



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *PASS GO* DAN  
*DIAGONAL PASSING SQUARE* TERHADAP  
KETEPATAN *PASSING***

**(Studi Eksperimen Pada Pemain Diklat SMP Terang Bangsa Tahun 2015)**

**SKRIPSI**

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang**

**UNNES**

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

oleh  
**Mohamad Nur Rosid**

**6301411090**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2016**

## ABSTRAK

**Mohammad Nur Rosid. 2015.**Perbedaan Pengaruh Latihan *Pass Go* dan *Diagonal Passing Square* Terhadap Ketepatan *Passing* Pada Pemain Diklat SMP Terang Bangsa Semarang Tahun 2015. Drs. Kriswanto, M.Pd., Drs. M. Nasution, M.Kes.

**Kata kunci:** *Pass Go, Diagonal Passing Square, Ketepatan Passing*

Pemain diklat SMP Terang Bangsa sering melakukan kesalahan *passing* dan mudah di-*intercept*. Permasalahan penelitian: 1) Apakah ada pengaruh latihan *pass go* terhadap ketepatan *passing*?, 2) Apakah ada pengaruh latihan *diagonal passing square* terhadap ketepatan *passing*?, 3) Manakah bentuk latihan yang memberikan pengaruh lebih baik antara latihan *pass go* dan *diagonal passing square* terhadap ketepatan *passing*?

Metode penelitian dengan eksperimen pola M-S. Data diambil melalui *pre-test* dan *post-test*. Populasi dari penelitian ini adalah pemain diklat SMP Terang Bangsa Semarang sebanyak 34. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain diklat SMP Terang Bangsa K-U 13 sejumlah 16 pemain. Variabel bebas adalah latihan *pass go* dan latihan *diagonal passing square*, ketepatan *passing* sebagai variabel terikat.

Hasil penelitian yang diperoleh adalah 1) pada kelompok eksperimen I nilai  $t_{hitung} = 3,813 > t_{tabel} = 2,365$  ini berarti ada pengaruh signifikan. 2) pada kelompok eksperimen II nilai  $t_{hitung} = 2,049 < t_{tabel} = 2,365$  ini berarti tidak ada pengaruh yang signifikan. 3) bentuk latihan *pass go* terbukti lebih berpengaruh terhadap ketepatan *passing* daripada *diagonal passing square*. Hal ini karena latihan *pass go* berpengaruh secara signifikan terhadap ketepatan *passing*

Latihan *pass go* dan *diagonal passing square* memberikan pengaruh terhadap ketepatan *passing*. Latihan *pass go* memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap ketepatan *passing*. Disarankan kepada pelatih sepak bola, untuk memperoleh hasil yang maksimal dalam meningkatkan ketepatan *passing* dilakukan dengan latihan *pass go*.

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya :

Nama : Mohammad Nur Rosid

NIM : 6301411090

Jurusan/Prodi : S1 PKLO

Fakultas : Fakultas Ilmu keolahragaan

Judul Skripsi : Perbedaan pengaruh latihan *pass go* dan *diagonal passing square* terhadap ketepatan *passing* pada pemain diklat SMP Terang Bangsa Semarang Tahun 2015.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari wilayah Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 10 Desember 2015

Yang menandatangani



Mohammad Nur Rosid  
NIM. 6301411090

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul " Perbedaan Pengaruh Latihan *Pass Go* dan *Diagonal Passing Square* Terhadap Ketepatan *Passing* pada Pemain Diklat SMP Terang Bangsa Semarang Tahun 2015. Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 25 November 2015

Pembimbing I,



Drs. Kriswantoro, M.Pd.  
NIP. 196106301987031003

Pembimbing II,



Drs. M. Nasution, M.Kes.  
NIP. 196404231990021001

Mengetahui,  
Ketua Jurusan  
Pendidikan Keolahragaan



Drs. Hermawan, M.Pd.  
NIP. 195904011988031002

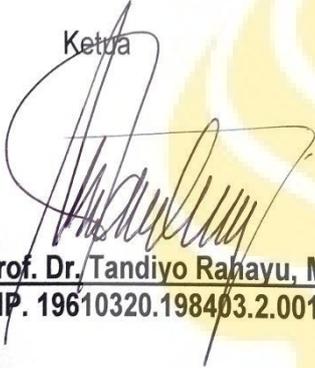
## PENGESAHAN

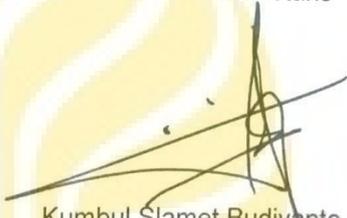
Skripsi atas nama Mohammad Nur Rosid NIM 6301411090 Program Studi Pendidikan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Pass Go* dan Latihan *Diagonal Passing Square* Terhadap Ketepatan *Passing* pada Pemain Diklat SMP Terang Bangsa Tahun 2015” telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu tanggal 16 Desember 2015.

### Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris

  
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd  
NIP. 19610320.198403.2.001

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

### Dewan Penguji

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

2. Drs Kriswantoro M.Pd. (Anggota)  
NIP. 196106301987031003

3. Drs. M. Nasution, M.Kes. (Anggota)  
NIP. 196404231990021001

## MOTO DAN PERSEMBAHAN

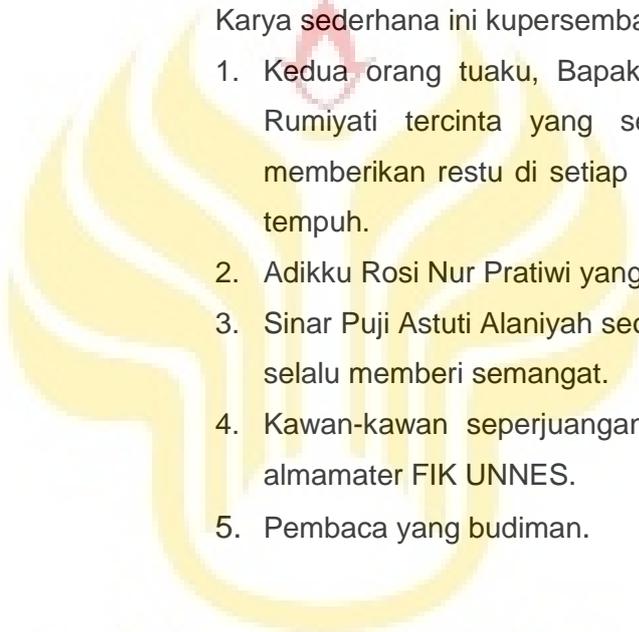
### Moto :

- ❖ Janganlah meminta bukti bahwa do'amu akan dijawab oleh Allah, tapi buktikanlah kesungguhan dari do'amu.

