



**PENGARUH LATIHAN *QUICK PASS* DAN *PUSH PASS*
TERHADAP *HASIL ACCURACY*
PASSING SEPAKBOLA**

(Eksperimen pada siswa SSB Bhaladika Semarang KU 9-11 Tahun 2015)

SKRIPSI

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

Oleh

**Dimas Tri Wibowo
6301411182**

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

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

ABSTRAK

Dimas Tri Wibowo. 2016. Pengaruh Latihan *Quick Pass* Dan *Push Pass* Terhadap Hasil *Accuracy Passing* Sepakbola Pada Siswa SSB Bhaladika Semarang KU 9-11 Tahun 2015. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang. Drs. Wahadi M. Pd. Drs Moh. Nasution M. Kes.

Kata kunci: Pengaruh, *Quick Pass*, *Push Pass*

Berdasar pada pengamatan penulis terlihat bahwa *accuracy passing* sangat kurang terutama pada penerapan ketika bermain dalam satu tim dilapangan. Terkait permasalahan tersebut maka penelitian mengangkat *passing*: (1) Apakah ada pengaruh latihan *Quick pass* terhadap hasil *accuracy passing*? (2) Apakah ada pengaruh latihan *push pass* terhadap hasil *accuracy passing*? (3) Manakah yang lebih baik pengaruhnya antara latihan *quick pass* dan *push pass* terhadap hasil *accuracy passing*?

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

Hasil analisis data menggunakan uji t diperoleh (Thitung) untuk variable latihan *quick pass* sebesar 0.145 dengan nilai sig $0,886 \geq 0,05$, yang berarti bahwa variabel tersebut signifikan. Hasil uji keberartian variable latihan *push pass*, diperoleh t hitung sebesar 7.249 dengan nilai sig $0,001 < 0,05$, yang berarti bahwa variabel tersebut signifikan dari perhitungan *statistic* menunjukkan bahwa kedua hasil (Thitung) menunjukkan hasil $>$ dari pada Ttabel yaitu eksperimen I (Thitung) $7294 > 2.306$ dan eksperimen II (Thitung) $4.603 > 2.306$ itu berarti keduanya berpengaruh dengan perbedaan yang tidak signifikan.

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

PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak karya ilmiah orang lain, kecuali secara tertulis dirujuk dalam daftar pustaka, dengan skripsi berjudul "Pengaruh Latihan *Quick Pass* Dan *Push Pass* Terhadap Hasil *Accuracy Passing* Pada SSB Bhaladika Semarang KU 9-11 Tahun 2015".

Semarang,.....2016



Dimas Tri Wibowo

UNNES

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

NIM. 6301411182

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang :

Nama : Dimas Tri Wibowo

NIM : 6301411182

Judul : Pengaruh Latihan *Quick Pass* Dan *Push Pass* Terhadap Hasil *Accuracy Passing* Pada Siswa SSB Bhaladika KU 9-11 Semarang

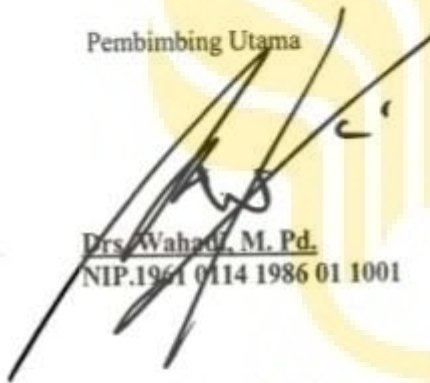
Pada hari : Selasa


Tanggal : 15 Maret 2016

Mengetahui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Drs. Wahadi, M. Pd.
NIP.1961 0114 1986 01 1001


Drs. Moh. Nasution, M. Kes
NIP.1964 0423 1990 02 1001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang


Soedjatmoko, S.Pd., M.Pd.
NIP.1972 0815 1997 02 1001

PENGESAHAN

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

Nama : Dimas Tri Wibowo

NIM : 6301411182

Judul : Pengaruh Latihan *Quick pass* dan *Push Pass* Terhadap Hasil *Accuracy Passing* Pada siswa SSB Bhaladika KU 9-11 Semarang

Pada hari : Senin

Tanggal : 28 Maret 2016

Panitia Ujian

Sekretaris



Prof. Dr. Gadiyo Rahayu, M.Pd.
NIP. 1961 0320 1984 03 2001


Tri Tunggal Setiawan, M. Kes.
NIP. 1968 0302 1997 02 1001

Dewan Penguji

1. Drs. Kriswantoro, M. pd.
NIP. 1961 0630 1987 03 1003

(Ketua)

2. Drs. Wahadi, M. Pd.
NIP. 1961 0114 1986 01 1001

(Anggota)

3. Drs. Moh. Nasution, M. Kes.
NIP. 1964 0423 1990 02 1001

(Anggota)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Ketenangan adalah sumber kekuatan yang luar biasa”
Lao Tzu, Filsuf CHina



Persembahan

Skripsi ini ku persembahkan Kepada:

Ayahku Muslimin R. S, dan Ibuku Endang

P, Samsul Anam SE, Indah Dwi Setyarini

S. Pd dan Adikku Lutfi Ikhlasul Amal Yang

selalu memberikan semangat, tidak lupa

untuk sahabat seperjuangan, Teman-teman

satu kos dan semua sahabat PKLO '11 yang

telah banyak membantu.

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis mendapat kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini. Dalam penyusunan skripsi ini banyak pihak yang telah memberikan bantuan yang sangat berharga. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam mengikuti studi di UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga FIK UNNES yang telah memberikan ijin kepada penulis dalam menyusun skripsi.
4. Bapak Drs. Wahadi M.Pd., Selaku Dosen Pembimbing I yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Bapak Drs. Moh. Nasution M. Kes, Selaku Dosen Pembimbing II yang telah sabar dan teliti dalam memberikan bimbingan dan petunjuk dalam penyelesaian skripsi.

6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PKLO FIK UNNES yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis selama duduk dibangku kuliah selama ini.
7. Bapak Satria Pratama S. Pd selaku pelatih SSB Bhaladika Semarang yang telah berkenan memberikan ijin penelitian.
8. Seluruh siswa SSB Bhaladika Semarang yang telah membantu selama pelaksanaan penelitian.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas bantuan yang telah diberikan dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga Allah S.W.T senantiasa memberi rahmat, hidayah dan pahala yang setimpal atas kebaikan yang telah diberikan selama ini.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca, amin.

