



**PERBEDAAN LATIHAN *PASSING WALL PASS* DAN
PASSING BERPASANGAN TERHADAP
KELINCAHAN *PASS AND TURN*
DALAM PERMAINAN
SEPAKBOLA
(studi eksperimen pada SSB Pelangi Ungaran U13-U15 Tahun 2015)**

SKRIPSI

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

oleh

M Syahrul Faizal S

6301411051

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

ABSTRAK

M Syahrul Faizal S. 2015. *Perbedaan Latihan Passing Wall Pass Dan Passing Berpasangan Terhadap Kelincahan Pass and turn dalam Permainan Sepakbola Pada Pemain SSB Pelangi Ungaran U13 – U15 Tahun 2015*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Drs. Kriswanto, M.Pd, Arif Setiawan, S.Pd, M.Pd

Kata kunci : *Passing Wall Pass, Passing Berpasangan, Kelincahan Pass and turn.*

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah 1) Apakah ada pengaruh latihan *Passing Wall Pass* terhadap Kelincahan *Pass and turn* pada pemain SSB Ungaran U13 – U15 Tahun 2015?, 2) Apakah ada pengaruh latihan *Passing Berpasangan* terhadap Kelincahan *Pass and turn* pada pemain SSB Ungaran U13 – U15 Tahun 2015?, dan 3) Manakah yang lebih baik antara latihan *Passing Wall Pass* dan *Passing Berpasangan* terhadap Kelincahan *Pass and turn* pada pemain SSB Ungaran U13 – U15 Tahun 2015?.

Metode penelitian dengan eksperimen pola M-S. Data diambil melalui *pre test* dan *post tes*. Populasi menggunakan siswa SSB PELANGI Ungaran yang berjumlah 66 siswa dan sampel sebanyak 20 siswa diambil dengan teknik *purposive sampling*. Variabel bebas adalah latihan *Passing Wall Pass* dan latihan *Passing Berpasangan*, serta variabel terikat adalah Kelincahan *Pass and turn*.

Hasil penelitian : 1) Pada kelompok eksperimen I nilai $t_{hitung} = 7.94 > t_{tabel} = 2,262$ ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan, 2) Pada kelompok eksperimen II nilai $t_{hitung} = 7,301 > t_{tabel} = 2,262$ ini berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan *passing wall pass* dan latihan *passing* berpasangan walaupun rata-rata hasil akhir dari latihan *passing wall pass* lebih unggul.

Simpulan : 1) ada pengaruh yang signifikan pada latihan *passing wall pass* terhadap kelincahan *pass and turn* 2) ada pengaruh yang signifikan pada latihan *passing* berpasangan terhadap peningkatan Kelincahan *pass and turn*, 3) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap hasil akhir latihan antara latihan *passing wall pass* dan *passing* berpasangan. Berdasarkan hasil penelitian disarankan : 1) Bagi pelatih, sebaiknya untuk meningkatkan meningkatkan kelincahan *pass and turn* pelatih memilih metode latihan *Wall pass* mengingat ini baik untuk pergerakan pemain paska mengumpan bola, 2) Namun dalam rangka meningkatkan kerjasama antar pemain, pelatih sesekali mengganti latihan metode *wall pass* dengan *passing* berpasangan.

PERSETUJUAN

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

Hari : *Jum'at*
Tanggal : *30 Oktober 2015*

Menyetujui,

Pembimbing I



Drs. Kriswanjore, M.Pd
NIP. 196106301987031003

Pembimbing II



Arif Setiawan, S.Pd, M.Pd.
NIP. 197805252005011002



Heriawan, M.Pd
NIP. 195904011988031002

PENGESAHAN

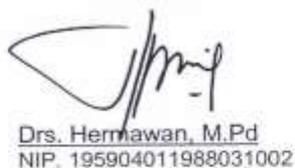
Skripsi atas nama M Syahrul Faizal S NIM 6301411051 Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Judul Perbedaan Latihan *Wall Pass* dan *Passing* Berpasangan Terhadap Kelincahan *Pass and Turn* dalam Permainan Sepakbola (Studi Eksperimen pada SSB Pelangi Ungaran U13 - U15 Tahun 2015) telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Senin, tanggal 7 Desember 2015

Panitia Ujian



Dr. Tandiyu Rahayu, M.Pd
NIP. 196103201984032001

Sekretaris



Drs. Hermawan, M.Pd
NIP. 195904011988031002

Dewan Penguji

1. Drs. Wahadi, M.Pd.
NIP. 196101141986011001

(Ketua)

2. Drs. Kriswantoro, M.Pd
NIP. 196106301987031003

(Anggota)

3. Arif Setiawan, S.Pd, M.Pd
NIP. 197805252005011002

(Anggota)

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : M Syahrul Faizal S

NIM : 6301411051

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, bukan dari karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Apapun terbukti melakukan pelanggaran maka akan dikenai hukuman sesuai dengan aturan perundang-undangan yang berlaku.

Semarang, Oktober 2015

Peneliti



M Syahrul Faizal S

6301411051

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

- ❖ “ Orang hebat selalu menemukan celah dibalik kebuntuan dan memiliki secercah cahaya harapan dibalik gelapnya kehidupan (@Anismatta)“
- ❖ “ Berawalah dari yang kecil maka akan terjadi sesuatu yang besar “

Persembahan :

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

- ❖ Ibu dan ayahku tercinta Any Setyowati dan Muh. Umar Rochim yang selalu menyemangatiku serta memberikan kasih sayang yang tulus sampai aku bisa disini sekarang.
- ❖ Untuk kakak-kakak ku dan seluruh keluargaku yang aku sayangi.
- ❖ Bayu Ardi, ichsan dan Ipang, irkham, wasis yang selalu membantu dan menasehatiku selalu dalam keadaan apapun.
- ❖ Terima kasih untuk teman-teman PKLO angkatan 2011, karena tanpa kalian aku bukan apa-apa.
- ❖ Yang terakhir untuk almamater Universitas Negeri Semarang, saya ucapkan terima kasih banyak karena bisa menjadi mahasiswa disini dan berada di kampus yang keren ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perbedaan latihan *Passing Wall Pass* dan *Passing* Berpasangan Terhadap Kelincahan *Pass and turn* dalam Permainan Sepakbola pada Pemain SSB Pelangi Ungaran U13 – U15 Tahun 2015”. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1 guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

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

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

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

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

Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

Semarang, 30 Oktober 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah.....	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	10
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS.....	11
2.1 Landasan Teori.....	11
2.1.1 Perkembangan Sepakbola Indonesia	11
2.1.2 Hakikat Sepakbola.....	12
2.1.3 Teknik Dasar Sepakbola.....	14
2.1.4 Variasi Teknik Dasar Sepakbola.....	16
2.1.5 Teknik Dasar <i>Passing</i>	18
2.1.6 <i>Wall Pass</i>	24
2.1.7 <i>Passing</i> Berpasangan.....	26
2.1.8 Analisis Kelebihan dan Kekurangan Latihan <i>Wall Pass</i> dan <i>Passing</i> Berpasangan.....	27
2.1.9 Macam-macam Test <i>Passing</i> Sepakbola.....	28
2.1.10 Kerangka Berfikir	29
2.2 Hipotesis.....	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	31
3.2 Variabel Penelitian.....	33
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	35
3.4 Instrumen Penelitian.....	36
3.5 Prosedur Penelitian	37
3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian	38
3.7 Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
4.1 Hasil Penelitian.....	41

4.1.1 Deskripsi Data Penelitian	41
4.1.2 Peningkatan Kelincahan <i>Pass and turn</i>	49
4.2 Pembahasan.....	50
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	53
5.1 Simpulan.....	53
5.2 Saran	53
 DAFTAR PUSTAKA.....	 55
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Pembagian kelompok penelitian	13
2. Skor tes <i>Pass and Turn</i>	38
3. Deskriptif data penelitian.....	41
4. Hasil uji normalitas.....	42
5. Hasil uji homogenitas.....	43
6. Uji perbedaan dua rata-rata data pre-test	44
7. Uji perbedaan dua rata-rata kelompok eksperimen 1 antara data <i>pretest</i> dan data <i>posttest</i>	45
8. Uji perbedaan dua rata-rata kelompok eksperimen 2 antara data <i>pretest</i> dan data <i>posttest</i>	46
9. Uji Perbedaan dua rata-rata data <i>posttest</i>	48
10. Persentase peningkatan kelincahan berbalik <i>passing</i> bola	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Sepakbola	11
2. <i>Passing</i> Kaki Dalam	19
3. <i>Passing</i> Kaki Luar	20
4. <i>Passing</i> Punggung Kaki	20
5. <i>Passing</i> Kaki Bagian Dalam	22
6. <i>Passing</i> Kaki Bagian Luar	23
7. <i>Passing</i> Menggunakan Punggung Kaki.....	24
8. <i>Passing Wall Pass</i>	25
9. <i>Passing</i> Berpasangan	26
10. Tes <i>Pass and Turn</i>	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat usulan pembimbing	56
2. Surat keputusan pembimbing.....	57
3. Surat ijin penelitian.....	58
4. Surat keterangan telah melaksanakan penelitian	59
5. Program latihan kelompok eksperimen 1	60
6. Program latihan kelompok eksperimen 2	64
7. Daftar sampel pemain SSB pelangi	69
8. Data hasil pretest Kelincahan <i>Passing</i> bola	70
9. Data rangking hasil pretest	71
10. Data maching ABBA	72
11. Data hasil maching kelompok	73
12. Data hasil posttest	74
13. Tabulasi data hasil penelitian.....	76
14. Daftar nilai t-tabel.....	77
15. Dokumentasi.....	78

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer hampir di seluruh belahan dunia. Demikian juga di Indonesia, sepak bola merupakan salah satu cabang olah raga yang paling digemari masyarakat. Terbukti dengan adanya klub-klub sepak bola yang memiliki pemain - pemain berkualitas. Pembinaan sejak dini pun harus dilakukan guna menciptakan bibit-bibit pemain profesional yang nantinya dapat diharapkan dimasa mendatang. Banyaknya klub-klub sepakbola dan sekolah sepakbola (SSB) sekarang ini memang terasa manfaatnya. Ditempat latihan para pemain diberikan teknik-teknik dasar pemain bola yang benar dan fisik pun tidak luput dari perhatian pelatih.

Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri atas 11(sebelas) pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang. Remy Muchtar (1992: 14) mengemukakan bahwa “teknik dasar bermain sepak bola terdiri dari teknik menendang, teknik menahan bola, teknik menggiring bola, teknik gerak tipu, teknik menyundul, teknik merebut bola, teknik lemparan kedalam, teknik penjaga gawang”. Seseorang dapat bermain sepakbola dengan baik apabila menguasai teknik dasar permainan dengan sempurna. Untuk memperoleh teknik bermain sepakbola yang baik dan benar, para pemain sebaiknya berlatih secara rutin dengan penuh kedisiplinan. Oleh sebab itu, penguasaan teknik dasar dalam permainan sepakbola diharapkan mendapat perhatian serius dari pembina dan pelatih sepakbola sejak dini.

Perkembangan prestasi olahraga khususnya sepak bola di Indonesia semakin memperhatikan. Seperti yang diketahui, sepak bola adalah olahraga yang populer di Indonesia, sehingga sebagian besar masyarakat Indonesia gemar akan olahraga ini. Karena sangat populer, banyak masyarakat yang mengikuti perkembangan sepakbola dan bermain olahraga ini. Namun ini suatu hal yang kontradiksi, karena olahraga yang populer di tanah air ternyata prestasinya kurang memuaskan dan tidak maksimal dengan sarana prasana yang dimiliki. Jangankan bertanding dikelas dunia, di wilayah Regional saja masih kalah bila dibandingkan dengan negara tetangga. Hal ini terjadi karena beberapa faktor mulai dari manajemen yang buruk, kurangnya perhatian dan dukungan dari pemerintah, dan kualitas latihan yang diberikan kepada setiap pemain tidak efektif.

Pengembangan manusia yang utuh dimulai sejak anak dalam kandungan dan memasuki masa keemasan 0-6 tahun serta tidak menutup kemungkinan bahwa perkembangan tersebut sangat dipengaruhi oleh orang tua dan lingkungan yang ada disekitarnya. Selain itu pentingnya pendidikan PAUD ini merupakan masa emas yang tidak akan berulang karena merupakan masa yang paling penting dalam membentuk dasar-dasar kepribadian, kemampuan berfikir, kecerdasan, ketrampilan, dan kemampuan bersosialisasi (Feldman, 2002 : 23). Menurut dr. Gary Adhianto, SpA, sejak bayi, kemampuan fisik anak sudah bisa dilatih. Bahkan, saat bayi menangis, kekuatan jantung dan paru-paru bayi sedang dilatih. Begitu pula dengan berenang, yang sudah bisa dimulai sejak anak berusia tiga bulan, karena refleks paru-parunya sama seperti ketika ia berada di dalam kandungan. Selain itu, olahraga sesederhana menggerak-gerakkan kakinya seperti sedang menggowes sepeda maupun tangannya seperti

meninju juga baik dilakukan oleh bayi. Olahraga Penting Diajarkan pada anak sejak dini. Riset membuktikan ketika seseorang sudah terbiasa berolahraga sejak masih anak-anak, di usia dewasa dia pun terbiasa melakukan hal serupa.

Menurut *American Academy of Pediatrics* (AAP), seorang anak membutuhkan sekitar 60 menit berolahraga fisik setiap harinya. Total 60 menit ini tidak harus didapatkan dalam satu waktu yang sama, tetapi dapat dijumlahkan dalam sehari menjadi 60 menit. Pada usia 11 - 21 tahun, anak sudah memasuki masa remaja. Olahraga juga membentuk otot dan meningkatkan kekuatan otot dan tulang serta mengurangi lemak tubuh sehingga menjaga kesehatan fisik. Selain itu, olahraga dapat mengurangi depresi, cemas, dan meningkatkan percaya diri dan keahlian. Remaja memiliki banyak pilihan dan waktu yang lebih panjang dalam berolahraga. Olahraga yang bersifat kompetitif merupakan tantangan tersendiri bagi remaja.

Prestasi dalam berbagai cabang olahraga harus didukung oleh kondisi fisik yang baik maka seseorang akan lebih muda mencapai prestasi. Hal ini diungkapkan Sajoto (1988: 3), bahwa "salah satu faktor tertentu dalam mencapai prestasi olahraga adalah terpenuhinya komponen fisik, yang terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi, tenaga (*power*), daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelenturan, keseimbangan, ketepatan dan kesehatan untuk berolahraga". Pengertian dapat bermain sepakbola belum tentu pandai bermain sepakbola. Sedangkan pengertian pandai bermain sepakbola adalah memahami, memiliki pengetahuan dan ketrampilan melaksanakan dasar-dasar pembinaan olahraga dan pembinaan bermain sepakbola, untuk meningkatkan dan mencapai prestasi maksimum (Sukatamsi, 1984: 11). Memahami mengandung arti dapat mengerti dengan benar tentang teknik dasar

bermain sepakbola, sedangkan terampil mempunyai arti Kelincahan untuk melakukan teknik dasar bermain sepakbola secara baik dan benar.