### Persembahan :

Karya sederhana ini kupersembahkan untuk :

1. Kedua orang tuaku, Bapak Jasmani dan Ibu Rumiwati tercinta yang selalu berdoa dan memberikan restu di setiap langkah yang saya tempuh.
2. Adikku Rosi Nur Pratiwi yang saya Sayangi.
3. Sinar Puji Astuti Alaniyah seorang sahabat yang selalu memberi semangat.
4. Kawan-kawan seperjuangan PKLO 2011 dan almamater FIK UNNES.
5. Pembaca yang budiman.



**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T yang telah melimpahkan rahmat, nikmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Pass Go* dan *Diagonal Passing Square* Terhadap Ketepatan *Passing* pada Pemain Diklat SMP Terang Bangsa Tahun 2015”. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahrgaan, Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tersusun bukan hanya atas kemampuan penulis namun juga karena adanya bantuan, bimbingan, dukungan serta motivasi dari banyak pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu keolahrgaan yang telah memberikan ijin dan rekomendasi penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan olahraga FIK UNNES yang telah pengarahan dan pengesahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Kriswantoro, M.Pd. selaku dosen pembimbing I yang selalu sabar dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini sehingga dapat selesai tepat pada waktunya.

5. Drs. M. Nasution, M.Kes. selaku dosen pembimbing II yang selalu sabar dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini sehingga dapat selesai tepat pada waktunya.
6. Bapak/Ibu beserta staff TU jurusan dan fakultas yang selalu memberikan bantuan dalam setiap penyelesaian segala bentuk administrasi.
7. Yosef Hariyono, selaku ketua umum SSB Terang Bangsa Semarang yang telah bersedia memberikan ijin bagi penulis untuk dapat melakukan penelitian.
8. Pengurus, pelatih serta pemain diklat SMP Terang Bangsa Semarang yang telah bersedia menerima, memberikan ijin bagi penulis serta membantu penulis dalam proses penelitian sehingga dapat terlaksana dengan baik.
9. Teman-teman IKK sepakbola dan PKL Terang Bangsa yang saling membantu dalam peningkatan kualitas kepelatihan.
10. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan doa dan dukungan.

Atas segala doa, bantuan dan dukungan yang diberikan kepada penulis, penulis ucapkan terima kasih dan semoga amalan yang baik dan mendapat ridhlo serta pahala dari Allah S.W.T. Pada akhirnya penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat.

Semarang, 10 Desember 2015



Mohamad Nur Rosid

NIM. 6301411090

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN .....	iii
PERSETUJUAN .....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	9
1.3 Pembatasan Masalah.....	9
1.4 Rumusan Masalah .....	9
1.5 Tujuan Penelitian .....	10
1.6 Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS</b>	
2.1 Landasan Teori dan Hipotesis.....	11
2.1.1 Teknik Dasar Mengoper Bola .....	11
2.1.2 Metode Latihan Ketepatan Passing .....	16
2.1.2.1 Latihan Pass Go.....	18
2.1.2.2 Latihan Diagonal Passing Square .....	20
2.2 Kerangka Berpikir.....	21
2.2.1 Pengaruh Latihan Pass Go Terhadap Ketepatan Passing...	21
2.2.2 Pengaruh Latihan Diagonal Passing Square Terhadap Ketepatan Passing.....	22
2.2.3 Perbedaan pengaruh Latihan Pass Go dan Diagonal Passing Square Terhadap Ketepatan Passing.....	23
2.3 Hipotesis .....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian .....	26
3.2 Variabel Penelitian .....	26
3.2.1 Variabel Bebas.....	27
3.2.2 Variabel Terikat .....	27
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel .....	27
3.3.1 Populasi .....	27
3.3.2 sampel.....	28
3.3.3 Teknik Penarikan Sampel.....	28
3.4 Instrumen Penelitian .....	28
3.5 Prosedur Penelitian .....	30
3.5.1 Metode Pengumpulan Data.....	30

3.5.2 Teknik Pengambilan Data .....	31
3.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian .....	33
3.7 Teknik Analisis Data .....	35
3.7.1 Pengujian Normalitas .....	35
3.7.2 Perhitungan Homogenitas .....	36
3.7.3 Uji Hipotesis .....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	38
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian .....	38
4.1.1.1 Uji Normalitas .....	39
4.1.1.2 Uji Homogenitas .....	40
4.1.2 Uji Asumsi Klasik ( Paired Sample Test ) .....	41
4.1.2.1 Uji Beda Pre-test Kelompok Eksperimen I dan Pre-test Kelompok Eksperimen II .....	42
4.1.2.2 Uji Beda Pre-test Kelompok Eksperimen I dan Post-test Eksperimen I .....	43
4.1.2.3 Uji Beda Pre-test Kelompok Eksperimen II dan Post-test Kelompok Eksperimen II .....	44
4.1.2.4 Uji Beda Selisih Kelompok Eksperimen I dan Selisih Kelompok Eksperimen II .....	45
4.2 Pembahasan .....	45
4.2.1 Adanya Pengaruh Latihan Pass go Terhadap Ketepatan Passing pada Pemain Diklat SMP Terang Bangsa Semarang Tahun 2015 .....	45
4.2.2 Adanya Pengaruh Latihan Diagonal Passing Square Terhadap Ketepatan Passing pada Pemain Diklat SMP Terang Bangsa Semarang Tahun 2015 .....	47
4.2.3 Latihan Pass Go Lebih Berpengaruh Dari pada Diagonal Passing Square Terhadap Ketepatan Passing pada Pemain Diklat SMP Terang Bangsa Semarang Tahun 2015 .....	48
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan .....	51
5.2 Saran .....	51
DAFTAR PUSTAKA .....	53
LAMPIRAN .....	54

