



**PENGARUH LATIHAN *PASSING* TARGET GAWANG KECIL
TETAP DAN *PASSING* TARGET GAWANG KECIL
BERPINDAH TERHADAP KETEPATAN *PASSING* DALAM
SEPAKBOLA PADA SSB BINA LIGA KU-17 KABUPATEN
PEMALANG TAHUN 2014**

SKRIPSI

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

UNNES
oleh
Heri Gunawan
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

6301409029

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

ABSTRAK

Heri Gunawan. 2014. “**Pengaruh Latihan *Passing Target Gawang Kecil Tetap Dan Passing Target Gawang Kecil Berpindah Terhadap Ketepatan Hasil Passing Dalam Sepakbola pada Siswa SSB Bina Liga Kabupaten Pemalang KU 17 Tahun 2014*** ”. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: (1) Kumbul Slamet B., S.Pd., M.Kes. (2) Tri Tunggal, S.Pd, M.Kes.

Kata kunci: Gawang Kecil Tetap, Berpindah, *Passing*.

Rumusan masalah penelitian ini: 1) Apakah ada pengaruh latihan metode latihan *passing* target gawang kecil tetap terhadap ketepatan hasil *passing*. 2) Pengaruh metode latihan *passing* target gawang kecil berpindah terhadap ketepatan hasil *passing*. 3) Manakah yang lebih baik antara latihan *passing* target gawang kecil tetap dan berpindah terhadap ketepatan hasil *passing*.

Metode penelitian dengan eksperimen pola M-S atau *matching by subjek design*. Populasi siswa SSB Bina Liga tahun 2014, sampel sejumlah 22 orang, teknik *total sampling*. Ada dua variabel bebas yaitu latihan *passing* target gawang kecil tetap dan berpindah, variabel terikat kemampuan *passing*. Instrumen dengan tes *passing* bola. Analisis data dengan statistik uji *t*, taraf signifikansi 5%, d.b n-1.

Hasil penelitian : 1) kelompok eksperimen 1 diketahui $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $12,000 > 0,05$, ada pengaruh yang signifikan, 2) kelompok eksperimen 2 diketahui $t_{hitung} < t_{tabel}$ atau $10,488 < 0,05$, ada pengaruh yang signifikan, 3) Hasil uji post test kelompok eksperimen 1 dan 2 diketahui $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $3,488 > 0,05$, ada perbedaan pengaruh yang signifikan. Kesimpulan: 1) Ada pengaruh yang signifikan pada metode latihan *passing* target gawang kecil tetap dan berpindah terhadap kemampuan *passing*. 2) Latihan *passing* target gawang kecil berpindah memberikan pengaruh lebih baik daripada metode latihan *passing* target gawang kecil tetap terhadap kemampuan *passing*.

Saran penelitian adalah : 1.) Meningkatkan kemampuan *passing* bola bawah dapat menggunakan metode latihan target gawang kecil tetap dan metode latihan target gawang kecil berpindah dapat digunakan pelatih sebagai salah satu bentuk latihan. 2.) Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian sejenis.

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PERNYATAAN

Yang bertanggung jawab di bawah ini, Saya :

Nama : Heri Gunawan

NIM : 6301409029

Jurusan/Prodi : PKLO (Pendidikan Kepelatihan Olahraga)

Fakultas : FIK (Fakultas Ilmu Keolahragan)

Judul Skripsi : Pengaruh latihan *passing* target gawang kecil tetap dan target gawang kecil berpindah terhadap ketepatan *passing* dalam sepakbola pada SSB Bina Liga KU-17 Kabupaten Pemalang Tahun 2014

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

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

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, Juni 2016

Yang menyatakan,



Heri Gunawan
NIM.6301409029

LEMBAR PERSETUJUAN

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

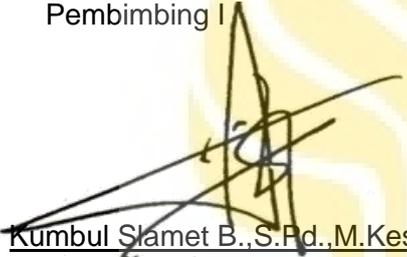
Hari :

Tanggal :

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II


Kumbul Slamet B., S.Pd., M.Kes
M.Kes
NIP. 19710909.19802.1.001


Tri Tunggal Setiawan, S.Pd.
NIP. 19680302.199702.1.001

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

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

Menyetujui,

Ketua Jurusan PKLO

Soedjatmiko, M.Pd
NIP. 19720815-199702 1 001

PENGESAHAN

Telah dipertahankan di depan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Nama : Heri Gunawan
NIM : 6301409029
Judul : Pengaruh Latihan *Passing* Target Gawang Kecil Tetap dan
Target *Passing* Gawang Kecil Berpindah Terhadap
Ketepatan *Passing* pada SSB Bina Liga Kabupaten
Pemalang KU-17 Tahun 2014

Pada hari : Senin
Tanggal : 20 Juni 2016

Panitia Ujian



Sekretaris

Drs. Rubianto H.M.Pd.

NIP: 196302061988031001

Dewan Penguji

1. Drs. Kriswantoro, M.Pd. (Penguji Utama)
NIP : 19610630.198703.1.003
2. Kumbul Slamet B, S.Pd, M.Kes (Penguji II)
NIP : 19710909.199802.1.001
3. Tri Tunggal Setiawan, S.Pd, M,Kes (Penguji III)
NIP : 19680302.199702.1.001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

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

(Al Lopes)

Persembahan :

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

1. Bapakku Madaris dan Ibuku Rusminah yang selalu memberikan kasih sayang kepadaku, dan seluruh keluargaku.

2. Kakaku tersayang Sodi Priyanto dan adiku Adi Wibowo yang selalu memberikan semangat dan motivasi.

3. Teman-teman Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2009.

4. Almamater Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNNES.

5. SSB Bina Liga Kabupaten Pemalang

KATA PENGANTAR

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

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

7. Bapak dan Ibu *staff* Karyawan Tata Usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan layanan serta informasi kepada penulis, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik
8. Pelatih kepala SSB Bina Liga Kabupaten Pemalang Bapak Kustoro SE yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
9. Pelatih SSB Bina Liga Kabupten Pemalang KU-17 Tahun 2014 Bapak Sobirin S.Pd yang telah memberikan ijin dan membantu dalam penelitian ini.
10. Para siswa SSB Bina Liga Kabupaten Pemalang KU-17 Tahun 2014 yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
11. Teman-teman dari Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2009 FIK UNNES yang telah memberikan bantuan.
12. Kedua orang tua tercinta yang telah memberikan segalanya baik doa, kasih sayang, dukungan moral maupun material, serta petuah bekal untuk menyelesaikan akademis ini, penulis sayang kalian.
13. Teman teman “Brezza’ 09” : Akbar, Hermawan, Shibgah ikhsan, Adji Cahya. Terima kasih Atas semangat, doanya dan momen momen yang berharga bagi penulis.
14. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini yang tidak bisa saya sebut satu persatu.