Seluruh kegiatan dalam bermain sepakbola dilakukan dalam gerakan-gerakan, baik dari gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun gerakan dengan bola. Macam-macam gerakan tanpa bola yaitu : lari cepat (*sprint*), melompat, gerak tipu. Macam-macam gerakan dengan bola yaitu : menendang bola, menerima bola, menggiring bola, mengumpan bola dan teknik penjaga gawang, dari gerakan beraneka macam tersebut dapat diambil pengertian bahwa dalam permainan sepakbola masalah teknik dasar semata-mata melibatkan orang dengan bola (Sukatamsi, 1984: 28). Untuk bermain sepakbola dengan baik dan benar pemain dibekali dengan dasar-dasar sepakbola, dengan demikian pemain dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar pula.

Perkembangan sepakbola di Kabupaten Semarang sudah sangat baik. Terbukti dengan lahirnya sejumlah sekolah sepakbola yang menciptakan bibit muda berkompeten. Sebuah sekolah sepakbola yaitu SSB Pelangi Ungaran, Kabupaten Semarang yang dibentuk sejak awal Tahun 2011 ini langsung mendapat respon yang positif dari masyarakat sekitar Kabupaten Semarang. Terbukti dengan banyaknya orang tua yang peduli akan pentingnya prestasi dan kegiatan positif bagi buah hatinya sehingga mereka mengikut sertakan anaknya untuk berlatih sepakbola di SSB ini, serta prestasi yang telah diraih oleh pemainnya dengan sering menjadi juara di berbagai ajang kompetisi daerah. Prestasi yang dimiliki SSB Pelangi, salah satu diantaranya adalah menjadi juara 2 U-12 turnamen antar club tingkat Jateng pada tahun 2015, juara 2 Turnamen antar club se-kabupaten Semarang tahun 2015, juara 3 Aspara U-15 pada tahun 2015, juara 1 kejuaraan sepakbola pesta bola pemuda U-15 tahun 2013 se-

Kabupaten Semarang dan juara 3 turnamen sepakbola U-15 tahun 2015 se-Jawa Tengah di Kota Salatiga.



Gambar 1.1 SSB Pelangi U 13-15 Juara 3 Turnamen di Kota Salatiga Tahun 2015



Gambar 1.2 SSB Pelangi U13 - U15 Juara 2 Turnamen antar club se-kabupaten Semarang tahun 2015

Sekolah sepakbola ini diharapkan menjadi wadah untuk melahirkan dan membina anak-anak usia dini dalam sepakbola menjadi pemain yang mempunyai kemampuan baik dan lebih terorganisir. Siswa SSB Pelangi Ungaran berjumlah 66 orang yang terdiri dari beberapa kelompok umur, kelompok umur di mulai U10-U12 ada 21 orang, U13-U15 ada 20 orang, untuk U16-U19 ada 25 orang. SSB Pelangi mempunyai empat pelatih yaitu Bapak Purwanto, Bapak Slamet, Bapak Wardani, dan Bapak Salman. Sekolah Sepakbola Pelangi Ungaran bertempat di Jalan Jayanegara Langensari Barat, Ungaran Kabupaten Semarang.

Salah satu teknik dasar yang penting dalam sepakbola adalah *passing* bola karena dalam sebuah tim sepakbola *passing* adalah teknik dasar yang paling penting karena dengan *passing* kekompakan tim bisa terjalin. Dengan *passing* yang baik seorang pemain akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan (Danny Mielke, 2007: 19).

Passing adalah seni memindahkan bola dari pemain ke pemain lain. Ada beberapa teknik melakukan Passing, diantaranya adalah: 1. Passing menggunakan kaki bagian dalam, 2. Passing menggunakan kaki bagian luar, 3. Passing menggunakan punggung kaki.

Melakukan *passing* atau mengumpan bola yang tepat dan cepat tidaklah mudah, banyak faktor yang mempengaruhinya misalnya akurasi (ketepatan), lawan yang selalu menghalangi, konsentrasi, feeling dan lain sebagainya. Ditinjau dari fungsinya, *passing* memiliki kontribusi besar yaitu, untuk memberikan umpan-umpan yang tepat, cepat dan akurat sehingga akan memudahkan teman seregunya untuk menerima dan menyelesaikannya

mencetak gol ke gawang lawan. Pentingnya peranan mengumpang bola, maka harus dilatih dan dikembangkan secara sistematis dan kontinyu.

Pendapat di atas dapat ditegaskan bahwa *passing* merupakan proses untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain, dan untuk menciptakan peluang dalam membuat gol. *Passing* yang baik dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang diantara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. Keterampilan dasar mengontrol bola perlu dilatih secara berulang – ulang dan sistematis sehingga pada saat melakukan *passing* hasil yang diperoleh akan menjadi lebih baik.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan penulis pada saat PKL (Praktek Kerja Lapangan) tanggal 14 April 2015 bahwa pada saat *games* dilapangan sering terjadi kesalahan-kesalahan dalam melakukan *passing* dan masih kurangnya bentuk variasi latihan *passing* yang diberikan pelatih. Dari fakta diatas, ternyata para pemain belum sepenuhnya menguasai teknik melakukan *passing* secara baik dan benar, hal ini terlihat bahwa pemain dalam melakukan *passing* masih sering terjadi kesalahan pada saat bermain dan menurut pelatih pemain perlu di berikan beberapa model latihan *passing*.

Berdasarkan pengamatan tersebut maka penulis ingin memberikan model latihan, yaitu model latihan *passing wall pass* dan *passing* berpasangan. Model latihan ini merupakan model latihan yang menekankan pada Kelincahan *passing* pemain. Dari kedua model latihan tersebut memiliki karakteristik yang berbeda dan masing-masing memiliki kelebihan dan kelemahan, sehingga belum diketahui efektivitasnya terhadap peningkatan Kelincahan *passing* dalam permainan sepakbola. Disisi lain, ketrampilan *passing* seorang pemain sepakbola tidak hanya dipengaruhi oleh model latihan yang diterapkan pelatih, faktor

individu (pemain) sangat menentukan terhadap penguasaan ketrampilan yang dipelajari. Untuk mengetahui model latihan mana yang lebih baik antara model latihan *passing wall pass* dan model latihan *passing* berpasangan terhadap Kelincahan *pass and turn* dalam permainan sepak bola, maka perlu dilakukan penelitian.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “**PERBEDAAN LATIHAN WALL PASS DAN PASSING BERPASANGAN TERHADAP KELINCAHAN PASS AND TURN DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SSB PELANGI UNGARAN**”. Dengan harapan dapat meningkatkan hasil Kelincahan *passing* yang berkategori baik.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Sesuai pengamatan peneliti, pelatih sepakbola belum memberikan metode bersifat khusus untuk meningkatkan kemampuan dan Kelincahan *passing* pada pemainnya.
2. Perlu adanya penelitian yang mengarah pada metode yang baik, benar dan efektif untuk meningkatkan kemampuan dan Kelincahan *passing* bola.
3. Belum adanya penelitian yang membandingkan antara latihan *passing* bola dengan *wall pass* dan *passing* berpasangan.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan yang berdasarkan tujuan dari

penelitian ini, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti adalah perbedaan latihan *passing wall pass* dan *passing* berpasangan terhadap kelincahan *pass and turn* dalam permainan sepakbola pada SSB Pelangi Ungaran U13-U15 Tahun 2015.

1.4 Rumusan Masalah

Seperti yang di utarakan diatas dan dijelaskan dalam alasan pemilihan judul, maka masalah yang timbul dalam penelitian ini peneliti merumuskan dalam bentuk pertanyaan :

1. Apakah ada perbedaan hasil latihan *passing wall pass* terhadap kelincahan *pass and turn* pada pemain SSB PELANGI UNGARAN?
2. Apakah ada perbedaan hasil latihan *passing* berpasangan terhadap kelincahan *pass and turn* pada pemain SSB PELANGI UNGARAN?
3. Manakah yang lebih baik antara latihan *passing wall pass* dan *passing* berpasangan terhadap kelincahan *pass and turn* pada pemain SSB PELANGI UNGARAN?

1.5 Tujuan Penelitian

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka beberapa tujuannya adalah:

1. Untuk mengetahui ada perbedaan hasil latihan *passing wall pass* terhadap kelincahan *pass and turn* pada pemain pada pemain SSB PELANGI UNGARAN.

2. Untuk mengetahui ada perbedaan hasil latihan *passing* berpasangan terhadap kelincahan *pass and turn* pada pemain pada pemain SSB PELANGI UNGARAN.
3. Untuk mengetahui mana yang lebih baik antara latihan *passing wall pass* dan *passing* berpasangan terhadap kelincahan *pass and turn* pada pemain SSB PELANGI UNGARAN.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dan dapat menjadi inspirasi khususnya dibidang olahraga sepakbola.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti dapat dijadikan sebagai wahana dalam mengaplikasikan bidang ilmu yang telah dipelajari melalui suatu kegiatan penelitian ilmiah.
2. Bagi siswa SSB PELANGI UNGARAN dapat memberikan terkait dengan latihan mana yang lebih efektif untuk meningkatkan kelincahan *passing* bola.
3. Bagi guru olahraga, pelatih maupun pembina sepakbola dapat dijadikan pengetahuan dalam mengajar, melatih, maupun membina sepakbola secara baik dengan latihan-latihan yang diberikan misalnya latihan *passing wall pass* dan *passing* berpasangan sehingga dapat meningkatkan prestasi dengan melalui pemilihan cara latihan *passing* bola yang lebih efisien dalam permainan sepakbola.
4. Bagi Universitas Negeri Semarang sebagai sumbangan karya ilmiah dalam perkembangan ilmu pengetahuan.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Hakikat Sepakbola untuk Pemain SSB (13-15 tahun)

Pada umumnya peraturan permainan sepakbola untuk usia 13-15 tahun peraturan yang digunakan hampir sama. Namun agar permainan untuk usia 13-15 tahun dapat berjalan dengan baik dan menarik perlu diberikan peraturan permainan yang dimodifikasi. Menurut buku *Law of The Game FIFA* (2008: 2), penerapan peraturan permainan sepakbola dapat dimodifikasi untuk pertandingan yang pemainnya berusia dibawah 16 tahun, sepakbola wanita, sepakbola veteran (usia di atas 35 tahun), dan pemain yang cacat. Perubahan yang diperkenankan adalah terhadap: 1). Ukuran lapangan, 2). Ukuran, berat, dan bahan dasar bola, 3). Lebar gawang dan tinggi mistar/palang dari tanah, 4). Lama waktu permainan, 5). Pergantian pemain.

Permainan sepakbola dalam penggunaan bola juga menggunakan aturan. Bola yang digunakan lapisan luarnya terbuat dari kulit dan lapisan dalam terbuat dari karet. Menurut Soekatamsi (1984: 32) pembagian kelompok umur untuk kelompok usia di bawah 13 tahun menggunakan bola ukuran 4, sedangkan untuk usia di atas 14 tahun menggunakan bola ukuran 5. Alokasi waktu permainan untuk usia 13-15 juga dapat dimodifikasi. Pelaksanaan permainan sepakbola untuk anak dibawah usia 13 tahun dilakukan dalam 2 babak dengan waktu 2x25 menit. Untuk usia 14-16 tahun dilakukan 2 babak selama 2x35 menit.

Tabel 2.1. Pembagian Kelompok Umur

Usia	Lamanya Waktu Latihan	Lamanya Waktu Pertandingan	Ukuran Lapangan
7-9 Th	50 – 60 menit	2 x 20 menit atau 2 x 25 menit	Panjang: 70 m, Lebar: 40 m
10-12 Th	60 – 70 menit	2 x 25 menit atau 2 x 30 menit	Panjang: 70 m, Lebar: 40 m
13-15 Th	60 – 75 menit	2 x 30 menit atau 2 x 35 menit	Panjang: 90 m, Lebar: 60 m
16-18 Th	75 – 90 menit	2 x 40 menit	Panjang: 110 m, Lebar: 70 m
19 Th keatas	90 – 120 menit	2 x 45 menit	Panjang: 110 m, Lebar: 70 m

Sumber: Soekatamsi, 1984: 32

2.1.2 Teknik Dasar Sepakbola

Teknik pada umumnya dapat diartikan sebagai rangkuman cara yang dipergunakan dalam pelaksanaan gerakan pada cabang olahraga bersangkutan. Sedangkan teknik dasar sepakbola adalah gerakan yang dilakukan dalam permainan sepakbola. Sebagai seorang pemain sepakbola, kemahiran dalam teknik mengolah bola sangat penting, karena setiap orang yang menyaksikan pertandingan sepakbola dapat menilai sampai dimana kemampuan seorang pemain dalam mengolah bola. Semakin baik penguasaan bola, semakin mudah seorang pemain dapat melepaskan diri dari situasi yang gawat, maka semakin memuaskan mutu permainan kesebelasan itu. Josef Sneyers (1988: 11) menyatakan bahwa Sepakbola pada dasarnya ialah suatu usaha untuk menguasai bola, atau untuk merebutnya kembali bila sedang dikuasai oleh lawan. Bila teknik dasar sudah dikuasai, maka bola lebih lama berada dalam

penguasaan. Para pemain akan lebih leluasa untuk menentukan jalan pertandingan dan menjebol gawang lawan.

Kesebelasan yang kurang menguasai teknik dasar, lebih sering kehilangan bola. Untuk itu, seorang pemain sepakbola harus mampu menguasai teknik-teknik sepakbola, karena kemampuan teknik sangat berpengaruh dalam jalannya permainan sepakbola. Didalam mengajar permainan sepak bola perlu memahami benar dan memilih metode mengajar yang cocok. Didalam mengajar ada 3 metode yaitu metode keseluruhan, metode bagian, dan metode bagian-keseluruhan. Teknik dasar bermain bola merupakan semua gerakan-gerakan yang diperlukan untuk bermain sepak bola. Kemudian ditingkatkan menjadi ketrampilan teknik bermain sepak bola yaitu penerapan teknik dasar bermain dalam permainan.

Menurut Sukatamsi (1998: 24) macam-macam teknik dasar bermain bola yaitu : 1). Teknik tanpa bola, Yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola yang terdiri dari lari cepat dan mengubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan, gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang. 2). Teknik dengan bola, Yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola yang terdiri dari mengenal bola, menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola, teknik- teknik khusus penjaga gawang.

2.1.3 Variasi Teknik Dasar Sepakbola

2.1.3.1 Teknik Menyundul Bola

Teknik menyundul bola diartikan meneruskan bola dengan menggunakan dahi yaitu daerah kepala di atas kening di bawah rambut kepala. Adapun

kegunaannya untuk memberi operan bola kepada teman memberi umpan, untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan dan menyapu bola di daerah pertahanan sendiri mematahkan serangan lawan. Berikut macam-macam teknik menyundul bola : 1). Atas dasar arah bola dari hasil sundulan, meliputi sundulan bola ke arah depan, sundulan bola ke arah samping, dan sundulan bola ke arah belakang. 2). Atas dasar sikap badan pemain pada waktu menyundul bola, meliputi menyundul bola dalam sikap berdiri (sikap berhenti di tempat dan dengan lari) dan menyundul bola dengan melompat (tanpa awalan dan dengan awalan).

