



**PENGARUH LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN ARAH
TETAP DAN *PASSING* KELOMPOK MENGUBAH POSISI
TERHADAP AKURASI *SHORT PASSING* SSB U-12 DI
KOTA REMBANG**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi strata I
untuk memperoleh gelar Sarjana Sains

Oleh
Hendrajid Kumala Seta
6211411003

**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2015**

ABSTRAK

Hendrajid Kumala Seta. 2015. Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Arah Tetap dan *Passing* Kelompok Mengubah Posisi Terhadap Akurasi *Short Passing* Pada SSB U-12 Kota Rembang. Skripsi Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Nanang Indardi, S.Si, M.Si, Med.

Kata Kunci: Latihan *passing* berpasangan arah tetap, *passing* kelompok mengubah posisi, akurasi *short passing*.

Tujuan penelitian adalah untuk: 1) Mengetahui pengaruh latihan *passing* berpasangan arah tetap. 2) Mengetahui *passing* kelompok mengubah posisi. 3) Mengetahui perbedaan antara latihan *passing* berpasangan arah tetap dan *passing* kelompok mengubah posisi. 4) Mengetahui manakah yang lebih baik antara latihan *passing* berpasangan arah tetap dan *passing* kelompok mengubah posisi terhadap akurasi *short passing*.

Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan *desaign pre-test dan post- test group*. Populasi penelitian pemain SSB Mondoteko dan SSB Galaxy Kota Rembang berjumlah 38 pemain, sampel 20, pemain usia 12 tahun. Teknik penarikan sampel menggunakan *purposive sampling*. Metode analisis data menggunakan uji t-test.

Hasil penelitian untuk kelompok 1 (latihan *passing* berpasangan arah tetap) *pre test* nilai minimal 1, nilai maksimal 5, nilai *mean* 3,00. *Post test* nilai minimal 6, nilai maksimal 9, nilai *mean* 7,00. Untuk kelompok 2 (latihan *passing* kelompok mengubah posisi) *pre test* nilai minimal 1, nilai maksimal 5, nilai *mean* 3,10. *Post test* nilai minimal 6, nilai maksimal 9, nilai *mean* 7,50.

Simpulan penelitian ini : 1) Terdapat pengaruh latihan *passing* berpasangan arah tetap terhadap akurasi *short passing*. 2) Terdapat pengaruh latihan *passing* kelompok megubah posisi terhadap akurasi *short passing*. 3) Terdapat perbedaan antara latihan *passing* berpasangan arah tetap dan latihan *passing* kelompok mengubah posisi terhadap akurasi *short passing*. 4) Penerapan latihan *passing* kelompok mengubah posisi lebih baik daripada latihan *passing* berpasangan arah tetap. Saran penelitian ini ialah : 1) Sebaiknya para pemain sepak bola U-12 senantiasa meningkatkan latihan *passing berpasangan arah tetap dan latihan passing* kelompok mengubah posisi agar akurasi *passing* pendek/ *short passing* dapat meningkat untuk mencapai prestasi yang lebih baik. 2) Untuk peneliti yang lain yang ingin meneliti akurasi *short passing* selain melatih dengan *passing* kelompok mengubah posisi sebaiknya juga menggunakan *passing* berpasangan arah tetap.

PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Arah Tetap Dan Passing Kelompok Mengubah Posisi Terhadap Akurasi Short Passing SSB U-12 Di Kota Rembang” telah disetujui untuk diajukan dalam sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Semarang pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 19 Agustus 2015

Mengetahui

Dosen Pembimbing



Nanang Indardi, S.Si, M.Si, Med.
NIP.198111122005011001

Ketua Jurusan IKOR



Drs.Said Junaidi, M.Kes

NIP.196907151994031001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya :

Nama : Hendrajid Kumala Seta
NIM : 6211411003
Jurusan/Prodi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Arah Tetap Dan Latihan *Passing* Kelompok Mengubah Posisi Terhadap Akurasi *Short Passing* SSB U 12 Di Kota Rembang.

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini merupakan kutipan dan 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 ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 13 Juli 2015

Yang menyatakan,



Hendrajid Kumala Seta

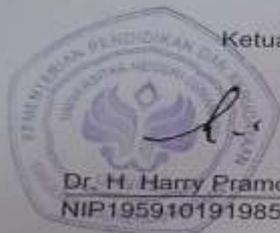
NIM 6211411003

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Hendrajid Kurnala Seta NIM 6211411003. Program Studi Ilmu Keolahragaan Judul Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Arah Tetap Dan Latihan *Passing* Kelompok Mengubah Posisi Terhadap Akurasi *Short Passing*, telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu tanggal 19 Agustus 2015

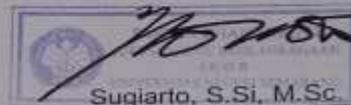
Panitia Ujian

Ketua



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

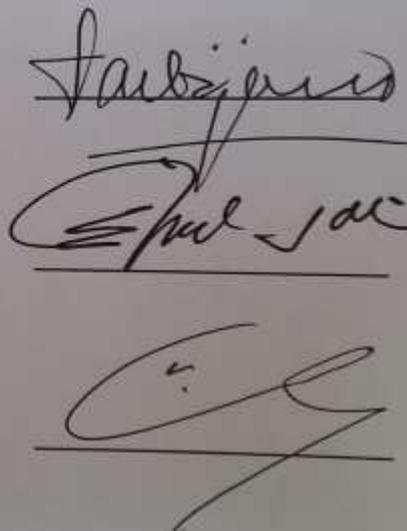
Sekretaris



Sugiarto, S.Si, M.Sc.
NIP.198012242006041001

Dewan Penguji

1. Drs. Hadi Setyo Subiyono, M.Kes.(Ketua)
NIP.195512291988101001
2. Drs. Said Junaidi, M.Kes. (Anggota)
NIP.196907151994031001
3. Nanang Indardi, S.Si, M.Si, Med. (Anggota)
NIP.198111122005011001



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

1. Tidak ada balasan kebaikan kecuali kebaikan pula. (QS. Ar-Rahman: 60)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya ibu Sunimbar dan bapak Supargo yang senantiasa mendoakan dan semoga beliau selalu diberi kesehatan dan kebaikan oleh Allah SWT.
2. Saudara-saudaraku Diah Wandansari, Retno Widyaningtyas dan Yudha Abimanyu mereka semua adalah semangatku.
3. Teman- temanku IKOR 2011 yang solid.
4. Almamaterku FIK UNNES.

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini atas bantuan, bimbingan, saran dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis melaksanakan studi.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
4. Nanang Indardi, S.Si, M.Si, Med. Dosen pembimbing yang telah dengan sabar dan memberikan petunjuk, serta bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Prof. Dr. Sugiharto, M.S. Dosen wali yang telah memberikan masukan dan arahan selama penulis menempuh studi di Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, khususnya Jurusan Ilmu Keolahragaan yang telah membimbing penulis selama kuliah.
7. Staf dan Karyawan Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang atas informasi dan layanan yang baik demi terselesainya skripsi ini.

8. Bapak Qomar selaku manager SSB Mondoteko dan Bapak Agus selaku manager SSB Galaxy Kota Rembang yang telah bersedia membantu penelitian.
9. Teman-teman Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, dan semua pihak yang telah membantu penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan semoga mendapat balasan yang melimpah dari Allah SWT. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat pada semua pihak. Amin.

Semarang, 13 Juli 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	8
1.7 Penegasan istilah	9
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS	
2.1 LandasanTeori	11
2.1.1 Pengertian Sepak Bola.....	11
2.1.2 Lapangan Sepak Bola	12
2.1.3 Hakikat Latihan	14
2.1.4 Hakikat Anak Usia Dini	19
2.1.5 Teknik Menendang Bola.....	22
2.1.6 Prinsip-prinsipTeknik Menendang Bola	24
2.1.7 Anatomis Gerak Dalam <i>Passing</i>	27
2.1.8 Teknik <i>Passing</i> Bola	28
2.1.9 Latihan <i>Passing</i> Berpasangan Arah Tetap	34
2.1.10 Latihan <i>Passing</i> Kelompok Mengubah Posisi	36
2.1.11 Akurasi <i>Passing</i> Bola	36
2.1.12 Akurasi <i>Short Passing</i>	38
2.1.13 Pengaruh Latihan <i>Passing</i> Berpasangan Arah Tetap Terhadap Akurasi <i>Short Passing</i>	39
2.1.14 Pengaruh Latihan <i>Passing</i> Kelompok Mengubah Posisi Terhadap Akurasi <i>Short Passing</i>	40
2.1.15 Pengaruh Latihan <i>Passing</i> Berpasangan Arah Tetap Dan Latihan <i>Passing</i> Kelompok Mengubah Posisi Terhadap Akurasi <i>Short Passing</i>	41
2.1.16 Kerangka Berfikir	42
2.1.17 Hipotesis	43

BAB III METODE PENELITIAN	
1.1 Jenis Dan Desain Penelitian	44
1.2 Variabel Penelitian	45
1.3 Populasi, Sampel, Dan Teknik Penarikan Sampel	46
1.3.1 Populasi Penelitian	46
1.3.2 Sampel Penelitian	46
1.3.3 Teknik Penarikan Sampel	47
1.4 Waktu Dan Tempat Penelitian	47
1.5 Instrumen Penelitian	47
1.6 Teknik Pengambilan Data	50
1.7 Prosedur Penelitian	52
1.7.1 Tes Awal	52
1.7.2 Pelaksanaan Program Latihan	52
1.7.3 Pelaksanaan Latihan	53
1.7.4 Faktor Kegiatan Yang Mempengaruhi Latihan	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	58
4.2 Deskripsi Data Hasil Penelitian	59
4.3 Pembahasan	67
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	71
5.2 Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN-LAMPIRAN	76

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post- test</i> Sampel	59
2. Tabel Pengelompokkan Sampel	60
3. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok 1 Latihan <i>Passing</i> Berpasangan Arah Tetap	61
4. Hasil <i>Pre-test</i> Dan <i>Post-test</i> Kelompok 2 Latihan <i>Passing</i> Kelompok Mengubah Posisi	61
5. Uji Normalitas Data	62
6. Uji Homogenitas Data	63
7. Uji Hipotesis <i>Pre-test</i> Dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen 1	64
8. Uji Hipotesis <i>Pre-test</i> Dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen 2	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Sepak Bola.....	14
2. Kaki Tumpu	24
3. Kaki Yang Menendang	25
4. Sikap Badan	26
5. Nama-nama Bagian Kaki Untuk Menendang	27
6. <i>Passing</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam	31
7. <i>Passing</i> Menggunakan Punggung Sepatu	31
8. <i>Passing</i> Menggunakan <i>Drop Pass</i>	32
9. <i>Passing</i> Menggunakan Gerakan Lari <i>Overlap</i>	32
10. <i>Passing Give And Go</i>	33
11. Latihan <i>Passing</i> Berpasangan Arah Tetap	34
12. Latihan <i>Passing</i> Kelompok Mengubah Posisi	36
13. Tes Keterampilan Sepak Bola	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Pembimbing	77
2. Surat Ijin Penelitian	78
3. Surat Balasan Penelitian SSB Mondoteko Kota Rembang	79
4. Surat Balasan Penelitian SSB Galaxy Kota Rembang	80
5. Daftar Hadir Peserta Penelitian	81
6. Data <i>pre-test</i> Akurasi <i>Short Passing</i>	82
7. Daftar Ranking Hasil <i>pre-test</i>	83
8. Data Matching	84
9. Hasil Matching	85
10. Hasil <i>Pre-test</i> kelompok 1 dan kelompok 2	86
11. Hasil <i>Post-test</i> kelompok 1 dan kelompok 2	87
12. Hasil Uji Normalitas Data	88
13. Hasil Uji Homogenitas Data	89
14. Tabel Perhitungan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok 1	90
15. Tabel Perhitungan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok 2	91
16. Program Latihan	92
17. Daftar Gambar	94

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepakbola adalah suatu cabang permainan yang populer dan sangat digemari oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia, baik tua maupun muda. Permainan sepakbola dilakukan di kota-kota besar maupun di pelosok desa. Seiring dengan minat masyarakat terhadap olahraga sepakbola yang begitu besar, lambat laun olahraga sepakbola berkembang dengan pesat. Minat masyarakat terhadap permainan sepakbola yang begitu besar tidak diimbangi dengan perolehan prestasi yang diperoleh bangsa di kancah persepakbolaan internasional. Prestasi cabang olahraga sepak bola di Indonesia dianggap kurang begitu maju dibandingkan dengan prestasi olahraga cabang lainnya. Antusias masyarakat Indonesia begitu besar terhadap cabang olahraga sepakbola, bukan hanya minat dan antusias saja yang dapat mempengaruhi prestasi, melainkan ada banyak faktor yang harus diperhatikan dan perlu pembenahan di berbagai sektor, diantaranya masalah sarana dan prasarana, kompetisi yang teratur dan berkesinambungan, kualitas pelatih, dan didukung oleh penelitian ilmiah dan ilmu pengetahuan.

Pemain sepakbola dapat mencapai kesuksesan apabila pemain tersebut memiliki empat faktor, yaitu : faktor genetik atau keturunan, faktor kedisiplinan, faktor latihan, dan faktor keberuntungan (Timo Scheunemann, 2005:17). Faktor-faktor ini perlu ditangani secara sungguh-sungguh dan tentunya dibutuhkan dukungan dari semua pihak yang berkompetensi, khususnya Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI), sebagai induk organisasi sepakbola

nasional. Pembinaan sepakbola usia dini juga menjadi salah satu faktor utama yang mempengaruhi prestasi olahraga permainan sepakbola, karena pembinaan di usia dini akan melahirkan pemain-pemain *professional* yang dibutuhkan dalam pencapaian prestasi yang maksimal. Banyaknya lembaga pendidikan sepakbola (LPSB), dapat dijadikan sebagai lumbung bagi bangsa Indonesia untuk merekrut calon atlet sepakbola yang berkualitas. Lembaga pendidikan sepak bola inilah para anak-anak LPSB dapat belajar berbagai teknik dasar permainan sepakbola. Faktor penting yang berpengaruh dan dibutuhkan dalam permainan sepakbola adalah teknik dasar permainan sepakbola. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu persyaratan penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar permainan dapat dilakukan dengan baik. Bahkan pemain tersohor asal Belanda Johan Cryuff berkata, “bahwa pembentukan pemain sebagian besar terjadi sebelum anak berusia 14 tahun”(Timo Scheunemann, 2008:23). Menurut Eko Valentin Nurcahyo, (2014:3) pembinaan pemain sepakbola harus dimulai semenjak usia muda yaitu kelompok usia anak-anak sekolah dasar.

Hasil observasi di lapangan peneliti mengamati dua SSB di kota Rembang diantaranya, SSB Mondoteko dan SSB Galaxy merupakan SSB yang melatih anak-anak berbakat di bidang sepakbola agar menjadi pemain berkualitas. SSB Mondoteko tempat latihan berada di selatan taman kota Desa Mondoteko yang berdiri pada tahun 1993an. SSB ini dibawah asuhan Bapak Qomar, mempunyai prestasi sebagai pelatih fisik pada tim PSIR dan sekaligus mantan pemain. Sedangkan SSB Galaxy berdiri pada tahun 2000an, tempat latihan berada di lapangan Desa Gedangan, dibawah asuhan guru olahraga di SMP 2 Blora yaitu Bapak Agus Prasetyo. Prestasi beliau menjadi atlet Popda Kota Rembang. Dilihat dari jumlah pemain yang di latih dari masing-masing SSB.

