



**PENGARUH LATIHAN *PASSING RECEIVING* DAN
1-2 COMBINATION PASS TERHADAP *ACCURACY*
PASSING SEPAKBOLA
(Eksperimen pada siswa SSB Bhaladika Semarang KU 9-11 Tahun 2015)**

SKRIPSI

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

oleh

NANANG AVANDI
6301411152



PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2016

ABSTRAK

Nanang Avandi. 2015. Pengaruh Latihan *Passing Receiving* Dan *1-2 Combination Pass* Terhadap *Accuracy Passing* Sepakbola Pada Siswa SSB Bhaladika Semarang KU 9-11 Tahun 2015. Skripsi Jurusan PKLO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Drs. Kriswantoro, M.Pd. Tri Aji, M.Pd.

Kata Kunci: Pengaruh, *Passing receiving*, *1-2 combination pass*

Latar belakang dari penelitian ini adalah *accuracy passing* pemain sepak bola yang masih kurang dalam hal ketepatan, dikarenakan variasi latihan untuk meningkatkan *accuracy passing* masih kurang. Banyak pemain dalam melakukan *passing* pada temannya tidak tepat sasaran, sehingga teman yang menerima bola sulit untuk menjangkau dan mengontrol bola, bolapun gampang direbut lawan dan sering keluar lapangan. Sehingga permainan tidak terlihat baik, untuk itu dalam sepakbola *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepakbola, mengingat *passing* begitu sering dilakukan dalam permainan sepakbola. Berdasarkan latar belakang tersebut, permasalahan dalam penelitian ini adalah 1) Apakah ada pengaruh latihan *passing receiving* terhadap *accuracy passing* siswa SSB Bhaladika Semarang ku 9-11 tahun 2015? 2) Apakah ada pengaruh latihan *1-2 combination pass* terhadap *accuracy passing* siswa SSB Bhaladika Semarang ku 9-11 tahun 2015? 3) Manakah yang lebih baik pengaruhnya antara latihan *passing receiving* dan latihan *1-2 combination pass* terhadap *accuracy passing* siswa SSB Bhaladika Semarang ku 9-11 tahun 2015?

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi menggunakan siswa SSB BHALADIKA Semarang berjumlah 38 siswa dan sampel sebanyak 18 siswa diambil dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan tes *accuracy passing*. Analisis data menggunakan uji t untuk membandingkan sampel yang diberikan perlakuan berbeda.

Hasil analisis data menggunakan uji t diperoleh (Thitung) untuk variable latihan *passing receiving* sebesar 3,833 dengan nilai sig $0,005 < 0,05$, yang berarti bahwa variabel tersebut signifikan. Hasil uji keberartian variable latihan *1-2 combination pass*, diperoleh (Thitung) sebesar 4,400 dengan nilai sig $0,002 < 0,05$, yang berarti bahwa variabel tersebut signifikan.

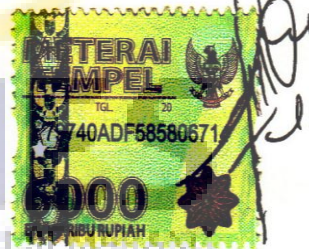
Berdasarkan hasil data di atas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *passing receiving* dan latihan *1-2 combination pass* terhadap *accuracy passing* sepakbola siswa SSB Bhaladika Semarang KU 9-11 Tahun 2015. Mengacu dari hasil tersebut penulis dapat mengajukan saran yaitu dalam penyusunan program latihan *accuracy passing* sepakbola, hendaknya seorang pelatih memperhatikan atau memperbanyak variasi bentuk latihan *passing* untuk meningkatkan kemampuan *accuracy passing* pemain sepakbola.

PERNYATAAN

Dengan ini saya bahwa isi skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi, bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Passing Receiving* Dan 1-2 *Combination Pass* Terhadap *Accuracy Passing* Pada Siswa SSB BHALADIKA Semarang KU 9-11 Tahun 2015" adalah hasil karya sendiri dan sepengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dirujuk dalam skripsi ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 21-11-2015

UNN
UNIVERSITAS NEGERI



Nanang Avandi

NIM. 6301411152

PERSETUJUAN

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

Hari : 20m'at

Tanggal : 13-11-2015

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II



Drs. Kriswantoro, M.Pd
NIP. 196106301987031003



Tri Aji, M.Pd
NIP. 198011032006041010

UNNES

Mengetahui,

Ketua Jurusan PKLO



Hermawan, M.Pd
95904011988031002

PENGESAHAN

Skripsi ini atas nama Nanang Avandi. NIM 6301411152. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Judul Pengaruh Latihan *Passing Receiving* Dan *1-2 Combination Pass* Terhadap *Accuracy Passing* Sepakbola Pada Siswa SSB Bhaladika Semarang KU 9-11 Tahun 2015 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Univeritas Negeri Semarang pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 17 Desember 2015

Pukul : 13.00 – 15.00 WIB

Tempat : Laboratorium PKLO Lantai 2, Ruang 1

Panitia Ujian,


Ketua
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd
NIP. 106103201984032001

Sekretaris


Sri Haryono, S.Pd, M.Or.
NIP. 196911131998021001

Dewan Penguji,

1. Kumbul Slamet B, S.Pd, M.Kes. (Ketua)
NIP. 197109091998021001

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

3. Tri Aji, M.Pd (Anggota)
NIP. 198011032006041010

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto: 

”Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya kepada Tuhan mu lah hendaknya kamu berharap.” (Q.S Al-Insyirah :6-8)

Persembahan :

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Bapak Suparman S.Pd dan ibu Nurhidayati yang kuhormati, kusayangi, kucintai dan kubanggakan yang senantiasa menuntunku, memberikan do'a, dan ajaran arti hidup dan kehidupan, sehingga aku dapat menghargai setiap waktu dan kesempatan.
2. Fisty Orilia Sari, adikku Agum dan Adel yang selalu memberikan do'a, motivasi, dukungan dan semangat setiap waktu.
3. Sahabat-sahabatku yang selalu setia menemani dan insperisasi
4. Teman-teman PKLO angkatan 2011.

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puja dan puji syukur kehadirat ALLAH SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: "Pengaruh Latihan *Passing Receiving* Dan *1-2 Combination Pass* Terhadap *Accuracy Passing* Pada Siswa SSB BHALADIKA Semarang KU 9-11 Tahun 2015."

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis mendapatkan bantuan baik moral dan material dari berbagai pihak, untuk itu tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberi ijin penelitian ini.
3. Ketua dan Sekretaris Jurusan PKLO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberi ijin dan pengesahan.
4. Drs. Kriswanto, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Tri Aji, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PKLO FIK UNNES yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis hingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Bapak dan ibu *staff* karyawan FIK UNNES yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan bantuan pelayanan serta informasi kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

8. Bapak Erry Prasetya, S.E, selaku Ketua SSB Bhaladika KU 9-11 tahun 2015 yang telah memberikan ijin penulis untuk mengadakan penelitian.
9. Bapak Satria Pratama selaku pelatih SSB Bhaladika KU 9-11 tahun 2015 yang telah memberikan ijin penulis untuk mengadakan penelitian.
10. Semua pemain SSB Bhaladika KU 9-11 tahun 2015 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian dan membantu pelaksanaan penelitian.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini.