2.1.3.2 Teknik Melempar Bola

Lemparan bola ke dalam dilakukan bila terjadi bola seluruhnya melampaui garis samping baik menggulir di atas tanah ataupun melayang di udara. Lemparan bola kedalam kecuali harus dilakukan menurut prinsip teknik melempar bola harus memenuhi peraturan permainan lemparan bola ke dalam, yaitu pada waktu melepaskan bola harus menghadap ke arah lapangan permainan, sedangkan sebagian dari tiap kakinya harus berdiri di atas garis atau tanah di luar garis samping, harus menggunakan kedua belah tangannya dan harus membuat gerakan mulai dari belakang dan melemparkan bola lewat atas kepala.

2.1.3.3 Teknik Gerak Tipu

Teknik gerak tipu oleh pemain yang sedang menguasai bola, permulaan teknik gerak tipu bertujuan untuk menghilangkan keseimbangan badan lawan, kemudian melakukan gerakan sebenarnya untuk melewati lawan. Adapun teknik gerak tipu dilakukan dengan badan dan dengan bola.

2.1.3.4 Teknik Merampas Bola

Teknik merampas bola adalah cara merampas bola dari pemain lawan yang sedang menguasai bola. Untuk keberhasilan dalam teknik merampas bola ini dibutuhkan keberanian, kekuatan dan ketenangan pemain. Adapun macam- macam teknik merampas bola ialah : merampas bola dengan memblok, mendorong dengan bahu, merampas dengan meluncur, merampas dengan meluncur memblok.

2.1.3.5 Teknik Khusus Penjaga Gawang

Teknik khusus penjaga gawang. Jadi penjaga gawang kecuali harus menguasai teknik-teknik seperti pemain yang lain, harus menguasai teknik khusus untuk penjaga gawang. Adapun teknik khusus penjaga gawang meliputi : sikap siaga, teknik menangkap bola bergulir di atas permukaan tanah, menangkap bola dari atas, meninju bola, menepis bola, menerkam bola, melayang menangkap bola, melempar bola dan menendang bola khusus penjaga gawang.

2.1.4 Teknik Dasar *Passing*

Teknik *passing* merupakan teknik dasar yang penting dikuasai dan dominan di gunakan dalam bermain sepakbola. Teknik dasar *passing* bisa dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar, mengoper bola adalah mengumpan atau memberikan bola kepada teman, mengoper bertujuan mengumpankan bola kepada teman baik pada jarak dekat ataupun jauh, selain itu mengoper bola dapat menghemat tenaga ketika saat bermain tanpa harus banyak berlari sambil menggiring bola mendekati

pertahanan lawan, memancing lawan untuk keluar dari wilayah pertahanan, mengatur tempo permainan.

Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* adalah tehnik dasar yang sangat penting dalam suatu tim sepak bola karena dengan *passing* kekompakan tim bisa terjalin. Dengan *passing* yang baik seorang pemain akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan (Danny Mielke, 2007: 19). "*Passing* bisa dilakukan dengan menggunakan sisi kaki tumit atau sisi bawah. Namun yang paling baik adalah menggunakan kaki dalam dengan arah medatar, operan ini memiliki akurasi paling baik dibanding yang lainnya" (Kurniawan, 2011: 104).

2.1.4.1 Cara-cara Melakukan dan Melatih *Passing*

2.1.4.1.1 *Passing* menggunakan kaki bagian dalam

Gerakan *passing* dengan menggunakan kaki bagian dalam dilakukan dengan cara posisikan tubuh sebidang dengan arah *passing* yang dituju, simpan bola disebelah kaki yang menjadi tumpuan untuk menendang, tariklah kaki yang akan menendang ke belakang lalu ayunkan kaki untuk menendang bola tersebut (Danny Mielke, 2007: 2-3).



Gambar 2.2 *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Sumber: Sucipto dkk, 1999: 18

2.1.4.1.2 *Passing* menggunakan sisi kaki bagian luar.

Yaitu gerakan *passing* atau mengoper bola dengan menggunakan sisi kaki bagian luar, gerakan ini dilakukan dengan cara , posisi tubuh tegak lurus dengan bola, bola berada di sisi kaki tumpuan untuk menendang tariklah kaki yang akan menendang ke belakang lalu ayunkan kaki untuk menendang bola tersebut, tendanglah bola tersebut dengan sisi kaki bagian luar.



Gaambar 2.3 *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Luar

Sumber: Sucipto dkk, 1999: 19

2.1.4.1.3 *Passing* menggunakan punggung kaki.

Gerakan ini dilakukan dengan cara menendang bola dengan punggung kaki. Prinsip gerakan *passing* menggunakan punggung kaki juga sama dengan gerakan-gerakan *passing* yang lain. Tetapi bedanya *passing* ini dilakukan dengan menggunakan punggung kaki.



Gambar 2.4 *Passing* Menggunakan Punggung Kaki

Sumber: Sucipto dkk, 1999: 20

Keterampilan dasar mengontrol bola perlu dilatih secara berulang ulang sehingga pemain yang melakukan *passing* mempunyai rasa percaya diri untuk melakukan *passing* yang tegas dan terarah kepada teman satu tim yang tidak di jaga lawan.

Passing yang baik dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang diantara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain.

2.1.4.2 Analisa Gerakan *Passing*

Mengenai analisa gerak *passing* itu baik latihan *passing wall pass*

maupun latihan *passing* berpasangan agar mendapat persesuaian sikap dan gerak yang sama pada garis besarnya akan diuraikan dan dijelaskan dibawah ini sebagai berikut:

2.1.4.2.1 *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Badan menghadap sasaran di belakang bola, kaki tumpu berada disamping bola ± 15 cm ujung kaki menghadap sasaran lutut sedikit ditekuk, kaki tendang ditarik kebelakang dan ayunkan kedepan sehingga mengenai bola, perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat di tengah-tengah bola, pergelangan kaki ditegangkan pada saat mengenai bola, gerak lanjut kaki tendang diangkat menghadap sasaran, pandangan ditujukan pada bola dan mengikuti arahnya jalannya terhadap sasaran dan kedua lengan terbuka disamping badan.



Gambar 2.5 *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Sumber: Sucipto dkk, 1999: 18

2.1.4.2.2 *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Luar

Posisi badan dibelakang bola, kaki tumpu disamping belakang bola 25

cm ujung kaki menghadap ke sasaran, lutut sedikit ditekuk, kaki tendang berada dibelakang bola dengan ujung kaki menghadap kedalam, kaki tendang ditarik kebelakang dan ayunkan kedepan sehingga mengenai bola, perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki bagian luar dan tepat pada tengah-tengah bola, pada saat perkenaan dengan bola pergelangan kaki ditegangkan, gerak lanjut kaki tendang diangkat serong ± 45 menghadap sasaran, pandangan kebola dan mengikuti jalannya bola kesasaran, kedua lengan terbuka menjaga keseimbangan disamping badan.



Gambar 2.6 *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Luar

Sumber: Sucipto dkk, 1999: 19

2.1.4.2.3 *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Punggung Kaki

Badan dibelakang bola sedikit condong kedepan kaki tumpu diletakan disamping bola dengan ujung kaki menghadap kesasaran dan lutut sedikit ditekuk, kaki tendang berada dibelakang bola dengan punggung kaki menghadap ke sasaran, kaki tendang tarik kebelakang dan ayunkan kedepan sehingga mengenai bola, perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki di regangkan, gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat kesasaran,

pandangan mengikuti jalannya bola dan kesasaran.



Gambar 2.7 *Passing* Menggunakan Punggung kaki

Sumber: Sucipto dkk, 1999: 20

2.1.4.3 Kesalahan Umum Dalam Melakukan *Passing*

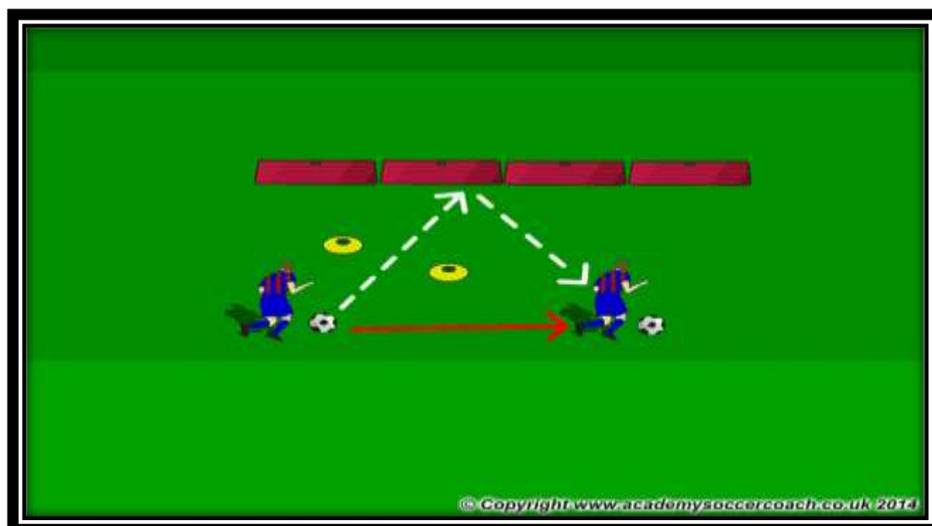
Adapun kesalahan umum dalam melakukan *passing* adalah: 1). Laju bola tidak sesuai dengan jarak *passing* (terlalu keras atau terlalu lemah). 2). Umpan tidak akurat. 3). Mengumpan padahal waktunya untuk menembak. 4). Mengumpan yang tidak pas ke orangnya. 5). Kaki yang untuk menendang diayun menyilang di depan tubuh, gerakan ini akan mengurangi kekuatan tendangan dan sering membuat *passing* menjadi lemah. 5). Adanya putaran bola yang menyebabkan arah tidak akurat dan secara umum tidak efektif.

2.1.5 *Wall Pass*

Wall Pass adalah mengembalikan bola kepada kawan dengan satu sentuhan. Satu hal yang perlu diperhatikan untuk melakukan *passing* ini adalah penempatan posisi. *wall-pass* merupakan teknik gerakan yang sangat sederhana. teknik ini biasanya dilakukan oleh dua orang pemain bola dengan

saling oper bertujuan untuk menembus pertahanan lawan yang cukup rapat. meski sangat sederhana, namun teknik ini perlu latihan yang cukup, terutama untuk saling pengertian di antara dua pemain tersebut. (<http://www.thefreedictionary.com/wall+pass>) diambil pada hari rabu, 6 Mei 2015 jam 22.15 wib.

Dalam penelitian ini yang dimaksud latihan wall pass adalah usaha atau upaya seorang pemain sepakbola dengan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk dipassingkan ke dinding. Latihan ini untuk menyempurnakan kemampuan menaksir arah bola, dan dapat dilakukan secara bergantian dua orang atau lebih. Cara pelaksanaannya yaitu bola dipassingkan ke sasaran dinding yang berketinggian 1,5 meter dan jarak antara passing ke dinding yaitu 5 meter, setelah itu barisan depan geser kebelakang dan barisan depan maju kedepan melakukan pass ke dinding setelah itu kembali kebelakang begitu seterusnya. Dalam penerimaan anak bebas bergerak sesuai dengan pantulan arah bola.



Gambar 2.8 Passing Wall Pass

Sumber : <http://blog.teampages.com/wp-content/uploads/2009/09/Soccer-Rebound-Wall.jpg> diunduh pada hari kamis, 28 Mei 2015 jam 22:30 wib

2.1.6 *Passing* Berpasangan

Passing berpasangan adalah suatu model metode latihan ketrampilan passing dengan cara berpasangan. Yang dimaksud latihan passing berpasangan dalam penelitian ini adalah berlatih yang dilakukan berulang-ulang dengan teman atau dengan pasangannya. Cara melakukan *passing* berpasangan yaitu pasangan berdiri saling berhadapan dengan jarak 5 meter dan bola disalah satu pemainnya, pada aba-aba mulai seorang pemain dari pasangan itu *passing* bola kearah temannya dan yang menerima bola itu kemudian mengembalikan bola dengan *passing* seperti yang dilakukan oleh pemain yang sebelumnya dan begitu seterusnya hingga latihan selesai. Setiap melakukan *passing* bola harus datar.



Gambar 2.9 *Passing* Berpasangan

Sumber : <http://i.ytimg.com/vi/tXmotMAouug/hqdefault.jpg> di unduh pada hari kamis, 28 Mei 2015 jam 22.32 wib.

2.1.7 ANALISIS KELEBIHAN DAN KEKURANGAN LATIHAN *PASSING WALL PASS* DAN *PASSING BERPASANGAN*

2.1.7.1 Kelebihan dan Kekurangan Latihan *Passing Wall Pass* antara lain : 1).

Kelebihan latihan *wall pass* yaitu: lebih leluasa mengatur arah dan

keajegan bola, arah boal lebih cepat bisa diantisipasi, pemain terbiasa gerak aktif, lebih efisien karena dapat melakukan latihan tanpa teman.

2). Kekurangan latihan *wall pass* yaitu: lebih membosankan, tidak sesuai dengan gerakan seperti dalam permainan, tidak bisa saling mengontrol gerakan.

2.1.7.2 Kelebihan dan Kekurangan Latihan *Passing* Berpasangan antara lain :

1) Kelebihan latihan *passing* berpasangan yaitu: lebih sesuai dengan gerakan dalam permainan sesungguhnya, arah sasaran nyata yaitu kepada teman sepasangannya, lebih menarik karena berpasangan, lebih bisa saling mengontrol gerakan temannya. 2). Kekurangan latihan *passing* berpasangan yaitu: arah bola sulit diantisipasi, keefektifan latihan bergantung pada pasangannya, kurang efisien karena harus memerlukan teman.

Untuk memperoleh hasil yang dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam perencanaan program latihan harus berdasar pada prinsip-prinsip dasar latihan yaitu: 1). Prinsip beban berlebih (*over load principle*), 2). Prinsip perkembangan menyeluruh (*multilateral development*), 3). Prinsip kekhususan (*spesialisasi*), 4). Prinsip individual, 5). Intensitas latihan, 6). Kualitas latihan, 7). Variasi latihan, 8). Lama latihan, 9). Prinsip pulih asal (Harsono, 1988: 102-122).

Menurut Fox dan Matheus dalam M. Sajoto (1988: 138) dikemukakan bahwa frekuensi latihan 3 – 5 kali perminggu adalah cukup efektif. Berdasarkan pendapat dari beberapa para ahli diatas peneliti dalam memberikan latihan menggunakan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu untuk latihan *passing wall pass* dan *passing berpasangan*.

