



**PENGARUH LATIHAN *PASSING* BAWAH DENGAN SASARAN  
BERPINDAH DAN BERGERAK TERHADAP KETEPATAN  
HASIL *PASSING* DALAM SEPAKBOLA PADA SISWA  
SSB TERANG BANGSA U-14  
TAHUN 2014**

**SKRIPSI**

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

oleh  
**Shibghah Ikhsan Prihanto**  
6301409099  
UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

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

## ABSTRAK

Shibghah Ikhsan Prihanto. 2016. "**Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Sasaran Berpindah dan Bergerak Terhadap Ketepatan Hasil *Passing* Dalam Sepakbola pada Siswa SSB Terang Bangsa U-14 Semarang Tahun 2014**". Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Drs. Wahadi, M.Pd.

Kata kunci: Sasaran Berpindah, Bergerak, *Passing* bawah

Masalah penelitian: 1) Apakah ada pengaruh metode latihan *passing* bawah sasaran berpindah terhadap ketepatan hasil *passing* bola bawah dalam sepakbola. 2) Apakah ada pengaruh metode latihan *passing* sasaran bergerak terhadap ketepatan hasil *passing* bola bawah dalam sepakbola. 3) Manakah yang lebih baik antara latihan *passing* sasaran berpindah dan bergerak terhadap ketepatan hasil *passing* bola bawah dalam sepakbola. Penelitian bertujuan untuk: 1) Mengetahui ada tidaknya pengaruh metode latihan *passing* sasaran berpindah terhadap ketepatan hasil *passing* bola bawah dalam sepakbola. 2) Mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *passing* sasaran bergerak terhadap ketepatan *passing* bola bawah dalam sepakbola. 3) Mengetahui hasil yang lebih baik antara latihan sasaran berpindah dan bergerak terhadap ketepatan hasil *passing* bola bawah dalam sepakbola.

Metode penelitian dengan eksperimen pola M-S atau *matching by subjek design*. Populasi penelitian siswa SSB Terang Bangsa tahun 2014, sampel penelitian siswa U-14 sejumlah 20 orang dengan teknik *total sampling*. Variabel penelitian terdiri dari dua variabel bebas yaitu latihan sasaran berpindah dan bergerak serta satu variabel terikat yaitu kemampuan *passing* bola bawah. Instrumen tes menggunakan tes *passing* bola. Analisis data menggunakan statistik uji *t* dengan taraf signifikansi 5% dan d.b n-1.

Hasil penelitian : 1) Kelompok eksperimen 1 diketahui  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $5,238 > 1,83$ , berarti ada pengaruh yang signifikan, 2) Pada kelompok eksperimen 2 diketahui  $t_{hitung} < t_{tabel}$  atau  $1,742 < 1,83$ , tidak ada pengaruh yang signifikan, 3) Hasil uji post test kelompok eksperimen 1 dan 2 diketahui  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $2,121 > 1,83$ , berarti ada perbedaan yang signifikan dan mean kelompok eksperimen 1 > kelompok eksperimen 2 dari  $6,4 > 5,4$ , berarti latihan eksperimen 1 lebih baik daripada latihan eksperimen 2. Kesimpulan hasil penelitian 1) Ada pengaruh yang signifikan metode latihan sasaran berpindah dan tidak ada pengaruh yang signifikan pada metode latihan sasaran bergerak terhadap kemampuan *passing* bola bawah dalam sepakbola. 2) Latihan metode *passing* sasaran berpindah memberikan hasil lebih baik daripada metode metode *passing* sasaran bergerak terhadap kemampuan *passing* bola bawah dalam sepak bola.

Saran penelitian: 1.) Meningkatkan kemampuan *passing* bola bawah dalam permainan sepakbola dapat menggunakan metode *passing* bawah sasaran berpindah, dan latihan dengan metode *passing* bawah sasaran bergerak dapat digunakan pelatih sepakbola sebagai salah satu bentuk variasi latihan. 2.) Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian sejenis.

## PERNYATAAN

Yang bertanggung jawab di bawah ini, Saya :

Nama : Shibghah Ikhsan Prihanto  
NIM : 6301409099  
Jurusan/Prodi : PKLO ( Pendidikan Kepelatihan Olahraga )  
Fakultas : FIK ( Fakultas Ilmu Keolahragan )  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Sasaran Berpindah dan Bergerak Terhadap Ketepatan Hasil *Passing* dalam Sepakbola pada Siswa SSB Terang Bangsa U-14 Semarang Tahun 2014

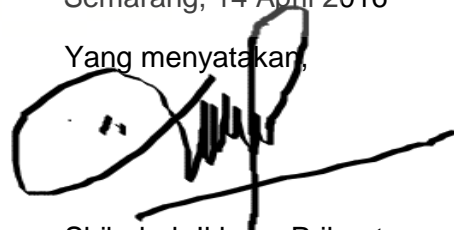
Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ilmiah orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara 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, 14 April 2016

Yang menyatakan,



Shibghah Ikhsan Prihanto  
NIM.6301409099

## PERSETUJUAN

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

Hari : Kamis

Tanggal : 31 Maret 2016



Menyetujui

Pembimbing

Drs. Wahadi, M.Pd.

NIP. 196101141986011001

# UNNES

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 : Shibghah Ikhsan Prihanto  
NIM : 6301409099  
Judul : Pengaruh Latihan *Passing* Bawah Dengan Sasaran  
Berpindah Dan Bergerak Terhadap Ketepatan Hasil  
*Passing* Dalam sepakbola pada Siswa SSB Terang Bangsa  
U-14 Tahun 2014

Pada hari : Kamis  
Tanggal : 14 april 2016

Panitia Ujian



Sekretaris

Drs. Rubianto H M.Pd.

NIP: 196302061988031001

Uewan Penguji

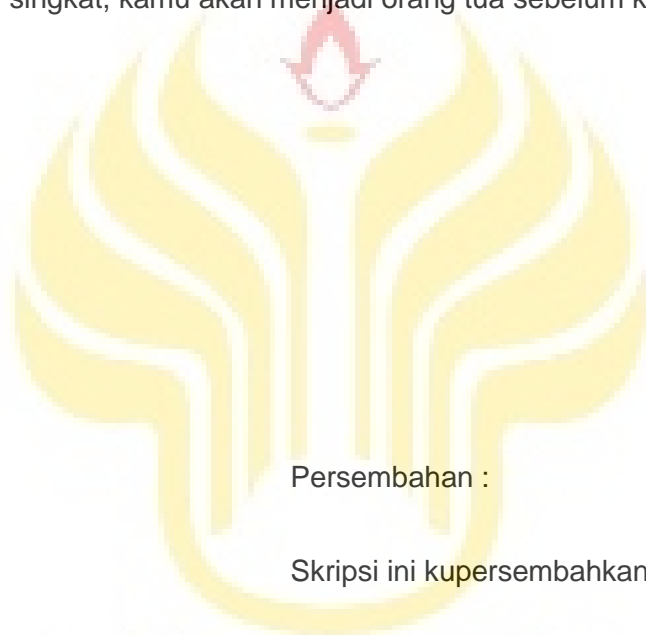
1. Sri Haryono S.Pd, M.Or. (Penguji Utama)  
NIP : 196911131998021001
2. Tri Aji S.Pd. M.Pd. (Penguji II)  
NIP : 198011032006041001
3. Drs. Wahadi M.Pd. (Penguji III)  
NIP : 196101141986011001

## 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 Tukimin S.Pd. dan Ibuku Tri ismiyati S.Pd. yang selalu memberikan dukungan moril dan materi serta, kasih sayang kepadaku.
2. Adik-adikku tersayang Rukhsan Nur Kholisiah, Muhazimah dan Nilam Cahya Sholikhah yang selalu memberikan semangat dan motivasi.
3. Teman-teman Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2009.