Semarang, 15 Februari 2016

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	
2.1 Landasan Teori.....	9
2.1.1 Hakikat Permainan Sepakbola.....	9
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Sepakbola.....	10
2.1.3 Teknik Menendang Bola.....	10
2.1.4 Mengumpan Bola (<i>Passing</i>).....	11
2.1.4.1 Perkenaan Bola Pada Kaki Bagian Dalam.....	14
2.1.4.2 Perkenaan Bola Pada Kaki Bagian Punggung.....	14
2.1.4.3 Perkenaan Bola Pada Kaki Bagian Luar.....	15
2.1.5 Teknik dasar <i>Push Pass</i>	15
2.1.6 Teknik dasar <i>Quick pass</i>	17
2.1.7 <i>Accuracy Passing</i>	18
2.1.8 Prinsip Latihan.....	18
2.1.9 Beban Latihan.....	22
2.2 Kerangka Berfikir.....	24
2.2.1 Pengaruh Model Latihan <i>Quick pass</i> Terhadap <i>Accuracy Passing</i>	24
2.2.2 Pengaruh Model Latihan <i>push Pass</i> Terhadap <i>Accuracy Passing</i>	25
2.2.3 Latihan <i>Quick Pass</i> Berpengaruh Lebih Baik Dari Pada <i>Push Pass</i> Terhadap <i>Accuracy Passing</i>	26
2.3 Hipotesis.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	28
3.2 Variabel Penelitian.....	29
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel.....	30
3.3.1 Populasi.....	30
3.3.2 Sampel dan teknik Pengambilan Sempel.....	30

3.4 Teknik Pengumpulan Data	31
3.5 Instrument Penelitian	31
3.6 Prosedur Penelitian	32
3.6.1 Metode Pengumpulan Data	32
3.6.2 Teknik Pengambilan Data	33
3.4.1.1 Tes Awal	33
3.4.1.2 Perlakuan	34
3.4.1.3 Tes Akhir	34
3.7 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian	34
3.8 Teknik Analisis Data	36
3.8.1 Pengujian Normalitas	37
3.8.2 Perhitungan Homogenitas	37
3.8.3 Uji Hipotesis	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	39
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian	39
4.1.1.1 Analisis Data Pre-Test	40
4.1.1.1.1 Deskripsi Analisis Data Pre-test	40
4.1.1.1.2 Uji Normalitas Data	41
4.1.1.2 Uji Homogenitas	42
4.1.1.3 Uji Perbedaan dua rata-rata data hasil pretest	42
4.1.1.4 Uji Perbedaan dua rata-rata kelompok eksperimen I antara data pre-test dan post-test (hipotesis 1)	44
4.1.1.5 Uji Perbedaan dua rata-rata kelompok Eksperimen II antara data pre-test dan post-test (hipotesis 2)	45
4.1.1.6 Uji Perbedaan dua rata-rata hasil data post-test (Uji hipotesis 3)	46
4.2 Pembahasan	47
4.2.1 Pengaruh Latihan <i>Quick pass</i> Terhadap Hasil <i>Accuracy Passing</i>	47
4.2.2 Adanya Pengaruh Latihan <i>Push pass</i> Terhadap <i>Accuracy Passing</i> Siswa SSB Bhaladika KU 9-11 Semarang Tahun 2015	48
4.2.3 Latihan <i>Quick Pass</i> Sedikit Lebih Berpengaruh Dari Pada Latihan <i>Push Pass</i> Terhadap <i>Accuracy Passing</i> Siswa SSB Bhaladika KU 9-11 Semarang Tahun 2015	48
BAB V SIMPUL DAN SARAN	
5.1 Simpulan	51
5.2 Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN-LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pembagian Kelompok Penelitian.....	33
Tabel 3.2 Teknik Analisis Data.....	36
Tabel 4.1 Data Penelitian <i>Accuracy Passing</i> Kelompok Eksperiment I Dan Eksperiment II	39
Tabel 4.2 Deskripsi Data Pre- Test	40
Tabel 4.3 Uji Normalitas Data	41
Tabel 4.4 Uji Homogenitas.....	42
Tabel 4.5 Uji t data Pre Test	43
Tabel 4.6 Uji Hipotesis 1	44
Tabel 4.7 Uji Hipotesis 2.....	45
Tabel 4.8 Uji Hipotesis 3.....	46



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. <i>Home Base</i> SSB Bhaladika Semarang KU 9-10.....	5
Gambar 2.1. Gambar Bola.....	10
Gambar 2.2. Teknik Melakukan Passing	13
Gambar 2.3. Metode Latihan Passing Bagian Dalam	14
Gambar 2.4 Metode Latihan Passing Bagian Punggung	15
Gambar 2.5 Metode Latihan Passing Bagian Luar	16
Gambar 2.6 Metode Latihan Push Pass	17
Gambar 2.7 Metode Latihan Quick Pass	19
Gambar 3.1 Pelaksanaan Penelitian	30
Gambar 3.2 Metode Instrument Test	33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat ijin penelitian.....	54
Lampiran 2 Surat keterangan selesai penelitian	55
Lampiran 3 Surat penetapan dosen pembimbing.....	56
Lampiran 4 Daftar Nama Sempel SSB Bhaladika KU 9-10 Tahun 2015	57
Lampiran 5 Daftar Hasil <i>Pre-Test</i> Kemampuan <i>Passing</i>	58
Lampiran 6 Daftar Hasil Ranking Dari <i>Sampel</i>	59
Lampiran 7 Daftar Rangking <i>Pre-Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Dari Hasil Tertinggi Sampai Terendah	60
Lampiran 8 Daftar Hasil <i>Matching</i> Untuk Kelompok Eksperimen I Dan Eksperimen II	61
Lampiran 9 Petugas yang membantu penelitian	62
Lampiran10 Hasil <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Kelompok Eksperimen I.....	63
Lampiran11 Hasil <i>Post-Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> Kelompok Eksperimen II.....	64
Lampiran12 Deskripsi Data.....	64
Lampiran13 Uji Normalitas.....	65
Lampiran14 Daftar Hadir Siswa SSB Bhaladika KU 9-11 Tahun 2015.....	66
Lampiran15 Data <i>Pre Test</i>	67
Lampiran16 Uji <i>Post Test</i>	68
Lampiran17 Program Latihan.....	69
Lampiran18 Nilai-nilai t – test.....	82
Lampiran19 Sampel.....	83
Lampiran20 Pelaksanaan Instrumen <i>Test Passing</i>	84
Lampiran21 Dokumtasi Treatmean Latihan <i>Push Pass</i>	85
Lampiran22 Dokumtasi Treatmeant Latihan <i>Quick Pass</i>	86
Lampiran23 Alat Instrumeant <i>Test Passing</i>	87

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini, demikian juga di Indonesia bahkan mendapatkan simpati di hati masyarakat. Sepakbola digemari oleh semua lapisan masyarakat, baik di tingkat daerah, nasional dan internasional, dari usia anak-anak, dewasa hingga orang tua. Masyarakat senang memainkan sendiri ataupun sebagai penonton.