2.1.8 Macam-macam Tes *Passing* Sepakbola

2.1.8.1 Tes *Pas and Turn*

Jenis tes ini adalah tes yang bertujuan untuk mengukur kelincahan berbalik *passing* dalam permainan sepakbola, tes ini dilakukan dengan menggunakan papan yang saling berhadapan kemudian testi berada di tengah-tengah papan tersebut. Tes ini dilakukan dalam waktu 30 detik dan melakukan 2 kali percobaan, nilai yang diperoleh dalam tes ini adalah jumlahnya *passing* dalam 30 detik tersebut, kemudian jumlah tersebut dicocokkan dengan poin yang sudah ada dalam tes *pass and turn*.

2.1.8.2 Tes *Accuracy Passing*

Jenis tes ini adalah tes yang bertujuan untuk mengukur kemampuan *passing* dekat dalam cabang sepakbola, tes ini dilakukan testi yang saling berhadapan dengan rentang jarak 5 – 6 meter dan posisi kun diletakan ditengah-tengah testi, jarak kedua kun dengan lebar 1 meter setelah itu melakukan *passing* dekat bergantian sebanyak 10 kali, skor yang dicatat adalah skor yang tertulis dimana bola lurus tidak keluar kesamping kun dan diberi nilai 1, jika bola keluar maka akan diberi nilai 0. Peralatan jenis tes ini adalah alat dan perlengkapan, boal sepak 16 buah, kun 4 buah, dan lapangan.

2.1.8.3 Tes *Passing and Stopping*

Jenis tes *passing* ini adalah tes yang bertujuan untuk mengukur gerak kaki dalam menyepak dan menahan bola. Tes ini dilakukan menggunakan papan yang ada didepan testi, testi menyepak bola kesasaran/papan dan menahannya kembali dengan kaki dibelakang garis yang sudah dibuat kemudian menyepak bola berikutnya, tes dilakukan bergantian dengan kaki kanan dan kaki kiri selama 30 detik apabila bola keluar dari daerah sepakan maka testi menggunakan bola

cadangan yang telah disediakan, gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila bola ditahan dan disepak didepan garis sepak yang akan menyentuh bola atau hanya menahan dan menyepak bola dengan menggunakan satu kaki saja. Cara memberi skor dalam tes ini adalah jumlah sepak dan menahan bola selama 30 detik, hitungan 1 diperoleh dari satu kali gerakan bola.

Setelah mengetahui beberapa macam-macam tes dalam *passing* sepakbola penulis memilih satu jenis tes untuk membantu penulis dalam menyelesaikan studi ini, dalam penelitian ini yang bersangkutan atau yang cocok untuk dijadikan tes adalah tes *pass and turn*, penulis memilih tes *pass and turn* karena sesuai berdasarkan apa yang akan diteliti dalam penelitian ini.

2.1.9 Kerangka Berfikir

2.1.9.1 Perbedaan Latihan *Passing Wall Pass* Terhadap Kelincahan *Pass and Turn* Sepakbola

Passing adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* adalah tehnik dasar yang sangat penting dalam suatu tim sepak bola karena dengan *passing* kekompakan tim bisa terjalin. Dengan *passing* yang baik seorang pemain akan dapat berlari ke ruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan (Danny Mielke ,2007: 19).

Melakukan *passing* atau mengumpan bola yang tepat dan cepat tidaklah mudah, banyak faktor yang mempengaruhinya misalnya akurasi (ketepatan), lawan yang selalu menghalangi, konsentrasi, feeling dan lain sebagainya. Ditinjau dari fungsinya, *passing* memiliki kontribusi besar yaitu, untuk memberikan umpan-umpan yang tepat, cepat dan akurat sehingga akan

memudahkan teman seregunya untuk menerima dan menyelesaikannya mencetak gol ke gawang lawan. Melalui model latihan *passing wall pass* memungkinkan pemain dapat melakukan *passing* yang baik, cepat dan tepat dengan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk dipassingkan ke dinding. Berdasarkan pernyataan diatas maka guna dari model latihan *passing wall pass* dapat menunjang dalam latihan kelincahan berbalik *passing* sepakbola usia 13 – 15 tahun SSB Pelangi Ungaran Tahun 2015.

2.1.9.2 Perbedaan Latihan *Passing* Berpasangan Terhadap Kelincahan *Pass and Turn* Sepakbola

Kemampuan dalam teknik dasar suatu cabang olahraga menggambarkan tingkat keterampilan dalam cabang olahraga tersebut. Indikator yang dapat diamati adalah penguasaan teknik dasar cabang olahraganya. Seseorang dinyatakan terampil dalam suatu cabang olahrag apabila ia dapat menguasai teknik-teknik dasar cabang olahraga tersebut dengan sempurna.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang menuntut tiap pemainnya untuk menguasai berbagai teknik dasar seperti *passing, stoping, dribbling, heading, dan shooting*. Penguasaan terhadap teknik-teknik dasar tersebut akan mencerminkan tingkat keterampilan pemain sepakbola yang bersangkutan. Rusli Lutan (1998: 96) menjelaskan, “Seseorang dapat dikatakan terampil atau mahir ditandai oleh kemampuannya untuk menghasilkan sesuatu dalam kualitas yang tertinggi (cepat atau cermat) dengan tingkat keajegan yang cukup mantap”.

Untuk menguasai teknik-teknik dasar sepakbola harus melalui tahapan belajar dan latihan, mulai dari belajar dan latihan gerak yang bersifat kasar sampai pada gerak yang bersifat halus. Dalam model latihan *passing* berpasangan ini tiap pemain akan melalui proses latihan yang sistematis, latihan

yang berulang-ulang dengan pasangannya dan kian hari kian bertambah berat beban latihannya. Berdasarkan pernyataan diatas model latihan *passing* berpasangan guna memperbaiki dan menunjang kelincahan berbalik *passing* sepakbola SSB Pelangi Ungaran U13-U15 Tahun 2015.

2.1.9.3 Latihan *Passing* Berpasangan Lebih Baik daripada *Passing Wall*

***Pass* Terhadap Kelincahan *Pass and Turn* Sepakbola.**

Model latihan berpasangan dapat meningkatkan teknik *passing* sepakbola, selain itu proses latihan *passing* berpasangan lebih sesuai dengan gerakan dalam permainan sesungguhnya.

Passing berpasangan untuk menentukan arah sasarannya lebih nyata yaitu kepada teman sepasangannya, latihan *passing* berpasangan juga lebih menarik karena berpasangan yang dapat membantu proses latihannya dan juga lebih bisa saling mengontrol gerakan temannya.

Model latihan berpasangan dalam latihan kelincahan *passing* sepakbola adalah latihan yang sangat cocok gerakannya pun lebih leluasa untuk memasingkan bolanya. Sehingga pada akhirnya penguasaan teknik dan peraturan bermain sepakbola akan meningkat, diharapkan pula penguasaan teknik ini dapat meningkatkan hasil *passing* pada saat bermain *games* atau pertandingan penting lainnya. Berdasarkan pernyataan diatas menunjukan bahwa latihan *passing* berpasangan lebih baik daripada latihan *passing wall pass* terhadap kelincahan berbalik *passing*.

2.2 Hipotesis

Hipotesis ini adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2006: 71). Hipotesis mempunyai sifat-sifat yang berarti bahwa suatu hipotesis bisa diubah atau diganti dengan hipotesis lain yang tepat. Suatu hipotesis dapat diterima jika hasil penelitian membenarkan pernyataan itu dan akan ditolak bila kenyataannya menyangkal.

Berdasarkan landasan teori yang telah dikemukakan, maka hipotesis yang dirumuskan oleh penulis adalah :

- 2.2.1 Ada perbedaan latihan *passing wallpass* terhadap kelincahan *pass and turn* dalam permainan sepakbola pada pemain usia 13-15 tahun SSB Pelangi Ungaran tahun 2015.
- 2.2.2 Ada perbedaan latihan *passing* berpasangan terhadap kelincahan *pass and turn* dalam permainan sepakbola pada pemain usia 13-15 tahun SSB Pelangi Ungaran tahun 2015.
- 2.2.3 Latihan *passing* berpasangan lebih baik daripada *passing wall pass* terhadap kelincahan *pass and turn* sepakbola pada pemain usia 13-15 tahun SSB Pelangi Ungaran tahun 2015?

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Sedangkan variasi metode yang dimaksud adalah: angket, wawancara, pengamatan, tes, dan dokumentasi (Suharsimi Arikunto, 2006: 160). Penggunaan metode penelitian yang tepat akan memperoleh hasil yang dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah sesuai dengan aturan yang berlaku. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode eksperimen, metode eksperimen merupakan metode yang memberikan atau menggunakan suatu gejala yang disebut latihan, dengan latihan yang diberikan tersebut akan terlihat hubungan sebab-akibat sebagai pengaruh dari pelaksanaan latihan.

. Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah.

3.1. Jenis dan Desain Penelitian

Metode pengumpulan data merupakan salah satu faktor yang penting dalam suatu penelitian karena berhubungan langsung dengan data yang diperoleh. Untuk memperoleh data yang sesuai maka penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen adalah suatu kegiatan untuk meneliti suatu gejala yang dinamakan latihan atau perlakuan. Dasar penggunaan menggunakan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan terhadap subyek dan diakhiri dengan tes untuk menguji kebenarannya. Berdasarkan uraian diatas untuk penelitian ini menggunakan metode eksperimen dan pola yang digunakan adalah *Matching*

Subject Design yang selanjutnya disebut dengan pola M-S. Metode yang dipilih dan rancangan yang ditetapkan adalah menggunakan pola M-S (*Matching by Subject*).

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya (Suharsimi Arikunto, 2006: 160). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Yaitu penelitian yang sengaja didatangkan atau diadakan oleh peneliti dalam bentuk perlakuan (*treatment*) yang terjadi dalam eksperimen (Suharsimi Arikunto, 2006: 11).

Dalam latihan tersebut akan terlihat hubungan sebab-akibat sebagai pengaruh dari pelaksanaan latihan. Seperti dikatakan Suharsimi Arikunto (2006: 16) bahwa metode eksperimen merupakan metode yang paling tepat untuk menyelidiki hubungan sebab-akibat (hubungan causal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminir atau mengurangi, menyisihkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu.

Eksperimen penelitian ini penulis menyeimbangkan tiap-tiap pasangan dengan cara *matching subject ordinal pairing*, yaitu individu-individu yang tingkat kecakapannya sama dipasangkan, kemudian anggota-anggota setiap pasang dipisahkan ke grup eksperimen dan grup kontrol dengan cara pengundian.

Adapun kelompok-kelompok tersebut adalah penting guna mendapatkan kesimpulan penelitian secara benar, dimana yang menjadi kelompok eksperimen 1 (satu) adalah yang melakukan latihan *passing wall pass*, sedangkan yang menjadi kelompok eksperimen 2 (dua) adalah yang melakukan *passing* berpasangan. Pembagian menjadi dua kelompok ini diperoleh dari hasil *matching*

nilai rata-rata subyek dari tes awal sehingga kedua grup berangkat dari titik tolak yang sama.

3.2 Variabel Penelitian

Variabel adalah obyek penelitian, atau apa yang terjadi menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006: 118). Dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel adalah obyek penelitian yang bervariasi atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini ada dua, yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

3.2.1 Variabel Bebas (X)

Variabel bebas merupakan obyek amatan utama dari penelitian yang menyebabkan atau berhubungan dengan yang diteliti. Pada penelitian ini variabel bebas atau yang diberi simbol X adalah:

- 1) Latihan *passing wall pass* (X1).
- 2) Latihan *passing berpasangan* (X2).

3.2.2 Variabel terikat

Variabel terikat adalah yang bergantung oleh variabel lain. Pada penelitian ini yang dijadikan variabel terikat adalah kelincahan *pass and turn* (Y).

3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi

Menurut Sutrisno Hadi (2004) "Seluruh penduduk yang dimaksud untuk diselidiki disebut populasi atau *universum*. Menurut Suharsimi Arikunto (1996: 102) populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Populasi dalam penelitian

ini adalah seluruh pemain SSB Pelangi Ungaran yang berjumlah 66 orang yang terdiri dari beberapa kelompok umur, kelompok umur di mulai U10-U12 ada 21 orang, U13-U15 ada 20 orang, untuk U16-U19 ada 25 orang.

3.3.2 Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

Sebagian dari populasi disebut sampel. Sampel adalah sebagian populasi yang diselidiki (Sutrisno Hadi, 1996: 221). Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130) Sampel adalah sebagian atau wakil yang diteliti. Dalam penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel atas dasar ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang mempunyai hubungan dengan populasi yang sudah diketahui, yaitu pemain yang mempunyai ciri yang sama, 1). Berjenis kelamin laki-laki, 2). Berusia 13-15 tahun, 3). Berlatih di SSB Pelangi Ungaran. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain usia 13-15 tahun SSB Pelangi Ungaran tahun 2015 yang berjumlah 20 pemain.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006: 160). Data yang diungkapkan dalam penelitian ini dapat dibagi tiga jenis, yaitu: fakta, pendapat dan kelincahan. Untuk mengukur ada tidaknya kelincahan obyek yang diteliti digunakan tes (Suharsimi Arikunto, 2006: 222). Dalam penelitian ini tes yang akan digunakan sesuai dengan kelincahan *pass and turn*.

3.4.1 Tes *Pass and Turn*

Tes *pass and turn* adalah jenis tes yang bertujuan untuk mengukur kecepatan dan kelincahan berbalik *passing* bola menggunakan kaki kanan maupun kaki kiri. Tes ini diperuntukan bagi siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama, Sekolah Lanjutan Tingkat Atas, Perguruan Tinggi dan Atlet usia 12-24 tahun. Realibilitas tes ini adalah: 0,99, sedangkan Validitasnya adalah: 0,94.

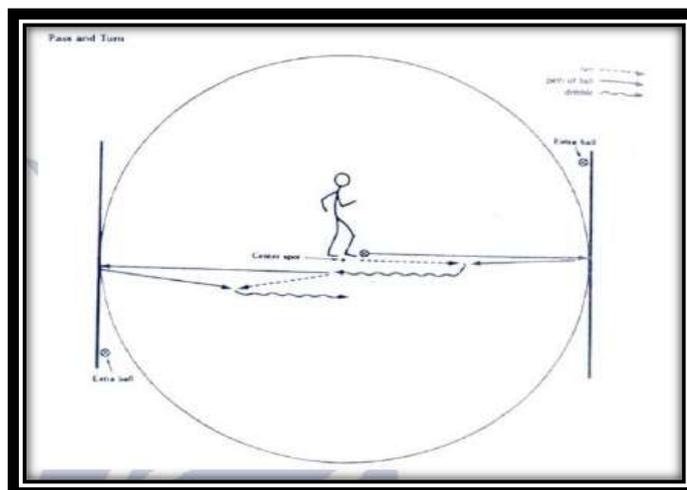
Alat yang di akan digunakan adalah bola sepak 2 buah, papan dengan ukuran 0,914 meter dan panjang 2,438 meter 2 buah, stopwatch 1 buah, dan peluit 1 buah.

Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah tes *Pass and Turn* dengan *testee* berdiri ditengah-tengah papan yang masing-masing papan berjarak 3 meter dari *testee*, jika aba-aba dari tester mulai, maka *testee* mulai memassingkan bola ke papan yang ada dihadapannya kemudian *rebound* bola berbalik lalu *dipassingkan* lagi ke papan yang dihadapannya, *testee* melakukan seperti itu terus selama 30 detik dan diberi 3 kali kesempatan. Tujuan tes ini adalah untuk mengukur kelincahan berbalik *passing* bola. Alat yang digunakan diantaranya: Bola, dinding atau papan, dan stopwatch. Validitas tes ini adalah 0.94, sedangkan realibilitas tes ini adalah 0,99.

3.5 Prosedur Penelitian

Prosedur penlitian ini yaitu siapkan 2 papan dengan ketinggian 0,914 meter dan panjang 2,438 meter saling berhadapan dengan jarak 5 meters. Seorang pemain berdiri ditengah-tengah tepat antara 2 dinding dengan bola dikakinya. Ketika sinyal mulai diberikan dan stopwatch telah dimulai pemain mengoper bola ke dinding dihadapannya dan berlari untuk mengambil *rebound*.

Untuk memasing bisa menggunakan kaki kanan maupun kaki kiri, setelah menerima *rebound* langsung balik badan dan menepatkan bola kembali ketengah, pemain kembali mengoper bola kedinding yang satunya dan kembali *rebound*. Pemain kembali melanjutkan berputar dan mengoper tiap kali melintasi tempat pusat atau garis tengah sebelum dia menendang kembali. Pemain mencoba untuk terus memantulkan bola kedinding dengan seiring berjalannya waktu sebanyak mungkin selama 30 detik. Dalam hal bola hilang, bola cadangan harus siap disebelah dinding masing-masing.



Gambar 3.1 Tes Pas and Turn

Sumber: Chyzowych W, 1978: 5

3.5.1 Penilaian

Hasil tes yang diperoleh adalah banyaknya passing yang diperoleh pemain dalam waktu 30 detik (Chyzowych W, 1978: 54).

Tabel 3.1 Skor Tes *Pass and Turn*

Pass	Points
≤ 11 <i>hits</i>	1 <i>points</i>
11 <i>hits</i>	5 <i>points</i>
12 <i>hits</i>	10 <i>points</i>
13 <i>hits</i>	10 <i>points</i>
14 <i>hits</i>	15 <i>points</i>
≥ 15 <i>hits</i>	20 <i>points</i>

Sumber: Chyzowych W, 1978: 54

3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian

Dalam penelitian ini untuk menghindari adanya kemungkinan-kemungkinan kesalahan selama penelitian, maka penulis akan mengemukakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian dan usaha-usaha untuk menghindarinya. Adapun Faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian ini adalah standar yang ditentukan.

3.6.1 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.

3.6.2 Faktor Penggunaan Alat

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

3.6.3 Faktor Kemampuan

Masing-masing pemain memiliki kemampuan dasar yang berbeda, baik dalam penerimaan materi secara lisan maupun kemampuan dalam tes. Untuk itu penulis memberikan informasi secara jelas, secara individu penulis juga berusaha memberikan koreksi agar tes yang digunakan benar-benar baik.

3.6.4 Faktor Kegiatan Sampel Diluar Penelitian

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

3.6.5 Faktor Kesehatan

Faktor kesehatan para sampel sangat berpengaruh terhadap hasil tes dan pengukuran, terutama kurangnya istirahat dan asupan makanan yang bergizi. Untuk itu sebelum pelaksanaan tes penulis mengingatkan para pemain untuk selalu menjaga kesehatannya.

3.6.6 Faktor Kebosanan

Faktor kebosanan juga sangat berpengaruh jalannya penelitian, karena jika atlet atau anak sudah bosan, maka latihan mereka menjadi tidak bersungguh-sungguh dan mengakibatkan hasil dari penelitian itu percuma dan

sia-sia. Namun jika atlet atau anak semangat, maka penelitian pun akan berjalan dengan lancar serta lebih cepat pengambilan datanya.

3.6.7 Faktor Pemberian Materi

Pemberian materi atau pemberian program latihan harus sesuai dengan kemampuan masing-masing individu. Dan program latihan itu tidak terlalu ringan atau terlalu berat bagi mereka. Materi yang diberikan harus sesuai dengan apa yang ingin diteliti.

3.7 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah serangkaian pengamatan terhadap suatu variabel yang diambil dari data ke data dan dicatat menurut urutan terjadinya serta disusun sebagai data statistik. Analisis data merupakan salah satu langkah penting dalam penelitian. Sebab analisis yang salah akan mengakibatkan pengambilan simpulan yang salah juga. Suatu simpulan dapat diambil dari analisis tersebut setelah data terkumpul dari hasil pengumpulan data, perlu segera digarap oleh staf peneliti khususnya yang bertugas mengolah data. Dalam penelitian ini, aspek yang akan dinilai adalah tes awal dan tes akhir passing bola terbaik dari 2 kali melakukan, kemudian analisis dengan statistik menggunakan uji t-test. Untuk menyelidiki signifikan perbedaan dari hasil perlakuan terhadap 2 kelompok digunakan rumus t-test cara pendek (*short method*).

Sebagai langkah untuk analisa data selanjutnya digunakan rumus t-test (Suharsimi Arikunto, 2006) yaitu:

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

Keterangan:

MD : Mean dari kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2

$\sum d^2$: Jumlah kuadrat dari deviasi perbedaan mean

N : Jumlah pasangan subyek

Sebelum sampai pada pengelolaan data, terlebih dahulu harus diketahui nilai dari Mean perbedaan (MD), yang dicari dengan rumus sebagai berikut:

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

Dan perlu dibuktikan bahwa:

$$D = X_{e2} - X_{e1} \text{ dan } \sum d = 0$$

Dalam perhitungan statistik untuk pola M – S rumus t-test pendek dengan derajat kebebasan (db) 19 dan menggunakan taraf signifikan 5% perhitungan akan disimpulkan sebagai berikut: 1). Apabila nilai t yang diperoleh dari perhitungan statistik itu sama atau lebih besar dari nilai t dalam tabel, maka hipotesis nihil ditolak. 2). Apabila nilai t yang diperoleh dari perhitungan statistik itu sama atau lebih kecil dari nilai t dalam tabel, maka hipotesis nihil diterima.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi data penelitian

Data yang digunakan untuk melakukan analisis data penelitian adalah kelincahan berbalik *passing* pada pemain SSB Pelangi Ungaran tahun 2015 sebelum dan setelah diberi latihan *Wall pass* pada kelompok eksperimen 1 dan kelincahan berbalik *passing* pada pemain SSB Pelangi Ungaran tahun 2015 sebelum dan setelah diberi latihan metode *passing* berpasangan pada kelompok eksperimen 2. Gambaran umum hasil data penelitian kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 disajikan pada Tabel 4.1.

Tabel 4.1 Deskriptif data penelitian

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest Eksperimen 1	10	7.60	3.31	1	10
Posttest Eksperimen 1	10	18.00	2.58	15	20
Pretest Eksperimen 2	10	4.80	3.29	1	10
Posttest Eksperimen 2	10	12.50	3.54	5	15

Dari tabel diatas diperoleh keterangan untuk kelompok eksperimen 1 sebelum diberi *treatment* rata-rata point kelincahan *pass and turn* yang diperoleh adalah 7,6 dengan simpangan baku 3,31 point tertinggi 10, point terendah 1. Untuk kelompok eksperimen 2 sebelum diberi *treatment* rata-rata point kelincahan *pass and turn* yang diperoleh adalah 4,8 dengan simpangan baku 3,29 point tertinggi 10, point terendah 1.

Untuk kelompok eksperimen 1 setelah diberi treatment rata-rata point kelincahan *pass and turn* yang diperoleh adalah 18,00 dengan simpangan baku 2,58 point tertinggi 20, point terendah 15. Untuk kelompok eksperimen 2 setelah diberi *treatment* rata-rata point kelincahan *pass and turn* yang diperoleh adalah 12,5 dengan simpangan baku 3,54 point tertinggi 15, point terendah 5.

4.1.1.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan uji statistik apa yang sesuai untuk digunakan dalam menjawab hipotesis penelitian. Hasil perhitungan uji normalitas data *pre test* disajikan pada Tabel 4.2

Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data penelitian

	Pre test Eksperimen 1	Post test Eksperimen 1	Pre test Eksperimen 2	Post test Eksperimen 2
N	10	10	10	10
Kolmogorov- Smirnov Z	1.157	1.204	0.872	1.139
Asymp. Sig. (2- tailed)	0.137	0.11	0.432	0.149
a. Test distribution is Normal.				

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2015

Berdasarkan perhitungan untuk data pretest diperoleh nilai sig untuk data pretest kelompok eksperimen 1 adalah $0,137 > 0,05$ jadi dapat disimpulkan data pretest kelompok eksperimen 1 berdistribusi normal. Nilai sig untuk data posttest kelompok eksperimen 1 adalah $0,11 > 0,05$ jadi dapat disimpulkan data posttest kelompok eksperimen 1 berdistribusi normal. Nilai sig untuk data pretest kelompok eksperimen 2 adalah $0,432 > 0,05$ jadi dapat disimpulkan data pretest kelompok eksperimen 2 berdistribusi normal. Nilai sig untuk data posttest kelompok eksperimen 2 adalah $0,149 > 0,05$ jadi dapat disimpulkan data posttest kelompok

ekperimen 2 berdistribusi normal. Hasil analisis ini digunakan sebagai pertimbangan dalam analisis selanjutnya dengan menggunakan statistik parametric, berdasarkan hasil uji normalitas tersebut maka analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji independent sampel t test dan uji paired sampel t-test.

4.1.1.2 Uji homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui sama atau tidaknya varians data kelincahan *pass and turn* antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 baik data pretest maupun data posttest. Hasil perhitungan uji homogenitas data penelitian disajikan pada Tabel dibawah ini.

Tabel 4.3 Uji Homogenitas

Kelompok	Variansi	Levene Statistic	Sig.	Kriteria
Pretest Eksperimen 1	3.31	0.531	0.476	Homogen
Pretest Eksperimen 2	3.29			
Posttest Eksperimen 1	2.58	1.301	0.269	Homogen
Posttest Eksperimen 2	3.54			

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2015

Berdasarkan perhitungan uji homogenitas diatas, untuk data pretes diperoleh nilai sig = 0,476 > 0,05 jadi dapat disimpulkan data pretest antara kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2 homogen. Untuk data posttest diperoleh nilai sig = 0,269 > 0,05 jadi dapat disimpulkan data posttest antara kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2 homogen.

4.1.1.3 Uji Perbedaan dua rata-rata data pretest (uji hipotesis 1)

Uji perbedaan dua rata-rata data pretest dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kelincahan *pass and turn* antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 sebelum diberikan latihan yang berbeda, Dimana kelompok eksperimen 1 diberi latihan *wall pass*

sedangkan kelompok eksperimen 2 diberi latihan *passing* berpasangan. Hasil perhitungan uji perbedaan dua rata-rata data *pretest* disajikan pada Tabel dibawah ini.

Tabel 4.4 Uji t data pretest Test

Rata-rata		T _{hit}	t _{tabel}	Sig	Kriteria
Eksperimen 1	Eksperimen 2				
7.6	4.8	1.897	2,262	0,074	Tidak terdapat perbedaan

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2015

Hipotesis yang digunakan :

Ho: Tidak Terdapat perbedaan kelincahan *pass and turn* antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 setelah diberikan latihan yang berbeda.

Ha: Terdapat perbedaan kelincahan *pass and turn* antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 setelah diberikan latihan yang berbeda.

Kriteria pengambilan keputusan:

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05. Banyaknya sampel untuk kelompok eksperimen 1 = 10 dan banyaknya sampel untuk eksperimen 2 = 10 diperoleh $t_{tabel} = 2,262$

H_0 diterima apabila – $t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$ atau $sig \geq 0,05$

H_0 ditolak apabila ($t_{hitung} < -t_{tabel}$ atau $t_{hitung} > t_{tabel}$) atau $sig < 0.05$

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai $t_{hitung} = 1,897$ dengan sig $0,074 \geq 0,05$ **jadi Ho diterima**, maka dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan kelincahan *pass and turn* antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok

eksperimen 2 sebelum diberikan latihan yang berbeda pada pemain SSB Pelangi Ungaran Tahun 2015.

4.1.1.4 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata kelompok eksperimen 1 antara data pretest dan data posttest (uji Hipotesis 2)

Uji perbedaan dua rata-rata kelompok eksperimen 1 antara data pretest dan data posttest dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kelincahan *pass and turn* antara sebelum dan setelah diberi latihan *Wall pass* pada pemain SSB Pelangi Ungaran Tahun 2015 kelompok eksperimen 1. Hasil perhitungan uji perbedaan dua rata-rata paired sampel t-test disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.5 Uji hipotesis 2

Rata-rata		T _{hit}	t _{tabel}	Sig	Kriteria
Pretest eksperimen 1	Posttest eksperimen 1				
7.6	18.0	7.94	2,262	0.000	Terdapat perbedaan

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2015

Analisis data hasil Output :

Uji perbedaan dua rata – rata data eksperimen 1 antara data pretest dan data posttest menggunakan hipotesis sebagai berikut :

H₀ :Tidak terdapat perbedaaan kelincahan *pass and turn* pada kelompok eksperimen 1 antara sebelum dan setelah diberikan latihan *Wall pass*.

H₁ :Terdapat perbedaaan kelincahan *pass and turn* pada kelompok eksperimen 1 antara sebelum dan setelah diberikan latihan *Wall pass*.

- Kriteria penerimaan H₀

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05. banyaknya sampel pada kelompok eksperimen 1 = 10 diperoleh t_{tabel}= 2,262

H_0 diterima apabila $- t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$ atau $sig \geq 0,05$

H_0 ditolak apabila ($t_{hitung} < - t_{tabel}$ atau $t_{hitung} > t_{tabel}$) atau $sig < 0.05$

Berdasarkan hasil perhitungan uji t diperoleh nilai $t_{hitung} = 7,94$ dengan $sig = 0,000$ jadi **H_1 diterima**, maka dapat disimpulkan Terdapat perbedaan kelincahan *pass and turn* pada kelompok eksperimen 1 antara sebelum dan setelah diberikan latihan *Wall pass*, dengan kata lain ada pengaruh latihan *Wall pass* terhadap kelincahan *pass and turn* pada pemain SSB Pelangi Ungaran Tahun 2015.

4.1.2.1 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata kelompok eksperimen 2 antara data pretest dan data posttest (uji Hipotesis 3)

Uji perbedaan dua rata-rata kelompok eksperimen 2 antara data pretest dan data posttest dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kelincahan *pass and turn* antara sebelum dan setelah diberi latihan *passing* berpasangan pada pemain SSB Pelangi Ungaran Tahun 2015 kelompok eksperimen 2. Hasil perhitungan uji perbedaan dua rata-rata paired sampel t-test disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.6 Uji hipotesis 3

Rata-rata		T_{hit}	t_{tabel}	Sig	Kriteria
Pretest eksperimen 2	Posttest eksperimen 2				
4.8	12.5	7,301	2,262	0,000	Terdapat perbedaan

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2015

Analisis data hasil Output :

Uji perbedaan dua rata – rata data eksperimen 2 antara data pre test dan data post test menggunakan hipotesis sebagai berikut:

H_0 :Tidak terdapat perbedaaan kelincahan *pass and turn* pada kelompok eksperimen 2 antara sebelum dan setelah diberikan latihan *passing* berpasangan.