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

Semarang, 2016

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Rumusan Masalah.....	8
1.4 Tujuan Penelitian.....	8
1.5 Penegasan Istilah	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	11
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS.....	12
2.1 Landasan Teori.....	12
2.1.1 Hakekat Menendang Bola.....	12
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Sepakbola.....	14
2.1.2.1 Teknik Tanpa Bola.....	15
2.1.2.2 Teknik Dengan Bola.....	16
2.1.2.3 Menendang Bola.....	16
2.1.2.4 Menghentikan Bola.....	16
2.1.2.5 Menggiring Bola.....	17
2.1.2.6 Menyundul Bola.....	17
2.1.2.7 Merampas Bola.....	18
2.1.2.8 Lemparan Kedalam.....	18
2.1.2.9 Penjaga Gawang.....	19
2.1.3 <i>Passing</i> Dalam Sepakbola.....	19
2.1.3.1 Pengertian <i>Passing</i>	19
2.1.3.2 Teknik <i>Passing</i>	20
2.1.3.3 Prinsip-prinsip Latihan.....	21
2.1.3.4 Prinsip individualis.....	23
2.1.3.5 Prinsip Variasi Latihan.....	24
2.1.3.6 Prinsip Pedagoging.....	24
2.1.3.7 Prinsip Keterlibatan Aktif.....	25
2.1.3.8 Prinsip Recovery.....	25
2.1.3.9 Prinsip Pulih Asal.....	27
2.1.3.10 Pemanasan.....	27
2.1.3.11 Pendinginan.....	27
2.1.4 Latihan <i>Passing</i> Bola dalam permainan Sepakbola.....	27
2.1.4.1 <i>Passing</i> target gawang kecil tetap.....	28
2.1.4.2 <i>Passing</i> target gawang kecil berpindah.....	28

2.2 Kerangka Berfikir	29
2.2.1 Analisis Latihan passing target gawang kecil tetap terhadap kemampuan passing.....	29
2.2.2 Analisis latihan passing target gawang kecil berpindah Terhadap kemampuan passing.....	29
2.3 Hipotesis.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	32
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	32
3.2 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	32
3.3 Variabel Penelitian.....	32
3.4 Desain atau Pola Penelitian.....	33
3.5 Instrumen Penelitian.....	34
3.6 Pelaksanaan Penelitian.....	34
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	34
3.7.1 Pre test.....	35
3.7.2 Treatment.....	35
3.7.3 Post test.....	35
3.8 Teknik Analisis Data	35
3.9 Faktor yang Mempengaruhi Penelitian.....	37
3.9.1 Faktor Kesungguhan Hati	37
3.9.2 Faktor Penggunaan Alat.....	38
3.9.3 Faktor Kemampuan Sampel	38
3.9.4 Faktor Kegiatan Sampel di Luar Penelitian	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
4.1 Hasil Penelitian	39
4.1.1 Deskripsi Data	39
4.1.2 Uji Prasyarat.....	40
4.1.3 Uji Hipotesis.....	43
4.2 Pembahasan	46
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	49
5.1 Simpulan	49
5.2 Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel	Hala
man	
3.1 Rancangan Penelitian	35
3.2 Persiapan Penghitungan Statistik.....	36
4.1 Data latihan <i>passing</i> target gawang kecil tetap dan <i>passing</i> target gawang kecil berpindah.....	37
4.2 Hasil test uji normalitas dan pengukuran latihan <i>passing</i> target gawang kecil tetap dan <i>passing</i> target gawang kecil berpindah.....	41
4.3 Rangkuman hasil perhitungan uji homogenitas.....	42
4.4 Uji hipotesis 1.....	43
4.5 Uji hipotesis 2.....	44
4.6 uji hipotesis 3.....	46



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Bagian bagian kaki.....	13
2.2 Cara melakukan <i>passing</i>	21
2.3 <i>Passing</i> target gawang gawang kecil tetap.....	28
2.4 <i>Passing</i> target gawang kecil berpindah.....	28
3.1 Instrumen penelitian.....	34
4.1 Perubahan hasil latihan <i>passing</i> target gawang kecil tetap.....	44
4.2 Perubahan hasil latihan <i>passing</i> target gawang kecil berpindah.....	45



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 SK Pembimbing.....	53
2 Surat Ijin Penelitian.....	54
3 Surat Selesai Penelitian.....	55
4 Daftar nama sample	56
5 Hasil pre tes <i>passing</i> bawah	57
6 Hasil pos tes eksperimen 1.....	58
7 Hasil pos tes eksperimen 2.....	59
8 Daftar petugas pembantu	60
9 Data hasil penelitian	61
10 Program latihan	65
11 Dokumentasi.....	70



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat di Indonesia, baik di kota-kota maupun di desa-desa. Bahkan sekarang sepakbola digemari dan dimainkan oleh kaum perempuan. Di dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina, untuk meningkatkan dan mencapai prestasi alangkah baiknya jika sejak anak-anak telah mendapatkan pendidikan olahraga dan khususnya sepakbola secara benar, teratur dan terarah.

Permainan sepakbola pertama kali dimainkan oleh orang-orang Inggris tapi semakin berkembangnya zaman olahraga ini sudah dapat berkembang dan memasyarakat. Permainan sepakbola dimainkan oleh 2 tim dalam suatu lapangan yang masing-masing tim terdiri dari 11 pemain. Dalam pertandingan sepakbola dipimpin oleh wasit dan dibantu oleh hakim garis. Waktu normal pertandingan sepakbola adalah 2 x 45 menit (Sucipto dkk,2000:9).

Di Indonesia permainan sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer dibanding dengan olahraga yang lain. Meskipun olahraga ini populer tapi pada kenyataannya sepakbola di Indonesia bisa dikatakan belum memuaskan apalagi untuk berbicara di kancah Internasional. Di kancah Asia Tenggara sekalipun, Indonesia belum pernah berhasil menjadi juara piala AFF (dulu disebut piala tiger) dan hanya menjadi salah satu tim unggulan. Prestasi tertinggi hanyalah tempat kedua pada tahun 2000, 2002, dan 2004, dan 2010. Di ajang Sea Game

pun Indonesia jarang meraih medali emas, yang terakhir diraih tahun 1991. Dapat dilihat sekarang di Asia Tenggara misalnya betapa Indonesia masih ketinggalan dari Thailand timnas Indonesia kalah dengan skor 2-1 pada pertemuan terakhir di SeaGame 2013, kalah dari Singapura dan ditahan imbang oleh Vietnam pada piala AFF tahun 2012. Dilihat dari 5 SeaGame terakhir prestasi Indonesia mulai ada perbaikan prestasi yaitu di SeaGame 2013 juara dua, tahun 2011 juara dua, tahun 2009, 2007 dan tahun 2003 babak penyisihan grup, tahun 2005 semifinal. Kegagalan sepakbola Indonesia mungkin dikarenakan beberapa faktor, yaitu sumber daya manusia, teknik-teknik dalam penguasaan bola yang masih kurang.

Dilihat berkembangnya sepakbola Indonesia semakin berkembang itu ditunjukkan pada saat menjuarai piala AFF 2013, yaitu timnas U-19 yang memperagakan *passing-passing* pendek yang akurat. Namun pada menit 75 sampai 90 pemain Indonesia masih bingung dan sering melakukan kesalahan dalam melakukan *passing* tidak hanya sekali atau dua kali pemain sering melakukan salah *passing* berulang-ulang pada saat melawan Korsel.

Dibuktikan ketika timnas U-19 menang 3-2 ketika menghadapi timnas Korsel meski Indonesia menang dan lolos keputaran final piala Asia 2014 U-19 di Indonesia dengan skor 3-2 tetapi para pemain masih sering melakukan kesalahan dalam melakukan *passing*. Berbanding terbalik dengan permainan sepakbola di liga-liga di luar negeri, bagaimana cara *passing* dan menggiring bola, pemain sangat menikmatinya. Selain itu juga dapat dilihat kerjasama antar pemain dengan *passing-passing* yang akurat, baik *passing* dekat maupun jauh. Penulis pada saat menonton televisi melihat liga di Indonesia betapa sedihnya ketika *passing* pendek maupun *passing* jauh banyak yang kurang tepat. Untuk

dapat bermain sepakbola dengan bagus diperlukan suatu latihan teknik dasar yang baik dalam sepakbola. Dalam permainan sepakbola teknik yang digunakan ada dua diantaranya teknik badan (lari, lompat, dan gerak tipu) dan teknik bola (*passing*, menahan, menyundul, menendang, merampas, menggiring, dan lain-lain) (Sukatamsi, 1984:34). Untuk mencapai suatu ketrampilan bermain sepakbola yang baik terdapat faktor-faktor yang harus dikuasai yaitu:a) menendang bola, b) menggiring bola, c) menahan bola, d) merebut bola, e) menyundul bola.