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

Semarang,.....2015

UNNES Penulis
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	
2.1 <i>Landasan Teori</i>	8
2.1.1 Pengertian Sepakbola.....	10
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Sepakbola.....	10
2.1.2.1 Teknik Tanpa Bola.....	10
2.1.2.2 Teknik Dengan Bola.....	11
2.1.3 Teknik Menendang Bola.....	11
2.1.4 Mengumpan Bola (<i>Passing</i>).....	12
2.1.4.1 Perkenaan Bola Pada Kaki Bagian Dalam.....	15
2.1.4.2 Perkenaan Bola Pada Kaki Bagian Punggung.....	16
2.1.4.3 Perkenaan Bola Pada Kaki Bagian Luar.....	17
2.1.5 Menerima Bola (<i>Receiving</i>).....	18
2.1.6 <i>1-2 Combination Pass</i>	19
2.1.7 Metode Latihan <i>Passing</i>	20
2.1.7.1 Latihan <i>Passing Receiving</i>	20
2.1.7.2 Latihan <i>1-2 Combination Pass</i>	21
2.1.8 <i>Accuracy Passing</i>	21
2.1.9 Latihan.....	22
2.1.10 Prinsip Latihan.....	23
2.1.10.1 Prinsip <i>Overload</i>	23
2.1.10.2 Prinsip Peningkatan Beban Terus-Menerus.....	23
2.1.10.3 Prinsip Spesialisasi.....	24
2.1.10.4 Prinsip Kekhususan Proram Latihan.....	25
2.1.11 Beban Latihan.....	26

2.2	<i>Kerangka Berfikir</i>	28
2.2.1	Pengaruh Model Latihan <i>Passing Receiving</i> Terhadap <i>Accuracy Passing</i>	29
2.2.2	Pengaruh Model Latihan <i>1-2 Combination Pass</i> Terhadap <i>Accuracy Passing</i>	30
	Latihan <i>Passing Receiving</i> Berpengaruh Lebih Baik Dari Pada <i>1-2 Combination Pass</i> Terhadap <i>Accuracy Passing</i>	31
2.3	<i>Hipotesis</i>	33
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Jenis dan Desain Penelitian	34
3.2	Variabel Penelitian	36
3.3	Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel.....	36
3.3.1	Populasi	36
3.3.2	Sampel.....	36
3.3.3	Teknik Penarikan Sampel	37
3.4	Instrumen Penelitian	37
3.5	Prosedur Penelitian	38
3.5.1	Metode Pengumpulan Data.....	38
3.5.2	Teknik Pengambilan Data	39
3.5.2.1	Tes Awal	39
3.5.2.2	Perlakuan.....	40
3.5.2.3	Tes Akhir.....	40
3.6	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian.....	41
3.6.1	Faktor Kehadiran Peserta Penelitian	41
3.6.2	Faktor Kesiapan Sampel	41
3.6.3	Faktor Kesungguhan Sampel.....	41
3.6.4	Faktor Kemampuan Individu.....	42
3.6.5	Faktor Kebosanan.....	42
3.6.6	Faktor Pemberian Latihan	42
3.6.7	Faktor Alat.....	43
3.6.8	Faktor Cuaca	43
3.6.9	Waktu Tes.....	43
3.7	Teknik Analisis Data	43
3.7.1	Pengujian Normalitas	44
3.7.2	Perhitungan Homogenitas.....	44
3.7.3	Uji Hipotesis.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian.....	47
4.1.1	Deskripsi Hasil Penelitian.....	48
4.2	Pembahasan	61
4.2.1	Adanya Pengaruh Latihan <i>Passing Receiving</i> Terhadap <i>Accuracy Passing</i> Siswa SSB Bhaladika	61
4.2.2	Adanya Pengaruh Latihan <i>1-2 Combination pass</i> Terhadap <i>Accuracy Passing</i> Siswa SSB Bhaladika	62

4.2.3 Latihan <i>Passing Receiving</i> Lebih Berpengaruh Dari Pada Latihan <i>1-2 Combination Pass</i> Terhadap <i>Accuracy Passing</i> Siswa SSB Bhaladika.....	63
BAB V PENUTUP	
4.1 Simpulan.....	66
4.2 Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN-LAMPIRAN	68



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Pembagian Kelompok Penelitian.....	39
2 Teknik Analisis Data.....	43
3 Data penelitian accuracy passing kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II	47
4 Deskripsi data pre-test accuracy passing siswa KU 9-11 SSB BHALADIKA Semarang tahun 2015 kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II.....	48
5 Data Uji Normalitas pre-test kelompok eksperimen I dan eksperimen II	49
6 Data Uji Homogenitas pre-test kelompok eksperimen I dan eksperimen II.....	50
7 Data Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Pre-Test Kelompok Eksperimen I Dan Eksperimen II	51
9 Deskripsi Data Post-Test.....	53
10 Data Uji Normalitas Post-Test.....	54
11 Data Uji Homogenitas Post-Test Kelompok Eksperimen I dan Eksperimen II	55
12 Data Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Post-Test Kelompok Eksperimen I Dan Eksperimen II	56
14 Uji Paired Sampel T-Test Kelompok Eksperimen 1	58
15 Uji Paired Sampel T-Test Kelompok Eksperimen 2	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Bagian-Bagian Perkenaan Kaki Dengan Bola	14
2 Perkenaan Bola Dengan Kaki Bagian Dalam	15
3 Perkenaan Bola Dengan Punggung Kaki	16
4 Perkenaan Bola Dengan Kaki Bagian Luar	17
5 Menerima Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	19
6 Pelaksanaan Penelitian.....	35
7 Instrumen Penelitian	38



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Usulan penetapan dosen pembimbing.....	68
2. Surat penetapan dosen pembimbing.....	69
3. Surat ijin penelitian.....	70
4. Surat keterangan selesai penelitian	71
5. Daftar Nama Sampel SSB Bhaladika KU 9-11 Tahun 2015	72
6. Daftar Hasil <i>Pre-Test</i> Kemampuan <i>Passing</i>	73
7. Daftar Hasil Ranking Dari Sampel.....	74
8. Daftar Rangking <i>Pre-Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Dari Hasil Tertinggi Sampai Terendah Untuk Di <i>Match</i> Kan	75
9. Daftar Hasil Matching Untuk Kelompok Eksperimen I Dan Eksperimen II.....	76
10. Petugas yang membantu penelitian	77
11. Hasil <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Kelompok Eksperimen I.....	78
12. Hasil <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Kelompok Eksperimen II.....	79
13. Deskripsi Data	80
14. Daftar Hadir Siswa SSB Bhaladika KU 9-11 Tahun 2015.....	87
15. Program Latihan	88
16. Tabel Taraf Signifikansi.....	98
17. Dokumentasi.....	99



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

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

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

Demikian halnya di Indonesia, sepak bola merupakan salah satu cabang olah raga yang paling digemari masyarakat Indonesia, baik tua maupun muda, laki-laki maupun perempuan. Permainan sepakbola dilakukan di kota-kota besar maupun di pelosok desa. Seiring dengan minat masyarakat terhadap olahraga sepakbola yang begitu besar, lambat laun olahraga sepakbola berkembang dengan pesat. Akan tetapi minat masyarakat terhadap permainan sepakbola yang begitu besar tidak diimbangi dengan perolehan prestasi yang diperoleh bangsa Indonesia di kancah persepakbolaan internasional. Di kancah Asia

