



**MODEL LATIHAN EMPAT LAWAN DUA DAN DUA LAWAN  
DUA TERHADAP AKURASI *PASSING* PADA PEMAIN  
PUSLAT KENDAL TAHUN 2016**

**SKRIPSI**

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

Oleh

**AFRIZAL FACHRI**  
**6301412029**



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

## ABSTRAK

**Afrizal Fachri.** 2016. Model Latihan Empat Lawan Dua Dan Dua Lawan Dua Terhadap Akurasi *Passing* Pada Pemain PUSLAT KENDAL Tahun 2016. Jurusan, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Drs. Kriswanto, M.Pd dan Drs. Rubianto Hadi, M.Pd.

Latar belakang penelitian ini adalah sangat pentingnya teknik mengoper bola agar sebuah tim bisa memainkan permainan sepakbola yang indah. Dengan menguasai teknik *passing* yang benar suatu tim dapat mendominasi pertandingan sehingga kesempatan untuk memenangkan pertandingan akan lebih besar. Seperti yang dirasakan pelatih PUSLAT KENDAL akan kurangnya kemampuan *passing* pada anak didiknya. Berdasarkan latar belakang tersebut, permasalahan dalam penelitian ini adalah 1) Apakah ada pengaruh model latihan empat lawan dua terhadap akurasi *passing* pada pemain PUSLAT KENDAL tahun 2016? 2) Apakah ada pengaruh model latihan dua lawan dua terhadap akurasi *passing* pada pemain PUSLAT KENDAL tahun 2016? 3) Manakah yang lebih baik antara model latihan empat lawan dua dan dua lawan dua terhadap akurasi *passing* pada pemain PUSLAT KENDAL tahun 2016?

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sampel dalam penelitian ini adalah 24 pemain PUSLAT KENDAL tahun 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain PUSLAT KENDAL tahun 2016 yang berumur 17 – 22 tahun, sedangkan sampelnya menggunakan teknik *Purposive sample* atau sampel bertujuan. Pengumpulan data menggunakan tes akurasi *passing* ke arah gawang kecil yang bersumber dari buku Sukatamsi, 1984:254. Desain penelitian ini menggunakan *two group pre - test – post - test*. Analisis data menggunakan uji t untuk membandingkan sampel yang diberikan perlakuan berbeda.

Hasil analisis data menggunakan uji t diperoleh Thitung untuk variabel model latihan empat lawan dua sebesar 6,232 dengan nilai sig  $0,000 < 0,05$ , yang berarti bahwa variabel tersebut signifikan. Hasil uji keberartian variabel model latihan dua lawan dua, diperoleh Thitung sebesar 12,282 dengan nilai sig  $0,000 < 0,05$ , yang berarti bahwa variabel tersebut signifikan.

Hal ini dapat disimpulkan ada pengaruh model latihan empat lawan dua dan dua lawan dua terhadap akurasi *passing* pada pemain PUSLAT KENDAL tahun 2016. Dan keduanya sama – sama berpengaruh terhadap akurasi *passing* pada pemain PUSLAT KENDAL tahun 2016. Mengacu dari hasil tersebut penulis dapat mengajukan saran yaitu kepada seorang pelatih hendaknya dalam melatih kemampuan *passing* pemainnya haruslah menggunakan metode latihan yang tepat.

**Kata Kunci :** *Passing* ; Model Latihan

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya :

Nama : Afrizal Fachri

NIM : 6301412029

Jurusan/Prodi : Pendidikan Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : MODEL LATIHAN EMPAT LAWAN DUA DAN DUA LAWAN DUA TERHADAP AKURASI *PASSING*.

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 skripsi 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,

Yang menyatakan,



( Afrizal Fachri )

NIM.6301412029

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## LEMBAR PERSETUJUAN

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

Hari : Kamis  
Tanggal : 21 Juli 2016

Mengetahui,

Pembimbing I,

( Drs. Kriswanoro, M.Pd )  
NIP.196106301987031003

Pembimbing II,

( Drs. Rubianto Hadi, M.Pd )  
NIP.196302061988031003

Menyetujui,

Kajur/Kapredi FKLO

UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

( Soedjatmiko, M.Pd )  
NIP. 197208151997021001

## PENGESAHAN

Skripsi ini atas nama Afrizal Fachri, NIM 6301412029, Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga. Judul MODEL LATIHAN EMPAT LAWAN DUA DAN DUA LAWAN DUA TERHADAP AKURASI PASSING PADA PEMAIN PUSLAT KENDAL TAHUN 2016 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Univeritas Negeri Semarang pada:

Hari : Rabu  
Tanggal : 3 Agustus 2016  
Pukul : 10.00 – 12.00 WIB  
Tempat : Laboratorium PKLO R. 2, Lat. 2

Panitia Ujian,



Sekretaris

Sbedjatmiko, M.Pd.  
NIP.195904011988031002

Dewan Penguji,

1. Kumbul Slamet Budiyanto, S.pd, M.Kes. (Penguji I)  
NIP.197109091998021001

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

3. Drs. Rubianto Hadi, M.Pd. (Anggota)  
NIP.19630206198803100

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO :

” Takdir, sebuah pencapaian diujung segala usaha manusia. Doa, sebuah kalimat yang bisa mengubah takdir. Tetap berusaha dan berdoa biarkan hasil Dia yang menentukan karena pada hakikatnya kita hidup hanya untuk menyembah-Nya”.

### PERSEMBAHAN :

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

- Bapak Sudoko dan Ibu Sri Purwanti yang saya cintai dan saya hormati dan yang selalu mendoakan disetiap langkah yang saya jalani.
- Adik – adikku Silfana safitri, Septian Rahadani, Febi Novianto yang selalu memberikan keceriaan dan motivasi.
- Sahabat – sahabatku yang selalu mau mendengar segala keluh kesahku dan selalu mensupport.
- Teman – teman Nurul Komar kos yang selalu memberikan tawa disetiap kesedihan.
- Teman – teman seperjuangan PKLO angkatan 2012 Almamater tercinta.

## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puja dan puji syukur kehadiran ALLAH SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: "Model Latihan Empat Lawan Dua Dan Dua Lawan Dua Terhadap Akurasi *Passing* Pada Pemain PUSLAT KENDAL Tahun 2016."

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

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberi ijin penelitian ini.
3. Ketua Jurusan PKLO Soedjatmiko, M.Pd dan Sekretaris Jurusan PKLO Drs. Rubianto Hadi, M.Pd, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberi ijin dan pengesahan.
4. Drs. Kriswantoro, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 1 dan Drs. Rubianto Hadi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 2, yang telah memberi bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PKLO FIK UNNES yang memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis hingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Karyawan FIK UNNES yang telah memberikan bantuan pelayanan selama peneliti menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Ahmad Yasin, S.Pd selaku Pelatih PUSLAT KENDAL tahun 2016 yang telah memberikan ijin penulis untuk mengadakan penelitian.
8. Semua Pemain PUSLAT KENDAL tahun 2016 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian dan membantu pelaksanaan penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini.

Atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis dan penulis doakan semoga amal dan bantuan saudara mendapat berkah yang melimpah dari Allah SWT.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, Juli 2016



**Penulis**

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	7
1.3 Pembatasan Masalah .....	8
1.4 Rumusan Masalah .....	8
1.5 Tujuan Penelitian .....	9
1.6 Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS</b> .....	<b>10</b>
2.1 Landasan Teori .....	10
2.1.1 Sepakbola .....	10
2.1.2 Teknik Dasar Sepakbola .....	11
2.1.2.1 Teknik Tanpa Bola .....	11
2.1.2.2 Teknik Dengan Bola .....	12
2.1.2.3 Menendang Bola .....	12
2.1.3 Teknik Menendang Bola .....	13
2.1.4 <i>Passing</i> dalam Sepakbola .....	14
2.1.5 <i>Passing</i> Bola Bawah dalam Sepakbola .....	16
2.1.6 Teknik <i>Passing</i> Bola Bawah dalam Sepakbola .....	17
2.1.7 Latihan .....	18
2.1.8 Metode Latihan .....	20
2.1.8.1 Model Latihan Empat Lawan Dua .....	21
2.1.8.2 Model Latihan Dua Lawan Dua .....	25
2.1.9 Kerangka Berfikir .....	29
2.1.9.1 Pengaruh Model Latihan Empat Lawan Dua terhadap Akurasi <i>Passing</i> .....	29
2.1.9.2 Pengaruh Model Latihan Dua Lawan Dua terhadap Akurasi <i>Passing</i> .....	31
2.1.9.3 Model Latihan Dua Lawan Dua lebih baik dari pada Model Latihan Empat Lawan Dua terhadap Akurasi <i>Passing</i> .....	32

2.2 Hipotesis.....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	35
3.2 Variabel Penelitian.....	36
3.2.1 Variabel Bebas .....	36
3.2.1 Variabel Terikat .....	37
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel .....	37
3.3.1 Populasi Penelitian .....	37
3.3.2 Sampel Penelitian dan Teknik Pengambilan Sampel.....	37
3.4 Instrumen Penelitian .....	38
3.5 Prosedur Penelitian .....	39
3.6 Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian .....	41
3.7 Teknik Analisis Data .....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>46</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	46
4.1.1 Deskripsi Data .....	46
4.1.2 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Eksperimen 1.....	56
4.1.3 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Eksperimen 2.....	58
4.2 Pembahasan .....	60
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>65</b>
5.1 Simpulan .....	65
5.2 Saran.....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>66</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>67</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Analisa Data.....	43
Tabel 4.1 Data Penelitian Akurasi <i>Passing</i> Eksperimen 1 dan Kelompok Eksperimen 2.....	46
Tabel 4.2 Deskripsi Data <i>Pre - test</i> Akurasi <i>Passing</i> Kelompok Eksperimen 1 dan Kelompok Eksperimen 2.....	48
Tabel 4.3 Data Uji Normalitas <i>Pre - test</i> Kelompok Eksperimen 1 dan Eksperimen 2.....	49
Tabel 4.4 Data Uji Homogenitas <i>Pre - test</i> Kelompok Eksperimen 1 dan Eksperimen 2 .....	50
Tabel 4.5 Data Uji Perbedaan Dua Rata-rata <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen 1 dan Kelompok Eksperimen 2.....	51
Tabel 4.6 Deskripsi Data <i>Post – Test</i> Kelompok Eksperimen 1 dan Kelompok Eksperimen 2.....	52
Tabel 4.7 Data Uji Normalitas <i>Post – Test</i> Kelompok Eksperimen 1 dan Kelompok Eksperimen 2.....	53
Tabel 4.8 Data Uji Homogenitas <i>Post - Test</i> Kelompok Eksperimen 1 dan Kelompok Eksperimen 2.....	54
Tabel 4.9 Data Uji Perbedaan Dua Rata-rata <i>Post – test</i> Eksperimen 1 dan Kelompok Eksperimen 2.....	55
Tabel 4.10 Uji Paired Sampel <i>t-test</i> Kelompok Eksperimen 1 .....	57
Tabel 4.11 Uji Paired Sampel <i>t-test</i> Kelompok Eksperimen 2 .....	59

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan <i>Passing</i> Bola Bawah.....	18
Gambar 2.2 Model Latihan Empat Lawan Dua .....	24
Gambar 2.3 Model Latihan Dua Lawan Dua .....	28
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian.....	36
Gambar 3.1 Instrumen Tes <i>Passing</i> Bola Bawah.....	49



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat penetapan dosen pembimbing .....	68
Lampiran 2.	Surat ijin penelitian .....	69
Lampiran 3.	Surat keterangan selesai penelitian .....	70
Lampiran 4.	Petugas yang membantu penelitian .....	71
Lampiran 5.	Progam Latihan Makro.....	72
Lampiran 6.	Progam Latihan Mikro.....	73
Lampiran 7.	Petunjuk Pelaksanaan Penelitian.....	80
Lampiran 8.	Daftar Hasil <i>Pre-Test</i> Kemampuan <i>Passing</i> .....	81
Lampiran 9.	Daftar Hasil Rangkings Dari Sempel.....	83
Lampiran 10.	Daftar Pemasangan Sempel.....	85
Lampiran 11.	Daftar Hasil Matching .....	86
Lampiran 12.	Hasil Post-Test Kelompok 1.....	87
Lampiran 13.	Hasil Post-Test Kelompok 2.....	88
Lampiran 14.	Deskripsi Data .....	89
Lampiran 15.	Dokumentasi.....	96

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 LATAR BELAKANG MASALAH

Pada saat ini olahraga sudah menjadi bagian dari pola hidup masyarakat untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Bahkan hampir setiap hari seseorang melakukan olahraga, baik olahraga kelompok maupun olahraga individu. Olahraga juga sudah dikenal dari usia anak – anak sampai orang dewasa. Dalam dunia olahraga dikenal berbagai cabang olahraga, seperti sepakbola, bola voli, lari, lompat jauh dan lain – lain.

Sepakbola merupakan olahraga yang paling digemari di dunia. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya orang yang memainkan sepakbola, dari anak – anak maupun orang dewasa. Pria maupun wanita memainkan olahraga ini untuk sekedar rekreasi sampai ajang prestasi. Di setiap negara pun sudah ada liga sepakbolanya masing – masing. Namun, hanya ada beberapa negara saja yang pernah menjadi juara dunia sepakbola. Brasil, Jerman, Itali adalah negara yang sudah pernah menjadi juara dunia sebanyak tiga kali. Di tiga negara tersebut juga sudah banyak melahirkan pemain – pemain hebat seperti, Ronaldinho, Mesut Oziel dan Paolo Maldini

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing – masing regu terdiri dari 11 pemain, dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengan dan tangan di daerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan diluar lapangan ( *outdoor* ) dan di dalam ruangan tertutup ( *indoor* ) ( Sucipto,2000:7 ).

Sedangkan menurut ( Sukatamsi,1984:12 ) permainan sepakbola adalah cabang olahraga permainan regu atau permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik atau tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain – pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerja sama tim yang baik. Untuk mencapai kerja sama tim yang baik diperlukan pemain – pemain yang dapat menguasai semua bagian – bagian dan macam – macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat artinya tidak membuang – buang energi atau waktu.

Sepakbola menuntut keterampilan yang tinggi. Olahraga ini terdiri dari gerakan – gerakan yang sangat kompleks. Banyak faktor yang mempengaruhi untuk dapat bermain sepakbola dengan baik. Diantaranya yaitu faktor fisik, teknik, taktik dan mental yang harus dimiliki untuk menjadi pemain yang baik. Faktor – faktor tersebut adalah bagian – bagian yang tidak dapat dipisahkan dan saling mempengaruhi untuk mencapai sebuah prestasi.

