisa mencapai



puncak karir haruslah tahu bagaimana caranya untuk mencapai target yang diraihinya. Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang ditargetkan, olahragawan haruslah memiliki empat kelengkapan pokok yaitu pembinaan teknik atau ketrampilan, pembinaan fisik (kesegaran jasmani), pembinaan taktik (mental, daya ingatan, kecerdasan), kematangan juara (Sukatamsi, 1984;11). Empat kelengkapan pokok tersebut hanya dapat dicapai dengan latihan dan pertandingan yang terencana, dilakukan terus menerus dan berkesinambungan. Artinya teknik dasar harus benar-benar dikuasai oleh pemain sepakbola, tanpa menguasai teknik dasar sepakbola dengan benar maka ketrampilan bermain dilapangan tidak akan berkembang pula. Penguasaan teknik dasar merupakan syarat yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar permainannya dapat dilakukan dengan baik.

Untuk mendapatkan hasil operan bola yang baik, kuat, dan terarah perlu untuk dipelajari dan dianalisis tentang gerakan teknik menendang bola, yang perlu dipelajari dan dianalisis gerak teknik dasar menendang bola tersebut adalah bagaimana sikap tubuh atau badan saat melakukan *passing*, otot mana saja yang berperan membantu gerakan menendang bola. Sukatamsi (1994:44) mengatakan bahwa menendang merupakan kegiatan yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Mengingat menendang adalah faktor yang penting dan utama dalam permainan sepakbola, maka sangat perlu pemain mengembangkan kemampuan dalam menendang bola. Menendang yang baik dalam permainan sepakbola memerlukan kemampuan memperkirakan jarak dan arah bola sehingga arah bola bisa tepat kepada tujuan atau sasaran yang kita tuju. Dalam ilmu sepakbola, ada beberapa teknik dasar yang harus anda kuasai, seperti misalnya teknik menendang bola yang benar. Teknik menendang bola

dasar ada 4 yaitu: a) Menendang bola dengan kaki bagian dalam. b) Menendang bola dengan kaki bagian tengah (kura-kura). c) Menendang bola dengan kaki bagian luar. d) Menendang bola dengan kaki bagian ujung depan.

Pengertian *passing* bola bawah adalah merupakan teknik operan atau menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam mendatar dan menyusur tanah agar mudah dikontrol atau dikuasai oleh teman seregunya. Dalam menerapkan metode latihan harus disesuaikan dengan atlit yang dilatih, terlebih lagi untuk atlit pemula. Seseorang yang melakukan suatu aktivitas secara teratur, terencana, berulang-ulang dengan kian hari semakin berat beban kerjanya sering dinyatakan bahwa orang tersebut sedang melakukan latihan. Hal ini didasarkan pada pengertian *training* (latihan) yang dijelaskan oleh Harsono (1988:101) bahwa "*Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan secara bertahap menambah jumlah beban latihan".

Pembinaan sepakbola usia dini merupakan faktor penting dalam pencapaian prestasi sepakbola, pembinaan usia dini bertujuan untuk menghasilkan bibit pemain sepakbola berbakat dan berkualitas di masa depan. Proses pembinaan harus terus menerus, serius, tidak mengenal lelah dan secara bertahap. Bakat dan kemampuan anak didik sering diabaikan pelatih, hal ini disebabkan seorang pelatih mementingkan atlet senior, yang semestinya ada pemerataan dalam pembinaan anak sesuai kelompok umur. Salah satu yang perlu ditempuh dalam usaha meningkatkan prestasi sepakbola dengan cara melakukan pembinaan. Pembinaan olahraga prestasi sepakbola membutuhkan waktu yang panjang, terprogram dan dimulai dari usia dini. Untuk melakukan

suatu pembinaan diperlukan suatu wadah atau organisasi yang dapat membina pemain sehingga menjadi pemain yang handal. Selain itu adanya sarana prasarana atau fasilitas yang mendukung terlaksananya latihan yang sistematis dan kontinyu, dan hal yang paling penting lainnya adalah pendanaan merupakan faktor pokok untuk terlaksananya tujuan suatu organisasi. Dewasa ini banyak SSB yang didirikan. Tujuan semula SSB berdiri adalah untuk sarana berkumpul atau untuk sarana hiburan disaat penat karena pekerjaan yang menumpuk. Berjalan dengan seiring waktu SSB seperti ini mulai membuat rencana jauh ke depan yaitu untuk regenerasi dan pengembangan prestasi sepakbola. Dengan demikian tujuan SSB menjadi jauh berkembang, mulai dari sarana berkumpul menjadi sebuah tempat untuk mengembangkan bakat anak didik supaya menjadi pemain sepakbola yang profesional.

SSB Batang Boys merupakan salah satu sekolah sepakbola yang terdapat di kota Batang. SSB Batang Boys Club didirikan pada tanggal 1 Juni 2000 oleh Bapak Hj. Supriono dan Husein Wijaya, SS. SSB Batang Boys mempunyai tempat latihan di lapangan Kebonrojo Kauman-Batang. SSB Batang Boys rutin menyumbangkan pemainnya ke klub-klub liga profesional di tim kelompok usia mulai dari liga remaja (piala Soeratin), tim U-21 hingga tim senior. Dan untuk kedepannya lagi diharapkan SSB Batang Boys mampu mencetak talenta-talenta berpotensi demi perkembangan persepakbolaan Indonesia dan khususnya di kota Batang. SSB Batang Boys dilatih oleh para pelatih yang sudah berlisensi diantaranya seperti Abdul Mu'in (lisensi B), Michel (lisensi D), Kamal Kurniawan (lisensi D), Heru Purwono (lisensi D). SSB Batang Boys mempunyai beberapa kategori kelas kelompok usia yang terbagi menjadi kelompok usia KU 9&10 (31 anak), KU 11&12 (16 anak), KU 13&14 (24 anak), KU 15&16 (18 anak).

Dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah KU 13&14. Dalam observasi yang pernah dilakukan diperoleh hasil yang menggambarkan bahwa kemampuan *passing* kelompok KU 13&14 masih kurang jika dibandingkan dengan kelompok yang berusia di atasnya. Demikian halnya untuk meningkatkan kemampuan *passing* pemain SSB Batang Boys KU 13&14 sehingga perlu untuk dilatih menggunakan metode latihan tertentu.

Dalam melakukan *passing* hal yang perlu diperhatikan yaitu ketepatan hasil *passing*. Agar menghasilkan *passing* yang akurat seorang siswa harus fokus terhadap salah satu titik pusat sasaran dan apabila titik pusat sasaran semakin kecil maka tingkat konsentrasi yang dibutuhkan semakin besar dan hasil akurasi pun akan semakin tinggi. Namun dalam permainan sepak bola sasaran *passing* selalu berpindah-pindah karena biasanya seorang pemain sepakbola tidaklah diam. Teknik tanpa bola yaitu semua gerakan tanpa bola yang meliputi lari cepat mengubah arah, melompat atau meloncat, gerak tipu dengan badan dan gerakan khusus penjaga gawang (Sucipto dkk, 2000:17).

Dengan demikian maka perlu kita lakukan latihan *passing* dimana sasaran *passing* dipusatkan disatu titik yang awalnya besar kemudian diperkecil dan latihan *passing* dengan sasarannya berpindah-pindah. Kedua metode latihan tersebut memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing sehingga belum diketahui metode latihan mana yang lebih baik pengaruhnya terhadap hasil *passing*. Penelitian sejenis telah dilakukan sebelumnya yang membedakannya adalah pada sasaran yaitu sasaran tetap dan bergerak. Penelitian lain tentang pengaruh latihan metode *drill* dan *game* terhadap kemampuan *passing* bola bawah dalam sepakbola pada SSB Bhaladhika usia 12-13 Semarang tahun 2013 (Skripsi, Nanang Suherman, 2013) dan hasilnya lebih baik dengan menggunakan

metode *Drill* dimana letak sarannya yang tetap. Dalam penelitian latihan menggunakan sasaran tetap akan tetapi sarannya diperkecil dan kemudian yang sasaran bergerak menjadi sasaran berpindah. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *passing* sasaran diperkecil dan *passing* sasaran berpindah, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul "Pengaruh metode latihan *passing* bawah sasaran diperkecil dan berpindah terhadap ketepatan hasil *passing* bawah sepakbola" (Eksperimen pada siswa SSB Batang Boys KU 13&14 Tahun 2014). Sebagai alasan pemilihan judul dalam penelitian ini adalah:

- 1) Teknik *passing* dalam sepakbola merupakan teknik dasar yang sangat diperlukan dalam permainan sepakbola.
- 2) Memberikan latihan *passing* secara terprogram pada siswa SSB Batang Boys khususnya KU 13&14.
- 3) Sebagai bahan kajian dan informasi terhadap program *passing* bawah bagi para pelatih dan siswa SSB.

## **1.2 Identifikasi masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti mengidentifikasi masalah mengenai cara meningkatkan kualitas *passing*. Karena *passing* merupakan teknik dasar yang sangat diperlukan dalam permainan sepakbola. Sehingga diperlukan metode latihan tertentu dalam upaya peningkatan kualitas *passing* tersebut.

Metode latihan menggunakan sasaran diperkecil yaitu seperti latihan *passing* pada umumnya dimana mempunyai tujuan mengantarkan bola pada teman kita dengan cara menendang bola. *Passing* dengan sasaran diperkecil yaitu *passing* yang dilakukan dengan tujuan mengantarkan bola pada sebuah

sasaran dimana sasaran tersebut mempunyai titik sasaran yang makin lama akan diperkecil ukurannya. Awalnya melakukan *passing* dengan sasaran sebuah gawang dengan lebar 1 meter dan pada akhirnya akan melakukan *passing* dengan sasaran sebuah kun.

Metode latihan *Passing* dengan sasaran berpindah yaitu latihan *passing* yang dilakukan dengan sasaran yang berpindah-pindah dan sasaran tersebut bisa berada di kanan, kiri, depan, ataupun belakang seorang pemain yang melakukannya.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diperoleh beberapa macam latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing*. Karena keterbatasan waktu dan kemampuan peneliti, maka peneliti membatasi pada masalah pengaruh latihan *passing* bawah sasaran diperkecil dan sasaran berpindah terhadap hasil *passing* bawah pada siswa SSB Batang Boys KU 13&14.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan paparan pembatasan masalah, maka dapat di rumuskan suatu permasalahan yang terjadi menyangkut obyek penelitian. Adapun pengidentifikasian masalah dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Apakah ada pengaruh metode latihan *passing* dengan sasaran diperkecil terhadap ketepatan hasil *passing* bawah pada siswa SSB Batang Boys Club U-14?
- 2) Apakah ada pengaruh metode latihan *passing* dengan sasaran berpindah terhadap ketepatan hasil *passing* bawah pada siswa SSB Batang Boys Club U-14?