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel 1.1 Prestasi diklat Terang Bangsa .....	7
2. Tabel 2.1 Analisis Keuntungan dan Kekurangan Latihan Pass Go.....	19
3. Tabel 2.2 Analisis Keuntungan dan Kekurangan Latihan Diagonal Passing Square .....	21
4. Tabel 3.1 Pembagian Kelompok Penelitian .....	31
5. Tabel 3.2 teknik Analisis Data .....	35
6. Tabel 4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	38
7. Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Uji Normalitas .....	39
8. Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas .....	40
9. Tabel 4.4 Hasil Uji Beda <i>Pre-test</i> Eksperimen I dan <i>Pre-test</i> kelompok Eksperimen II .....	41
10. Tabel 4.5 Uji Beda <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen I dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen I .....	42
11. Tabel 4.6 Hasil Uji Beda <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen II dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen II.....	44
12. Tabel 4.7 Hasil Uji Beda Selisish Kelompok Eksperimen I dan Selisih Kelompok Eksperimen II.....	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar 1.1 Lapangan Utama diklat Terang Bangsa .....	5
2. Gambar 1.2 Upacara Pembukaan diklat Terang Bangsa .....	6
3. Gambar 1.3 Juara 1 Walikota Cup Tahun 2015 .....	7
4. Gambar 2.1 Perkenaan Bola dengan Kaki Bagian Dalam .....	13
5. Gambar 2.2 Perkenaan Bola dengan Punggung Kaki .....	14
6. Gambar 2.3 Perkenaan Bola dengan Kaki Bagian Luar .....	15
7. Gambar 2.4 Latihan Pass Go .....	19
8. Gambar 2.5 Latihan Diagonal Passing Square .....	20
9. Gambar 3.1 Pelaksanaan Penelitian .....	26
10. Gambar 3.2 Test Ketepatan Passing .....	29
11. Gambar 4.1 Grafik Hasil Latihan Pass Go Terhadap Ketepatan Passing .....	46
12. Gambar 4.2 Grafik Hasil Latihan Diagonal Passing Square Terhadap Ketepatan Passing .....	47
13. Gambar 4.3 Grafik Hasil Selisih Kelompok Eksperimen I dan Kelompok Eksperimen II .....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Usulan Pimbingan.....	54
Lampiran 2. Surat Keterangan Penetapan Pembimbing .....	55
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian .....	56
Lampiran 4. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	57
Lampiran 5. Daftar Nama Sampel Diklat SMP TERBANG .....	58
Lampiran 6. Daftar Hasil Pre-Test Ketepatan Passing .....	59
Lampiran 7. Daftar Hasil Pre-Test Ketepatan Passing Menggunakan Kaki Kiri dan Kaki Kanan .....	60
Lampiran 8. Daftar Hasil Rangking dari Sampel .....	61
Lampiran 9. Daftar Rangking Pre-test Ketepatan Passing dari Hasil Tertinggi Ke Hasil Terendah Untuk Di Match-kan .....	62
Lampiran 10. Daftar Hasil Matching Kelompok Eksperimen I dan Kelompok Eksperimen II .....	63
Lampiran 11. Program Latihan.....	64
Lampiran 12. Daftar Hasil Post-Tets Ketepatan Passing Kelompok Eksperimen I dan Kelompok Eksperimen II .....	69
Lampiran 13. Daftar Hasil Post-Test Ketepatan Passing Menggunakan Kaki Kiri dan Kaki Kanan.....	70
Lampiran 14. Tabel Nilai T-Test.....	71
Lampiran 15. Data Presensi .....	72
Lampiran 16. Daftar Petugas Pembantu Penelitian.....	73
Lampiran 17. Dokumentasi Hasil Penelitian.....	74

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan permainan olahraga populer dan diminati di seluruh dunia. Banyak penggemar sepakbola di dunia, dari penggemar tim amatir sampai tim profesional dunia sekelas FC Barcelona, Real Madrid, Bayer Munchen, Chelsea dll. Sedangkan di Indonesia Persija, Persib, Sriwijaya, Persipura dll. Setiap negara atau *club* mempunyai ciri khas permainan masing-masing, seperti Spanyol dengan permainan *tiki-taka*, Inggris dengan permainan *kick and rush* dan Belanda dengan *total voetball*.

Sepakbola adalah suatu cabang olahraga yang menggunakan bola dan dimainkan oleh dua tim dengan jumlah masing-masing tim adalah 11 orang. Tujuan utama dari permainan ini adalah mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Tim yang mencetak gol atau skor paling banyak akan menjadi tim yang memenangkan pertandingan.

Verheijen, Dr. R (1998:6) Sepakbola adalah olahraga yang kompleks, namun sejumlah faktor dapat mempengaruhi hasil akhir suatu pertandingan. Permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan beregu atau tim, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerja sama yang baik. Untuk mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang mampu menguasai bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat dan

cermat artinya tidak membuang-buang energi atau waktu. Dengan demikian seorang pemain sepakbola yang tidak mempunyai teknik dasar dan ketrampilan bermain sepakbola tidaklah mungkin menjadi pemain yang baik dan terkemuka. Semua pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar dan ketrampilan bermain sepakbola, karena orang akan menilai sampai dimana teknik dan ketrampilan pemain dalam hal menendang bola, mengoper bola, menyundul bola, menembakan boal ke gawang lawan untuk membuat gol. oleh karena itu, tanpa menguasai dasar-dasar teknik dan keterampilan bermain sepakbola dengan baik, untuk selanjutnya pemain tidak dapat melakukan macam-macam sistem permainan, tidak dapat melakukan pola-pola permainan atau mengembangkan teknik modern dan dapat pula membaca permainan (Sukatamsi 1984: 11-12).

Sukatamsi (1984: 34) bahwa teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari: 1) teknik tanpa bola, diantaranya adalah: a) lari, b) melompat, c) gerak tipu tanpa bola, d) gerakan khusus penjaga gawang. 2) teknik dengan bola, diantaranya adalah: a) menendang bola, b) menerima bola, c) menggiring bola, d) menyundul bola, e) melempar bola, f) gerak tipu dengan bola, g) merampas atau merebut bola, dan h) teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Permainan sepakbola *passing* atau mengoper bola adalah salah satu teknik dasar yang haruslah dikuasai oleh pemain sepakbola, dengan menguasai teknik *passing* yang benar, permainan sepakbola menjadi permainan yang sangat mementingkan kerja sama tim. Dengan ketepatan *passing* pula permainan sepakbola menjadi menarik, lebih atraktif dan enak untuk ditonton Dengan *passing* semua pemain dapat menjadi komponen penting dalam kesuksesan suatu tim dalam memenangkan suatu pertandingan.

Pertandingan sepakbola banyak tim yang kesulitan mengembangkan permainan dikarenakan kemampuan *passing* yang dimiliki oleh tiap individu yang kurang baik. Kurangnya kemampuan *passing* tersebut tidak hanya dikarenakan ketrampilan pemain itu saja, akan tetapi pemain kurang menguasai teknik-teknik *passing* yang baik dan benar. Salah satu cara untuk mengasah dan meningkatkan kemampuan *passing* adalah dengan cara memberikan model-model latihan yang bervariasi dan beragam. Dengan latihan yang bervariasi para pemain diharapkan tidak jenuh dan dapat melakukan latihan dengan leluasa dan latihan dapat dilakukan dengan maksimal. Model latihan permainan akan membuat para pemain akan lebih memanfaatkan latihan dan latihan akan menjadi hal yang menyenangkan dan fungsi latihan akan tercapai.

*Passing* atau mengoper adalah salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk pencapaian hasil yang maksimal dalam suatu pertandingan sepakbola. Dalam ketrampilan individu dalam melakukan *passing* dengan baik maka suatu tim akan kompak dan dapat berbagi dengan anggota tim lain serta leluasa untuk menguasai pertandingan dan mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Banyak metode latihan untuk meningkatkan ketepatan *passing*, contohnya adalah latihan *Pass Go* dan *Diagonal Passing Square*.

Latihan *Pass Go* adalah gerakan latihan mengoper bola dengan berlari mengikuti alur operan bola sehingga pantulan bola dilakukan secara berulang-ulang dengan arah dan tujuan yang sama. Latihan *pass go* cocok dan efektif untuk pemain usia dini dalam meningkatkan ketepatan *passing* karena beban latihan yang diberikan tidak terlalu berat. Dimana Pemain harus bergembira dan senang dalam melakukan latihan. Dengan latihan yang bergembira, Pemain akan melakukan latihan dengan serius dan dapat mencapai tujuan yang

diinginkan pada saat latihan. Sedangkan latihan *Diagonal Passing Square* adalah latihan mengoper bola dengan mengarahkan bola secara menyilang dilakukan berulang-ulang sesuai dengan arah dan tujuan yang sama. sehingga pemain lebih mudah dalam melakukan *passing*.