SSB Mondoteko berjumlah 20 anak, sedangkan SSB Galaxy 18 anak. Peneliti melakukan observasi pada masing-masing SSB. Peneliti melihat pemain kedua SSB dalam permainan kurang mampu melakukan *passing* pendek (*short passing*) yang akurat pada rekannya. Pengamatan peneliti, SSB Mondoteko yang berjumlah 20 pemain, 10 pemain yang mampu menguasai dan yang kurang mampu menguasai 10 pemain, sedangkan SSB Galaxy dengan jumlah 18 pemain yang mampu menguasai 8 pemain dan yang kurang mampu 10 pemain. Hasil perhitungan peneliti, pemain yang kurang mampu menguasai teknik dasar akurasi *short passing* dari kedua SSB, berjumlah 20 pemain, diantaranya menguasai. Menurut Ni Nyoman Mestri Agustini dkk, (2014) bahwa kemampuan *passing* menjadi keharusan bagi seorang pemain sepakbola. Minimnya variasi latihan dapat menjadikan pemain kurang mampu menguasai teknik dasar *passing*. Program latihan yang terarah dengan menerapkan metode-metode latihan teknik dasar yang bervariasi dan metode latihan fisik yang dikombinasi dengan permainan, tujuannya agar siswa tidak jenuh selama mengikuti latihan. Dengan latihan 1 minggu 3 kali diharapkan para siswa SSB dapat lebih cepat berkembang dalam bermain sepak bola.

Latihan *passing* berpasangan arah tetap adalah bentuk latihan *passing* yang dilakukan dalam jarak tertentu, yaitu 10 meter dengan posisi saling berhadapan dengan satu bola dan *passing* secara bergantian dengan pasangannya. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan *passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Latihan ini dapat menunjang kemampuan pemain dalam *ball feeling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan *passing* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada. Keuntungan dari

latihan ini sangat mudah dilakukan karena tiap pemain hanya mengarahkan bola yang akan di *passing* kepada rekan yang selalu lurus berada di hadapannya, tetapi model latihan ini kurang efektif karena anak latih mudah mengalami kejenuhan, sehingga rangsangan untuk bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan akan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *short passing*.

Latihan *passing* kelompok mengubah posisi, adalah latihan permainan *passing* yang membentuk sebuah lingkaran besar sesuai jumlah kelompok. Permainan dengan satu bola, dimana pemain yang membawa bola pertama *passing* ke rekan, kemudian pemain pertama mengubah posisi, ke arah bola yang ditujukan pada rekannya. Arah *passing variatif* sesuai keinginan pemain. Tujuan permainan *passing* ini, pemain agar tidak jenuh pada saat berlatih. Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan pemain dalam *ball feeling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan *passing* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada.

Teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepak bola. Teknik tanpa bola meliputi lari cepat dan mengubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu dengan badan, gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang. Teknik dengan bola meliputi mengenal bola, menendang bola, menerima bola (Toto Subroto, 2007:8.4-8.5). Menendang bola merupakan salah satu karakteristik pemain sepak bola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), dan menembak ke arah gawang (*shooting at the goal*). Prinsip menendang bola meliputi: 1) pandangan mata, 2) kaki tumpu, 3) kaki yang menendang, 4) bagian bola yang ditendang, 5) sikap badan.

Keterampilan untuk mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan bola yang berhasil. *Passing* yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola, karena dengan menguasai teknik ini akan mempermudah untuk menerima bola. Menurut Mukhamad Ari Nurcahyo, (2013:1) seperti halnya menendang, *passing* juga bisa dilakukan dengan kaki bagian luar dan bagian dalam atau bisa dengan kepala, dada". Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola. Menurut Joseph A. Lauxbacher, (2004:12-13) gerakan mengoper bola di atas permukaan lapangan dibedakan menjadi tiga yaitu *inside of the foot* (dengan bagian samping dalam kaki), *outside of the foot* (dengan bagian samping luar kaki) dan *instep* (dengan kura-kura kaki). *Inside of the foot* adalah keterampilan pengoperan bola biasanya disebut dengan *push pass* (operan dorong), teknik pengoperan ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 15 meter. *Outside of the foot*, mengoperkan bola secara diagonal ke arah kanan atau kiri, teknik pengoperan ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 10 meter. *Instep*, operan bola instep untuk menggerakkan bola pada jarak 25 meter atau lebih. Kura-kura kaki adalah bagian dari kaki yang ditutupi dengan tali sepatu yang menyediakan permukaan yang keras dan rata untuk menendang bola.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas peneliti berasumsi mengadakan penelitian dengan judul: " Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Arah Tetap dan Latihan *Passing* Kelompok Mengubah Posisi Terhadap Akurasi *Short Passing* Pada SSB Mondoteko dan SSB Galaxy Kota Rembang.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi masalah yang ada sebagai berikut:

- 1.2.1 Kurangnya variasi latihan akurasi *passing* pendek.
- 1.2.2 Kurangnya jam terbang latihan dan uji coba pertandingan.
- 1.2.3 Kurangnya sarana dan prasarana latihan.
- 1.2.4 Rendahnya penguasaan menendang bola saat latihan dan uji coba pertandingan.

1.3 Batasan Masalah

Untuk menghindari penafsiran yang salah mengenai latar belakang dan identifikasi masalah, maka dibuat batasan masalah. Permasalahan dalam hal ini akan membahas tentang latihan *passing* berpasangan arah tetap dan *passing* kelompok mengubah posisi terhadap akurasi *short passing* di SSB Mondoteko dan Bhina Sakti Kota Rembang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, terdapat beberapa permasalahan betapa pentingnya suatu bentuk latihan dalam sepakbola, antara lain:

- 1.4.1 Apakah ada pengaruh latihan *passing* berpasangan arah tetap terhadap akurasi *short passing* dalam permainan sepak bola pada pemain SSB Mondoteko dan Galaxy Kota Rembang tahun 2015?

1.4.2 Apakah ada pengaruh latihan *passing* kelompok mengubah posisi terhadap akurasi *short passing* dalam permainan sepak bola pada pemain SSB Mondoteko dan SSB Galaxy Kota Rembang tahun 2015?

1.4.3 Apakah ada perbedaan latihan *passing* berpasangan arah tetap dan kelompok mengubah posisi terhadap akurasi *short passing* dalam permainan sepak bola pada pemain SSB Mondoteko dan SSB Galaxy Kota Rembang tahun 2015?

1.4.4 Manakah yang lebih baik antara latihan *passing* berpasangan arah tetap dan *passing* kelompok mengubah posisi pada pemain SSB Mondoteko dan SSB Galaxy Kota Rembang tahun 2015?

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Mengetahui pengaruh latihan *passing* berpasangan arah tetap terhadap akurasi *short passing* dalam permainan sepak bola pada pemain SSB Mondoteko dan SSB Galaxy Kota Rembang tahun 2015.

1.5.2 Mengetahui pengaruh latihan *passing* kelompok mengubah posisi terhadap akurasi *short passing* dalam permainan sepak bola pada pemain SSB Mondoteko dan SSB Galaxy Kota Rembang tahun 2015.

1.5.3 Mengetahui perbedaan latihan *passing* berpasangan arah tetap dan *passing* kelompok mengubah posisi terhadap akurasi *short passing* dalam permainan sepak bola pada pemain SSB Mondoteko dan SSB Galaxy Kota Rembang tahun 2015.

1.5.4 Mengetahui manakah yang lebih baik antara latihan *passing* berpasangan arah tetap dan *passing* kelompok mengubah posisi pada pemain SSB Mondoteko dan SSB Galaxy Kota Rembang tahun 2015.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil yang didapat dari kegiatan penelitian ini dapat memberikan dua kegunaan, yaitu kegunaan teoritis dan kegunaan praktis.

1.6.1 Kegunaan Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan bagi mahasiswa dalam bidang olahraga sepak bola, khususnya mengenai pengaruh latihan *passing* berpasangan arah tetap dan *passing* kelompok mengubah posisi dengan akurasi *short passing* pada pemain sepak bola.

1.6.2 Kegunaan Praktis

1) Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperoleh sejauh mana teori yang telah diajarkan dan dipelajari sesuai dengan prakteknya di lapangan.

2) Bagi Pemain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi bagi pemain tentang pengaruh latihan *passing* berpasangan arah tetap dan *passing* kelompok mengubah posisi dengan akurasi *short passing* dalam permainan sepak bola.

3) Bagi pelatih

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai masukan dalam membuat program latihan guna mencapai hasil yang optimal.

4) Bagi Masyarakat Pecinta Sepakbola

Hasil penelitian ini dapat memotivasi masyarakat untuk dapat lebih berperan dalam olahraga, khususnya pemain sepak bola

1.7 Penegasan Istilah

Agar tidak terjadi kesalahan persepsi tentang judul, maka perlu ada penjelasan tersendiri tentang arti dan makna judul tersebut. Penjelasan tersebut dikemas dalam penegasan istilah seperti berikut:

1.7.1 Pengaruh

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005: 849), "Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang."

1.7.2 Latihan *passing* berpasangan arah tetap dan kelompok mengubah posisi

Latihan adalah suatu proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis berulang-ulang dan berkesinambungan.

Passing berpasangan arah tetap adalah bentuk latihan *passing* yang dilakukan dalam jarak tertentu, yaitu 10 meter dengan posisi saling berhadapan dengan satu bola dan *passing* secara bergantian dengan pasangannya. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan *passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya.

Passing kelompok mengubah posisi adalah latihan permainan yang membentuk sebuah lingkaran besar sesuai jumlah kelompok. Permainan dengan satu bola, dimana pemain yang membawa bola pertama *passing* ke teman lain, kemudian pemain pertama mengubah posisi sesuai bola yang di *passing* ke rekannya. Arah *passing* *variatif* sesuai keinginan pemain.

1.7.3 Akurasi

Akurasi adalah kemampuan menempatkan suatu obyek pada sasaran tertentu, Sri Haryono, (2008:48)

1.7.4 *Passing*

Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain, Danny Mielke, (2007:19).

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Pengertian Sepakbola

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 pemain, karena itu disebut tim sepak bola yang sedang bertanding biasa disebut sebagai kesebelasan. Di luar jumlah 11 pemain yang sedang bertanding itu masih ada beberapa pemain yang berada diluar lapangan yang disebut sebagai pemain cadangan. Fungsi dari pemain cadangan adalah sebagai pengganti jika ada pemain yang terpaksa tidak dapat meneruskan pertandingan. Dalam peraturan itu disebutkan jumlah maksimal yang diperbolehkan untuk melakukan pergantian pemain dua kali, namun peraturan ini kemudian diubah, pergantian pemain bisa dilakukan sampai tiga kali. Durasi permainan adalah 90 menit dengan dibagi menjadi dua babak yang masing-masing babak durasi 45 menit. Setelah menjalani 45 menit pertama dan sebelum menjalani 45 menit kedua, diberikan waktu jeda istirahat selama 15 menit. Jeda waktu ini dikenal dengan istilah turun minum dan misalnya dalam pertandingan yang mengharuskan munculnya tim pemenang, namun pertandingan tersebut berakhir imbang (*draw*), maka diberikan waktu tambahan (*extra-time*) selama 30 menit yang dibagi menjadi 2 x 15 menit. Jika dalam waktu tambahan itu skornya juga tidak berubah maka hasil pertandingan akan diputuskan melalui babak adu tendangan pinalti. Dalam babak ini setiap tim diberi lima kesempatan melakukan tendangan penalti yang dilakukan lima

pemain secara bergantian. Satu pemain melakukan satu tendangan, tidak boleh lebih, jika skor adu penalti dari masing-masing 5 tendangan itu masih juga tetap sama, adu penalti dilanjutkan adu penalti kedua dengan masing-masing 3 kali tendangan penalti yang dilakukan oleh pemain-pemain lain. Keberhasilan satu pemain dalam melakukan tendangan penalti, sementara satu pemain lawan gagal melakukannya sudah mencukupi untuk mengantarkan satu tim menjadi pemenang dalam adu penalti tahap kedua ini tanpa harus melanjutkan tendangan-tendangan berikutnya (Agus Salim, 2008:44-47).

2.1.2 Lapangan Sepakbola

Menurut (Danny Mielke, 2007:vi-viii), lapangan permainan sepak bola berbentuk persegi panjang. Panjangnya 90-110 meter dan lebarnya 45-90 meter. Panjang lapangan selalu melebihi lebarnya. Lapangan diberi garis tegas yang lebarnya tidak lebih dari 12 cm. Setiap sudut lapangan diberi sebuah bendera dengan tiang berujung tumpul setinggi tidak lebih 1,5 meter. Tiang bendera yang sama bisa dipasang di kedua ujung garis tengah lapangan yang letaknya tidak boleh kurang dari 1 meter di luar garis pinggir. Garis tengah lapangan ditarik melintang. Titik tengah lapangan permainan diberi tanda dengan jelas, dan diberi lingkaran dengan jari-jari 9,15 meter. Ujung lapangan ditarik dua garis yang membentuk sudut siku-siku terhadap garis gawang, dengan jarak 5,5 meter dari setiap tiang gawang. Kedua garis ini memanjang hingga 5,5 meter ke lapangan permainan dan dihubungkan dengan garis yang sejajar dengan garis gawang. Bagian yang dikelilingi oleh garis-garis ini dan garis gawang disebut daerah gawang. Ujung lapangan ditarik dua garis yang membentuk sudut siku-siku dengan garis gawang, dengan jarak 16 meter dari setiap tiang gawang. Kedua garis ini memanjang hingga 16 meter ke lapangan permainan dan dihubungkan

dengan garis yang sejajar dengan garis gawang. Bagian yang dikelilingi oleh garis-garis ini dan garis gawang disebut dengan kotak penalti. Sebuah tanda yang jelas diberikan di daerah penalti, dengan jarak 11 meter dari titik tengah garis gawang dan berada di depan gawang yang menunjukkan tempat tendangan penalti dilakukan. Dari masing-masing titik penalti ditarik sebuah garis lengkung dengan jari-jari 9,15 meter di luar kotak penalti.

Masing-masing bendera sudut terdapat seperempat lingkaran dengan jari-jari 1 meter. Daerah ini disebut dengan busur tendangan sudut. Gawang dipasang di tengah setiap garis gawang dan terdiri atas dua tiang tegak lurus yang jaraknya sama dari bendera sudut dan lebarnya 7,32 meter (ukuran bidang dalam), yang dihubungkan dengan tiang atas mendatar (horisontal). Tinggi tiang gawang adalah 2,44 meter dari tanah. Demi keamanan, gawang, termasuk gawang yang bisa dipindah-pindah, harus dipancang dengan kuat ke tanah. Jaring bisa dipasangkan di tiang samping, tiang atas, dan tanah di belakang gawang. Jaring tersebut harus disangga dan dipasang dengan benar agar penjaga gawang memiliki ruang yang cukup untuk bergerak di dalam gawang. Jaring gawang bisa terbuat dari rami, yuta, atau nilon.

Dari pendapat di atas latihan dapat dirangkum yaitu proses untuk mencapai prestasi tinggi dengan mengoptimalkan kemampuan fungsional dan psikologis olahragawan atau atlet.