Permainan sepakbola yang baik harus disertai dengan teknik dan taktik agar tercipta teknik dan taktik yang baik pada saat pertandingan dibutuhkan latihan. Latihan dilakukan para pemain di luar pertandingan. Latihan-latihan yang dapat dilakukan dalam permainan sepakbola sangat banyak, dikarenakan dalam permainan sepakbola mengandung gerak kompleks, diantaranya berlari, menendang, melompat, melempar, menyundul dan masih banyak lagi.

Teknik dasar merupakan salah satu fundasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Pengertian dari teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan model sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola. Pemain pemula untuk dapat bermain sepakbola cukup dengan melakukan gerakan-gerakan atau teknik-teknik dasar yang sederhana, seperti; menendang bola, menahan bola, mengontrol bola, dan menggiring bola.

Sepakbola sejatinya adalah permainan tim. Walaupun pemain yang memiliki ketrampilan tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu, seorang pemain sepakbola harus saling bergantung pada setiap anggota tim untuk menciptakan permainan cantik dan membuat keputusan yang tepat. Agar bisa berhasil di

dalam lingkungan tim ini, seorang pemain harus mengasah ketrampilan *passing* (A. Sarumpaet dkk, 1992:18).

Teknik yang sering digunakan oleh hampir semua pemain dalam permainan sepakbola antara lain adalah *passing*. *Passing* adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari seorang pemain kepada teman dengan menggunakan kaki atau bagian kaki (A. Sarumpaet dkk, 1992:18). *Passing* adalah bagian dari teknik menendang. Dalam sepakbola, *passing* merupakan teknik yang paling banyak digunakan. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik *passing* dengan baik, pemain tersebut tidak akan menjadi pemain yang baik, dan kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik *passing* bola dengan baik (Sukatamsi, 1984:44). Berdasarkan kegunaan atau fungsi, tendangan ada beberapa macam, diantaranya: (a) untuk memberi umpan pada teman (*passing*), (b) untuk menembakkan bola ke arah gawang lawan, untuk membuat gol kemenangan, (c) untuk membersihkan atau menyapu bola ke daerah pertahanan langsung ke depan, biasa dilakukan pemain belakang, (d) untuk melakukan bermacam-macam tendangan.

Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi *passing* bola yang berhasil. Pemain harus mampu *passing* dan mengontrol bola dengan baik setelah teman satu tim memberikan bola. Ketrampilan *passing* dan menerima bola yang tidak baik akan mengakibatkan lepasnya bola dan membuang-buang kesempatan untuk menciptakan gol. Bola yang sedang menggelinding di atas permukaan lapangan lebih mudah untuk di *passing* dan diterima daripada bola yang sedang melayang di udara. Terdapat 3 teknik dasar untuk *passing* bola di atas permukaan lapangan: *inside-of-the-foot* (dengan bagian samping dalam kaki), *outside-of-the-*

foot (dengan bagian samping luar kaki) dan *instep* (dengan kura-kura kaki) (J.A. Luxbacher, 2004:12).

Di Indonesia masih sangat jarang ada tim sepakbola yang menggunakan gaya permainan *passing-passing* pendek satu-dua, tim-tim sepakbola di Indonesia masih lebih mengandalkan *passing-passing* jauh yang sebenarnya kurang efektif. Gaya permainan *passing* satu-dua di Indonesia sebenarnya sudah terlihat saat tim nasional Indonesia U-19 yang dilatih oleh Indra Sjafri pada Piala AFF 2013 dan berhasil menjadi juara, permainan tim nasional Indonesia U-19 saat itu terlihat cantik dan atraktif tetapi ketika mendapat tekanan dari lawan para punggung muda Indonesia masih sering bingung dan mudah kehilangan bola dalam *passing*.

Perkembangan sepak bola di Jawa Tengah khususnya di Kabupaten Pemalang pada umumnya akhir-akhir ini cukup menggembirakan. Ada 7 klub yang resmi terdaftar di pengurus cabang PSSI Kabupaten Pemalang yang membuka pembinaan terhadap usia dini yang disebut juga dengan sekolah sepakbola (SSB) yang berminat ingin mengembangkan bakatnya.

Bermunculannya sekolah-sekolah sepakbola (SSB) ini sangat menguntungkan bagi perkembangan persepakbalaan Indonesia yang pada saat ini dilanda berbagai masalah. Diharapkan dengan banyaknya sekolah sepakbola (SSB) akan bermunculan pemain-pemain berbakat yang memiliki kualitas dan kemampuan teknik bermain yang baik, karena dengan memiliki pemain yang berkualitas ini akan terbentuk suatu tim/kesebelasan yang dapat bersaing dengan tim-tim kuat dari daerah lain.

Sekolah sepakbola (SSB) Bina Liga merupakan sebuah sekolah sepakbola yang terletak di Kabupaten Pemalang dengan menggunakan tempat latihan di

stadion Sirandu. SSB Bina Liga ini di ketuai oleh bapak Kustoro SE, MM. Sebelumnya SSB ini bernama Adidas yaitu singkatan dari kata anak didik stadion Sirandu, tapi berjalanya waktu SSB Adidas berubah nama menjadi SSB Bina Liga di karenakan adidas adalah nama produk olahraga. Para pelatih yang ikut berperan dalam berdirinya SSB Bina Liga diantaranya Sobirin S.Pd, Bangun Setiadi, Rifqi Aziz, Mukty Aji Wijaya S.Pd, Sunada S.Pd, dan masih banyak staff yang lain.

Sejak berdiri pada tahun 2007 sampai sekarang prestasi yang diraih sekolah sepakbola (SSB) Bina Liga cukup baik, diantaranya menjadi juara 1 dalam PORKAB tahun 2008, juara 1 KU-10 festival sepak bola ASPARA (assosiasi sepakbola pantura raya) di Kabupaten Batang, juara 2 kompetisi pencab PSSI Kabupaten Pemalang tahun 2011,juara 2 DANDIM CUP tahun 2012 di Kota Tegal, dan masih banyak prestasi turnamen dalam Kabupaten Pemalang. Secara individu beberapa siswa sekolah sepakbola (SSB) Bina Liga diambil menjadi pemain POPDA, PSIP Pemalang, Dedi Purwanto, Mutohirin dan Nazar Nurzaidin ikut tim pra PON Jateng 2014 dan PORPROV Kabupaten Pemalang. Keberadaan SSB Bina Liga ini telah banyak memberikan kontribusi terhadap perkembangan sepakbola khususnya di Pemalang.SSB Bina Liga berlatih di stadion Sirandu Kabupaten Pemalang mempunyai berbagai kelompok umur dari kelompok usia dini, usia di bawah 10 tahun, kelompok umur 12 tahun, kelompok umur 13-14 tahun, kelompok umur 15-16 tahun, kelompok umur 17-18 tahun, dan Pusat Latihan (Puslat) yaitu kelompok umur di atas 18 tahun. SSB Bina Liga berusaha membina anak-anak remaja sekarang khususnya dalam hal bermain sepakbola yang kurang berkembang di usia remaja, yang bertujuan untuk membentuk seorang pemain yang berbakat dan mempunyai prestasi yang

optimal. Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan, banyak pemain SSB Bina Liga dalam latihan maupun pertandingan masih sering melakukan kesalahan dalam *passing*. Kunci sukses dalam suatu pertandingan yaitu *passing* yang tepat ke pemain lain.