## 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 Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Wahadi, M.Pd. Dosen Pembimbing, yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Ilmu Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan layanan serta informasi kepada penulis, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Bapak dan Ibu *staff* Karyawan Tata Usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan layanan serta informasi kepada penulis, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik

7. Pelatih kepala pelatih SSB Terang Bangsa Bapak Lepez yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
8. Para siswa SSB Terang Bangsa U-14 Batang Tahun 2014 yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
9. Teman-teman dari Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2009 FIK UNNES yang telah memberikan bantuan.
10. Kedua orang tua tercinta yang telah memberikan segalanya baik doa, kasih sayang, dukungan moral maupun material, serta petuah bekal untuk menyelesaikan akademis ini, penulis sangat sayang kalian.
11. Teman teman “PKLO ‘Brezza’ 09” : Heri, Putut, Ibrah, Aji Cahya, Dimas, Hermawan dll. Terima kasih Atas semangat, doanya dan momen momen yang berharga bagi penulis.
12. 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.

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, 2016

Penulis



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	7
1.3 Pembatasan Masalah .....	8
1.4 Rumusan Masalah .....	8
1.5 Tujuan Penelitian .....	9
1.6 Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS</b> .....	<b>11</b>
2.1 Landasan Teori .....	11
2.1.1 Olahraga Sepakbola .....	11
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Sepakbola .....	12
2.1.3 Teknik Menendang Bola .....	13
2.1.4 <i>Passing</i> dalam Sepakbola .....	14
2.1.5 <i>Passing</i> Bola Bawah dalam Sepakbola .....	15
2.1.6 Teknik <i>Passing</i> Bola Bawah dalam Sepakbola .....	17
2.1.7 Metode Latihan .....	18
2.1.8 Metode Latihan <i>Passing</i> bawah sepakbola .....	19
2.1.8.1 Metode latihan <i>Passing</i> bola bawah .....	20
2.1.8.2 Metode latihan <i>Passing</i> sasaran berpindah .....	21
2.1.8.3 Metode latihan <i>Passing</i> sasaran bergerak .....	21
2.1.9 Kerangka Berfikir .....	23
2.1.9.1 Pengaruh Latihan <i>Passing</i> Sasaran Berpindah terhadap Ketepatan <i>Passing</i> Bawah .....	23
2.1.9.2 Pengaruh Latihan <i>Passing</i> Sasaran Bergerak terhadap Ketepatan <i>Passing</i> Bawah .....	24
2.1.9.3 Perbedaan Latihan <i>Passing</i> Sasaran Berpindah dan Bergerak terhadap Ketepatan Hasil <i>Passing</i> Bawah .....	25
2.2 Hipotesis .....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>27</b>
3.1 Jenis dan Desain Penelitian .....	27
3.2 Variabel Penelitian .....	29
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel .....	30

3.4 Instrumen Penelitian .....	30
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	31
3.6 Faktor Faktor yang Mempengaruhi Penelitian.....	32
3.7 Teknik Analisis Data .....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>37</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	37
4.1.1 Deskripsi Data .....	37
4.1.2 Uji Hipotesis.....	38
4.2 Pembahasan .....	40
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>43</b>
5.1 Simpulan .....	43
5.2 Saran.....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>45</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Rancangan Penelitian .....	28
3.2 Persiapan Penghitungan Statistik .....	34
4.1 Deskripsi Data Hasil <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Passing Bawah</i> Kelompok Eksperimen 1 dan Kelompok Eksperimen 2 .....	37
4.2 Uji beda hasil Pre-tes dan Post-test Kelompok Eksperimen I.....	38
4.3 Uji beda hasil Pre-tes dan Pos-tes Kelompok Eksperimen II .....	39
4.4 Uji beda hasil <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen I dan Eksperimen II ...	39



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Gerakan <i>Passing</i> Bawah dengan Kaki Bagian Dalam.....	17
2.2 Bentuk Latihan <i>Passing</i> Bawah dengan Sasaran Bergerak.....	22
2.3 Bentuk Latihan <i>Passing</i> Bawah dengan sasaran Berpindah.....	22
2.4 Instrumen Tes <i>Passing</i> Bola.....	31



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. SK Pembimbing.....	45
2. Surat Ijin Penelitian.....	46
3. Surat Selesai Penelitian.....	47
4. Petunjuk Dan Pelaksanaan Test.....	48
5. Daftar Nama petugas Pembantu Penelitian .....	49
6. Daftar Nama Sempel SSB Terang Bangsa .....	50
7. Daftar Hasil Pre-tes Kemampuan Passing.....	51
8. Daftar Hasil Ringking dari Sampel .....	52
9. Daftar Rangking Hasil Pre-tes Hasil Tertinggi sampe terrendah .....	53
10. Daftar Hasil Matching experiment 1 dan 2 .....	54
11. Hasil Post-tes experiment 1 .....	55
12. Hasil Post-tes experiment 2 .....	56
13. Perhitungan Statistik Pola M-S dari Hasil Pre-tes .....	57
14. Daftar Kelompok Experimen 1 Bedasarkan Hasil Post-tes.....	58
15. Daftar Kelompok Experimen 2 Bedasarkan Hasil Post-tes.....	60
16. Perhitungan Statistik Pola M-S Dari Hasil Post-tes .....	62
17. Perhitungan Statistik Terhadap Hasil pre-tes dan post-Tes e1 .....	63
18. Perhitungan Statistik Terhadap Hasil pre-tes dan post-Tes e2.....	64
19. Ttabel.....	65
20. Progam latihan.....	66
21. Daftar Gambar .....	72