- 3) Metode latihan manakah yang lebih baik antara metode latihan *passing* sasaran diperkecil dan sasaran berpindah?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Dalam sebuah penelitian pastinya mempunyai tujuan tertentu yang ingin dicapai. Berkaitan dengan hasil penelitian yang akan dicapai, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

- 1) Mengetahui ada dan tidaknya pengaruh latihan *passing* dengan sasaran diperkecil terhadap hasil *passing* bawah pada siswa SSB Batang Boys Club U-14.
- 2) Mengetahui ada dan tidaknya pengaruh latihan *passing* dengan sasaran berpindah terhadap hasil *passing* bawah pada siswa SSB Batang Boys Club U-14.
- 3) Mengetahui hasil metode latihan yang lebih baik diantara latihan *passing* sasaran diperkecil dan sasaran berpindah dalam sepakbola pada siswa SSB Batang Boys Club U-14.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Masalah dalam penelitian ini penting untuk diteliti dengan harapan dapat memberi manfaat yaitu :

#### **1.6.1 Secara teoritis**

Manfaat secara teoritis tersebut adalah dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan *passing* dengan sasaran yang berbeda bentuknya seperti sasaran diperkecil dan sasaran berpindah terhadap ketepatan hasil *passing* sehingga dapat dijadikan wahana dalam pembinaan prestasi sepakbola pada siswa SSB Batang Boys Club kota Batang sehingga kedepannya

diharapkan adanya pemain-pemain sepakbola yang berkualitas dilahirkan dari SSB Batang Boys Club kota Batang.

#### 1.6.2 Secara Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah :

- 1) Bagi pelatih, sebagai data untuk mengevaluasi terhadap program latihan yang telah dilaksanakan, sekaligus untuk merancang latihan yang akan diberikan pada siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Batang Boys.
- 2) Bagi siswa, dapat digunakan sebagai tolak ukur dalam mengetahui kemampuan dirinya sendiri.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS**

#### **2.1 Landasan Teori**

##### **2.1.1 Olahraga Sepakbola**

Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang disenangi hampir oleh semua orang. Permainan sepakbola memiliki daya tarik yang berbeda dengan cabang olahraga permainan lainnya. Beltasar Tarigan (2001:2) menyatakan, “Daya tarik permainan sepakbola adalah keterampilan memperagakan kemampuan dalam mengolah bola, penampilan usaha yang sungguh-sungguh penuh perjuangan, gerakan yang dinamis, disertai dengan kejutan-kejutan taktik, yang membuat penonton kagum melihatnya”. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, sepakbola merupakan olahraga permainan yang di dalam pelaksanaan permainannya memiliki karakteristik tersendiri, yaitu penampilan seorang pemain sangat bergantung pada kemampuannya dalam memainkan bola, memecahkan masalah yang terjadi di dalam permainan yaitu, memperagakan sebuah teknik yang serasi, ditinjau dari posisi lawan dan kawan, kemampuan fisik dan mental yang baik, kemampuan memperagakan taktik dan strategi permainan baik individu, kelompok maupun tim, usaha yang sungguh-sungguh dan kerjasama yang kompak dalam satu tim untuk memenangkan pertandingan. Kemampuan-kemampuan tersebut harus didukung penguasaan teknik dasar bermain sepakbola yang baik. Menurut Muhajir (2007:22), “Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan. Sedangkan menurut Luxbacher (2008:2) menyatakan bahwa pertandingan

sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim beranggotakan 11 pemain. Masing-masing tim bertugas mempertahankan gawangnya sendiri dan berusaha menjebol gawang lawan sebanyak-banyaknya. Dari beberapa pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan antara dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang dan dimainkan dengan kaki, kecuali penjaga gawang yang boleh memainkan bola dengan tangan. Setiap tim berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya dari kemasukan bola dari serangan lawan selama 2x90menit waktu pertandingan normal.

### **2.1.2 Teknik Dasar Permainan Sepakbola**

Penguasaan teknik dasar merupakan suatu syarat yang harus dimiliki oleh pemain. Teknik dasar permainan terdiri dari beberapa macam yaitu menendang bola, menggiring bola, mengontrol bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, gerak tipu dan teknik khusus penjaga gawang. Teknik bermain sepakbola adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepakbola (R.Soeyono, 2005:4).

#### **2.1.2.1 Teknik Tanpa Bola**

Teknik tanpa bola harus dikuasai oleh setiap pemain. Selama dalam permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang karena harus merubah kecepatan lari. Teknik tanpa bola yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola yang meliputi lari cepat mengubah arah, melompat atau meloncat, gerak tipu dengan badan dan gerakan 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) merampas bola (*tackling*) adalah suatu usaha mengambil bola yang baru dikuasai oleh lawan, 4) *body chart* adalah usaha mendorong lawan dengan mempergunakan samping badan, dan 5) teknik penjaga gawang yaitu teknik penempatan posisi di bawah mistar gawang (Sucipto dkk, 2000:17).

#### 2.1.2.2 Teknik Dengan Bola

Dalam permainan sepakbola kita juga mengenal dengan yang namanya teknik dengan bola. Teknik dengan bola yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola. Permainan sepakbola identik dengan bola sehingga apabila ada seorang pemain yang tidak menguasai teknik dengan bola maka pemain tersebut dikatakan tidak bisa bermain bola. Teknik dengan bola terdiri dari menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola dan merampas bola. Sukatamsi (1994:124) menjelaskan tentang pembagian teknik dasar sepak bola adalah sebagai berikut: "Menerima bola, menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerakan tipu, merebut bola dan teknik-teknik khusus penjaga gawang". Untuk bermain sepakbola dengan baik pemain harus dibekali teknik dasar yang baik pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung pemain tersebut dapat memainkan sepakbola yang baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki oleh seorang pemain adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparan ke dalam, dan penjaga gawang (Sucipto dkk, 2000:17). Tanpa penguasaan teknik dengan bola yang baik, permainan sepakbola pasti tidak bisa berlangsung dengan baik pula.

### 2.1.3 Teknik Menendang Bola

Menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Maka teknik menendang bola merupakan dasar dalam bermain sepak bola. Seseorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Teknik menendang bola harus dikuasai oleh semua pemain supaya taktik dan strategi yang dijalankan pelatih bisa berjalan dengan baik sesuai yang diharapkan. Tanpa mempunyai teknik menendang yang baik tidak mungkin suatu tim akan menjadi tim yang solid dan bisa menampilkan permainan yang menarik.

Menendang bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola, karena berdasarkan fungsinya, menendang bola dapat digunakan sebagai cara mengoper (*passing*) bola kepada teman dalam berbagai jarak dan menembak bola ke gawang. Jika kemampuan menendang bola ini kurang baik maka seorang pemain dapat dikatakan tidak bisa bermain sepak bola dengan baik. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien (Sucipto dkk,2000:17).

### 2.1.4 *Passing* dalam Sepakbola

*Passing* menurut Danny Mielke (2003:19) adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. *Passing* membutuhkan kemampuan teknik yang sangat penting agar dapat tetap menguasai bola. Dengan *passing* yang baik seorang pemain bisa berlari ke ruang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangannya. *Passing* dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola

menciptakan ruang diantara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. Ketrampilan mengontrol bola pada teman yang diberi *passing* juga perlu dilatih agar pemain yang akan melakukan passing punya rasa percaya diri untuk melakukan *passing* yang tegas dan terarah kepada teman yang tidak dijaga lawan.

Memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seseorang pemain sepakbola, mengingat *passing* begitu sering dilakukan dalam sebuah permainan, seorang pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki *passing* para pemainnya (Timo Scheunemann, 2005:33). Ketrampilan *passing* dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain ke satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi *passing* yang berhasil. Oleh sebab itu seorang pemain sepakbola harus mampu *passing* dan mengontrol bola dengan baik setelah temannya memberikan bola kepadanya agar bola tidak terlepas dan hilang yang berarti membuang kesempatan menciptakan gol (Luxbacher, 2004:11).

Cara melakukan *passing* ada beberapa macam. Danny Mielke (2004:20-21) memberikan 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 kaki, 3) *Passing* menggunakan drop pass, 4) *Passing* dengan lari overlap, dan 5) *Passing* dengan *give and go*. Sementara menurut Luxbacher (2004:11-23) ada beberapa teknik *passing* 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*.



Gambar 2.1  
Bagian-bagian perkenaan kaki dengan bola  
(Sumber: [www.google.com](http://www.google.com))

Keterangan gambar:

- 1 = kaki bagian dalam
- 2 = kaki bagian punggung kaki
- 3 = kaki bagian luar

**1) Perkenaan bola pada kaki bagian dalam**

- a) Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, lutut di tekuk.
- b) Kakik sepak membentuk sudut 90 derajat dengan kaki tumpu
- c) Posisi badan dibelakang bola sedikit tegak
- d) Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan
- e) Saat perkenaan mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran
- f) Setelah menendang ada gerakan lanjutan (follow through)



Gambar 2.2  
Perkenaan Bola Dengan Kaki Bagian Dalam  
(Sumber: [www.google.com](http://www.google.com))

**2) Perkenaan bola pada kaki bagian punggung (kura-kura)**

- a) Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, kaki lurus kebelakang
- b) Kaki sepak membentuk sudut 30 derajat dengan kaki tumpu
- c) Posisi badan sedikit condong kedepan
- d) Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan
- e) Saat bola mengenai perkenaan bagian punggung mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran
- f) Setelah menendang ada gerakan lanjutan (follow through)

Passing menggunakan kaki bagian punggung, tehnik ini penuh pengaruh pada ketepatan passing, Ketepatan penggunaan tehnik ini untuk mengoper jarak jauh (long passing). Untuk pemula menggunakan tehnik ini cukup sulit dan harus penuh konsentrasi melakukannya karena kebanyakan gagal untuk ketepatannya dan keakurataanya karena itu harus sering berlatih.



Gambar 2.3

Posisi Perkenaan Bola Dengan Punggung Kaki

(Sumber: <http://www.aak-share.com/2014/05/tehnik-dasar-passing-bagian-dalam-luar.htm>)

### 3) **Perkenaan bola pada kaki bagian luar**

Passing menggunakan kaki bagian luar tehnik ini juga penuh pengaruh pada ketepatan

- a) Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, kaki lurus kebelakang
- b) Kakik sepak membentuk sudut 30 derajat dengan kaki tumpu
- c) Posisi badan sedikit condong kedepan
- d) Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan
- e) Saat bola mulai mengenai perkenaan kaki bagian luar mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran
- f) Setelah menendang ada gerakan lanjutan (follow through)



Gambar 2.4  
Perkenaan Bola Dengan Kaki Bagian Luar  
(Sumber: <http://www.aak-share.com/2014/05/teknik-dasar-passing-bagian-dalam-luar.htm>)

Yang dipakai dalam penelitian ini adalah *passing* dengan bagian kaki bagian dalam (*Inside-of-the Foot*).