2.1.3.2 Tujuan latihan

Menurut Rubianto Hadi (2007: 51-52) mengatakan tujuan melakukan latihan olahraga adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisik atau kebugaran jasmani. Sebelum melaksanakan latihan, seorang atlet harus menjalani tes terlebih dahulu sebagai dasar penyusunan program latihan. Apabila hasil tes kurang, penekanan latihan diarahkan pada peningkatan dan apabila hasil tes baik, penekanan latihan diarahkan pada pemeliharaan (*maintnance*)

2.1.3.3 Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan menurut Rubianto Hadi (2007: 57-62) yang dapat dijadikan pegangan pelatih antara lain:

1) Prinsip Individualis

Menurut Dikdik Zafar Sidik, (2010) Reaksi masing-masing atlet terhadap suatu rangsangan latihan terjadi dengan cara yang berbeda. Perbedaan tersebut karena usia dan jenis kelamin. Perencanaan latihan dibuat berdasarkan perbedaan individu atas kemampuan (*abilities*), kebutuhan (*needs*), dan potensi (*potential*). Tidak ada program latihan yang dapat disalin secara utuh dari satu individu untuk individu yang lain. Latihan harus dirancang dan disesuaikan kekhasan setiap atlet agar menghasilkan hasil yang terbaik. Faktor-faktor yang harus diperhitungkan antara lain: umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kebugaran jasmani, tugas sekolah atau pekerjaan, atau keluarga, ciri-ciri psikologis, dan lain-lain.

Dengan memperhatikan keadaan individu atlet, pelatih akan mampu memberikan dosis yang sesuai dengan kebutuhan atlet dan dapat membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi atlet. Untuk mencapai hasil maksimal dalam latihan maka dalam memberikan latihan materi latihan pada seorang atlet, apabila pada cabang olahraga beregu, beban latihan yang berupa intensitas latihan, volume latihan, waktu istirahat (*recovery*), jumlah set, repetisi, model pendekatan psikologis, umpan balik dan sebagainya harus mengacu pada prinsip individu ini.

2) Prinsip Variasi Latihan

Latihan fisik yang dilakukan dengan benar seringkali menuntut banyak waktu dan tenaga atlet. Latihan yang dilakukan dengan berulang-ulang dan monoton dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*). Untuk mencegah itu harus diterapkan latihan-latihan yang bervariasi. Menurut Dikdik Zafar Sidik, (2010) Faktor kebosanan ini akan menjadi kritis apabila kurang bervariasi seperti pada gerakan (hanya) lari saja yang secara teknik tidak begitu kompleks (terbatas) dan membutuhkan faktor fisiologik.

3) Prinsip Pedagogik

Prinsip pedagogik mengarahkan latihan mengikuti berbagai kaidah, yaitu: multilateral, pengembangan, kesehatan, kebermanfaatan, kesadaran, sistematis, dan *gradual*. Dengan prinsip pedagogik pelatih dituntut memberikan kesadaran yang penuh akan setiap beban latihan yang diberikan kepada atlet dengan segala manfaat positif maupun dampak negatifnya sehingga setiap latihan yang diberikan perlu dirancang secara sistematis dan meningkat secara gradual untuk menjamin semua unsur pendidikan dapat tercapai. Menurut Dikdik Zafar Sidik, (2010) prinsip ini apa yang disebut dengan disain program latihan

yang sistematis dan efisien, dari program jangka panjang sampai dengan unit latihan yang dibutuhkan oleh setiap atlet secara individu.

4) Prinsip Keterlibatan Aktif

Salah satu tugas pelatih dalam proses latihan adalah memperlakukan atlet dengan kesempatan yang sama, oleh karena itu pelatih perlu merancang manajemen latihannya agar setiap atlet dapat melaksanakan kegiatan secara optimal. Keterlibatan atlet berkaitan dengan hal-hal sebagai berikut:

- a) Kegiatan fisik, atlet dapat melaksanakan aktivitas fisik dengan kesempatan yang sama pada setiap sesi latihan.
- b) Kegiatan mental, atlet dilibatkan dalam pengambilan keputusan yang berkaitan dengan penyusunan program latihan, pelaksanaan latihan, kompetisi dan berbagai hal yang berkaitan dengan pengembangan kepribadian dan kedewasaan atlet.

5) Prinsip *Recovery*

Recovery atau pemulihan merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern. Pelatih harus dapat menciptakan kesempatan *recovery* dalam sesi-sesi latihannya. Prinsip *recovery* harus dianggap sama pentingnya dengan prinsip *overload*. Perkembangan atlet tergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan, agar efek latihan dapat dimaksimalkan. Menurut Yoyo Bahagia, (2007) kalau ingin berprestasi maksimal, tubuh setelah diberi rangsangan berupa pembebanan latihan, harus ada "*complete recovery*" sebelum pemberian stimulus berikutnya. Tanpa *recovery* yang cukup sesuai latihan yang berat, tak akan ada banyak manfaatnya bagi atlet. Lamanya *recovery* masih tergantung dari kelelahan yang dirasakan atlet atas latihan sebelumnya. Makin besar kelelahan yang dirasakan, makin lama

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

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

6) Prinsip Pulih Asal (*Reversibility*)

Lamanya istirahat yang dilakukan jangan terlalu lama, karena kalau terlalu lama maka kondisi tubuh akan kembali ke asal, dan sebaliknya bila tidak diberi istirahat sama sekali, juga tidak akan ada peningkatan. Menurut Bafirman, (2013:42) pulih asal adalah prinsip yang memandang faal tubuh perlu masa istirahat. Kualitas yang diperoleh dari latihan dapat menurun kembali apabila tidak melakukan latihan dalam waktu tertentu. Proses adaptasi yang terjadi sebagai hasil dari latihan akan menurun bahkan hilang bila tidak dipraktekkan dan dipelihara melalui latihan yang kontinyu, dengan demikian latihan harus berkesinambungan. .

7) Prinsip Pemanasan (*Warming up*)

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

8) Pendinginan (*cooling down*)

Pendinginan bertujuan untuk mengembangkan kondisi fisik dan psikis pada keadaan semula. Pendinginan dilakukan seperti aktivitas pemanasan

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

2.1.4 Hakikat Anak Usia Dini

Menurut Said Junaidi, (2011:11) puncak prestasi atlet, dimana pada umumnya berkisar sekitar umur 20 tahun, dengan lama tahapan pembinaan 8 sampai dengan 10 tahun, maka seseorang harus sudah mulai dibina dan dilatih pada usia 3 sampai dengan 14 tahun, disebut usia dini. Tahap pembinaan usia dini sampai mencapai prestasi puncak (Golden Age). Menurut Said Junaidi, (dalam Nugroho Apriliyanto, 2012) masa kanak-kanak secara garis besar dapat dibagi menjadi 3 periode, yaitu: 1) Periode usia 2 sampai 6 tahun yang disebut dengan awal masa kanak-kanak (usia kelompok bermain-taman kanak-kanak). 2) Periode usia 6 sampai 9 tahun yang disebut dengan periode pertengahan masa kanak-kanak (usia kelas 1-4 sekolah dasar). 3) Periode usia 9 sampai 12 tahun yang disebut dengan periode akhir masa kanak-kanak (usia kelas 4-6 sekolah dasar).

Menurut Ujang Rohman, (2014) secara khusus dalam cabang olahraga permainan sepak bola anak usia dini adalah anak berumur antara 10-12 tahun, pada usia inilah anak mulai dikenalkan pada bentuk permainan sepak bola dan masuk pada tahap spesialisasi saat berumur 11-13 tahun, dan diharapkan dapat mencapai puncak prestasinya pada saat berumur 18-24 tahun, untuk mencapai puncak prestasi.

Olahraga dapat dimulai sejak sang anak mulai dapat bergerak, berjalan dan berlari dengan mantap, umumnya hal ini dicapai pada anak berusia 1,5-2

tahun. Pada usia dini seperti ini, anak dapat mulai diperkenalkan dengan olahraga atau aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur. Anak dapat mulai dengan banya bermain dan mempelajari hal-hal baru yang ditemuinya. Dengan memberikan semangat pada anak untuk aktif bermain, bahkan pada usia yang sangat muda sekalipun. Orang tua dapat membantu anak untuk melakukan olahraga dan aktivitas fisiknya.

Anak di usia 2-3 tahun cenderung suka bermain dengan tingkah laku atau permainan yang tidak terstruktur. Maksudnya bermain dengan bebas, tidak teratur, tidak terstruktur dan tanpa peraturan yang memusingkan. Usia seperti ini, olahraga dapat dilakukan sambil mengajak anak bermain misalnya berlari-lari kecil mengejar mainan, mendorong ayunan, bermain pasir, bermain air atau melakukan banyak gerakn yang menurut mereka menyenangkan namun juga secara fisik menyhatikan. Pada usia dua tahun, anak yang aktif dan sehat akan mulai belajar melompat dengan kedua kakinya, melompat dengan satu kaki, berjalan cepat, meloncat, dan berlari.

Anak pada usia 3 tahun dapat melakukan hal tersebut dan dapat mengubah arah gerakannya misalnya belok kanan, kiri, arah depan atau belakang. Dengan kemampuan seperti di atas, dapat melatih putra putri berolahraga dengan mengajaknya berlari-lari kecil tiap hari sekitar 5-10 menit. Lakukan teratur tiap hari walau tidak dalam jam yang sama. Melakukan variasi gerakan dan mengajak anak untuk selalu berbicara dan berkomunikasi. Hal ini di samping bagus untuk perkembangan gerak motorik anak, juga dapat membuat anak lebih gembira dan lebih sehat.

Sejak usia dini anak dapat diajarkan untuk mulai belajar berenang, senam, bermain baseball atau berbagai permainan yang memiliki aturan

permainan. Namun umumnya anak cenderung lebih suka bermain saja. Untuk itu, bila berada di air, anda dapat mengajaknya untuk belajar berjalan di air, mengambang, bermain kapal-kapalan dan meniupnya sampai ke ujung, maupun hanya sekadar berendam dan hanya menggerak-gerakkan tangannya. Dapat diketahui, anak pada usia ini cenderung lebih suka bermain sehingga inti dari semua gerakan fisik atau olahraga yang dilakukan harus memiliki unsur bermain dan rasa senang.

Anak pada usia 4 dan 5 tahun dapat bermain dalam aturan yang lebih terkoordinasi dan dapat bermain dalam permainan-permainan dengan peraturan yang lebih banyak. Anak pada usia ini dapat bermain dan belajar menggelindingkan bola, menangkap bola, dan bahkan bermain sepatu roda, walaupun anak umumnya belum mampu membedakan daerah-daerah yang berbahaya.

Sejak sekolah dasar anak sudah bisa diajari atau dilatih sepak bola. Di dalam Kurikulum Sepak bola Indonesia, seorang anak laki-laki bisa mulai dilatih sepak bola sejak usia 5 tahun. Ada cara melatih anak umur 5 sampai tahun, kemudian ada cara melatih anak usia 9 sampai 12 tahun. Masing-masing disesuaikan dengan karakteristik usia anak dan kemampuan motorik anak.

Menurut M. Achwani, (2012) pembinaan sepak bola usia dini sangat perlu diketahui pembina, baik pengurus, official maupun pelatih pendidik yang menangani pemain usia dini 6-12 tahun. Penanganan anak usia dini tidak boleh disamakan dengan membina pesepakbola dewasa, anak usia dini harus dibina secara khusus yang disesuaikan dengan usianya dan selalu dengan suasana gembira. Sepak bola untuk anak sekolah dasar atau usia dini antara 5-12 tahun dibagi menjadi dua. Untuk anak 5-8 tahun jangan terlalu banyak porsi latihannya.

Kegiatan yang dilakukan adalah tentang cara dia memulai mengenal tubuhnya, pengenalan terhadap bola dan lapangan, serta permainan. Aktivitas sepakbola yang dilakukan lebih banyak ke game atau sesuatu yang menyenangkan. Sedangkan pada anak usia 9-12 tahun mulai diberi beban latihan tentang teknik sepak bola.

Model permainan sepakbola di sekolah dasar meliputi level-level sebagai berikut :

1. Level 1, yaitu permainan untuk kapasitas dan kemampuan dasar (umur 6-7 tahun).
2. Level 2, yaitu permainan sepakbola mini (umur 8-9 tahun).
3. Level 3, yaitu permainan sepakbola 7 vs 7 (umur 10-11 tahun).
4. Level 4, yaitu permainan sepakbola 8 vs 8 (umur 12-14 tahun)

2.1.5 Teknik Menendang Bola

Menendang merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola (Sukatamsi, 1985:44). Menurut Ahmad atiq, (2014:2) teknik dasar *passing* yang benar seharusnya perkenaan kaki yang digunakan adalah kaki bagian dalam. Pada umumnya teknik menendang bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). Analisis gerak menendang kaki bagian dalam (sucipto, dkk, 2000) adalah 1) badan menghadap sasaran dibelakang bola. 2) kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 15 cm, ujung kaki menghadap ke arah sasaran, lutut sedikit ditekuk. 3) kaki tendang ditarik kebelakang dan diayunkan kedepan sehingga mengenai bola. 4) perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat di tengah- tengah bola. 5) posisi kaki tumpu berada didepan untuk membantu dorongan bola. 6) pergelangan kaki ditegangkan saat mengenai bola. 7) gerak kaki tendang

diangkat menghadap sasaran. 8) pandangan ditunjukkan ke bola dan mengikuti arah jalannya bola terhadap sasaran. 9) kedua lengan terbuka di samping badan. Menendang dalam hal ini mengoper bola memerlukan ketepatan (*accuracy*) agar menghasilkan operan yang baik dan mudah dikontrol rekan satu tim. Pengertian ketepatan *passing* bola adalah kemampuan dalam menempatkan atau mengoper atau *passing* bola sesuai dengan sasaran. Ketepatan *passing* ini sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola karena dengan *passing* yang akurat akan menciptakan permainan yang semakin baik dalam sebuah tim, baik dalam menyusun penyerangan maupun mengembangkan permainan. Untuk dapat memiliki ketepatan *passing* bola yang baik, pemain harus sering melakukan latihan *passing* bola, baik menggunakan sasaran *passing* berupa benda mati maupun dengan *passing* bola kepada rekan. Menurut Joseph A. luxbacher, (2004:11) bahwa keterampilan *passing* dan menerima bola membentuk vital untuk menghubungkan kesebelas pemain dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. *Passing* melalui tendangan merupakan cara untuk menghubungkan antar pemain. Menurut toto subroto, (2007 : 8.32-33) menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepak bola yang paling banyak digunakan dalam permainan sepak bola. Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa menendang bola merupakan teknik dasar yang harus dikuasai dan memiliki peran penting untuk menghubungkan antar pemain. Memiliki tujuan untuk umpan (*passing*), untuk mencetak gol, untuk membersihkan (*clearing*) dari pertahanan dan melakukan tendangan bola mati atau mengawali pertandingan. Kesebelasan

atau pemain yang baik harus menguasai teknik menendang yang baik dan benar, serta menguasai berbagai macam tendangan.

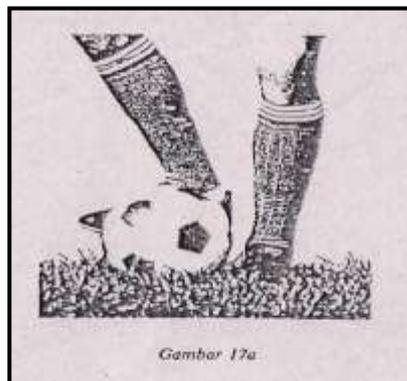
2.1.6 Prinsip-prinsip Teknik Menendang Bola

2.1.6.1 Pandangan mata

Pandangan mata, hal utama untuk mengamati situasi atau keadaan permainan pada waktu akan menendang bola pandangan mata ke arah letak atau posisi bola dan ke arah sasaran kemana akan ditendang. Posisi menendang bola, mata harus melihat bola dan bagian bola yang akan ditendang, kemudian pandangan ke arah jalannya bola (Toto Subroto, 2007:8.33-34).