H_2 :Terdapat perbedaaan kelincahan *pass and turn* pada kelompok eksperimen 2 antara sebelum dan setelah diberikan latihan *passing* berpasangan.

- Kriteria penerimaan H_0

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05. banyaknya sampel pada kelompok eksperimen = 10 diperoleh $t_{tabel} = 2,262$

H_0 diterima apabila – $t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$ atau $sig \geq 0,05$

H_0 ditolak apabila ($t_{hitung} < - t_{tabel}$ atau $t_{hitung} > t_{tabel}$) atau $sig < 0.05$

Berdasarkan hasil perhitungan uji t diperoleh nilai $t_{hitung} = 7,301$ dengan $sig = 0,000$ jadi **H_2 diterima**, maka dapat disimpulkan Terdapat perbedaaan kelincahan *pass and turn* pada kelompok eksperimen 2 antara sebelum dan setelah diberikan latihan *passing* berpasangan, dengan kata lain ada pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap kelincahan *pass and turn* pada pemain SSB Pelangi Ungaran Tahun 2015.

4.1.1.5 Uji Perbedaan dua rata-rata data posttest (uji hipotesis 4)

Uji perbedaan dua rata-rata data post test dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kelincahan *pass and turn* antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 setelah diberikan latihan yang berbeda, Dimana kelompok eksperimen 1 diberi latihan *wall pass*

sedangkan kelompok eksperimen 2 diberi latihan *passing* berpasangan. Hasil perhitungan uji perbedaan dua rata-rata data *post test* disajikan pada Tabel dibawah ini.

Tabel 4.7 Uji t data Post Test

Independent Samples Test					
Rata-rata		T _{hit}	t _{tabel}	Sig	Kriteria
Eksperimen 1	Eksperimen 2				
18,0	12,5	3,973	2,101	0,001	Terdapat perbedaan

Sumber: Hasil Penelitian Tahun 2015

Hipotesis yang digunakan :

Ho: Tidak Terdapat perbedaan kelincahan *pass and turn* antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 setelah diberikan latihan yang berbeda.

Ha: Terdapat perbedaan kelincahan *pass and turn* antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 setelah diberikan latihan yang berbeda.

Kriteria pengambilan keputusan:

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05. Banyaknya sampel untuk kelompok eksperimen= 10 dan banyaknya sampel untuk eksperimen 2 = 10 diperoleh $t_{tabel} = 2,262$

H_0 diterima apabila – $t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$ atau $sig \geq 0,05$

H_0 ditolak apabila ($t_{hitung} < - t_{tabel}$ atau $t_{hitung} > t_{tabel}$) atau $sig < 0.05$

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai $t_{hitung} = 3,973$ dengan sig $0,001 \geq 0,05$ **jadi Ha diterima**, maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan kelincahan *pass and turn* antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 setelah diberikan latihan yang berbeda pada pemain SSB Pelangi Ungaran Tahun 2015.

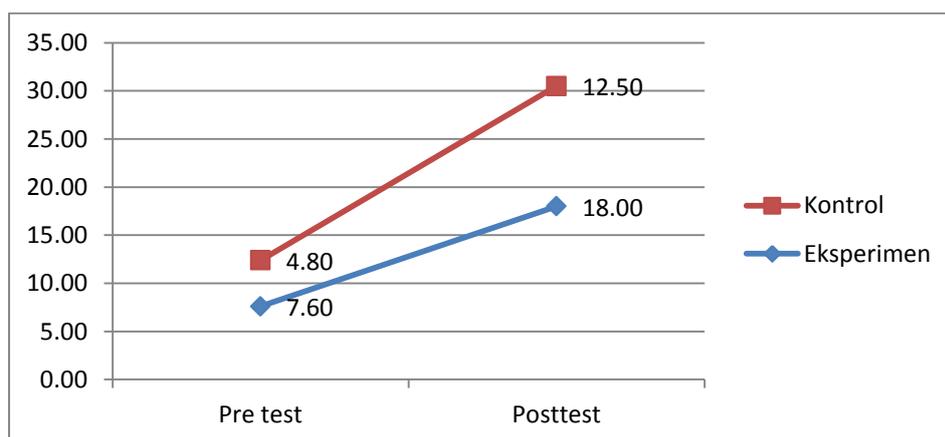
4.1.2 Peningkatan kelincahan berbalik *passing* bola

Analisis Peningkatan kelincahan *pass and turn* bola dilakukan untuk mengetahui seberapa besar *treatment* pada kelompok eksperimen 1 maupun pada kelompok eksperimen 2 mampu meningkatkan kelincahan *pass and turn* bola. Hasil perhitungan peningkatan kelincahan *pass and turn* bola dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 4.8 Peningkatan kelincahan *pass and turn*

No	Kelas	Point yang diperoleh		Peningkatan
		Pre test	Posttest	pretest - posttest
1	Eksperimen 1	7.60	18.00	10.40
2	Eksperimen 2	4.80	12.50	7.70

Dari tabel diatas diperoleh keterangan point kelincahan *pass and turn* untuk kelompok eksperimen 1 meningkat 10,4 dan point kelincahan *pass and turn* untuk kelompok eksperimen 2 meningkat 7,7



4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tentang perbedaan latihan *passing wall pass* dan *passing* berpasangan terhadap kelincahan *pass and turn* sepakbola pada SSB Pelangi Ungaran U13 – U15 Tahun 2015, menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh latihan *passing wall pass* dengan latihan *passing* berpasangan pada pemain SSB Pelangi Ungaran U13 – U15. Dilihat dari hasil mean kelompok eksperimen 1 sebelum diberikan latihan *passing wall pass* adalah 7.60 dengan poin tertinggi 10 dan terendah 1. Mean setelah diberikan latihan *passing wall pass* adalah 18.00 dengan poin tertinggi 20 dan terendah 15. Rata-rata kelompok eksperimen 2 sebelum diberikan latihan *passing* berpasangan adalah 4.80 dengan poin tertinggi 10 dan terendah 1. Rata-rata setelah diberikan latihan *passing* berpasangan adalah 12.50 dengan poin tertinggi 15 dan terendah 5. Hal ini menunjukkan bahwa dilihat dari masing-masing kelompok ternyata mean kelompok eksperimen 1 lebih besar dan berbeda secara signifikan dengan mean kelompok eksperimen 2. Hal ini berarti diperoleh keterangan bahwa latihan kelincahan *pass and turn* menggunakan metode latihan *passing wall pass* lebih baik atau lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan *pass and turn* dibandingkan dengan metode latihan menggunakan *passing* berpasangan dalam permainan sepakbola khususnya pada pemain SSB Pelangi Ungaran U13 – U15 tahun 2015.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai t_{hitung} sebelum dilakukan latihan *passing wall pass* dan setelah latihan *passing wall pass* adalah 7,94 dengan $sig = 0,000$, maka dapat disimpulkan Terdapat perbedaan kelincahan *pass and turn* pada pemain SSB Pelangi Ungaran U13 – U15. Nilai t_{hitung} sebelum latihan *passing* bola berpasangan dan setelah latihan *passing* bola

berpasangan adalah 7,301 dengan $\text{sig} = 0,000$, maka dapat disimpulkan Terdapat perbedaan kelincahan *pass and turn* pada pemain SSB Pelangi Ungaran U13 – U15.

Wall pass merupakan teknik gerakan yang sangat sederhana, satu hal yang perlu diperhatikan untuk melakukan *passing* ini adalah penempatan posisi *wall pass* itu sendiri adalah usaha atau upaya seorang pemain sepakbola dengan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk dipassingkan kedinding. Latihan ini untuk menyempurnakan kemampuan menaksir arah bola, dan dapat dilakukan secara bergantian dua orang atau lebih.

Kelebihan latihan *passing wall pass* adalah dapat mengumpan bola lebih cepat dan tepat, tidak bergantung pada teman saat mengumpan dan menerima bola karena hanya bertujuan memasingkan kedinding atau papan.

Kelebihan latihan *passing* berpasangan adalah berpasangan dapat meningkatkan teknik *passing* sepakbola, selain itu proses latihan *passing* berpasangan lebih sesuai dengan gerakan dalam permainan sesungguhnya dan *Passing* berpasangan untuk menentukan arah sasarannya lebih nyata yaitu kepada teman sepasangannya, latihan *passing* berpasangan juga lebih menarik karena berpasangan yang dapat membantu proses latihannya dan juga lebih bisa saling mengontrol gerakan temannya. Untuk dapat melakukan *passing* bola lebih baik pemain harus menguasai teknik *passing* dengan baik dimana perkenaan bola saat akan mengumpan dengan kaki yang tepat dan akurat.

Setelah dilakukan serangkaian eksperimen penelitian diperoleh data, diolah dianalisa dan diperoleh hasil, maka lanjutkan dengan pembahasan. Karena hasil suatu eksperimen suatu hasil penelitian sangat mungkin dipengaruhi oleh banyak hal seperti metodologi, program latihan atau proses

penelitian itu berlangsung, dalam penelitian ini yang menjadi kendala adalah dalam pelaksanaan penelitian salah satunya kendala waktu.

Hal ini disebabkan pada waktu pelaksanaan penelitian 14 kali pertemuan dilakukan sore hari. Padahal ada sebagian anak yang pada sore hari ikut kegiatan TPQ sehingga tidak dapat mengikuti program latihan yang dilaksanakan pada waktu sore hari. Kondisi tersebut dimungkinkan mempengaruhi anak dalam hasil pada waktu pengambilan tes akhir, karena kurangnya latihan dibandingkan teman yang lain.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian, analisis data dan pembahasan diperoleh simpulan sebagai berikut:

- 1) Ada perbedaan latihan *Wall pass* terhadap kelincahan *pass and turn* pada pemain SSB Pelangi Ungaran Tahun 2015.
- 2) Ada perbedaan latihan metode *passing* berpasangan terhadap kelincahan *pass and turn* pada pemain SSB Pelangi Ungaran Tahun 2015.
- 3) *Wall pass* lebih baik dibandingkan dengan latihan metode *passing* berpasangan dalam meningkatkan kelincahan *pass and turn* pada pemain SSB Pelangi Ungaran Tahun 2015.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka penulis akan mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

- 1) Bagi pelatih sebaiknya untuk meningkatkan kelincahan *pass and turn* pelatih memilih metode latihan *Wall pass* mengingat ini baik untuk pergerakan pemain paska mengumpan bola, namun dalam rangka meningkatkan kerjasama antar pemain, pelatih sesekali mengganti latihan metode *wall pass* dengan *passing* berpasangan.
- 2) Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi dan diharapkan untuk dapat membandingkan metode latihan *passing wall pass* dengan metode *passing* yang lain agar diperoleh informasi yang semakin tepat

terkait latihan yang paling efektif untuk meningkatkan kelincahan *pass and turn*.

- 3) Bagi guru olahraga, pelatih, maupun pembina sepakbola dapat dijadikan pengetahuan dalam mengajar, melatih, maupun membina sepakbola secara baik dengan latihan-latihan yang diberikan.
- 4) Bagi Universitas Negeri Semarang sebagai sumbangan karya ilmiah dalam perkembangan ilmu pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Chyzowych, W. 1978. *The official book of the United States Soccer Federation*. San Francisco : Rand McNally & Company.
- Danny Mielke. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Alih bahasa: Eko Wahyu Setiawan. Bandung: Pakar Raya.
- FIFA. 2008. *Laws of The Game*. Jakarta: PSSI
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek – Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdiknas Dikti LPTK.
- Josef Sneyers. 1988. *Sepak Bola Remaja Pentujuk dan Latihan Bagi Kesebelasan Remaja*. Jakarta: PT. Rusda Jaya Putra.
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola: Cara yang Lebih Baik untuk Mempelajarinya*. Bandung: Pakaraya.
- M. Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Remmy Mughtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Rusli Lutan. 1998. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta. Depdikbud, Dirjendikti Proyek Pengembangan LPTK.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola Departemen Pendidikan dan kebudayaan*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Suharno HP. 1986. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: Fkip yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukatamsi. 1998. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Sutrisno Hadi. 2004. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- <http://www.thefreedictionary.com/wall+pass> diambil pada hari rabu, 6 Mei 2015 jam 22.15 wib.
- <http://blog.teampages.com/wp-content/uploads/2009/09/Soccer-Rebound-Wall.jpg> diunduh pada hari kamis, 28 Mei 2015 jam 22:30 wib.
- <http://i.ytimg.com/vi/tXmotMAouug/hqdefault.jpg> di unduh pada hari kamis, 28 Mei 2015 jam 22.32 wib.

LAMPIRAN

Lampiran 1



**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor: 420/FIK/2015**

**Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER
GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2014/2015**

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

Mengingat : 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;

Menimbang : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga Tanggal 11 Maret 2015

MEMUTUSKAN

Menetapkan :
PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada:

1. Nama : Drs. Kriswantoro, M.Pd.
NIP : 196106301987031003
Pangkat/Golongan : III/C
Jabatan Akademik : Lektor
Sebagai Pembimbing I

2. Nama : Arif Setiawan, S.Pd, M.Pd
NIP : 197805252005011002
Pangkat/Golongan : III/C
Jabatan Akademik : Lektor
Sebagai Pembimbing II

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :

Nama : M SYAHRUL FAIZAL S
NIM : 6301411051
Jurusan/Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga
Topik : Teknik dasar Sepakbola

KEDUA : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SEMARANG
PADA TANGGAL : 17 Maret 2015
DEKAN


R. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 195910191985031001

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



6301411051
PM-03-KD-24/Rev. 00

Lampiran 2



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

Nomor : 172/EP.3.1.30/2015
 Lamp. :
 Hal : Usulan Pembimbing

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Universitas Negeri Semarang

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

1. Nama : Drs. Kriswanto, M.Pd.
 NIP : 196106301967031003
 Pangkat/Golongan : III/C
 Jabatan Akademik : Lektor
 Sebagai Dosen Pembimbing 1
2. Nama : Arif Setiawan, S.Pd, M.Pd
 NIP : 197805252005011002
 Pangkat/Golongan : III/C
 Jabatan Akademik : Lektor
 Sebagai Dosen Pembimbing 2

Dalam penyusunan Skripsi/Tugas Akhir untuk mahasiswa

Nama : M SYAHRUL FAIZAL S
 NIM : 6301411051
 Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, S1
 Topik : Teknik dasar Sepakbola
 Untuk itu, mohon diterbitkan surat penetapannya.