Bagian yang paling mendasar yang harus dikuasai untuk dapat bermain sepakbola dengan baik adalah penguasaan teknik dasar sepakbola. Hal ini merupakan langkah awal untuk dapat bermain sepakbola selain melatih faktor fisik, taktik dan mental. “dari kelengkapan pokok tersebut yang paling fundamental sebagai dasar bermain sepakbola adalah teknik dasar dan keterampilan bermain yang lebih dahulu” (Soekatamsi, 1988: 11). Pernyataan di atas menunjukkan bahwa menguasai teknik dasar sepakbola adalah sangat penting dan harus dilatih. Seperti yang dikemukakan Remmy Muchtar (1992 :27) bahwa “Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik anda harus menguasai teknik dasar sepak bola”. Adapun teknik dasar sepakbola tersebut antara lain :

menendang bola, menyundul bola, menggiring bola, mengontrol bola, lemparan ke dalam, merebut bola, dan teknik penjaga gawang.

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 lingkungan tim ini, seorang pemain harus mengasah keterampilan *passing*. Danny Mielke (2007 : 19 ) "*Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain". *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa di gunakan. Kebanyakan *passing* dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam karena di bagian kaki itulah terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk mengoper bola atau menendang bola, sehingga memberikan kontrol bola yang lebih baik. Selain itu kaki bagian dalam merupakan permukaan yang lebih tepat untuk melakukan *passing*. Untuk meningkatkan akurasi *passing* yang lebih baik harus dilakukan latihan yang baik pula. Dalam pelaksanaan latihan harus di terapkan metode latihan yang baik dan tepat agar diperoleh hasil latihan yang optimal. Suharno HP(1993 : 16 ) menyatakan "pendekatan untuk meningkatkan kemampuan teknik, diantaranya dengan pendekatan berlatih (*drill*) dan bermain (pertandingan)". Dalam konteks ini pendekatan bermain yang digunakan untuk meningkatkan akurasi *passing* bawah sepakbola adalah bermain empat lawan dua dan dua lawan dua.

Pendekatan bermain diambil karena menurut peneliti dengan bermain, pemain tidak akan merasa jenuh dan bosan. Pendekatan melalui bermain ini juga sudah sering digunakan oleh banyak pelatih sebelum memasuki latihan inti.

Namun pendekatan melalui bermain ini mempunyai kelebihan dan kekurangan dan belum diketahui seberapa banyak pengaruhnya terhadap akurasi *passing* bawah dalam sepakbola. Hal ini dikarenakan kemampuan *passing* bawah tidak hanya dipengaruhi oleh model latihan yang diterapkan dalam latihan, tetapi faktor individu sangat dominan untuk menguasai suatu keterampilan. Faktor individu tersebut cukup kompleks, satu diantaranya kemampuan kondisi fisik. Timo Scheunemann (2005 :26 ) menyatakan "teknik yang hebat tidak akan banyak berarti apabila tidak didukung oleh setamina yang prima". Hal ini artinya seorang pemain sepakbola dapat bermain sepakbola dengan terampil harus menguasai teknik dasar sepakbola dan didukung kemampuan fisik yang baik.

Pendekatan melalui bermain yang diambil disini adalah model latihan empat lawan dua dan dua lawan dua. Kedua pendekatan melalui bermain tersebut memiliki konsep yang berbeda. Kedua model latihan tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *passing* bawah dalam sepakbola. Disamping itu kemampuan *passing* bawah tidak terlepas dari dukungan kemampuan kondisi fisik yang baik. Untuk mengetahui pengaruh model latihan empat lawan dua dan dua lawan dua, maka perlu diteliti dan dikaji lebih mendalam baik secara teori maupun praktek melalui penelitian eksperimen.

Dari hal tersebut penulis tertarik untuk meneliti salah satu klub sepakbola di Kabupaten Kendal yaitu PUSLAT KENDAL. Dilihat dari program latihannya memang sudah terprogram cukup baik dan dilihat dari teknik maupun fisik yang dimiliki para pemain sudah cukup baik, tetapi peneliti juga melihat ada kekurangan dalam akurasi *passing* bawah. Banyak dari pemain PUSLAT KENDAL yang memiliki akurasi *passing* bawah lemah, terutama saat permainan cepat yang membutuhkan akurasi *passing* bawah yang tepat. Hal ini terlihat

setiap pertandingan pelatih tim PUSLAT KENDAL selalu meminta pemainnya untuk membenarkan *passing*nya. Maka dari itu latihan empat lawan dua dan dua lawan dua guna meningkatkan akurasi *passing* bawah sangat penting untuk pemain sendiri khususnya dan untuk sebuah tim. Akurasi *passing* bawah sangat penting untuk melakukan permainan sepakbola dengan tempo cepat dan untuk tim yang mempunyai pola penguasaan bola penuh atau yang mengandalkan *ball possession* seperti halnya Fc Barcelona. Suatu tim yang penguasaan bolanya kecil juga akan memiliki *presentase* kemenangan kecil.

Dengan melihat latar belakang tersebut peneliti ingin memberikan suatu penelitian tentang kemampuan akurasi *passing* bawah sehingga bisa membawa dampak positif bagi kemajuan PUSLAT KENDAL dalam meraih prestasi disuatu kompetisi atau kejuaraan – kejuaraan resmi baik di Kabupaten Kendal sendiri maupun di luar Kabupaten Kendal. Selain membawa dampak positif, penelitian ini juga memberi pengetahuan bagi pelatih atau pembina sepakbola dalam memilih pemain yang mempunyai akurasi *passing* bawah bagus. Dan juga memberikan pengetahuan bagi para pelatih tentang akurasi *passing* bawah yang baik dan benar dalam permainan sepakbola.

Para pemain sepakbola PUSLAT KENDAL sudah lama mendapatkan materi teknik dasar bermain sepakbola akan tetapi prestasinya masih harus ditingkatkan meskipun sudah cukup memuaskan. Pemain sepakbola di PUSLAT KENDAL mempunyai pemain yang berumur dari 17 sampai 22 tahun. Sebagian besar pemain PUSLAT KENDAL adalah lulusan dari pemain PERSIK KENDAL JUNIOR yang mengikuti Liga Remaja Piala Soeratin U-18. Perkembangan penguasaan teknik dasar yang sudah beberapa tahun berlatih bermain sepakbola di PUSLAT KENDAL sudah semakin berkembang, hal tersebut bisa

dilihat dari prestasi PUSLAT KENDAL saat ini. PUSLAT KENDAL memiliki jadwal latihan hari Selasa, Kamis, Sabtu dan Minggu yang dimulai pukul 15.30-17.30 WIB, dan khusus untuk hari Sabtu latihan dimulai pukul 14.30-16.30, untuk prestasi dari PUSLAT KENDAL pernah menjuarai berbagai turnamen yaitu : juara 1 Turnamen Hisbul Waton Cup U-21 di Pekalongan pada tahun 2013, juara 1 turnamen Surodadi Cup di Tegal tahun 2015, juara 2 turnamen Surodadi Cup di Tegal tahun 2014, juara 3 turnamen Hisbul Waton Cup U-21 di Pekalongan pada tahun 2012 , juara 3 turnamen Hisbul Waton Cup U-21 di Pekalongan pada tahun 2014.

Pemain sepakbola di Kabupaten Kendal terutama PUSLAT KENDAL keberadaannya secara tidak langsung ikut serta dalam upaya mewujudkan pembangunan Nasional yaitu pembangunan manusia yang berkualitas baik fisik maupun mental. Walaupun di Indonesia prestasi sepakbola baik ditingkat Regional maupun Internasional belum bisa membanggakan, berbagai usaha telah dilakukan oleh Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) dengan jalan mengadakan kompetisi baik untuk tingkat pelajar, mahasiswa maupun antar persatuan sepakbola di daerah – daerah seluruh Indonesia, semua ini semata – mata untuk meningkatkan prestasi sepakbola di Indonesia.