2.1.6.2 Kaki tumpu

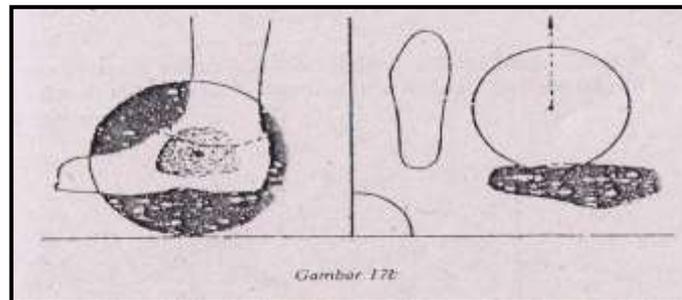
Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah saat persiapan akan menendang bola dan kaki tumpu merupakan letak titik berat badan. Posisi kaki tumpu, dimana harus meletakkan kaki tumpu terhadap bola, posisi kaki tumpu terhadap letak bola akan menentukan arah lintasan bola dan tinggi rendahnya lambungan bola. Lutut kaki tumpu sedikit ditekuk dan pada waktu menendang lutut diluruskan. Gerakan dari lutut ditekuk, kemudian diluruskan merupakan kekuatan mendorong kedepan.



Gambar 2.2 Kaki Tumpu
(Sukatamsi,1985:51)

2.1.6.3 Kaki yang menendang

Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola, kaki kanan ataupun kiri. Pergelangan kaki yang untuk menendang bola, pada saat menendang bola dikuatkan atau ditegangkan tidak boleh bergerak. Tungkai kaki yang menendang diangkat kebelakang, kemudian diayunkan kedepan hingga bagian kaki yang digunakan untuk menendang mengenai bagian bola yang ditendang.



Gambar 2.3 Kaki yang Menendang
(Sukatamsi,1985:53)

2.1.6.4 Bagian bola yang ditendang

Bagian bola yang ditendang merupakan bagian bola disebelah mana yang ditendang ini akan menentukan: 1) arah jalannya bola, 2) tinggi rendahnya lambungan bola.

2.1.6.5 Sikap badan

Sikap badan pada waktu menendang bola sangat dipengaruhi oleh posisi atau letak kaki tumpu terhadap bola:

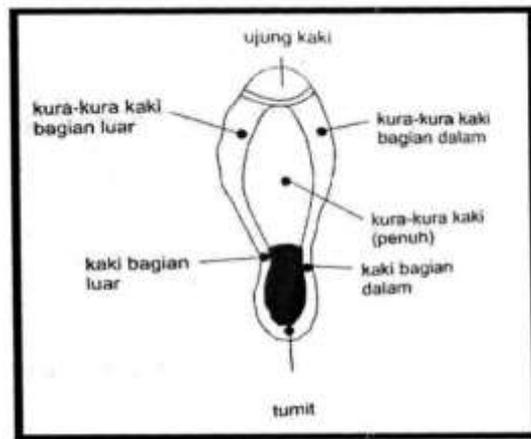
Posisi kaki tumpu tepat disamping bola maka pada saat menendang bola badan berada tepat diatas bola dan sikap badan akan sedikit condong kedepan, sikap badan ini untuk tendangan bola munggulir rendah atau sedikit melambung sedang.

1) Posisi kaki tumpu berada disamping belakang bola, maka badan berada diatas bola hingga sikap badan condong ke belakang, maka hasil tendangan bola melambung tinggi.



Gambar 2.4 Sikap Badan
(Sukatamsi,1985:52)

Menendang dapat dilakukan dengan kaki kanan maupun kaki kiri dan apabila pemain dapat menendang sama baik dengan kedua kakinya, seringkali pemain tersebut akan menang dalam permainan. Sukatamsi (1985: 47) menyatakan bahwa ada 6 macam cara untuk menendang bola, yaitu: 1) dengan kaki bagian dalam, 2) dengan kura-kura kaki bagian luar, 3) dengan kura-kura kaki penuh, 4) dengan ujung jari, 5) dengan kura-kura kaki dalam, dan 6) tumit. Berikut ini disajikan bagian-bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola sebagai berikut:



Gambar 2.5 Nama-nama bagian kaki untuk menendang
(Toto Subroto, 2007:8.35)

2.1.7 Anatomis Gerak Dalam *Passing*

Menurut Maimun Nusufi, (2012:485) teknik dasar *passing* dalam Sepakbola, secara gerak kinesiologi dan anatomis otot-otot pada tungkai yang terlibat langsung dalam latihan di atas pada perinsipnya sama. Gerak flexi paha (*flexion of the thigh*) otot yang berperan yaitu: otot sartorius, illiacus dan gracialis. Gerakan extensi paha atau meluruskan paha (*extention of the thigh*) otot yang berperan yaitu: biceps femoris, semi tendonosus (kelompok hamstring) dan juga gluteus maksimus dan minimus (*the gluteals*).

Gerak extensi lutut (*extention of the knee*) otot yang berperan yaitu: otot rectus femoris, fastus lateralis, vastus medialis dan intermedius (kelompok *quadriceps*) Gerakan flexi pada lutut dan kaki. (*flexsion of the knee and foot*). Otot yang berperan yaitu: *gastrocnemius*. Gerakan tungkai bawah saat menendang bola termasuk dalam gerakan rotasi angular, karena tungkai bawah berputar pada sendi panggul. Gerakan rotasi atau angular terjadi bila objek bergerak pada lintasan lingkaran mengelilingi satu titik tetap. Jarak yang ditempuh bisa berupa busur kecil atau lingkaran penuh kebanyakan

gerakan segmen-segmen tubuh bergerak (kaki ayun) pada satu titik tetap dan lintasannya berbentuk suatu busur lingkaran (Soedarminto, 1991 : 118). Otot yang terlibat dalam kegiatan menendang bola yaitu otot tensor fasialata, otot *abductor* paha, otot *gluteus maxsimus*, otot *vastus lateralis*, otot *sartorius*, otot *fibialis anterior*, otot *rextus femoris*, otot *gastroxnemius*, otot *proneus longus*, otot *soleus*, otot *extensor digitorum longus*, otot *abductor*, otot paha medial, otot paha lateral.

2.1.8 Teknik *passing* bola

Pemain yang memiliki keterampilan tinggi biasa mendominasi pada kondisi tertentu, pemain sepak bola harus saling bergantung pada setiap anggota tim untuk menciptakan permainan cantik dan membuat keputusan yang tepat, agar bisa berhasil di dalam lingkungan tim, pemain harus mengasah keterampilan *passing*. *Passing* adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain, *passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan *passing*. *Passing* membutuhkan kemampuan teknik yang sangat baik agar dapat tetap menguasai bola, *passing* yang baik pemain bisa berlari ke ruang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi permainan (Danny Mielke, 2004:19). Menurut Muhammad Ari Nurcahyo, (2013) *Passing* adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman. *Passing* yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah teman kita untuk menerima bola. Seperti halnya menendang, *passing* juga bisa dilakukan dengan kaki bagian luar dan bagian dalam atau bisa dengan kepala, dada". *Passing* dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang di antara lawan dengan bergerak

dan membuka ruang di sekeliling pemain. Selain itu keterampilan mengontrol bola pada penerima bola dari *passing* teman juga perlu dilatih agar pemain yang akan melakukan *passing* punya rasa percaya diri untuk melakukan *passing* yang tegas dan terarah kepada teman yang tidak dijaga lawan. Permainan sepak bola, *passing* bola merupakan kemampuan teknik perseorangan yang setiap pemain harus menguasainya. Mengumpan bola harus disertai dengan kemampuan membebaskan diri dari hadangan lawan, melindungi bola sambil melakukan gerakan lari serta gerakan maju dan tipuan, namun bola tetap dalam penguasaannya. Jumlah penguasaan bola yang ditandai dengan banyaknya jumlah *passing* dalam La Liga Spanyol musim 2008/2009 berkorelasi positif dalam memenangkan pertandingan. Penguasaan bola sangat terkait dengan kualitas dan kuantitas *passing* dalam sebuah tim. Hal ini berarti bahwa akurasi *passing* sebuah tim sangat menentukan keberhasilan tim tersebut Cristian Collet, (2012).

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa *passing* adalah teknik mengumpan seefektif mungkin dengan organ tubuh yang ideal untuk berkenaan dengan bola kepada rekan tim pada tempat yang kosong dari pengawalan lawan dan apabila pemain yang telah melakukan *passing* harus menempatkan diri atau mencari ruang kosong untuk menerima *passing* kembali.

Menurut Timo Scheunemann, (2005: 31) memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepak bola. Mengingat *passing* begitu sering dilakukan dalam sebuah pertandingan, pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki kemampuan *passing* para pemainnya.

Keterampilan mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain dalam sebuah tim ke dalam satu unit

yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah dan waktu pelepasan bola merupakan bagian penting dari kombinasi *passing* bola yang berhasil. Oleh sebab itu seorang pemain sepak bola harus mampu mengoper dan mengontrol bola dengan baik setelah temannya memberikan bola kepadanya, agar bola tidak terlepas dan hilang dan berarti membuang kesempatan menciptakan gol (Joseph, A.Luxbacher, 2004: 11).

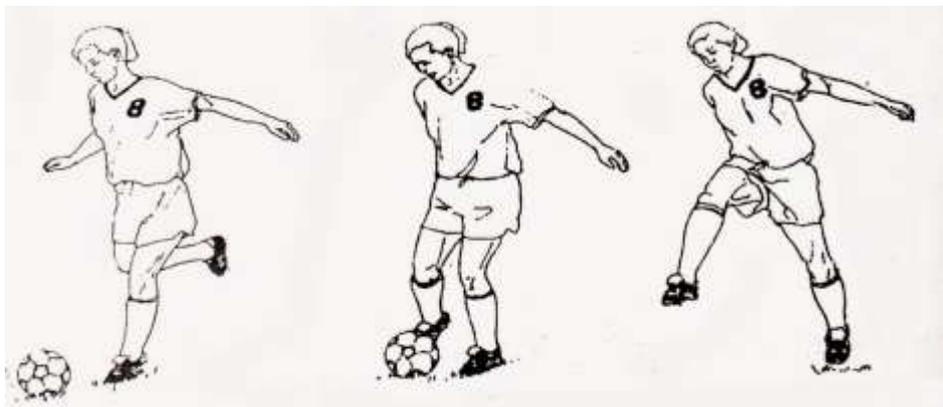
Sebagian pemain pemula mengalami kesulitan pada saat mengoper bola, untuk itu diperlukan latihan teknik yang baik untuk mengusainya dengan latihan yang baik dan benar. Cara melakukan *passing* ada beberapa macam. Menurut Danny Mielke, (2007: 20-24) mengatakan ada beberapa cara melakukan *passing* yang biasa dilakukan oleh para pemain sepak bola, terdiri atas beberapa teknik seperti: 1) *passing* menggunakan kaki bagian dalam, 2) *passing* menggunakan punggung sepatu, 3) *passing* menggunakan *drop pass*, 4) *passing* dengan lari *overlap*, 5) *passing* dengan *give and go*.

Kaki bagian dalam merupakan kaki yang mempunyai bagian permukaan yang luas bagi pemain untuk menendang bola, sehingga memberikan kontrol bola yang lebih baik. Gerakan *passing* menggunakan kaki bagian dalam dilakukan: 1) posisikan tubuh agar sebidang dengan arah *passing* yang dituju. 2) tarik kaki yang akan menendang ke belakang. 3) sentuh bola dengan menggunakan kaki bagian dalam.



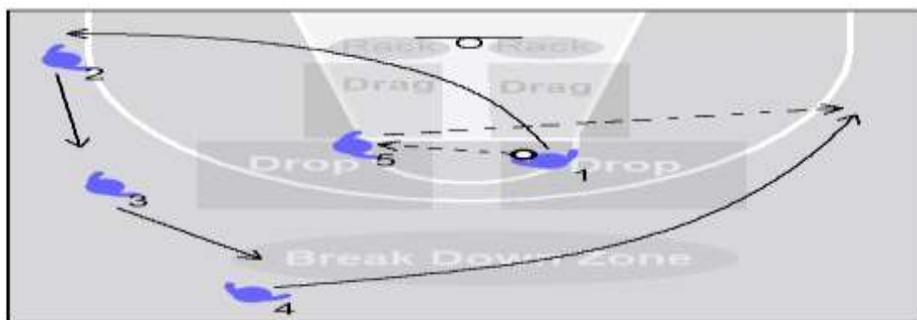
Gambar 2.6 *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam
Danny Mielke, (2007:20)

Keterampilan *passing* menggunakan punggung sepatu bertujuan untuk melakukan *passing* di lapangan pada jarak yang lebih jauh atau umpan lambung. Gerakan *passing* menggunakan punggung sepatu dilakukan: 1) Tendang bola pada bagian bawah untuk memberikan angkatan yang cukup. 2) Memiringkan tubuh ke belakang saat menyentuh bola. 3) Letakkan dengan kuat kaki yang digunakan sebagai tumpuan sedikit di depan bola dan sedikit menyamping. 4) Rentangkan tangan untuk mendapatkan keseimbangan.



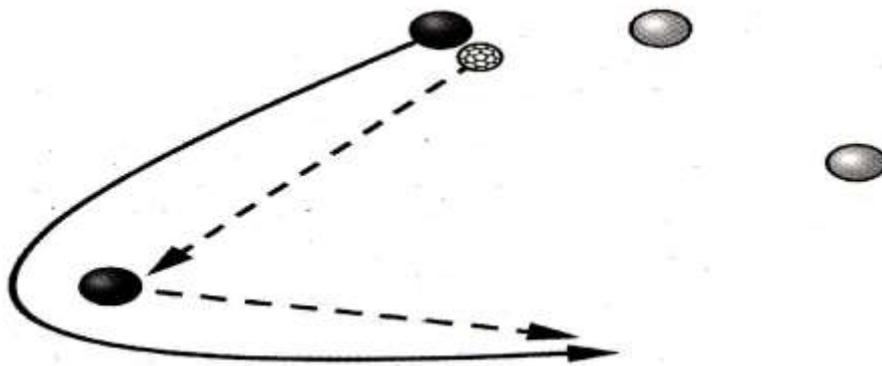
Gambar 2.7 *Passing* Menggunakan Punggung Sepatu
Danny Mielke, (2007:22)

Passing menggunakan *drop pass* yaitu *passing* yang tidak selalu di arahkan menuju ke gawang. *Passing* yang diberikan kepada teman satu tim dibelakang. *Passing drop pass* sangat menguntungkan, karena dapat menciptakan ruang dan juga mengelabui penjagaan lawan. *Drop pass* digunakan pada situasi pertandingan ketika pemain yang menyerang menghadapi beberapa lawan.