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Banyak orang mengatakan bahwa tahun 2014 merupakan tahun sepakbola, hal tersebut tidak lepas dengan akan diadakannya gelaran 4 tahunan yang diselenggarakan FIFA yaitu World Cup Championship di negara samba Brasil. Di Indonesia sendiri belakangan ini masih merayakan euforianya atas keberhasilan timnas U-19 mengakhiri puasa gelar dikancah internasional setelah menyabet gelar AFF 2013. Dengan keberhasilan anak-anak asuhan Indra Sjafri menyabet gelar juara tersebut menimbulkan dampak yang positif bagi dunia persepakbolaan Indonesia. Animo masyarakat yang ingin anak-anaknya bisa mencapai kesuksesan seperti yang dicapai oleh punggawa Garuda Muda U-19 sangatlah tinggi khususnya di daerah Semarang Jawa Tengah tepatnya di SSB Terang bangsa. Hal tersebut bisa dilihat dari fakta yang terjadi bahwa SSB Terang bangsa belakangan ini menerima banyak siswa baru dalam berbagai kelompok usia. Sepakbola cukup digemari oleh berbagai kalangan kelompok masyarakat. Sepakbola merupakan salah satu sarana untuk pemerekat semua kalangan masyarakat karena sepakbola dapat dimainkan oleh siapa saja tidak mengenal status derajat, usia, dan jenis kelamin. Menurut (Richard Giulianotti, 2006:29) sepakbola merupakan salah satu institusi budaya besar, seperti pendidikan dan media massa yang membentuk dan merekatkan identitas nasional di seluruh dunia.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang menggunakan bola dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan sebelas (11) orang.

([id.m.wikipedia.org/wiki/sepakbola](http://id.m.wikipedia.org/wiki/sepakbola)). Permainan sepakbola sebenarnya mudah dalam pelaksanaannya. Pemain hanya cukup bisa berlari dan menendang agar bisa dikatakan bahwa pemain tersebut bermain bola. Namun dalam sepakbola prestasi perlu diperhatikan hal-hal yang meliputi teknik-teknik dasar dalam sepakbola. Salah satu teknik dasar sepak bola adalah *passing*. Menendang bola atau *passing* merupakan salah satu teknik dasar bermain sepakbola yang paling sering dilakukan dalam permainan sepakbola. Hampir seluruh permainan sepakbola dilakukan dengan *passing*. *Passing* dalam permainan sepakbola berfungsi untuk menghubungkan pemain satu dengan pemain lainnya dalam usaha melakukan serangan dan mencetak gol ke gawang lawan. Wahjoedi (1999:120) bahwa, "Menendang bola (*passing*) merupakan keterampilan paling penting dan mendasar yang harus dikuasai dalam permainan sepakbola. Oleh karena itu yang pertama kali harus dikuasai oleh setiap pemain adalah teknik dasar menendang bola".

Setelah seorang pemain sudah menguasai teknik dasar sepakbola, tidak serta merta prestasi baik akan dicapainya. Seorang pemain agar bisa mencapai puncak karir haruslah tahu bagaimana caranya untuk mencapai target yang diraihnya. Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang ditargetkan, olahragawan haruslah memiliki empat kelengkapan pokok yaitu pembinaan teknik atau ketrampilan, pembinaan fisik (kesegaran jasmani), pembinaan taktik (mental, daya ingatan, kecerdasan), kematangan juara (Sukatamsi, 1984;11). Empat kelengkapan pokok tersebut hanya dapat dicapai dengan latihan dan pertandingan yang terencana, dilakukan terus menerus dan berkesinambungan. Artinya teknik dasar harus benar-benar dikuasai oleh pemain sepakbola, tanpa menguasai teknik dasar sepakbola dengan benar maka ketrampilan bermain

dilapangan tidak akan berkembang pula. Penguasaan teknik dasar merupakan syarat yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar permainannya dapat dilakukan dengan baik.

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 sepak bola 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).

Untuk mendapatkan hasil operan bola yang baik, kuat, dan terarah perlu untuk dipelajari dan dianalisis tentang gerakan teknik menendang bola, yang perlu dipelajari dan dianalisis gerak teknik dasar menendang bola tersebut adalah bagaimana sikap tubuh atau badan saat melakukan *passing*, otot mana saja yang berperan membantu gerakan menendang bola. Sukatamsi (1994:44) mengatakan bahwa menendang merupakan kegiatan yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Mengingat menendang adalah faktor yang penting dan utama dalam permainan sepakbola, maka sangat perlu pemain mengembangkan kemampuan dalam menendang bola. Menendang Bola yang baik memerlukan kemampuan memperkirakan jarak dan arah bola yang akan dihantarkan kepada patner dalam permainan sepak bola.



Pengertian passing bola bawah adalah merupakan teknik operan atau menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam mendatar dan menyusur tanah agar mudah dikontrol atau dikuasai oleh teman seregunya. Dalam menerapkan metode latihan harus disesuaikan dengan atlit yang dilatih, terlebih lagi untuk atlit pemula. Seseorang yang melakukan suatu aktivitas secara teratur, terencana, berulang-ulang dengan kian hari semakin berat beban kerjanya sering dinyatakan bahwa orang tersebut sedang melakukan latihan. Hal ini didasarkan pada pengertian *training* yang dijelaskan oleh Harsono (1988:101) bahwa "*Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan secara bertahap menambah jumlah beban latihan".

SSB Terang Bangsa merupakan salah satu sekolah sepakbola yang terdapat di kota Semarang. SSB Terang Bangsa adalah Sekolah Sepak Bola yang didirikan pada tahun 2009 oleh Petrus Agung. Terang Bangsa bermarkas di Jl. Arteri Utara, Kompleks Grand Marina, Semarang, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia



*Home Base SSB Terang Bangsa Semarang*

(Dokumentasi Arsip SSB Terang Bangsa)

SSB Terang bangsa rutin menyumbangkan pemainnya ke klub-klub liga profesional di tim kelompok usia mulai dari liga remaja (piala Soeratin), tim U-21 hingga tim senior. Dan untuk kedepannya lagi diharapkan SSB Terang bangsa mampu mencetak talenta-talenta berpotensi demi perkembangan persepakbolaan Indonesia dan khususnya di kota Semarang, Salah satu prestasi yang di dapat SSB Terang bangsa adalah juara 1 piala Bupati Jepara tahun 2012 kelompok umur 14 tahun.



Foto juara 1 Piala BUPATI JEPARA Tahun 2012 KU 14

(Dokumentasi arsip SSB Terang Bangsa)

Susunan Keorganisasian Sekolah Sepakbola Terang Bangsa:

Nama Pimpinan dan Pendiri : Petrus Agung. Penanggung Jawab Handoko.

Penasehat : Hengky Kusworo. Manajer : Ronald Lepez. Asisten Manajer : Eko

Purjianto. Sekretaris : Yosef Haryono. Bendahara : Yosef Haryono. Humas :

Carlos Zapata. Jajaran Pelatih Sekolah Sepakbola Terang Bangsa :

Ronald Lepez, Ari Supriyarso, Sugiartomo, Firman Sukmono, Adi, Wahyono, Eko

Purjianto, Richard, Bambang Haryanto, dan Ahmad Fandoly.