Tenggara contohnya, Indonesia masih tertinggal dari Negara Thailand dan Vietnam ditambah lagi dengan Malaysia yang sekarang tidak bisa dipandang sebelah mata. Padahal antusias masyarakat Indonesia begitu besar terhadap cabang olahraga sepakbola. Tetapi bukan hanya minat dan antusias saja yang dapat mempengaruhi prestasi, melainkan ada banyak faktor yang harus diperhatikan dan perlu pembenahan di berbagai sektor, diantaranya masalah sarana dan prasarana, kompetisi yang teratur dan berkesinambungan, kualitas pelatih, dan didukung oleh penelitian ilmiah dan ilmu pengetahuan.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah tendangan hukuman. Dalam perkembangan permainan ini dapat dimainkan di luar (*out door*) atau di dalam (*in door*) (Sucipto, dkk, 2000:7). Pada permainan sepakbola, salah satu karakteristik teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah *passing*. *Passing* merupakan salah satu bagian dari teknik menendang bola. Menendang bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, karena berdasarkan fungsinya, menendang bola dapat digunakan sebagai cara memberikan atau mengoper bola kepada teman dalam berbagai jarak dan menembak bola ke gawang. Jika kemampuan menendang bola ini kurang baik maka seorang pemain dapat dikatakan tidak dapat bermain sepakbola dengan baik. Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting*),

menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Tendangan bebas ke gawang (*free kick*). (Sucipto dkk,2000:17).

Setelah seorang pemain sudah menguasai teknik dasar sepakbola, tidak serta merta prestasi baik dan kesuksesan akan dicapainya. Seorang pemain sepakbola dapat mencapai kesuksesan apabila pemain tersebut memiliki empat faktor, yaitu: faktor genetik atau keturunan, faktor kedisiplinan, faktor latihan, dan faktor keberuntungan (Timo Scheunemann, 2008:17). Untuk meningkatkan prestasi sepakbola banyak faktor yang harus diperhatikan seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain yang berbakat, dan kompetisi yang teratur serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai. Faktor-faktor ini perlu ditangani secara sungguh-sungguh dan tentunya dibutuhkan dukungan dari semua pihak yang berkompetensi, khususnya Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI), sebagai induk organisasi sepakbola nasional.

Pembinaan sepakbola usia dini juga merupakan factor penting dalam pencapaian prestasi sepakbola. Pembinaan usia dini bertujuan menghasilkan bibit pemain sepakbola berbakat dan berkualitas di masa depan. Proses pembinaan harus terus menerus, serius, tidak mengenal lelah dan secara bertahap.

Sekolah Sepakbola BHALADIKA Semarang didirikan pada awal tahun 1996 diketuai oleh Bapak Erry Prasetya, Yang beralamat di Kompleks Yon Arhanudse 15 Jl. Kesatrian No.15 Jatingaleh Candisari Semarang. Siswa SSB BHALADIKA berjumlah 38 siswa dibagi menjadi beberapa tingkatan kelompok usia. Tingkatan kelompok usia tersebut meliputi, kelompok usia 9-11 tahun dilatih oleh Bapak Satria Pratama, kelompok usia 12-14 tahun di latih oleh Bapak Ibnu. SSB BHALADIKA melakukan latihan 3 kali seminggu setiap hari Selasa, Kamis pada

pukul 15.00 WIB untuk KU 2004-2006 sedangkan KU 2001-2003 pada pukul 15.30 WIB dan pada hari minggu KU 2004-2006 dan KU 2001-2003 pada pukul 07.30 WIB, tapi pada hari sabtu ada kelas kusus bagi KU 2004-2006 pilihan.

SSB BHALADIKA menurut informasi yang diperoleh sudah memiliki beberapa prestasi diantaranya: juara III bersama Liga Bocah Solo, juara II Piala Rektor Undip 7 Semarang, juara II Turnamen Piala Terang Bangsa II Semarang, juara III IM Turnamen, juara III Piala Wali Kota Semarang, juara III Viva Ventura, juara III Piala Wali Kota, juara II Ayc Cup dan juara II Piala Dekan UNNES. Dari hasil pengamatan, penulis mengamati di SSB BHALADIKA pada saat pertandingan persahabatan segitiga pada tanggal 12 April 2015 dilapangan Yon Arhanudse 15 ternyata banyak anak-anak yang sering melakukan kesalahan-kesalahan dalam melakukan *passing*. Banyak anak-anak yang melakukan *passing* pada temannya, bola yang di *passing* tidak tepat sasaran, sehingga teman yang menerima bola sulit untuk menjangkau dan mengontrol bola tersebut. Sehingga permainan tidak terlihat baik, bola gampang untuk direbut lawan dan bola sering keluar lapangan. Untuk mengatasi hal ini pelatih dan penulis perlu memberikan program latihan *passing* untuk meningkatkan ketepatan *passing*.

Program latihan *passing* yang penulis gunakan adalah latihan *passing receiving* dan *1-2 combination pass*. Dari kedua latihan tersebut penulis belum mengetahui latihan mana yang lebih baik pengaruhnya terhadap hasil ketepatan *passing*, sehingga perlu untuk di teliti. Penelitian sejenis telah dilakukan sebelumnya yang membedakannya adalah latihannya hanya menggunakan latihan *passing receiving* dengan metode *drill*. Penelitian lain tentang upaya meningkatkan hasil akurasi *passing* dalam permainan sepakbola melalui metode

latihan *passing receiving drill* pada atlet usia 13-14 Tahun SSB Surya Putra Marendal Tahun 2013 (Skripsi, Hidayah Sastra, 2013) dan hasilnya atlet mengalami peningkatan pada ketepatan *passing*.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul "Pengaruh latihan *passing receiving* dan *1-2 combination pass* terhadap *accuracy passing* sepakbola" (Eksperimen pada siswa SSB Bhaladika Semarang KU 9-11 Tahun 2015).

1.2 Identifikasi Masalah

Adapun alasan yang mendasari penulis memilih judul tersebut adalah:

1. Penguasaan teknik dasar permainan sepakbola merupakan modal utama untuk dapat bermain sepakbola.
2. Teknik mengumpan atau *passing* bola merupakan teknik dasar yang paling sering digunakan dalam permainan sepakbola.
3. Perlunya berbagai macam variasi *passing* yang dapat mempengaruhi kemampuan akurasi dalam melakukan *passing* sepakbola.

1.3 Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini ada beberapa masalah yang perlu dibatasi. Pembatasan masalah dilakukan agar penelitian lebih terarah, terfokus, dan tidak menyimpang dari sasaran pokok penelitian. Oleh karena itu, penulis memfokuskan kepada pembahasan atas masalah-masalah pokok yang dibatasi dalam konteks permasalahan yaitu Pengaruh latihan *passing receiving* dan *1-2 combination pass* terhadap *accuracy passing* sepakbola (Eksperimen pada siswa SSB Bhaladika Semarang KU 9-11 Tahun 2015).