1.2 Identifikasi Masalah

Sesuai dengan latar belakang permasalahan di atas peneliti mendapatkan pemikiran bahwa teknik yang sering digunakan oleh hampir semua pemain dalam permainan sepakbola antara lain adalah *passing*. *Passing* adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari seorang pemain kepada teman dengan menggunakan kaki atau bagian kaki (A Sarumpaet dkk, 1992:18). *Passing* adalah bagian dari teknik menendang. Dalam sepakbola, *passing* merupakan teknik yang paling banyak digunakan. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik *passing* dengan baik, pemain tersebut tidak akan menjadi pemain yang baik, dan kesebelasan yang baik adalah suatu kesebelasan yang semua pemainnya menguasai teknik *passing* dengan baik (Sukatamsi, 1984:44).

Ada berbagai bentuk latihan *passing* salah satunya dalam penelitian ini dengan latihan *passing* target gawang kecil tetap dan *passing* target gawang kecil berpindah. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : **UNNES**
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

“Pengaruh *Passing* dengan target gawang kecil tetap dan *passing* target gawang kecil berpindah terhadap Ketepatan *Passing* dalam Permainan Sepakbola pada SSB Bina Liga Kabupaten Pemalang KU-17 Tahun 2014”.

Adapun alasan pemilihan judul tersebut adalah:

1. Teknik yang sering digunakan oleh hampir semua pemain dalam permainan sepakbola antara lain adalah *passing*.

2. Bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* dapat dilakukan dengan latihan *passing* sasaran (target).
3. Sampai sejauh ini efektifitas latihan *passing* target gawang kecil tetap dengan latihan *passing* target gawang kecil berpindah terhadap ketepatan *passing* belum diketahui.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar uraian pada latar belakang masalah di atas, dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *passing* target gawang kecil tetap terhadap ketepatan *passing* dalam permainan sepakbola pada SSB Bina Liga Kabupaten Pemalang KU-17 Tahun 2014?
2. Apakah ada pengaruh latihan *passing* target gawang kecil berpindah terhadap ketepatan *passing* dalam permainan sepakbola pada SSB Bina Liga Kabupaten Pemalang KU-17 Tahun 2014?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *passing* target gawang kecil tetap dan *passing* target gawang kecil berpindah terhadap ketepatan *passing* dalam permainan sepakbola pada pemain SSB Bina Liga Kabupaten Pemalang KU-17 tahun 2014?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan yang diperoleh dari kegiatan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah ada atau tidak adanya pengaruh latihan *passing* target gawang kecil tetap terhadap kemampuan *passing* dalam permainan sepakbola pada SSB Bina Liga Kabupaten Pemalang KU-17 tahun 2014.

2. Untuk mengetahui apakah ada atau tidak adanya pengaruh latihan *passing* target gawang kecil berpindah terhadap kemampuan *passing* dalam permainan sepakbola pada SSB Bina Liga Kabupaten Pemalang KU-17 tahun 2014.
3. Untuk mengetahui apakah ada atau tidak adanya perbedaan latihan *passing* target gawang kecil tetap dan *passing* target gawang kecil berpindah terhadap kemampuan *passing* dalam permainan sepakbola pada SSB Bina Liga Kabupaten Pemalang KU-17 tahun 2014.

1.5 Penegasan Istilah

Untuk menghindari terjadinya salah penafsiran, perlu adanya penegasan istilah. Adapun penegasan istilah dari judul tersebut adalah:

1. Pengaruh

Pengaruh adalah akibat, daya yang ada atau timbul dari suatu (benda, orang dan sebagainya) Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008:1045). Pengertian pengaruh dalam penelitian ini adalah akibat yang timbul dari hasil berlatih, latihan dengan menggunakan metode *drill* dan *game* terhadap kemampuan *passing* bawah dalam permainan sepak bola.

2. Latihan

Latihan adalah kegiatan atau aktivitas latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, sistematis, berencana, dengan beban yang kian hari kian bertambah (Suharno HP., 1984:27). Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah latihan *passing* target gawang kecil tetap dan *passing* target gawang kecil berpindah yang dilakukan secara berulang-ulang.

3. *Passing* target gawang kecil tetap

Passing adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari seorang pemain kepada teman dengan menggunakan kaki atau bagian kaki (A. Sarumpaet dkk, 1992:18).

Passing target gawang kecil tetap yang dimaksud dalam penelitian ini adalah latihan *passing* yang dilakukan dengan cara membidik target yaitu gawang kecil. Dengan jarak menendang 10 meter dari awal melakukan sampai target sasaran gawang kecil yang berukuran lebar 1 meter dan tinggi 50 cm.

4. *Passing* target gawang kecil berpindah

Passing adalah suatu usaha untuk memindahkan bola dari seorang pemain kepada teman dengan menggunakan kaki atau bagian kaki (A. Sarumpaet dkk, 1992:18).

Passing target gawang kecil yang dimaksud dalam penelitian ini adalah latihan *passing* yang dilakukan dengan cara membidik target yaitu gawang kecil yang jumlahnya ada 4 gawang kecil. Dengan jarak menendang 10 meter dari awal melakukan sampai target sasaran gawang kecil yang berukuran lebar 1 meter dan tinggi 50 cm.

5. Kemampuan

Kemampuan dari kata "mampu", menurut Poerwadarminta (Depdikbud, 1995:628) adalah kesanggupan, kecakapan, kekuatan, kekayaan dalam melakukan sesuatu. Kemampuan dalam penelitian ini adalah kesanggupan, kecakapan dalam suatu perbuatan atau hasil. Di dalam penelitian ini dimaksudkan kesanggupan untuk melakukan *passing-passing* yang tepat.

6. Pemain SSB Bina Liga

Pemain SSB Bina Liga adalah suatu lembaga pelatihan sepakbola yang tergabung di bawah naungan Pengurus Cabang PSSI Kabupaten Pemalang Jawa Tengah Indonesia. Dalam penelitian ini di teliti pada pemain SSB Bina Liga Tahun 2014 sebagai obyek penelitian dengan jumlah 22 orang. Pemain yang mengikuti kompetisi-kompetesi yang diadakan Pengurus Cabang PSSI Jawa Tengah, yang berumur 17 tahun, secara aktif berlatih dan terdaftar. Pada penelitian ini pemain sepakbola SSB Bina Liga adalah sampel penelitian yang akan diberikan *treatment*.

1.6 Manfaat Penelitian

Setiap hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu yang dijadikan obyek penelitian. Adapun manfaat yang akan diperoleh dari penelitian ini adalah :

1. Dapat menjadi bahan pertimbangan dan sumbangan informasi yang bermanfaat bagi para pemain dan pelatih di SSB Bina Liga Kabupaten Pemalang terkait dengan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *passing*.
2. Dapat menjadi sumber bacaan dan bahan pembandingan bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

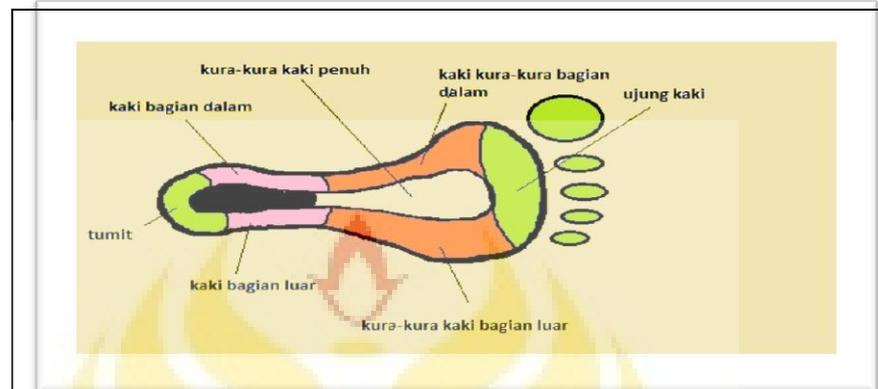
2.1.1 Hakekat Menendang Bola

Dalam permainan sepakbola menendang merupakan teknik yang paling banyak digunakan. Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan bagian kaki. Sedangkan fungsi tendangan atau kegunaan tendangan adalah: memberikan operan bola pada teman, menembakkan bola ke gawang (membuat gol), untuk membersihkan bola atau menyapu bola, untuk melakukan tendangan hukuman (tendangan sudut, tendangan bebas langsung, tendangan gawang, tendangan penalti (sukatamsi, 1984: 42).