Disinilah terdapat bibit olahraga Nasional yang berbakat yang mungkin bisa ditemukan apabila program olahraga khususnya sepakbola di Kabupaten Kendal dapat dilaksanakan dengan sebaik – baiknya. PUSLAT KENDAL merupakan salah satu wahana dan wadah yang tepat untuk pengembangan olahraga sepakbola, disamping itu juga membantu peningkatan pertumbuhan dan perkembangan para atlet. Sepakbola bertujuan juga untuk memajukan prestasi karena setiap tahun banyak kejuaraan sepakbola, salah satu kejuaraan

yang rutin diadakan setiap tahun di berbagai daerah di Indonesia salah satunya adalah Kompetisi Pengurus Cabang PSSI Kabupaten Kendal. Meskipun saat ini PSSI sedang dibekukan oleh pemerintah karena suatu hal, Kompetisi Pengurus Cabang PSSI Kabupaten Kendal tetap berjalan. Dalam kejuaraan – kejuaraan tersebut terjaring pemain – pemain yang mempunyai *skill* individu dan permainan yang bagus sehingga muncul pemain – pemain muda yang siap untuk berprestasi dan memajukan sepakbola di Indonesia.

Dengan melihat latar belakang diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul: **“MODEL LATIHAN EMPAT LAWAN DUA DAN DUA LAWAN DUA TERHADAP AKURASI *PASSING*”** dengan alasan karena teknik dasar *passing* merupakan suatu hal yang sangat penting dan sangat mendasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain, sehingga sangat membantu peneliti untuk memperoleh data penelitian.

## 1.2 IDENTIFIKASI MASALAH

Adapun alasan pemilihan judul dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1.2.1 Mengoper merupakan salah satu teknik dasar yang paling dominan dilakukan atau sering di gunakan dalam permainan sepakbola.
- 1.2.2 Seorang pemain sepakbola dituntut memiliki akurasi *passing* yang baik agar sebuah tim bisa menguasai pertandingan.
- 1.2.3 Akurasi *passing* merupakan salah satu hal yang paling berpengaruh pada saat pertandingan sepakbola.
- 1.2.4 Untuk melatih akurasi *passing* dapat dilakukan dengan model latihan empat lawan dua dan dua lawan dua.

### 1.3 PEMBATASAN MASALAH

Berdasarkan dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas. Permasalahan ini dibatasi pada model latihan empat lawan dua dan dua lawan dua untuk meningkatkan akurasi *passing* pada pemain PUSLAT KENDAL tahun 2016.

### 1.4 RUMUSAN MASALAH

Dalam penelitian terdapat suatu permasalahan yang perlu untuk diteliti, dianalisa dan diusahakan pemecahannya. Setelah memperhatikan latar belakang diatas penulis merumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1.4.1 Apakah ada pengaruh model latihan empat lawan dua terhadap hasil akurasi *passing* pada pemain PUSLAT KENDAL tahun 2016 ?
- 1.4.2 Apakah ada pengaruh model latihan dua lawan dua terhadap hasil akurasi *passing* pada pemain PUSLAT KENDAL tahun 2016 ?
- 1.4.3 Manakah yang lebih baik antara model latihan empat lawan dua dan dua lawan dua terhadap akurasi *passing* pada pemain PUSLAT KENDAL tahun 2016 ?

## 1.5 TUJUAN PENELITIAN

Berkaitan dengan hasil penelitian yang akan dicapai, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

- 1.5.1 Untuk mengetahui apakah ada pengaruh model latihan empat lawan dua terhadap akurasi *passing* pada pemain PUSLAT KENDAL tahun 2016.
- 1.5.2 Untuk mengetahui apakah ada pengaruh model latihan dua lawan dua terhadap akurasi *passing* pada pemain PUSLAT KENDAL tahun 2016.
- 1.5.2 Untuk mengetahui mana hasil yang lebih baik antara model latihan empat lawan dua dan dua lawan dua terhadap akurasi *passing* pada pemain PUSLAT KENDAL tahun 2016.

## 1.6 MANFAAT PENELITIAN

Hal yang terpenting dari sebuah penelitian yaitu manfaat yang dapat dirasakan setelah dilakukannya penelitian. Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu penelitian dapat diterima oleh pelatih, anggota, pemain PUSLAT KENDAL, dan peneliti lainnya. Selain hal itu hasil penelitian yang diperoleh diharapkan dapat memberikan sumbangan positif bagi pelatihan sepakbola, baik didalam memilih atlet, pengembangan pola latihan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan dasar permainan sepakbola.

## BAB II

### LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

#### 2.1 LANDASAN TEORI

##### 2.1.1 Sepakbola

Sepakbola merupakan olahraga yang paling digemari di dunia, khususnya di Indonesia. Permainan sepakbola memiliki daya tarik yang berbeda dengan cabang olahraga permainan lainnya. Beltasar Tarigan (2001:2) menyatakan, “Daya tarik permainan sepakbola adalah keterampilan memperagakan kemampuan dalam mengolah bola, penampilan usaha yang sungguh – sungguh penuh perjuangan, gerakan yang dinamis, disertai dengan kejutan – kejutan taktik, yang membuat penonton kagum melihatnya”.

Dalam perkembangannya, sepakbola sudah menjadi hiburan bagi masyarakat baik anak – anak, remaja, maupun dewasa. Umumnya mereka menyukai sepakbola karena olahraga ini selalu menyajikan pertandingan yang menarik, terutama ketika ada pertandingan dua klub besar. Barcelona melawan Real madrid adalah salah satu pertandingan yang paling ditunggu semua orang di dunia, bahkan semua orang menyebutnya *El Classico*. Dalam beberapa tahun terakhir Barcelona selalu mendominasi pertandingan ini, mereka selalu mengandalkan *passing – passing* bawah yang akurat sehingga bisa mendominasi pertandingan.

### 2.1.2 Teknik Dasar Sepakbola

Dalam bermain sepakbola pemain harus menguasai teknik dasar sepakbola. Teknik dasar sepakbola terdiri dari menendang bola, mengontrol bola, menggiring bola dan menyundul bola. 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. Teknik bermain sepakbola adalah semua gerakan tanpa bola dan gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepakbola (R.Soeyono, 2005:4).

Sukatamsi (1994:124) menjelaskan tentang pembagian teknik dasar sepakbola adalah sebagai berikut: “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 yang baik pula.

#### 2.1.2.1 Teknik Tanpa Bola

Teknik tanpa bola yaitu semua gerakan – gerakan tanpa bola yang meliputi : lari cepat mengubah arah, melompat atau meloncat, gerak tipu dengan badan dan gerakan khusus penjaga gawang. Teknik tanpa bola dibagi menjadi beberapa bagian, yaitu : 1) lari merupakan hal yang sangat penting bagi seorang pemain sepakbola, yang merupakan ciri khas bagi pemain sepakbola lari dengan langkah – langkah pendek, hal ini agar jangan terlalu jauh dari poros tubuh, 2) melompat adalah suatu usaha mengambil bola yang lebih tinggi yang tidak mungkin diambil dengan mempergunakan kaki, 3) merampas bola

(*tackling*) adalah suatu usaha mengambil bola yang baru dikuasai oleh lawan, 4) *body chart* adalah usaha mendorong lawan dengan mempergunakan samping badan, dan 5) teknik penjaga gawang yaitu teknik penempatan posisi dibawah mistar gawang (Sucipto dkk, 2000:17).