Olahraga merupakan hak dan kebutuhan dasar setiap manusia. Sebagai sebuah hak dan kebutuhan dasar setiap manusia, olahraga tidak dapat dipisahkan dari kegiatan yang dilakukan oleh manusia itu sendiri, karena olahraga merupakan bagian dari hidup manusia dan juga dapat sebagai sarana rekreasi (Toho Cholik Mutohir, 2014: 1).

Pada masa sekarang pendidikan sepakbola sangatlah penting, bukan hanya untuk usia dewasa ataupun remaja. Pada usia dini pun sepakbola bermanfaat untuk mengetahui bakat dan kemampuan yang dimiliki seorang anak. Dan selanjutnya bakat dan kemampuan tersebut dapat di asah menjadi suatu keahlian yang bermanfaat. Hal ini banyak terjadi pada pemain sepakbola dunia yang lahir dari kerja kerasnya mengasah bakat dan kemampuannya sejak kecil. Pengembangan bakat dan pengolahan ketrampilan memang menjadi aspek penentu yang kelak akan sangat bermanfaat di masa depan, bukan hanya bagi diri sendiri namun juga keluarga, masyarakat, dan tanah air. Selalu

mengingat masa kini yang sedang anda bangun. Masa kini harus menjadi masa depan yang anda inginkan (Walker, 1998, hlm, 238).

Permainan sepakbola adalah cabang permainan beregu atau permainan tim. Untuk mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai macam-macam teknik dasar dan ketrampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat dan cermat. Artinya tidak membuang-buang energi dan waktu (Sukatamsi, 1985: 12).

Teknik dasar merupakan pondasi bagi seseorang untuk bermain sepakbola, sedangkan pengertian teknik dasar itu sendiri adalah semua kegiatan yang mendasar sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola (A. Sarumpaet, 1992: 17).

Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental, anda harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah sambil menghadapi lawan (Luxbacherher, J. A: 2004; V). Hal ini bisa di lihat dari banyaknya orang yang menggemari olahraga ini, baik dari pelosok desa sampai ke kota, semua orang bisa melakukan olahraga ini. Sepakbola adalah olahraga yang tidak mengenal batas usia, ras, kaya ataupun miskin. Permainan dalam sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana namun menyimpan banyak makna yang terkandung serta merupakan permainan yang cantik dan menarik bagi siapapun.

Demikian seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai ketrampilan teknik dasar permainan sepakbola, tidaklah mungkin akan menjadi pemain yang baik (Soekatamsi, 1985: 27).

Untuk mencapai prestasi yang baik dalam permainan sepakbola tentu harus didukung oleh penguasaan teknik dasar sepakbola. Dalam rangka meningkatkan faktor-faktor penentu keberhasilan sebuah permainan sepakbola maka penguasaan teknik dasar sepakbola menjadi sebuah kebutuhan. Terdapat tiga faktor penentu yang penting yaitu: 1) kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani, 2) ketepatan teknik atau ketrampilan yang dimiliki, dan 3) masalah-malah lingkungan (M. Sajoto, 1988; 2).

Menurut Sucipto dkk (2000: 17) teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Salah satu teknik dasar yang sangat berpengaruh dalam permainan sepak bola adalah menendang (*passing* dan *shooting*), menendang (*passing* dan *shooting*), merupakan salah satu usaha memindahkan bola dari satu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, seorang pemain sepak bola yang tidak dapat menguasai teknik menendang bola dengan benar, maka tidak mungkin terjadi pesepakbola yang handal dan baik.

Mengumpan bola (*passing*) dibutuhkan ketepatan sasaran yang baik sehingga perlu di upayakan latihan terutama latihan teknik dasar umpan bola (*passing*). Dalam meningkatkan latihan *accuracy* umpan, yang harus diperhatikan adalah sasaran dan tekanan dalam menendang karena pada permainan sepakbola, salah satu karakteristik teknik dasar dalam permainan sepakbola yang paling dominan dilakukan adalah *passing*. *Passing* merupakan salah satu bagian dari teknik menendang bola. Menendang bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, karena berdasarkan fungsinya, menendang bola dapat digunakan sebagai cara

memberikan atau mengoper bola dalam berbagai jarak serta menembak bola ke arah gawang.

Kegiatan pelatihan sepakbola tentunya memiliki tujuan agar para pemain mempunyai teknik dasar yang baik, untuk itu pembinaan sejak usia dini tentu saja sangat penting, hal tersebut salah satunya bisa dilakukan melalui Sekolah Sepakbola (SSB).

Sekolah Sepakbola (SSB) menjadi sebuah tempat untuk mengembangkan bakat anak didik supaya menjadi pemain sepakbola yang profesional, tidak hanya itu sekolah sepakbola juga sebagai tolak ukur berkembangnya dunia persepakbolaan di tanah air. Salah satu upaya mengembangkan olahraga sepakbola adalah dengan hadirnya sekolah sepakbola Bhaladika di Semarang, Jawa Tengah.

Sekolah Sepakbola Bhaladika Semarang, yang beralamat di Kompleks Yon Arhanudse 15 Jl. Kesatrian No. 15 Jatingaleh, Candisari, Semarang. Sekolah Sepakbola (SSB) ini memiliki 2 tenaga pelatih, yang masing-masing memegang kelompok umur yang berbeda, kelompok umur 2001 di latih oleh Bapak Ibnu, sedangkan untuk kelompok umur 2004 - 2006 dilatih oleh Bapak Tiok. Sekolah Sepakbola Bhaladika Semarang berdiri pada awal tahun 1996 diketuai oleh Bapak Erry Prasetya, dan sampai dengan saat ini telah mengalami beberapa pergantian kepala pelatih. Anggota Sekolah Sepakbola Bhaladika sekarang berjumlah 38 siswa dibagi menjadi beberapa tingkatan kelompok usia. Tingkatan kelompok usia tersebut meliputi, kelompok usia 9-11 tahun dengan pelatih Bapak Satria Pratama, dan Kelompok usia 12-14 tahun dilatih oleh Bapak Ibnu.