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah di kemukakan di atas, maka akan timbul beberapa masalah dalam penelitian ini, kemudian peneliti merumuskan dalam bentuk pertanyaan:

1. Apakah ada pengaruh metode latihan *passing receiving* terhadap *accuracy passing* pada siswa SSB Bhaladika Semarang KU 9-11 Tahun 2015?
2. Apakah ada pengaruh latihan *1-2 combination pass* terhadap *accuracy passing* pada siswa SSB Bhaladika Semarang KU 9-11 Tahun 2015?
3. Manakah yang pengaruhnya lebih baik antara metode latihan *passing receiving* dan *1-2 combination pass* terhadap *accuracy passing* pada siswa SSB Bhaladika Semarang KU 9-11 Tahun 2015?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui pengaruh latihan *passing receiving* terhadap *accuracy passing* pada siswa SSB Bhaladika Semarang KU 9-11 Tahun 2015.
2. Mengetahui pengaruh latihan *1-2 combination pass* terhadap *accuracy passing* pada siswa SSB Bhaladika Semarang KU 9-11 Tahun 2015.
3. Mengetahui latihan mana yang pengaruhnya lebih baik antara latihan *passing receiving* dan *1-2 combination pass* terhadap *accuracy passing* pada siswa SSB Bhaladika Semarang KU 9-11 Tahun 2015.

1.6 Manfaat Penelitian

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

1.6.1 Secara teoritis

Manfaat secara teoritis tersebut adalah dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan *passing receiving* dan *1-2 combination pass* terhadap *accuracy passing*, sehingga dapat dijadikan wahana dalam pembinaan prestasi sepakbola pada siswa SSB Bhaladika Semarang sehingga kedepannya diharapkan adanya pemain-pemain sepakbola yang berkualitas dilahirkan dari SSB Bhaladika Semarang.

1.6.2 Secara Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah :

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

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Pengertian Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang (Sucipto dkk, 2000: 7). Pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 pemain. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba memasukkan bola ke gawang lawan. Setiap team memiliki kiper yang diperbolehkan mengontrol bola dengan tangannya di daerah penalti yaitu daerah yang berukuran lebar 44 yard dan 18 yard pada garis akhir. Pemain lainnya tidak diperbolehkan menggunakan tangan dan lengan mereka untuk mengambil bola, tapi mereka dapat menggunakan kaki, tungkai dan kepala. Gol diciptakan dengan menendang atau menanduk bola ke gawang lawan. Setiap gol dihitung dengan skor satu atau team yang paling banyak menciptakan gol memenangkan permainan (Luxbacher, 2011: 2).

Menurut Dany Mielke (2007:7), permainan sepakbola dimainkan di lapangan berbentuk persegi panjang yang panjangnya 90-110 meter dan lebarnya 45-90 meter. Panjang lapangan selalu melebihi lebarnya. Lapangan diberi garis tegas yang lebarnya tidak lebih dan tidak kurang dari 12 cm. Setiap sudut lapangan dipasang sebuah bendera dengan tiang berujung tumpul setinggi tidak lebih dari 1,5 meter. Titik tengah lapangan permainan diberi tanda dengan jelas, dan diberi lingkaran dengan jari-jari 9,15 meter. Setiap ujung lapangan ditarik dua garis yang membentuk sudut siku-siku dengan garis gawang, dengan jarak 5,5 meter

dari setiap tiang gawang. Kedua garis ini memanjang hingga 5,5 meter ke lapangan permainan dan dihubungkan dengan garis yang sejajar dengan garis gawang. Bagian yang dikelilingi oleh garis-garis ini dan garis gawang disebut area gawang.

Setiap ujung lapangan ditarik dua garis yang membentuk sudut siku-siku dengan garis gawang, dengan jarak 16 meter dari setiap tiang gawang. Kedua garis ini memanjang hingga 16 meter ke lapangan permainan yang dihubungkan dengan garis yang sejajar dengan garis gawang. Bagian yang dikelilingi dengan garis-garis ini dan garis gawang disebut kotak penalti. Sebuah tanda yang jelas diberikan di daerah kotak penalti, dengan jarak 11 meter dari titik tengah garis gawang dan berada di depan gawang yang menunjukkan tempat tendangan penalti dilakukan ditarik sebuah garis lengkung dengan jari-jari 9,15 meter di luar kotak penalti. Pada masing-masing bendera sudut terdapat seperempat lingkaran dengan jari-jari 1 meter, daerah ini disebut dengan busur tendangan sudut. Gawang dipasang di tengah setiap garis gawang dan terdiri dari tiang tegak lurus yang jaraknya sama dari bendera sudut dan lebar 7,32 meter (ukuran bidang dalam), yang dihubungkan dengan tiang mendatar (horizontal). Tinggi tiang gawang adalah 2,44 meter dari tanah. Demi keamanan, gawang harus dipancangkan kuat ke tanah. Jaring biasa dipasangkan di tiang samping, tiang atas dan tanah belakang gawang. Jaring tersebut harus disangga dan dipasang dengan benar agar penjaga gawang memiliki ruang yang cukup untuk bergerak di dalam gawang. Jaring gawang biasanya terbuat dari rami, yuta, atau nilon.

Perlengkapan penting yang lain dari permainan sepakbola adalah bola sepak. Bola sepak dibuat dari bahan kulit berkualitas tinggi, tetapi kebanyakan orang menggunakan bola yang terbuat dari sintetis yang lebih murah. Bola sepak

memiliki ukuran 3, 4 dan 5. Bola ukuran lima digunakan untuk anak usia 12 tahun ke atas. Bola ukuran 3 dan 4 lebih sesuai untuk pemain anak-anak (Dany Mielke, 2007:9).

2.1.2 Teknik Dasar Permainan Sepakbola

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

2.1.2.1 Teknik Tanpa Bola

Teknik tanpa bola harus dikuasai oleh setiap pemain. Selama dalam permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang karena harus merubah kecepatan lari. Teknik tanpa bola yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola yang meliputi lari cepat mengubah arah, melompat atau meloncat, gerak tipu dengan badan dan gerakan khusus penjaga gawang. Teknik tanpa bola dibagi menjadi beberapa bagian, yaitu : 1) lari merupakan hal yang sangat penting bagi seorang pemain sepakbola, yang merupakan ciri khas bagi pemain sepakbola lari dengan langkah-langkah

pendek, hal ini agar jangan terlalu jangan terlalu jauh dari poros tubuh, 2) melompat adalah suatu usaha mengambil bola yang lebih tinggi yang tidak mungkin diambil menggunakan kaki, 3) merampas bola (*tackling*) adalah suatu usaha mengambil bola yang sedang dikuasai oleh lawan, 4) *body chart* adalah usaha mendorong lawan dengan mempergunakan samping badan, dan 5) teknik penjaga gawang yaitu teknik penempatan posisi dibawah mistar gawang (sucipto dkk, 2000:17).

2.1.2.2 Teknik Dengan Bola

Teknik dengan bola adalah semua gerakan-gerakan dengan bola, terdiri dari : menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola, dan teknik-teknik khusus penjaga gawang (sukatamsi, 1984:34).

2.1.3 Teknik Menendang Bola

Menendang bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, karena berdasarkan fungsinya, menendang bola dapat digunakan sebagai cara memberikan atau mengoper bola kepada teman dalam berbagai jarak dan menembak bola ke gawang. Jika kemampuan menendang bola ini kurang baik maka seorang pemain dapat dikatakan tidak dapat bermain sepakbola dengan baik.