#### 2.1.2.2 Teknik Dengan Bola

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

#### 2.1.2.3 Menendang Bola

Menendang bola merupakan kegiatan yang paling sering dilakukan dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola yang mempunyai teknik menendang bola yang baik akan sangat berguna dalam pertandingan. 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 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). Teknik dasar *passing* dalam permainan sepakbola sangat penting karena sangat berkaitan dengan tujuan utama permainan sepakbola yaitu memasukkan bola kedalam gawang lawan. Tanpa teknik dasar *passing* yang baik akan membuat tim lebih sulit untuk menguasai pertandingan dan memasukkan bola kedalam gawang lawan. 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 uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa teknik dasar sepakbola dibagi menjadi dua yaitu teknik dasar tanpa bola dan teknik dasar dengan bola. Teknik tanpa bola berfungsi untuk mencari ruang kosong dan menghindari dari penjagaan lawan. Sedangkan teknik dengan bola berfungsi untuk menguasai bola dan menjaga bola direbut oleh lawan.

### **2.1.3 Teknik Menendang Bola**

Teknik menendang bola merupakan teknik dengan bola yang paling sering digunakan oleh pemain sepakbola. Teknik ini sangat penting dalam permainan sepakbola karena tanpa adanya kegiatan menendang bola permainan sepakbola tidak akan berjalan. Pada umumnya teknik menendang bola sudah diajarkan pada saat seseorang masih dalam usia dini karena teknik ini adalah dasarnya permainan sepakbola. Pemain yang mempunyai teknik menendang bola yang baik akan sangat membantu tim dalam memainkan sepakbola yang bagus. Sedangkan pemain yang mempunyai teknik menendang kurang baik terkadang akan mengganggu skema permainan yang diinginkan pelatih.

Menendang bola merupakan salah satu teknik yang wajib dikuasai oleh pemain sepakbola karena berdasarkan fungsinya, menendang bola dapat digunakan sebagai cara memberikan (mengoper) bola kepada teman dalam berbagai jarak dan menembak bola ke gawang. Bahkan, pemain sepakbola yang hebat sudah bisa dilihat dari cara dia menendang bola. 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 (*swepping*). 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 dapat juga terjadi gerakan yang hampir sama, maka hasil tendangan setiap pemain akan berbeda – beda. Menurut (R.Soeyono,2005:12) maka teknik menendang bola merupakan dasar dalam bermain sepakbola. Seorang pemain yang tidak menguasai teknik menendang bola dengan baik, tidak akan menjadi pemain yang baik.

#### **2.1.4 Passing Dalam Sepakbola**

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

Tim sepakbola terdiri atas 10 pemain dan satu penjaga gawang yang semuanya diperbolehkan melakukan *passing*. Keterampilan *passing* dan menerima bola membentuk kekompakan yang menghubungkan kesebelas pemain ke satu unit yang berfungsi lebih baik dari pada bagian – bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi *passing* yang berhasil. Oleh sebab itu seorang pemain sepakbola harus mampu *passing* dan mengontrol bola dengan baik setelah temannya memberikan bola kepadanya, agar bola tidak terlepas dan hilang yang berarti membuang kesempatan menciptakan gol (Luxbacher, 2004:11).

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*. Yang dipakai dalam penelitian ini adalah *passing* dengan bagian dalam kaki (*Inside-of-the Foot*).

### 2.1.5 *Passing* Bawah Dalam Sepakbola

*Passing* merupakan teknik dasar menendang bola menyusur tanah yang digunakan untuk memberi bola kepada teman seregunya. Biasanya *passing* bawah digunakan untuk memberi bola kepada teman seregunya dengan jarak yang pendek. Clive Gifford (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* bola bawah pada hakikatnya adalah bertujuan untuk memberikan bola kepada teman seregunya. Melalui *passing* bawah yang tepat dan akurat akan memudahkan sebuah tim untuk melakukan serangan yang lebih efektif dalam membongkar pertahanan lawan. Hal ini bisa kita lihat dari pola permainan tim Fc Barcelona yang mengandalkan *passing* bawah atau yang sering disebut *Tiki – Taka*.

*Passing* yang tepat dan akurat akan memberikan peluang lebih besar kepada teman seregunya, karena dengan *passing* yang tepat dan akurat seorang pemain bisa memberi bola kepada teman pada ruang yang kosong tanpa penjagaan dari lawan. Maka dari itu seorang pemain sepakbola harus memiliki akurasi *passing* bawah yang baik agar ketika melakukan *passing* bawah tepat sasaran.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan, bahwa 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.

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

*Passing* bola bawah dalam permainan sepakbola mempunyai peranan penting dalam upaya membangun kerja sama tim yang kompak dan solid. Ketika sebuah tim mempunyai pemain – pemain yang mempunyai *passing* bawah yang baik maka akan lebih memudahkan tim pada saat melakukan serangan ke pertahanan tim lawan. *Passing* bola bawah dalam permainan sepakbola adalah salah satu cara untuk memasukkan bola kedalam gawang lawan selain menggunakan *shooting* dan *heading*. Dalam permainan sepakbola akan terlihat menarik atau monoton tergantung bagaimana tim tersebut memainkan *passing* bola bawahnya. Melalui *passing* bola bawah sebuah tim bisa melakukan berbagai kombinasi serangan yang menarik. Untuk memperoleh kemampuan *passing* bawah yang baik, pemain harus mampu menggunakan bagian kaki yang benar agar *passing* bola bawahnya tepat dan akurat. Agar *passing* bola bawah yang dilakukan cermat dan akurat, maka harus menguasai teknik *passing* dengan benar. Clive Gifford (2005: 15) menyatakan, “Teknik *passing* bola 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 2.1

Gerakan *Passing* Bola Bawah dengan Kaki Bagian Dalam

(Sumber: [www.blogspot.com](http://www.blogspot.com))

### 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) bahwa, “Prestasi puncak (*Top Performance*) seorang atlet diraih melalui suatu proses latihan yang panjang yang dilakukan secara terprogram, sistematis, terarah dan berkesinambungan sesuai dengan olahraganya”. Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa suatu keterampilan dapat dikuasai dengan baik 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) bahwa, “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 diatas dapat disimpulkan bahwa, latihan (*training*) merupakan proses kerja atau berlatih yang sistematis dan kontinyu, dilakukan secara berulang – ulang dengan beban latihan dan intensitasnya yang semakin meningkat. 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., BruceMc. Clenaghan & Robert Rotella (1993:317) menyatakan, “Tujuan akhir latihan yaitu untuk meningkatkan penampilan olahraga”.

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

### **2.1.8 Metode Latihan**

Metode latihan pada dasarnya merupakan salah satu upaya pelatih dalam melakukan pelaksanaan latihan agar latihan dapat berjalan sesuai program dan mencapai hasil yang maksimal. Menurut Andi Suhendro (2007:3.53) bahwa, "Metode latihan adalah suatu cara sistematis dan terencana, yang berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan fungsi fisiologis, psikologis dan keterampilan gerak, agar memiliki keterampilan yang lebih baik pada suatu penampilan khusus". Berdasarkan pengertian metode latihan diatas dapat disimpulkan, bahwa metode latihan merupakan upaya pembina atau pelatih untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan atlet agar mencapai hasil yang maksimal melalui latihan yang terprogram dengan benar. Seorang pelatih harus bisa memberikan metode latihan yang efektif, karena tingkat keberhasilan latihan dipengaruhi dari metode latihan yang digunakan oleh seorang pelatih. Pelatih yang baik akan memberikan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan atletnya.

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 praktek keseluruhan, (2) metode praktek bagian, (3) metode *drill*, (4) metode pemecahan masalah, (5) metode ketepatan (6) metode kecepatan, (7) metode pertandingan, (8) metode interval, dan (9) metode ulangan". 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.

#### **2.1.8.1 Model Latihan Empat Lawan Dua**

Model latihan empat lawan dua merupakan model latihan yang sering digunakan oleh seorang pelatih sebelum memasuki latihan inti. Model latihan ini sangat penting dalam membentuk kerjasama dalam sebuah tim, karena model latihan ini cenderung ke metode latihan bermain. 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”. Model latihan ini bisa menumbuhkan rasa pengertian kepada teman satu tim.