Gambar 1.1 *Home Base*
Sumber : Penelitian 2015

Sekolah Sepakbola Bhaladika telah memiliki beberapa prestasi yang telah dicapai, antara lain dengan menghantarkan seorang anak didik Sekolah Sepakbola Bhaladika bergabung dengan TIMNAS U-19, yang bernama Septian David Maulana dan menurut data yang diperoleh dari Menejemen, Sekolah Sepakbola Bhaladika mempunyai beberapa prestasi untuk Kelompok Usia 9-11 diantaranya :

- 1) Juara II Liga Rektor Undip 7 Semarang
- 2) Juara II Ayc Cup Semarang
- 3) Juara II Piala Dekan UNNES
- 4) Juara III Piala Walikota Semarang
- 5) Juara III Liga Bocah Solo .

Sekolah Sepakbola Bhaladika melakukan latihan 3 kali dalam seminggu yakni setiap hari Selasa dan Kamis pada pukul 15.00 WIB untuk Kelompok Usia 2004-2006 dan pukul 15.30 WIB untuk Kelompok Usia 2001-2003 serta pada hari Minggu pada pukul 07.30 WIB untuk Kelompok Usia 2004-2006 dan Kelompok Usia 2001-2003 ditambah hari Sabtu untuk kelas khusus bagi Kelompok Usia 2004-2005 pilihan.

Program latihan yang diberi disesuaikan pada kebutuhan kelompok usia. Untuk usia dini diberikan latihan pengenalan dasar bola yang berujung pada permainan. Untuk usia 9-11 tahun diberikan bentuk latihan teknik dasar dan kemampuan kerja kaki. Pada usia 12 tahun keatas menu latihan yang diberikan adalah bentuk latihan dasar *passing*, *shooting* dan bentuk latihan untuk melatih kerjasama tim. Permainan sepak bola modern untuk saat ini banyak tim menerapkan permainan cepat dan penguasaan bola yang tinggi, begitu juga dengan skema yang sering diterapkan Sekolah Sepakbola (SSB) Bhaladika, pelatih menggunakan skema permainan cepat dan penguasaan bola yang tinggi, dengan skema permainan tersebut para siswa atau atlet dituntut menguasai teknik *passing* secara baik dengan kecepatan dan *accuracy* yang baik pula.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di Sekolah Sepakbola (SSB) Bhaladika pada saat latihan berlangsung, ternyata banyak anak-anak yang sering melakukan kesalahan-kesalahan dalam melakukan *passing* dan tidak tepat sasaran dalam melakukan *passing*. Berdasarkan alasan tersebut penulis tertarik untuk meneliti permasalahan ini dengan judul "PENGARUH LATIHAN QUICK PASS DAN PUSH PASS TERHADAP HASIL ACCURACY PASSING PADA SSB BHALADIKA .KU 9-11 TAHUN 2015".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada latar belakang di atas, maka akan timbul beberapa masalah dalam penelitian ini, peneliti membatasi permasalahan pada lingkup:

- 1) Penguasaan teknik dasar permainan sepakbola sebagai modal utama untuk dapat bermain sepakbola.

- 2) Teknik mengumpan bola (*passing*) merupakan teknik dasar yang digunakan dalam permainan sepakbola.
- 3) Perlunya berbagai macam variasi *passing* yang dapat mempengaruhi kemampuan *accuracy* dalam melakukan *passing* sepakbola.

1.3 Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini ada beberapa masalah yang perlu dibatasi. Pembatasan masalah dilakukan agar penelitian lebih terarah dan fokus pada pembahasan pokok penelitian. Permasalahan dalam penelitian adalah "PENGARUH LATIHAN *QUICK PASS* DAN *PUSH PASS* TERHADAP HASIL *ACCURACY PASSING* PADA SSB BHALADIKA KU 9-11 TAHUN 2015" (Eksperimen pada siswa Sekolah Sepakbola Bhaladika Semarang KU 9-11 Tahun 2015).

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas yang telah di kemukakan, maka dapat diajukan perumusan masalah sebagai berikut :

- 1) Apakah ada pengaruh latihan *quick pass* terhadap *accuracy passing* pada siswa SSB Bhaladika Semarang KU 9-11 Tahun 2015 ?
- 2) Apakah ada pengaruh *push pass* terhadap *accuracy passing* pada siswa SSB Bhaladika Semarang KU 9-11 Tahun 2015 ?
- 3) Manakah yang lebih memberikan pengaruh lebih baik antara metode *quick pass* dan metode *push pass* terhadap *accuracy passing* pada siswa SSB Bhaladika Semarang KU 9-11 Tahun 2015 ?

1.5 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang disajikan selalu mempunyai tujuan agar memperoleh pengetahuan yang bermanfaat. Adapun tujuan dari penelitian ini dilakukan untuk:

- 1) Mengetahui pengaruh latihan *quick pass* terhadap *accuracy passing* pada siswa SSB Bhaladika Semarang KU 9-11 Tahun 2015.
- 2) Mengetahui pengaruh latihan *push pass* terhadap *accuracy passing* pada siswa SSB Bhaladika Semarang KU 9-11 tahun 2015.
- 3) Mengetahui bentuk latihan mana yang lebih meningkatkan dalam *accuracy passing* terhadap siswa SSB Bhaladika Semarang KU 9-11 2015.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian dengan judul "PENGARUH LATIHAN *QUICK PASS* DAN *PUSH PASS* TERHADAP HASIL *ACCURACY PASSING* PADA SSB BHALADIKA KU 9-11 TAHUN 2015" adalah :

1.6.1 Secara teoritis

Dapat menunjukkan bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan *quick pass* dan *push pass* terhadap *accuracy passing* sehingga dapat dijadikan dalam pembinaan prestasi sepakbola dalam siswa SSB Bhaladika di Semarang.