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting*), menyapu untuk

menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Tendangan bebas ke gawang (*free kick*). (Sucipto dkk, 2000:17).

2.1.4 Mengumpan Bola (*passing*)

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. Kamu 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. *Passing* membutuhkan banyak teknik yang baik, kamu akan dapat tetap menguasai bola. Dengan *passing* yang baik, kamu 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 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).

Menurut 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 kedalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan bola yang berhasil. Anda harus mampu mengoper dan mengontrol bola dengan baik setelah rekan Anda memberikan bola pada Anda. Keterampilan mengoper dan menerima bola yang tidak baik akan mengakibatkan lepasnya bola dari Anda dan membuang-buang kesempatan untuk menciptakan gol.

Menurut Robert Koger (2007:19) mengoper berarti memindahkan bola dari kaki Anda 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.

Menurut 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 (2007:20-24) memberikan berapa cara melakukan *passing* yang biasa dilakukan oleh para pemain sepakbola, terdiri atas beberapa teknik seperti : *Passing* menggunakan kaki bagian dalam, *passing* menggunakan punggung sepatu, *passing* menggunakan *drop pass*, *passing* dengan lari *overlap* 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*.



Gambar 2.1 Bagian-bagian perkenaan kaki dengan bola

(Sumber: www.google.com)

Keterangan gambar:

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

2.1.4.1 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*)



Gambar 2.2 Perkenaan Bola Dengan Kaki Bagian Dalam
(Ibrahim Pagliuca Pemain SSB Bhaladika KU 9-11)

2.1.4.2 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*)

Passing menggunakan kaki bagian punggung, tehnik ini penuh pengaruh pada ketepatan *passing*. Ketepatan penggunaan tehnik ini untuk mengoper jarak

jauh (*long passing*). Untuk pemula menggunakan tehnik ini cukup sulit dan harus penuh konsentrasi melakukannya karena kebanyakan gagal untuk ketepatannya dan keakuratannya karena itu harus sering berlatih.



Gambar 2.3 Perkenaan Bola Dengan Punggung Kaki
(Muhamad Nouval M Pemain SSB Bhaladika KU 9-11)

2.1.4.3 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 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 mulai mengenai perkenaan kaki bagian luar mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran
6. Setelah menendang ada gerakan lanjutan (*follow through*)



Gambar 2.4 Perkenaan Bola Dengan Kaki Bagian Luar
(Varail Aprian Dilah Pemain SSB Bhaladika KU 9-11)

Dalam penelitian ini *passing* yang digunakan adalah *passing* dengan bagian dalam kaki (*Inside-of-the Foot*). Keterampilan 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).

2.1.5 Menerima bola (*Receiving*)

Menurut Robert Koger (2007:29), keterampilan mengoper bola wajib dikuasai pemain, tetapi pemain yang menerima bola harus dapat menghentikan atau mengendalikannya untuk menyelesaikan penyerangan. Inilah yang disebut keterampilan menerima bola.

Menurut Zidane Muhdhor Al-Hadiqie (2013:53) *receiving* adalah teknik untuk menerima bola. Menerima bola tidak serumit yang mungkin anda pikirkan. Alasan mengapa lebih sulit untuk menerima bola ketika sedang dibawah tekanan adalah bahwa otak anda perluh berkonsentrasi pada dua hal pada saat yang sama. Selain mengawasi kearah mana lawan akan menuju, anda perluh menempatkan bola di bawah kontrol dan melakukan sesuatu yang berguna dengan itu.

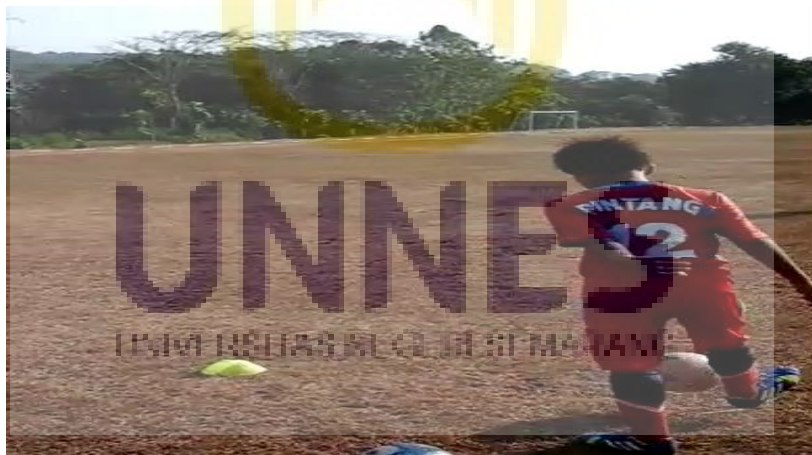
Zidane Muhdhor Al-Hadiqie (2013:55-56) membagi teknik menerima bola menjadi beberapa cara yaitu: 1) menggunakan *Inside* (kaki bagian dalam), 2) menggunakan *Instep* (punggung kaki), 3) menggunakan paha, dan 4) menggunakan dada.

Sementara Joshep A. Luxbacher (2011:11-21) menjelaskan tentang beberapa teknik *receiving* (menerima bola) yaitu:

1. Menerima bola di atas permukaan ada 2 yaitu penerimaan dengan *Inside-of-the Foot* (dengan bagian dalam kaki); penerimaan dengan *Outside-of-the Foot* (dengan bagian luar kaki).

2. Menerima bola tinggi ada 3 yaitu *Instep* (dengan kura-kura kaki); dada; dan kepala.

Pada penelitian ini yang dipakai adalah *receiving* dengan bagian dalam kaki (*Inside-of-the Foot*). Penerimaan bola menggunakan kaki bagian dalam dapat digunakan ketika pemain tidak berada pada tekanan lawan secara langsung. Pelaksanaannya ialah dengan mensejajarkan diri dengan bola yang akan datang dan setelah itu bergerak kedepan untuk menerimanya. Julurkan kaki yang akan menerima bola untuk menjemputnya. Letakan kaki menyamping dengan jari kaki mengarah keatas, menjauh dari garis tengah tubuh. Tarik kaki saat bola tiba untuk mengurangi benturan.jangan hentikan bola sepenuhnya. Sebaliknya, terima dan kontrollah bola sesuai dengan arah gerakan yang selanjutnya akan dilakukan, atau keruang terbuka menjauh dari lawan yang terdekat (Joshep A. Luxbacher, 2011:12).



Gambar 2.5 Menerima Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam

(Agastya Bintang Atlantis Pemain SSB Bhaladika KU 9-11)

2.1.6 1-2 *Combination Pass*

1-2 combination pass atau *wall pass* adalah kombinasi operan dengan seorang pemain yang bertindak sebagai dinding untuk mengarahkan jalur

gerakan bola. Pemain segera berlari ke depan keruang terbuka untuk menerima operan balik (operan dinding) (Joseph A. Luxbacher, 2011: XII).

2.1.7 Metode latihan *passing*

Hampir semua pemain pemula mengalami kesulitan pada saat mengoper bola. Untuk itu diperlukan latihan teknik yang baik untuk menguasainya dengan latihan yang banyak. Beberapa saran dikemukakan dalam penelitian ini antara lain.