Dengan saling pengertian dari satu pemain ke pemain lainnya secara otomatis akan mengerti kemana bola harus diumpan dan kemana pemain harus bergerak, sehingga dengan pergerakan seperti itu akan banyak menciptakan banyak peluang untuk memasukkan bola kedalam gawang lawan. Pergerakan pemain akan menyulitkan lawan untuk menjaga para pemain sehingga saat ada ruang kosong bisa memberikan bola dengan cermat melalui *passing* bawah yang akurat. Semakin banyak *passing* bola bawah yang akurat akan memberikan banyak peluang untuk memasukkan bola kedalam gawang lawan.

Pada tanggal 22 dan 23 Desember 2015 kemarin, peneliti juga melakukan wawancara kepada dua pelatih sepakbola Nasional, yaitu Achmad Yasin pelatih Persibat Batang tahun 2011 dan Danan Jaya pelatih Persik Kendal 2011. Achmad Yasin pun mengatakan, “Permainan empat lawan dua sangat penting untuk membangun kerjasama terutama saat para pemain melakukan kombinasi *passing*, karena latihan ini juga bisa mengantarkan perasaan ke pemain lain”. Senada dengan Achmad Yasin, Danan Jaya juga menyatakan, “Latihan empat lawan dua sangat cocok untuk membangun *chemistry* tiap

pemain, agar pemain mengetahui kearah mana mereka harus *passing* ke teman agar bolanya tepat sasaran”.

Model latihan empat lawan dua ini menuntut pemain untuk selalu bergerak mencari ruang yang kosong agar teman bisa memberikan *passing* bola bawah yang tepat dan akurat. Selain menuntut pemain untuk selalu bergerak, model latihan ini juga mengharuskan pemain untuk bisa melakukan *passing* bola bawah yang tepat dan akurat meskipun dalam keadaan tertekanan oleh lawan. Model latihan ini pun sering digunakan tim – tim sepakbola di dunia, terutama tim – tim sepakbola yang mengandalkan permainan bola pendek, seperti halnya Fc Barcelona, Bayern Munich dan masih banyak yang lainnya.

Model latihan empat lawan dua merupakan salah satu proses latihan untuk melatih akurasi *passing* bola bawah karena dalam model latihan ini pemain harus saling mengerti satu sama lain agar bisa memberikan *passing* bola bawah yang tepat. Hal ini menunjukkan bahwa dalam model latihan ini dituntut adanya pengkoordinasian gerak untuk memberikan bola kepada teman secara berulang – ulang dalam setiap latihan. Dengan melakukan *passing* berulang – ulang akan menambah frekuensi *passing* tiap pemain dan semakin banyak pemain melakukan *passing* maka pemain akan terbiasa melakukan gerakan *passing* dengan teknik yang benar. Berikut model – model latihan empat lawan dua :

- 1) Model latihan empat lawan dua dengan ukuran area 10m x 10m sampai 15m x 15m dan pemain diberikan sentuhan bebas dalam menguasai bola selama 10menit x 3.

- 2) Model latihan empat lawan dua dengan ukuran area 10m x 10m sampai 15m x 15m dan tiap pemain hanya diperbolehkan melakukan 3 sentuhan dalam menguasai bola selama 10menit x 3.
- 3) Model latihan empat lawan dua dengan ukuran area 10m x 10m sampai 15m x 15m dan tiap pemain hanya diperbolehkan melakukan 2 sentuhan dalam menguasai bola selama 15menit x 2.
- 4) Model latihan empat lawan dua dengan ukuran area 10m x 10m sampai 15m x 15m dan tiap pemain hanya diperbolehkan melakukan 1 sentuhan dalam menguasai bola selama 12menit x 3.

Model latihan diatas memaksa pemain untuk selalu melakukan *passing* bawah kepada teman tanpa harus berlama – lama memainkan bola sendiri karena lawan akan selalu berusaha merebut bola dan setiap lawan berhasil menyentuh bola maka pemain yang memberikan *passing* bola bawah itu akan gantian menjadi lawan. Dalam model latihan ini pemain juga tidak diperbolehkan melakukan *passing* bola atas melebihi 1 meter, setiap ada pemain yang melakukannya maka pemain tersebut akan bergantian menjadi pemain lawan. Area latihan model latihan ini pun kecil sehingga memaksa pemain untuk melakukan *pass go*.



Gambar. 2.2

Model Latihan Empat Lawan Dua

(Sumber: Dokumentasi penelitian, 2-1-2016)

Berdasarkan pelaksanaan latihan *passing* bola bawah dengan model latihan empat lawan dua dapat diidentifikasi kelebihan dari model latihan ini.

Kelebihan yang terdapat pada metode latihan *passing* bola bawah dengan model latihan empat lawan dua adalah:

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

### 2.1.8.2 Model latihan dua lawan dua

Model latihan dua lawan dua merupakan model latihan yang hampir mirip dengan metode latihan *drill* karena tiap pemain melakukan *passing* berulang – ulang ketujuan yang sama, berbeda dengan model latihan empat lawan dua yang memiliki lebih dari satu tujuan *passing* karena ada 3 teman yang *mensupport*. Model latihan ini akan lebih sulit dibandingkan model latihan empat lawan dua karena jumlah pemainnya sama, hal ini akan memaksa pemain selalu dalam tekanan lawan dan harus berfikir cepat untuk melakukan *passing* bola bawah ke teman yang dijaga lawan dengan tepat dan akurat.

Dengan model latihan dua lawan dua ini, pemain akan selalu berusaha bergerak untuk melepaskan diri dari penjagaan lawan, karena jika pemain tidak bisa melepaskan diri dari penjagaan lawan otomatis temannya akan kesulitan memberikan *passing* bola bawah ke pemain tersebut. Model latihan ini bertujuan agar pemain bisa melakukan *passing* bola bawah dengan tepat dan akurat meski dalam keadaan *man to man marking*. Melihat permainan sepakbola pada saat ini masih ada banyak tim sepakbola yang melakukan taktik *man to man marking* agar pemain bisa lebih fokus menjaga lawan saat bertahan. Hal ini juga dinyatakan oleh pelatih Nasional Danan Jaya yang sudah diwawancarai oleh peneliti pada tanggal 22 Desember 2015, yang menyatakan, “Latihan dua lawan dua mempunyai banyak fungsi antara lain untuk meningkatkan akurasi *passing* dalam kondisi di *marking* oleh lawan, untuk latihan bertahan dan masih banyak lainnya”. Pada tanggal 23 Desember 2015 peneliti juga melakukan wawancara kepada pelatih Nasional lainnya yakni Achmad Yasin, beliau menyatakan, “Saya sering menggunakan latihan ini karena melakukan latihan

*passing* dalam kondisi tertekan akan membuat pemain berfikir kearah mana pemain harus *passing* dan latihan ini juga untuk melatih fisik dan mental pemain.

Model latihan ini bisa memberikan rasa pengertian kepada dua pemain yang berlatih. Ketika pengertian antar pemain sudah terjalin maka pemain satu dengan pemain lain akan lebih mudah melakukan kerjasama. Saat ini bisa kita lihat bahwa kerjasama antara dua pemain yang hanya melakukan teknik *passing* saja bisa memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Contohnya ketika Fc Barcelona melawan Dynamo Zagreb pada Liga Champions 2013, saat itu Lionel Messi hanya melakukan *pass go* dengan Andreas Iniesta tapi bisa memasukkan bola kedalam gawang lawan dengan skema permainan yang begitu bagus.