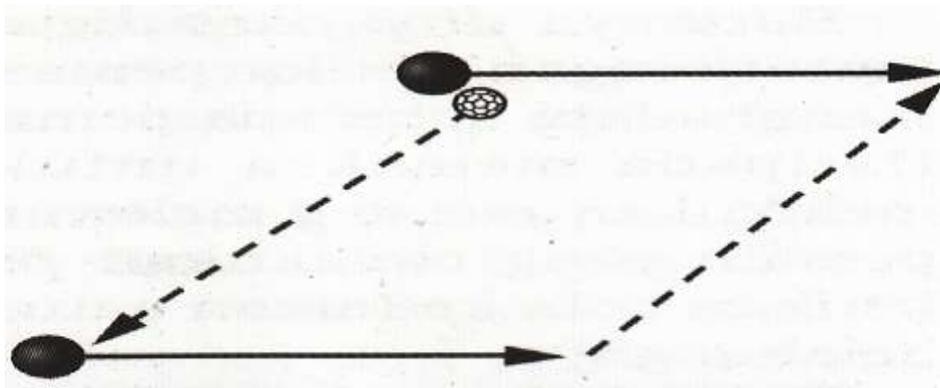
Gambar 2.8 *Passing* menggunakan *Drop Pass*
Danny Mielke, (2007:22)

Passing menggunakan gerakan lari *overlap* digunakan untuk menciptakan ruang. Gerakan lari *overlap*, pemain penyerang memberikan umpan ke teman satu tim, pemain penyerang berlari mengikuti garis lengkung melewati penerima *passing* dan berada di depan untuk menerima bola kembali.



Gambar 2.9 *Passing* Menggunakan Gerakan Lari *Overlap*
Danny Mielke, (2007:23)

Passing give and go merupakan peluang bagi seorang pemain untuk melakukan *passing* kepada teman satu tim dan selanjutnya berlari ke depan. Pemain yang menerima *passing* dengan cepat mengembalikan bola ke pemain pertama, pada saat bersama-sama maju ke daerah lain di lapangan. Membentuk sudut 45 derajat.

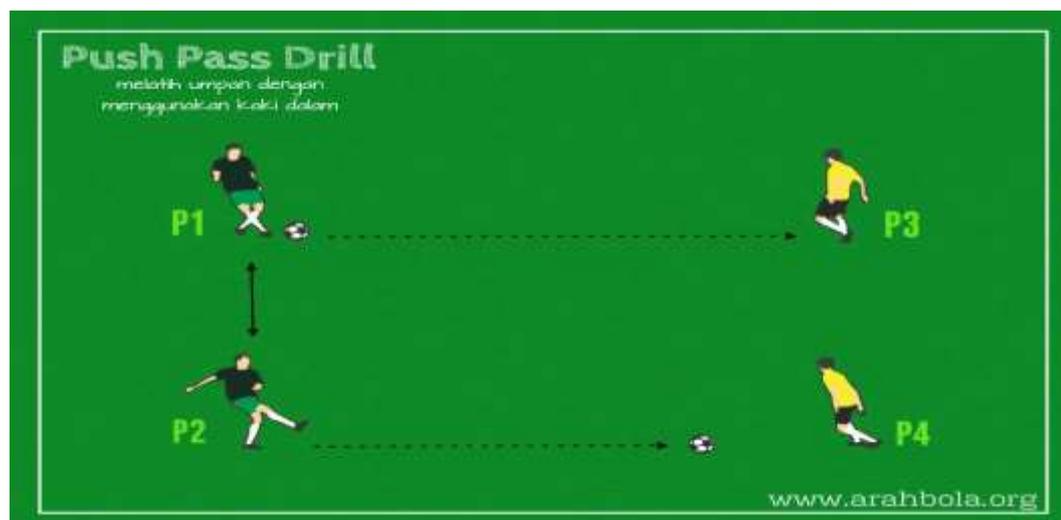


Gambar 2.10 *Passing Give and Go*
Danny Mielke, (2007:24)

Menurut Joseph A. Lauxbacher, (2004:12-13) gerakan mengoper bola di atas permukaan lapangan dibedakan menjadi tiga yaitu *inside of the foot* (dengan bagian samping dalam kaki), *outside of the foot* (dengan bagian samping luar kaki) dan *instep* (dengan kura-kura kaki). *Inside of the foot* adalah keterampilan pengoperan bola biasanya disebut dengan *push pass* (operan dorong), teknik pengoperan ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 15 meter. *Outside of the foot*, mengoperkan bola secara diagonal ke arah kanan atau kiri, teknik pengoperan ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 10 meter. *Instep*, operan bola instep untuk menggerakkan bola pada jarak 25 meter atau lebih. Kura-kura kaki adalah bagian dari kaki yang ditutupi dengan tali sepatu yang menyediakan permukaan yang keras dan rata untuk menendang bola.

Penelitian ini menggunakan *passing* dengan bagian dalam kaki (*inside-of-the-foot*). Keterampilan *passing* bola yang paling besar adalah *push pass* (operan dorongan) karena bagian samping dalam kaki sebenarnya pendorong bola. Teknik *passing* ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 15 yard. Cara pelaksanaannya cukup sederhana. Kaki yang menahan keseimbangan tubuh, yang tidak digunakan untuk menendang diletakkan di samping bola dan arahkan ke target. Tempatkan kaki yang akan menendang dalam posisi menyamping dan jari kaki ke atas menjauh dari garis tengah tubuh. Bola yang ditendang adalah bagian tengah dan ditendang dengan bagian dalam kaki. Pastikan kaki tetap lurus pada gerak lanjutan dari tendangan tersebut (Joseph, A. Luxbacher, 2004: 12).

2.1.9 *Passing* Berpasangan Arah Tetap



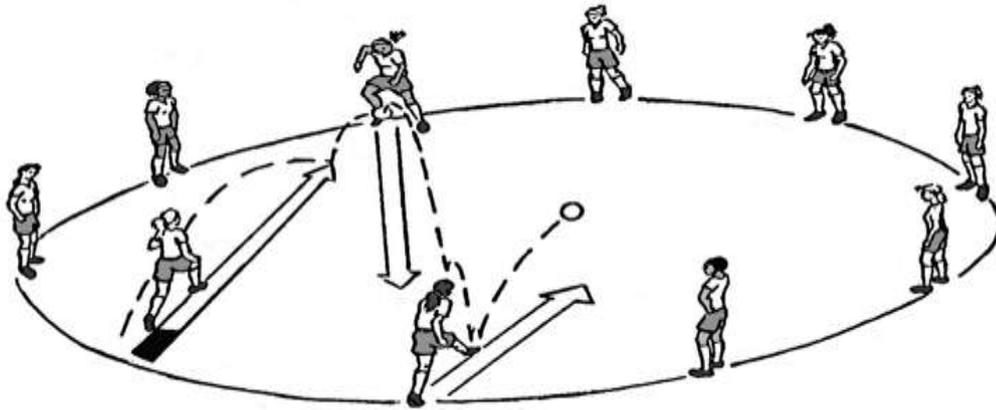
Gambar 2.7 latihan *passing* berpasangan arah tetap (<http://arahbola.org/1251-teknik-mengumpan-passing-pola-latihan-push-pass>)

Menurut Fadlun Almahdali, (2013:8) latihan drill disimpulkan bahwa untuk dapat menghasilkan hasil belajar yang baik, dalam pembelajaran teknik dasar menendang bola dalam permainan sepak bola pendekatan ini bisa

digunakan. Pendekatan ini dilakukan dengan banyak melakukan pengulangan gerakan dengan berbagai bentuk dan variasi. Dengan seringnya dilakukan pengulangan, maka secara otomatis siswa akan lebih mengenal secara mendalam teknik pelaksanaan gerakan menendang bola dalam permainan sepak bola.

Latihan *passing* berpasangan arah tetap adalah latihan *passing* dengan teknik *push pass*, bentuk latihan *passing* yang dilakukan dalam jarak yaitu 10 meter dengan posisi saling berhadapan dengan satu bola dan *passing* secara bergantian dengan pasangannya. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan *passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan pemain dalam *ball feeling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan *passing* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada. Keuntungan dari latihan ini sangat mudah dilakukan karena tiap pemain hanya mengarahkan bola yang akan di*passing* kepada rekan yang selalu lurus berada di hadapannya, tetapi model latihan ini kurang efektif karena anak latih mudah mengalami kejenuhan, sehingga rangsangan untuk bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan akan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *short passing*.

2.1.10 *Passing* Kelompok Mengubah posisi



Gambar 2.8 *passing* kelompok mengubah posisi
(Stacey Chapman dkk, 2012:119)

Konsep latihan berkelompok, membentuk sebuah lingkaran besar sesuai jumlah kelompok. Permainan dengan satu bola, dimana pemain yang membawa bola pertama *passing* ke teman lain, kemudian pemain pertama mengubah posisi sesuai bola yang di *passing* ke rekannya. Arah *passing* variatif sesuai keinginan pemain. Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan pemain dalam *ball feeling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan *passing* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada.

2.1.11 Akurasi *Passing* Bola

Akurasi adalah kemampuan menempatkan suatu obyek pada sasaran tertentu, Sri Haryono, (2008:48). Menurut Rubianto Hadi, (2007:51) ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan ketepatan (*accuracy*) yaitu kemampuan seseorang mengarahkan sesuatu ke arah sasaran yang ditentukan, dapat berupa jarak atau obyek langsung.

Menendang merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepak bola Sukatamsi, (1985:44). Menendang dalam hal ini mengoper atau *passing* bola memerlukan ketepatan (*accuracy*) agar menghasilkan operan yang baik dan mudah dikontrol rekan satu tim. Pengertian ketepatan *passing* bola adalah kemampuan dalam menempatkan atau mengoper atau *passing* bola sesuai dengan sasaran. Ketepatan *passing* ini sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola, karena dengan *passing* yang akurat akan menciptakan permainan yang semakin baik dalam sebuah tim, baik dalam menyusun penyerangan maupun mengembangkan permainan. Untuk dapat memiliki ketepatan *passing* bola yang baik, seorang pemain harus sering melakukan latihan *passing* bola, baik menggunakan sasaran *passing* berupa benda mati maupun dengan *passing* bola kepada rekan.

Kemampuan akurasi ke arah sasaran dipengaruhi oleh koordinasi gerak mata dan kaki. Menurut M. Sajoto (1988:53) koordinasi adalah kemampuan untuk menyatukan berbagai sistem syaraf gerak yang terpisah ke dalam satu pola gerak yang efisien. Makin kompleks gerak yang dilakukan, makin besar tingkat koordinasi yang diperlukan untuk melaksanakan ketangkasan. Koordinasi berhubungan erat dengan kemampuan gerak motorik lain, seperti keseimbangan, kecepatan, *agility*. Keseimbangan diartikan sebagai kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh pada bidang tumpuan pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Secara sederhana dapat dijelaskan bahwa keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh dengan tubuh dalam keadaan stabil dan terkendali (Toho Cholik Mutohir dkk, 2011: 20). Menurut Ismaryati, (2006:57) kecepatan adalah kemampuan bergerak

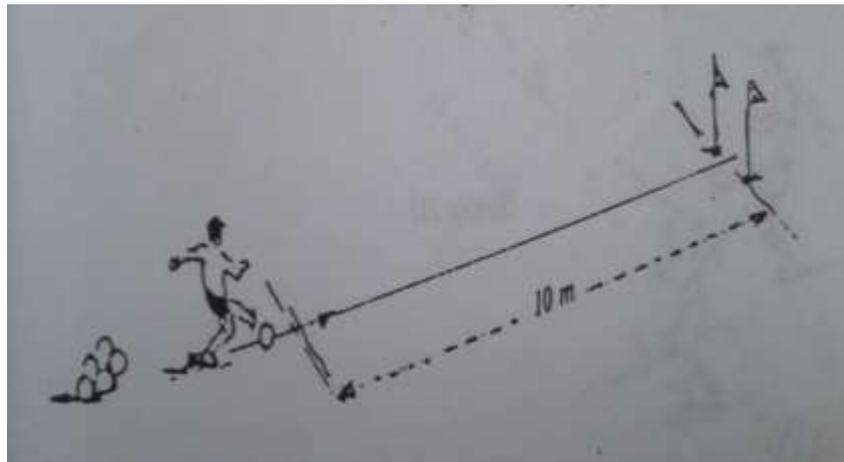
dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu, kecepatan menempuh suatu jarak. Menurut Ismaryati, (2009:41) kelincahan yaitu memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincahan bukan merupakan komponen fisik tunggal, tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukan, waktu reaksi dan power. Menurut Goran Sporis dkk, (2010) *agility* adalah suatu penentu utama kinerja sepak bola. Hal ini dapat berhasil jika pelatihan didasarkan pada arah perubahan, yang dilakukan dengan cepat dan mudah. Dengan bekerja pada kelincahan dan meningkatkan keseimbangan serta koordinasi, pemain sepak bola akan mampu bergerak lebih cepat dan mengubah arah lebih cepat dengan tetap menjaga kontrol bola.

2.1.12 Akurasi *Short Passing*

Short passing pada sepak bola adalah teknik membagi bola atau mengoper bola kepada rekan satu tim yang jaraknya dekat dan tidak memerlukan kekuatan yang banyak (Farisnari:2012). Menggunakan *short passing* saat memberi umpan kepada rekan satu tim memiliki beberapa keuntungan, yaitu:

- 1) Memudahkan rekan satu tim menerima bola.
- 2) Memaksa lawan ikut memainkan permainan yang telah kita desain.
- 3) Dapat mengecoh pertahanan lawan.
- 4) Mudah memainkan bola dan menguasai jalannya pertandingan.

Untuk mengukur teknik mengumpan yang baik diperlukan latihan menendang jarak tempat menendang dengan sasaran.



Gambar 2.6 Tes Keterampilan Sepakbola
(Toto Subroto, 2007:12.14)

2.1.13 Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Arah Tetap Terhadap *Short Passing*

Passing menurut Danny Mielke, (2007:19) adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan *passing*. *Passing* membutuhkan kemampuan teknik yang sangat baik agar dapat tetap menguasai bola. Dengan *passing* yang baik seorang pemain bisa berlari ke ruang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi permainan.

Latihan *passing* berpasangan arah tetap dilakukan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan *passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan pemain dalam *ball feeling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan *passing* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada. Keuntungan dari latihan ini sangat mudah dilakukan karena tiap pemain hanya mengarahkan bola yang akan di *passing* kepada rekan yang

selalu berada di depannya, tetapi model latihan ini kurang efektif karena anak lebih mudah mengalami kejenuhan, sehingga rangsangan untuk bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan akan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *short passing*. Berdasarkan analisis di atas bahwa diduga ada pengaruh latihan *passing* berpasangan arah tetap terhadap akurasi *short passing*.

2.1.14 Pengaruh Latihan *Passing* kelompok Mengubah Posisi Terhadap Akurasi *Short Passing*

Passing menurut Danny Mielke, (2007:19) adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan *passing*. *Passing* membutuhkan kemampuan teknik yang sangat baik agar dapat tetap menguasai bola. Dengan *passing* yang baik seorang pemain bisa berlari ke ruang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi permainan.