#### 2.1.5 **Passing Bawah Sepakbola**

*Passing* bola bawah merupakan teknik dasar menendang bola menyusur tanah yang berperan penting dalam permainan sepakbola. *Passing* bawah dalam permainan sepakbola pada umumnya digunakan untuk mengoperkan bola kepada teman seregunya. Clive Giford (2005:14) menyatakan, “Mengumpan



adalah keterampilan penting untuk dikuasai. Umpan menghubungkan semua pemain di seluruh bagian lapangan dan memungkinkan tim membangun serangan". Menurut Zoudha (2009) bahwa, "*Passing* adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman. *Passing* yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah teman kita untuk menerima bola". Sedangkan Danny Mielke (2007:19) menyatakan: Sepakbola sejatinya adalah permainan tim. Walaupun pemain yang memiliki keterampilan tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu, seorang pemain sepakbola harus saling bergantung pada setiap anggota tim untuk menciptakan permainan cantik dan membuat keputusan yang tepat. Agar bisa berhasil di dalam lingkungan tim ini, seorang pemain sepakbola harus mengasah keterampilan *passing*. Menendang dengan kaki bagian dalam, teknik ini digunakan untuk mengumpan jarak pendek yang diperlukan akurasi dan kecepatan supaya lawan tidak merebut bola. Hal ini diperlukan kontrol diri dan kontrol bola yang baik.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, *passing* bola bawah dalam permainan sepakbola pada hakikatnya bertujuan untuk mengoperkan bola kepada temannya. Melalui *passing* bola bawah yang cermat dan akurat akan memudahkan teman seregunya untuk menerima bola dan akan lebih efektif untuk melakukan serangan terhadap pertahanan lawan. Kerjasama tim yang kompak dapat terjalin dengan baik apabila setiap pemainnya memiliki kemampuan *passing* bola bawah yang baik, cermat dan akurat. Kemampuan *passing* bawah dalam permainan sepakbola harus didukung kemampuan mengontrol bola yang baik. Karena kemampuan *passing* bawah selalu berkaitan dengan teknik mengontrol bola. Kemampuan seorang pemain sepakbola

melakukan *passing* dengan cermat dan kontrol bola yang baik sangat efektif untuk membangun kerjasama tim yang kompak serta lebih efisien. Andri Riyanto (2011) menyatakan, “Mengumpan dan menerima bola yang terpenting dari sepakbola. Siapa tidak bisa *passing*, ia tidak bisa bermain sepakbola”.

Keterampilan dasar mengontrol bola perlu dilatih secara berulang-ulang, sehingga pemain yang melakukan *passing* mempunyai rasa percaya diri untuk melakukan *passing* yang tegas dan terarah kepada teman satu tim yang tidak dijaga lawan. *Passing* yang efektif juga memberikan peluang yang lebih baik untuk mencetak gol karena pemain yang menerima *passing* tersebut berada pada lokasi yang lebih menguntungkan jika dibandingkan dengan *passing* yang dilakukan dengan lemah atau tidak terarah. Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa teknik dasar *passing* sangat penting dalam sepakbola.

#### **2.1.6 Teknik *Passing* Bawah Sepakbola**

*Passing* bola bawah dalam permainan sepakbola memiliki kontribusi besar dalam usaha menjalin kerjasama tim yang kompak. Untuk memperoleh kemampuan *passing* yang baik, maka setiap pemain sepakbola harus mampu menggunakan bagian-bagian kaki untuk melakukan *passing* dengan baik dan benar. Clive Gifford (2005:15) menyatakan, “Teknik *passing* bola bawah sepakbola sebagai berikut: 1) letakkan bola di depanmu, di samping kaki yang digunakan sebagai tumpuan. 2) ayunkan kakimu dan doronglah dibagian tengah bola dengan bagian dalam kakimu dan 3) ikuti gerakan secara perlahan, pandanglah bola saat kamu mengumpannya”. Berikut adalah gambaran bagaimana cara melakukan *passing* yang benar :



Gambar 2.5

Gerakan *Passing* Bawah Sepakbola dengan Kaki Bagian Dalam  
(Sumber: [www.blogspot.com](http://www.blogspot.com))

### 2.1.7 Latihan

Latihan merupakan salah satu faktor penting untuk menguasai suatu keterampilan dan mencapai prestasi olahraga yang tinggi. Rusli Lutan (2000: 63) menyatakan, "Tidak ada cara lain untuk menguasai keterampilan kecuali berlatih. Melalui latihan keterampilan dapat dikuasai dan akhirnya melekat sampai mahir". Hal senada dikemukakan Syafrudin (2010) bahwa, "Prestasi puncak (*Top Performance*) seorang atlit diraih melalui suatu proses latihan yang panjang yang dilakukan secara terprogram, sistematis, terarah dan berkesinambungan sesuai dengan olahraganya". Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, suatu keterampilan dapat dikuasai dengan baik melalui latihan. Dengan latihan secara sistematis, kontinyu dan terprogram akan mendukung pencapaian prestasi yang tinggi. Yang dimaksud latihan menurut Yusuf Adisasmita dan Aip Syarifuddin (1996:145) bahwa, "Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah

jumlah beban latihan serta intensitas latihannya”. Harsono (1988:101) bahwa “*Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan secara bertahap menambah jumlah beban latihan”.

Dari pengertian latihan di atas dapat disimpulkan bahwa, latihan (*training*) merupakan proses kerja atau berlatih yang sistematis dan kontinyu, dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang semakin meningkat dan intensitas latihannya maka mempunyai peluang yang besar untuk mencapai tujuan latihan yang telah ditetapkan. Russel R. Pate., BruceMc. Clenaghan & Robert Rotella (1993: 317) menyatakan, “Tujuan akhir latihan yaitu untuk meningkatkan penampilan olahraga”.

Tujuan umum latihan pada prinsipnya sangat luas. Namun hal yang utama dari latihan olahraga prestasi yaitu untuk meningkatkan keterampilan dan mencapai prestasi setinggi mungkin dari atlet yang berlatih. Tanpa berlatih seorang atlit tidak mungkin bisa meraih prestasi maksimal. Menurut Yusuf Adisasmita & Aip Syarifuddin (1996: 12-127) bahwa, “Untuk mencapai tujuan tersebut, ada empat aspek yang harus diperhatikan dalam latihan yaitu, “(1) Latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik dan, (4) latihan mental”. Dari pendapat tersebut menunjukkan bahwa, untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam permainan sepakbola, aspek yang harus dilatih dan ditingkatkan meliputi: aspek teknik, fisik, taktik, menanamkan pengertian permainan sepakbola dan aspek mental. Untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam permainan sepakbola, maka dari aspek-aspek tersebut harus direncanakan sebaik mungkin dengan membuat program latihan yang baik dan penerapan metode latihan yang tepat. Tanpa itu semua pemain akan tampak mustahil mencapai puncak prestasi.

### **2.1.8 Metode Latihan**

Metode latihan pada dasarnya merupakan suatu cara yang digunakan seorang pelatih dalam pelaksanaan latihan agar latihan dapat berjalan dengan baik dan tujuan latihan dapat tercapai. Menurut Andi Suhendro (2007:3.53) bahwa, "Metode latihan adalah suatu cara sistematis dan terencana, yang berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan fungsi fisiologis, psikologis dan keterampilan gerak, agar memiliki keterampilan yang lebih baik pada suatu penampilan khusus".

Berdasarkan pengertian metode latihan yang dikemukakan Andi Suhendro dapat disimpulkan bahwa, metode latihan merupakan cara yang digunakan seorang pembina atau pelatih yang berfungsi sebagai alat yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan atlet yang dilatih. Seorang pelatih harus mampu menerapkan metode latihan yang efektif, karena keberhasilan latihan dapat dipengaruhi oleh metode latihan yang diterapkan oleh pelatih.

Banyaknya metode latihan yang dapat diterapkan dalam latihan olahraga prestasi menuntut seorang pelatih harus selalu mengembangkan ilmu pengetahuannya. Sugiyanto (1998: 247) menyatakan, "Cara-cara atau metode yang sering digunakan dalam pengajaran gerak olahraga ada beberapa macam, di antaranya adalah (1) metode praktek keseluruhan, (2) metode praktek bagian,(3) metode drill, (4) metode pemecahan masalah, (5) metode ketepatan (6) metode kecepatan, (7) metode pertandingan, (8) metode interval, dan (9) metode ulangan". Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, metode untuk melatih teknik suatu cabang olahraga terdiri sembilan macam. Dari

sembilan macam metode latihan teknik, seorang pelatih dapat memilih salah satu metode-metode latihan dalam olahraga prestasi.

#### 2.1.8.1 Metode Latihan *Passing* Bawah Sepakbola

Metode latihan *passing* bola bawah merupakan salah satu cara untuk melatih teknik dalam permainan sepakbola khususnya dalam hal *passing* bawah. *Passing* bawah adalah teknik dasar yang paling dominan dalam permainan sepakbola. Tujuan *passing* sendiri adalah menghubungkan semua pemain diseluruh lapangan dan untuk memungkinkan tim membangun serangan sehingga bisa terwujud sebuah permainan tim yang berkualitas. *Passing* yang baik dan benar sangat di butuhkan dalam sepakbola karena sebagai faktor pendukung terciptanya sebuah permainan yang berkualitas dari sebuah klub. Untuk mencapai hal tersebut dibutuhkan latihan yang berkelanjutan dan menggunakan metode latihan yang tepat.

#### 2.1.8.2 Metode latihan *passing* bawah sasaran diperkecil dalam sepakbola

Metode latihan *passing* dengan sasaran diperkecil pada dasarnya sama dengan latihan-latihan *passing* pada biasanya, namun yang membedakan yaitu sasaran yang dituju. Dimana tingkat kesulitan dalam metode latihan ini mengalami peningkatan secara bertahap dalam proses latihan. Metode latihan dengan sasaran diperkecil dipercaya mampu meningkatkan kualitas *passing* para pemain.

*Passing* bawah berpasangan dengan sasaran menggunakan gawang yang terbuat dari 2 buah kun dengan jarak 1 meter seperti yang dikemukakan oleh ahli Robert Koger (2007:2) bisa dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2.6

Latihan *passing* bawah berpasangan menggunakan sasaran gawang

(Sumber: Robert Koger, 2007: 2)

*Passing* bawah berpasangan dengan sasaran menggunakan kun yang terletak di depan pasangannya dengan 10 meter diantara kedua kun tersebut seperti yang dikemukakan oleh ahli Robert Koger (2007:2) bisa dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2.7

Latihan *passing* bawah berpasangan menggunakan sasaran kun

(Sumber: Robert Koger, 2007: 22)

#### 2.1.8.3 Metode latihan *passing* bawah dengan sasaran berpindah

Metode latihan *passing* dengan sasaran berpindah pada dasarnya sama dengan metode latihan *passing* pada umumnya, namun yang berbeda dari

lainnya yaitu terletak pada sasaran passing berpindah-pindah. Pada hakekatnya sepakbola adalah olahraga beregu yang terdiri dari 11 pemain yang mempunyai posisi berbeda sehingga perlu adanya latihan *passing* dengan sasaran berpindah. Ada banyak model-model bentuk latihan yang dapat dilakukan dalam program latihan menggunakan metode latihan sasaran berpindah salah satunya latihan kompas.