Teknik dasar dalam permainan sepakbola bila diamati lebih seksama akan terlihat bahwa teknik dasar bermain sepakbola yang paling penting adalah teknik *passing*. Pemain yang memiliki teknik *passing* dengan baik dan benar dapat bermain secara efisien, Sukintaka (1982:75).

Passing merupakan suatu usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain yang menggunakan kaki atau bagian kaki, menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara (A. Sarumpaet, 1992 : 3). *Passing* dalam permainan sepakbola itu sangat vital, karena *passing* adalah bagian terpenting dalam sepak bola. Seorang pemain sepak bola yang tidak dapat *passing* bola dengan baik, tidak mungkin akan menjadi pemain yang baik pula. Hal tersebut disebabkan hampir setiap kesebelasan selalu mendapatkan kemenangan (membuat gol) karena adanya

tendangan. Bahkan kiper yang tugas utamanya menangkap bola dalam usahanya menjaga gawang, harus dapat melakukan bermacam-macam tendangan sesuai dengan kebutuhannya (Aang Witarsa, 1984:8).



Gambar 2.1.

Bagian-bagian kaki

Teknik dasar dalam permainan sepakbola bila diamati dengan lebih seksama maka akan terlihat bahwa teknik dasar bermain sepakbola yang paling penting adalah teknik menendang. Pemain yang memiliki teknik menendang bola dengan baik dan benar dapat bermain secara efisien (Sukintaka, 1982:75). Menendang bola bertujuan untuk memberikan atau mengoperkan bola pada teman sendiri, tendangan ke arah gawang (*shooting*), tendangan pemain belakang untuk mematahkan atau mengembalikan serangan dari lawan tendangan khusus, misalnya: tendangan bebas (*freekick*), tendangan pinalti (*penalty kick*), tendangan sudut (*corner kick*), dan lain-lain. Selain itu, menendang bola dibagi bermacam-macam cara yaitu: 1. tendangan dengan kaki bagian dalam (*inside foot*), 2. tendangan dengan kura-kura kaki (*instep foot*), 3. tendangan dengan kura-kura bagian dalam (*inside-instep foot*) 4. Tendangan dengan kura-kura bagian luar (*outside foot*). Menendang bola dalam permainan sepakbola menurut kaki yang digunakan untuk menendang ada 4 cara yaitu: a)

dengankaki bagian dalam, b) dengan kura-kura penuh, c) dengan kura-kura bagian dalam, d) dengan kura-kura bagian luar, sedangkan tendangan yang jarang digunakan yaitu: a) menendang dengan tumit, b) menendang dengan ujung sepatu, c) menendang dengan bagian bawah sepatu (Sukatamsi, 1984 : 47).

Untuk dapat menendang bola dengan baik pemain harus menguasai teknik dengan baik dimana tempat perkenaan bola dengan kaki tumpu yang tepat, yaitu kaki tumpu diletakkan di samping belakang bola, kaki yang untuk menendang diayun dari belakang perkenaan bagian kaki adalah daerah batas antara kaki depan dan kaki bagian dalam, tangan direntangkan untuk keseimbangan dan pandangan mata terarah pada bola, setelah melakukan tendangan, kaki tendang harus mengikuti gerakan atau *follow through* (Depdikbud, 1992 : 69). Sedangkan menurut Remmy Muchtar (1992 : 29-30) dalam hal menendang bola perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut: a) Sikap tubuh keseluruhan (posisi kaki tumpu, gerakan kaki ayun, posisi togok dan sikap tangan), b) Kontak antara bagian kaki dengan bagian bola, c) Pandangan mata, d) *Follow through*.

2.1.2 Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Menurut Sucipto dkk (2000:17) teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain sepakbola adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparan ke dalam, dan menjaga gawang. Teknik dasar bermain sepakbola menurut Sukatamsi (1984:24) adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan dalam bermain sepakbola. Teknik dasar bermain sepakbola merupakan kemampuan untuk

melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dalam permainan sepakbola yang profesional harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola terlebih dahulu sebelum bermain dalam permainan sepakbola.

Untuk bermain sepakbola dengan baik pemain harus dibekali teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung pemain tersebut dapat memainkan sepakbola yang baik pula. Menurut Sucipto dkk (2000:17), teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

2.1.2.1 Teknik tanpa bola

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: a) lari merupakan hal yang sangat penting bagi seorang pemain sepakbola, yang merupakan ciri khas bagi pemain sepakbola lari dengan langkah-langkah pendek, hal ini agar jangan terlalu jauh dari poros tubuh, b) melompat adalah suatu usaha mengambil bola yang lebih tinggi yang tidak mungkin diambil dengan mempergunakan kaki, c) merampas bola (*tackling*) adalah suatu usaha mengambil bola yang baru dikuasai oleh lawan, d) *body chart* adalah usaha mendorong lawan dengan mempergunakan samping badan, dan e) teknik penjaga gawang yaitu teknik penempatan posisi di bawah mistar gawang (Sucipto dkk, 2000:17).

2.1.2.2 Teknik dengan bola

Teknik dengan bola yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola. Terdiri dari menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola dan merampas bola.

2.1.2.3 Teknik menendang bola

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Teknik dasar menendang dalam sepakbola adalah merupakan dasar dalam permainan sepakbola. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik dan cermat, cepat dan tepat pada sasaran, baik pada teman maupun sasaran untuk membuat gol. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Teknik menendang bola sesuai dengan perkenaan kaki dapat dibagi menjadi 5, yaitu: a) dengan kaki bagian dalam, b) dengan kaki bagian luar, c) dengan punggung kaki, d) dengan punggung kaki bagian dalam, dan e) dengan tumit (Sucipto dkk, 2000:17).

2.1.2.4 Menghentikan bola

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar bermain sepakbola yang penggunaannya bersamaan dengan teknik dasar menendang bola. Tujuan menghentikan bola untuk mengontrol bola, yang termasuk di dalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk melakukan *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada.

Bagian kaki yang biasanya untuk menghentikan bola adalah kaki bagian luar, kaki bagian dalam, punggung kaki, dan telapak kaki (Sucipto dkk. 2000:23).

2.1.2.5 Menggiring bola

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang bola dengan terputus-putus atau pelan-pelan, karena itu kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menggiring bola biasanya dilakukan pada saat yang menguntungkan saja yaitu pada saat bebas dari penjagaan lawan. Menggiring bola merupakan teknik atau cara dalam usaha memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah yang lain pada saat permainan sedang berlangsung. Tujuan dari menggiring bola adalah: a) untuk memindahkan daerah permainan, b) untuk melewati lawan, c) memancing lawan mendekati bola sehingga daerah penyerangan terbuka, dan d) untuk mengatur dan memperlambat tempo permainan bola.

Berorientasi pada tujuan menggiring bola maka dalam permainan sepakbola dapat dibedakan beberapa cara menggiring bola yaitu: a) menggiring bola dengan bagian kaki atas (punggung kaki), b) menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, dan c) menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar (Sucipto, dkk., 2000:28).