Semarang, 11 Maret 2015
 Wenne Jurdiana

Drs. Hermawati, M.Pd.
 NIP. 195904011988031002

Lampiran 3



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 : 6030/UN32.1.6/AT/2015
 Lamp. :
 Hal : Ijin Penelitian

Kepada
 Yth. Ketua SSB Pelangi Langensari Ungaran
 di Ungaran

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

Nama : M SYAHRUL FAIZAL S
 NIM : 6301411051
 Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S1
 Topik : Teknik dasar Sepakbola

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 27 Juli 2015

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

Lampiran 4




**SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) PELANGI
UNGERAN JAWA TENGAH**
SK Nomor : SKEP.02.PC/PSSI-KAB.SEMARANG/2011
Sekretariat : Jl. Jayanegara L'Angensari Barat Tlp.024-6923983
U-NH G A R A N 50518

SURAT KETERANGAN
No.058 / SSBP / VII / 2015

Yang bertandatangan dibawah ini menerangkan bahwa :

N a m a : M SYAHRUL FAIZAL S

N I M : 6301411051

JURUSAN : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

PERGURUAN TINGGI : Universitas Negeri Semarang

Telah melaksanakan penelitian di SSB Pelangi Ungaran pada tanggal 26 Juli 2015 sampai dengan tanggal 27 Agustus 2015 dengan judul " PERBEDAAN LATIHAN PASSING WALL PASSSDAN PASSING BERPASANGAN TERHADAP KELINCAHAN BERBALIK PASSING PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAK BOLA PELANGI TAHUN 2015 ".

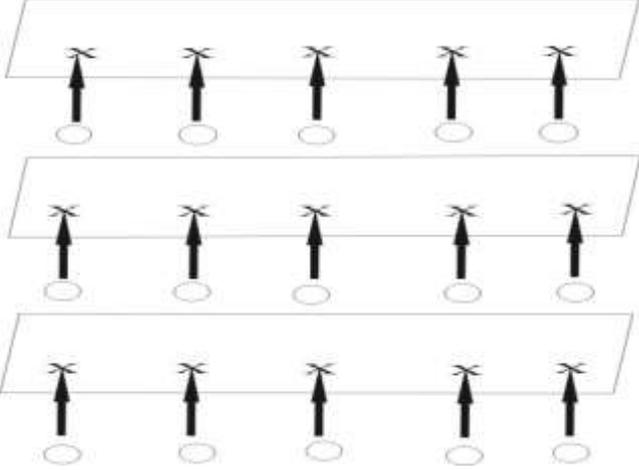
Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya .

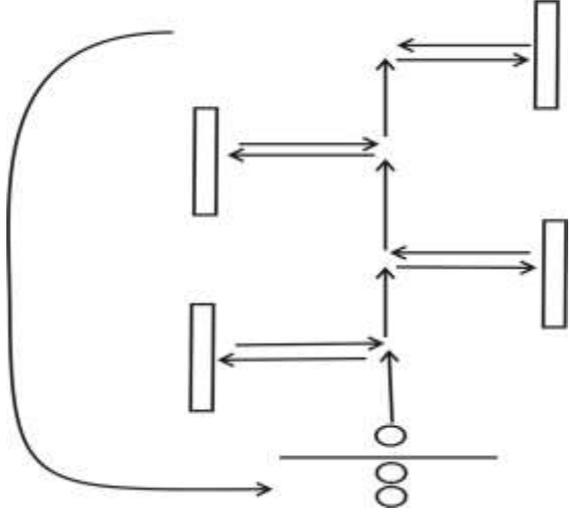
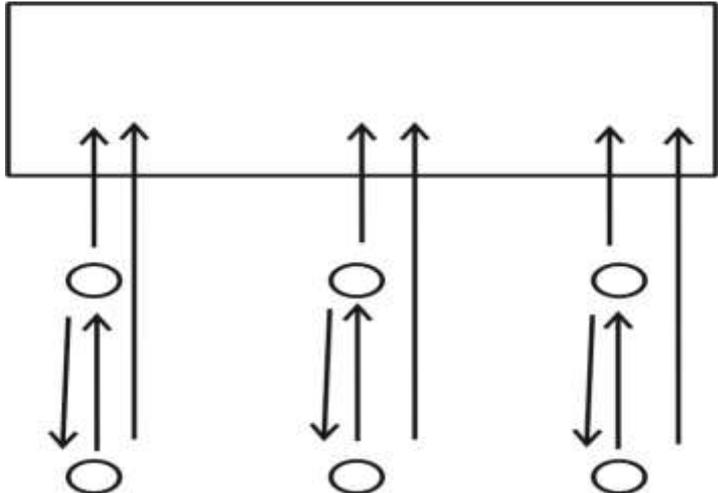
Ungaran, 05 September 2015
Pengurus SSB Pelangi Ungaran

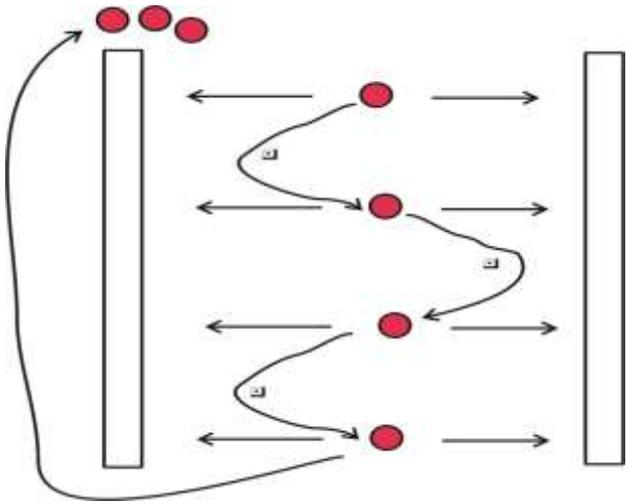
Ketua
SEKOLAH SEPAK BOLA
" PELANGI "
KAB SEMARANG
ARI YUSMAWAN

PROGRAM LATIHAN KELOMPOK EKSPERIMEN 1
PASSING WALL PASS

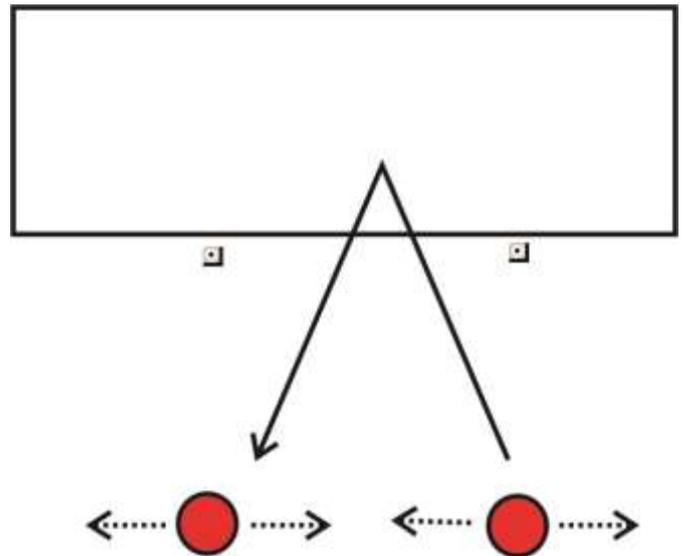
- Latihan dimulai pada pukul 15.30 wib – 17.30 wib
- 1. Pemanasan 15 menit, 2. latihan inti 90 menit, 3. Cooling down 15 menit

NO	PERTEMUAN	SET, REPETISI, INTENSITAS	REST	KETERANGAN LATIHAN
1	1. PRETEST 26 Juli 2015	-	-	<ul style="list-style-type: none"> - Tes <i>Pass and Turn</i> - Peralatan : <ol style="list-style-type: none"> 1. Papan 2 buah 2. Kun 4 buah 3. Bola 4 buah 4. Stopwatch 1 buah
2	2. Selasa , 28 Juli 2015 3. Kamis, 30 Juli 2015 4. Sabtu, 1 Agustus 2015	SET : 3 Repetisi : 8 Intensitas : 75%	2 – 3 Menit	 <p>Total jarak 3 meter. Pemain melakukan passing rebound benar yang berjarak 3 meter, yaitu pemain melakukan passing rebound 8 kali kemudian pemain melakukan rolling berlari ke belakang. Pemain melakukan hingga 3 kali rolling kemudian istirahat.</p>
3	5. Selasa, 4 Agustus 2015 6. Kamis, 6 Agustus 2015 7. Sabtu, 8 Agustus 2015	SET : 3 Repetisi : 8 Intensitas : 75%	2 – 3 Menit	

				 <p>Total jarak 20 meter. Pemain melakukan passing dengan benar yang berjarak masing-masing dinding 5 meter, yaitu pemain melakukan dribbling terlebih dahulu kemudian passing ke dinding yg ada dihadapannya lalu rebound pemain melakukan seperti itu hingga dinding terakhir, kemudian pemain rolling berlari kebelakang dengan dribbling. Pemain melakukan 3 kali rolling kemudian istirahat.</p>
4	8. Selasa, 11 Agustus 2015 9. Kamis, 13 Agustus 2015 10. Sabtu, 15 Agustus 2015	SET : 3 Repetisi : 8 Intensitas : 75%	2 – 3 Menit	 <p>Total jarak 3 meter. Pemain melakukan wall fast two player dengan</p>

				<p>benar yang berjarak 3 meter, yaitu pemain terdepan melakukan passing kedinding lalu bola melewati tengah kaki pemain didepan, pemain depan langsung balik arah menghadap pemain belakangnya, kemudian pemain belakang melakukan passing ke pemain depannya pemain depan passing kembali ke pemain kebelakang kemudian pemain belakang melakukan passing ke dinding, semua pemain melakukan seperti itu terus selama 1 menit. Pemain melakukan 3 kali kemudian istirahat.</p>
5	<p>11. Rabu, 18 Agustus 2015</p> <p>12. Kamis, 20 Agustus 2015</p> <p>13. Sabtu, 22 Agustus 2015</p>	<p>SET : 4 Repetisi : 9 Intensitas : 80%</p>	2 – 4 Menit	 <p>Total jarak 11 meter. Pemain melakukan wall pass sirkuit drill dengan benar yang berjarak 5 meter, yaitu posisi pemain berada di ujung dinding dan melakukan passing kedinding yang ada dihadapannya kemudian pemain berbalik melakukan passing kembali dan rebound lalu pemain menggiring melewati kun dan memposisikan pemain ditengah dinding kemudian melakuka seperti awal hingga dinding ujung satunya kemudian rolling jarak passing ke dinding masing-masing adalah 3 meter.. Pemain melkukan 4 kali kemudian istirahat.</p>
6	<p>14. Selasa, 25 Agustus 2015</p> <p>15. Kamis, 27 Agustus</p>	<p>SET : 4 Repetisi : 9 Intensitas : 80%</p>	2 – 4 Menit	

2015



Total jarak 3 meter.

Pemain melakukan wall pass move dengan benar yang berjarak 3 meter, yaitu posisi kedua pemain saling menghadap dinding kemudian pemain 1 melakukan passing pemain 2 menerima bola sedangkan pemain 1 pindah ketempat pemain 2 sebelumnya, melakukan seperti itu selama 1 menit. Pemain melakukan 4 kali pengulang kemudian istirahat.

7

16. POST
TEST 29
Agustus
2015

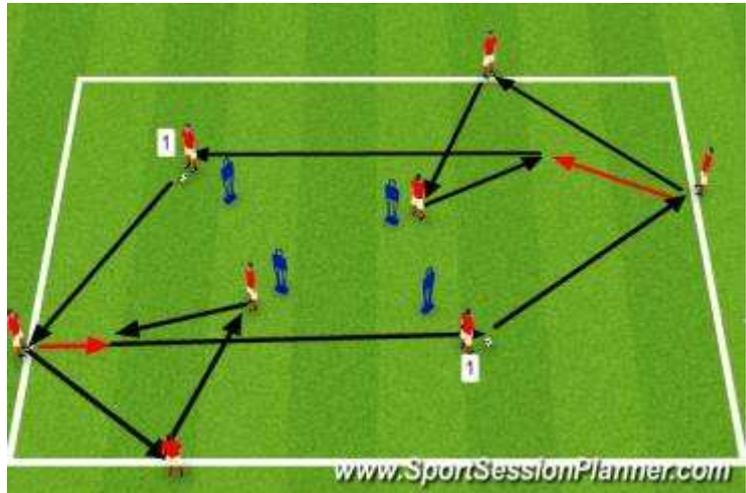
-

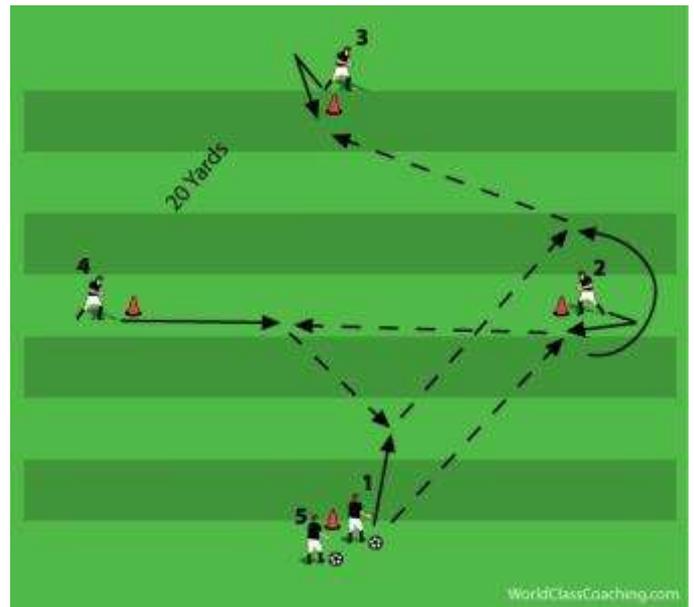
-

- Tes *Pass and Turn*
- Peralatan :
 1. Papan 2 buah
 2. Kun 4 buah
 3. Bola 4 buah
 4. Stopwatch 1 buah

PROGRAM LATIHAN KELOMPOK EKSPERIMEN 2
PASSING BERPASANGAN

- Latihan dimulai pada pukul 15.30 wib – 17.30 wib
- 1. Pemanasan 15 menit, 2. latihan inti 90 menit, 3. Cooling down 15 menit

NO	PERTEMUAN	SET, REPETISI, INTENSITAS	REST	KETERANGAN LATIHAN
1	16. PRETEST 26 Juli 2015	-	-	<ul style="list-style-type: none"> - Tes <i>Pass and Turn</i> - Peralatan : <ul style="list-style-type: none"> 5. Papan 2 buah 6. Kun 4 buah 7. Bola 4 buah 8. Stopwatch 1 buah
2	17. Selasa, 28 Juli 2015 18. Kamis, 30 Juli 2015 19. Sabtu, 1 Agustus 2015	SET : 3 Repetisi : 8 Intensitas : 75%	2 – 3 Menit	 <p>Total jarak 20 meter.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Terdapat 2 area dalam latihan ini, setiap area berisi 4 orang. - Pelaksanaannya pemain 1 melakukan <i>passing</i> ke pemain didepannya. - Setelah pemain mendapatkan bola pemain tersebut melakukan <i>passing</i> ke pemain yang ada didepannya. - Semua pemain melakukan seperti itu selama 3 rolling kemudian istirahat.
3	20. Selasa, 4 Agustus 2015 21. Kamis, 6 Agustus 2015 22. Sabtu, 8 Agustus 2015	SET : 3 Repetisi : 8 Intensitas : 75%	2 – 3 Menit	



Total jarak 20 meter.