Model latihan dua lawan dua juga menuntut adanya koordinasi gerak untuk memberikan bola kepada teman secara berulang – ulang setiap latihan. Tanpa adanya pergerakan pemain akan sulit memberikan *passing* bola bawah kepada teman karena dijaga oleh lawan. Latihan ini juga memaksa pemain untuk bisa melakukan kombinasi – kombinasi *passing* bola bawah, seperti *wall pass*, *back pass* dan sebagainya. Model latihan ini juga membuat pemain akan sering melakukan *passing* secara berulang – ulang dan semakin banyak frekuensi pemain melakukan *passing* maka pemain pun akan terbiasa melakukan teknik *passing* dengan teknik yang benar ke satu arah tujuan yang tentunya berbeda dengan model latihan empat lawan dua yang memiliki lebih dari satu arah tujuan *passing*. Berikut model – model latihan dua lawan dua :

- 1) Model latihan dua lawan dua dengan ukuran area 10m x 10m sampai 15m x 15m dan pemain diberikan sentuhan bebas dalam menguasai bola selama 5menit x 6.

- 2) Model latihan dua lawan dua dengan ukuran area 10m x 10m sampai 15m x 15m, tiap pemain hanya boleh menguasai bola sebanyak 4kali sentuhan, hal ini dilakukan agar pemain tidak belama – lama memainkan bola dan agar tujuan latihan tercapai. Waktu latihan hanya 5menit x 6.
- 3) Model latihan dua lawan dua dengan ukuran area 10m x 10m sampai 15m x 15m, tiap pemain hanya boleh menguasai bola sebanyak 3kali sentuhan, hal ini dilakukan agar pemain tidak belama – lama memainkan bola dan agar tujuan latihan tercapai. Waktu latihan hanya 10menit x 3.
- 4) Model latihan dua lawan dua dengan ukuran area 10m x 10m sampai 15m x 15m, tiap pemain hanya boleh menguasai bola sebanyak 2kali sentuhan, hal ini dilakukan agar pemain tidak belama – lama memainkan bola dan agar tujuan latihan tercapai. Waktu latihan meningkat menjadi 12menit x 3.

Seperti halnya model latihan empat lawan dua, model latihan dua lawan dua juga memaksa pemain untuk tidak berlama – lama menguasai bola. Model latihan dua lawan dua ini lebih sulit karena hanya ada dua pemain yang bekerja sama untuk mengalahkan dua pemain lawan. Dalam model latihan ini pemain juga tidak boleh melakukan *passing* bola atas melebihi 1meter diatas tanah, pemain diharapkan selalu melakukan *passing* bola bawah karena lebih efektif dan lebih mudah dikuasi oleh teman. Model latihan ini menuntut pemain berpikir cepat agar setelah menerima bola dari teman, pemain mengetahui kemana pemain tersebut harus memberikan bola kepada teman.



Gambar 2.3

Model Latihan Dua Lawan Dua

(Sumber: Dokumentasi penelitian, 2-1-2016)

Berdasarkan pelaksanaan latihan *passing* bola bawah dengan model latihan dua lawan dua dapat diidentifikasi kelebihan dari model latihan ini.

Kelebihan yang terdapat pada metode latihan *passing* bola bawah dengan model latihan dua lawan dua adalah:

- 1) Pemain akan selalu melakukan pergerakan tanpa bola dan mencari ruang yang kosong, hal ini akan menguntungkan ketika diterapkan dalam permainan sepakbola.
- 2) Pemain akan selalu *support* temannya ketika dalam kesulitan, dan memberikan pilihan kepada temannya tindakan apa yang harus dilakukan selanjutnya.

- 3) Dapat meningkatkan kerjasama tim, menumbuhkan rasa pengertian sesama pemain dan memicu pemain untuk berfikir memecahkan masalah.

### 2.1.9 Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan suatu kegiatan dari penulis dalam rangka merangkum atau meresum landasan teori secara logika yang diambil. Kerangka berfikir dapat juga diartikan sebagai salah satu kajian yang dibuat berdasarkan teori yang diambil.

Tujuan melakukan latihan dalam olahraga adalah untuk meningkatkan kondisi fisik dan menguasai keterampilan secara efektif dan efisien, yang akhirnya keterampilan itu melekat selama waktu tertentu. Latihan dilakukan dengan tujuan menguasai suatu keterampilan, agar latihan berhasil materi harus diberikan secara bertahap dari yang sederhana ke yang kompleks atau dari yang mudah ke yang sulit.

Latihan akurasi *passing* bola bawah dengan menggunakan model latihan empat lawan dua dan dua lawan dua merupakan salah satu bentuk variasi latihan akurasi *passing* bola bawah dalam permainan sepakbola. Teknik dasar sepakbola khususnya mengoper bola harus dikuasai oleh setiap pemain dengan baik dan benar supaya dapat melakukan *passing* bola bawah yang baik dan benar pula kepada teman seregunya. Tujuan model latihan ini adalah untuk meningkatkan dan mengembangkan kualitas akurasi *passing* bola bawah agar setiap pemain dapat menciptakan peluang dan mencetak gol. Kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut :

#### 2.1.9.1 Pengaruh Model Latihan Empat Lawan Dua terhadap Akurasi *Passing*

Latihan *passing* bola bawah dengan model latihan empat lawan dua merupakan cara latihan yang dikemas dalam bentuk permainan sepakbola kecil,

namun disini yang menjadi lawan hanya dua orang saja. Model latihan empat lawan dua lebih berorientasi pada pemain. Pemain melakukan permainan empat lawan dua dengan ukuran lapangan antara 10x10 m sampai 15x15 m dan durasi latihan 30 menit. Dalam model latihan empat lawan dua pemain hanya diperbolehkan melakukan *passing* bola bawah. Jika dalam permainan seorang pemain melakukan teknik *passing* bola atas maka pemain yang melakukan *passing* bola atas tersebut harus bergantian mejadi lawan ditengah. Dengan melihat kondisi latihan seperti itu, secara tiddak langsung menuntut pemain melakukan *passing* bola bawah dengan akurasi yang baik.

Latihan *passing* bola bawah dengan model latihan empat lawan dua memiliki kelebihan antara lain: hasrat gerak pemain terpenuhi sehingga dapat menimbulkan rasa senang dan gembira serta motivasi latihan meningkat, dapat meningkatkan kerjasama tim dan memicu pemain untuk berfikir dan memecahkan masalah yang dihadapi dalam permainan, gerakan – gerakan *passing* sepakbola dapat dilakukan secara variatif dan meningkatkan improvisasi atlet. Dengan demikian model latihan empat lawan dua yang dilakukan bertahap atau bentuk variasi latihan yang sudah dimodifikasi akan menghasilkan *passing* bola bawah yang baik dan secara otomatis dengan latihan tersebut pemain dapat menguasai *passing* bola bawah dengan akurasi yang baik.

Model latihan empat lawan dua ini akan memberikan kemudahan pemain dalam melakukan *passing* bola bawah karena ada tiga teman yang mensupport sehingga pemain bisa melakukan *passing* secara berulang – ulang kearah tujuan yang berbeda. Semakin sering pemain melakukan *passing* bola bawah maka pemain akan terbiasa melakukan teknik *passing* bola bawah dengan

teknik yang benar. Model latihan ini juga memudahkan pemain untuk selalu melakukan *passing* bola bawah dengan tempo yang cepat.