Latihan teknik kelompok, membentuk sebuah lingkaran besar sesuai jumlah kelompok. Permainan dengan satu bola, dimana pemain yang membawa bola pertama *passing* ke teman lain, kemudian pemain pertama mengubah posisi sesuai bola yang di *passing* ke rekannya. Arah *passing* *variatif* sesuai keinginan pemain. Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan pemain dalam *ball feeling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan *passing* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada. Model latihan ini akan semakin membuat anak latih selalu termotivasi dalam melakukan *passing*, sehingga hasil yang didapat akan semakin maksimal, karena latihan permainan ini melakukan *passing* tidak ditentukan arahnya, melainkan keinginan pemain saat

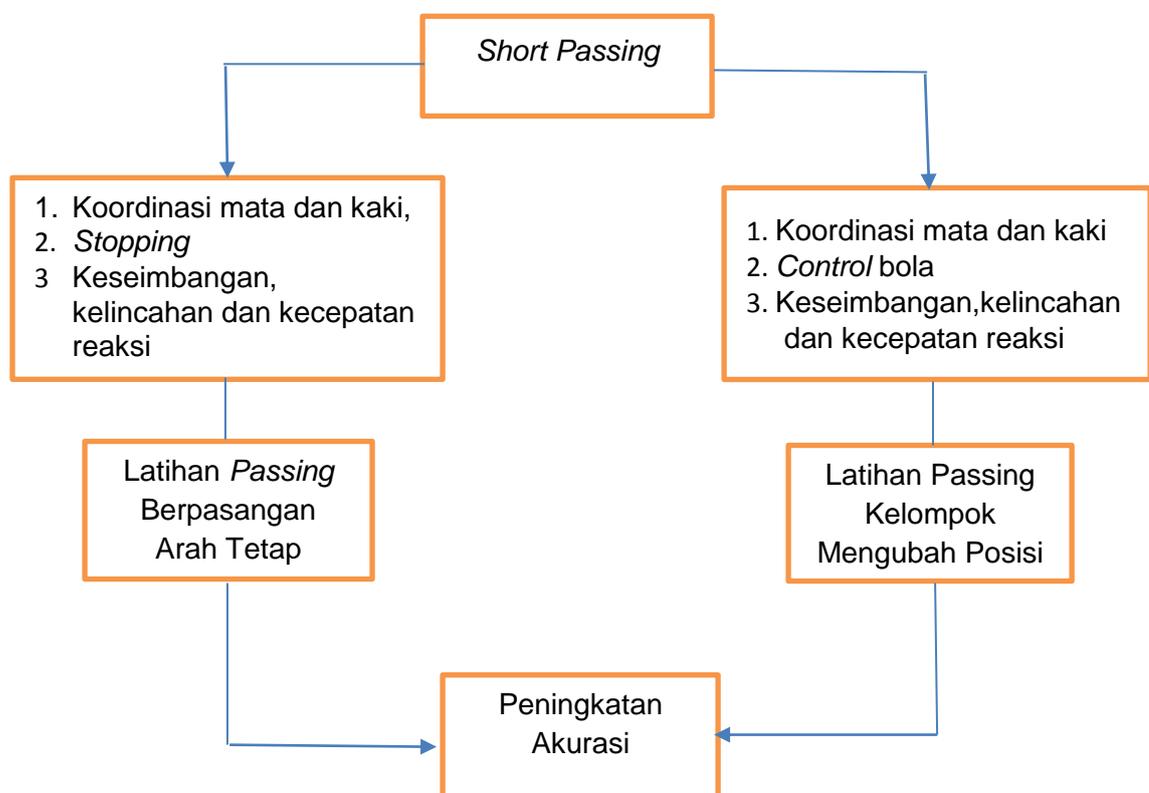
mengarahkan bola ke rekannya di dalam lingkaran kelompok, sehingga latihan ini memiliki kelebihan koordinasi antara mata dan kaki yang baik dan memiliki akurasi *passing* yang baik dengan arah *passing* yang berubah-ubah. Berdasarkan analisis di atas bahwa diduga ada pengaruh latihan *passing* kelompok mengubah posisi terhadap akurasi *short passing*.

2.1.15 Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Arah Tetap dan *Passing* kelompok Mengubah Posisi terhadap Akurasi *Short Passing*

Pemain yang memiliki keterampilan yang tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu, seorang pemain sepak bola harus saling bergantung pada setiap anggota untuk menciptakan permainan cantik dan membuat keputusan yang tepat. Agar bisa berhasil di dalam lingkungan tim, seorang pemain harus mengasah keterampilan *passing* (Danny Mielke, 2007:19). Menurut Ahmad atiq, (2014:2) teknik dasar *passing* yang benar seharusnya perkenaan kaki yang digunakan adalah kaki bagian dalam. Bentuk latihan dalam penelitian ini yaitu *passing* berpasangan arah tetap dan *passing* kelompok mengubah posisi. Latihan *passing* berpasangan arah tetap adalah bentuk latihan *passing* yang dilakukan dalam jarak tertentu, yaitu 10 meter dengan posisi berhadapan dengan satu bola dan *passing* secara bergantian dengan pasangannya. Sedangkan *passing* kelompok mengubah posisi adalah latihan *passing* kelompok yang dilakukan dengan pola latihan membentuk lingkaran besar, dimana pemain saling *passing* di dalam lingkaran dengan mengubah posisi sesuai arah *passing* ke rekannya. Dengan metode *passing* berpasangan arah tetap maupun *passing* kelompok mengubah posisi diharapkan bisa meningkatkan kemampuan *short passing* di dalam permainan sepak bola, artinya dengan *passing* berpasangan arah tetap maupun latihan *passing* kelompok mengubah posisi ada pengaruh

untuk meningkatkan kemampuan *passing* di dalam permainan sepak bola. Kelebihan dari *passing* berpasangan arah tetap adalah sangat mudah dilakukan karena tiap pemain hanya mengarahkan bola yang akan di *passing* kepada rekan yang selalu berada di depannya. Sedangkan kelebihan *passing* kelompok mengubah posisi yaitu pemain akan memiliki koordinasi antara mata dan kaki yang baik sehingga memiliki akurasi *passing* yang baik dengan arah *passing* yang berubah-ubah sesuai keinginan pemain. Sehingga diduga ada perbedaan pengaruh hasil latihan *passing* berpasangan arah tetap dan *passing* kelompok mengubah posisi dalam permainan sepak bola.

2.1.16 Kerangka Berfikir



2.1.17 Hipotesis

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:110), hipotesis dapat diartikan sebagai satu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Latihan menendang atau mengumpan dengan teknik berpasangan arah tetap dan berpasangan mengubah arah yang dilakukan secara terus menerus akan melatih pemain untuk mengasah kemampuan menyangkan bola dengan tepat ke sasaran. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini di dasari pada uraian di atas adalah sebagai berikut:

- 1) Ada pengaruh latihan *passing* berpasangan arah tetap terhadap peningkatan akurasi *short passing*.
- 2) Ada pengaruh latihan *passing* kelompok mengubah posisi terhadap peningkatan akurasi *short passing*.
- 3) Ada perbedaan pengaruh latihan *passing* berpasangan arah tetap dan latihan *passing* kelompok mengubah posisi
- 4) Latihan kelompok mengubah posisi lebih baik terhadap peningkatan akurasi *short passing*.

BAB III

METODE PENELITIAN

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

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

3.1 Jenis Dan Desain Penelitian

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya (Suharsimi Arikunto, 2006:160). Tujuan pengumpulan data adalah untuk menguji dan bukan mutlak membuktikan kebenaran atau ketidakbenaran suatu hipotesis. Jenis penelitian yang akan digunakan adalah kuantitatif dengan metode eksperimen. Metode penelitian

eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treadment* (perlakuan) tertentu (Sugiyono, 2010:11). Dengan perlakuan yang diberikan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh pelaksanaan latihan di dalam proses pemberian *treadment* berupa metode latihan passing berpasangan arah tetap dan latihan *passing* kelompok mengubah posisi. Penelitian ini penulis menggunakan metode pre test and post-test group desain. Desain ini dilakukan tes sebanyak 2 kali yaitu sebelum eskperimen dan sesudah eksperimen (Suharsimi Arikunto, 2010:124).

Metode eksperimen dalam penelitian ini, menggunakan *matching by subject* adalah design atau pola M-S. Dikatakan bahwa *matching by subject* adalah sedemikian rupa sehingga memisahkan pasangan-pasangan subyek (pair of subject) masing-masing kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2 secara otomatis akan menyeimbangkan keadaan kelompok itu (Sutrisno Hadi, 2000:511). Penelitian ini jumlah sampel 20 pemain dibagi 2 kelompok yang sama-sama menggunakan rumus ABBA.

3.2 Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:118). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan hasil latihan antara latihan *passing* berpasangan arah tetap dan *passing* kelompok mengubah posisi terhadap akurasi *short passing* SSB di Kota Rembang, serta untuk mengetahui model latihan yang lebih efektif. Untuk menghindari terjadinya salah pemahaman dalam penelitian ini, maka akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu :

3.2.1 Variabel bebas

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

1. Latihan *passing* berpasangan arah tetap
2. Latihan *passing* kelompok mengubah posisi

3.2.1 Variabel Terikat

variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah akurasi *short passing* sepak bola.

3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel

3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi diartikan sebagai keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:130). Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki (Sutrisno Hadi, 2004:220). Populasi dibatasi sebagai jumlah penduduk yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama. Dari pengertian itu diartikan bahwa populasi adalah individu yang dijadikan objek penelitian dan keseluruhan dari individu – individu itu harus mempunyai paling tidak satu sifat yang sama atau *homogen*. Dalam penelitian ini, total populasi berjumlah 38 pemain yang berasal dari SSB Mondoteko dan SSB Galaxy Rembang.

3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2010:174). Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah pemain SSB Mondoteko dan Galaxy Rembang U-12 yang berjumlah 20 sampel. Karakteristik sampel :

1. Rata-rata umur 9-12 tahun
2. Rata-rata tinggi badan 120-135 cm
3. Awal latihan 2 bulan berjalan

3.3.3 Teknik Penarikan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sample*. *Purposive sample* dilakukan dengan cara mengambil subyek bukan didasari atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu (Suharsimi Arikunto, 2010:183).

3.4 Waktu Dan Tempat Penelitian

3.4.1 Waktu Penelitian

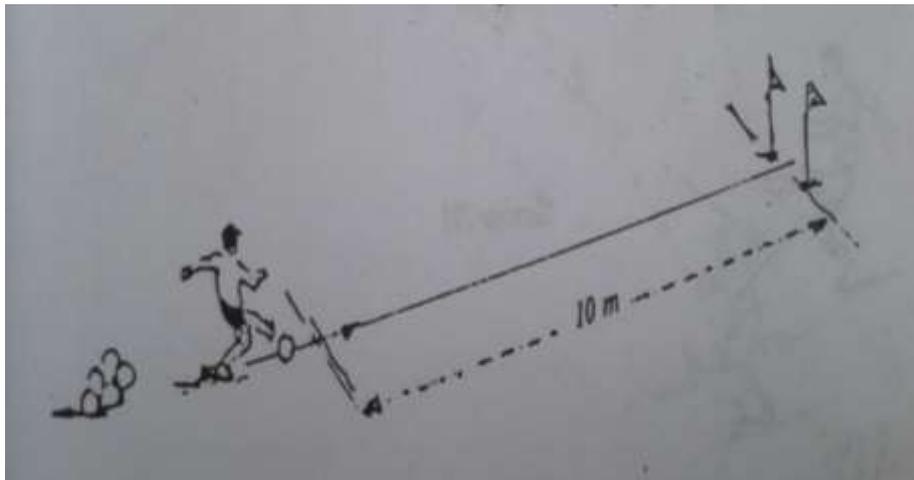
Penelitian ini dilakukan peneliti bulan Mei-Juni, dalam 1 minggu latihan sebanyak 3 kali, yaitu hari Rabu, Sabtu dan Minggu pukul 15.00-17.00

3.4.2 Tempat Penelitian

Tempat pelaksanaan di Lapangan Desa Mondoteko Rembang.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pakaerjaannya lebih mudah dan hasil yang didapat lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2010:203). Dalam suatu penelitian selalu terjadi proses pengumpulan data. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *tes short passing* Sukatamsi dari jarak 10 meter ke arah sasaran gawang yang memiliki lebar 1 meter, yang difungsikan sebagai alat untuk mendapatkan data.



Gambar 1.1 Tes Ketrampilan Sepak Bola
(Toto Subroto, 2007:12.14)

Persiapan alat yang digunakan dalam penelitian, diantaranya:

1. Roll meter
2. Bola sepak
3. 10 buah cone
4. 2 buah pipa panjang 1 meter, bendera kecil
5. 1kg kapur putih
6. Lapangan sepak bola.

Tujuan tes *short passing* ke sasaran adalah untuk mengukur keterampilan akurasi *short passing* ke arah sasaran yang telah ditentukan. Langkah-langkah pelaksanaan tes adalah sebagai berikut :

1. *Testee* berdiri di belakang bola yang diletakan pada sebuah titik berjarak 10 meter di depan gawang atau sasaran.
2. *Testee* diberi aba-aba dari *testeer* untuk bersiap melakukan tendangan.
3. *Testee* diberi 10 kali kesempatan menendang.

Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila bola keluar dari daerah sasaran atau menempatkan bola tidak pada jarak 10 meter dari sasaran. Cara penilaiannya adalah dengan menghitung keberhasilan *testee* menendang ke

arah sasaran yang ditentukan dengan jumlah percobaan menendang sebanyak 10 kali tendangan dan apabila bola masuk mendapatkan nilai 1 dan apabila bola keluar mendapat nilai 0.

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat – tingkat kevalidan atau keasihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang variabel yang dimaksud (Suharsimi Arikunto, 2006:168).

Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Reliabilitas menunjuk pada tingkat keterandalan sesuatu. Reliabel artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan (Suharsimi Arikunto, 2006:178). Instrumen dikatakan reliabel bila instrumen yang ajeg hasil pengukurannya, oleh siapapun dan kapanpun (Eri Pratiknyo Dwikusworo dan Erni Suharini, 2003:33).

Rumus yang digunakan adalah:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

(Suharsimi Arikunto, 2006:274).

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi skor tembak 1 dan skor tembak 2

X = Skor tembak 1

Y = Skor tembak 2

N = Jumlah Subyek

Nilai r_{xy} dikonsultasikan dengan r_{tabel} dengan taraf signifikan 5%. Apabila nilai $r_{xy} > r_{tabel}$ maka dikatakan valid.

3.6 Teknik Pengambilan Data

Apabila telah diperoleh data, selanjutnya yang dilaksanakan adalah menganalisis data sehingga dari data tersebut dapat diambil kesimpulan, maka dalam penelitian ini membandingkan dua subyek yang diberikan perlakuan yang berbeda. Sampel setelah tes awal dan tes akhir eksperimen diperoleh, maka data tersebut akan dianalisis dengan uji statistik *t-test* rumus pendek dengan taraf signifikan 5%. Sebagai langkah pengolahan data rumus *t-test*nya adalah:

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

Keterangan :

MD = *Mean Differences*

$\sum d^2$ = Jumlah kuadrat antara deviasi perbedaan dengan *meandifferences*

N = Jumlah Subyek

(Sutrisno Hadi, 2000:455).

Pencarian latihan mana yang lebih efektif dengan cara mencari selisih atau hasil mean dari kedua eksperimen tersebut. Dimana yang memiliki mean lebih besar dinyatakan sebagai yang lebih efektif. Untuk mencari mean digunakan rumus:

$$MX_1 = \frac{\sum x_1}{N} \text{ dan } MX_2 = \frac{\sum x_2}{N}$$

Keterangan:

MX_1 = Mean Kelompok Eksperimen 1

MX_2 = Mean Kelompok Eksperimen 2

$\sum x_1$ = Jumlah Kelompok Eksperimen 1

$\sum x_2$ = Jumlah Kelompok Eksperimen 2

N = Jumlah Subyek

Memasukan dalam rumus diperlukan tabel persiapan statistik sebagai berikut:

Mempersiapkan tabel perhitungan rumus *t-test* dan memasukan data yang telah diperoleh, kemudian data dimasukan kedalam tabel persiapan perhitungan.