Diklat SMP Terang Bangsa merupakan salah satu dari berpuluh-puluh sekolah sepakbola yang ada di kota Semarang, berlokasi di Jl. Arteri Utara, Kompleks Grand Marina Semarang ini sudah berdiri sejak tahun 2009. didirikan karena adanya kerinduan akan memajukan persepakbolaan di Indonesia pada umumnya dan Semarang pada khususnya. Maka berkumpul beberapa pengurus untuk merumuskan terbentuknya suatu Sekolah Bola yang diketuai oleh Bapak Simon Legiman dan diwakili Bapak Handoko dengan Nama Sekolah Bola Terang Bangsa. Selain itu juga dibantu oleh beberapa penasihat seperti Bapak Petrus Agung Purnomo, Bapak Hengky Kusworo, Bapak Hartono Purnomosidi dan Bapak Johar Ling Eng. Hubungan dengan beberapa pelatih luar yang ingin bergabung dengan sekolah sepakbola kita yang diantaranya seperti Mr. Carlos Zapata ( Kepala Pelatih 2009 ) dan Mr. Ronald Lepez ( Kepala Pelatih 2010 ). Disamping itu, manajemen merekrut pelatih mantan pemain Timnas Indonesia yaitu Eko Purjianto yang pernah berguru di Italia selama 2 tahun sebagai Pelatih di Terang bangsa.

Pelatih diklat Terang Bangsa rata-rata berpendidikan formal lulusan SMA, kemudian memiliki pengalaman melatih rata-rata lebih dari 3 tahun dan berlisensi kepelatihan D Nasional, hanya 1 pelatih yang memiliki lisensi UEFA-C yaitu pelatih kepala Ronald Lepez yang berasal dari Belanda. Pelatih SSB Terang Bangsa diberikan fasilitas oleh manajemen untuk bisa mengikuti *coaching clinic* setiap tahunnya jika ada.

Persiapan demi persiapan pun dilakukan, seperti pembuatan Lapangan Sepakbola dengan ukuran Internasional sebesar 68x105 m guna sarana latihan, rumput yang digunakan merupakan rumput import dengan nama Bermuda Grass yang sangat cocok dengan iklim Indonesia.



Gambar 1.1 Lapangan utama diklat Terang Bangsa

Sumber: Dokumentasi Peneliti

Begitu besar pengharapan akan sekolah sepakbola ini maka dengan bergegas membuka pendaftaran pada tanggal 17 Agustus 2009 di beberapa tempat, yang diantaranya seperti di Matahari *Departemen Store* dan *DP Mall*. Animo masyarakat begitu tinggi akan persepakbolaan, kurang lebih ada 300 siswa yang terdaftar dalam sekolah bola baru ini dan pendaftaran pun hanya dibuka selama 3 hari di Matahari *Departemen Store* dan *DP Mall*.

Pelatihan perdana dimulai pada hari Senin, 05 Oktober 2009 dan Upacara Pembukaan Sekolah Sepakbola Terang Bangsa dilaksanakan pada hari Sabtu, 10 Oktober 2009 dengan dihadiri oleh beberapa tokoh persepakbolaan terkemuka seperti Bapak Yoyok Mardijo, Bapak Johar Lin Eng, Bapak Hengky Siegers (perwakilan dari salah satu penggagas SSB Terang Bangsa) Alm. Bp. Ronny Patinasaranni dan ketua dari masing-masing SSB di Semarang.



Gambar 1.2 Upacara Pembukaan diklat Terang Bangsa

Sumber: Dokumentasi Terang Bangsa

Bulan Januari tahun 2010 diklat Terang bangsa berkesempatan untuk mengikuti Turnamen Sepakbola di Kudus pada tanggal 23 – 24 Januari 2010 untuk peserta Kelahiran Usia 10 dan 12 tahun namun masih perlu melakukan pembinaan yang lebih dan pengalaman untuk bertanding.

Turnamen Piala Walikota Salatiga yang diadakan pada tanggal 30 – 31 Januari 2010, pembinaan membuahkan hasil dimana untuk peserta Kelahiran 1998 dengan Pelatih Bapak Unggul Virgolo, dapat menduduki posisi Juara I dengan Piala Tetap di tangan. Merupakan suatu keberhasilan yang gemilang karena baru melakukan pembinaan selama 3 bulan namun bisa memetik hasil yang menggembirakan. tidak hanya berhenti sampai di situ, bahkan untuk Turnamen Peringatan Ulang Tahun Sekolah Sepakbola SSS yang diadakan pada tanggal 06 – 07 Maret 2010, Terang bangsa menduduki posisi puncak sebagai Juara I, tanggal 14-16 Mei 2010 juara I MU Nike Jateng Cup dan paling terbaru adalah juara 1 Lipio SMP tingkat Jawa Tengah tahun 2015 dan juara 1

walikota cup tahun 2015, masih banyak prestasi lainnya, Keberhasilan dalam pembinaan ini juga diikuti dengan bertambahnya siswa.



Gambar 1.3 Juara 1 walikota cup tahun 2015

Sumber : Dokumentasi Terang Bangsa

Diklat Terang Bangsa dalam jangka waktu 6 tahun setelah berdiri, prestasi sepakbola Terang Bangsa sudah membanggakan, hal ini bisa dilihat dari pencapaian prestasi selama 2 tahun terakhir seperti pada Tabel 1.1

**Tabel 1.1**  
**Prestasi SSB Terang Bangsa Selama 2 Tahun Terakhir**

No	Nama Kejuaraan	Kelompok Usia	Juara	Tahun
1	Turnamen Danyonif 400/R ke 61	U-12	3	2014
2	Turnamen LIPIO SMP	SMP Terang Bangsa	2	2014
3	Turnamen LIPIO SMA	SMA Terang Bangsa	1	2014
4	Friendly game Paguyuban	U-10	3	2014
5	Bachul Cup	SMP 2001	3	2014
6	Friendly game Persada	U-13	1	2014
7	Friendly game Persada	U-10	1	2014
8	Turnamen LIPIO SMP tingkat kabupaten semarang	SMP Terang Bangsa	1	2015
9	Turnamen LIPIO SMA	SMA Terang Bangsa	3	2015
10	Turnamen LIPIO SMP tingkat provinsi jawa tengah	SMP Terang Bangsa	1	2015
11	Turnamen Piala Walikota Semarang	SMP Terang Bangsa	1	2015

Berdasar Tabel 1.1 diatas dapat dilihat bahwa prestasi yang mampu ditorehkan oleh diklat Terang Bangsa adalah baik, hal itu tentunya tidak lepas

dari usaha pengurus yang mampu mengelola unsur-unsur yang ada dalam organisasi didalam lapangan maupun diluar lapangan secara maksimal dan baik.