Gambar 2.8

Bentuk latihan kompas dengan sasaran *passing* yang berpindah  
(Clive Gifford ;23)

### 2.1.9 Kerangka Berpikir

Kerangka berfikir merupakan hasil aktualisasi dari penulis dalam rangka meresum landasan teori secara logika yang diambil. Kerangka berfikir dapat juga diartikan sebagai kajian yang dibuat berdasarkan teori yang diambil. Tujuan melakukan latihan dalam olahraga adalah untuk meningkatkan kondisi fisik dan menguasai ketrampilan secara efektif dan efisien, Latihan dilakukan dengan tujuan menguasai suatu ketrampilan, agar latihan berhasil materi latihan harus diberikan secara bertahap dari yang sederhana ke yang kompleks. Latihan yang baik dilakukan sesuai hukum *overload*, dimana beban latihan disetiap pertemuan



mengalami peningkatan baik di segi *intensitas*, *repetisi* maupun *set* yang diberlakukan pada sebuah program latihan tersebut.

#### 2.1.9.1 Pengaruh latihan *passing* bawah dengan sasaran diperkecil terhadap ketepatan hasil *passing* bawah.

Latihan *passing* bola bawah sepakbola dengan menggunakan metode latihan sasaran diperkecil memiliki karakteristik yang berbeda. *Passing* dengan sasaran diperkecil yaitu *passing* yang dilakukan dengan tujuan mengantarkan bola pada sebuah sasaran dimana sasaran tersebut mempunyai titik sasaran yang makin lama akan diperkecil ukurannya. Sesuai dengan pengertian dari latihan menurut Harsono (1988:101) bahwa latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan secara bertahap menambah jumlah beban latihan. Berkaitan dengan latihan Suharno HP (1993:1) beranggapan bahwa "Latihan ialah suatu proses penyempurnaan kualitas atlit secara sadar untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban latihan fisik dan mental secara teratur, terarah, bertahap, meningkat, berkesinambungan, dan berulang-ulang waktunya. Dilihat dari kedua pendapat tersebut bahwa latihan *passing* yang mengalami peningkatan dalam tingkat kesulitannya dipercaya mampu meningkatkan kualitas *passing* pada siswa yang memperoleh metode latihan *passing* dengan sasaran diperkecil. Latihan *passing* bawah sepakbola dengan metode latihan sasaran diperkecil merupakan cara latihan *passing* bola bawah sepakbola yang dalam pelaksanaannya atlet dipandu atau dibimbing oleh pelatih. Dalam proses latihan seorang atlit harus melakukan apa yang sudah dicontohkan oleh pelatih atau sesuai instruksi pelatih. Pelatih selalu mengamati dan memantau secara

langsung proses latihan tersebut sehingga apabila ada kesalahan yang dilakukan atlet dalam melakukan *passing*, pelatih akan langsung memberikan evaluasi dan memberikan contoh yang benar. Dalam metode latihan *passing* sasaran diperkecil lebih menekankan pada penguasaan teknik *passing* bola bawah sepakbola agar atlet memiliki keterampilan *passing* bola bawah dengan baik dan benar. Penguasaan teknik *passing* sepakbola yang benar akan mendukung keterampilan bermain sepakbola. Metode latihan *passing* sasaran diperkecil mempunyai kelebihan diantaranya: pemain lebih fokus dalam melakukan *passing* sehingga hasil *passing* akan lebih akurat dan tepat. Kelemahannya: dengan kesulitan yang meningkat secara bertahap dalam proses latihan jelas akan mempersulit pemain yang mempunyai kemampuan dibawah rata-rata untuk melaksanakannya.

#### 2.1.9.2 Pengaruh latihan *passing* bawah dengan sasaran berpindah terhadap ketepatan hasil *passing* bawah.

Latihan ini dilakukan karena pada dasarnya sepakbola merupakan olahraga beregu yang terdiri dari sebelas pemain dan setiap pemain mempunyai posisi yang berbeda antara pemain satu dengan pemain lainnya sehingga ketika seorang pemain akan mengoper bola pada temannya mempunyai beberapa pilihan sasaran yang dituju diantaranya di depan, belakang, kanan ataupun kiri seorang pemain tersebut. Apalagi dalam sebuah permainan sepakbola juga ada teknik tanpa bola. Teknik tanpa bola yaitu semua gerakan tanpa bola yang meliputi lari cepat mengubah arah, melompat atau meloncat, gerak tipu dengan badan dan gerakan khusus penjaga gawang (Sucipto dkk, 2000:17). Menurut Luxbacher (2008: 2) menyatakan bahwa pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim

mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan. Dari beberapa pendapat para ahli bahwa sepakbola merupakan permainan yang dimana beberapa pemainnya mempunyai posisi yang berbeda antara satu sama lain dan didalam permainannya seorang pemain tidak hanya diam di tempat melainkan bergerak walaupun tanpa bola. Jadi dengan demikian latihan *passing* dengan sasaran berpindah mempunyai pengaruh terhadap ketepatan hasil *passing* setelah melakukan beberapa kali latihan dalam sebuah permainan sepakbola. Hal tersebut yang menjadikan alasan kenapa metode latihan *passing* sasaran berpindah dipilih untuk dijadikan program latihan dalam penelitian kali ini.

#### 2.1.9.3 Perbedaan metode latihan *passing* bawah sasaran diperkecil dan sasaran berpindah terhadap ketepatan hasil *passing* bawah.

Metode latihan *passing* dengan sasaran diperkecil menekankan pada penguasaan teknik *passing* bola bawah sepakbola yang benar serta harus lebih fokus terhadap target sasaran yang mengalami perubahan secara bertahap semakin sulit. Sedangkan metode latihan *passing* dengan sasaran berpindah merupakan model latihan yang bisa dikemas menggunakan beberapa macam jenis latihan seperti latihan kompas, kucing-kucingan, *small game* dsb. Dalam metode latihan *passing* sasaran berpindah kunci aspek penekannya yaitu terletak di konsentrasi pemain pada posisi teman yang akan diberi bola.

Berdasarkan karakteristik latihan metode latihan *passing* sasaran diperkecil dan sasaran berpindah tentunya masing-masing akan memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing*. Karena sampel yang digunakan pemain pemula merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan, sehingga dalam proses belajar gerak harus mendapat bimbingan dan pengarahan dari pelatih. Sehingga apabila seorang pemain diberikan instruksi

untuk mengoper bola ke sasaran berpindah maka akan mengalami sedikit kesulitan dalam pelaksanaannya. Dengan demikian metode latihan *passing* sasaran diperkecil lebih baik pengaruhnya dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah dibandingkan metode *passing* sasaran berpindah. Karena latihan *passing* sasaran diperkecil membutuhkan tingkat konsentrasi lebih tinggi untuk mengenai target sasaran jika dibandingkan dengan latihan *passing* sasaran berpindah.

## 2.2 Hipotesis

Berdasarkan dari paparan landasan teori dan analisis metode latihan yang diterapkan maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Ada pengaruh metode latihan *passing* bawah sasaran diperkecil terhadap ketepatan hasil *passing* bawah sepakbola pada siswa SSB Batang Boys KU 13&14.
- 2) Ada pengaruh metode latihan *passing* bawah sasaran berpindah terhadap ketepatan hasil *passing* bawah sepakbola pada siswa SSB Batang Boys KU 13&14.
- 3) Ada perbedaan pengaruh metode latihan *passing* bawah sasaran diperkecil dan sasaran berpindah terhadap ketepatan hasil *passing* bawah sepakbola pada siswa SSB Batang Boys KU 13&14 dan hasilnya lebih baik menggunakan metode latihan *passing* bawah sasaran diperkecil.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan ditetapkan berdasarkan pada tujuan penelitian yang diharapkan. Metode penelitian merupakan syarat mutlak dalam suatu penelitian. Metode penelitian adalah rangkaian cara atau kegiatan pelaksanaan penelitian yang didasari oleh asumsi-asumsi dasar, pandangan-pandangan filosofis dan ideologis, pertanyaan dan isu-isu yang dihadapi (Nana Syaodih Sukmadinata, 2011:250).

#### 3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Penetapan metode penelitian dipengaruhi oleh objek penelitian. Dengan cara ini peneliti sengaja membangkitkan timbulnya sesuatu kejadian atau keadaan. Sehingga metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:9) metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengimplementasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan. Pada bab ini menjelaskan tentang metode penelitian yang akan digunakan, sehingga penelitian dapat dilaksanakan secara terprogram dan sistematis.

Desain atau pola yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Matched Subject Design* atau pola M-S, dengan pengertian: *Matchet Subject Design*, yaitu eksperimen yang menggunakan dua kelompok sampel yang sudah disamakan subjek demi subjek sebelum perlakuan dilaksanakan. Yang disamakan adalah satu variabel atau lebih yang telah diketahui pengaruh terhadap hasil eksperimen

yaitu variabel diluar atau faktor yang dieksperimenkan (Sutrisno Hadi, 2000:278). Untuk menyamakan atau menyeimbangkan kedua grup tersebut dengan cara *subject matching ordinal pairing* yaitu subjek yang hasilnya sama atau hampir sama dengan tes awal kemudian dipasangkan dengan rumus AB BA, maka terbentuk 2 kelompok yaitu kelompok A dan kelompok B yang mempunyai tingkat kemampuan yang seimbang. Hal ini dapat dilihat dari *mean* dari kedua kelompok tersebut yang sama atau hampir sama. Kedua kelompok yang memiliki tingkat kemampuan yang seimbang selanjutnya diundi. Hal ini bertujuan memberikan kesempatan yang sama pada kedua kelompok untuk menjadi kelompok eksperimen 1 maupun kelompok eksperimen 2, sehingga subjektifitas dari peneliti tidak akan masuk didalamnya. Lebih jelasnya berikut digambarkan desain dalam penelitian ini.

Tabel 3.1 Rancangan Penelitian

$$Pre\ test = \frac{E_1 X_1 O_{12}}{E_2 X_2 O_{22}}$$

Keterangan

$E_1$  : Kelompok eksperimen 1

$E_2$  : Kelompok eksperimen 2

$X_1$  : Perlakuan 1 yaitu permainan sepakbola menggunakan metode latihan sasaran diperkecil.

$X_2$  : Perlakuan 2 yaitu permainan sepakbola menggunakan metode latihan sasaran berpindah.

O<sub>12</sub> : Post test kelompok eksperimen 1

O<sub>22</sub> : Post test kelompok eksperimen 2

### **3.2 Variabel Penelitian**

Istilah “variabel” merupakan istilah yang tidak pernah ketinggalan dalam setiap jenis penelitian. Variabel menurut (Suharsimi Arikunto, 2010:161) adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Menurut Sugiyono, (2009: 38). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas dan satu variabel terikat.