1.6.2 Secara Praktis

- a. Bagi pelatih, sebagai data untuk mengevaluasi terhadap program latihan yang telah dilaksanakan sekaligus untuk merencanakan latihan yang akan diberikan kepada siswa SSB.
- b. Bagi siswa dapat digunakan sebagai tolak ukur dalam mengetahui kemampuan dirinya sendiri.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Hakekat permainan Sepakbola

Sepakbola merupakan olahraga populer di seluruh dunia. Permainan yang dimainkan oleh 11 pemain, dimana kedua tim memakai seragam yang berbeda warna. Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental, anda harus melakukan gerakan yang terampil dibawah permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah sambil menghadapi lawan (Luxbacher, J, A: 2004). Verheijen, Dr. R (1998: 6) memperjelas "*soccer is a complex sport, however and a host of factors can affect the final result*". Sepakbola adalah olahraga yang kompleks, namun sejumlah faktor dapat mempengaruhi hasil akhir suatu pertandingan.

Menendang bola merupakan teknik bermain sepakbola yang dilakukan dengan menggunakan bola. Gerakan menendang bola merupakan dasar dari bermain sepakbola. Pengertian menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari satu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang di udara (A. Sarumpaet dkk, 1992: 20).

Adapun menendang bola ada beberapa macam yaitu menendang dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki bagian luar.

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



Gambar 2.1 (Bola Sepak untuk usia dini)
(Sumber : www.arahbola.org)

Luas lapangan 13.000 yards persegi dan waktu permainan 90 menit ditambah 30 menit babak tambahan, pemain tidak hanya sekedar berlari, berjalan maupun diam. "The overall distance covered by outfield players during a match consist of 24 % walking 36 % jogging 20% striding, 11% sprinting 7% moving backwards 2 % moving in possession of the ball". Jarak yang ditempuh secara keseluruhan oleh pemain selama pertandingan terdiri dari 24% berjalan, 36% jogging, 20% striding, 11% berlari, 7% bergerak mundur dan 2 % bergerak dalam kepemilikan bola (Reilly, T, 1996: 67)

2.1.2 Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Teknik bermain sepakbola adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepakbola (Sukatamsi, 1983: 33).

2.1.3 Teknik Menendang Bola

Menendang bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, karena berdasarkan fungsinya, menendang bola dapat

digunakan sebagai cara memberikan atau mengoper bola kepada teman dalam berbagai jarak dan menembak bola ke gawang (Sukatamsi, 1983: 34).

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.

2.1.3.1 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 gerak tipu 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) *body chart* adalah usaha mendorong lawan dengan mempergunakan samping badan, dan 4) teknik penjaga gawang yaitu penempatan posisi di bawah mistar gawang.

2.1.3.2 Teknik dengan bola

Teknik dengan bola yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola. Terdiri dari: menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, merampas bola dan teknik-teknik khusus penjaga gawang.

2.1.4 Mengumpan Bola (*Passing*)

Passing bola merupakan salah satu teknik dasar bermain sepakbola. Menurut Joshep A.Luxbacher (2011: 11) bahwa mengoper bola dan menerima bola

itu penting karena ketrampilan mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelasan pemain kedalam satu unit yang berfungsi lebih baik dari pada bagian-bagiannya, ketepatan, langkah dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan bola yang berhasil. Kemampuan mengoper dan menerima bola yang tidak baik akan mengakibatkan lepasnya bola dan membuang kesempatan untuk mencetak gol. Menurut Robert Koger (2007: 19) mengoper berarti memindahkan bola dari kaki anda ke kaki pemain lain dengan cara menendangnya.

Menurut Sucipto dkk. (2007: 17) *Passing* adalah salah satu tujuan dari menendang bola. Menendang dilihat dari perkenaan bagian kaki karena dalam menendang dibedakan menjadi dua macam, yaitu menendang kaki bagian dalam (*inside*), kaki bagian luar (*outside*), punggung kaki (*instep*) dan punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*).

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

- 1) Mengoper boladiatas permukaan ada 3 yaitu: operandengan bagian dalam kaki(*inside-of-the foot*):operan dengan bagian luar kaki (*Outside-of-the foot*) :operan dengan kura – kura kaki (*instep*).
- 2) Mengumpan bola tinggi ada dua yaitu operan *short chip* dan operan *Long Chip*.

Dalam penelitian ini, peneliti memakai *passing* dengan kaki bagian dalam kaki (*Inside-of-the foot*), karena dalam ketrampilan oper bola yang paling besar adalah operan tekanan (*push pass*). Ketrampilan pengoperan bola yang paling besar adalah operan dorong (*pushpass*) karena bagian samping dalam kaki sebenarnya pendorong bola. Teknik pengoperan ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh

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



Gambar:2.2.Teknik *Passing*
(Sumber: Penelitian 2015)

2.1.4.1 Perkenaan bola pada bagian dalam

1. Kaki di tumpu pada samping sejajar dengan bola, lutut ditekuk
2. Kaki sepak membentuk sudut 30 derajat dengan kaki tumpu
3. Posisi badan di belakang bola sedikit tegak
4. Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan
5. Saat perkenaan mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran

6. Setelah menendang ada gerakan lanjutan

(Sumber : www.kompasiana.com)



Gambar 2.3 Perkenaan Bola Pada Kaki Bagian Dalam
Sumber: (Penelitian 2015)

2.1.4.2 Tenik menendang bola dengan kura-kura kaki (punggung kaki)

1. Sikap awal tubuh berdiri menghadap kearah bola.
2. Kaki tumpu diletakan di samping bola dengan lutut sedikit ditekuk, kemudian tangan rileks untuk keseimbangan.
3. Pergelangan kaki yang digunakan untuk menendang bola, ditekuk kebawah dan pandangan mata tertuju pada bola yang akan ditendang.
4. Pada waktu akan menendang, lutut kaki yang digunakan untuk menendang ditekuk menghadap kedepan dan diayun dari blakang ke arah bola, kemudian kaki disentuh pada bola bagian blakang.
5. Setelah menendang, berat badan kearah depan.

(Sumber : www.Kompasiana.com)



Gambar 2.4 Perkenaan Bola Dengan Punggung kaki
Sumber: (Penelitian 2015)

2.1.4.3 Teknik menendang bola dengan kaki bagian luar

1. Sikap awal berdiri menghadap kearah bola.
2. Kaki tumpu diletakan di samping bola dengan kedua tangan bergerak rileks untuk keseimbangan.
3. Kaki yang digunakan untuk menendang sedikit diputar ke dalam
4. Pandangan mata kearah bola, kaki yang digunakan menendang diayunkan kedepan.
5. Kaki bagian luar dikenakan pada bola, kemudian berat badan digeser ke depan.