Kurikulum yang digunakan diklat SMP Terang Bangsa adalah kurikulum dari Belanda dan progam latihan seperti itu penulis dapat dari observasi dan pengalaman praktik kerja lapangan di diklat Terang Bangsa. Dimana atlet usia 6-18 tahun mempunyai tujuan yang berbeda pada saat latihan, mulai dari bermain sepakbola dengan senang hati sampai mengembangkan teknik dasar ke dalam permainan tim. Lamanya latihan antara 60 menit hingga 90 menit, didalamnya dibagi menjadi 3 tahap latihan yaitu pemanasan, latihan inti dan *game* atau permainan.

Kurikulum tersebut dilakukan oleh semua kelompok umur mulai dari latihan pemanasan dengan *passing* ataupun *dribbling*, latihan inti dengan 1 v 1, 2 v 2, ataupun 4 v 4 dan sesi akhir latihan di isi dengan *game* yang sebenarnya sesuai kelompok umur mereka. Hampir tidak ada latihan tanpa bola, semua latihan selalu dengan bola (*passing* atau *dribbling* dengan bergerak atau berlari), Untuk itu, hasil observasi penulis pada tanggal 4 agustus pemain diklat SMP Terang Bangsa KU-13 tahun melawan pemain diklat SMP Terang Bangsa KU-12 tahun, dari pengamatan penulis dan hasil wawancara pelatih kelemahan pemain diklat SMP Terang Bangsa KU-13 adalah sering melakukan kesalahan *passing* dan *passing* kurang tepat dan mudah di-*intercept* pemain lawan. penulis memiliki keinginan untuk mengadakan penelitian yang dirancang untuk mengetahui progam latihan yang tepat dalam meningkatkan kemampuan ketepatan *passing* dengan dua metode latihan yang berbeda bagi pemain sepakbola usia muda dan untuk acuan pelatih dalam memperoleh informasi tentang ketepatan *passing* pada setiap pemain dengan judul “ Perbedaan

Pengaruh latihan *pass go* dan *diagonal passing square* terhadap ketepatan *passing* pada pemain diklat SMP Terang Bangsa Semarang Tahun 2015 “

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, untuk mendapatkan hasil ketepatan *passing* yang baik dibutuhkan pola latihan yang baik dan benar, dengan latihan *pass go* dan *diagonal passing square* ini diharapkan pemain sepakbola dapat meningkat dalam melakukan ketepatan *passing*. Dengan demikian maka permainan sepakbola yang dilakukan pemain menjadi menarik dengan kemampuan *passing* yang mumpuni yang dilakukan oleh pemain.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah pada pembahasan sebelumnya maka permasalahan penelitian dibatasi pada latihan *pass go* dan *diagonal passing square* terhadap ketepatan *passing* pemain diklat SMP Terang Bangsa Semarang Tahun 2015.

## 1.4 Rumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah maka permasalahan penelitian adalah:

- 1.4.1 Apakah ada pengaruh latihan *pass go* terhadap ketepatan *passing* pada pemain diklat SMP Terang Bangsa Semarang tahun 2015?
- 1.4.2 Apakah ada pengaruh latihan *diagonal passing square* terhadap ketepatan *passing* pada pemain diklat SMP Terang Bangsa Semarang tahun 2015?
- 1.4.3 Manakah bentuk latihan yang memberikan pengaruh lebih baik antara latihan *pass go* dan *diagonal passing square* terhadap ketepatan *passing* pada pemain diklat SMP Terang Bangsa Semarang tahun 2015?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

- 1.5.1 Mengetahui pengaruh latihan *pass go* terhadap ketepatan *passing* pada pemain diklat SMP Terang Bangsa Semarang tahun 2015
- 1.5.2 Mengetahui pengaruh latihan *diagonal passing square* terhadap ketepatan *passing* pada pemain diklat SMP Terang Bangsa Semarang tahun 2015
- 1.5.3 Mengetahui bentuk latihan yang lebih baik antara latihan *pass go* dan *diagonal passing square* terhadap ketepatan *passing* pada pemain diklat SMP Terang Bangsa Semarang tahun 2015

### 1.6 Manfaat penelitian

Manfaat yang diharapkan dapat diperoleh dari hasil penelitian ini adalah:

- 1.6.1 Sebagai dasar sumbangan informasi ilmiah tentang pengaruh latihan *pass go* dan *diagonal passing square* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pada pemain diklat SMP Terang Bangsa Semarang tahun 2015.
- 1.6.2 Sebagai informasi untuk mengetahui kemampuan ketepatan *passing* pada pemain diklat SMP Terang Bangsa Semarang tahun 2015.
- 1.6.3 Sebagai informasi untuk para pelatih sepakbola, mengenai metode latihan yang tepat untuk melatih ketepatan *passing* pada pemain sehingga dapat meningkatkan prestasi sepakbola.

## BAB II

### LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

#### 2.1 Landasan Teori dan Hipotesis

##### 2.1.1 Teknik Dasar *Passing* Sepak Bola

*Passing* adalah operan bola yang diberikan seorang pemain kepada rekan setim (Tri Septa Agung Pamungkas, 2009:131). Danny Mielke (2007:19-20) mengatakan *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. pemain bisa menggerakkan bola dengan lebih cepat lagi sehingga dapat menciptakan ruang terbuka yang lebih besar dan berpeluang melakukan tendangan *shooting* yang lebih banyak jika dapat melakukan *passing* dengan keterampilan dan ketepatan yang tinggi. dengan *passing* yang baik, pemain akan dapat berlari keruang yang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan.

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

Memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepakbola, mengingat *passing* begitu sering dilakukan dalam sebuah permainan,

seorang pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki *passing* para pemainnya (Timo Scheunemann, 2005:33).

Joshep A. Luxbacher (2011:11) bahwa mengoper bola dan menerima bola itu penting karena keterampilan mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi operan bola yang berhasil. Pemain harus mampu mengoper dan mengontrol bola dengan baik. Keterampilan mengoper dan menerima bola yang tidak baik akan mengakibatkan lepasnya bola dari pemain dan membuang-buang kesempatan untuk menciptakan gol.

Robert Koger (2007:19) mengoper berarti memindahkan bola dari kaki pemain ke kaki pemain lain, dengan cara menendangnya. Ketepatan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dan melakukan tembakan yang jitu ke arah gawang tim lawan. Sedangkan Sucipto dkk. (2000:17) *passing* adalah salah satu tujuan dari menendang bola. Menendang bola dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*), kaki bagian luar (*outside*), punggung kaki (*instep*), dan punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*).