#### **3.2.1 Variabel Bebas**

Variabel bebas adalah yang mempengaruhi dan sebagai penyebab salah satu faktor. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah : 1) Metode latihan *passing* bawah sasaran diperkecil, 2) Metode latihan *passing* bawah sasaran berpindah.

#### **3.2.2 Variabel Terikat**

Variabel terikat adalah variabel yang merupakan akibat dari variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan melakukan *passing* bola bawah dalam sepakbola.

### **3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel**

#### **3.3.1 Populasi**

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010:173). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SSB Batang Boys yang berjumlah 89 yang terbagi menjadi beberapa kategori yaitu KU 9&10 (31 siswa), KU 11&12 (16 siswa), KU 13&14 (24 siswa), KU 15&16 (18 siswa).

#### **3.3.2 Sampel Penelitian**

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2010:174). Dalam penelitian ini yang dimaksud sampel adalah sebagian individu yang memiliki satu sifat yang sama untuk diteliti dan dapat mewakili seluruh populasi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu siswa SSB Batang Boys KU 13&14 sejumlah 20 siswa.

### 3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik (Suharsimi Arikunto, 2010:262). Penelitian ini menggunakan tes ketrampilan kemampuan *passing* bola bawah sepakbola dengan kaki bagian dalam menurut Sukatamsi (1984:254). Berdasarkan hasil uji instrumen yang sudah pernah dilakukan sebelumnya oleh Nanang Suherman (Skripsi;2013) diketahui validitasnya sebesar 0,744 dan reliabilitasnya sebesar 0,888.



Gambar. 3.1

Instrumen Tes *Passing* Bola

(Sumber : Sukatamsi, 1984:254)



### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

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

#### 3.5.1 *Pre-test* atau tes awal

Tes awal dilaksanakan pada tanggal 28 April 2014 di lapangan Kebonrojo Batang pada awal pertemuan sebelum diberikan perlakuan. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan *passing* bawah dalam sepakbola dengan kaki bagian dalam. Sebelum tes awal dimulai, sampel diberi pemanasan terlebih dahulu setelah itu dijelaskan mengenai pelaksanaan tes *passing* bola bawah dalam sepakbola. Sesudah diberi penjelasan baru dilaksanakan tes awal.

#### 3.5.2 *Treatment* (Perlakuan)

Setelah didapatkan hasil tes awal subyek dipisahkan menjadi kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2 dengan latihan *passing* bawah dengan sasaran diperkecil dan sasaran berpindah. Kegiatan dalam penelitian ini dilaksanakan selama 4 minggu, setiap minggu 4 kali pertemuan. Dimulai hari Selasa tanggal 29 April 2014 sampai hari Senin tanggal 19 Mei 2014 .Penelitian ini dilaksanakan 16 kali pertemuan. *Treatment* (Perlakuan) dilaksanakan sesuai dengan program latihan yang sudah di buat oleh peneliti.

#### 3.5.3 *Post-test* atau tes akhir

Setelah program latihan dilaksanakan selama 16 kali pertemuan, dilaksanakan tes akhir yang pelaksanaannya sama dengan tes awal. Tes akhir dilaksanakan Selasa tanggal 20 Mei 2014. Tujuan dilaksanakannya tes akhir adalah untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh pemain baik kelompok

eksperimen 1 ataupun kelompok eksperimen 2 setelah mengikuti latihan selama 16 kali pertemuan.

### 3.6 Pelaksanaan penelitian

Dalam proses penelitian biasanya ada beberapa faktor yang bisa menjadi kendala maupun pendukung. Faktor-faktor yang mempengaruhi dan menghambat dalam penelitian ini telah diusahakan untuk menghindari adanya kemungkinan-kemungkinan yang menghambat serta mempengaruhi selama penelitian berlangsung. Faktor-faktor tersebut antara lain :

#### 1) Faktor Penggunaan Alat

Dalam penelitian ini, baik dalam tes maupun dalam pemberian materi latihan sebelum dimulai diupayakan semua alat yang berhubungan dengan penelitian sudah dipersiapkan terlebih dahulu, sehingga latihan dapat berjalan dengan lancar.

#### 2) Faktor Kesiapan Sampel

Pengambilan data yang berupa tes kemampuan *passing* bawah memerlukan kesiapan fisik maupun mental, kesiapan fisik dapat dicapai dengan melakukan pemanasan sebelum melakukan tes. Sampel yang telah siap melakukan tes dengan sebelumnya melakukan pemanasan, hasilnya akan lebih optimal dibanding sampel yang belum atau kurang dalam melakukan pemanasan.

#### 3) Faktor Kemampuan Anak

Setiap anak mempunyai kemampuan yang tidak sama dalam menangkap dan menerima penjelasan sehingga kemungkinan melakukan kesalahan masih ada. Untuk itu harus selalu diadakan evaluasi secara keseluruhan setelah anak

menyelesaikan semua latihan yang diberikan selama proses pemberian latihan. Dan kadang pula ada anak yang malas berangkat latihan sehingga ketinggalan.

#### 4) Faktor Kebosanan

Karena setiap kali pertemuan melakukan latihan *passing* bawah hanya diberikan jeda saja, jelas ini akan menimbulkan kebosanan. Untuk mengatasi hal itu, pada saat latihan diberi variasi latihan dan setelah melakukan latihan anak diberi kesempatan bermain.

#### 5) Faktor Pemberian Latihan

Faktor ini mempunyai peranan yang sangat penting dalam pencapaian hasil yang maksimal, dan tidak lupa peran pelatih. Di dalam faktor ini pelatih sangatlah penting dalam memberikan suatu materi atau bentuk variasi latihan selain itu pelatih harus bisa menerangkan kepada anak tentang bentuk variasi latihan dengan tegas dan jelas, sehingga anak dapat memahami materi yang di terangkan oleh pelatih. Dan tahap demi tahap pelatih selalu memberikan contoh agar atlet dapat meniru gerakan dengan benar. Seorang pelatih juga dituntut untuk jeli dalam pemberian porsi program latihan agar tujuan dari sebuah latihan tersebut bisa tercapai sesuai dengan target yang ingin dicapai.

### 3.7 Teknik Analisis Data

Data hasil tes kemampuan *passing* bola bawah yang telah diperoleh, kemudian dianalisis dengan menggunakan rumus *t-tes* rumus pendek ( *Short Method* ). Dasar dari penggunaan rumus pendek ini karena nilai tes yang diperoleh dari data kelompok yang telah di matc kan individunya. Untuk mengetahui signifikasi atau tidaknya perbedaan mean dari sampel yang

berkorelasi ada dua cara yaitu dengan rumus panjang (*Long Method*) dan rumus pendek (*Short Method*).

Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan rumus *t*-tes dengan table persiapan analisis sebagai berikut:

Tabel 3.2 Persiapan Perhitungan Statistik

No	Pasangan subjek	$X_{e_1}$	$X_{e_2}$	D ( $X_{e_1} - X_{e_2}$ )	D (D-MD)	$d^2$
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
1						
2						
3						
4						
5						
dst						
Total		$\sum X_k$	$\sum X_e$	$\sum D$	$\sum d$	$\sum d^2$

Keterangan:

Kolom 1. Nomor urut pasangan.

Kolom 2. Pasangan subjek yang dipasangkan.

Kolom 3. Nilai dari kelompok eksperimen 1.

Kolom 4. Nilai dari kelompok eksperimen 2.

Kolom 5. Selisih angka dari masing-masing diberi tanda D, diperoleh dari selisih nilai antara  $E_1 - E_2$

Kolom 6. Deviasi dari perbedaan masing-masing yang diperoleh dari selisih D dengan MD (Mean Perbedaan).

Kolom 7. Kuadrat dari masing-masing deviasi perbedaan masing-masing pasangan.

Kolom-kolom tersebut dijumlahkan ke arah bawah sehingga diperoleh data-data untuk perhitungan statistik dengan menggunakan rumus t-test yaitu:

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

Keterangan rumus :

MD = Mean beda dari pasangan ( $Me_2 - Me_1$ )

$d^2$  = Jumlah kuadrat dari pasangan

N = Jumlah pasangan subyek

Untuk dapat memasukan data ke dalam rumus t-test harus diketahui lebih dahulu nilai dari mean perbedaan MD yang dapat dicari menggunakan rumus :

$$d = D - MD \qquad MD = \frac{\sum D}{N}$$

Keterangan rumus :

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

N = Jumlah pasangan

d = Deviasi dari mean perbedaan

dan harus dibuktikan dengan:

$$d = \sum E_1 - \sum E_2 \qquad \sum d = 0$$

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dapat diambil simpulan penelitian sebagai berikut:

- 1) Ada pengaruh yang signifikan latihan metode latihan *passsing* sasaran diperkecil terhadap kemampuan *passing* bawah dalam sepakbola.
- 2) Tidak ada perbedaan yang signifikan latihan metode latihan *passing* sasaran berpindah terhadap kemampuan *passing* bawah dalam sepakbola.
- 3) Latihan *passing* sasaran diperkecil memberikan pengaruh lebih baik daripada sasaran berpindah terhadap kemampuan *passing* bawah dalam sepakbola.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan simpulan, maka saran penelitian adalah :

- 5.2.1 Pelatih harus tepat dalam memberikan latihan antara metode *passing* sasaran diperkecil dan metode *passing* sasaran berpindah karena ada perbedaan pada dua model latihan tersebut.
- 5.2.2 Latihan melalui model *passing* bawah sepakbola dengan metode *passsing* sasaran diperkecil lebih baik dibandingkan latihan dengan metode *passing* sasaran berpindah.
- 5.2.3 Dapat dilakukan penelitian lebih lanjut terhadap faktor-faktor dan sampel lain untuk mencari efektivitas metode latihan terhadap kemampuan *passing* bawah sepakbola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi revisi VI)*. Jakarta : Rineka Cipta
- Depdikbud, 1980, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta : Balai Pustaka
- EM. Zul Fajri dan Ratu Aprilia Senja, 2000, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka
- Fakultas Ilmu Keolahragaan, 2011, *Buku Panduan Penulisan Skripsi*, Semarang : FIK UNNES
- Hadi, Rubianto. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang : Rumah Indonesia.
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Metodologi Research*. Yogyakarta : Andi Offset
- Joseph A. Luxbacher 1997. *Sepakbola Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Alih Bahasa . Agusta Wibawa. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Pamungkas, Tri S A. 2009. *Kamus Pintar Sepakbola*. Malang : Dioma.
- PSSI. 2005. *Laws Of The Game (peraturan permainan) FIFA*. Jakarta : PSSI Jakarta 2005.
- M. Sajoto, 1995, *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo : Tiga Serangkai
- Sarumpaet, dkk. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta : Dirjen Dikti PPTK
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta : Dirjen Diksar PPG SLTP
- WJS. Poerwodarminto, 1984, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta Depdikbud.
- Luxbacher, J.A. 2004. 12

## Lampiran 1



**KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

Nomor: 478/FIK/2013

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

- Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan 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 Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga Tanggal 7 Maret 2013

**MEMUTUSKAN**

Menetapkan :  
PERTAMA :

Menunjuk dan menugaskan kepada:

1. Nama : Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd., M.Kes.  
NIP : 197109091998021001  
Pangkat/Golongan : III/A  
Jabatan Akademik : Asisten Ahli  
Sebagai Pembimbing I
2. Nama : SRI HARYONO, S.Pd., M.Or.  
NIP : 196911131998021001  
Pangkat/Golongan : IV/A  
Jabatan Akademik : Lektor Kepala  
Sebagai Pembimbing II

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :

Nama : SRI PURWANTO  
NIM : 6301409070  
Jurusan/Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga  
Topik : TEKNIK DASAR SEPAK BOLA

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SEMARANG

PADA TANGGAL : 13 Maret 2013

DEKAN

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



6301409070

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



## Lampiran 2



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229

Telepon: 024-8508007

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

Nomor : 2580/UN37.1.4/LT/2014  
Lamp. : .....  
Hal : Ijin Penelitian

Kepada  
Yth. Ketua SSB Batang Boys Club Kab. Batang  
di Kab. Batang

Dengan Hormat,

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

Nama : SRI PURWANTO  
NIM : 6301409070  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S1  
Topik : TEKNIK DASAR SEPAK BOLA

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 16 Mei 2014

Dekan

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.