2.1.7.1 Latihan *Passing Receiving*

Latihan *passing receiving* merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan ketepatan *passing* bola. Bentuk latihan *passing* ini dapat dilakukan berpasangan atau berkelompok yang mana setiap atlet dilatih untuk mengoper bola tepat mengarah ke sipenerima bola dengan melintasi diantara dua *cone* yang dibuat selebar 50- 100 cm, sasarannya bisa tetap maupun berubah. Untuk itu atlet berusaha semaksimal mungkin melakukan *passing* tepat melintasi antara dua *cone* dan mengarah ke sipenerima bola, agar dapat dengan mudah di terima dan di *passing* lagi oleh pasanganya. Latihan ini berguna untuk melatih akurasi *passing* dan kesiapan pemain untuk menerima atau megontrol bola (Robert Koger, 2007:22). Model latihan seperti ini cocok digunakan untuk pemain usia muda. Latihan ini tergolong mudah dilakukan karena setiap pemain hanya melakukan *passing* kepada temannya dengan sasaran yang tetap maupun berubah kemudian bola diterima dahulu atau dikontrol dahulu sebelum melakukan *passing* kembali. Selain dapat meningkatkan kemampuan *passing*

model latihan ini juga dapat meningkatkan kemampuan kontrol bola pada pemain.

2.1.7.2 Latihan 1-2 *Combination Pass*

1-2 combination pass atau *wall pass* adalah kombinasi operan dengan seorang pemain yang bertindak sebagai dinding untuk mengarahkan jalur gerakan bola. Pemain segera berlari ke depan keruang terbuka untuk menerima operan balik (operan dinding) (Joseph A. Luxbacher, 2011: XII).

Sedangkan menurut Robert Koger (2005:140), *1-2 combination pass* atau *wall pass* adalah teknik permainan melibatkan dua pemain yang saling mengoperkan bola agar tidak direbut lawan atau disebut juga umpan pantul. Tujuan dari latihan *1-2 combination pass* meningkatkan teknik mengumpan 1-2 dengan akurat (kecepatan dan arah bola pada target) pada jara pendek. Pemain dapat mengumpan 1-2 dengan satu sentuhan tanpa kesalahan. (<http://arahbola.org/1251-teknik-mengumpan-passing-pola-latihan-push-pass-1-2-combination-pass>).

2.1.8 Accuracy Passing

Menurut M. Sajoto (1995:9), ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh. *Passing* adalah memindahkan bola dari kaki Anda 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, Robert Koger (2007:19).

Dari uraian *accuracy passing* diatas, dapat disimpulkan bahwa *accuracy passing* adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan atau memindahkan bola dari kaki pemain ke kaki pemain lain dengan cara menendangnya.

2.1.9 Latihan

Latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual, yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan <http://adesugara27.blogspot.co.id/2014/02/normal-0-false-false-false-in-x-none-x.html> (dalam Bompa, 1986:4).

Menurut Bompa (1986:4) latihan bertujuan untuk mencapai/memperbaiki penampilan tingkat keterampilan maupun unjuk kerja. Dan tujuan-tujuan umum dari latihan adalah:

1. Untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan didalam praktek olahraga.
2. Memperkuat kualitas kemauan melalui latihan yang memadai dan kebiasaan disiplin.
3. Menjamin dan memelihara persiapan optimal dari beberapa cabang olahraga.
4. Mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh.
5. Memperbaiki dan menyempurnakan teknik olahraga yang dipilih.
6. Untuk memperbaiki dan menyempurnakan strategi.

2.1.10 Prinsip Latihan

2.1.10.1 Prinsip *overload*

Prinsip latihan yang paling dasar adalah prinsip *overload*, oleh karena itu penerapan prinsip ini dalam latihan tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat dalam penerapan *system overload* ini. M. Sajoto (1988:30) mengatakan bahwa kelompok otot akan berkembang kekuatannya secara efektif dan akan merangsang penyesuaian fisiologis dalam tubuh yang mendorong meningkatkan kekuatan otot. Dengan prinsip *overload* ini akan menjamin agar *system* didalam tubuh yang menjalankan latihan, mendapat tekanan-tekanan beban yang besarnya makin meningkat serta diberikan secara bertahap.

Agar prestasi atlet dapat meningkat, atlet harus selalu berusaha dengan beban kerja yang lebih berat dari pada yang mampu yang dilakukan pada saat itu atau dengan perkataan lain, dia harus berusaha senantiasa berlatih dengan beban kerja yang ada di atas ambang rangsang kepekaannya (*threshold of sensitivity*). Hal ini harus diperhatikan sehingga betul-betul dalam berlatih, atlet mendapat prestasi yang optimal. Perkembangan menyeluruh adalah salah satu prinsip latihan yang harus diterapkan terutama untuk atlet pemula yang baru bergabung dengan aktivitas cabang olahraga apapun.

2.1.10.2 Prinsip Peningkatan Beban Terus-Menerus atau Progresif

Beban latihan adalah sejumlah intensitas, volume, durasi dan frekuensi dari suatu aktivitas yang harus dijalani oleh atlet dalam jangka waktu tertentu untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari sistem organ tubuhnya agar mampu beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi sesuai dengan tujuan latihan.

Peningkatan pemberian beban hendaknya dilakukan secara progresif dan bertahap. Progresif artinya beban latihan selalu meningkat, dari awal sampai akhir latihan. Peningkatan berat beban dilakukan tidak sekaligus, tetapi bertahap. Diawali dengan beban rendah dan dilanjutkan ke beban yang semakin tinggi, bukan sebaliknya pada awal latihan diberikan beban berat, kemudian makin lama beban latihannya semakin ringan. Menurut Nala (1998:34) bahwa yang dimaksudkan dengan beban latihan tidaklah selalu pengertiannya kuantitatif, tetapi mencakup kuantitatif dan kualitatif. Beban latihan yang bersifat kuantitatif ini, beban latihannya dapat berupa berat beban yang harus diangkat, banyaknya repetisi, set, lama istirahat per set, kecepatan, frekuensi perminggu dan sebagainya. Bagi atlet cabang olahraga yang lain tentu beban latihannya akan berbeda, sebab tujuan latihannya berbeda. Beban latihan yang bersifat kualitatif dapat berupa presentase intensitas latihan, berapa persen beban latihan diambil pada awal latihan dan berapa persen peningkatannya.

2.1.10.3 Prinsip Spesialisasi

Prinsip yang merupakan kelanjutan dari prinsip multilateral. Ketika atlet sudah cukup banyak mendapatkan pengalaman gerak dalam proses latihan, maka selanjutnya atlet di arahkan untuk memasuki dunia olahraga dengan keterlibatan dalam cabang olahraga yang lebih khusus, yaitu cabang olahraga yang diinginkannya. Spesialisasi membuat konsentrasi atlet akan lebih fokus hanya pada cabang olahraga yang digelutinya saja. Respon terhadap latihan akan berbeda-beda bagi setiap orang manakala diberikan latihan yang sama. Maka dengan demikian haruslah setiap atlet di berikan beban latihan yang berbeda-beda. Intensitas latihan yang di berikan dengan lebih berat akan

meningkatkan kemampuan psikologis menjadi lebih baik .intensitas yang cukup berat bagi seorang atlet dapat meningkatkan kualitas penampilan bagi yang bersangkutan baik dari segi fisik, maupun teknik. latihan berkualitas yang dimaksud adalah latihan yang memberikan latihan-latihan yang bermanfaat bagi atlet tersebut.