SSB Terang bangsa mempunyai beberapa kategori kelas kelompok usia. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah kelompok U-14. Dalam observasi yang pernah dilakukan diperoleh hasil yang menggambarkan bahwa kemampuan *passing* kelompok U-14 masih kurang jika dibandingkan dengan kelompok U-16. Demikian halnya untuk meningkatkan kemampuan *passing* pemain SSB Terang bangsa U-14 sehingga perlu untuk dilatih menggunakan metode latihan tertentu.

Dalam melakukan *passing* hal yang perlu diperhatikan yaitu ketepatan hasil *passing*. Agar menghasilkan *passing* yang akurat seorang siswa harus fokus terhadap salah satu titik pusat sasaran dan apabila titik pusat sasaran bergerak tingkat konsentrasi yang dibutuhkan semakin besar. Dalam permainan sepak bola sasaran *passing* selalu berpindah-pindah karena biasanya seorang pemain sepakbola tidaklah diam. Teknik tanpa bola yaitu semua gerakan tanpa bola yang meliputi lari cepat mengubah arah, melompat atau meloncat, gerak tipu dengan badan dan gerakan khusus penjaga gawang (Sucipto dkk, 2000:17).

Dengan demikian maka perlu kita lakukan latihan *passing* dimana sasaran *passing* bergerak dan latihan *passing* dengan sasarannya berpindah. Kedua metode latihan tersebut memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing sehingga belum diketahui metode latihan mana yang lebih baik pengaruhnya terhadap hasil *passing*. Penelitian sejenis telah dilakukan sebelumnya yang membedakannya adalah pada sasaran yaitu tentang pengaruh latihan metode *drill* dan *game* terhadap kemampuan *passing* bola bawah dalam sepakbola pada SSB Bhaladhika usia 12-13 Semarang tahun 2013 (Skripsi, Nanang Suherman, 2013) dan hasilnya lebih baik dengan menggunakan metode *Drill* dimana letak sasarannya yang tetap. Untuk mengetahui pengaruh metode

latihan *passing* sasaran berpindah dan *passing* sasaran bergerak, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul ” Pengaruh metode latihan *passing* dengan sasaran berpindah dan sasaran bergerak terhadap ketepatan hasil *passing* bawah dalam permainan sepakbola pada siswa SSB Terang bangsa U-14 Semarang tahun 2014”. Sebagai alasan pemilihan judul dalam penelitian ini adalah:

- 1) Teknik *passing* dalam sepakbola merupakan teknik dasar yang sangat diperlukan dalam permainan sepakbola.
- 2) Memberikan latihan *passing* secara terprogram pada siswa SSB Terang bangsa khususnya kelompok U-14.
- 3) Sebagai bahan kajian dan informasi terhadap program *passing* bawah bagi para pelatih dan siswa SSB Terang Bangsa khususnya.

## 1.2 Identifikasi masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti mengidentifikasi masalah mengenai cara meningkatkan kualitas *passing* bawah dalam sepak bola. Karena *passing* merupakan teknik dasar yang sangat diperlukan dalam permainan sepakbola. Sehingga diperlukan metode latihan tertentu dalam upaya peningkatan kualitas *passing* tersebut.

Metode latihan menggunakan sasaran berpindah yaitu latihan *passing* yang dilakukan dengan sasaran yang berpindah-pindah dan sasaran tersebut bisa berada di kanan, kiri, depan, ataupun belakang seorang pemain yang melakukannya.

Metode latihan menggunakan sasaran bergerak yaitu seperti latihan *passing* pada umumnya dimana mempunyai tujuan yaitu mengantarkan bola

pada teman dengan cara menendang bola. Passing dengan sasaran bergerak yaitu passing yang dilakukan dengan tujuan mengantarkan bola pada sebuah sasaran dimana sasaran tersebut mempunyai sasaran yang bergerak tidak baraturan. Metode latihan menggunakan sasaran bergerak ini bisa dilakukan dengan permainan small side game, kucing-kucingan, atau latihan pola pola passing bola bawah dalam permainan sepakbola dimana sasaran yang di tuju bergerak. Karena dengan latihan small side game tersebut para pemain akan gerak tidak baraturan dan tingkat kesulitan siswa saat melakukan latihan passing dengan sasaran bergerak ini tentunya juga semakin sulit. Sehingga membutuhkan tingkat akurasi dan konsentrasi yang lebih di bandingkan dengan *passing* sasaran diam.

### 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diperoleh beberapa macam latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing*. Karena keterbatasan waktu dan kemampuan peneliti, maka peneliti membatasi pada masalah pengaruh latihan *passing* bawah menggunakan sasaran berpindah dan sasaran bergerak terhadap ketepatan hasil *passing* pada siswa SSB Terang bangsa U-14.

### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan pembatasan masalah, maka dapat di rumuskan suatu permasalahan yang terjadi menyangkut obyek penelitian. Adapun pengidentifikasian masalah dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Apakah ada pengaruh metode latihan *passing* dengan sasaran berpindah terhadap ketepatan hasil *passing* bawah pada siswa SSB Terang Bangsa U-14?
- 2) Apakah ada pengaruh metode latihan *passing* dengan sasaran bergerak terhadap ketepatan hasil *passing* bawah pada siswa SSB Terang Bangsa U-14?
- 3) Metode latihan manakah yang lebih baik antara metode latihan *passing* sasaran berpindah dan sasaran bergerak terhadap ketepatan hasil *passing* bawah pada siswa SSB Terang Bangsa U-14?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Dalam sebuah penelitian pastinya mempunyai tujuan tertentu yang ingin dicapai. Berkaitan dengan hasil penelitian yang akan dicapai, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

- 1) Mengetahui ada dan tidaknya pengaruh latihan *passing* dengan sasaran berpindah terhadap ketepatan hasil *passing* bawah pada siswa SSB Terang Bangsa usia 14.
- 2) Mengetahui ada dan tidaknya pengaruh latihan *passing* dengan sasaran bergerak terhadap ketepatan hasil *passing* bawah pada siswa SSB Terang Bangsa usia 14.
- 3) Mengetahui metode latihan yang lebih baik antara latihan *passing* sasaran berpindah dan sasaran bergerak terhadap hasil *passing* bawah pada siswa SSB Terang Bangsa usia 14.



## 1.6 Manfaat Penelitian

Masalah dalam penelitian ini penting untuk diteliti dengan harapan dapat member manfaat antara lain :

### 1.6.1 Secara teoritis

Manfaat secara teoritis tersebut adalah dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan *passing* dengan sasaran yang berbeda bentuknya terhadap hasil *passing*, sehingga dapat dijadikan wahana dalam pembinaan prestasi sepakbola pada SSB Terang Bangsa Semarang U-14 tahun 2014.

### 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) Terang Bangsa.
- 2) Bagi siswa, dapat digunakan sebagai tolak ukur dalam mengetahui kemampuan dirinya sendiri.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS**

#### **2.1 Landasan Teori**

##### **2.1.1 Olahraga Sepakbola**

Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang disenangi hampir oleh semua orang. Permainan sepakbola memiliki daya tarik yang berbeda dengan cabang olahraga permainan lainnya. Beltasar Tarigan (2001:2) menyatakan, “Daya tarik permainan sepakbola adalah keterampilan memperagakan kemampuan dalam mengolah bola, penampilan usaha yang sungguh-sungguh penuh perjuangan, gerakan yang dinamis, disertai dengan kejutan-kejutan taktik, yang membuat penonton kagum melihatnya”. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, sepakbola merupakan olahraga permainan yang di dalam pelaksanaan permainannya memiliki karakteristik tersendiri, yaitu penampilan seorang pemain sangat bergantung pada kemampuan individu dalam memainkan sepakbola khususnya taktik dasar sepakbola, memecahkan masalah yang terjadi di dalam permainan yaitu, memperagakan sebuah taktik yang telah di intruksikan pelatih dengan benar, ditinjau dari posisi lawan dan kawan, kemampuan fisik dan mental yang baik, kemampuan memperagakan taktik dan strategi permainan baik individu, kelompok maupun tim, usaha yang sungguh-sungguh dan kerjasama yang kompak dalam satu tim untuk memenangkan pertandingan. Kemampuan-kemampuan tersebut tentunya harus didukung dengan penguasaan teknik dasar bermain sepakbola yang baik dan benar supaya dapat bermain sepak bola dengan baik. Sehingga apa yang kita lakukan di lapangan dapat membantu tim meraih kemenangan.



### 2.1.2 Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Penguasaan teknik dasar merupakan suatu syarat yang harus dimiliki oleh pemain. Teknik dasar permainan terdiri dari beberapa macam yaitu menendang bola, menggiring bola, mengontrol bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, gerak tipu dan teknik khusus penjaga gawang. Teknik bermain sepakbola adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepakbola (R.Soeyono, 2005:4).

#### 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 : 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 jauh dari poros tubuh, 2) melompat adalah suatu usaha mengambil bola yang lebih tinggi yang tidak mungkin diambil dengan mempergunakan kaki, 3) merampas bola (*tackling*) adalah suatu usaha mengambil bola yang baru dikuasai oleh lawan, 4) *body chart* adalah usaha mendorong lawan dengan mempergunakan samping badan, dan 5) teknik penjaga gawang yaitu teknik penempatan posisi di bawah mistar gawang (Sucipto dkk, 2000:17).

#### 2.1.2.2 Teknik dengan Bola

Dalam permainan sepakbola kita juga mengenal dengan yang namanya teknik dengan bola. Teknik dengan bola yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola. Permainan sepakbola identik dengan bola sehingga apabila ada seorang

pemain yang tidak menguasai teknik dengan bola maka pemain tersebut dikatakan tidak bisa bermain bola. Teknik dengan bola terdiri dari menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola dan merampas bola. Sukatamsi (1994:124) menjelaskan tentang pembagian teknik dasar sepak bola adalah sebagai berikut: "Menerima bola, menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerakan tipu, merebut bola dan teknik-teknik khusus penjaga gawang". 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. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki oleh seorang pemain adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparan ke dalam, dan penjaga gawang (Sucipto dkk, 2000:17).

### **2.1.3 Teknik Menendang Bola**

Menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Maka teknik menendang bola merupakan dasar dalam bermain sepak bola. Seseorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik, tidak akan mungkin menjadi pemain yang baik. Teknik menendang bola harus dikuasai oleh semua pemain supaya taktik dan strategi yang dijalankan pelatih bisa berjalan dengan baik sesuai yang diharapkan. Tanpa mempunyai teknik menendang yang baik tidak mungkin suatu tim akan menjadi tim yang solid dan bisa menampilkan permainan yang menarik. Menendang bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola, karena berdasarkan fungsinya, menendang bola dapat digunakan sebagai cara mengoper (*passing*) 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 sepak bola 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 (Sucipto dkk,2000:17).

#### **2.1.4 *Passing* dalam Sepakbola**

*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 penyerangannya. *Passing* dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang diantara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. Ketrampilan 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). Ketrampilan *passing* dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelas pemain ke satu unit yang berfungsi lebih baik dari pada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari

kombinasi *passing* yang berhasil. Oleh sebab itu seorang pemain sepakbola harus mampu *passing* dan mengontrol bola dengan baik setelah temannya memberikan bola kepadanya agar bola tidak terlepas dan hilang yang berarti membuang kesempatan menciptakan gol (Luxbacher, 2004:11).

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 : 1) *Passing* menggunakan kaki bagian dalam, 2) *Passing* menggunakan punggung kaki, 3) *Passing* menggunakan drop pass, 4) *Passing* dengan lari overlap, dan 5) *Passing* dengan *give and go*. Sementara menurut Luxbacher (2004:11-23) ada beberapa teknik *passing* yaitu: 1) Operan *Inside-of-the Foot*(dengan bagian dalam kaki), 2) Operan *Outside-of-the Foot* (dengan bagian luar kaki), 3) Operan *Instep* (dengan kura-kura kaki), 4) Operan *Short Chip*, 5) Operan *Long Chip*. Yang dipakai dalam penelitian ini adalah *passing* dengan bagian dalam kaki (*Inside-of-the Foot*).

#### **2.1.5 *Passing* Bola Bawah dalam Permainan Sepakbola**

*Passing* merupakan teknik dasar menendang bola menyusur tanah yang berperan penting dalam permainan sepakbola. *Passing* bawah dalam permainan sepakbola pada umumnya digunakan untuk mengoperkan bola kepada teman sebangunnya. Clive Gifford, (2005:14) menyatakan, “Mengumpan adalah keterampilan penting untuk dikuasai. Umpan menghubungkan semua pemain di seluruh bagian lapangan dan memungkinkan tim membangun serangan”. Menurut Zoudha (2009) bahwa, “*Passing* adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman. *Passing* yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, karena dengan menguasai teknik ini maka akan

mempermudah teman kita untuk menerima bola”. Sedangkan Danny Mielke (2007:19) menyatakan: Sepakbola sejatinya adalah permainan tim. Walaupun pemain yang memiliki keterampilan tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu, seorang pemain sepakbola harus saling bergantung pada setiap anggota tim untuk menciptakan permainan yang cantik. Agar bisa berhasil di dalam permainan, seorang pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar sepakbola khususnya mengasah keterampilan *passing*.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, *passing* bola bawah dalam permainan sepakbola pada hakikatnya bertujuan untuk mengoperkan bola kepada temannya. Melalui *passing* bola bawah yang akurat akan memudahkan teman seregunya untuk menerima bola dan akan lebih efektif untuk melakukan serangan terhadap pertahanan lawan. Kerjasama tim yang kompak dapat terjalin dengan baik apabila setiap pemainnya memiliki kemampuan *passing* bola bawah yang baik, cermat dan akurat. Kemampuan *passing* bawah dalam permainan sepakbola harus didukung kemampuan mengontrol bola yang baik. Karena kemampuan *passing* bawah selalu berkaitan dengan teknik mengontrol bola. Kemampuan seorang pemain sepakbola melakukan *passing* dengan cermat dan kontrol bola yang baik sangat efektif untuk membangun kerjasama tim yang kompak serta lebih efisien. Andri Riyanto (2011) menyatakan, “Mengumpan dan menerima bola yang terpenting dari sepakbola. Siapa tidak bisa *passing*, ia tidak bisa bermain sepakbola”.

Keterampilan dasar *passing* bola perlu dilatih secara berulang-ulang, sehingga pemain yang melakukan *passing* mempunyai rasa percaya diri untuk melakukan *passing* yang tegas dan terarah kepada teman satu tim yang tidak 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. Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa teknik dasar *passing* sangat penting dan harus didukung dengan kemampuan mengontrol bola yang baik.

#### 2.1.6 Teknik *Passing* Bola Bawah dalam Permainan Sepakbola

*Passing* bola bawah dalam permainan sepakbola memiliki kontribusi besar dalam usaha menjalin kerjasama tim yang kompak. Untuk memperoleh kemampuan *passing* yang baik, maka setiap pemain sepakbola harus mampu menggunakan bagian-bagian kaki untuk melakukan *passing* dengan baik. Clive Gifford (2005:15) menyatakan, “Teknik *passing* bola bawah sepakbola sebagai berikut: 1) letakkan bola di depanmu, di samping kaki yang digunakan sebagai tumpuan. 2) ayunkan kakimu dan doronglah dibagian tengah bola dengan bagian dalam kakimu dan 3) ikuti gerakan secara perlahan, pandanglah bola saat kamu mengumpannya”. Berikut adalah gambaran bagaimana cara melakukan *passing* yang benar :



Gambar 2.1  
Gerakan *Passing* Bola Bawah Sepakbola dengan Kaki Bagian Dalam  
(Sumber: Luxbacher, 2004: 12)



### 2.1.7 Metode Latihan

Latihan merupakan salah satu faktor penting untuk menguasai suatu keterampilan dan mencapai prestasi olahraga yang tinggi. Rusli Lutan (2000: 63) menyatakan, "Tidak ada cara lain untuk menguasai keterampilan kecuali berlatih. Melalui latihan keterampilan dapat dikuasai dan akhirnya melekat sampai mahir". Hal senada dikemukakan Syafrudin (2010) bahwa, "Prestasi puncak (*Top Performance*) seorang atlet diraih melalui suatu proses latihan yang panjang yang dilakukan secara terprogram, sistematis, terarah dan berkesinambungan sesuai dengan olahraganya". Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, suatu keterampilan dapat dikuasai dengan baik melalui latihan. Dengan latihan secara sistematis, kontinyu dan terprogram akan mendukung pencapaian prestasi yang tinggi. Yang dimaksud latihan menurut Yusuf Adisasmita dan Aip Syarifuddin (1996:145) bahwa, "Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya". Harsono (1988:101) bahwa "*Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan secara bertahap menambah jumlah beban latihan".

Dari pengertian latihan di atas dapat disimpulkan bahwa, latihan (*training*) merupakan proses kerja atau berlatih yang sistematis dan kontinyu, dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang semakin meningkat dan intensitas latihannya maka mempunyai peluang yang besar untuk mencapai tujuan latihan yang telah ditetapkan. Russel R. Pate., BruceMc. Clenaghan & Robert Rotella (1993: 317) menyatakan, "Tujuan akhir latihan yaitu untuk meningkatkan penampilan olahraga".

Tujuan umum latihan pada prinsipnya sangat luas. Namun hal yang utama dari latihan olahraga prestasi yaitu, untuk meningkatkan keterampilan dan mencapai prestasi setinggi mungkin dari atlet yang berlatih. Menurut Yusuf Adisasmitha & Aip Syarifuddin (1996: 12-127) bahwa, "Untuk mencapai tujuan tersebut, ada empat aspek yang harus diperhatikan dalam latihan yaitu, "(1) Latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik dan, (4) latihan mental". Dari pendapat tersebut menunjukkan bahwa, untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam permainan sepakbola, aspek yang harus dilatih dan ditingkatkan meliputi: aspek teknik, fisik, taktik, menanamkan pengertian permainan sepakbola dan aspek mental. Untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam permainan sepakbola, maka dari aspek-aspek tersebut harus direncanakan sebaik mungkin dengan membuat program latihan yang baik dan penerapan metode latihan yang tepat. Tanpa itu semua pemain akan tampak mustahil mencapai puncak prestasi.

#### **2.1.8 Metode Latihan Passing Bawah Sepakbola**

Metode latihan pada dasarnya merupakan suatu cara yang digunakan seorang pelatih dalam pelaksanaan latihan agar latihan dapat berjalan dengan baik dan tujuan latihan dapat tercapai. Menurut Andi Suhendro (2007:3.53) bahwa, "Metode latihan adalah suatu cara sistematis dan terencana, yang berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan fungsi fisiologis, psikologis dan keterampilan gerak, agar memiliki keterampilan yang lebih baik pada suatu penampilan khusus".

Berdasarkan pengertian metode latihan yang dikemukakan Andi Suhendro dapat disimpulkan bahwa, metode latihan merupakan cara yang digunakan seorang pembina atau pelatih yang berfungsi sebagai alat yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan atlet yang dilatih. Seorang pelatih



harus mampu menerapkan metode latihan yang efektif, karena keberhasilan latihan dapat dipengaruhi oleh metode latihan yang diterapkan oleh pelatih.

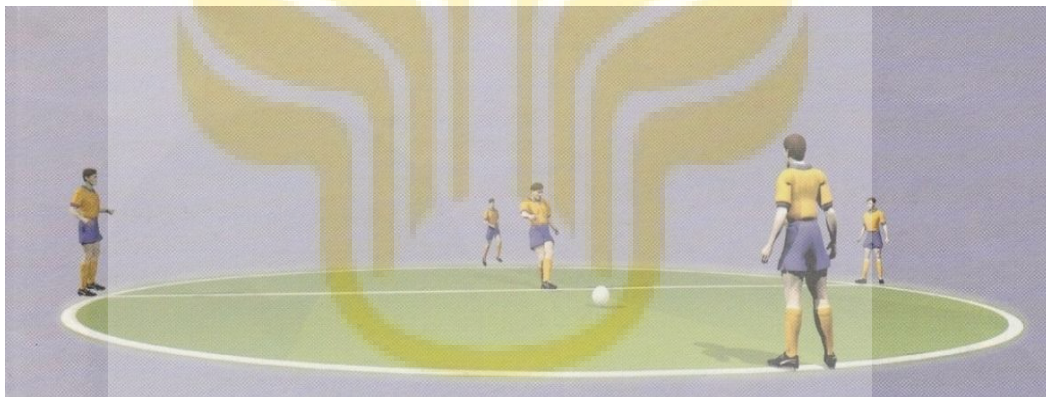
Banyaknya metode latihan yang dapat diterapkan dalam latihan olahraga prestasi menuntut seorang pelatih harus selalu mengembangkan ilmu pengetahuannya. Sugiyanto (1998: 247) menyatakan, "Cara-cara atau metode yang sering digunakan dalam pengajaran gerak olahraga ada beberapa macam, di antaranya adalah (1) metode praktek keseluruhan, (2) metode praktek bagian, (3) metode drill, (4) metode pemecahan masalah, (5) metode ketepatan (6) metode kecepatan, (7) metode pertandingan, (8) metode interval, dan (9) metode ulangan". Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, metode untuk melatih teknik suatu cabang olahraga terdiri sembilan macam. Dari sembilan macam metode latihan teknik, seorang pelatih dapat memilih salah satu metode-metode latihan dalam olahraga prestasi.

#### 2.1.8.1 Metode Latihan *Passing* Bola Bawah dalam Sepakbola

Metode latihan *passing* bola bawah merupakan salah satu cara untuk melatih teknik dalam permainan sepakbola khususnya dalam hal *passing* bawah. *Passing* bawah adalah teknik dasar yang paling dominan dalam permainan sepakbola. Tujuan *passing* sendiri adalah menghubungkan semua pemain diseluruh lapangan dan untuk memungkinkan tim membangun serangan sehingga bisa terwujud sebuah permainan tim yang berkualitas. *Passing* yang baik dan benar sangat di butuhkan dalam sepakbola karena sebagai faktor pendukung terciptanya sebuah permainan yang berkualitas dari sebuah klub. Untuk mencapai hal tersebut dibutuhkan latihan yang berkelanjutan dan menggunakan metode latihan yang tepat.

### 2.1.8.2 Metode latihan *passing* dengan sasaran berpindah

Metode latihan *passing* dengan sasaran berpindah pada dasarnya sama dengan metode latihan *passing* pada umumnya, namun yang berbeda dari lainnya yaitu terletak pada sasaran *passing* berpindah-pindah. Pada hakekatnya sepakbola adalah olahraga beregu yang terdiri dari 11 pemain yang mempunyai posisi berbeda sehingga perlu adanya latihan *passing* dengan sasaran berpindah. Ada banyak model-model bentuk latihan yang dapat dilakukan dalam program latihan menggunakan metode latihan sasaran berpindah salah satunya latihan kompas. Gambar di bawah ini merupakan contoh model latihan sasaran berpindah.



Gambar 2.3  
Bentuk latihan kompas dengan sasaran yang berpindah  
(Clive Gifford ;23)

### 2.1.8.3 Metode latihan *passing* sasaran bergerak dalam sepakbola

Metode latihan *passing* sasaran bergerak mempunyai karakteristik yang berbeda dengan metode latihan yang lainnya. Metode latihan *passing* dengan sasaran bergerak pada dasarnya sama dengan latihan-latihan *passing* pada biasanya, namun yang membedakan yaitu sasaran yang dituju. Dimana tingkat kesulitan dalam metode latihan ini mengalami tingkat kesulitan yang lumayan sulit, karena sasaran yang di tuju bergerak tidak beraturan. Metode latihan

dengan sasaran bergerak dipercaya mampu meningkatkan kualitas *passing* para pemain. Pada pelaksanaan metode latihan dengan sasaran bergerak bisa dilihat dalam sebuah latihan *small side game*.

Menurut review article Hill-Haas dkk (2011: 201) manfaat utama *small sided games* adalah sebagai replikasi permainan sepakbola yang sesungguhnya dimana gerakan, intensitas dan teknis bermain menyamai pertandingan kompetitif sehingga melatih pemain untuk membuat keputusan di bawah tekanan. *Small sided games* (SSG) atau permainan sisi kecil dalam Montana Flathead Rapids (2010:8) merupakan suatu permainan sepakbola yang dimainkan pada bidang yang lebih kecil dengan pemain kurang dari sebelas dan merupakan cara terbaik bagi pemain untuk menggabungkan hampir semua elemen permainan. Menurut FFA (2010:4) *small sided games* merupakan modifikasi dari bentuk sepakbola 11 lawan 11 yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan pemain di bawah usia 14 tahun yang sangat berbeda perkembangan, karakteristik dan kebutuhannya dari pemain dewasa. Gambar di bawah ini merupakan contoh model latihan sasaran bergerak.



Gambar 2.2  
(Bentuk latihan sasaran bergerak)  
[www.ultimatesoccercoaching.com](http://www.ultimatesoccercoaching.com)

### 2.1.9 Kerangka Berpikir

Kerangka berfikir merupakan hasil aktualisasi dari penulis dalam rangka meresum landasan teori secara logika yang diambil. Kerangka berfikir 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.

#### 2.1.9.1 Pengaruh metode latihan *passing* dengan sasaran berpindah terhadap ketepatan hasil *passing* bawah dalam sepakbola.

Latihan *passing* bola bawah sepakbola dengan menggunakan metode latihan sasaran berpindah memiliki karakteristik yang berbeda. *Passing* dengan sasaran berpindah yaitu *passing* yang dilakukan dengan tujuan mengantarkan bola pada sebuah sasaran dimana sasaran tersebut mempunyai titik sasaran yang berpindah pindah. Sesuai dengan pengertian dari latihan menurut Harsono (1988:101) bahwa latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan secara bertahap menambah jumlah beban latihan. Hal tersebut dipercaya mampu meningkatkan kualitas *passing* pada siswa yang memperoleh metode latihan *passing* dengan sasaran berpindah. Latihan *passing* bawah sepakbola dengan metode latihan sasaran berpindah merupakan cara latihan *passing* bola bawah sepakbola yang dalam pelaksanaannya atlet dipandu atau dibimbing oleh pelatih. Dalam proses latihan seorang atlet harus melakukan apa yang sudah dicontohkan oleh pelatih atau sesuai instruksi pelatih. Pelatih selalu mengamati dan memantau secara langsung proses latihan tersebut sehingga apabila ada kesalahan yang dilakukan atlet dalam melakukan *passing*, pelatih akan langsung memberikan evaluasi dan

memberikan contoh yang benar. Dalam metode latihan *passing* sasaran berpindah lebih menekankan pada teknik *passing* bola bawah agar atlet memiliki keterampilan *passing* bola bawah dengan baik dan benar. Penguasaan teknik *passing* yang benar akan mendukung keterampilan bermain sepakbola. Metode latihan *passing* sasaran berpindah mempunyai kelebihan diantaranya: pemain lebih fokus dalam melakukan *passing* sehingga hasil *passing* akan lebih akurat dan tepat. Kelemahannya: dengan sasaran *passing* yang berpindah pindah maka kesulitan dalam proses latihan jelas akan mempersulit pemain yang mempunyai kemampuan dibawah rata-rata untuk melaksanakannya.

#### 2.1.9.2 Pengaruh metode latihan *passing* dengan sasaran bergerak terhadap ketepatan hasil *passing* bawah dalam sepakbola.

Metode latihan *passing* dengan sasaran bergerak pada dasarnya sama dengan metode latihan *passing* pada umumnya, namun yang berbeda dari metode latihan lainnya yaitu terletak pada sasaran *passing* bergerak. Latihan ini dilakukan karena pada dasarnya sepakbola merupakan olahraga beregu yang terdiri dari sebelas pemain dan setiap pemain mempunyai posisi yang berbeda antara pemain satu dengan pemain lainnya sehingga ketika seorang pemain akan mengoper bola pada temannya mempunyai beberapa pilihan sasaran yang dituju diantaranya di depan, belakang, kanan ataupun kiri seorang pemain tersebut. Apalagi dalam sebuah permainan sepakbola juga ada teknik dimana seseorang bergerak tanpa membawa bola dan sering disebut dengan teknik tanpa bola. Teknik tanpa bola yaitu semua gerakan tanpa bola yang meliputi lari cepat mengubah arah, melompat atau meloncat, gerak tipu dengan badan dan gerakan khusus penjaga gawang (Sucipto dkk, 2000:17). Jadi dengan demikian latihan *passing* dengan sasaran bergerak mempunyai pengaruh terhadap ketepatan hasil *passing* setelah melakukan beberapa kali latihan dalam sebuah

permainan sepakbola. Hal tersebut yang menjadikan alasan kenapa metode latihan *passing* sasaran bergerak dipilih untuk dijadikan program latihan dalam penelitian kali ini.

#### 2.1.9.3 Perbedaan Pengaruh metode latihan *passing* dengan sasaran berpindah dan sasaran bergerak terhadap ketepatan hasil *passing* bawah dalam sepakbola.

Setiap metode latihan tentu memiliki efektifitas yang berbeda-beda terhadap tujuan yang diinginkan. Metode latihan *passing* dengan sasaran berpindah menekankan pada penguasaan teknik *passing* bola bawah sepakbola yang benar serta harus lebih fokus terhadap target sasaran yang mengalami perubahan secara berpindah pindah. Atlet melakukan teknik *passing* bola bawah sepakbola secara berulang-ulang dengan posisi sasaran berpindah pindah sampai teknik *passing* sepakbola dikuasai dengan benar. Sedangkan metode latihan *passing* dengan sasaran bergerak merupakan model latihan yang bisa dikemas menggunakan beberapa macam jenis latihan seperti kucing-kucingan, *small game* dsb. Dalam metode latihan *passing* sasaran bergerak kunci aspek penekanannya yaitu terletak di konsentrasi pemain yang akan memberikan bola pada pemain lain yang bergerak minta bola.

Berdasarkan karakteristik metode latihan *passing* sasaran berpindah dan sasaran bergerak tentunya masing-masing akan memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* bola bawah dalam sepakbola. Karena sampel yang digunakan pemain pemula (usia 12-14 tahun) merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan, sehingga dalam proses belajar gerak harus mendapat bimbingan dan pengarahan dari pelatih. Sehingga apabila seorang pemain diberikan instruksi untuk mengoper bola ke sasaran bergerak maka akan mengalami sedikit kesulitan dalam pelaksanaannya. Dengan demikian metode



latihan *passing* sasaran bergerak baik pengaruhnya dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah dibandingkan metode *passing* sasaran berpindah. Karena latihan *passing* sasaran bergerak membutuhkan tingkat konsentrasi lebih tinggi untuk mengenai target sasaran jika dibandingkan dengan latihan *passing* sasaran berpindah.

## 2.2 Hipotesis

Berdasarkan dari paparan landasan teori dan analisis metode latihan yang diterapkan maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Ada pengaruh metode latihan *passing* dengan sasaran berpindah terhadap ketepatan hasil *passing* bawah dalam sepakbola pada siswa SSB Terang bangsa Usia U-14.
- 2) Ada pengaruh metode latihan *passing* dengan sasaran bergerak terhadap ketepatan hasil *passing* bawah dalam sepakbola pada siswa SSB Terang bangsa Usia U-14.
- 3) Ada perbedaan metode latihan *passing* dengan sasaran berpindah dan sasaran bergerak terhadap ketepatan hasil *passing* bawah dalam sepakbola pada siswa SSB Terang bangsa U-14 dan hasilnya lebih baik menggunakan metode latihan *passing* dengan sasaran berpindah.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, simpulan penelitian adalah :

- 1) Ada pengaruh yang signifikan latihan metode latihan *passsing* sasaran berpindah terhadap kemampuan *passing* bawah dalam sepakbola.
- 2) Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan metode latihan *passing* sasaran bergerak terhadap kemampuan *passing* bawah dalam sepakbola.
- 3) Latihan *passing* sasaran berpindah memberikan pengaruh lebih baik dari pada latihan *passing* sasaran bergerak terhadap kemampuan *passing* bawah dalam sepakbola.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan simpulan, maka saran penelitian adalah :

- 1) Pelatih harus tepat dalam memberikan latihan antara metode *passing* sasaran berpindah dan metode *passing* sasaran bergerak karena ada perbedaan pada dua model latihan tersebut.
- 2) Latihan melalui model *passing* bola bawah sepakbola dengan metode *passsing* sasaran berpindah lebih baik dibandingkan latihan dengan metode *passing* sasaran bergerak.
- 3) Dapat dilakukan penelitian lebih lanjut terhadap faktor-faktor dan sempel lain untuk mencari efektivitas metode latihan terhadap kemampuan *passing* bola bawah dalam sepakbola.



## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi revisi VI)*. Jakarta : Rineka Cipta
- Depdikbud, 1980, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta : Balai Pustaka
- EM. Zul Fajri dan Ratu Aprilia Senja, 2000, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka
- Fakultas Ilmu Keolahragaan, 2011, *Buku Panduan Penulisan Skripsi*, Semarang : FIK UNNES
- Hadi, Rubianto. 2007. *ILMU KEPELATIHAN DASAR*. Semarang : Rumah Indonesia.
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Metodologi Research*. Yogyakarta : Andi Offset
- PSSI. 2005. *Laws Of The Game (peraturan permainan) FIFA*. Jakarta : PSSI Jakarta 2005.
- M. Sajoto, 1995, *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo : Tiga Serangkai
- Sarumpaet, dkk. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta : Dirjen Dikti PPTK
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta : Dirjen Diksar PPG SLTP
- WJS. Poerwodarminto, 1984, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta Depdikbud.
- [Id.m.Wikipedia.org/wiki/Sepakbola](http://Id.m.Wikipedia.org/wiki/Sepakbola)
- Harsono, 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidikan.
- Suharsimi Arikunto, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Sugiyono, 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Rusli Lutan, 2000. *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Wahjoedi, 1999. *Jurnal Iptek Olahraga*. Jurnal. Jakarta : Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK (PPPITOR).