3.7 Prosedur Penelitian

Setelah mendapatkan sampel sebanyak 20 orang dengan cara *purposive sample*, maka tahap berikutnya diadakan tes menendang bola ke arah gawang kepada sampel dengan diberitahu terlebih dahulu cara-cara prosedur pelaksanaannya.

3.7.1 Tes Awal

Tes awal dilakukan di lapangan SSB Mondoteko Rembang. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes menendang bola dengan kaki bagian dalam. Sebelum tes awal dimulai, sampel diberi penjelasan mengenai pelaksanaan setelah itu baru dilaksanakan tes awal.

3.7.2 Pelaksanaan Program Latihan

Program latihan mengajar adalah jumlah pertemuan yang diadakan atau suatu pelaksanaan selama penelitian berlangsung, dalam penelitian ini ada 14 kali pertemuan. 12 kali pertemuan untuk pelaksanaan program latihan ditambah 2 kali pertemuan untuk tes awal dan tes akhir, sehingga jumlah keseluruhan 14 kali pertemuan.

Program latihan akurasi *short passing* dengan latihan *passing* berpasangan arah tetap dan latihan *passing* kelompok mengubah posisi dilakukan dalam 12 kali pertemuan, dengan 3 kali pertemuan setiap minggunya. Pelaksanaan latihan setiap hari Rabu, Sabtu, dan Minggu mulai pukul 15.00-17.00 WIB. Tempat pelaksanaan latihan adalah lapangan sepak bola Mondoteko Rembang.

3.7.3 Pelaksanaan Latihan

3.7.3.1 Kata pengantar

Sebelum latihan dimulai, terlebih dahulu sampel diberikan waktu 5 menit untuk berdoa, absen dan pemberian materi tentang latihan yang akan dilakukan.

3.7.3.2 Pemanasan

Pemanasan dilakukan bertujuan untuk menyiapkan tubuh sebelum melakukan aktivitas agar meminimalisir terjadinya cedera, yang dilakukan kurang lebih selama 10 menit sampai 15 menit. Pemanasan juga sebagian dari menuju prestasi. Langkah-langkah pemanasan: Lari keliling lapangan 1 kali dan Senam dalam sepak bola yang meliputi gerakan-gerakan kelentukan, pelepasan, penguatan, peregangan, yang meliputi otot leher, dada, lengan, pinggang, punggung, tungkai dan pemanasan yang dilakukan lebih dikhususkan pada cabang olahraga yang akan dipelajari yaitu sepak bola.

3.7.3.3 Latihan inti

Latihan inti dilakukan oleh pemain atau peserta yaitu dua bentuk latihan *passing* dengan latihan *passing* berpasangan arah tetap dan kelompok mengubah posisi yang diberikan masing-masing kelompok.

3.7.3.4 Pendinginan (*cooling down*)

Pendinginan bertujuan untuk memulihkan kondisi tubuh lebih cepat ke kondisi awal. Pendinginan dilakukan untuk meregangkan otot yang sudah digunakan untuk melaksanakan aktivitas fisik selama berjalannya latihan sampai kondisi otot berangsur-angsur pulih kembali ke keadaan normal.

3.7.3.5 Tes akhir

Setelah sampel melaksanakan *treatment* sebanyak 12 kali, maka diadakan tes akhir memasukan bola ke sasaran dengan tujuan untuk mengetahui

hasil kebenaran teknik tendangan yang dicapai oleh sampel dari tiap – tiap kelompok setelah diberi *treatment*. Langkah-langkah pelaksanaan tes akhir sebagai berikut:

1. Peserta diberi penjelasan agar dalam pelaksanaan tes tersebut berjalan lancar.
2. Peserta dipanggil sesuai dengan absen yang telah disusun untuk bersiap melakukan tendangan.
3. Petugas mencatat hasil tendangan sampel, penilaian : skor tendangan diperoleh dari hasil 10 kali kesempatan memasukan bola ke dalam sasaran, apabila bola keluar sasaran, maka skor 0.

3.8 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian

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

3.8.1 Faktor Kesungguhan Hati

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

3.8.2 Faktor Penggunaan Alat

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

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

3.8.3 Faktor Pemberian Materi

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

3.8.4 Faktor Kemampuan Sampel

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

3.8.5 Faktor Kegiatan Sampel di Luar Penelitian

Tujuan utama pelaksanaan penelitian ini adalah memperoleh data-data seakurat mungkin. Untuk menghindari adanya kegiatan sampel di luar penelitian yang bisa menghambat proses latihan dan pengambilan data penelitian, penulis berusaha mengatasi dengan memliih waktu penelitian bersamaan dengan jadwal latihan rutin. Selain faktor di atas, ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi penelitian, diantaranya :

a) Lapangan licin

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

b) Cuaca

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

c) Petugas pengambil data

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

d) Kondisi kesehatan sampel

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

e) Waktu tes

Waktu pelaksanaan tes sangat berpengaruh pada kesungguhan teste melakukan tes misalnya tes dilakukan pada saat sela-sela latihan maka teste tidak akan maksimal melakukan tes karena sudah kelelahan setelah latihan.

Mengatasi hal itu peneliti menentukan waktu pelaksanaan tes dilaksanakan tanpa ada porsi latihan yang berat sebelumnya.

f) Jumlah teste

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

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian, analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 5.1.1 Terdapat pengaruh latihan *passing* berpasangan arah tetap terhadap akurasi *short passing* sepak bola pada SSB Mondoteko dan SSB Galaxy Kota Rembang.
- 5.1.2 Terdapat pengaruh latihan *passing* kelompok mengubah posisi terhadap akurasi *short passing* sepak bola pada SSB Mondoteko dan Galaxy Kota Rembang.
- 5.1.3 Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *passing* berpasangan arah tetap dan latihan *passing* kelompok mengubah posisi terhadap akurasi *short passing* sepak bola pada SSB Mondoteko dan Galaxy Kota Rembang.
- 5.1.4 Penerapan *passing* kelompok mengubah posisi lebih baik daripada latihan *passing* berpasangan arah tetap terhadap akurasi *short passing* sepak bola pada SSB Mondoteko dan Galaxy Kota Rembang.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka saran yang dapat penulis ajukan adalah sebagai berikut :

- 5.2.1 Sebaiknya pemain sepak bola U-12 senantiasa meningkatkan latihan *passing* berpasangan arah tetap dan latihan *passing* kelompok mengubah posisi agar akurasi *short passing/ passing* pendek dapat meningkat dan mencapai prestasi yang lebih baik.
- 5.2.2 Untuk peneliti yang lain yang ingin meneliti akurasi *short passing* selain melatih dengan *passing* kelompok mengubah posisi sebaiknya juga menggunakan *passing* berpasangan arah tetap.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Salim. 2008. *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung: NUANSA
- Ahmad Atiq. 2013. "Pendekatan Skill Time Tekhnik Dasar Passing Sepakbola Pada Kelas 1 SD Islamiyah Pontianak". *Jurnal Media Ilmu Olahraga*. Vol 3/1:47
- Bafirman HB. 2013. *Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal*. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Vol 3/1
- Collet, Christian. 2012. "The Possesion Game? A Comparative Analysis Of Ball Retention And Team Succes In European And International Football". *Journal Of Sports Scienses*. Vol 1/14
- Depdiknas. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka
- Dikdik Zafar Sidik. 2010. *Prinsip-Prinsip Latihan Dalam Olahraga Prestasi*. Online at <https://penjasorkessman3.files.wordpress.com>. (Diakses 4/04/2015)
- Eko Valentine Nurcahyo. 2014. Penilaian Keterampilan Dribbling Dan Passing Sepak bola Melalui Tes Pengamatan Pada Siswa Kelas VII SMP N 1 Minggir. *Skripsi*. Program Sarjana UNY
- Eri Pratiknyo Dwi Kusworo dan Erni Suharsini. 2003. *Metodologi Penelitian*. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Fadlun Almahdali. 2013. *Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Menendang Bola Permainan Sepak Bola Melalui Latihan Drill Siswa Kelas V SDN 1 Tangkian*. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* 2 (11)
- Goran Sporis, dkk. 2010. *Reliability And Factorial Validity of Agility Tests For Soccer Players*. *Journal of Strength and Conditioning Research*. Vol 24/3
- Ismaryati. 2009. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press
- . 2006. *Tes dan pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola*. Bandung: UPI.
- Luxcbacher, A. J. 2004. *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT Raya Grafindo Persada.
- M. Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Umum Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize

- Maimun Nusufi. 2012. *Pengaruh Latihan Double Multiple Jump Terhadap Tendangan Jarak Jauh Menggunakan Kura-Kura Bagian Dalam*. Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan. Vol 6/1:475
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar- Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Karya Pustaka
- Mukhammad Ari Nurcahyo. Pengaruh Juggling Terhadap Kemampuan *Passing* Bola Pada Permainan Cabang Olahraga Sepak Bola Siswa Putra Kelas VI SDN Karangbong Kecamatan Gedangan Kabupaten Sidoarjo Tahun Pelajaran 2013, 2014. 13 September 2013. Online at <http://mukhamadarinurcahyo92.blogspot.com> (Diakses 5/05/2015)
- Ni Nyoman Mestri Agustini, dkk. 2014. *Penerapan pembelajaran kooperatif NHT untuk meningkatkan aktivitas dan hasil belajar teknik dasar passing control sepak bola*. *Journal of Physical Education, Sport, Health And Recreation* Vol 3/1
- Nugroho Apriliyanto. 2012. *Penelusuran Potensi Daerah Untuk Pembinaan Olahraga Usia Dini*. *Journal of Physical Education, Sport, Health And Recreation* Vol 1
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: Rumah Indonesia
- Said Junaidi. 2011. *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Semarang: FIK UNNES
- Scheuneman, T. 2005. *Dasar Sepak Bola Modern Untuk Pemain Dan Pelatih*. Malang: Dioma
- Soedarminto. 1991. *Kinesiologi*. Jakarta: Depdikbud.
- Sri Haryono. 2008. *Tes Pengukuran Olahraga*. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Staycapman,dkk. 2012. *Soccer Coaching Manual*. Online at www.LA84Foundation.org. (Diakses 5/04/2015)
- Sucipto,dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- , 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukatamsi. 1985. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai
- Sutrisno Hadi. 2004. *Metodologi Research*. Yogyakarta
- Toto Subroto. 2007. *Permainan Besar*. Jakarta: Universitas Terbuka

Ujang Rohman. 2014. Kompetensi Pelatih Sepak Bola Usia Dini. *Tesis*. Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana UNY

Website:

Online at. <http://arahbola.org/1251-teknik-mengumpan-passing-pola-latihan-push-pass> (Diakses 4/06/2015)

Yoyo Bahagia. 2010. *Prinsip Latihan*. Online at <http://ml.scribd.com/doc/18244146/39/Prinsip-prinsip-Latihan> (Diakses 4/04/2015.)

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1


KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor: 1330/FIK/2014
Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER
GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2014/2015

Menimbang : Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan 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 Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan Tanggal 18 Desember 2014

MEMUTUSKAN

Menetapkan :
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada:

Nama	Nahang Indardi, S.Si., M.Si.Med
NIP	198111122005011001
Pangkat/Golongan	III/A
Jabatan Akademik	Asisten Ahli
Sebagai Pembimbing	

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :

Nama	: HENDRAJID KUMALA SETA
NIM	: 6211411003
Jurusan/Prodi	: Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan
Topik	: PENGARUH LATIHAN FOOTBONAUT TERHADAP KECEPATAN REAKSI DAN AKURASI PASSING PEMAIN SEPAKBOLA

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SEMARANG
 PADA TANGGAL : 18 Desember 2014
 DEKAN


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

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


 6211411003
 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

Nomor : 4226/UN87-1.6/LT/2015
 Lamp. :
 Hal : Ijin Penelitian

Kepada
 Yth. Ketua SSB Rembang
 di Rembang

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

Nama : HENDRAJID KUMALA SETA
 NIM : 6211411003
 Program Studi : Ilmu Keolahragaan, S1
 Topik : PENGARUH LATIHAN FOOTBONAUT TERHADAP KECEPATAN REAKSI DAN AKURASI PASSING PEMAIN SEPAKBOLA

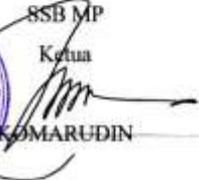
Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Rembang, 6 Mei 2015

Harry Pramono, M.Si.
 NIP. 195910191985031001

Lampiran 3

	<p>Sekolah Sepakbola Mondoteko Putra</p> <p>SSB MP</p> <p>Sekretariat : Perum RSS RT.06/02 Desa Mondoteko ☎ 0878 33 11 36 36 Rembang</p>	
<p>Nomor : 02/SSB,MP/VI/2015</p> <p>Lampiran : -</p> <p>Perihal : Ijin Penelitian</p> <p style="text-align: center;"><u>An. Hendrajid Kumala Seta</u></p>	<p>Rembang, 12 Juni 2015</p> <p>Kepada</p> <p>Yth Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan</p> <p>UNNES Semarang</p> <p>Di</p> <p style="text-align: center;"><u>SEMARANG</u></p>	
<p>Dengan hormat</p> <p>Menindaklanjuti Surat dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Nomor : 4226/UN37/1.6/LT/2015 Perihal Ijin Penelitian saudara tersebut dibawah ini :</p> <p>Nama : HENDRAJID KUMALA SETA</p> <p>NIM : 6211411003</p> <p>Jur/Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN SI</p> <p>Judul : PENGARUH LATIHAN PASSING BERPASANGAN TETAP DAN PASSING KELOMPOK MENGUBAH POSISI TERHADAP AKURASI SHORT PASSING USIA 12 TAHUN DI SSB MONDOTEKO PUTRA KABUPATEN REMBANG</p> <p>Bersama ini kami sampaikan dengan hormat bahwa saudara tersebut diatas benar-benar telah melaksanakan penelitian di Sekolah Sepakbola Mondoteko Putra Desa Mondoteko Kecamatan Rembang Kabupaten Rembang , yang dilaksanakan Ddi Lapangan Sepakbola SSB Mondoteko Putra mulai tanggal 11 Mei s/d 11 Juni 2015</p> <p>Demikian untuk menjadikan periksa dan guna seperlunya</p>		
<p>Sekolah Sepakbola Mondoteko Putra</p> <p>SSB MP</p> <p>Ketua</p> <p> KOMARUDIN</p>		
		

Lampiran 4

Sekolah Sepak Bola Putra Galaxy**SSB PUTRA GALAXY**

Sekertariat : Desa Gedangan RT.04 RW.02 tlp. 0896 67701 050 Rembang

Rembang, 12 Juni 2015

Kepada

Nomer : 12/SSB/VI/2015

Yth. : Dekan IKOR Unnes Semarang

Lampiran : -

Di

Perihal : Ijin Penelitian

Tempat

An. Hendrajid Kumala Seta

Dengan Hormat,

Menindak lanjut Surat dari Fakultas Ilmu Keolahragaaan Universitas Negeri Semarang Nomer : 4226/UN37/1.6/LT/2015 perihal ijin penelitian saudara tersebut di bawah ini :