Cara melakukan *passing* ada beberapa macam. Danny Mielke (2004:20-21) memberikan beberapa cara melakukan *passing* yang biasa dilakukan oleh para pemain sepak bola, terdiri atas beberapa teknik seperti : *Passing* menggunakan kaki bagian dalam, *passing* menggunakan punggung sepatu, *passing* menggunakan *drop pass*, *passing* dengan lari overlap, dan *passing* dengan *give*

*and go*. Sementara Joshep A. Luxbacher (2011:11-21) menjelaskan tentang beberapa teknik *passing* (Mengoper bola) yaitu: mengoper bola di atas permukaan ada 3 yaitu operan *Inside-of-the Foot* (dengan bagian dalam kaki); operan *Outside-of-the Foot* (dengan bagian luar kaki); operan *Instep* (dengan kura-kura kaki); dan mengoper bola tinggi ada 2 yaitu operan *Short Chip*, dan operan *Long Chip*

#### 2.1.1.1 Perkenaan bola pada kaki bagian dalam

1. Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, lutut di tekuk
2. Kaki sepak membentuk sudut 30 derajat dengan kaki tumpu
3. Posisi badan dibelakang bola sedikit tegak
4. Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan
5. Saat perkenaan mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran
6. Setelah menendang ada gerakan lanjutan (*follow through*)



Persiapan

Pelaksanaan

*Follow-through*

Gambar 2.1 Perkenaan Bola Dengan Kaki Bagian Dalam

Sumber: Dokumentasi Pribadi

### 2.1.1.1.1 Perkenaan bola pada kaki bagian punggung (kura-kura)

1. Kaki ditumpu pada samping sejajar dengan bola, kaki lurus kebelakang
2. Kaki sepak membentuk sudut 30 derajat dengan kaki tumpu
3. Posisi badan sedikit condong kedepan
4. Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan
5. Saat bola mengenai perkenaan bagian punggung mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran
6. Setelah menendang ada gerakan lanjutan (*follow through*)



Persiapan                      Pelaksanaan                      *Follow-through*

Gambar 2.2 Perkenaan Bola Dengan Punggung Kaki

Sumber: Dokumentasi Pribadi

*Passing* menggunakan kaki bagian punggung, tehnik ini penuh pengaruh pada ketepatan *passing*. Ketepatan penggunaan tehnik ini untuk mengoper jarak jauh (*long passing*). Untuk pemula menggunakan tehnik ini cukup sulit dan harus banyak berlatih, *passing* ini memerlukan penuh konsentrasi saat melakukannya karena kebanyakan gagal untuk ketepatannya dan keakuratannya karena itu pemain harus sering dilatih pada saat latihan dengan tehnik yang baik dan benar.

### 2.1.1.1.3 Perkenaan bola pada kaki bagian luar

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

1. Kaki ditumpu pada bagian samping sejajar dengan bola, kaki lurus kebelakang
2. Kaki yang menendang membentuk sudut 30 derajat dengan kaki tumpu
3. Posisi badan sedikit condong kedepan
4. Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan
5. Saat bola mulai mengenai perkenaan kaki bagian luar mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran
6. Setelah menendang ada gerakan lanjutan (*follow through*)



Gambar 2.3 Perkenaan Bola Dengan Kaki Bagian Luar

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Penelitian ini *passing* yang digunakan adalah *passing* dengan bagian dalam kaki (*Inside-of-the Foot*). Ketrampilan pengoperan bola yang paling dasar dan harus dipelajari adalah *push pass* (operan dorong) karena bagian samping

dalam kaki sebenarnya pendorong bola. Teknik pengoperan ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 15 yard. Cara pelaksanaannya cukup sederhana. ialah kaki yang menahan keseimbangan tubuh, yang tidak digunakan untuk menendang diletakkan di samping bola dan arahan ke target. Tempatkan kaki yang akan menendang dalam posisi menyamping dan jari kaki ke atas menjauh dari garis tengah tubuh. Bola yang ditendang adalah bagian tengah dan ditendang dengan bagian dalam kaki. Pastikan kaki tetap lurus pada gerak lanjutan dari tendangan tersebut (Joshep A. Luxbacher, 2011:12).

Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara (A. Sarumpaet dkk, 1992:20). Seorang pesepakbola harus dibekali teknik *passing* yang baik supaya dapat bermain dengan baik. Pemain yang memiliki teknik dasar *passing* yang baik cenderung pemain tersebut dapat memainkan bola dengan baik pula. Mengoper atau menendang bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola (sukatamsi 1984: 44)

Sesuai uraian diatas, maka peneliti hanya akan menjelaskan tentang latihan *pass go* dan *diagonal passing square*.

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

Ketepatan adalah ketelitian atau kejituan alat ukur itu dapat dijamin ( Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2008: 1042). Dalam penelitian ini yang dimaksud adalah akurasi tendangan pada sasaran. Ketepatan melakukan *passing* atau mengoper bola merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, sebab dengan ketepatan *passing* yang baik maka permainan sepakbola menjadi lebih menarik, atraktif dan lebih menambah

keindahan permainan sepakbola. Ketepatan yang dimaksudkan ialah target atau sasaran mengoper dengan posisi tertentu dan dilakukan dengan benar dan tepat. Sehingga teman yang menerima bola dapat menerima dengan baik dan benar. Sehingga permainan sepakbola dapat mengalir dari kaki ke kaki dengan cepat dan tepat.

M. Sajoto (1995:9), ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh. ketepatan mengoper bola merupakan hal wajib dalam permainan sepakbola, dengan ketepatan yang tinggi seorang pemain dapat menjalankan permainan dengan baik dan dapat dinikmati. Tidak hanya pada sepakbola, akan tetapi semua jenis olahraga membutuhkan ketepatan yang baik. Latihan ketepatan dapat dilakukan dengan cara menguasai teknik dasar mengoper dengan baik terlebih dahulu. Dengan demikian latihan ketepatan akan lebih mudah dilakukan. Penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ketepatan mengoper bola merupakan teknik yang sangat penting dan dibutuhkan dalam permainan sepakbola, dengan ketepatan yang baik maka permainan sepakbola dapat terlihat menarik dan dapat dinikmati oleh pemain dan orang-orang yang menonton. Dari uraian ketepatan *passing* diatas, dapat disimpulkan bahwa ketepatan *passing* adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan atau memindahkan bola dari kaki pemain ke kaki pemain lain dengan cara menendangnya.