#### 2.1.9.2 Pengaruh Model Latihan Dua Lawan Dua terhadap Akurasi *Passing*

Latihan *passing* bola bawah dengan model latihan dua lawan dua memiliki karakteristik yang hampir sama dengan model latihan empat lawan dua, namun dalam model latihan ini pemain lebih dituntut untuk berfikir cepat karena tekanan dari lawan semakin besar. Latihan *passing* bola bawah dengan model latihan dua lawan dua merupakan bentuk latihan yang pelaksanaannya dilakukan secara bentuk bermain. Latihan *passing* bola bawah dengan model ini merupakan cara latihan *passing* bola bawah yang dalam pelaksanaannya pemain dipandu atau dibimbing oleh pelatih. Segala bentuk kegiatan dalam latihan *passing* bola bawah, pemain melaksanakannya sesuai dengan aturan yang dibuat oleh pelatih. Pelatih selalu mengawasi selama latihan berlangsung dan melakukan koreksi bila terjadi kesalahan *passing* bola bawah. Dalam model latihan dua lawan dua lebih menekankan pada penguasaan teknik *passing* bola bawah agar pemain memiliki keterampilan *passing* bola bawah dengan baik dan benar. Penguasaan teknik *passing* sepakbola yang benar akan mendukung keterampilan bermain sepakbola.

Latihan *passing* bola bawah dengan model latihan dua lawan dua memiliki kelebihan antara lain: pemain akan selalu melakukan pergerakan tanpa bola dan mencari ruang yang kosong, hal ini akan menguntungkan ketika diterapkan dalam permainan sepakbola, pemain akan selalu *support* temannya ketika dalam kesulitan, dan memberikan pilihan kepada temannya tindakan apa yang harus dilakukan selanjutnya, dapat meningkatkan kerjasama tim, menumbuhkan rasa pengertian sesama pemain dan memicu pemain untuk

berfikir memecahkan masalah. Dengan demikian model latihan dua lawan dua yang dilakukan secara terus menerus atau dengan bentuk variasi latihan yang berbeda – beda akan menghasilkan suatu *passing* yang baik, akurat dan pemain mudah bergerak sambil melakukan *passing* bola bawah dalam sepakbola.

Model latihan dua lawan dua ini lebih sulit dari pada model latihan empat lawan dua karena jumlah pemain lawan sama sehingga pemain dituntut untuk selalu melakukan *passing* kearah yang tepat dengan teknik yang benar agar temannya lebih mudah menerima bola dan melakukan *passing* bawah. Model latihan ini membuat pemain akan sering melakukan *passing* kearah yang sama secara berulang – ulang dan semakin banyak pemain melakukan frekuensi *passing* maka pemain juga akan terbiasa melakukan teknik *passing* yang benar meski dalam tekanan.

#### 2.1.9.3 Model Latihan Dua Lawan Dua lebih baik dari pada Model Latihan Empat Lawan Dua Terhadap Akurasi *Passing*

Setiap model latihan tentu memiliki efektifitas yang berbeda – beda terhadap tujuan yang diinginkan. Model latihan empat lawan dua menekankan pada penguasaan teknik *passing* bola bawah yang benar karena pemain mempunyai banyak pilihan tujuan *passing*. Pemain juga dapat melakukan banyak variasi *passing* bola bawah karena jumlah pemain lawan lebih sedikit. Sedangkan model latihan dua lawan dua merupakan bentuk latihan teknik *passing* sepakbola yang bertujuan agar pemain bisa melakukan *passing* bola bawah dengan benar meski dalam tekanan lawan. Pemain mempelajari teknik *passing* bola bawah kedalam sebuah permainan sepakbola kecil yang menuntut kekreatifitasan setiap pemain dalam melakukan *passing* bola bawah. Dalam model latihan dua lawan dua pemain harus memiliki *skill* yang baik, kerjasama

yang kompak antar dua pemain dan harus mampu memecahkan masalah yang terjadi dalam setiap tekanan agar *passing* dapat dilakukan dengan baik dan benar, sehingga dapat memenangkan permainan.

Berdasarkan karakteristik model latihan empat lawan dua dan dua lawan dua tentunya masing – masing akan memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing* bola bawah dalam sepakbola. Karena sampel yang digunakan adalah usia remaja (usia 17-22 tahun). Mengingat usia emas pemain sepakbola adalah usia 25-30 tahun, bukan tidak mungkin berkembang akan terjadi karena pemain akan memasuki usia emas sebagai pemain sepakbola. Jika melihat dari cara kerja kedua model latihan tersebut, maka model latihan dua lawan dua akan lebih bermanfaat karena jumlah pemain sama. Hal ini akan membuat pemain harus mempunyai keterampilan akurasi *passing* bola bawah yang baik agar bisa memberikan bola kepada teman. Karena dalam permainan sepakbola memiliki unsur yang kompleks dan sulit, sehingga kebenaran teknik *passing* bola bawah sulit tercapai. Dengan demikian latihan *passing* bola bawah dengan model latihan dua lawan dua lebih baik pengaruhnya daripada model latihan empat lawan dua terhadap kemampuan *passing* bola bawah dalam permainan sepakbola.

## 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 diatas tentang latihan *passing* bola bawah, maka dapat dirumuskan hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- 1) Ada pengaruh model latihan empat lawan dua terhadap akurasi *passing* pada pemain PUSLAT KENDAL tahun 2016.
- 2) Ada pengaruh model latihan dua lawan dua terhadap akurasi *passing* pada pemain PUSLAT KENDAL TAHUN 2016.
- 3) Model latihan dua lawan dua lebih baik dibandingkan model empat lawan dua terhadap akurasi *passing* pada pemain PUSLAT KENDAL tahun 2016.



## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

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

1. Ada pengaruh model latihan empat lawan dua terhadap akurasi *passing* pada pemain PUSLAT KENDAL tahun 2016.
2. Ada pengaruh model latihan dua lawan dua terhadap akurasi *passing* pada pemain PUSLAT KENDAL tahun 2016.
3. Model latihan empat lawan dua dan model latihan dua lawan dua sama – sama berpengaruh terhadap akurasi *passing* pada pemain PUSLAT KENDAL tahun 2016.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Kepada pelatih PUSLAT KENDAL dalam upaya meningkatkan akurasi *passing* ke arah gawang harus menggunakan metode latihan yang tepat.
2. Latihan *passing* bola bawah sepakbola dengan model latihan dua lawan dua lebih baik dibandingkan model latihan empat lawan dua.
3. Bagi mahasiswa lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis dapat dilakukan penelitian lebih lanjut terhadap faktor – faktor dan sempel lain untuk mencari efektivitas metode latihan *passing* bola bawah dalam sepakbola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andi Suhendro. 2007. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Beltasar Tarigan. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Sepakbola*. Jakarta: Depdiknas.
- Danny Mielke. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Alih Bahasa. Eko Wahyu Setiawan. Bandung: Pakar Raya.
- Joe Luxbacher. 2004. *Sepakbola Taktik Dan Teknik Bermain*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- M. Furqon H. 2006. *Mendidik Anak dengan Bermain*. Surakarta: Pusat Penelitian dan Pengembangan Keolahragaan (PUSLITBANG) UNS.
- Remmy Muchtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Rusli Lutan. 2000. *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar dan Metode*. Jakarta : PT. Gramedia.
- Scheunemann, T. 2005. *Dasar Sepakbola Modern*. Malang: PT Dioma.
- Sucipto, dkk. 1999/2000. *Sepakbola Departemen Pendidikan dan kebudayaan*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Soekatamsi. 1988. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Sugiyanto. 1998. *Metodologi Penelitian*. Surakarta : UNS Pers.
- Sugiyono. 2007. *Statitika Untuk Penelitian*. Bandung : CV Alfabeta.
- Suharno HP. 1993. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta. IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. 2000. *Metodologi Research*. Yogyakarta : Andi Offset
- Yusuf Adisasmita dan Aip Syarifuddin. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pendidikan Tingkat Akademik.