Nama : Hendrajid Kumala Seta

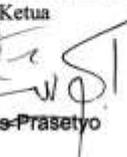
NIM : 6211411003

Jur/Prodi : IKOR/S1 FIK UNNES

Judul : PENGARUH LATIHAN PASSING BERPASANGAN ARAH TETAP DAN PASSING KELOMPOK MENGUBAH POSISI TERHADAP AKURASI SHORT PASSING SSB U-12 DI KOTA REMBANG

Bersama ini kami sampaikan dengan hormat bahwa saudara tersebut di atas benar-benar melaksanakan penelitian di sekolah Sepakbola Putra Galaxy Kabupaten Rembang yang dimulai pada tanggal 11 Mei s/d 11 Juni 2015

Demikian untuk menjadikan maklum dan guna seperlunya

Sekolah Sepak Bola Putra Galaxy
Ketua

Agus-Prasetyo

Lampiran 6*Hasil Pre-test Sampel Akurasi Short Passing*

NO	SAMPEL	NAMA	NILAI
1	T-01	Yusron	1
2	T-02	Nova	5
3	T-03	Adit	5
4	T-04	Happy	3
5	T-05	Cahyo	4
6	T-06	Rio	3
7	T-07	Mansur	4
8	T-08	Aifan	2
9	T-09	Hamdan	2
10	T-10	Faizin	2
11	T-11	Agung	2
12	T-12	Konip	5
13	T-13	Luqman	3
14	T-14	Wahyu	1
15	T-15	Zarir	4
16	T-16	Reyhan	4
17	T-17	Diego	2
18	T-18	Solikin	3
19	T-19	Bagas	4
20	T-20	Dodi	2

Lampiran 7

Daftar Ranking Hasil *Pre-test*

NO	SAMPEL	NAMA	NILAI
1	T-03	Adit	5
2	T-02	Nova	5
3	T-12	Konip	5
4	T-19	Bagas	4
5	T-05	Cahyo	4
6	T-07	Mansur	4
7	T-16	Reyhan	4
8	T-15	Zarir	4
9	T-04	Happy	3
10	T-13	Luqman	3
11	T-06	Rio	3
12	T-08	Solikin	3
13	T-09	Aifan	2
14	T-10	Agung	2
15	T-11	Faizin	2
16	T-09	Hamdan	2
17	T-17	Diego	2
18	T-20	Dodi	2
19	T-14	Wahyu	1
20	T-01	Yusron	1

Lampiran 8**Data Matching**

NO	Kode	Sampel	Pre Test
1	A	T-02	5
2	B	T-03	5
3	B	T-12	5
4	A	T-05	4
5	A	T-07	4
6	B	T-15	4
7	B	T-16	4
8	A	T-19	4
9	A	T-04	3
10	B	T-06	3
11	B	T-13	3
12	A	T-18	3
13	A	T-08	2
14	B	T-09	2
15	B	T-10	2
16	A	T-11	2
17	A	T-17	2
18	B	T-20	2
19	B	T-01	1
20	A	T-14	1

Lampiran 9

Hasil Matching

NO	Kode	Sampel	Pre Test	NO	Kode	Sampel	Pre Test
1	A	T-02	5	1	B	T-03	5
2	A	T-05	4	2	B	T-12	5
3	A	T-07	4	3	B	T-15	4
4	A	T-19	4	4	B	T-16	4
5	A	T-04	3	5	B	T-06	3
6	A	T-18	3	6	B	T-13	3
7	A	T-08	2	7	B	T-09	2
8	A	T-11	2	8	B	T-10	2
9	A	T-17	2	9	B	T-20	2
10	A	T-14	1	10	B	T-01	1

Lampiran 10Hasil *Pre-test* Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok 1

No	Resp	X_{e1}
1	T-02	5.00
2	T-05	4.00
3	T-07	4.00
4	T-19	4.00
5	T-04	3.00
6	T-18	3.00
7	T-08	2.00
8	T-11	2.00
9	T-17	2.00
10	T-14	1.00
Jumlah		30.00
Rata-rata		3.00

Kelompok 2

No	Resp	X_{e1}
1	T-03	5.00
2	T-12	5.00
3	T-15	4.00
4	T-16	4.00
5	T-06	3.00
6	T-13	3.00
7	T-09	2.00
8	T-10	2.00
9	T-20	2.00
10	T-01	1.00
Jumlah		31.00
Rata-rata		3.10

Lampiran 11Hasil *Post-test* Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok 1			Kelompok 2		
No	Resp	X_{e1}	No	Resp	X_{e1}
1	T-02	8.00			
2	T-05	7.00	2	T-12	8.00
3	T-07	6.00	3	T-15	7.00
4	T-19	6.00	4	T-16	7.00
5	T-04	8.00	5	T-06	8.00
6	T-18	8.00	6	T-13	8.00
7	T-08	9.00	7	T-09	8.00
8	T-11	6.00	8	T-10	7.00
9	T-17	6.00	9	T-20	7.00
10	T-14	6.00	10	T-01	6.00
Jumlah		70.00	Jumlah		75.00
Rata-rata		7	Rata-rata		7,5

Lampiran 12

Hasil uji normalitas data eksperimen kelompok 1 dan 2

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Posisi Tetap (Pre Test)	Posisi Tetap (Post Test)
N		10	10
Normal Parameters ^{a, b}	Mean	3.0000	7.0000
	Std. Deviation	1.24722	1.15470
Most Extreme Differences	Absolute	.189	.307
	Positive	.189	.307
	Negative	-.189	-.207
Kolmogorov-Smirnov Z		.597	.970
Asymp. Sig. (2-tailed)		.869	.303

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Mengubah posisi (Pre Test)	Mengubah posisi (Post Test)
N		10	10
Normal Parameters ^{a, b}	Mean	3.1000	7.5000
	Std. Deviation	1.37032	.84984
Most Extreme Differences	Absolute	.189	.222
	Positive	.189	.222
	Negative	-.144	-.222
Kolmogorov-Smirnov Z		.597	.702
Asymp. Sig. (2-tailed)		.868	.709

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 13

Hasil uji homogenitas data

Test Statistics

	Posisi Tetap (Pre Test)	Posisi Tetap (Post Test)	Mengubah posisi (Pre Test)	Mengubah posisi (Post Test)
Chi-Square ^{a, b}	2.000	4.400	1.000	3.600
df	4	3	4	3
Asymp. Sig.	.736	.221	.910	.308

a. 5 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 2.0.

b. 4 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 2.5.

Lampiran 14

Tabel Perhitungan *Pre-test* dan *Post-test* kelompok 1

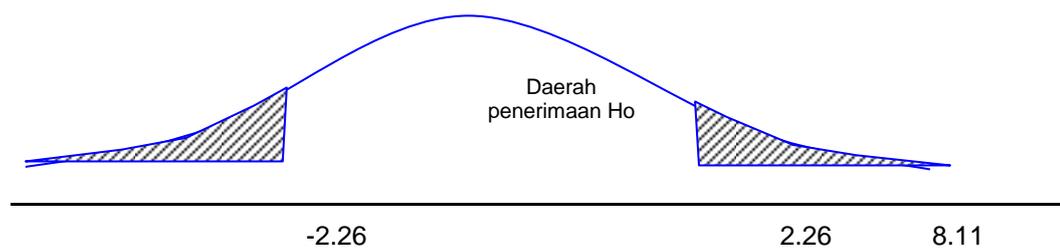
No	Resp	X_{e1}	X_{e2}	D	d	d^2
1	T-02	5.00	8.00	3.00	-1.00	1.0000
2	T-05	4.00	7.00	3.00	-1.00	1.0000
3	T-07	4.00	6.00	2.00	-2.00	4.0000
4	T-19	4.00	6.00	2.00	-2.00	4.0000
5	T-04	3.00	8.00	5.00	1.00	1.0000
6	T-18	3.00	8.00	5.00	1.00	1.0000
7	T-08	2.00	9.00	7.00	3.00	9.0000
8	T-11	2.00	6.00	4.00	0.00	0.0000
9	T-17	2.00	6.00	4.00	0.00	0.0000
10	T-14	1.00	6.00	5.00	1.00	1.0000
Jumlah		30.00	70.00	40.00	0.00	22.0000
Rata-rata		3.00	7.00	4.00		

$$MD = \frac{\sum D}{N} = \frac{40.00}{10} = 4.00$$

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

$$t = \frac{|4.00|}{\sqrt{\frac{22.0000}{10(10-1)}}} = \frac{4.00}{\sqrt{0,244}} = 8,11$$

$$t_{\text{tabel}} = 2,262 \quad t_{\text{hitung}} = 8,11$$



Karena t berada pada daerah penolakan H_0 , dapat disimpulkan ada perbedaan hasil pre test dan post-test pada Kelompok *Passing* Berpasangan Arah Tetap.

Lampiran 15

Tabel Perhitungan *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok 2

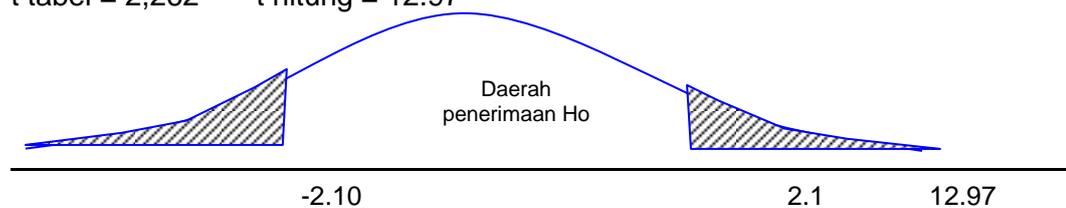
No	Resp	X_{e1}	X_{e2}	D	d	d^2
1	T-03	5.00	9.00	4.00	-0.40	0,16
2	T-12	5.00	8.00	3.00	-1.40	1,96
3	T-15	4.00	7.00	3.00	-1.40	1,96
4	T-16	4.00	7.00	3.00	-1.40	1,96
5	T-06	3.00	8.00	5.00	0.60	0,36
6	T-13	3.00	8.00	5.00	0.60	0,36
7	T-09	2.00	8.00	6.00	1.60	2,56
8	T-10	2.00	7.00	5.00	0.60	0,36
9	T-20	2.00	7.00	5.00	0.60	0,36
10	T-01	1.00	6.00	5.00	0.60	0,36
Jumlah		31.00	75.00	44.00	0,00	10,4
Rata-rata		3.10	7,5	4,4		1,04

$$MD = \frac{\sum D}{N} = \frac{44.00}{10} = 4,4$$

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

$$t = \frac{|4,4|}{\sqrt{\frac{10,4}{10(10-1)}}} = \frac{4.4}{\sqrt{0,115}} = 12.97$$

$$t \text{ tabel} = 2,262 \quad t \text{ hitung} = 12.97$$



Karena t berada pada daerah penolakan H_0 , maka dapat disimpulkan ada perbedaan hasil pre test dan post-test pada kelompok kelompok Latihan *Passing* Kelompok Mengubah Posisi.

Lampiran 16

PROGRAM LATIHAN

Latihan *Passing* Berpasangan Arah Tetap dan Latihan *Passing* Kelompok Mengubah Posisi Terhadap Akurasi *Short Passing* SSB U-12 di Kota Rembang Tahun 2015

NO	PERTEMUAN	PROGRAM LATIHAN	
		Latihan <i>Passing</i> Berpasangan Arah Tetap	Latihan <i>Passing</i> Kelompok Mengubah Posisi
1	Pertemuan 1 Mengambil data awal, (pre-test) dan menjelaskan tentang program latihan senin 15.30-selesai		
2	Pertemuan 2 Rabu 15.30 – selesai	Pemanasan Latihan <i>passing</i> berpasangan arah tetap Pendinginan	Pemanasan Latihan <i>passing</i> kelompok mengubah posisi Pendinginan
3	Pertemuan 3 Sabtu 15.30-selesai	Pemanasan Latihan <i>passing</i> berpasangan arah tetap Pendinginan	Pemanasan Latihan <i>passing</i> kelompok mengubah posisi Pendinginan
4	Pertemuan 4 Minggu 15.30-selesai	Pemanasan Latihan <i>passing</i> berpasangan arah tetap Pendinginan	Pemanasan Latihan <i>passing</i> kelompok mengubah posisi Pendinginan
5	Pertemuan 5 Rabu 15.30 – selesai	Pemanasan Latihan <i>passing</i> berpasangan arah tetap Pendinginan	Pemanasan Latihan <i>passing</i> kelompok mengubah posisi Pendinginan
6	Pertemuan 6 Sabtu 15.30 – selesai	Pemanasan Latihan <i>passing</i> berpasangan arah tetap Pendinginan	Pemanasan Latihan <i>passing</i> kelompok mengubah posisi, pendinginan

7	Pertemuan 7 Minggu 15.30- selesai	Pemanasan Latihan <i>passing</i> berpasangan arah tetap Pendinginan	Pemanasan Latihan <i>passing</i> kelompok mengubah posisi Pendinginan
8	Pertemuan 8 Rabu 15.30 – selesai	Pemanasan Latihan <i>passing</i> berpasangan arah tetap Pendinginan	Pemanasan Latihan <i>passing</i> kelompok mengubah posisi Pendinginan
9	Pertemuan 9 Sabtu 15.30 – selesai	Pemanasan Latihan <i>passing</i> berpasangan arah tetap Pendinginan	Pemanasan Latihan <i>passing</i> kelompok mengubah posisi Pendinginan
10	Pertemuan 10 Minggu 15.30- selesai	Pemanasan Latihan <i>passing</i> berpasangan arah tetap Pendinginan	Pemanasan Latihan <i>passing</i> kelompok mengubah posisi Pendinginan
11	Pertemuan 11 Rabu 15.30 – selesai	Pemanasan Latihan <i>passing</i> berpasangan arah tetap Pendinginan	Pemanasan Latihan <i>passing</i> kelompok mengubah posisi Pendinginan
12	Pertemuan 12 Sabtu 15.30 – selesai	Pemanasan Latihan <i>passing</i> berpasangan arah tetap Pendinginan	Pemanasan Latihan <i>passing</i> kelompok mengubah posisi Pendinginan
13	Pertemuan 13 Minggu 15.30- selesai	Pemanasan Latihan <i>passing</i> berpasangan arah tetap Pendinginan	Pemanasan Latihan <i>passing</i> kelompok mengubah posisi Pendinginan
14	Pertemuan 14 Mengambil data akhir, (post-test) dan menjelaskan tes ukur akurasi <i>short passing</i>	Pemanasan Melakukan tendangan kedalam gawang lebar 1 meter, 2 tiang pipa setinggi 1 meter, dengan jarak 1meter Pendinginan	Pemanasan Melakukan tendangan kedalam gawang lebar 1 meter, 2 tiang pipa setinggi 1 meter, dengan jarak 10 meter Pendinginan

Lampiran 17

Gambar 1. Pemberian materi

Lampiran 18

Gambar 2. Latihan *Passing* kelompok mengubah posisi

Lampiran 19



Gambar 3. Pelaksanaan latihan *passing* berpasangan arah tetap

Lampiran 20

Gambar 4. Instrumen Penelitian

Lampiran 21

Gambar 6. Pelaksanaan tes akurasi *short passing*

Lampiran 22

Gambar 7. Pemain SSB Mondoteko Putra dan SSB Galaxy Putra Rembang