NIP. 195910191985031001

## Lampiran 3

**SSB BATANG BOYS CLUB**

Sekretariat : Jl. A. Yani Gg. Mawar 2 Kauman Batang  
CP : Hp. 085640576538 (Michel)

---

Batang, 18 Juni 2014

No :  
Hal : Keterangan selesai penelitian

Kepada :  
Yth Ketua Jurusan PKLO  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Semarang  
Di tempat

Dengan Hormat,

Menindaklanjuti surat ijin penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, Menerangkan bahwa mahasiswa di bawah ini :

Nama : Sri Purwanto  
NIM : 6301409070  
Jurusan : PKLO

Telah mengadakan penelitian pada pemain SSB Batang Boys pada tanggal 17 mei 2014 di Lapangan Kebonrojo Batang.

Dengan judul : PENGARUH METODE LATIHAN PASSING BAWAH SASARAN SIPERKECIL DAN BERPINDAH TERHADAP KETEPATAN HASIL PASSING DALAM SEPAKBOLA PADA SISWA SSB BATANG BOYS CLUB U-14 BATANG TAHUN 2014

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan untuk dapat digunakan seperlunya.

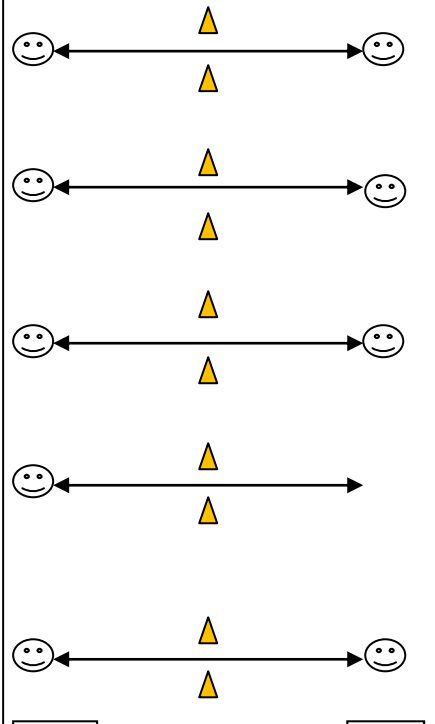
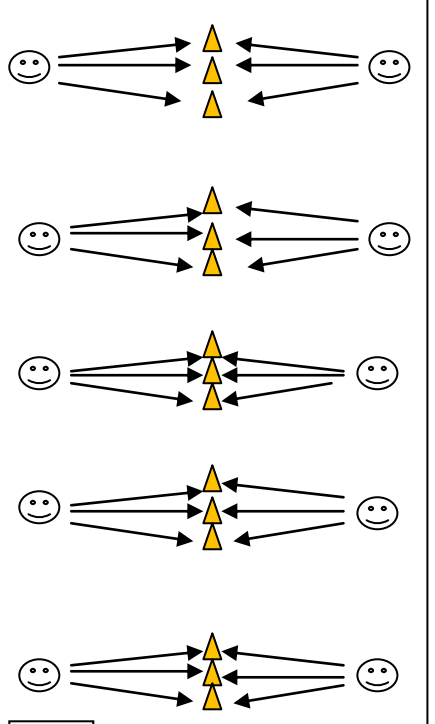


Pelatih

  
HUSAIN WIJAYA

## Lampiran 4

PROGRAM LATIHAN *PASSING* BAWAH SSB BATANG BOYS

Hari Dan Tanggal	Latihan <i>Passing</i> Bawah Sasaran Diperkecil	Latihan <i>Passing</i> Bawah Sasaran Berpindah
	 <p data-bbox="502 1227 582 1272">X 1</p> <p data-bbox="837 1227 917 1272">X 2</p>	 <p data-bbox="981 1227 1061 1272">X 1</p> <p data-bbox="1316 1227 1396 1272">X 2</p>
	<p data-bbox="486 1310 646 1344">Keterangan:</p> <ul data-bbox="534 1355 917 1848" style="list-style-type: none"> <li>• Jarak antara pemain dan gawang yang berada diantara pemain yang pemain yaitu 10m</li> <li>• Pemain melakukan <i>passing</i> berpasangan secara bergantian sesuai repetisi dan set</li> <li>• Bola yang <i>dipassing</i> harus melewati gawang yang berada diantara pemain X1 dan X2</li> <li>• Bola yang digunakan untuk latihan berjumlah 5 (1 bola, 2 pemain)</li> </ul>	<p data-bbox="965 1310 1125 1344">Keterangan:</p> <ul data-bbox="1013 1355 1396 1982" style="list-style-type: none"> <li>• Jarak antara pemain dan kun yang berada diantara pemain yang pemain yaitu 10m</li> <li>• Pemain X1 melakukan <i>passing</i> kemudian pemain X2 mengembalikan bola ke pemain X1 setelah itu secara bergantian sebaliknya sesuai repetisi dan set</li> <li>• Bola yang <i>dipassing</i> harus mengenai kun yang berada diantara pemain secara berurutan dari kiri ke kanan</li> <li>• Bola yang digunakan untuk latihan berjumlah 5 (1 bola, 2 pemain)</li> </ul>

<p>Minggu Pertama</p> <p>Senin, Selasa, Kamis, Jumat,</p> <p>Dimulai pukul 14.30-16.10</p>	<p>-Berdoa -Latihan awal lari keliling lapangan 3x, peregangan (waktu 15 menit) Sprint-sprint 25m &amp; 50m, pemanasan menggunakan bola (waktu 20 menit)</p> <p>-Latihan inti - Pemain melakukan passing berpasangan yang melewati sasaran gawang lebar 150cm (Waktu 15 menit) -Istirahat &amp; shalat (15 menit) -Pengulangan Latihan inti (10 menit) -Game (20 menit) -Pendinginan (5 menit)</p> <p>Minggu pertama 10 repetisi x 3 set</p>	<p>-Berdoa -Latihan awal lari keliling lapangan 3x, peregangan (waktu 15 menit) Sprint-sprint 25m &amp; 50m, pemanasan menggunakan bola (waktu 20 menit)</p> <p>-Latihan inti - Pemain melakukan passing dengan tiga kun sebagai sasaran secara bergantian (Waktu 15 menit) -Istirahat &amp; shalat (15 menit) -Pengulangan Latihan inti (10 menit) -Game (20 menit) -Pendinginan (5 menit)</p> <p>Minggu pertama 10 repetisi x 3 set</p>
<p>Minggu Kedua</p> <p>Senin, Selasa, Kamis, Jumat,</p> <p>Dimulai pukul 14.30-16.10</p>	<p>-Berdoa -Latihan awal lari keliling lapangan 3x, peregangan (waktu 15 menit) Sprint-sprint 10m &amp; 25m, pemanasan menggunakan bola (waktu 20 menit)</p> <p>-Latihan inti - Pemain melakukan passing berpasangan yang melewati sasaran gawang lebar 100cm (Waktu 20 menit) -Istirahat &amp; shalat (10 menit) -Pengulangan Latihan inti (10 menit) -Game (20 menit) -Pendinginan (5 menit)</p> <p>Minggu kedua 15 repetisi x 3 set</p>	<p>-Berdoa -Latihan awal lari keliling lapangan 3x, peregangan (waktu 15 menit) Sprint-sprint 25m &amp; 50m, pemanasan menggunakan bola (waktu 20 menit)</p> <p>-Latihan inti - Pemain melakukan passing dengan tiga kun sebagai sasaran secara bergantian (Waktu 20 menit) -Istirahat &amp; shalat (10 menit) -Pengulangan Latihan inti (10 menit) -Game (20 menit) -Pendinginan (5 menit)</p> <p>Minggu kedua 15 repetisi x 3 set</p>

<p>Minggu Ketiga</p> <p>Senin, Selasa, Kamis, Jumat,</p> <p>Dimulai pukul 14.30-16.20</p>	<p>Berdoa</p> <p>-Latihan awal lari keliling lapangan 3x, peregangan (waktu 15 menit) Sprint-sprint 10m &amp; 25m, pemanasan menggunakan bola (waktu 20 menit)</p> <p>-Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain melakukan passing berpasangan yang melewati sasaran gawang lebar 50cm (Waktu 25 menit)</li> </ul> <p>-Istirahat &amp; shalat (15 menit) -Pengulangan Latihan inti (10 menit) -Game (20 menit) -Pendinginan (5 menit)</p> <p>Minggu ketiga 20 repetisi x 3 set</p>	<p>-Berdoa</p> <p>-Latihan awal lari keliling lapangan 3x, peregangan (waktu 15 menit) Sprint-sprint 25m &amp; 50m, pemanasan menggunakan bola (waktu 20 menit)</p> <p>-Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain melakukan passing dengan tiga kun sebagai sasaran secara bergantian (Waktu 25 menit)</li> </ul> <p>-Istirahat &amp; shalat (15 menit) -Pengulangan Latihan inti (10 menit) -Game (20 menit) -Pendinginan (5 menit)</p> <p>Minggu ketiga 20 repetisi x 3 set</p>
<p>Minggu Keempat</p> <p>Senin, Selasa, Kamis, Jumat,</p> <p>Dimulai pukul 14.30-16.10</p>	<p>Berdoa</p> <p>-Latihan awal lari keliling lapangan 3x, peregangan (waktu 15 menit) Sprint-sprint 10m &amp; 25m, pemanasan menggunakan bola (waktu 20 menit)</p> <p>-Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain melakukan passing berpasangan yang melewati sasaran kun yang berada di depan pemain dengan jarak 10m (Waktu 25 menit)</li> </ul> <p>-Istirahat &amp; shalat (15 menit) -Pengulangan Latihan inti (10 menit) -Game (20 menit) -Pendinginan (5 menit)</p> <p>Minggu keempat 25 repetisi x 3 set</p>	<p>-Berdoa</p> <p>-Latihan awal lari keliling lapangan 3x, peregangan (waktu 15 menit) Sprint-sprint 25m &amp; 50m, pemanasan menggunakan bola (waktu 20 menit)</p> <p>-Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemain melakukan passing dengan tiga kun sebagai sasaran secara bergantian (Waktu 25 menit)</li> </ul> <p>-Istirahat &amp; shalat (15 menit) -Pengulangan Latihan inti (10 menit) -Game (20 menit) -Pendinginan (5 menit)</p> <p>Minggu keempat 25 repetisi x 3 set</p>

## Lampiran 5

### Petunjuk dan 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 10 meter. Kesempatan menendang bola lima kali dengan kaki kanan, lima kali dengan kaki kiri. Penilaian yaitu jumlah bola yang masuk ke dalam sasaran.