(Sumber: www.kompasiana.com)

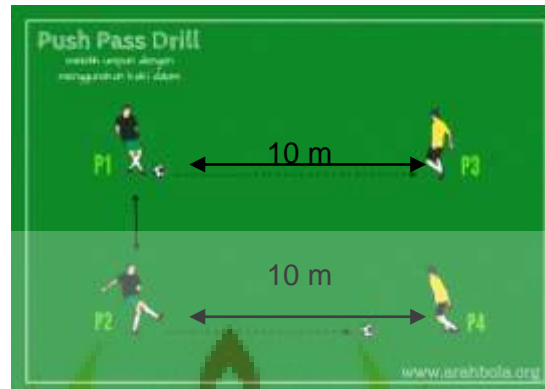


Gambar:2.5 Perkenaan Kaki Bagian Luar
Sumber : (Penelitian 2015)

2.1.5 Teknik dasar *Push Pass Football (Inside Foot)*

Teknik mengumpan (*passing*) merupakan salah satu teknik yang sangat dasar dalam memainkan sepakbola. Mengumpan dengan benar adalah kunci sebuah tim dalam menguasai permainan, sekitar 80% permainan sepakbola adalah memberi dan menerima umpan, ketidakmampuan pemain dalam memberikan dan menerima umpan yang benar tentu akan merusak permainan secara tim. Meningkatkan teknik mengumpan dengan akurat kecepatan bola dan arah bola pada target pada jarak pendek (*push pass*) merupakan bagian penting dalam permainan sepakbola yang baik. Tanpa komunikasi dan pengertian yang baik, tentu akan sulit menghasilkan kualitas umpan yang baik. Sebagian besar umpan dalam sepakbola dilakukan dengan jarak kurang dari 30 meter dan umpan mendarat menyusur tanah.

Latihan ini berguna untuk melatih *accuracy passing* dan kesiapan pemain untuk menerima bola (Robert Koger, 2007: 22).



Gambar 2.6 Metode *Passing Push Pass*
Sumber : (www.arahbola.org)

Konsep Pelatihan :

- 1) Setiap pemain mencari pasangan (P1 dengan P3, P2 dengan P4) lalu berdiri saling berhadapan.
- 2) Jarak antar pemain diatur sekitar 10 meter.
- 3) Pemain mengumpan satu sama lain dengan teknik *push pass* menggunakan kaki dalam (*inside foot*) berpasangan masing-masing.
- 4) Kecepatan mengumpan dilakukan secara variatif.
- 5) Setelah 10 kali saling mengumpan, pemain bertukar pasangan kemudian melakukan *push pass* lagi.

(Sumber : www.kompasana.com)

2.1.5.1 Poin Pembelajaran :

- 1) Pemain focus pada bola yang berada di kaki, tidak boleh mengalihkan pandangan terhadap bola.
- 2) Kaki tumpuan berada 25 cm dari bola.
- 3) Arah kaki mengarah pada target umpan.
- 4) Mengumpan dengan kaki bagian dalam dan engkel atau pergelangan kaki terkunci pada arah target yang akan di umpan.

- 5) Tangan sedikit di ayunkan untuk menjaga keseimbangan tubuh
- 6) Kaki terus mengikuti arah bola dan tetap menjaga kekuatan umpan dengan ayunan kaki tepat pada bola.

Sumber : (www.kompasiana.com)

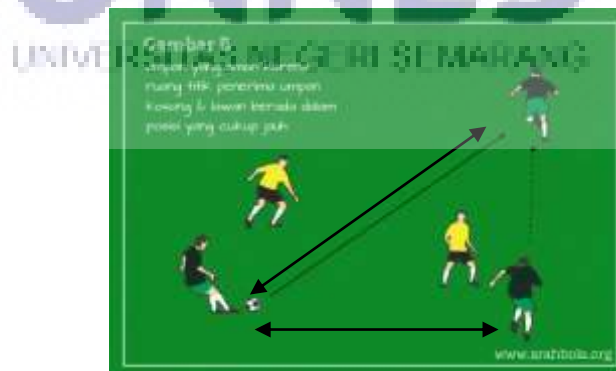
2.1.5.2 Peningkatan Teknik :

Memberikan batas waktu, dalam 30 detik melakukan operan tanpa kesalahan. Kesalahan operan terbanyak dapat diberikan hukuman fisik seperti *push up* dan sebagainya yang disepakati.

2.1.6 Teknik Dasar *Quick Pass Football*

Quick pass adalah salah satu cara yang dilakukan untuk dapat dengan mudah membongkar pertahanan lawan. Hanya diperlukan sentuhan (*passing*) dan gerakan rekan tim untuk mencari posisi yang menguntungkan. Umpan dilakukan dengan sangat cepat sehingga bola dapat menembus pertahanan lawan dan sampai direkan satu tim yang berdiri diposisi menguntungkan (Timo Scheunemann, 2012).

Posisi pengumpan sangat menentukan ketika memberikan bola kepada rekan tim yang sedang berlari pada ruang kosong. Pengumpan dapat memberikan bola pada satu titik yang jauh dari jangkauan pemain bertahan lawan, sehingga rekan setim dapat menerima bola dengan mudah.



Gambar 2.7 Metode Latihan *quick pass*
Sumber : (www.arahbola.org)

- 1) Posisi pemain lawan sangat dekat dengan titik menerima umpan sehingga sangat berisiko untuk lawan dapat melakukan *intercept*.
- 2) Posisi lawan jauh, dan pengumpan dapat melihat titik ruang kosong yang memungkinkan rekan satu tim berlari dan mendapatkan bola.

2.1.7 Accuracy Passing

Kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh (M. Sajoto, 1995: 9).

2.1.8 Prinsip Latihan

Harsono (1998: 102) mengemukakan bahwa dengan pengetahuan tentang prinsip-prinsip latihan, akan lebih cepat dalam meningkatkan prestasi karena akan memperkuat keyakinan akan tugas dan tujuan latihan.

Sukadiyanto dan Muluk (2010: 14) mengemukakan bahwa prinsip-prinsip yang seluruhnya dapat dilakukan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain prinsip kesepian, adaptasi, beban lebih variasi, pemanasan dan pendinginan.

Tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau suatu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, teknik, taktik, dan latihan mental (Rubianto Hadi, 2007: 55). Berdasarkan pendapat Rubianto Hadi (2007: 57) prinsip latihan yang dapat dijadikan pegangan pelatih antara lain:

2.1.8.1 Prinsip individualis

Setiap atlet mempunyai perbedaan individu dalam latar belakang kemampuan, potensi dan karakteristik. Latihan harus dirancang dan disesuaikan kekhasan setiap

atlet agar menghasilkan hasil yang terbaik. Faktor-faktor yang harus diperhitungkan antara lain: umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, tugas sekolah/ pekerjaan/ keluarga, ciri-ciri psikologis, dan lain-lain. Dengan memperhatikan keadaan individu atlet, pelatih akan mampu memberikan dosis latihan yang sesuai kebutuhan atlet dan dapat membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi atlet.

2.1.8.2 Prinsip Variasi Latihan

Latihan fisik yang dilakukan dengan benar seringkali menuntut banyak waktu dan tenaga atlet. Latihan yang dilakukan dengan berulang-ulang dan monoton dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*). Untuk mencegah itu harus diterapkan latihan-latihan yang bervariasi.

2.1.8.3 Prinsip Pedagogig

Latihan pada dasarnya proses pendidikan yang membantu individu dalam meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor. Prinsip pedagogig mengarahkan latihan mengikuti berbagai kaidah, yaitu: multilateral, pengembangan, kesehatan, kebermanfaatan, kesadaran, sistematis dan gradual. Dengan prinsip pedagogig pelatih dituntut memberikan kesadaran yang penuh akan setiap beban latihan yang diberikan kepada atletnya dengan segala manfaat positif maupun dampak negatifnya sehingga setiap latihan yang diberikan perlu dirancang secara sistematis dan meningkat secara gradual untuk menjamin semua unsur pendidikan dapat tercapai.

2.1.8.4 Prinsip Keterlibatan Aktif

Tugas lain seorang pelatih dalam proses latihan adalah memperlakukan atlet dengan kesempatan yang sama. Oleh karena itu pelatih perlu merancang

manajemen latihannya agar setiap atlet dapat melaksanakan kegiatan secara optimal.

Keterlibatan atlet berkaitan dengan hal-hal sebagai berikut:

2.1.8.4.1 Kegiatan fisik

Dapat melaksanakan aktivitas fisik dengan kesempatan yang sama pada setiap sesi latihan.

2.1.8.4.2 Kegiatan mental

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

2.1.8.4.3 Prinsip *Recovery*

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

Perkembangan atlet tergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan, agar efek latihan dapat dimaksimalkan. Hal tersebut sesuai dengan prinsip *recovery* yang mengatakan bahwa kalau kita ingin berprestasi maksimal, maka setelah tubuh diberi rangsangan berupa pembebanan latihan, harus ada "*complete recovery*" sebelum pemberian stimulus berikutnya. Tanpa *recovery* yang cukup sesuai latihan yang berat, tak akan ada banyak manfaatnya bagi atlet. Lamanya *recovery* masih tergantung dari kelelahan yang dirasakan atlet atas latihan sebelumnya. Makin besar kelelahan yang dirasakan, makin lama waktu yang dialokasikan untuk pemulihan. Seberapa lama waktu yang diperlukan untuk *recovery*

bergantung pada : a). individu atlet, b). tingkat kelelahan yang diderita atlet, c). sistem energi yang terlibat, d). dan sejumlah faktor yang lainnya.

Sebagai patokan untuk memulai kembali aktifitas selanjutnya (yang praktis bagi sebagian besar kegiatan latihan) adalah dengan menggunakan “takaran denyut nadi”, karena apabila berpatokan pada kadar asam laktat dalam darah sangat sulit dilakukan oleh para pelatih.

2.1.8.4.4 Prinsip Pulih Asal (*Reversibility*)

Beberapa pelatih sering mengatakan bahwa bila anda latihan akan menggunakan prinsip ini maka anda akan kehilangan lamanya istirahat. Lamanya istirahat yang dilakukan jangan terlalu lama, karena kalau terlalu lama maka kondisi tubuh akan kembali ke asal, dan sebaliknya bila tidak diberi istirahat sama sekali, juga tidak akan ada peningkatan.

2.1.8.4.5 Prinsip Pemanasan (*Warming Up*)

Pemanasan bertujuan menyiapkan fisik dan psikis sebelum latihan. Selain itu pemanasan dilakukan terutama untuk menghindari cedera. Bentuk-bentuk pemanasan dapat meliputi: *jogging*, peregangan statis, peregangan dinamis, dan pelemasan persendian.

2.1.8.4.6 Pendinginan (*Cooling Down*)

Pendinginan bertujuan untuk mengembangkan kondisi fisik dan psikis pada keadaan semula. Pendinginan dilakukan seperti aktivitas pemanasan dengan intensitas yang lebih rendah.

Dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan tersebut, maka seorang pelatih akan lebih mudah dalam penyusunan program latihan yang akan diberikan pada atletnya sehingga tidak terjadi kesalahan penyusunan program latihan.

2.1.9 Beban Latihan

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

2.1.9.1 Unsur-unsur beban dalam latihan

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

2.1.9.2 Jenis beban latihan

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

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

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

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

2.1.9.3 Indikator latihan

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

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

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

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

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

2.2 Kerangka Berfikir

2.2.1 Pengaruh Latihan *Quick Pass* Terhadap Hasil *Accuracy Passing*

Passing menurut Mielke, D (2007: 19) adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan *passing*. *Passing* membutuhkan kemampuan teknik yang sangat baik agar dapat tetap menguasai bola. Dengan *passing* yang baik seorang pemain bisa berlari ke ruang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi permainan.

Latihan *Quick pass* adalah satu cara yang dilakukan untuk dapat dengan mudah membongkar pertahanan lawan. Hanya diperlukan satu sentuhan *passing* dengan *accuracy* yang baik dengan rekan tim untuk mencari posisi yang menguntungkan. Umpan dilakukan dengan sangat cepat sehingga bola dapat menembus pertahanan lawan dan sampai di rekan satu tim yang berdiri di posisi menguntungkan. Latihan ini juga sangat dipengaruhi oleh kemampuan pemain dalam mengambil keputusan. Keputusan yang buruk dalam melakukan umpan akan memudahkan lawan untuk merebut bola. Pemain harus bisa melihat posisi rekan pemain yang bebas sehingga memudahkan dalam melakukan umpan dan melakukan dengan percaya diri sehingga tidak melakukan umpan yang beresiko.