Variasi latihan akan membuat atlet bergairah untuk mengikuti latihan dan dapat meningkatkan motivasinya untuk meraih prestasi yang tinggi. Latihan yang bervariasi akan menuntut atlet untuk melakukan latihan dengan sebaik mungkin. Atlet juga belajar untuk meningkatkan kualitas latihannya karena mereka diberikan pengalaman-pengalaman baru pada proses latihan yang dilaksanakan. Lamanya latihan merupakan suatu hal yang harus di perhatikan jangan sekali-kali di berikan dengan waktu yang singkat, karena waktu yang singkat belum tentu memberikan hasil yang maksimal. Lamanya latihan harus diperhatikan supaya atlet bisa menguasai suatu teknik maupun kondisi fisik yang baik.

2.1.10.4 Prinsip Kekhususan Program Latihan

Latihan bertujuan untuk mencapai hasil sesuai dengan yang diharapkan harus bersifat khusus, yaitu khusus mengembangkan kemampuan tubuh sesuai dengan tuntutan dalam cabang olahraga yang akan dikembangkan. Kekhususan dalam hal ini adalah spesifik terhadap sistem energi utama, spesifik terhadap kelompok otot yang dilatih, pola gerakan, sudut sendi dan jenis kontraksi otot. Prinsip kekhususan dalam sepakbola adalah latihan kondisi fisik sesuai dengan kebutuhan gerak dalam sepakbola. Ada dua hal yang perlu diperhatikan dalam prinsip kekhususan yaitu:

1. Melakukan latihan-latihan khusus sesuai dengan karakteristik cabang olahraga,
2. Melakukan latihan untuk mengembangkan kemampuan biomotorik khusus dalam olahraga. latihan itu harus khusus untuk meningkatkan kekuatan atau sistem energi yang digunakan dalam cabang olahraga yang bersangkutan. Latihan harus ditujukan khusus terhadap sistem energi atau serabut otot yang digunakan, juga dikaitkan dengan peningkatan ketrampilan motorik khusus. Program latihan yang dilakukan harus bersifat khusus, disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai dalam cabang olahraga.

2.1.11 Beban Latihan

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

2.1.11.1 Unsur-unsur beban dalam latihan

Unsur latihan dalam olahraga adalah fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat unsur latihan ini merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Harmonisasi dan keseimbangan dari kemampuan keempat unsur tersebut akan memberi kontribusi yang besar terhadap prestasi. Keempat unsur ini diimplementasikan dengan beban latihan dengan ciri dan karakteristik yang berbeda, sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga dan nomor yang diikuti.

2.1.11.2 Jenis beban latihan

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

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

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

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

2.1.11.3 Indikator latihan

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

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

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

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

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

2.2 Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir merupakan hasil aktualisasi dari penulis dalam rangka meresum landasan teori secara logika yang diambil. Kerangka berpikir dapat juga diartikan sebagai kajian yang dibuat berdasarkan teori yang diambil. Tujuan melakukan latihan dalam olahraga adalah untuk meningkatkan kondisi fisik dan

menguasai ketrampilan secara efektif dan efisien. Latihan dilakukan dengan tujuan menguasai suatu ketrampilan, agar latihan berhasil materi latihan harus diberikan secara bertahap dari yang sederhana ke yang kompleks. Latihan yang baik dilakukan sesuai hukum *overload*, dimana beban latihan disetiap pertemuan mengalami peningkatan baik di segi *intensitas*, *repetisi* maupun *set* yang diberlakukan pada sebuah program latihan tersebut.

2.2.1 Pengaruh model latihan *passing receiving* terhadap *accuracy passing*

Banyak cara dalam melatih *passing* dalam sepakbola, oleh karena itu untuk dapat melakukan *passing* dengan baik perlu adanya variasi latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *passing*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan model latihan *passing receiving*. Latihan *passing receiving* ini berguna untuk melatih akurasi *passing* dan kesigapan pemain untuk menerima bola (Robert Koger, 2007:22). Latihan dilakukan dengan tujuan menguasai keterampilan, agar latihan berhasil, materi latihan harus diberikan secara bertahap dari sederhana kemudian yang kompleks.

Latihan *passing receiving* merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan ketepatan *passing* bola. Bentuk latihan *passing* ini dapat dilakukan berpasangan atau berkelompok yang mana setiap atlet dilatih untuk mengoper bola tepat mengarah ke sipenerima bola dengan melintasi diantara dua *cone* yang dibuat selebar 50- 100 cm, sasarannya bisa tetap maupun berubah. Untuk itu atlet berusaha semaksimal mungkin melakukan *passing* tepat melintasi antara dua *cone* dan mengarah ke sipenerima bola, agar dapat dengan

mudah di terima dan di *passing* lagi oleh pasangannya. Latihan ini berguna untuk melatih akurasi *passing* dan kesigapan pemain untuk menerima atau mengontrol bola (Robert Koger, 2007:22). Model latihan seperti ini cocok digunakan untuk pemain usia muda. Latihan ini tergolong mudah dilakukan karena setiap pemain hanya melakukan *passing* kepada temannya dengan sasaran yang tetap maupun berubah kemudian bola diterima dahulu atau dikontrol dahulu sebelum melakukan *passing* kembali. Selain dapat meningkatkan kemampuan *passing* model latihan ini juga dapat meningkatkan kemampuan kontrol bola pada pemain.

. Keuntungan dari latihan ini adalah meningkatkan ketepatan *passing* dengan latihan menggunakan sasaran, dimana sasarannya tidak hanya tetap tapi juga berubah. Sehingga pemain tidak terfokus pada sasaran disatu tempat saja. Serta dalam latihan ini dapat meningkatkan konsentrasi dan ketenangan pemain saat melakukan *passing* sekaligus meningkatkan koordinasi antara kaki dan mata. Pemain dalam melaksanakan latihan ini, harus bersungguh-sungguh agar dapat mengoper bola dengan tepat kearah teman. Berdasarkan uraian di atas bahwa diduga ada pengaruh latihan *passing receiving* terhadap *accuracy passing* pada permainan sepak bola.

2.2.2 Pengaruh model latihan 1-2 combination pass terhadap accuracy passing

Latihan 1-2 combination pass atau wall pass adalah kombinasi operan dengan seorang pemain yang bertindak sebagai dinding untuk mengarahkan jalur gerakan bola. Pemain segera berlari ke depan keruang terbuka untuk menerima operan balik (operan dinding) (Joseph A. Luxbacher, 2011: XII).

Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan pemain dalam hal *accuracy passing* dan untuk meningkatkan teknik mengumpan 1-2 dengan tepat dan akurat (kecepatan bola dan arah bola pada target) pada jarak pendek, sekaligus untuk menunjang kemampuan *ball feeling* dan *timing* yang tepat pada saat kapan harus melakukan *passing*. Keuntungan dari latihan ini pemain dapat mengumpan 1-2 secara cepat dan tepat dengan satu sentuhan tanpa kesalahan dan meningkatkan fokus pemain terhadap bola, karena latihan ini membutuhkan fokus pada bola yang berada dikaki juga tidak boleh mengalihkan pandangan terhadap bola serta sedikit melirik untuk memperhatikan target yang akan di umpan. Akan tetapi model latihan ini dalam hal ketepatan masih kurang efektif, karena latihan ini di haruskan dalam melakukannya dengan sekali sentuh tanpa menghentikan laju bola dan dilakukan secara cepat dan juga *accuracy passing* bolanya hanya pada jarak pendek. Berdasarkan uraian di atas bahwa diduga ada pengaruh latihan 1-2 *combination pass* terhadap *accuracy passing* pada permainan sepak bola.

2.2.3 Latihan *Passing Receiving* berpengaruh lebih baik daripada 1-2 *Combination Pass* Terhadap *Accuracy Passing*

Bentuk latihan dalam penelitian ini adalah latihan *passing receiving* dan 1-2 *combination pass*. Latihan *passing receiving* merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan ketepatan *passing* bola. Bentuk latihan *passing* ini dapat dilakukan berpasangan atau berkelompok yang mana setiap atlet dilatih untuk mengoper bola tepat mengarah ke sipenerima bola dengan melintasi diantara dua *cone* yang dibuat selebar 50- 100 cm, sasarannya bisa tetap maupun berubah. Untuk itu atlet berusaha semaksimal mungkin melakukan

passing tepat melintasi antara dua *cone* dan mengarah ke sipenerima bola, agar dapat dengan mudah di terima dan di *passing* lagi oleh pasangannya. Latihan ini berguna untuk melatih akurasi *passing* dan kesiapan pemain untuk menerima atau mengontrol bola (Robert Koger, 2007:22).

Keuntungan dari latihan ini adalah meningkatkan ketepatan *passing* dengan latihan menggunakan sasaran, dimana sasarannya tidak hanya tetap tapi juga berubah. Sehingga pemain tidak terfokus pada sasaran disatu tempat saja. Serta dalam latihan ini dapat meningkatkan konsentrasi dan ketenangan pemain saat melakukan *passing* sekaligus meningkatkan koordinasi antara kaki dan mata sehingga pemain dalam melaksanakan latihan ini, harus bersungguh-sungguh agar dapat mengoper bola dengan tepat kearah teman.

Sedangkan Latihan 1-2 *combination pass* atau *wall pass* adalah kombinasi operan dengan seorang pemain yang bertindak sebagai dinding untuk mengarahkan jalur gerakan bola. Pemain segera berlari ke depan keruang terbuka untuk menerima operan balik (operan dinding) (Joseph A. Luxbacher, 2011: XII). Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan pemain dalam hal *accuracy passing* dan untuk meningkatkan teknik mengumpan 1-2 dengan tepat dan akurat (kecepatan bola dan arah bola pada target) pada jarak pendek, sekaligus untuk menunjang kemampuan *ball feeling* dan *timing* yang tepat pada saat kapan harus melakukan *passing*. Keuntungan dari latihan ini pemain dapat mengumpan 1-2 secara cepat dan tepat dengan satu sentuhan tanpa kesalahan dan meningkatkan fokus pemain terhadap bola, karena latihan ini membutuhkan fokus pada bola yang berada dikaki juga tidak boleh mengalihkan pandangan terhadap bola serta sedikit melirik untuk memperhatikan target yang akan di

umpan. Tetapi model latihan ini dalam hal ketepatan masih kurang efektif, karena latihan ini di haruskan dalam melakukannya dengan sekali sentuh tanpa menghentikan laju bola dan dilakukan secara cepat dan juga *accuracy passing* bolanya hanya pada jarak pendek.

Dari uraian di atas, sehingga diduga pengaruh latihan *passing receiving* lebih baik dari pada latihan *1-2 combination pass* terhadap *accuracy passing* dalam permainan sepakbola.

2.3 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara yang masih lemah kebenarannya. "Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul" (Suharsimi Arikunto, 2006:62).

Berdasarkan kajian pada landasan teori di atas, dalam penelitian ini penulis mengambil hipotesis sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan *passing receiving* terhadap *accuracy passing* pada siswa SSB BHALADIKA Semarang KU 9-11 Tahun 2015.
2. Ada pengaruh latihan *1-2 combination pass* terhadap *accuracy passing* bola pada siswa SSB BHALADIKA Semarang KU 9-11 Tahun 2015.
3. Latihan *passing receiving* pengaruhnya lebih baik dari pada latihan *1-2 combination pass* terhadap *accuracy passing* bola pada siswa SSB BHALADIKA Semarang KU 9-11 Tahun 2015.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil simpulan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh latihan *passing receiving* terhadap *accuracy passing* pada siswa SSB BHALADIKA KU 9-11 Semarang tahun 2015.
2. Ada pengaruh latihan *1-2 combination pass* terhadap *accuracy passing* pada siswa SSB BHALADIKA KU 9-11 Semarang tahun 2015.
3. Latihan *passing receiving* dan latihan *1-2 combination pass* sama-sama berpengaruh terhadap *accuracy passing* pada siswa SSB BHALADIKA KU 9-11 Semarang tahun 2015.

5.2 Saran

Dari simpulan penelitian di atas, penulis mengajukan saran

1. Kepada pelatih dalam usaha meningkatkan *accuracy passing* pada pemain sepakbola terutama kelompok usia muda sebaiknya dilakukan dengan metode latihan *passing receiving* karena terbukti lebih efektif dalam meningkatkan *accuracy passing* pada pemain sepakbola dibandingkan bentuk latihan *1-2 combination pass* walaupun kedua bentuk latihan tersebut sama-sama berpengaruh.
2. Bagi mahasiswa lain dapat melakukan penelitian lebih lanjut terhadap faktor-faktor dan sampel lain untuk mencari efektivitas metode latihan terhadap *accuracy passing* pada pemain sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Cipta Nugraha. 2013. *Mahir Sepakbola*. Bandung: Nuansa Cendeka.
- FIK. 2014. Pedoman Penulisan Skripsi. Semarang: FIK UNNES
(<http://adesugara27.blogspot.co.id/2014/02/normal-0-false-false-false-in-x-none-x.html>). 10 Juli 2015 (13:38)
(<http://arahbola.org/1251-teknik-mengumpan-passing-pola-latihan-push-pass-1-2-combination-pass>). 10 Juli 2015 (12:12)
- 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.
- Mielke, D. 2004. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Jakarta: Pakar Raya.
- Rubianto hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: CV Cipta Prima Nusantara.
- Sastra Hudayah, 2013, *Upaya Meningkatkan Hasil Akurasi Passing Dalam Permainan Sepakbola Melalui Metode Latihan Passing Receiving Drill Pada Atlet Usia 13-14 Tahun SSB Surya Putra Marendal Tahun 2012 Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED.*
- Scheunemann, T. 2005. *Dasar-Dasar Sepak Bola Modern*. Malang: Dioma
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepak Bola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta.
- Suharsimi arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukatamsi. 1985. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkai
- Sutrisno Hadi. 1987. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tri Septa Agung Pamungkas. 2009. *Kamus Pintar Sepak Bola*. Malang: Dioma
- Zidane Muhdhor Al-Hadiqie. 2013. *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional*. Jakarta Kata Pena.