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

### Alat yang digunakan dalam Pelaksanaan Penelitian

1. Lapangan
2. Bola sepak
3. Roll meter
4. Cone
5. Stop watch
6. Pencatat hasil atau formulir

**Lampiran 6****DAFTAR NAMA PETUGAS PEMBANTU PENELITIAN**

No	Nama	Tugas	Keterangan
1	Husen Wijaya	Pengawas pelaksanaan penelitian	Pelatih
2	Sri Purwanto	Pelaksana penelitian	Peneliti
3	Adji Cahya	Pancacat hasil	Anggota
4	Rovi Sarajeva	Dokumentasi	Anggota
5	Yanuar Aria	Perlengkapan	Anggota

## Lampiran 7

**DAFTAR NAMA SAMPEL  
SSB BATANG BOYS**

No	Nama	Tanggal Kelahiran	Usia
1	Fernando	12 Desember 2000	13
2	M. Dany	26 Juli 2000	14
3	Doni Setiadi	11 April 2000	14
4	M. Rosyid R	07 Mei 2000	14
5	Yusuf Yoga P	06 Agustus 2000	14
6	Tunggal	24 Desember 2000	14
7	M. Hakam	09 Februari 2001	14
8	M. Ikmalul R	20 November 2000	13
9	Dwi Lukman	26 Mei 2000	14
10	Galih R	05 September 2001	13
11	Fizal Tri L	20 September 2001	13
12	Aji Ridwan	24 Maret 2001	13
13	Mukharif S. W.	21 Juni 2001	13
14	M. Akbar	30 Oktober 2000	13
15	Nadatul Akbar	06 November 2000	13
16	Zairin Anwal	27 November 1999	14
17	Farkhan Aji W	05 Desember 1999	14
18	Da'udi Sidik	30 Mei 2000	14
19	Julis S	17 Februari 2000	14
20	Erza A	10 Agustus 2000	14



## Lampiran 8

DAFTAR HASIL *PRE-TEST* KEMAMPUAN *PASSING*

No	Kode Test	Nama	Skor										Total Skor
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	P-01	Fernando	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	3
2	P-02	M. Dany	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	6
3	P-03	Doni Setiadi	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	6
4	P-04	M. Rosyid R	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	5
5	P-05	Yusuf Yoga P	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	4
6	P-06	Tunggal	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	7
7	P-07	M. Hakam	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	7
8	P-08	M. Ikmalul R	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	7
9	P-09	Dwi Lukman	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	3
10	P-10	Galih R	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	4
11	P-11	Fizal Tri L	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	6
12	P-12	Aji Ridwan	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	3
13	P-13	Mukharif S. W.	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	2
14	P-14	M. Akbar	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	4
15	P-15	Nadatul Akbar	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	5
16	P-16	Zairin Anwal	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2
17	P-17	Farkhan Aji W	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	2
18	P-18	Da'udi Sidik	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
19	P-19	Julis S	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2
20	P-20	Erza A	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1

## Lampiran 9

## DAFTAR HASIL RANGKING DARI SAMPEL

Nomor		Nama	Hasil Test	Keterangan
Urut	Kode Test			
1	P-06	Tunggal	7	
2	P-07	M. Hakam	7	
3	P-08	M. Ikmalul	7	
4	P-02	M Dany	6	
5	P-03	Doni Setiadi	6	
6	P-11	Fizal Tri	6	
7	P-04	M. Rosyid R	5	
8	P-15	Nadatul Akbar	5	
9	P-05	Yusuf Yoga P	4	
10	P-10	Galih R	4	
11	P-14	M. Akbar	4	
12	P-01	Fernando	3	
13	P-09	Dwi Lukman	3	
14	P-12	Aji Ridwan	3	
15	P-13	Mukharif S. W.	2	
16	P-17	Farkhan Aji W	2	
17	P-19	Julis S	2	
18	P-16	Zairin Anwal	2	
19	P-20	Erza A	1	
20	P-18	Da'udi Sidik	1	

## Lampiran 10

**DAFTAR RANGKING *PRE TEST* KEMAMPUAN *PASSING* DARI HASIL  
TERTINGGI SAMPAI HASIL TERENDAH UNTUK DI-MATCH-KAN**

No Test	Nama	Hasil	Rumusan Pasangan	Dipasangkan	Nilai Dipasangkan	Rumusan Pasangkan
P-06	Tunggal	7	A	A-B	7-7	P-06 – P-07
P-07	M.Hakam	7	B			
P-08	M.Ikmalul	7	B	A-B	6-7	P-08 – P-02
P-02	Dany	6	A			
P-03	Doni S	6	A	A-B	6-6	P-03 – P-11
P-11	Fizal Tri	6	B			
P-04	M. Rosyid	5	B	A-B	5-5	P-04 – P-15
P-15	Nadatul A	5	A			
P-05	Yusuf Y.	4	A	A-B	4-4	P-05 – P-10
P-10	Galih R.	4	B			
P-14	M. Akbar	4	B	A-B	3-4	P-14 – P-01
P-01	Fernando	3	A			
P-09	Dwi L.	3	A	A-B	3-3	P-09 – P-12
P-12	Aji R.	3	B			
P-13	Mukharif	2	B	A-B	2-2	P-13 – P-17
P-17	Farkhan	2	A			
P-19	Julis S.	2	A	A-B	2-2	P-19 – P-16
P-16	Zairin A.	2	B			
P-20	Erza A.	1	B	A-B	1-1	P-20 – P-18
P-18	Da'udi S.	1	A			

## Lampiran 11

**DAFTAR HASIL *MATCHING*  
UNTUK KELOMPOK EKSPERIMEN I DAN EKSPERIMEN II**

Kelompok Eksperimen I				Kelompok Eksperimen II			
No	Kode Test	Nama	Jum	No	Kode Test	Nama	Jum
1	P-06	Tunggal	7	11	P-07	M.Hakam	7
2	P-02	Dany	6	12	P-08	M.Ikmalul	7
3	P-03	Doni S	6	13	P-11	Fizal Tri	6
4	P-15	Nadatul A	5	14	P-04	M. Rosyid	5
5	P-05	Yusuf Y	4	15	P-10	Galih R.	4
6	P-01	Fernando	3	16	P-14	M. Akbar	4
7	P-09	Dwi L.	3	17	P-12	Aji R.	3
8	P-17	Farkhan	2	18	P-13	Mukharif	2
9	P-19	Julis S	2	19	P-16	Zairin A.	2
10	P-18	Da'udi S	1	20	P-20	Erza A.	1
Jumlah			39	Jumlah			41
Rata-rata			3,9	Rata-rata			4,1
Minimal			1	Minimal			1
Maksimal			7	Maksimal			7

## Lampiran 12

**HASIL POST TEST KEMAMPUAN PASSING KELOMPOK EKSPERIMEN I**

No	Kode Test	Nama	Skor										Total Skor
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	P-06	Tunggal	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
2	P-02	Dany	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	8
3	P-03	Doni S.	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	6
4	P-15	Nadatul A	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	6
5	P-05	Yusuf Y	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	6
6	P-01	Fernando	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	5
7	P-09	Dwi L	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	6
8	P-17	Farkhan	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	6
9	P-19	Julis S	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	7
10	P-18	Da'udi S	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	5

## Lampiran 13

**HASIL POST TEST KEMAMPUAN PASSING KELOMPOK EKSPERIMEN II**

No	Kode Tes	Nama	Skor										Total Skor
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	P-07	M. Hakam	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	7
2	P-08	M. Ikmalul	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	5
3	P-11	Fizal Tri	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5
4	P-04	M. Rosyid	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	3
5	P-10	Galih R.	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	6
6	P-14	M. Akbar	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	6
7	P-12	Aji R.	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	7
8	P-13	Mukharif	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	6
9	P-16	Zairin A	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	5
10	P-20	Erza	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	4

## Lampiran 14

**PENGHITUNGAN STATISTIK POLA *M-S* TERHADAP  
HASIL *PRE TEST***

Uji Hipotesis :

Untuk menguji hipotesis tersebut digunakan rumus :

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

No	Pasangan	$x_{e1}$	$x_{e2}$	D	D (D-MD)	$d^2$
1	P-06 – P-07	7	7	0	0,2	0,04
2	P-02 – P-08	6	7	-1	-0,8	0,64
3	P-03 – P-11	6	6	0	0,2	0,04
4	P-15 – P-04	5	5	0	0,2	0,04
5	P-05 – P-10	4	4	0	0,2	0,04
6	P-01 – P-14	3	4	-1	-0,8	0,64
7	P-09 – P-12	3	3	0	0,2	0,04
8	P-17 – P-13	2	2	0	0,2	0,04
9	P-19 – P-16	2	2	0	0,2	0,04
10	P-18 – P-20	1	1	0	0,2	0,04
Jumlah		39	41	-2	0	1,6
Rata-rata		3,9	4,1			

$$MD = \frac{\sum D}{N} = \frac{-2}{10} = -0,2$$

$$t = \frac{0,2}{\sqrt{\frac{1,6}{10(10-1)}}} = \frac{0,2}{\sqrt{0,018}} = \frac{0,2}{0,133} = 1,503$$

Berdasarkan penghitungan hasil *pre test* diperoleh  $t_{hitung} = 1,503 < t_{tabel} = 1,83$ , berarti  $H_0$  diterima, maka tidak ada pengaruh yang signifikan atau kedua kelompok mempunyai kemampuan yang sama sebelum mendapatkan perlakuan

## Lampiran 15

**DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN I BERDASARKAN HASIL *POST TEST*  
LATIHAN *PASSING* BAWAH PADA SISWA SSB BATANG BOYS KU 13&14  
TAHUN 2014**