2.1.2.6 Menyundul bola

Menyundul bola pada hakekatnya memainkan bola dengan kepala. Dengan bertujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan. Teknik menyundul bola yang sangat menentukan adalah perkenaan kepala dengan bola

yaitu pada kening bagian depan. Hasil menyundul bola sangat bergantung pada arah datangnya bola, perkenaan bola, tenaga yang digunakan dalam menyundul bola. Ditinjau dari posisi tubuhnya, menyundul bola dapat dilakukan dengan berdiri, melompat, dan sambil meloncat (Sucipto, dkk., 2000:32).

2.1.2.7 Merampas bola

Merampas bola (*tackling*) adalah teknik merampas bola dari lawan yang sedang menguasai bola, untuk keberhasilan merampas bola juga dibutuhkan faktor keberanian dan ketenangan pemain. Prinsip-prinsip merampas bola antara lain: a) menempatkan diri sedekat mungkin dengan pemain lawan yang sedang menguasai bola, b) pandangan selalu pada bola, c) perhatikan langkah kaki serta gerak tipu lawan, d) perhatikan kapan atau ketepatan waktu dalam merampas bola, yaitu saat lawan kehilangan badan atau jauh dari bola, e) penggunaan bagian kaki yang akan digunakan untuk merampas bola.

Teknik merampas bola terdiri dari: a) merampas bola dengan memblok, dengan cara menggunakan kaki bagian dalam dari depan, menggunakan sol sepatu dari depan, samping dan menggunakan kaki bagian dalam dari samping, b) merampas bola mendorong bahu, c) merampas bola dengan meluncur, d) merampas bola dengan meluncur memblok (Sucipto, dkk., 2000:34).

2.1.2.8 Lemparan ke dalam

Melempar bola ke dalam ini dilakukan apabila terjadi bola keluar dan yang tujuannya menghidupkan kembali permainan. Lemparan ini dilakukan dengan kedua tangan sesuai aturan-aturan tertentu yaitu: pada saat melempar kedua kaki harus kontak dengan tanah, dilakukan di belakang garis tepi lapangan, lewat

atas kepala dan lemparan searah posisi badan. Selain mudah untuk memainkan bola, dari lemparan ke dalam *off side* tidak berlaku. Lemparan ke dalam dapat dilakukan dengan atau tanpa lawan, baik dengan posisi kaki sejajar atau salah satu kaki di depan (Sucipto, dkk., 2000:36).

2.1.2.9 Penjaga gawang

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi: menangkap bola, melempar bola, dan menendang bola. Untuk menangkap bola dapat dibedakan berdasarkan datangnya arah bola, ada yang datangnya bola masih dalam jangkauan penjaga gawang (tidak meloncat) dan ada yang di luar jangkauan penjaga gawang (harus meloncat). Untuk melempar bola dapat dibedakan berdasarkan jauh dekatnya sasaran (Sucipto, dkk., 2000:28).

Dari berbagai teknik dasar di atas salah satu teknik dasar yang penting dan akan dibahas dalam penelitian ini adalah teknik *passing* sebab dari berbagai gerak yang ada dalam permainan sepakbola gerakan yang paling dominan dalam permainan sepakbola adalah *passing*.

2.1.3 *Passing* dalam Sepakbola

2.1.3.1 Pengertian *passing*

Passing menurut Danny Mielke (2003:19) adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan. *Passing* membutuhkan kemampuan teknik yang sangat penting agar dapat tetap menguasai bola. Dengan *passing* yang baik seorang pemain bisa berlari ke

ruang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi penyerangan. *Passing* dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang diantara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. Keterampilan mengontrol bola pada teman yang diberi *passing* juga perlu dilatih agar pemain yang akan melakukan *passing* punya rasa percaya diri untuk melakukan *passing* yang tegas dan terarah kepada teman yang tidak dijaga lawan.

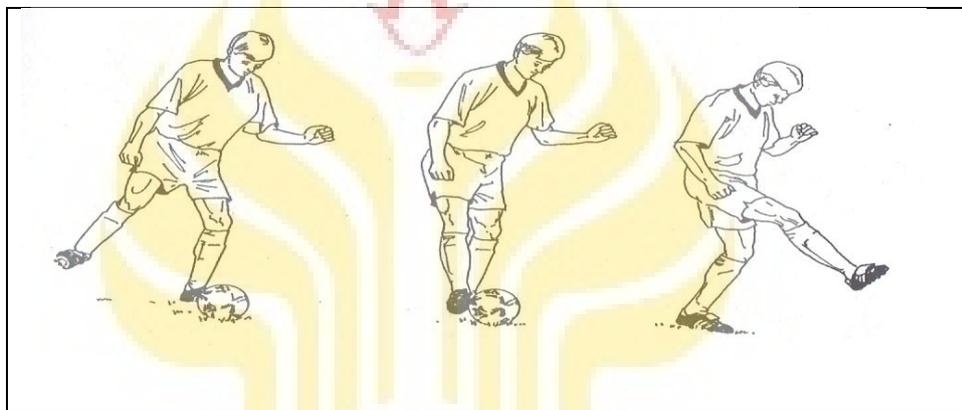
Memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seseorang pemain sepakbola, mengingat *passing* begitu sering dilakukan dalam sebuah permainan, seorang pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki *passing* para pemainnya (Timo Scheunemann, 2005:33).

2.1.3.2 Teknik *passing*

Cara melakukan *passing* ada beberapa macam. Danny Mielke (2004:20-21) memberikan beberapa cara melakukan *passing* yang biasa dilakukan oleh para pemain sepakbola, terdiri atas beberapa teknik seperti: a) menggunakan kaki bagian dalam, b) menggunakan punggung kaki, c) menggunakan *drop pass*, d) dengan lari *overlap*, dan e) dengan *give and go*. Sementara menurut Luxbacher (2004:11-23) ada beberapa teknik *passing* yaitu: a) *Inside-of-the Foot* (dengan bagian dalam kaki), b) *Outside-of-the Foot* (dengan bagian luar kaki), c) *Instep* (dengan kura-kura kaki), d) *Short Chip*, e) *Long Chip*.

Dalam penelitian ini yang dipakai adalah *passing* dengan bagian dalam kaki (*Inside-of-the Foot*). Keterampilan pengoperan bola yang paling besar adalah *push pass* (operan dorong) karena bagian samping dalam kaki sebenarnya pendorong bola. Teknik pengoperan ini digunakan untuk

menggerakkan bola sejauh 5 hingga 15 meter. Cara pelaksanaannya cukup sederhana, ialah kaki yang menahan keseimbangan tubuh, yang tidak digunakan untuk menendang diletakkan di samping bola dan diarahkan 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 (Luxbacher, J.A., 2004:12).



Gambar. 2.2

Cara Melakukan *Passing*

(Luxbacher, J.A., 2004:12)

2.1.3.3 Prinsip-prinsip latihan

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, kian hari, kian menambah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono, 1988). Tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau satu tim olahraga dalam meningkatkan ketrampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, teknik, taktik dan latihan mental (Rubianto, 2007:55).

Berbagai informasi atau ilmu pengetahuan harus diketahui dan dipelajari oleh setiap pelatih maupun atletnya. Banyak hal yang harus diperhatikan oleh seorang pelatih manakala ingin menjadikan atletnya untuk mencapai prestasi yang diharapkan. Namun itupun belumlah cukup, disamping harus paham apa itu latihan dan mengapa harus latihan, pelatih harus paham tentang prinsip-prinsip latihan serta bagaimana melaksanakannya sesuai teori dan metodologi pelatihan (Rubianto, 2007:55).

Prinsip latihan dikemukakan oleh beberapa pakar mempunyai pendapat yang berbeda-beda, namun secara keseluruhan memuat konsep yang senada. Bempa (1994) mengemukakan secara panjang lebar tentang prinsip latihan yang meliputi: prinsip partisipasi aktif, prinsip pengembangan menyeluruh, prinsip spesialisasi, prinsip individualisasi, prinsip variasi latihan, prinsip model latihan, dan prinsip peningkatan beban lebih.