Posisi pengumpan sangat menentukan apakah dia dapat memberikan bola kepada rekan satu tim yang sedang berlari pada ruang kosong. Pengumpan dapat memberikan bola pada satu titik yang jauh dari jangkauan pemain bertahan lawan sehingga rekan satu tim dapat menerima dengan mudah. Latihan ini juga bisa dibuat bermacam variasi dan secara bertahap intensitasnya dinaikan pada setiap pelaksanaannya. Misalnya saat latihan *quick pass* yang awalnya 3 orang bisa dibuat

menjadi dua orang. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan ketepatan *passing* kepada teman saat proses penyerangan. Keuntungan dari latihan ini yaitu meningkatkan konsentrasi dan ketenangan pemain saat melakukan *passing* dan meningkatkan koordinasi antar kaki dan mata sehingga pemain dalam melaksanakan latihan ini harus bersungguh-sungguh agar dapat mengoper bola dengan tepat kearah rekan satu tim.

Berdasarkan analisis di atas, diduga ada pengaruh latihan *quick passing* terhadap *accuracy passing* dalam permainan sepakbola.

2.2.2 Pengaruh Latihan *Push Pass* Terhadap Hasil *Accuracy Passing*

Latihan *push pass* adalah latihan untuk menciptakan sebuah *passing* yang baik, perlu sebuah teknik yang benar juga. Latihan ini hampir sama dengan latihan *quick pass*, hanya saja perbedaan pada skema latihan yang dilakukan, dalam latihan *push pass* pemain melakukan *passing* dari *cone* satu *cone* yang lainnya dengan formasi *cone* berbentuk persegi panjang pemain melakukan *push pass* di dalam kotak *cone* tersebut.

Latihan ini juga dapat meningkatkan kemampuan dalam ketepatan (*passing and ball feeling*). Kendalanya model latihan ini sulit untuk diterapkan karena anak latih selalu dituntut untuk mengarahkan pada sasaran yang berubah-ubah. Memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepakbola (Scheunemann, T. 2005: 31). Sehingga dengan latihan *push pass* akan membuat pemain memiliki dan menguasai *passing* bola yang lebih baik.

2.2.3 Latihan *Quick Pass* berpengaruh Lebih Baik dari pada *Push Pass* terhadap Hasil *accuracy Passing*

Bentuk latihan dalam penelitian ini yaitu *quick pass* dan *push pass*. Latihan ini dilakukan dengan bentuk variasi yang pertama pemain melakukan *passing*

berpasangan dengan posisi *cone* satu garis lurus dengan jarak 10 m dan kemudian pemain melakukan *passing* cepat dengan satu sentuhan. Keuntungan dari latihan ini yaitu meningkatkan konsentrasi dan ketenangan pemain saat melakukan *passing* dan meningkatkan kordinasi antar kaki dan mata sehingga pemain dalam melaksanakan latihan ini harus bersungguh-sungguh agar dapat mengoper bola dengan tepat ke arah teman. Dalam latihan *push pass* pemain berpasangan dengan posisi *cone* berbentuk trapezium kemudian pemain satu melakukan umpan ke arah *cone* dan pemain dua menjemput bola dan melakukan *push pass*, penempatan bola harus tepat ke arah *cone*. Latihan tersebut juga bisa dilakukan dengan posisi *cone* empat yang di letakan sejajar berbentuk persegi panjang, kemudian pemain melakukan *push pass* di dalam *cone*. Latihan ini bisa juga meningkatkan kemampuan dalam ketepatan (*passing and ball feeling*). Kendalanya model latihan ini sulit untuk diterapkan karena anak latih selalu dituntut untuk mengarahkan pada sasaran yang berubah-ubah.

Membaca uraian di atas, sehingga diduga ada perbedaan pengaruh hasil latihan *quick pass* dan *push pass* terhadap *accuracy passing* dalam permainan sepakbola.

2.3 Hipotesis

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

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

1. Ada pengaruh latihan *quick pass* terhadap hasil *accuracy passing* pada siswa SSB BHALADIKA KU 9-11 Tahun 2015.

2. Ada pengaruh latihan *push pass* terhadap hasil *accuracy passing* pada siswa SSB BHALADIKA KU 9-11 Tahun 2015.
3. Latihan *quick pass* lebih baik daripada latihan *push pass* terhadap hasil *accuracy passing* bola siswa SSB BHALADIKA U 9-11 Tahun 2015.



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

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

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

5.2 Saran

1. Bagi pelatih dalam usaha meningkatkan kemampuan *accuracy passing* pada pemain sepak bola terutama kelompok anak usia dini sebaiknya dilakukan dengan metode latihan *quick pass* dan dalam penggunaan metode ini pelatih hendaknya selalu memberikan motivasi kepada peserta latihan agar mereka tidak cepat menyerah saat latihan.
2. Bagi pelatih hendaknya memberikan program secara berimbang antara teknik dan latihan fisik dalam meningkatkan kemampuan *accuracy passing* pada pemain sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Cipta Nugraha. 2013. *Mahir Sepakbola*. Bandung: Nuansa Cendeka.
- FIK. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Semarang : FIK UNNES
- Luxbacher Joseph, A. 2011. *Sepak Bola*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.
- James E. Johnson. *Pendidikan anak usia dini dalam berbagai pendekatan*. 2011
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Mielke, D. 2004. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Jakarta : Pakar Raya.
- [:/Skripsi/Passing%20model/Youth%20Soccer%20Coaching_%20Session%201_%20Passing.html](#) 30 Agustus 2015.
- [arahbola.org/1188-teknik-mengumpan-passing-dalam-sepakbola](#) 30 Agustus 2015
- Log book. Kursus pelatihan sepakbola lisensi "D" Nasional 2012
- Koger, Robert L. *101 great youth soccer drills: great and skills for better fundamental*
- Rubianto hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang : CV Cipta Prima Nusantara.
- [www.info@soccertutor.com](#) Full season academi training program 31 Agustus 2015
- Scheunemann, T. 2005. *Dasar-Dasar Sepak Bola Modern*. Malang : Dioma
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepak Bola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta.
- Suharsimi arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sukatamsi. 1985. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo : Tiga Serangkai
- Sutrisno Hadi. 1987. *Metodologi Research*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Tri Septa Agung Pamungkas. 2009. *Kamus Pintar Sepak Bola*. Malang : Dioma
- Zidane Muhdhor Al-Hadiqie. 2013. *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional*. Jakarta : Kata Pena.