No.	Kelompok e <sub>1</sub>			$X = (X_i - \bar{X})$	$X^2$
	No. Tes	Nama	Nilai (Xi)		
1	P-06	Tunggal	9	2,6	6,76
2	P-02	Dany	8	1,6	2,56
3	P-03	Doni S	6	-0,4	0,16
4	P-15	Nadatul A	6	-0,4	0,16
5	P-05	Yusuf Y	6	-0,4	0,16
6	P-01	Fernando	5	-1,4	1,96
7	P-09	Dwi L	6	-0,4	0,16
8	P-17	Farkhan	6	-0,4	0,16
9	P-19	Julis S	7	0,6	0,36
10	P-18	Da'udi	5	-1,4	1,96
Jumlah			64	0	14,4
Rata-rata (X)			6,4		
Minimal			5		
Maksimal			9		
Standar Deviasi (SD)			1,2		

$$SD = \sqrt{\frac{\sum x^2}{N}} = \sqrt{\frac{14,4}{10}} = \sqrt{1,44} = 1,2$$

Dari hasil tersebut di atas maka dapat dipahami sebagai berikut:

1. N kelompok eksperimen : 10
2. Nilai maksimum : 9
3. Nilai minimum : 5
4. Nilai rata-rata : 6,4
5. Nilai Standar Deviasi : 1,2



## Lampiran 16

**DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN II BERDASARKAN HASIL *POST TEST*  
LATIHAN *PASSING* BAWAH PADA SISWA SSB BATANG BOYS KU 13&14  
TAHUN 2014**

No.	Kelompok e <sub>2</sub>			$X = (X_i - \bar{X})$	$X^2$
	No. Tes	Nama	Nilai (Xi)		
1	P-07	M. Hakam	7	1,6	2,56
2	P-08	M. Ikmalul	5	-0,4	0,16
3	P-11	Fizal Tri	5	-0,4	0,16
4	P-04	M. Rosyid	3	-2,4	5,76
5	P-10	Galih R.	6	0,6	0,36
6	P-14	M. Akbar	6	0,6	0,36
7	P-12	Aji R.	7	1,6	2,56
8	P-13	Mukharif	6	0,6	0,36
9	P-16	Zairin A.	5	-0,4	0,16
10	P-20	Erza A.	4	-1,4	1,96
Jumlah			54		14,4
Rata-rata (X)			5,4		
Minimal			3		
Maksimal			7		
Standar Deviasi (SD)			1,2		

$$SD = \sqrt{\frac{\sum x^2}{N}} = \sqrt{\frac{14,4}{10}} = \sqrt{1,44} = 1,2$$

Dari hasil tersebut di atas maka dapat dipahami sebagai berikut:

1. N kelompok eksperimen : 10
2. Nilai maksimum : 7
3. Nilai minimum : 3
4. Nilai rata-rata : 5,4
5. Nilai Standar Deviasi : 1,2

## Lampiran 17

**PENGHITUNGAN STATISTIK POLA *M-S* TERHADAP  
HASIL *POST TEST***

Uji Hipotesis :

Untuk menguji hipotesis tersebut digunakan rumus :

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

No	Pasangan	$x_{e1}$	$x_{e2}$	D	D (D-MD)	$d^2$
1	P-06 – P-07	9	7	2	1	1
2	P-02 – P-08	7	5	3	2	4
3	P-03 – P-11	6	5	1	0	0
4	P-15 – P-04	6	3	3	2	4
5	P-05 – P-10	6	6	0	-1	1
6	P-01 – P-14	5	6	-1	-2	4
7	P-09 – P-12	6	7	-1	-2	4
8	P-17 – P-13	6	6	0	-1	1
9	P-19 – P-16	7	5	2	1	1
10	P-18 – P-20	5	4	1	0	0
Jumlah		64	54	10		20
Rata-rata		6,4	5,4			

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

$$t = \frac{1}{\sqrt{\frac{20}{10(10-1)}}} = \frac{1}{\sqrt{0,222}} = \frac{1}{0,471} = 2,121$$

Berdasarkan penghitungan hasil *post test* diperoleh  $t_{hitung} = 2,121 > t_{tabel} = 1,83$ , berarti  $H_0$  ditolak, maka ada pengaruh yang signifikan antara kedua kelompok setelah mendapatkan perlakuan terhadap kemampuan melakukan *Passing Bola Bawah* dalam Permainan Sepakbola.

## Lampiran 18

### Penghitungan Statistik Terhadap Hasil *Pre test* dan *Post test* Eksperimen I

Uji Hipotesis :

Untuk menguji hipotesis tersebut digunakan rumus :

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

No	Kode	$x_{e1}$	$x_{e2}$	D	D (D-MD)	$d^2$
1	P-06	7	9	-2	0,5	0,25
2	P-02	6	8	-2	0,5	0,25
3	P-03	6	6	0	2,5	6,25
4	P-15	5	6	-1	1,5	2,25
5	P-05	4	6	-2	0,5	0,25
6	P-01	3	5	-2	0,5	0,25
7	P-09	3	6	-3	-0,5	0,25
8	P-17	2	6	-4	-1,5	2,25
9	P-19	2	7	-5	-2,5	6,25
10	P-18	1	5	-4	-1,5	2,25
Jumlah		39	64	-25		20,5
Rata-rata		3,9	6,4			

$$MD = \frac{\sum D}{N} = \frac{-25}{10} = -2,5$$

$$t = \frac{2,5}{\sqrt{\frac{20,5}{10(10-1)}}} = \frac{2,5}{\sqrt{0,22}} = \frac{2,5}{0,477} = 5,238$$

$t_{hitung} = 5,238 > t_{tabel} = 1,83$  ini berarti ada perbedaan yang signifikan antara data *pre test* dengan data *post test* pada kelompok eksperimen I. dengan demikian dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan dengan metode *drill* terhadap kemampuan melakukan *passing* bawah bola dalam permainan sepakbola.

## Lampiran 19

### Penghitungan Statistik Terhadap Hasil *Pre test* dan *Post test* Eksperimen II

#### Uji Hipotesis :

Untuk menguji hipotesis tersebut digunakan rumus :

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

No	Kode	X <sub>e1</sub>	X <sub>e2</sub>	D	D (D-MD)	d <sup>2</sup>
1	P-07	7	7	0	1,3	1,69
2	P-08	7	5	2	3,3	10,89
3	P-11	6	5	1	2,3	5,29
4	P-04	5	3	2	3,3	10,89
5	P-10	4	6	-2	-0,7	0,49
6	P-14	4	6	-2	-0,7	0,49
7	P-12	3	7	-4	-2,7	7,29
8	P-13	2	6	-4	-2,7	7,29
9	P-16	2	5	-3	-1,7	2,89
10	P-20	1	4	-3	-1,7	2,89
Jumlah		41	54	-13		50,1
Rata-rata		4,1	5,4			

$$MD = \frac{\sum D}{N} = \frac{-13}{10} = -1,3$$

$$t = \frac{1,3}{\sqrt{\frac{50,1}{10(10-1)}}} = \frac{1,3}{\sqrt{0,556}} = \frac{1,3}{0,746} = 1,742$$

$t_{hitung} = 1,742 < t_{tabel} = 1,83$  ini berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara data *pre test* dengan data *post test* pada kelompok eksperimen II. dengan demikian dapat disimpulkan tidak ada pengaruh yang signifikan dengan metode *game* terhadap kemampuan melakukan *passing* bawah bola dalam permainan sepakbola.

## Lampiran 20

T tabel

NU	t <sub>0,995</sub>	t <sub>0,99</sub>	t <sub>0,975</sub>	t <sub>0,95</sub>	T 0,925	t <sub>0,90</sub>	t <sub>0,75</sub>	t <sub>0,70</sub>	t <sub>0,60</sub>	t <sub>0,55</sub>
1	63,66	31,82	12,71	6,31	3,08	1,376	1,000	0,727	0,325	0,158
2	9,92	6,96	4,30	2,92	1,89	1,061	0,816	0,617	0,289	0,142
3	5,84	4,54	3,18	2,35	1,64	0,978	0,765	0,584	0,277	0,137
4	4,60	3,75	2,78	2,13	1,53	0,941	0,741	0,569	0,271	0,134
5	4,03	3,36	2,57	2,02	1,48	0,920	0,727	0,559	0,267	0,132
6	3,71	3,14	2,45	1,94	1,44	0,906	0,718	0,583	0,265	0,131
7	3,50	3,00	2,36	1,90	1,42	0,896	0,711	0,549	0,263	0,130
8	3,36	2,00	2,31	1,86	1,40	0,889	0,700	0,546	0,262	0,130
9	3,25	2,82	2,26	1,83	1,38	0,883	0,703	0,543	0,261	0,129
10	3,17	2,76	2,23	1,81	1,37	0,879	0,700	0,542	0,280	0,129
11	3,11	2,72	2,20	1,80	1,36	0,867	0,697	0,540	0,200	0,129
12	3,06	2,68	2,18	1,78	1,36	0,873	0,695	0,539	0,259	0,128
13	3,01	2,65	2,16	1,77	1,35	0,870	0,694	0,538	0,259	0,128
14	2,98	2,62	2,14	1,76	1,34	0,868	0,692	0,537	0,258	0,128
15	2,95	2,60	2,13	1,75	1,34	0,866	0,691	0,536	0,258	0,128
16	2,92	2,58	2,12	1,75	1,34	0,865	0,690	0,535	0,258	0,128
17	2,90	2,57	2,11	1,74	1,33	0,863	0,689	0,534	0,257	0,128
18	2,88	2,55	2,10	1,73	1,33	0,862	0,698	0,534	0,257	0,127
19	2,86	2,54	2,09	1,73	1,33	0,861	0,638	0,533	0,257	0,127
20	2,84	2,53	2,09	1,72	1,32	0,860	0,687	0,533	0,257	0,127
21	2,83	2,52	2,08	1,72	1,32	0,859	0,686	0,532	0,257	0,127
22	2,82	2,51	2,07	1,72	1,32	0,858	0,686	0,532	0,256	0,127
23	2,81	2,50	2,07	1,71	1,32	0,858	0,685	0,532	0,256	0,127
24	2,80	2,49	2,08	1,71	1,32	0,857	0,685	0,531	0,26	0,127
25	2,79	2,48	2,06	1,71	1,32	0,856	0,648	0,531	0,256	0,127
26	2,78	2,48	2,06	1,71	1,32	0,856	0,648	0,531	0,256	0,127
27	2,77	2,47	2,05	1,70	1,31	0,856	0,684	0,531	0,256	0,127
28	2,76	2,47	2,05	1,70	1,31	0,855	0,683	0,530	0,256	0,127
29	2,76	2,46	2,04	1,70	1,31	0,854	0,683	0,530	0,256	0,127
30	2,75	2,46	2,04	1,70	1,31	0,854	0,683	0,530	0,256	0,127
40	2,70	2,42	2,02	1,68	1,30	0,851	0,681	0,529	0,255	0,126
60	2,66	2,39	2,00	1,67	1,30	0,848	0,679	0,527	0,254	0,126
120	2,62	2,36	1,98	1,66	1,29	0,845	0,677	0,526	0,254	0,126
00	2,58	2,33	1,06	1,645	1,28	0,842	0,674	0,524	0,254	0,126