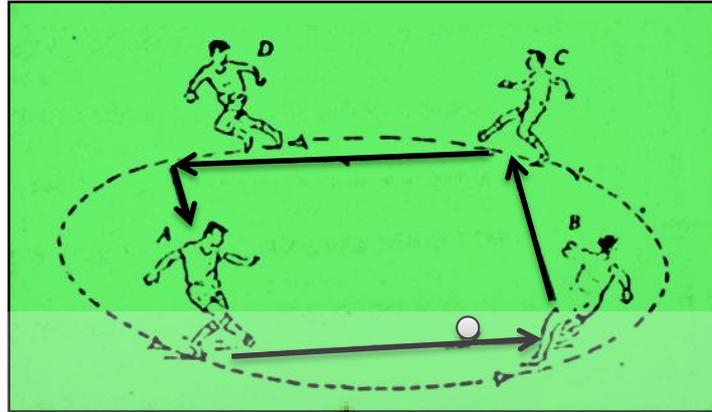
*Passing* menurut Mielke, D (2007:19) adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk

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

### 2.1.2.1 Latihan *Pass Go*

Sepakbola merupakan olahraga yang membutuhkan teknik dasar *passing* yang bagus. ketepatan *passing* dalam bermain, banyak metode latihan untuk melatih ketepatan *passing*, latihan *pass go* adalah gerakan latihan mengoper bola dengan berlari mengikuti alur operan bola sehingga pantulan bola dilakukan secara berulang-ulang dengan arah dan tujuan yang sama. Dengan menggunakan metode latihan *pass go* secara berturut-turut dari awal sampai akhir, akan memberikan efek terhadap peningkatan kemampuan ketepatan *passing* dan peningkatan tersebut dapat dilihat setelah beberapa proses latihan yang dilakukan secara berkelanjutan dan terprogram. Teknik pelaksanaan *pass go* adalah sebagai berikut:

- 2.1.2.1.1. Posisi kaki sama pada saat melakukan tendangan dengan menggunakan kaki dalam, punggung kaki maupun kura-kura
- 2.1.2.1.2. Kaki untuk menendang diayunkan seperti menendang sehingga sampai ke sasaran
- 2.1.2.1.3. Setelah melakukan operan pemain berlari ke arah bola yang dioper dan berada di belakang pemain yang diberi bola.
- 2.1.2.1.4. Pemain yang mendapat bola kembali mengoper ke arah depan yang berhadapan.
- 2.1.2.1.5. Kegiatan dilakukan berulang-ulang



Gambar 2.4 Latihan *Pass Go*  
(Sukatamsi, 1985: 84)

Pada metode ini pemain melakukan latihan *pass go* dari awal sampai akhir pertemuan. Hal ini dimaksudkan agar pemain terbiasa dengan latihan *pass go*. Berikut beberapa keuntungan dan kekurangan dari latihan peningkatan *ketepatan passing* dengan menggunakan metode latihan *pass go*

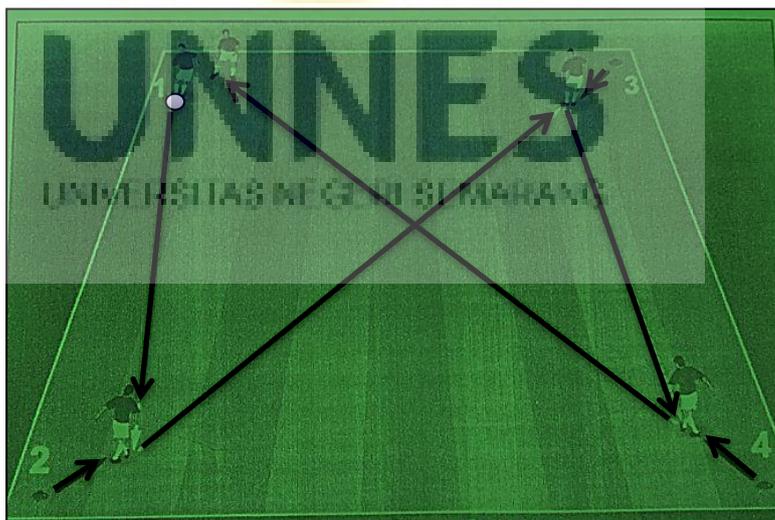
**Tabel 2.1**  
**Analisis kelebihan dan kekurangan metode latihan *pass go***

Kelebihan	Kekurangan
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Intensitas bervariasi atau dapat berubah-ubah.</li> <li>2. Melatih teknik <i>passing</i> dan daya tahan secara efektif sesuai kebutuhan pemain sepakbola</li> <li>3. Unsur-unsur seperti teknik, fisik dan mental dapat dilatih secara bersamaan</li> <li>4. Pemain lebih menikmati dalam melakukan latihan</li> <li>5. Lebih menyenangkan dalam melakukan latihan atau tidak membosankan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Latihan yang dilakukan tidak hanya satu tujuan.</li> <li>2. Latihan lebih cepat menguras tenaga</li> </ol>

### 2.1.2.2 Latihan *Diagonal Passing Square*

Metode latihan *diagonal passing square* adalah latihan pola *passing diagonal* secara diam ditempat tanpa berlari, sesuai dengan arah dan tujuan yang sama sehingga pemain lebih mudah dalam melakukan *passing*. oleh karena itu tujuan dari latihan *diagonal passing square* adalah untuk meningkatkan ketepatan *passing* dan dari *passing* inilah kerjasama tim akan terbangun. Teknik pelaksanaan *diagonal passing square* sebagai berikut:

- 2.1.2.2.1. Pemain membentuk pola segi empat, setiap sudut ada 1 pemain yang siap menerima *passing*
- 2.1.2.2.2. Pemain nomer 1 melakukan *passing* lurus ke pemain nomer 2
- 2.1.2.2.3. kemudian pemain nomer 2 melakukan *passing diagonal* menuju pemain nomer 3
- 2.1.2.2.4. Pemain nomer 3 melakukan *passing* lurus ke pemain nomer 4
- 2.1.2.2.5. Pemain nomer 4 melakukan *passing diagonal* ke nomer 1
- 2.1.2.2.6. Kegiatan dilakukan berulang-ulang



Gambar 2.5 Latihan *Diagonal Passing Square*  
(Mirko Mazantini dan Simone Bombardieri, 2013: 69)

Berikut beberapa kelebihan dan kekurangan dari latihan menggunakan metode *diagonal passing square*.

**Tabel 2.2**  
**Analisis kelebihan dan kekurangan latihan *diagonal passing square***

Kelebihan	Kekurangan
1. Intensitas latihan dapat berubah-ubah atau bervariasi 2. Latihan yang dilakukan fokus terhadap satu tujuan 3. Latihan tidak banyak menguras energi	1. Latihan <i>passing</i> sedikit membosankan karena pemain berlatih hanya melakukan <i>passing</i> dengan berdiri ditempat.

## 2.2. Kerangka Berfikir

### 2.2.1. Pengaruh Latihan *Pass Go* Terhadap Ketepatan *Passing*

Latihan *pas go* ini pemain diharapkan pada tingkat kematangan dalam melakukan *passing* dan ketepatan *passing* yang memadai, latihan *pass go* ini merupakan latihan yang cocok dan efektif dalam meningkatkan ketepatan *passing*, sebab latihan *pass go* menggunakan sentuhan *passing* cepat dan dilakukan secara berulang-ulang. Setelah melakukan *passing* pemain diharapkan mencari ruang dan mendapat *passing* dari temannya kembali, karena kerjasama tim terbentuk dari *passing* yang benar dan tepat. Permainan akan lebih menarik apabila kerjasama tim terbangun dengan baik. Latihan ini membentuk segi empat kemudian dalam melakukan *passing* dengan berputar searah jarum jam atau lawan arah jarum jam. Keuntungan Latihan ini selain dapat meningkatkan kemampuan dalam ketepatan *passing*, juga dapat melatih *ball feeling* dan daya tahan pemain. Kendalanya, model latihan ini sulit untuk diterapkan karena pemain selalu dituntut untuk mengarahkan pada sasaran yang berubah-ubah,

tetapi model latihan ini akan semakin membuat pemain selalu termotivasi dalam melakukannya sehingga hasil yang didapat akan semakin maksimal.

Memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepakbola (Scheunemann, T. 2005:31). Sehingga dengan latihan *pass go* akan membuat seorang pemain memiliki kemampuan ketepatan *passing* bola yang lebih baik lagi. Pemain diharapkan dapat bermain dengan efektif dan dapat memperlihatkan kemampuan mereka dalam kerja sama tim. Dengan latihan *pass go* ini pemain akan lebih kelihatan terampil dan dapat melakukan *passing* dengan benar dan tepat.

### **2.2.2 Pengaruh Latihan *Diagonal Passing Square* Terhadap Ketepatan *Passing***

Danny Mielke (2007:19-20) mengatakan *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. Dengan *passing* yang baik seorang pemain bisa berlari ke ruang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi permainan.

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

Sesuai yang ada pada penjelasan di dalam landasan teori, bahwa keuntungan dari metode latihan *diagonal passing square* adalah pemain melakukan pola *passing diagonal* atau mengoper silang secara diam ditempat tanpa berlari, sesuai arah dan tujuan yang sama sehingga pemain lebih mudah dalam melakukan *passing*. Dan latihan tidak banyak menguras energi pemain saat latihan, Latihan *diagonal passing square* berubah-ubah sesuai dengan program latihan yang ditentukan. Sehingga pemain tidak merasa bosan dalam melakukan latihan, latihan yang bervariasi akan membuat latihan lebih menyenangkan.

### **2.2.3 Perbedaan Pengaruh Latihan *Pass Go* dan *Diagonal Passing Square* Terhadap Ketepatan *Passing***

Bentuk latihan dalam penelitian ini yaitu *pass go* dan *diagonal passing square*, latihan *pass go* adalah gerakan latihan mengoper bola dengan berlari mengikuti alur operan bola sehingga pantulan bola dilakukan secara berulang-ulang dengan arah dan tujuan yang sama. Sedangkan *diagonal passing square* adalah pemain melakukan pola *passing diagonal* secara diam ditempat tanpa berlari, sesuai dengan arah dan tujuan yang sama sehingga pemain lebih mudah dalam melakukan *passing*. Dengan *passing* yang berkualitas akan menentukan kinerja pemain dan tim di dalam pertandingan yang sebenarnya, kerjasama yang bagus dimulai dari *passing* yang benar dan tepat kepada pemain lain. Dan tim yang tangguh dan kuat adalah tim yang mempunyai pemain-pemain yang memiliki teknik dasar *passing* yang benar dan tepat. teknik pemain juga harus dilatih seperti *dribbling*, *shooting*, *heading* dan *control* agar pemain dapat menjalankan pertandingan sesuai dengan instruksi dari pelatih, Latihan *pass go* lebih efektif dibandingkan dengan latihan *diagonal passing square* terhadap ketepatan

*passing*. Karena latihan *pass go* menggunakan sentuhan *passing* cepat dan dilakukan secara berulang-ulang sehingga sentuhan pemain terhadap bola lebih banyak. Dengan demikian latihan *pass go* lebih efektif dalam meningkatkan ketepatan *passing*.

Penelitian yang dilakukan maka akan lebih terbukti dan memiliki kekuatan yang tetap saat diuji. Sebab dengan kedua sampel akan tampak mana yang lebih baik dan lebih efektif dalam meningkatkan ketepatan *passing*.

Penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa latihan *pass go* dapat memberikan pengaruh yang lebih baik dari pada latihan *diagonal passing square* terhadap ketepatan *passing* pada pemain diklat SMP Terang Bangsa Semarang tahun 2015.

### 2.3 Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2010:110). Berdasarkan kajian teoritis yang berhubungan dengan permasalahan. Maka hipotesis dari penelitian ini adalah :

- 2.2.1 Ada pengaruh latihan *pass go* terhadap ketepatan *passing* pada pemain diklat SMP Terang Bangsa Semarang Tahun 2015.
- 2.2.2 Ada pengaruh latihan *diagonal passing square* terhadap ketepatan *passing* pada pemain diklat SMP Terang Bangsa Semarang Tahun 2015.
- 2.2.3 Ada perbedaan pengaruh antara latihan *pass go* dan *diagonal passing square* terhadap ketepatan *passing* pada pemain diklat SMP Terang Bangsa Semarang Tahun 2015.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa :

- 5.1.1 Ada pengaruh latihan *pass go* terhadap hasil ketepatan *passing* pemain diklat SMP Terang Bangsa Semarang tahun 2015.
- 5.1.2 Ada pengaruh latihan *diagonal passing square* terhadap hasil ketepatan *passing* pemain diklat SMP Terang Bangsa Semarang tahun 2015.
- 5.1.3 Latihan *pass go* berpengaruh lebih baik terhadap hasil ketepatan *passing* pemain diklat SMP Terang Bangsa Semarang tahun 2015.

#### 5.2 Saran

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

- 5.2.1 Untuk para pelatih sepakbola dalam meningkatkan ketepatan *passing* dapat dilakukan latihan *passing* menggunakan *treatment* latihan *pass go*, karena secara nyata berdampak pada hasil ketepatan *passing* yang lebih baik daripada latihan *diagonal passing square* walaupun kedua bentuk latihan tersebut sama-sama berpengaruh.
- 5.2.2 Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi dan diharapkan untuk dapat membandingkan bentuk latihan *pass go* dan *diagonal passing square* ini dengan bentuk latihan lain agar diperoleh hasil yang semakin tepat terkait

bentuk latihan yang paling efektif untuk meningkatkan *passing* datar pada sepak bola.



**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## DAFTAR PUSTAKA

- FIK. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Semarang : FIK UNNES
- A. Sarumpaet, dkk. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta : Depdikbud.
- Depdiknas, 2008. *Kamus besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa
- Koger Robert. 2005. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. The McGraw-Hill Companies
- Luxbacher Joseph, A. 2011. *Sepak Bola*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Mazzantini, M dan Bombardieri, S. 2013. *Full Season Academy Training Program U-13-15: 48 Sessions (245 practice) from italian Series 'A' Coaches*. Milton Keynes: SoccerTutor.com
- Mielke, D. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Jakarta : Pakar Raya
- Scheunemann, T. 2005. *Dasar-Dasar Sepak Bola Modern*. Malang : Dioma
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepak Bola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta.
- Suharsimi arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo : Tiga Serangkai
- Sutrisno Hadi. 1987. *Metodologi Research*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Tri Septa Agung Pamungkas. 2009. *Kamus Pintar Sepak Bola*. Malang : Dioma
- Verheijen, Dr. R. 1998. *Conditioning for soccer*. Pennsylvania: reedswain videos and books