Selanjutnya Harsono (1988), membagi prinsip latihan ke dalam 10 prinsip yaitu: a) beban lebih (*overload principle*), b) perkembangan menyeluruh (*multilateral development*), c) spesialisasi, d) individualisasi, e) intensitas latihan, f) kualitas latihan, g) variasi dalam latihan, h) lama latihan, i) latihan rileksasi, dan j) uji coba.

Dari beberapa pendapat tentang prinsip latihan tersebut, para ahli menempatkan prinsip latihan tersebut menurut rangking atau prioritas yang harus diperhatikan oleh para pelatih. Prioritas tersebut bukan berarti bahwa prinsip latihan yang berada pada urutan terakhir kurang diperhatikan. Karena prinsip latihan adalah sesuatu yang tidak boleh diabaikan atau sesuatu yang harus dilaksanakan dalam melaksanakan program latihan. Bila salah satu dari prinsip

latihan tidak dilaksanakan, maka latihan yang diberikan/dilakukan tidak akan mencapai atau menghasilkan prestasi yang optimal.

2.1.3.4 Prinsip individualisasi

Setiap atlet mempunyai perbedaan individu dalam latar belakang kemampuan, potensi dan karakteristik. Latihan harus dirancang dan disesuaikan kekhasan setiap atlet agar menghasilkan hasil yang terbaik. Faktor-faktor yang harus diperhitungkan antara lain: umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, tugas sekolah/pekerjaan/keluarga, ciri-ciri psikologis, dan lain-lain.

Dengan memperhatikan keadaan individu atlet, pelatih akan mampu memberikan dosis yang sesuai kebutuhan atlet dan dapat membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi atlet. Salah satu penyebab kegagalan seorang pelatih dalam mempersiapkan atlet dan timnya, dapat disebabkan oleh kurang pemahamnya prinsip individualisasi ini. Prestasi seseorang atau tim dapat dicapai secara optimal apabila setiap program latihan apapun yang diberikan mengacu pada asas individualisasi ini.

Beberapa ahli olahraga maupun kedokteran mengemukakan pendapat yang senada tentang individu sosok manusia. Setiap orang akan memberikan respon yang tidak sama terhadap setiap rangsangan yang diterimanya. Oleh sebab itu untuk mencapai hasil yang maksimal dalam latihan maka dalam memberikan materi latihan kepada seseorang atlet, apalagi pada cabang olahraga beregu, beban latihan yang berupa intensitas latihan, volume latihan, waktu istirahat / *recovery*, jumlah set, repetisi, model pendekatan psikologis,

umpan balik dan sebagainya harus mengacu pada prinsip individu ini (Rubianto, 2007:58).

2.1.3.5 Prinsip variasi latihan

Latihan fisik yang dilakukan dengan benar seringkali menuntut banyak waktu dan tenaga atlet. Latihan yang dilakukan dengan berulang-ulang dan monoton dapat menyebabkan rasa bosan. Untuk mencegah itu harus diterapkan latihan-latihan yang bervariasi. Latihan kekuatan otot tungkai misalnya, selain *leg press* dapat pula diciptakan bentuk-bentuk latihan lain yang sama manfaatnya seperti lompat bangku, naik tangga, sepakbola jongkok dan lain-lain (Rubianto, 2007:58).

2.1.3.6 Prinsip pedagogig

Latihan pada dasarnya proses pendidikan yang membantu individu dalam meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor. Prinsip pedagogig mengarahkan latihan mengikuti berbagai kaidah, yaitu: multilateral, pengembangan, kesehatan, kebermanfaatan, kesadaran, sistematis dan *gradual*.

Dengan prinsip pedagogig pelatihan dituntut memberikan kesadaran yang penuh akan setiap beban latihan yang diberikan kepada atlet dengan segala manfaat positif maupun dampak negatifnya, sehingga setiap latihan yang diberikan perlu dirancang secara sistematis dan meningkat secara *gradual* untuk menjamin semua unsur pendidikan dapat tercapai (Rubianto, 2007:58-59).

2.1.3.7 Prinsip keterlibatan aktif

Salah satu tugas pelatih dalam proses latihan adalah memperlakukan atlet dengan kemampuan yang sama, oleh karena itu pelatih perlu merancang manajemen latihannya agar setiap atlet dapat melaksanakan kegiatan secara optimal (Rubianto, 2007:59).

Keterlibatan atlet berkaitan dengan hal-hal sebagai berikut:

1. Kegiatan fisik

Atlet dapat melaksanakan aktifitas dengan kesempatan yang sama pada setiap sesi latihan.

2. Kegiatan mental

Atlet dilibatkan dalam pengambilan keputusan yang berkaitan dengan penyusunan program latihan, pelaksanaan latihan, kompetisi dan berbagai hal yang berkaitan dengan pengembangan kepribadian dan kedewasaan atlet.

2.1.3.8 Prinsip *recovery*

Recovery atau pemulihan merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern. Pelatih harus dapat menciptakan kesempatan *recovery* dalam sesi-sesi latihannya. Prinsip *recovery* harus dianggap sama pentingnya dengan prinsip *overload*.

Perkembangan atlet tergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan, agar efek latihan dapat dimaksimalkan. Hal tersebut sesuai dengan prinsip *recovery* yang mengatakan bahwa kalau ingin berprestasi maksimal, maka setelah tubuh diberi rangsangan berupa pembebanan latihan, harus ada "*complete recovery*" sebelum pemberian stimulus berikutnya. Tanpa

recovery yang cukup sesuai latihan yang berat, tak akan banyak manfaatnya bagi atlet.

Lamanya *recovery* masih tergantung dari kelelahan yang dirasakan atlet atas latihan sebelumnya. Makin besar kelelahan yang dirasakan, makin lama waktu yang dialokasikan untuk pemulihan. Menurut Rubianto (2007:60) seberapa lama waktu yang diperlukan untuk *recovery* bergantung pada: a) individu atlet, b) tingkat kelelahan yang diderita atlet, c) sistem energi yang terlibat, d) dan sejumlah faktor lainnya.

Kalau *recovery* antara sesi latihan tidak cukup, maka kelelahan akan semakin menumpuk (*accumulate*), sehingga proses adaptasi latihan tidak akan terjadi dan akan menyebabkan adaptasi semakin tertunda, penurunan prestasi, kemungkinan terjadinya cedera semakin terbuka. Penyebab lambatnya *recovery* adalah akumulasi asam laktat di dalam otot dan darah. Menurut (R & P) dalam Harsono (2006), tingkat asam laktat dalam darah dapat mencapai 20 mmol.

Tubuh memang mampu mentolerir kehadiran asam laktat dalam darah, namun hanya sampai tingkat tertentu. Lebih dari itu atlet tersebut dapat hilang kesadaran atau bahkan dapat merusak organ tubuh yang lain. Dalam melatih ketrampilan baru atau olahraga yang menuntut ketrampilan tinggi sebaiknya jangan sampai terjadi akumulasi asam laktat yang tinggi. Dalam hal ini prosedur *recovery* atau *coolingdownroutine* menjadi amat penting, sehingga harus menjadi bagian yang *integral* dalam sesi-sesi latihan.

Sebagai patokan untuk memulai kembali aktivitas selanjutnya (yang praktis bagi sebagian besar kegiatan latihan) adalah dengan menggunakan “takaran denyut nadi”, karena bila berpatokan pada kadar asam laktat dalam darah sangat sulit dilakukan oleh para pelatih (Rubianto, 2007:59-60).