- Pelaksanaan nya pemain melakukan *passing* sampai kun atau ke pemain yang dekat dengan kun
- Pemain menahan bola, kemudian *passing* kembali kepemain yang ada didepannya.
- Pemain melakukan latihan selama 3 rolling.
-

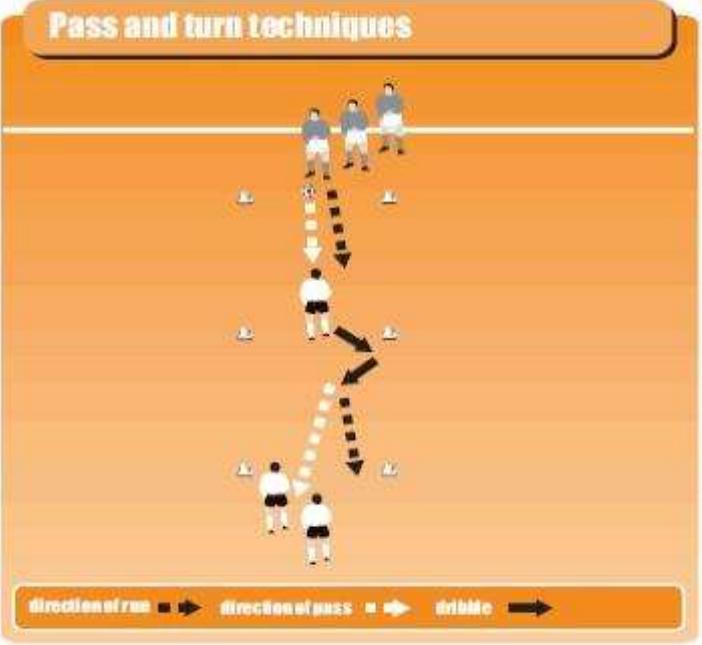
4	23. Selasa , 11 Agustus 2015 24. Kamis, 13 Agustus 2015 25. Sabtu, 15 Agustus20 15	SET : 3 Repetisi : 8 Intensitas : 75%	2 – 3 Menit
---	---	--	-------------



Total jarak 10 meter.

- Terdapat center atau tengah yang ditandai oleh kun

				<ul style="list-style-type: none"> - Pelaksanaan nya pemain A melakukan <i>passing</i> ke pemain B, pemain A berpindah ke tengah. - Selanjutnya pemain B <i>passing</i> ke Pemain tengah yaitu pemain A, pemain B pindah ke kun pemain A kemudian pemain A melakukan <i>passing</i> ke pemain C, pemain A pindah ke kun Pemain B. - Melakukan seperti itu selama 3 rolling.
5	<p>26. Rabu, 18 Agustus 2015</p> <p>27. Kamis, 20 Agustus 2015</p> <p>28. Sabtu, 22 Agustus 2015</p>	<p>SET : 4</p> <p>Repetisi : 9</p> <p>Intensitas : 80%</p>	2 – 4 Menit	 <p>Total jarak 20 meter.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Terdapat lingkaran atau kotak yang dibentuk oleh pemain, dan ditengah terdapat dua pemain awalan. - Pelaksanaan nya pemain melakukan <i>passing</i> siapapun yang dituju, kemudian pemain yang menerima <i>dipassing</i> kembali. Setelah <i>dipassing</i>kan kembali pemain lari kebelakang memutar melewati pemain sampingnya hingga masuk ketengah dan menerima bola kembali, begitu seterusnya. - Selesai sampai 4 rolling pemain berhenti untuk istirahat.
6	<p>29. Selasa, 25 Agustus 2015</p> <p>30. Kamis, 27 Agustus 2015</p>	<p>SET : 4</p> <p>Repetisi : 9</p> <p>Intensitas : 80%</p>	2 – 4 Menit	

				 <p>Total jarak 10 meter.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Terdapat 2 kun dan pemain yang saling berhadapan dan satu pemain berada di tengah. - Pelaksanaannya pemain yang dapat bola melakukan <i>passing</i> pada pemain di tengah kemudian pemain tengah menerima dan berbalik. Kemudian pemain tengah memasingkan pemain didepannya. - Pemain tengah setelah mengumpang kemudian lari ke belakang baris depannya. Pemain yang telah melakukan <i>passing</i> berlari ke tengah untuk menggantikannya. - Selesai sampai pemain melakukan selama 4 rolling.
7	16. POST TEST 29 Agustus 2015	-	-	<ul style="list-style-type: none"> - Tes <i>Pass and Turn</i> - Peralatan : <ul style="list-style-type: none"> 5. Papan 2 buah 6. Kun 4 buah 7. Bola 4 buah 8. Stopwatch 1 buah

Lampiran 7

Daftar Sampel Pemain SSB Pelangi

No	Nama	Tanggal lahir
1	Hendri Cahya K	8 Januari 2002
2	Rizky Nur A	11 September 2003
3	Deva Maulana	12 Maret 2002
4	Wendi Dwi Prihandoko	13 Juni 2002
5	Fiore Elang Arsyandi	1 Juni 2002
6	Cahyono Dwi S	21 November 2003
7	Isma Gilang S	8 Juli 2002
8	Adi Prayoga	1 Mei 2002
9	Hafidz Khaerul F	2 Februari 2001
10	Arif Saputra	5 Juni 2002
11	Junianto Setya Cahyono	6 Januari 2003
12	M Syifa	25 Oktober 2002
13	Fendi Febrianto	27 Februari 2002
14	Munaf Dwi Cahyo	8 Juni 2002
15	Lohu Badrani	9 April 2001
16	Fiki Ahmad Rafi	8 Maret 2002
17	M Jaiky Hakim	4 Juli 2003
18	Rizky Acevito A	9 Desember 2002
19	Rangga Sasmito W	27 Mei 2002
20	Angga Bagas S	5 januari 2002

Lampiran 8

DATA HASIL *PRE-TEST*

NO	No Test	Nama	Hasil Test		Hasil Terbaik	Point
			1	2		
1	T-01	Hendri Cahya K	7	8	8	1
2	T-02	Rizky Nur A	10	12	12	10
3	T-03	Deva Maulana	11	12	12	10
4	T-04	Wendi Dwi Prihandoko	10	12	12	10
5	T-05	Fiore Elang Arsyandi	11	13	13	10
6	T-06	Cahyono Dwi S	11	12	12	10
7	T-07	Isma Gilang S	11	11	11	5
8	T-08	Adi Prayoga	10	11	11	5
9	T-09	Hafidz Khaerul F	11	12	12	10
10	T-10	Arif Saputra	12	12	12	10
11	T-11	Junianto Setya Cahyono	10	11	11	5
12	T-12	M Syifa	7	7	7	1
13	T-13	Fendi Febrianto	11	11	11	5
14	T-14	Munaf Dwi Cahyo	11	12	12	10
15	T-15	Lohu Badrani	7	8	8	1
16	T-16	Fiki Ahmad Rafi	9	11	11	5
17	T-17	M Jaiky Hakim	10	11	11	5
18	T-18	Rizky Acevito A	11	11	11	5
19	T-19	Rangga Sasmito W	9	12	12	10
20	T-20	Angga Bagas S	7	10	10	1

Lampiran 9

HASIL *PRE-TEST* YANG DIURUTKAN DARI YANG TERBAIK

NO	No Test	Nama	Hasil Terbaik	Point
1	T-05	Fiore Elang Arsyandi	13	10
2	T-14	Munaf Dwi Cahyo	12	10
3	T-04	Wendi Dwi Prihandoko	12	10
4	T-06	Cahyono Dwi S	12	10
5	T-03	Deva Maulana	12	10
6	T-09	Hafidz Khaerul F	12	10
7	T-19	Rangga Sasmito W	12	10
8	T-10	Arif Saputra	12	10
9	T-11	Junianto Setya Cahyono	11	5
10	T-07	Isma Gilang S	11	5
11	T-02	Rizky Nur A	11	5
12	T-08	Adi Prayoga	11	5
13	T-16	Fiki Ahmad Rafi	11	5
14	T-17	M Jaiky Hakim	11	5
15	T-13	Fendi Febrianto	11	5
16	T-18	Rizky Acevito A	11	5
17	T-20	Angga Bagas S	10	1
18	T-01	Hendri Cahya K	8	1
19	T-15	Lohu Badrani	8	1
20	T-12	M Syifa	7	1

Lampiran 10

HASIL *PRE-TEST* KELINCAHAN BERBALIK *PASSING* YANG TELAH DIPASANGKAN

NO	No Test	Hasil	Point	Rumus Pasangan	Dipasangkan	Pasangan Nilai	Pasangan No Test
1	T-05	13	10	A	A-B	10-10	(T-05)-(T-14)
2	T-14	12	10	B			
3	T-04	12	10	B	A-B	10-10	(T-06)-(T-04)
4	T-06	12	10	A			
5	T-03	12	10	A	A-B	10-10	(T-03)-(T-09)
6	T-09	12	10	B			
7	T-15	12	10	B	A-B	10-10	(T-19)-(T-15)
8	T-19	12	10	A			
9	T-10	12	10	A	A-B	10-5	(T-10)-(T-11)
10	T-11	11	5	B			
11	T-07	11	5	B	A-B	5-5	(T-02)-(T-07)
12	T-02	11	5	A			
13	T-08	11	5	A	A-B	5-5	(T-08)-(T-16)
14	T-16	11	5	B			
15	T-17	11	5	B	A-B	5-5	(T-13)-(T-17)
16	T-13	11	5	A			
17	T-18	11	5	A	A-B	5-1	(T-18)-(T-20)
18	T-20	10	1	B			
19	T-01	8	1	B	A-B	1-1	(T-12)-(T-01)
20	T-12	7	1	A			

Lampiran 11

**DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN I DAN EKSPERIMEN II BERDASARKAN
PRE-TEST KELINCAHAN BERBALIK PASSING**

Kelompok Eksperimen I				Kelompok Eksperimen II			
No	Kode Test	Nama	Point	No	Kode Test	Nama	Point
1	T-05	Fiore Elang Arsyandi	10	1	T-14	Munaf Dwi Cahyo	10
2	T-06	Cahyono Dwi S	10	2	T-04	Wendi Dwi Prihandoko	10
3	T-03	Deva Maulana	10	3	T-02	Rizky Nur A	5
4	T-09	Hafidz Khaerul F	10	4	T-15	Lohu Badrani	1
5	T-10	Arif Saputra	10	5	T-11	Junianto Setya Cahyono	5
6	T-19	Rangga Sasmito	10	6	T-07	Isma Gilang	5
7	T-08	Adi Prayoga	5	7	T-16	Fiki Ahmad Rafi	5
8	T-13	Fendi Febrianto	5	8	T-17	M Jaiky Hakim	5
9	T-18	Rizky Acevito A	5	9	T-20	Angga Bagas S	1
10	T-12	M Syifa	1	10	T-01	Hendri Cahya K	1
Jumlah			76	Jumlah			48
N			10	N			10
Rata-rata			7,60	Rata-rata			4,80
Varians			10,93	Varians			10,84
SD			3,31	SD			3,29
Maximal			10	Maximal			10
Minimal			1	Minimal			1
Rentang			9,00	Rentang			9,00

Lampiran 12

HASIL POST TEST KELINCAHAN BERBALIK PASSING
Kelompok Eksperimen I

No	Kode Test	Nama	Kelincahan Berbalik <i>Passing</i>			
			Tes 1	Tes 2	Terbaik	Point
1	T-05	Fiore Elang Arsyandi	15	18	18	20
2	T-06	Cahyono Dwi S	15	16	16	20
3	T-03	Deva Maulana	15	15	15	20
4	T-09	Hafidz Khaerul F	14	14	14	15
5	T-10	Arif Saputra	13	14	14	15
6	T-19	Rangga Sasmito	13	14	14	15
7	T-08	Adi Prayoga	13	14	14	15
8	T-13	Fendi Febrianto	15	15	15	20
9	T-18	Rizky Acevito A	15	16	16	20
10	T-12	M Syifa	15	15	15	20

HASIL *POST TEST* KELINCAHAN BERBALIK *PASSING*
Kelompok Eksperimen II

No	Kode Test	Nama	Kelincahan Berbalik <i>Passing</i>			
			Tes 1	Tes 2	Terbaik	Point
1	T-14	Munaf Dwi Cahyo	12	14	14	15
2	T-04	Wendi Dwi Prihandoko	13	14	14	15
3	T-02	Rizky Nur A	14	15	15	15
4	T-15	Lohu Badrani	13	13	13	10
5	T-11	Junianto Setya Cahyono	12	13	13	10
6	T-07	Isma Gilang	11	11	11	5
7	T-16	Fiki Ahmad Rafi	13	14	14	15
8	T-17	M Jaiky Hakim	12	13	13	10
9	T-20	Angga Bagas S	14	14	14	15
10	T-01	Hendri Cahya K	14	14	14	15

Lampiran 13

**DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN I DAN EKSPERIMEN II BERDASARKAN
POST TEST KELINCAHAN BERBALIK PASSING**

Kelompok Eksperimen I				Kelompok Eksperimen II			
No	Kode Test	Nama	Point	No	Kode Test	Nama	Point
1	T-05	Fiore Elang Arsyandi	20	1	T-14	Munaf Dwi Cahyo	15
2	T-06	Cahyono Dwi S	20	2	T-04	Wendi Dwi Prihandoko	15
3	T-03	Deva Maulana	20	3	T-02	Rizky Nur A	15
4	T-09	Hafidz Khaerul F	15	4	T-15	Lohu Badrani	10
5	T-10	Arif Saputra	15	5	T-11	Junianto Setya Cahyono	10
6	T-19	Rangga Sasmito	15	6	T-07	Isma Gilang	5
7	T-08	Adi Prayoga	15	7	T-16	Fiki Ahmad Rafi	15
8	T-13	Fendi Febrianto	20	8	T-17	M Jaiky Hakim	10
9	T-18	Rizky Acevito A	20	9	T-20	Angga Bagas S	15
10	T-12	M Syifa	20	10	T-01	Hendri Cahya K	15
Jumlah			180	Jumlah			125
N			10	N			10
Rata-rata			18,0	Rata-rata			12,50
Varians			6,67	Varians			12,50
SD			2,58	SD			3,54
Maksimal			20	Maksimal			15
Minimal			15	Minimal			5
Rentang			5,00	Rentang			10,00

Lampiran 14

Daftar nilai t-tabel

TABEL NILAI-NILAI								
d.b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,532	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,711	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,885	1,383	1,835	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,460
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
∞	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,291

Lampiran 15



Pemberian materi Pree Test



Pemanasan



Memberi Contoh Melakukan Test



Pemain Melakukan Test



Pemain Melakukan Test



Latihan *Passing Wall Pass*



Latihan *Passing Wall Pass*



Latihan *Passing Berpasangan*



Latihan *Passing* Berpasangan



Pemberian Materi Kembali Saat Melakukan Post Test



Pemain Melakukan Test



Pemain Melakukan Test