



**PENGARUH METODE LATIHAN BENTUK BERMAIN DAN  
BENTUK LATIHAN TERHADAP *PASSING BAWAH*  
DAN KONTROL SEPAKBOLA**

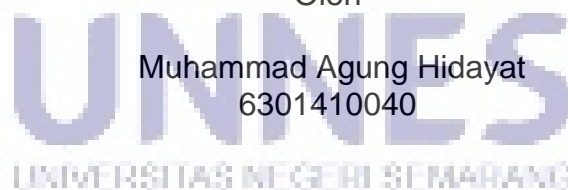
(Studi eksperimen pada pemain puslat garuda kota Semarang tahun 2015)

**SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

Muhammad Agung Hidayat  
6301410040



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

## ABSTRAK

Muhammad Agung Hidayat. 2016. **Pengaruh Metode Latihan Bentuk Bermain Dan Bentuk Latihan Terhadap *Passing* Bawah Dan Kontrol Pada pemain Puslat Garuda Semarang Tahun 2015.** Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Drs. Kriswanto, M.Pd.

Kata kunci: Metode Bermain, Metode Latihan, *Passing* Bawah, dan Kontrol Bola

Rumusan masalah penelitian ini: 1) Apakah ada pengaruh latihan dengan metode bermain terhadap *passing* bawah dan kontrol sepakbola? 2) Apakah ada pengaruh latihan dengan metode latihan terhadap *passing* bawah dan kontrol sepakbola? 3) Manakah yang memberikan pengaruh lebih baik antara metode bermain dan metode latihan terhadap *passing* bawah dan kontrol sepakbola?

Metode penelitian dengan eksperimen pola M-S. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 50 orang, sampel penelitian sebanyak 20 pemain dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen tes menggunakan tes *passing Mor Christian* dan instrument kontrol bola *Vrnon N* dari Universitas Oregon. Analisis data menggunakan statistik uji *t* dengan taraf signifikansi 5% dan d.b n-1.

Hasil penelitian : 1) Pada kelompok eksperimen 1 kontrol bola diketahui  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $4,323 > 2,26$ , sedangkan *passing* bawah  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $3,161 > 2,26$  berarti metode bermain berpengaruh signifikan terhadap *passing* bawah dan kontrol bola, 2) Pada kelompok eksperimen 2 kontrol bola diketahui  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $2,689 > 2,26$ , sedangkan *passing* bawah  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $3,284 > 2,26$  berarti metode latihan berpengaruh signifikan terhadap *passing* bawah dan kontrol bola 3) Hasil uji *post test* kelompok eksperimen 1 dan 2 diketahui kontrol bola  $t_{hitung} < t_{tabel}$  atau  $0,651 < 2,26$ , sedangkan *passing* bawah  $t_{hitung} < t_{tabel}$   $0,910 < 2,26$  berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan metode bermain dan metode latihan setelah dilakukan perlakuan.

Saran dalam penelitian ini adalah : 1) Pelatih harus tepat dalam memberikan latihan antara metode bermain dan metode latihan karena ada perbedaan pada dua model latihan tersebut. 2) Dapat dilakukan penelitian lebih lanjut terhadap faktor-faktor dan sampel lain untuk mencari pengaruh dan perbedaan metode latihan *passing* bawah dan kontrol sepakbola.

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "PENGARUH METODE LATIHAN BENTUK BERMAIN DAN BENTUK LATIHAN TERHADAP *PASSING* BAWAH DAN KONTROL PADA PEMAIN PUSLAT GARUDA SEMARANG 2015" Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada

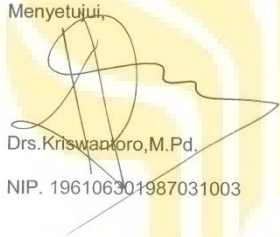
Hari : *Jumat*

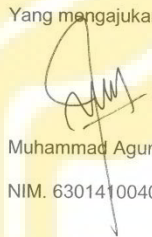
Tanggal : *29 Januari 2016*

Semarang, 2016

Menyetujui,

Yang mengajukan

  
Drs. Kriswanto, M.Pd.

  
Muhammad Agung H.

NIP. 196106301987031003

NIM. 6301410040

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan

  
Soedjanto, S.Pd, M.Pd.

NIP 197208151997021001

  
**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

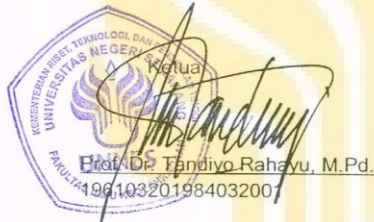
**LEMBAR PENGESAHAN**

Skripsi atas nama Muhammad Agung Hidayat NIM 6301410040 Program Studi S1 Judul PENGARUH METODE LATIHAN BENTUK BERMAIN DAN BENTUK LATIHAN TERHADAP *PASSING* BAWAH DAN KONTROL PADA PEMAIN PUSLAT GARUDA SEMARANG 2015 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Selasa

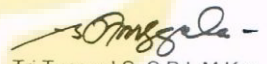
Tanggal : 09 Februari 2016

Panitia Ujian



Ketua  
Prof. Dr. Tandiyu Rahayu, M.Pd.  
196103201984032001

Sekretaris



Tri Tunqgal S., S.Pd., M.Kes.  
196803021997021001

Dewan Penguji

Drs. Wahadi, M.Pd.  
196101141986011001

(Ketua)

Drs. Rubianto Hadi, M.Pd.  
196302061988031001

(Anggota)

Drs. Kriswantoro, M.Pd.  
196106301987031003

(Anggota)

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Muhammad Agung Hidayat

NIM : 6301410040

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga/S 1

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan Bentuk Bermain Dan Bentuk Latihan Terhadap Passing Bawah Dan Kontrol Sepakbola ( Studi eksperimen pada pemain puslat garuda Kota Semarang tahun 2015)

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

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

Semarang, Februari 2016

Yang menyatakan,

  
UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

  
Muhammad Agung Hidayat  
6301410040

  
METERAI  
TEMPEL  
197BAADF469417394  
6000  
ENAM RIBU RUPIAH

**Motto :**

- ❖ "Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan sholat mu sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar" (QS. Al Baqarah: 153)



**Persembahan :**

Dengan penuh rasa syukur pada Allah SWT,  
ku persembahkan skripsi ini untuk :

1. Bapak Zaenuri dan ibu Sutyem tercinta yang tak pernah henti-hentinya memberikan cinta, restu, dukungan dan doa.
2. Kakak Nurul Hidayati dan adik ku Nur Faiz Setiawan tersayang yang selalu memberikan semangat dan motivasi.
3. Teman-teman jurusan PKLO angkatan 2010
4. Almamaterku.

## 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 terima kasih 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. Drs. Kriswantoro, M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang telah sabar dan tulus memberikan bimbingan, ilmu, nasihat, motivasi dan waktu yang sangat berharga dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen 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.
6. 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.

7. Pelatih kepala puslat garuda Kota Semarang Bapak Nuryanto yang telah memberkan ijin untuk melakukan penelitian.
8. Pemain dan keluarga besar puslat garuda kota Semarang tahun 2015 yang telah bersedia menjadi sampel dan membimbing peneliti di dalam penelitian ini.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini.

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



Semarang, 2016

Penulis



## DAFTAR ISI

	HALAMAN
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN .....	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 .....	6
1.3 Pembatasan Masalah .....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS.....</b>	<b>9</b>
2.1 Landasan Teori.....	9
2.1.1 Teknik Dasar Permainan Sepakbola.....	9
2.1.2 Teknik Menendang Bola .....	11
2.1.3 <i>Passing</i> Dalam Sepakbola.....	13
2.1.4 <i>Passing</i> Bawah Sepakbola.....	14
2.1.5 Teknik <i>Passing</i> Bawah Sepakbola.....	15
2.1.6 Kontrol Dalam Sepakbola .....	17
2.1.7 Latihan.....	20
2.1.8 Metode Latihan.....	21
2.1.8.1 Metode Latihan Bentuk Bermain .....	23
2.1.8.2 Metode Latihan Bentuk Latihan.....	27
2.1.9 Kerangka Berfikir .....	30
2.1.9.1 Analisis Metode Latihan Bentuk Bermain Terhadap <i>Passing</i> Bawah dan Kontrol .....	31
2.1.9.2 Analisis Metode Latihan Bentuk Latihan Terhadap <i>Passing</i> bawah dan Kontrol.....	32
2.1.9.3 Analisis Metode Latihan Bentuk Bermain dan Bentuk Latihan terhadap <i>Passing</i> Bawah dan Kontrol.....	33
2.2 Hipotesis.....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>35</b>

3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	35
3.2 Variabel Penelitian.....	37
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	38
3.3.1 Populasi.....	38
3.3.2 Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	38
3.4 Instrumen Penelitian.....	38
3.5 Prosedur Penelitian.....	41
3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian.....	42
3.7 Teknik Analisis Data.....	43
<b>BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>46</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	46
4.1.1 Analisis Data <i>Pre test</i> .....	46
4.1.1.1 Deskripsi Statistik.....	46
4.1.1.2 Uji Normalitas.....	47
4.1.1.3 Uji Homogenitas.....	48
4.1.1.4 Uji Perbedaan Dua Rata-rata.....	48
4.1.2 Hasil Analisis Data <i>Post test</i> .....	50
4.1.2.1 Deskripsi Statistik.....	50
4.1.2.2 Uji Normalitas.....	51
4.1.2.3 Uji Homogenitas.....	52
4.1.2.4 Uji Perbedaan Dua Rata-rata.....	53
4.1.3 Uji Perbedaan Dua Rata-rata Kelompok Eksperimen 1 Antara Data <i>Pre test</i> dan Data <i>Post test</i> .....	54
4.1.4 Uji Perbedaan Dua Rata-rata Kelompok Eksperimen 2 Antara Data <i>Pre test</i> dan Data <i>Post test</i> .....	56
4.1.5 Persentase Peningkatan Kontrol dan <i>Passing</i> Bawah Setelah Diberi Latihan.....	57
4.2 Pembahasan.....	58
4.2.1 Pengaruh Latihan <b>Bermain Terhadap Kemampuan <i>Passing</i></b> Bawah dan Kontrol.....	58
4.2.2 Pengaruh Metode Latihan Bentuk Latihan Terhadap Kemampuan <i>Passing</i> Bawah dan Kontrol.....	60
4.2.3 Perbandingan Pengaruh Metode Latihan Bentuk Bermain dan Metode latihan Bentuk Latihan Terhadap <i>Passing</i> Bawah dan Kontrol.....	62
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>64</b>
5.1 Simpulan.....	64
5.2 Saran.....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>66</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>67</b>

## DAFTAR TABEL

TABEL	HALAMAN
1. Persiapan Perhitungan Statistik .....	44
2. Deskriptif Data <i>Pre test</i> .....	46
3. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data <i>Pre test</i> .....	47
4. Uji Homogenitas.....	48
5. Uji t Data <i>Pre test</i> .....	49
6. Deskriptif Data <i>Post test</i> .....	50
7. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data <i>Post test</i> .....	52
8. Uji Homogenitas.....	52
9. Uji t data <i>Post test</i> .....	53
10. Uji Paired Sampel t-test Kelompok Eksperimen 1 .....	55
11. Uji Paired Sampel t-test Kelompok Eksperimen 2 .....	56
12. Persentase Peningkatan Passing Bawah dan Kontrol.....	58



## DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	HALAMAN
1. Team Puslat Garuda Kota Semarang Tahun 2015 .....	5
2. <i>Passing</i> Bawah Dengan Kaki Bagian Dalam .....	17
3. Kontrol Bola yang Datang Menggelinding.....	19
4. Berbagai Cara Kontrol Bola yang Datang Melayang .....	20
5. Ilustrasi Latihan <i>Passing</i> Bawah Metode Bermain.....	27
6. Ilustrasi Latihan <i>Passing</i> Bawah Metode Latihan .....	30



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Usulan Dosen Pembimbing Skripsi .....	67
2. Surat Penetapan Dosen Pembimbing Skripsi .....	68
3. Surat Permohonan Ijin Penelitian .....	69
4. Surat Keterangan Penelitian.....	70
5. Program Latihan.....	71
6. Daftar Nama Sampel Pemain Puslat Garuda Kota Semarang.....	74
7. Daftar Hasil Pre test Kemampuan Passing Bawah dan Kontrol...	75
8. Daftar Hasil Ranging Dari Sampel .....	76
9. Daftar Ranging <i>Pre test</i> Kemampuan Passing Bawah dan Kontrol Dari Hasil Tertinggi Sampai Hasil Terendah Untuk di-match-kan .....	77
10. Daftar Hasil <i>Post test Passing</i> Bawah dan Kontrol Eksperimen 1	78
11. Daftar Hasil <i>Post test Passing</i> Bawah dan Kontrol Eksperimen 2	79
12. Tabulasi Data Penelitian .....	80
13. Dokumentasi Penelitian.....	82



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari di seluruh dunia. Mulai dari kalangan bawah, di kota maupun di desa yang dilakukan anak-anak, remaja maupun orang tua. Bahkan permainan sepak bola juga digemari dan dimainkan oleh wanita. Hal ini tentu saja memacu berbagai event. Prestasi yang paling tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan terus menerus disertai pengawasan, disiplin dan bimbingan pelatih profesional. Untuk mencapai prestasi yang baik dalam sepak bola, maka perlu dilakukan faktor-faktor yang mempengaruhi melalui pendekatan ilmu-ilmu terkait.

Dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang perlu pembinaan ini sangat penting untuk kelangsungan masa depan persepakbolaan di Indonesia. Dimana pembinaan pada usia dini tersebut akan menghasilkan bibit-bibit pemain yang baik dan potensial yang nantinya akan membawa harum nama baik bangsa dan Negara.

Menurut Sukatamsi, permainan sepak bola merupakan olahraga beregu atau permainan team. Kesebelasan yang baik dan tangguh adalah kesebelasan yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya untuk mempunyai kerjasama tim yang baik dan tangguh diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan ketrampilan bermain sepakbola, sehingga pemain yang tidak dapat menguasai

teknik dasar dan ketrampilan bermain sepakbola tidaklah mungkin dapat menjadi pemain sepak bola yang baik (1984:11).

Menurut A.sarumpaet dkk, teknik dasar merupakan salah satu fundasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Pengertian dari teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola. Bagi pemain pemula untuk dapat bermain sepakbola cukup dengan melakukan gerakan-gerakan atau teknik dasar yang sederhana seperti: menendang bola, mengontrol bola dan menggiring bola (1991:17). Sedangkan Sucipto dkk menyatakan bahwa teknik dasar yang dimiliki oleh pemain sepakbola adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas, lemparam kedalam dan menjaga gawang (2000:17).

Para ahli sepakbola sepakat bahwa faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan para pemain sepakbola adalah teknik dasar bermain sepak bola yang harus dikuasai oleh para pemain, penguasaan teknik dasar merupakan suatu prasarat yang harus dimiliki oleh setiap para pemain, agar permainan dapat dilakukan dengan baik.

Menurut Sukatamsi (1984:11), permainan sepakbola merupakan olahraga beregu atau permainan tim. Kesebelasan yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya untuk mempunyai kerjasama tim yang baik dan tangguh, diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola sehingga pemain yang tidak dapat menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola tidaklah mungkin dapat menjadi pemain sepakbola yang baik.

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, diperlukan usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah, dan kontinu. Pembinaan dan pelatihan tersebut mencakup faktor-faktor yang mempengaruhi pemain sepakbola untuk mendapatkan prestasi seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental ( Sajoto,1990 ).

Menurut A.sarumpaet dkk (1991:17), teknik dasar merupakan salah satu fungsi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Pengertian dari teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari, sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola. Bagi pemain pemula untuk dapat bermain sepakbola cukup dengan melakukan gerakan-gerakan atau teknik dasar yang sederhana, seperti menendang bola, mengontrol bola, dan menggiring bola.

Teknik metode latihan yang diberikan, pelatih mempunyai dampak yang besar terhadap prestasi pemain sepakbola. Banyak cara atau metode yang dapat dilakukan pelatih dalam memberikan materi latihannya. Diantaranya dengan memberikan latihan melalui metode latihan bentuk bermain dan metode latihan bentuk latihan.

Menurut Muchtar (1992:100), metode latihan bentuk bermain adalah kegiatan yang diambil dari bagian-bagian kecil dalam situasi permainan atau pertandingan, situasi-situasi yang merupakan gambaran sesungguhnya yang terjadi pada suasana permainan atau pertandingan itu diangkat dan dijadikan pola untuk latihan bermain. Pada umumnya situasi-situasi tersebut melibatkan beberapa orang pemain, yang selanjutnya kita sebut dengan kelompok kecil. Untuk itu, penetapan materi rangkaian permainan dimulai dari yang sederhana sampai dalam bentuk permainan yang sebenarnya. Latihan bentuk bermain ini



dapat diterapkan untuk melatih kemampuan (*skill*) seorang pemain, karena untuk melatih kemampuan (*skill*) dibutuhkan gangguan dari pemain lain dan ini terdapat dalam metode latihan bentuk bermain.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia dalam Depdikbud (1994), metode adalah cara kerja yang tersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan. Selanjutnya menurut Rusli Lutan (2003:24), metode merupakan kegiatan ilmiah yang berkaitan dengan suatu cara kerja (sistematis) untuk memahami suatu subjek atau objek penelitian, sebagai upaya untuk menemukan jawaban yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah dan termasuk keabsahannya.

Sedangkan yang dimaksud dengan metode latihan bentuk latihan adalah cara atau kegiatan yang terencana terhadap suatu proses latihan untuk mencapai suatu tujuan latihan. Tujuan latihan bisa bersifat umum dan bersifat khusus. Bila dilihat dari waktu latihan, maka tujuan latihan dapat dibedakan atas tujuan jangka panjang, menengah, dan jangka pendek. Ini berarti, latihan diarahkan untuk mencapai tujuan tersebut.

Dalam upaya membina prestasi sepakbola, bibit atlet yang unggul perlu pengelolaan dan proses kepelatihan secara ilmiah, barulah kemudian muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu. Atlet-atlet yang masih muda dan berbakat dapat ditemukan di sekolah-sekolah sepakbola, klub-klub bola, organisasi pemuda, dan kampung-kampung.

Puslat Garuda merupakan salah satu lembaga pendidikan sepak bola yang berada di kota Semarang. Puslat Garuda didirikan oleh Bapak Iwan Anggoro selaku mantan sekretaris pengurus Pengcab Semarang pada tahun

2011. Kota Semarang ini mempunyai komitmen yang kuat dalam terhadap dunia olahraga. Puslat Garuda Semarang mempunyai dua tempat berlatih yaitu lapangan Sidodadi dan lapangan Sembung Harjo. Puslat Garuda terdapat pembagian kelompok umur 15-16 tahun dan 17-19 tahun.



Gambar 1  
Team Puslat Garuda 2015  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan penulis selama hampir satu minggu di puslat garuda kota Semarang, terlihat bahwa kemampuan teknik *passing* bawah dan kontrol pemain puslat garuda kota Semarang kurang begitu baik, para pemain tidak menguasai faktor – faktor kunci dalam melakukan teknik *passing* bawah dan kontrol yang baik. Pemain sering kali melakukan *passing* tidak tepat pada sasaran yang diinginkan (teman seregunya), seperti bolanya melenceng dari sasaran, bola tidak sampai sasaran, sehingga bola tersebut mudah direbut oleh lawan. Mungkin ini disebabkan karena materi dan metode latihan tentang *passing* bawah dan kontrol yang diberikan oleh pelatih kurang adanya variasi, sehingga pemain terlihat bosan dalam melakukan latihan teknik tersebut, latihan yang dilakukan hanya latihan teknik yang sudah lumrah atau sering dilakukan.

Menurut peneliti, kemampuan *passing* bawah dan kontrol pemain puslat garuda kota Semarang yang kurang baik, dapat ditingkatkan dengan memberikan dua macam bentuk latihan yang berbeda kepada pemain, yaitu metode latihan bentuk bermain yang lebih mengutamakan kepada bentuk permainan sederhana dalam proses latihan dan metode latihan bentuk latihan yang menekankan pada bentuk latihan teknik khusus *passing* dan kontrol yang dilakukan dengan adanya variasi – variasi bentuk latihan.

Dari sekian banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *passing* bawah dan kontrol pemain diatas, peneliti ingin melihat pengaruh metode latihan bentuk bermain dan bentuk latihan terhadap *passing* bawah dan kontrol pemain puslat garuda kota Semarang. Dari uraian diatas, hal inilah yang melatarbelakangi peneliti untuk mengetahui sejauh mana “PENGARUH METODE LATIHAN BENTUK BERMAIN DAN BENTUK LATIHAN TERHADAP *PASSING* BAWAH DAN KONTROL PEMAIN PUSLAT GARUDA KOTA SEMARANG 2015”

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, terdapat beberapa permasalahan teknik *passing* bawah dan kontrol dalam sepakbola antara lain yaitu :

- 1.2.1 Belum maksimalnya kemampuan *passing* bawah dan kontrol dalam sepakbola pada pemain puslat garuda kota Semarang.
- 1.2.2 Kurangnya variasi penerapan latihan *passing* bawah dan kontrol yang dapat meningkatkan kemampuan melakukan *passing* bawah dan kontrol pada pemain puslat garuda kota Semarang.

- 1.2.3 Terdapat banyak metode latihan untuk meningkatkan *passing* bawah dan kontrol belum diketahui mana yang lebih efektif sehingga perlu diadakan penelitian.

### 1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diperoleh gambaran beberapa masalah yang ada dan peneliti menyadari adanya keterbatasan waktu dan kemampuan, sehingga perlu memberi batasan masalah secara jelas dan fokus pada analisis pengaruh metode latihan bentuk bermain dan metode latihan bentuk latihan terhadap kemampuan *passing* bawah dan kontrol pemain puslat garuda. Pembatasan masalah ini adalah sebagai berikut:

- 1.3.1 Berfokus pada kemampuan dan variasi metode latihan terdahulu dengan cara memberikan perlakuan dalam latihan sepakbola pada pemain puslat garuda kota Semarang.
- 1.3.2 Peneliti melakukan pengujian dan pengkajian serta penelitian terhadap kemampuan melakukan *passing* bawah dan kontrol sepakbola pada pemain puslat garuda kota Semarang
- 1.3.3 Metode latihan yang digunakan sebagai perlakuan dalam penelitian ini menggunakan metode latihan bentuk bermain dan metode latihan bentuk latihan.

### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang yang telah dibahas pada kajian sebelumnya, maka permasalahan penelitian yang akan dicari permasalahannya adalah sebagai berikut:

- 1.4.1 Apakah ada pengaruh latihan dengan metode bentuk bermain terhadap *passing* bawah dan kontrol sepakbola pada pemain puslat garuda?
- 1.4.2 Apakah ada pengaruh latihan dengan metode latihan terhadap *passing* bawah dan kontrol sepakbola pada pemain puslat garuda?
- 1.4.3 Manakah yang memberikan pengaruh lebih baik antara latihan bentuk bermain dan bentuk latihan terhadap *passing* bawah dan kontrol pemain puslat garuda?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah yang diajukan, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah:

- 1.5.1 Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan bentuk bermain terhadap *passing* bawah dan kontrol dalam permainan sepakbola pemain puslat garuda.
- 1.5.2 Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan bentuk latihan terhadap *passing* bawah dan kontrol dalam permainan sepakbola pemain puslat garuda.
- 1.5.3 Untuk mengetahui perbedaan pengaruh metode latihan bentuk bermain dan metode latihan bentuk latihan terhadap kemampuan *passing* bawah dan kontrol dalam permainan sepakbola pemain puslat garuda.

### 1.6 Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian ini nantinya diharapkan bermanfaat untuk:

- 1.6.1 Penulis, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1) Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- 1.6.2 Pemain-pemain di Puslat Garuda, sebagai informasi dan pengetahuan tentang keterampilan teknik-teknik dasar sepakbola.
- 1.6.3 Pelatih, sebagai bahan masukan untuk memberikan metode latihan keterampilan teknik dasar bagi pemain Puslat Garuda.



## BAB II

### LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

#### 2.1 Landasan Teori

##### 2.1.1 Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Penguasaan teknik dasar merupakan suatu syarat yang harus dimiliki oleh pemain. Teknik dasar permainan sepakbola 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 dasar yang utama dalam permainan sepakbola adalah teknik dasar menendang bola, karena teknik menendang bola tidak hanya dibutuhkan oleh pemain depan, namun juga diperlukan pemain belakang, pemain tengah bahkan oleh penjaga gawang.

Sukatamsi ( 1994:124 ), menjelaskan tentang pembagian teknik dasar sepakbola adalah menerima bola, menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak 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 dengan baik.

##### 2.1.1.1 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, 5) teknik penjaga gawang yaitu teknik penempatan posisi di bawah mistar gawang ( Sucipto dkk, 2000:17 ).

#### **2.1.1.2 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.

#### **2.1.1.3 Menendang bola**

Menendang bola merupakan kegiatan yang paling sering dilakukan dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola yang dapat menguasai teknik menendang dengan benar akan menjadi pemain yang baik. Tujuan menendang bola adalah mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting*), menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Dan teknik menendang bola sesuai dengan perkenaan kaki meliputi : 1) menendang dengan kaki bagian dalam, 2) menendang dengan kaki bagian luar, 3) menendang dengan punggung kaki, 4) menendang dengan kaki bagian dalam, 5) menendang dengan tumit.



Teknik dasar menendang dalam sepakbola merupakan dasar permainan sepakbola. Pemain harus dapat menendang bola dengan baik dan cermat, cepat, dan tepat pada sasaran, baik pada teman maupun sasaran untuk membuat gol ( Sukatamsi, 1984:44 ). Penguasaan keterampilan teknik dasar *passing* dalam permainan sepakbola bagi seorang pemain sepakbola adalah penting, karena sangat berkaitan dengan tujuan permainan sepakbola yaitu memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Tanpa penguasaan teknik yang memadai, maka tujuan permainan sepakbola cenderung tidak akan tercapai. Kemampuan menendang dilihat dari perkenaan kaki pada bola dapat dibedakan beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian dalam ( Sucipto dkk, 2000:17 ).

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa teknik dasar sepakbola terbagi dalam dua teknik yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola berfungsi untuk pergerakan badan mencari posisi yang menguntungkan dan menghindari dari penjagaan lawan. Sedangkan teknik dengan bola berfungsi untuk menguasai dan menjaga bola dari lawan.

### **2.1.2 Teknik Menendang Bola**

Menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepakbola. Maka teknik menendang bola merupakan dasar dalam bermain sepakbola. 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 sepakbola, karena berdasarkan fungsinya, menendang bola dapat digunakan sebagai cara memberikan (mengoper) bola kepada teman dalam berbagai jarak dan menembak bola ke gawang. Jika kemampuan menendang bola ini kurang baik, maka seorang pemain dapat dikatakan tidak dapat bermain sepakbola dengan baik. Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting*), menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*), tendangan bebas ke gawang (*free kick*) ( Sucipto dkk, 2000 : 17 ).

Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain menggunakan kaki. Dari tendangan yang berbeda-beda dari setiap pemain dapat dilihat perbedaan gerakan dari penendang, tetapi juga terjadi gerakan yang hampir sama, maka hasil tendangan setiap pemain akan berbeda-beda. Menurut ( R.Soeyono, 2005:12 ), “Teknik menendang bola merupakan dasar dalam bermain sepakbola. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik, tidak akan menjadi pemain yang baik”.

### 2.1.3 *Passing* dalam Sepakbola

Danny Mielke ( 2003:19 ), *passing* 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. 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 ).

Keterampilan *passing* dan menerima bola membentuk kekompakan yang menghubungkan kesebelas pemain ke satu unit yang berfungsi lebih baik daripada 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 melakukan *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 ).

Ada beberapa *passing*, 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*. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *passing* dengan bagian dalam kaki (*Inside-of-the Foot*) untuk mengetahui hasil kemampuan *passing* bawah sepakbola pada pemain puslat garuda kota Semarang.

#### **2.1.4 *Passing* Bawah Sepakbola**

*Passing* bawah merupakan teknik dasar menendang bola menyusur tanah dengan ketentuan bola tidak boleh melambung lebih dari 40 cm di atas tanah, hal ini berperan penting dalam permainan sepakbola. *Passing* bawah dalam permainan sepakbola pada umumnya digunakan untuk mengoperkan bola kepada teman seregunya. Clive Giford (2005:14) menyatakan, “Mengumpan adalah keterampilan penting untuk dikuasai. Umpan menghubungkan semua pemain di seluruh bagian lapangan dan memungkinkan tim membangun serangan”. 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 cantik

dan membuat keputusan yang tepat. Agar bisa berhasil di dalam lingkungan tim ini, seorang pemain sepakbola harus mengasah keterampilan *passing*”.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, *passing* bawah dalam permainan sepakbola pada hakikatnya bertujuan untuk mengoperkan bola kepada temannya. Melalui *passing* bawah yang cermat dan akurat akan memudahkan teman seрегunya 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* bawah yang baik, cermat dan akurat.

*Passing* yang efektif dan akurat juga memberikan peluang lebih baik untuk mencetak gol, karena pemain yang menerima *passing* tersebut tepat berada pada lokasi yang lebih menguntungkan jika dibandingkan dengan *passing* yang dilakukan dengan lemah atau tidak terarah. Sehingga, seorang pemain harus bisa melakukan *passing* bawah dengan tepat pada sasaran.

Berdasarkan pendapat tersebut, teknik dasar *passing* sangat penting dan harus didukung dengan kemampuan mengontrol bola yang baik. *Passing* yang baik sangat efektif untuk menghubungkan pemain satu dengan pemain lainnya untuk melakukan serangan. Untuk memperoleh kemampuan *passing* yang baik, maka harus melakukan latihan secara teratur dan secara berulang-ulang.

#### **2.1.5 Teknik *Passing* Bawah Sepakbola**

*Passing* bawah dalam permainan sepakbola memiliki kontribusi besar dalam usaha menjalin kerjasama tim yang kompak. Teknik *passing* sangat berperan penting dalam permainan sepakbola. *Passing* bawah dalam sepakbola

adalah salah satu teknik untuk mencetak gol selain *shooting*. Dalam permainan sepakbola akan terlihat bagus atau tidak monoton apabila para pemainnya memiliki *passing* bawah dengan bagus dan akurat. Untuk memperoleh kemampuan *passing* yang baik, maka setiap pemain sepakbola harus mampu menggunakan bagian kaki untuk melakukan *passing* dengan baik dan benar. Selain itu, seorang pemain sepakbola harus mampu menggunakan bagian kaki yang tepat untuk melakukan *passing* bawah agar bola yang diumpan tepat pada sasaran yang diinginkan. Agar *passing* bawah yang dilakukan cermat dan akurat, maka harus menguasai teknik *passing* dengan benar. Clive Gifford ( 2005: 15 ) menyatakan, “Teknik *passing* bawah sepakbola sebagai berikut: 1) letakkan bola di depan, di samping kaki yang digunakan sebagai tumpuan. 2) ayunkan kaki dan doronglah dibagian tengah bola dengan bagian dalam kaki dan 3) ikuti gerakan secara perlahan, pandanglah bola saat mengumpannya”.



Gambar 2  
Gerakan *Passing* Bawah Sepakbola Dengan Kaki Bagian Dalam  
(Sumber: Clive Gifford 2015:15/Dokumentasi penelitian)



### 2.1.6 Kontrol Dalam Sepakbola

Menurut Sukatamsi, teknik dasar adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan dalam bermain sepakbola, jadi teknik dasar bermain sepakbola dalam merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola yang profesional harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola terlebih dahulu sebelum bermain dalam permainan sepakbola ( 1984:33 ). Lebih lanjut Sucipto dkk menyatakan bahwa teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain sepakbola adalah menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, merampas , lemparan kedalam dan menjaga gawang ( 2000:17 ).

Mielke ( 2007:19 ), mengemukakan menghentikan bola (*control*), terjadi ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya sedemikian rupa, sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing*, atau *shooting*. Dengan demikian, mengontrol bola merupakan hal yang penting dalam permainan sepakbola untuk menyusun serangan atau melakukan serangan balik.

Dalam perkembangan persepakbolaan modern, mengontrol bola bukan saja berarti menghentikan bola, tetapi mengurangi kecepatan lari bola dengan menggunakan bagian-bagian dari tubuh yang dibolehkan dalam peraturan permainan sepak bola.

Menurut Luxbacher ( 1998:21 ), membagi cara untuk mengontrol bola menjadi 2 bagian yaitu:

1. Cara mengontrol bola yang menggelinding

Bola yang datangnya menggelinding ditahan / dikontrol dengan bagian kaki seperti bagian kaki sebelah dalam, bagian kaki sebelah luar, bagian kura-kura kaki, bagian telapak kaki.



Gambar 3.

Berbagai cara mengontrol bola yang datangnya menggelinding.  
(Sumber: Joshep A. Luxbacher, 1998/ Dokumtasi Penelitian)

## 2. Cara mengontrol bola yang datangnya melayang

Bola yang datangnya melayang ditahan atau dikontrol dengan bagian-bagian tubuh yang diperbolehkan dalam peraturan permainan sepakbola, yaitu menggunakan seluruh bagian kaki, menggunakan paha, menggunakan dada, menggunakan perut (dalam situasi bola yang memantul dari tanah).





Gambar 4  
Berbagai cara mengontrol bola yang datangnya melayang.  
(Sumber : Joshep A. Luxbacher, 1998/ Dokumentasi Penelitian)

Beberapa prinsip juga harus diketahui dalam menahan / mengontrol bola antara lain :

1. Bola harus didatangi atau harus memotong jalannya bola
2. Bola harus diambil dengan bagian tubuh yang dilemaskan
3. Menguasai situasi dimana lawan berada
4. Setelah sentuhan pertama bola harus sudah dikuasai sepenuhnya

### 2.1.7 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), "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 hanya melalui latihan. Dengan latihan secara sistematis, kontinyu dan terprogram akan mendukung pencapaian prestasi yang tinggi. Maksud latihan menurut Yusuf Adisasmita dan Aip Syarifuddin (1996:145), "Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya".

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 beban dan intensitas latihannya. Melalui latihan yang sistematis dan terprogram dengan ditingkatkan beban dan intensitas latihannya, maka mempunyai peluang

yang besar untuk mencapai tujuan latihan yang telah ditetapkan. Russel R. Pate, Bruce Mc.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 Adisasmita & Aip Syarifuddin (1996:12-127) , “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.

#### **2.1.8 Metode Latihan**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia dalam Depdikbud (1994), metode adalah cara kerja yang tersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan. Selanjutnya menurut Rosdy Ruslan (2003:24), metode merupakan kegiatan ilmiah yang berkaitan dengan suatu cara kerja (sistematis) untuk memahami suatu subjek atau objek penelitian, sebagai upaya untuk menemukan jawaban yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah dan termasuk keabsahannya.

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), "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 di atas dapat disimpulkan bahwa, metode latihan merupakan cara yang digunakan seorang pembina atau pelatih yang berfungsi sebagai alat 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, diantaranya adalah: (1) metode praktik keseluruhan, (2) metode praktik bagian, (3) metode drill, (4) metode pemecahan masalah, (5) metode ketepatan (6) metode kecepatan, (7) metode pertandingan, (8) metode interval, dan (9) metode ulangan". Dari beberapa macam metode latihan teknik, seorang pelatih dapat memilih salah satu atau beberapa metode latihan menurut kebutuhan dan tujuan yang hendak dicapai dalam latihan.

Sedangkan yang dimaksud dengan metode latihan adalah cara atau kegiatan yang terencana terhadap suatu proses latihan untuk mencapai suatu tujuan latihan. Tujuan latihan bisa bersifat umum dan bersifat khusus. Bila dilihat dari waktu latihan, maka tujuan latihan dapat dibedakan atas tujuan jangka

panjang, menengah, dan jangka pendek. Ini berarti bahwa latihan diarahkan untuk mencapai tujuan tersebut.

### 2.1.8.1 Metode Latihan Bentuk Bermain

Menurut Lutan (2002:31), bermain adalah aneka respon secara sadar itu dinyatakan dalam bentuk kegiatan bermain (*play*) sebagai fitrah manusia yang hakiki sebagai makhluk bermain (*homo luden*), suatu kegiatan yang tidak berpretensi apa-apa, kecuali sebagai luapan ekspresi, pelampiasan ketegangan, atau peniruan peran. Dengan kata lain, aktivitas bermain dalam nuansa keringanan itu memiliki tujuan yang melekat didalamnya.

M.Furqon H. (2006:5) menyatakan, "Seringkali pelatih memberikan permainan untuk menumbuhkan kesenangan anak atau menguatkan keterampilan sosial tertentu. Meskipun hal ini memiliki tujuan yang bermanfaat, maka permainan tidak dipandang sebagai tujuan utama, melainkan sebagai alat untuk mencapai tujuan tertentu". Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, permainan merupakan cara untuk menumbuhkan rasa senang pada diri atlet dan dapat dijadikan alat untuk mencapai tujuan tertentu. Hal ini artinya, metode bermain merupakan cara latihan yang dikemas dalam bentuk permainan untuk memenuhi rasa senang anak dan bertujuan untuk mencapai tujuan dalam latihan. Hal senada dikemukakan Depdiknas (2004: 28), "Metode permainan bertujuan untuk mengajarkan permainan agar anak memahami manfaat teknik permainan tertentu dengan cara mengenalkan situasi permainan tertentu terlebih dahulu kepada anak".

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, metode latihan bentuk bermain adalah kegiatan yang diambil dari bagian-bagian kecil



dalam situasi permainan atau pertandingan, situasi-situasi yang merupakan gambaran sesungguhnya yang terjadi pada suasana permainan atau pertandingan itu diangkat dan dijadikan pola untuk latihan bermain ( Muchtar, 1992 : 100 ).

Latihan bentuk bermain ini merupakan salah satu metode latihan atau belajar yang dapat digunakan oleh seorang pelatih atau guru guna memberikan variasi bentuk latihan yang berbeda kepada anak didik atau atletnya dengan tujuan agar anak didik atau atletnya tidak mengalami kejenuhan atau kebosanan dalam berlatih.

Dengan memberikan metode latihan bentuk bermain, latihan ini akan ada aktivitas seperti permainan sepakbola yang sesungguhnya. Selain itu dalam latihan ini akan ada gangguan dari pemain yang lain sehingga *skill* atau keahlian dalam melakukan *passing* bawah dan kontrol pemain dapat ditingkatkan.

Latihan *passing* bawah sepakbola dengan metode bermain merupakan bentuk latihan *passing* bawah sepakbola yang dikemas dalam bentuk permainan kecil. Soekatamsi ( 2000:218&219 ) menyatakan, Permainan kecil dalam permainan sepakbola dimaksudkan untuk cermatnya cara belajar keterampilan bermain sepakbola dan merupakan suatu cara melakukan permainan yang mirip dengan situasi yang sesungguhnya dalam bentuk kecil atau penyederhanaan bentuk permainan. Maksud dan tujuan pelatihan teknik dasar sepakbola dengan metode bermain yaitu:

- 1) Agar para pemain berusaha menguasai dan meningkatkan keterampilan dasar bermain sepakbola.
- 2) Menanamkan pengertian kerjasama antar pemain, mengembangkan, melakukan taktik regu secara sederhana untuk memenangkan pertandingan.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, latihan *passing* bawah sepakbola dengan metode bermain yaitu latihan *passing* bawah sepakbola yang dikemas dalam permainan sepakbola kecil. Pemain hanya diperbolehkan melakukan *passing* bawah saat permainan berlangsung. Permainan sepakbola kecil yang dimaksud yaitu ukuran lapangan lebih kecil, jumlah pemain sedikit dan peraturan permainan yang diterapkan lebih sederhana. Selain bertujuan meningkatkan kemampuan *passing* bawah, metode *game* juga bertujuan untuk meningkatkan kerjasama tim, taktik dan strategi permainan.

Pelaksanaan latihan *passing* bawah sepakbola dengan metode bermain yaitu permainan dilakukan dua tim, setiap tim terdiri dari 5 orang pemain. Permainan atau *game* dilakukan di lapangan persegi panjang dengan ukuran 5 m X 20 m. Dengan batas 3 sentuhan bola tidak boleh lebih dari itu. Sedangkan ditengah-tengah lapangan dibuat garis yang membagi lapangan menjadi dua sama besarnya dan ditengah-tengah garis belakang dibuat gawang selebar 1 meter. Masing-masing regu hanya boleh memainkan bola dengan *passing* bawah. Jika bola tidak *dipassing* bawah, maka dinyatakan pelanggaran dan dilakukan tendangan bebas. Permainan dilakukan dalam dua babak dengan waktu 2 X 15 menit dengan waktu istirahat di antara waktu permainan 5 menit. Tim atau regu dinyatakan menang jika salah satu tim memperoleh skor paling banyak, skor dihitung dari banyaknya bola yang masuk di gawang lawan sampai akhir permainan. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi latihan *passing* bawah sepakbola dengan metode bermain sebagai berikut:



Gambar 5  
Ilustrasi Latihan *Passing* Bawah Sepakbola dengan Metode bermain  
(Sumber: Dokumentasi Penelitian)

Berdasarkan pelaksanaan latihan *passing* bawah sepakbola dengan metode bermain dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahannya.

Kelebihan yang terdapat pada metode latihan *passing* bawah sepakbola dengan metode bermain adalah:

- 1) Hasrat gerak pemain terpenuhi sehingga dapat menimbulkan rasa senang dan gembira serta motivasi latihan meningkat.
- 2) Dapat meningkatkan kebugaran jasmani pemain, karena atlet selalu bergerak.
- 3) Dapat meningkatkan kerjasama tim dan memicu pemain untuk berfikir dan memecahkan masalah yang dihadapi dalam permainan.

Sedangkan kelemahan yang terdapat pada metode latihan *passing* bawah sepakbola dengan metode bermain adalah:

- 1) Teknik *passing* sering diabaikan pemain, karena adanya tekanan lawan
- 2) Pelatih akan lebih sulit dalam mengamati kesalahan yang dilakukan pemain
- 3) Sering terjadi kesalahan teknik ( atlet melakukan teknik selain *passing* )

#### 2.1.8.2 Metode Latihan Bentuk Latihan

Dietrich, dkk dalam Zulfar Djezed (1995:76), mengatakan bahwa metode latihan bentuk latihan digunakan untuk mencapai tujuan terhadap



peningkatan kemampuan dari elemen teknik baik yang dilakukan secara terpisah ataupun dilakukan secara kombinasi, dimana elemen – elemen teknik berhubungan satu dengan yang lain.

Latihan teknik merupakan unsur yang sangat berpengaruh terhadap penguasaan teknik dasar bermain sepakbola. Adapun tujuan melatih teknik adalah untuk mengotomatisasi gerakan sesuai dengan teknik gerakan yang dikehendaki dan benar otomasiasinya (Suharno, 1986: 62).

Dalam melatih teknik, pelatih dituntut untuk memulai dari gerak yang mudah kemudian diteruskan ke bentuk lebih sulit. Untuk menciptakan gerakan tersebut pelatih harus punya kemampuan untuk menganalisa gerak, sehingga memudahkan dalam melakukan pelaksanaan latihan. Latihan dilakukan secara berulang – ulang agar gerakan – gerakan yang sukar menjadi mudah, otomatis, dan reflektif pelaksanaannya, sehingga semakin menghemat energi.

Sugiyanto (1996:27), menyarankan beberapa hal yang perlu dipertimbangkan apabila pendekatan latihan digunakan, yaitu:

- 1) Metode latihan digunakan sampai gerakan yang diberikan saat latihan sudah benar, bisa atau susah dikuasai sepenuhnya oleh atlet dan dilakukan secara otomatis atau menjadi terbiasa, serta menekankan dalam keadaan tertentu gerakan itu harus dilakukan. Atlet diarahkan agar berkonsentrasi pada kebenaran pelaksanaan gerakan serta ketepatan penggunaannya. Apabila pelajar tidak meningkat penguasaan gerakanya, situasinya perlu dianalisis untuk menemukan penyebabnya dan kemudian membuat perbaikan pelaksanaannya.
- 2) Selama pelaksanaan metode latihan perlu selalu mengoreksi agar perhatian tetap tertuju pada kebenaran gerak atlet. Koreksi secara umum pada tahap awal kepada semua atlet bisa memberikan rangsangan dan efektif. Sejalan dengan

pelaksanaan koreksi, diperlukan komentar umum tentang gerakan yang benar. Atlet harus disadarkan akan tujuan yang dicapai melalui latihan.

Pendapat tersebut menunjukkan, dalam metode latihan ada beberapa hal yang harus diperhatikan yaitu kebenaran gerak sangat penting dalam metode latihan dan perlunya diadakan koreksi untuk menghindari kesalahan gerak. Metode latihan pada prinsipnya merupakan bentuk latihan yang menekankan pengulangan gerakan keterampilan yang dilatihkan. Pelatih memegang peran penting dalam metode latihan. Segala bentuk latihan sangat bergantung pada pelatih dan atlet melakukan gerakan berulang-ulang sesuai instruksi pelatih.

Sesuai dengan pengertian metode latihan, maka latihan *passing* sepakbola disusun dan diatur oleh pelatih dan atlet melakukan tugas sesuai instruksi dari pelatih. Pelaksanaan latihan *passing* bawah sepakbola dengan metode latihan yaitu pelatih mengatur para atletnya sedemikian rupa agar dalam pelaksanaan latihan *passing* bawah sepakbola semua atlet memperoleh kesempatan melakukan tugas gerak secara merata dan dapat melakukan banyak pengulangan gerakan. Hal terpenting dalam metode latihan yaitu pelatih menjelaskan pengertian *passing*, teknik pelaksanaan *passing*, dari letak kaki tumpu, kaki yang menendang, sikap badan, pandangan mata, dan bagian bola yang ditendang serta sasaran yang diinginkan.

Beberapa contoh jenis dan tata urutan latihan *passing* bawah sepakbola dengan metode latihan dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- 1) Atlet memperagakan teknik pelaksanaan *passing* bawah sepakbola dari cara menempatkan kaki tumpu, bagian kaki untuk menendang bola, sikap badan, pandangan mata dan bagian bola yang ditendang.
- 2) Atlet memperagakan gerakan *passing* bawah tanpa bola.

- 3) Atlet memperagakan *passing* bawah sepakbola secara berpasangan.
- 4) Atlet memperagakan *passing* bawah berpasangan secara bergantian.

Berdasarkan contoh tata urutan materi latihan *passing* sepakbola yang dirancang oleh pelatih, atlet harus memperagakannya sesuai instruksi dari pelatih atau sesuai tata urutan yang telah dibuat oleh pelatih. Suharno HP (1993:22) menyatakan, “Penguasaan *skill* secara otomatis dan benar tidak hanya dipelajari secara teoritis, melainkan masih dituntut latihan praktik di lapangan secara berulang-ulang dan terus menerus, sehingga jumlah ulangan gerak sampai ribuan kali”. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi latihan *passing* bawah sepakbola dengan metode latihan sebagai berikut:



Gambar 6  
Latihan *Passing* Bawah Sepakbola dengan Metode Latihan  
(Sumber: Dokumentasi Penelitian)

Dalam setiap metode latihan tentu memiliki kelebihan dan kelemahan, demikian halnya latihan *passing* bawah sepakbola. Berdasarkan pelaksanaan latihan *passing* bawah sepakbola dengan metode latihan dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahan metode latihan tersebut.

Kelebihan yang terdapat pada metode latihan *passing* bawah sepakbola dengan metode latihan adalah:

- 1) Pemain dapat mengerti dan menguasai teknik *passing* bawah yang benar.
- 2) Kesalahan teknik *passing* bawah sepakbola yang dilakukan pemain akan segera diketahui pelatih dan langsung dapat dibetulkan.
- 3) Pelatih selalu dapat mengawasi pelaksanaan latihan secara cermat.
- 4) Semua pemain dapat terlibat dalam pelaksanaan latihan.

Sedangkan kelemahan yang terdapat pada metode latihan *passing* bawah sepakbola dengan metode latihan adalah :

- 1) Pemain hanya selalu mengikuti instruksi pelatih sehingga kurang kreativitas dalam mengikuti tugas latihan dari pelatih.
- 2) Pemain tidak memiliki inisiatif dan kreatifitas dalam mengikuti latihan.

#### **2.1.9 Kerangka berfikir**

Dengan teknik dasar yang baik maka akan lebih mudah meningkatkan kualitas permainan. Unsur-unsur tersebut sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola. *Passing* digunakan untuk mengembangkan permainan serta membangun kerjasama yang baik antar pemain dalam satu tim. Menggiring digunakan untuk menguasai permainan dan melewati pemain lawan serta tembakan (*shooting*) digunakan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Kontrol digunakan untuk menerima bola dan menyundul digunakan untuk memberikan umpan atau untuk mencetak gol. Unsur-unsur tersebut merupakan unsur pokok dalam permainan sepakbola.

Terkadang seorang pemain hanya memiliki satu atau dua unsur tersebut di atas. Sebagai contoh, pemain hanya memiliki kemampuan menggiring atau *shooting* saja sehingga kemampuan yang tidak merata akan mengakibatkan hasil yang kurang maksimal dalam permainan, oleh karena itu diperlukan adanya

keselarasan antara unsur-unsur dalam gerakan tersebut sehingga prestasi yang dicapai akan jauh lebih baik.

*Passing* dan kontrol merupakan hal yang sangat pokok dalam permainan sepakbola. Kemampuan mengumpan dan menerima bola yang baik sangat berguna dalam mempertahankan daerah pertahanan dan juga menjalin kerjasama yang kompak sesama anggota tim sehingga dapat menguasai pertandingan dan menciptakan peluang mencetak gol yang banyak. Terjadi banyak gol yang diawali dengan umpan-umpan pendek yang akurat.

Kerangka berfikir dapat juga diartikan sebagai kajian yang dibuat oleh penulis berdasarkan hasil meresum dari teori yang diambil. Kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut :

#### **2.1.9.1 Analisis metode latihan bentuk bermain terhadap kemampuan**

##### ***Passing* bawah dan kontrol**

Dalam metode latihan bentuk bermain, materi latihan diberikan dalam bentuk situasi bermain sepakbola yang telah dimodifikasi, disini metode latihan bermain dalam rangka meningkatkan kemampuan *passing* bawah dan kontrol pemain dalam sepakbola, dilakukan dengan cara bermain dengan mengutamakan kemampuan *passing* bawah dan kontrol pemain. Bermain merupakan hal yang menyenangkan bagi setiap orang, sehingga pemain termotivasi untuk melakukan bentuk – bentuk latihan *passing* bawah dan kontrol dalam sepakbola dan melakukan kegiatan latihan ini dengan suasana gembira.

Latihan *passing* bawah dan kontrol sepakbola dengan latihan metode bermain memiliki kelebihan antara lain: hasrat gerak atlet terpenuhi sehingga dapat menimbulkan rasa senang dan gembira serta motivasi latihan meningkat,

dapat meningkatkan kerjasama tim dan memicu atlet untuk berfikir dan memecahkan masalah yang dihadapi dalam permainan, gerakan-gerakan *passing* sepakbola dapat dilakukan secara variatif dan meningkatkan improvisasi atlet. Sedangkan kelemahannya antara lain: teknik *passing* sering diabaikan atlet dan pelatih akan lebih sulit mengamati kesalahan atlet. Dengan demikian latihan metode bermain yang dilakukan bertahap atau bentuk variasi latihan yang sudah dimodifikasi akan menghasilkan *passing* bawah dan kontrol yang baik dan secara otomatis dengan latihan tersebut atlet dapat menguasai *passing* dengan gerakan.

#### **2.1.9.2 Analisis metode latihan bentuk latihan terhadap kemampuan *passing* bawah dan kontrol**

Metode latihan bentuk latihan adalah pembelajaran yang diurutkan dalam bentuk – bentuk latihan yang kompleks, sehingga pemain memperoleh pengalaman – pengalaman yang pada akhirnya pemain dapat menguasai dan meningkatkan kemampuan dasar bermain sepakbola dengan sempurna. Dalam metode latihan bentuk latihan, diberikan latihan – latihan kemampuan teknik dasar dalam hal ini adalah latihan teknik dasar *passing* bawah dan kontrol secara berbeda - beda, baik itu bentuk pelaksanaannya, ataupun tingkat kesulitannya (latihan diberikan mulai dari latihan yang mudah sampai ke latihan yang sulit). Dalam hal ini pemain harus mengikuti apa yang diinstruksikan oleh pelatih, sehingga pemain betul – betul dapat merasakan peningkatan kemampuan *passing* bawah dan kontrol dalam bermain sepakbola.

Dalam bentuk latihan lebih menekankan pada penguasaan teknik *passing* bawah dan kontrol sepakbola agar atlet memiliki keterampilan *passing* bawah



dan kontrol dengan baik dan benar. Penguasaan teknik *passing* dan kontrol sepakbola yang benar akan mendukung keterampilan bermain sepakbola. Latihan *passing* bawah dan kontrol sepakbola dengan metode latihan memiliki kelebihan antara lain: atlet dapat mengerti dan menguasai teknik *passing* bawah dan kontrol sepakbola yang benar, kesalahan teknik *passing* bawah dan kontrol sepakbola yang dilakukan atlet akan segera diketahui pelatih dan langsung dapat dibetulkan. Pelatih selalu dapat mengawasi pelaksanaan latihan secara cermat, semua atlet dapat terlibat dalam pelaksanaan latihan. Kelemahannya antara lain: atlet hanya selalu mengikuti instruksi pelatih sehingga kurang kreativitas dalam mengikuti tugas latihan dari pelatih, atlet tidak memiliki inisiatif dan kreativitas dalam mengikuti latihan, jika penjelasan pelatih terlampaui rinci dan banyak, biasanya atlet tidak dapat mengingat secara keseluruhan.

#### **2.1.9.3 Analisis metode latihan bentuk bermain dan bentuk latihan terhadap *passing* bawah dan kontrol**

Setiap metode latihan tentu memiliki efektifitas yang berbeda-beda sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Metode latihan menekankan pada penguasaan teknik *passing* bawah dan kontrol sepakbola yang benar. Atlet harus melakukan tugas gerak teknik *passing* bawah dan kontrol sepakbola secara berulang-ulang sampai teknik *passing* dan kontrol sepakbola dikuasai dengan benar. Sedangkan metode bermain merupakan bentuk latihan teknik *passing* dan kontrol sepakbola yang dikemas dalam bentuk permainan yang sudah dimodifikasi. Atlet mempelajari teknik *passing* bawah dan kontrol sepakbola ke dalam bentuk permainan sepakbola lapangan kecil. Dalam metode bermain atlet harus memiliki *skill* yang baik, kerjasama tim yang kompak, dan harus mampu

memecahkan masalah yang terjadi dalam permainan agar *passing* dapat dilakukan dengan baik dan benar, sehingga dapat memenangkan permainan.

## 2.2 Hipotesis

Hipotesis menurut Suharsimi Arikunto (2010:71), adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan uraian tentang kelebihan dan kelemahan dari latihan *passing* bawah dan kontrol dalam sepakbola, maka dapat dirumuskan hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- 2.2.1 Ada pengaruh latihan metode bermain terhadap kemampuan *passing* bawah dan kontrol sepakbola
- 2.2.2 Ada pengaruh latihan metode latihan terhadap kemampuan *passing* bawah dan kontrol sepakbola
- 2.2.3 Metode latihan memberikan pengaruh lebih baik daripada metode bermain terhadap kemampuan *passing* bawah dan kontrol sepakbola.



## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas diperoleh simpulan dan saran sebagai berikut.

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas diperoleh simpulan sebagai berikut.

- 5.1.1 Terdapat pengaruh positif metode latihan bentuk bermain terhadap kemampuan *passing* bawah dan kontrol pada pemain puslat garuda.
- 5.1.2 Terdapat pengaruh positif metode latihan bentuk latihan tarhadap kemampuan *passing* bawah dan kontrol pada pemain puslat garuda.
- 5.1.3 Tidak terdapat perbedaan pengaruh metode latihan bentuk bermain dan metode latihan bentuk latihan terhadap kemampuan *passing* bawah dan kontrol pemain puslat garuda.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas diperoleh saran sebagai berikut.

- 5.2.1 Sebaiknya pelatih puslat garuda Semarang melakukan variasi metode latihan antara metode latihan bermain dengan metode latihan bentuk latihan dalam latihan yang ditujukan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah dan kontrol pemain, agar pemain tidak jenuh dalam melaksanakan latihan namun hasil yang dihasilkan tetap optimal.

- 5.2.2 Dapat dilakukan penelitian lebih lanjut terhadap faktor-faktor dan sampel untuk mencari pengaruh dan perbedaan metode latihan *passing* bawah dan kontrol sepakbola.



## DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Pendidikan Nasional. 2006. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Gramedia
- Luxbacher, Joseph A. 1997. *Sepakbola Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Alih Bahasa . Agusta Wibawa. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasat Sepakbola*. Alih Bahasa. Eko Wahyu Setiawan. Bandung: Pakar Raya.
- M. Sajoto, 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang: Dahara Prize
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Rusli Lutan. 2002. *Olahraga Dan Etika*. Jakarta. Depdikbud
- Sarumpaet, dkk. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Depdikbud
- Scheunemann, T. 2005. *Dasar Sepakbola Modern*. Malang: PT Dioma
- Soekatamsi. 1988. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Sucipto. 2000. *Sepakbola. Departmen Pendidikan Nasional*.
- Suharno. H.P, 1986. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta : Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Suharsimi Arikunto, 1993. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Putra.
- Suhendro, Andi. 2007. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sukatamsi, 1988. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surakarta :Tiga Serangkai.
- Sutrisno Hadi, 2001. *Statistika Jilid I*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Wahjoedi. 1999. *Pendekatan Pembelajaran Menendang Bola dalam Permainan Sepakbola*. *Jurnal Iptek Olahraga*. Jakarta: Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK (PPPITOR). Kantor Menteri Negara dan Olahraga.
- WJS. Poerwadaminta,2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.