2.1.3.9 Prinsip pulih asal (*reversibility*)

Berkaitan dengan lamanya istirahat, Herberger (1977) yang dikutip Bompas (1988) menyarankan bahwa: satu hari adalah waktu yang cukup untuk pemulihan. Dalam merancang atau memberikan beban latihan, disamping harus dapat mengatur intensitas serta volume, mengatur hari-hari yang berat dan hari yang ringan, juga harus mempertimbangkan waktu istirahat minimal yang diperlukan oleh tubuh untuk pemulihan dan regenerasi (Rubianto, 2007:60-61).

2.1.3.10 Pemanasan (*warming-up*)

Pemanasan bertujuan menyiapkan fisik dan psikis sebelum latihan (Rubianto, 2007:61). Selain itu pemanasan dilakukan terutama untuk menghindari cedera. Bentuk-bentuk pemanasan dapat meliputi: jogging, peregangan statis, peregangan dinamis, dan pelepasan persendian.

2.1.3.11 Pendinginan (*cooling down*)

Pendinginan bertujuan untuk mengembangkan kondisi fisik dan psikis pada keadaan semula (Rubianto, 2007:62). Pendinginan dilakukan seperti aktivitas pemanasan dengan intensitas yang lebih rendah.

2.1.4 Latihan *Passing* dalam Permainan Sepakbola

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 tulisan ini antara lain:

2.1.4.1 *Passing* target gawang kecil tetap



Gambar 2.3.
Passing Target Gawang Kecil Tetap

Dua orang pemain A dan B berdiri saling berhadap-hadapan, dengan jarak 10 meter. Pemain A melakukan *passing* dengan target masuk ke gawang kecil kemudian pemain B kontrol bola dan melakukan *passing* yang sama dengan target masuk gawang kecil dan dilakukan berulang-ulang.

2.1.4.2 *Passing* target gawang kecil berpindah



Gambar 2.4.
Passing Target Gawang Kecil Berpindah

Pemain melakukan *passing* dengan target masuk ke gawang 1, 2, 3, dan 4. Pemain melakukan *passing* ke gawang dengan jarak antara gawang dengan daerah batas tendangan adalah 10 meter. Dilakukan secara berulang-ulang.

2.2 Kerangka Berfikir

2.2.1 Analisis latihan *passing* target gawang kecil tetap terhadap kemampuan *passing*

Passing menurut Danny Mielke (2003:19) adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan.

Banyak cara dalam melatih *passing* dalam sepakbola salah satunya dengan *passing* target gawang kecil tetap. Dalam penelitian ini latihan *passing* target gawang kecil tetap artinya pemain *passing* dengan target sasaran yaitu gawang kecil yang ukurannya satu meter. Latihan *passing* target gawang kecil dapat dilakukan secara berpasangan, dengan bola dikontrol terlebih dahulu maupun dapat langsung dengan sekali sentuh tetapi dengan akurasi yang tepat. Kegunaan latihan *passing* target gawang kecil tetap yaitu pemain dapat *passing* bola secara tepat. Berdasarkan analisis di atas, bahwa ada pengaruh latihan *passing* target gawang kecil tetap terhadap kemampuan *passing*.

2.2.2 Analisis latihan *passing* target gawang kecil berpindah terhadap kemampuan *passing*

Passing menurut Danny Mielke (2003:19) adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan.

Passing membutuhkan kemampuan teknik yang sangat penting agar dapat tetap menguasai bola.

Dalam penelitian ini latihan *passing* target gawang kecil berpindah artinya bola *dipassing* dengan target sasaran gawang kecil yang jumlahnya ada 4 gawang kecil. Dengan jarak menendang 10 meter dari awal melakukan sampai target sasaran gawang kecil yang berukuran lebar 1 meter dan tinggi 50 cm. Kegunaan latihan *passing* target gawang kecil berpindah yaitu pemain dapat *passing* bola secara tepat. Berdasarkan analisis di atas, bahwa ada pengaruh latihan *passing* target gawang kecil berpindah terhadap kemampuan *passing*.

2.2.3 Analisis latihan *passing* target gawang kecil tetap dan *passing* target gawang kecil berpindah terhadap kemampuan *passing*.

Latihan *passing* target gawang kecil tetap yang dimaksud dalam penelitian ini adalah *passing* dengan menggunakan target sasaran yaitu gawang kecil yang ukurannya satu meter. Dalam penelitian ini bentuk latihan *passing* target gawang kecil tetap *passing* lurus ke arah depan dengan target gawang kecil tanpa memindahkan arah bola sedangkan latihan *passing* target gawang kecil berpindah yaitu bola *dipassing* kedepan dengan target gawang kecil yang jumlahnya ada empat dan dilakukan berulang-ulang seterusnya. Sehingga ada perbedaan hasil latihan *passing* target gawang kecil tetap dengan *passing* target gawang kecil berpindah terhadap ketepatan *passing* dalam permainan sepakbola.

2.3 Hipotesis

Suatu hipotesis akan diterima apabila hasil-hasil dari penelitian membenarkan pernyataan-pernyataan dari hipotesis tersebut. Hipotesis juga

dapat ditolak apabila hasil dari penelitian yang diperoleh tidak sama dengan hipotesis yang diajukan atau dengan kata lain suatu hipotesis tidak diterima apabila kenyataan menolaknya. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Ada pengaruh latihan *passing* target gawang kecil tetap terhadap ketepatan *passing* dalam permainan sepakbola pada SSB Bina Liga Kabupaten Pemalang KU-17 tahun 2014.
2. Ada pengaruh latihan *passing* target gawang kecil berpindah terhadap ketepatan *passing* dalam permainan sepakbola pada SSB Bina Liga Kabupaten Pemalang KU-17 tahun 2014.
3. Ada perbedaan hasil latihan *passing* target gawang kecil tetap dengan *passing* target gawang kecil berpindah terhadap kemampuan *passing* dalam permainan sepakbola pada SSB Bina Liga Kabupaten Pemalang KU-17 tahun 2014.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Ada pengaruh latihan *passing* target gawang kecil tetap terhadap hasil ketepatan *passing* pada pemain SSB Bina Liga Tahun 2014.
2. Ada pengaruh latihan *passing* target gawang kecil berpindah terhadap hasil ketepatan *passing* pada pemain SSB Bina Liga Tahun 2014.
3. Latihan *passing* target gawang kecil berpindah lebih baik dari Latihan *passing* target gawang kecil tetap terhadap hasil ketepatan *passing* pada pemain SSB Bina Liga Tahun 2014.

5.2 Saran

Dari simpulan penelitian diatas, penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut.

1. Teknik latihan *passing* target gawang kecil berpindah dapat di gunakan untuk meningkatkan hasil ketepatan *passing* pada pemain SSB Bina Liga
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan perbandingan bagi peneliti selanjutnya apabila akan mengadakan penelitian yang sejenis dengan sampel yang berbeda, dengan memperhatikan kendala-kendala yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Aang Witarsa. 1984. *Teknik Sepakbola*. Jakarta: Pusdiklat PSSI.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Depdikbud, 1980, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka
- Fakultas Ilmu Keolahragaan, 2011, *Buku Panduan Penulisan Skripsi*, Semarang: FIK UNNES
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset
- Harsono. 1988. *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam caoching*. Jakarta: Depdikbud.
- Luxbacher, J. A. 2004. *Sepakbola Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: Rajagrafindo Persada
- Mielke, Danny. 2003. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Karya
- PSSI. 2005. *Laws Of The Game (peraturan permainan) FIFA*. Jakarta: PSSI Jakarta 2005.
- Purwadarminta. 1995. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Remy Muchtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: Rumah Indonesia.
- Scheunemann, T. 2005. *Dasar Sepakbola Modern*. Malang: PT Dioma
- Sarumpaet, dkk. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Dirjen Dikti PPTK
- Suharno HP. 1986. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: Fikip Yogyakarta.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai
- Sukintaka. 1983. *Permainan dan Metodik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud