PENGARUH LATIHAN *PASSING* DUA ARAH SASARAN DENGAN LATIHAN *PASSING* EMPAT ARAH SASARAN TERHADAP AKURASI *PASSING*

(Pada Pemain SSA Kedungwuni Kabupaten Pekalongan Tahun 2015)

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka menyelesaikan Studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

oleh

Muhsa Arif Utama
6301411009

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016

ABSTRAK

Muhsa Arif Utama. 2015. Pengaruh Latihan *Passing* Dua Arah Sasaran Dengan Latihan *Passing* Empat Arah Sasaran Terhadap Akurasi *Passing* Pada pemain SSA Kedungwuni Kabupaten Pekalongan Tahun 2015. Skripsi Jurusan PKLO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: (1) Drs. Wahadi, M.Pd. (2) Tri Aji, M.Pd.
Kata kunci: Pengaruh, *Passing*, Dua Arah Sasaran, Empat arah.

Melihat kemampuan *passing* dari pemain SSA Kedungwuni pada saat melakukan latihan dan melakukan uji coba ternyata masih banyak anak-anak yang belum bisa menguasai teknik dasar *passing*. Permasalahan: 1) apakah ada pengaruh latihan *passing* dua arah sasaran terhadap akurasi *passing*?, 2) apakah ada pengaruh latihan *passing* empat arah sasaran terhadap akurasi *passing*?, 3) mana yang lebih baik antara latihan *passing* dua arah sasaran atau *passing* empat arah sasaran terhadap akurasi *passing* pada pemain SSA Kedungwuni Kabupaten Pekalongan tahun 2015?. Tujuan: untuk mengetahui ketiga permasalahan di atas.

Penelitian dengan eksperimen. Data diambil melalui *pre test* dan *post test.* Populasi menggunakan siswa SSA KEDUNGWUNI berjumlah 55 siswa dan sampel sebanyak 20 siswa diambil dengan teknik *purposive sampling*.

Hasil penelitian: 1) pada kelompok eksperimen I nilai t_{hitung} = 2.74 > t_{tabel} = 2,26 ini berarti ada pengaruh yang signifikan, 2) pada kelompok eksperimen II nilai t_{hitung} = 9.00 > t_{tabel} = 2.26 ini berarti ada pengaruh yang signifikan, 3) rata-rata kelompok eksperimen II (6.2) > kelompok eksperimen I (5.8) ini berarti metode latihan *passing* empat arah sasaran lebih baik daripada metode latihan *passing* empat arah sasaran.

Simpulan: 1) ada pengaruh yang signifikan antara latihan *passing* dua arah sasaran terhadap akurasi *passing*, 2) ada pengaruh yang signifikan antara latihan *passing* empat arah sasaran terhadap akurasi *passing*, 3) latihan *passing* empat arah sasaran lebih baik daripada latihan *passing* dua arah sasaran terhadap akurasi *passing* pada pemain SSA Kedungwuni tahun 2015. Saran: 1) bagi pelatih sepakbola untuk meningkatkan akurasi *passing* dapat menggunakan latihan *passing* dua arah sasaran dan latihan *passing* empat arah sasaran, karena secara nyata kedua latihan tersebut berdampak pada hasil akurasi *passing,* 2) membandingkan metode latihan *passing* dua arah sasaran dan empat arah sasaran dengan metode yang lain agar diperoleh informasi yang semakin luas dan tepat terkait bentuk latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan akurasi *passing* dalam permainan sepakbola.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya :

Nama : Muhsa Arif utama

NIM : 6301411009

Jurusan/Prodi : PKLO/PKLO

Fakultas : FIK

Judul Skripsi :Pengaruh Latihan *Passing* Dua Arah Sasaran Dan *Passing* Empat Arah Sasaran Terhadap Akurasi *Passing* Pada Pemain SSA Kedungwuni Kabupaten Pekalongan Tahun 2015.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan 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 sangsi hukum sesuai yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 3 Desember 2015
Yang menyatakan

Muhsa Arif Utama
NIM 6301411009

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari :

Tanggal :

Menyetujui,

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Wahadi, M.Pd	Tri Aji, M.Pd
NIP. 19610114 198601 1001	NIP. 198011032006041010

Mengetahui,
Ketua Jurusan PKLO

Drs. Hesthawan, M.Pd
NIP. 19680404 1988031002

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Muhsa Arif Utama NIM 6301411009 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Judul Pengaruh Latihan *Passing* Dua Arah Sasaran Dengan Latihan *Passing* Empat Arah Sasaran Terhadap Akurasi *Passing* Pada Pemain SSA Kedungwuni Kabupaten Pekalongan Tahun 2015 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu, tanggal 23 Desember 2015.

Panitia Ujian

Ketua

Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd
NIP. 196103201984032001

Sekertaris

Kumbul Slamet B, S.Pd, M.Kes
NIP. 197109091998021001

Dewan Penguji

1. Drs. Kriswantoro, M.Pd (Penguji 1)
   NIP. 196106301987031003

2. Drs. Wahadi, M.Pd (Penguji 2)
   NIP. 196101141986011001

3. Tri Aji, S.Pd, M.Pd (Penguji 3)
   NIP. 198011032006041010

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

”Nikmatilah setiap proses berkarya dan kerja keras untuk meraih keberhasilan karena keberhasilan tidak akan menghianati prosesnya. Karena sesungguhnya, Allah tidak akan mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.” (Q.S Ar-Ra’d : 11).

PERSEMBAHAN

Didedikasikan kepada:

- Bapak Kastomo dan ibu Nok Mubaidah atas doa dan dukungan dalam menjalani kuliah di Unnes. Adikku Muhammad Ali Ridlo, Muhammad Rizqi sandi, Nayla Nadhifatun Nabielah, yang memberikan motivasi serta bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung.
- Sahabat terbaikku Isnian Novarudin Nur, Iskandar Rizal Pratama, M.Nur Abdulkarim yang sabar dan terus memberi motivasi yang luar biasa.
- Teman-teman PKLO angkatan 2011 atas doa dan kebersamaannya selama di bangku perkuliahan.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis sadar bahwa usaha dan perjuangan penulis yang maksimal bukanlah perjuangan dari penulis sendiri, karena tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak mustahil skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh sebab itu pada kesempatan ini pula penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberi berbagai fasilitas dan kesempatan pada penulis untuk melaksanakan studi di universitas negeri semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberi kesempatan pada penulis untuk melaksanakan studi di FIK UNNES.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Wahadi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang telah membantu memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat tersusun.
5. Bapak Tri Aji, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah membantu memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat tersusun.
6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Negeri Semarang, khususnya Fakultas Ilmu Keolahragaan yang banyak memberikan sejumlah pengetahuan hingga menambah luas wawasan penulis.
7. Bapak Widiyono, S.Pd selaku pelatih utama SSA Kedungwuni serta asisten pelatih Pak Rifqi arifianto yang banyak membantu penelitian ini dengan mengijinkan para siswanya menjadi *testee* pada penelitian ini.
8. Para pemain SSA Kedungwuni Kabupaten Pekalongan yang telah bersedia membantu menjadi *testee* dalam penelitian ini sehingga berjalan dengan lancar.
9. Semua pihak yang telah membantu terlaksanaannya penyusunan skripsi ini, dari awal sampai akhir tanpa terkecuali dan yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga amal baik saudara sekalian, dalam pembantuan penelitian ini akan mendapat pahala yang setimpal dari Allah SWT dan akhirnya penulis berharap semoga penelitian ini bermanfaat dan menambah khasanah, pengetahuan, khususnya pada olahraga Sepakbola.

Semarang, 23 Desember 2015

Penulis

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL i
ABSTRAK ii
PERNYATAAN iii
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
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 8
1.3 Pembatasan Masalah 8
1.4 Rumusan Masalah 8
1.5 Tujuan Penelitian 9
1.6 Manfaat Penelitian 9

BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS 10
2.1 Landasan Teori 10
2.1.1 Pengertian Teknik Dasar Sepakbola 10
2.1.2 Teknik *Passing* Sepakbola 11
2.1.3 *Passing* Dua Arah sasaran 14
2.1.4 *Passing* Empat Arah Sasaran 15
2.1.5 Akurasi *Passing* 16
2.1.6 Prinsip Latihan 16
2.1.7 Beban Latihan 20
2.2 Kerangka Berfikir 22
2.2.1 Pengaruh Latihan *Passing* Dua Arah Sasaran Terhadap Akurasi *Passing* 22
2.2.2 Pengaruh Latihan *Passing* Empat Arah Sasaran Terhadap Akurasi *Passing* 23
2.2.2 Perbedaan Pengaruh Latihan *Passing* Dua Arah Sasaran dan Latihan *Passing* Empat Arah Sasaran Terhadap Akurasi *Passing* 24
2.3 Hipotesis Penelitian 25

BAB III METODE PENELITIAN 26
3.1 Jenis dan Desain Penelitian 26
3.2 Variabel Penelitian Sampel dan *Sampling* 27
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel 28
3.4 Instrumen Penelitian 29
3.5 Prosedur Penelitian 30

3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian 33
3.7 Teknik Analisis Data 36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 39
4.1 Hasil Penelitian 39
4.1.1 Deskripsi Data 39
4.1.2 Uji Persyaratan Analisis Data 40
4.1.3 Hasil Analisis Data 42
4.1.4 Uji Hipotesis 45
4.2 Pembahasan 48

BAB V SIMPULAN DAN SARAN 53
5.1 Simpulan 53
5.2 Saran 53

DAFTAR PUSTAKA 54

LAMPIRAN-LAMPIRAN 55

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Pembagian kelompok penelitian 31
2. Analisis data persiapan perhitungan statistik dengan uji t 37
3. Deskripsi data hasil *post test* akurasi *passing* kelompok eksperimen I dan kelompok eksperimen II 40
4. Hasil uji normalitas..... 41
5. Hasil uji homogenitas..... 42
6. Uji t hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen I..... 44
7. Uji t hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen II..... 45
8. Uji perbedaan hasil *Pre-post* kelompok eksperimen I..... 46
9. Uji beda hasil *Pre-post* kelompok eksperimen II..... 47

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Pemain SSA Kedungwuni tahun 2015 5
2. Juara 2 ASSKAP U-11 Tahun 2014 6
3. Penjelasan materi latihan pada pemain SSA Kedungwuni 7
4. *Passing* menggunakan kaki bagian dalam 12
5. *Passing* dua arah sasaran 14
6. *Passing* empat arah sasaran 15
7. Pelaksanaan penelitian 27
8. *Test* akurasi *Passing* 30

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Surat keterangan penetapan dosen pembimbing 56
2. Surat ijin penelitian 57
3. Surat balasan penelitian 58
4. Program latihan 59
5. Daftar nama sampel penelitian 65
6. Daftar hasil *pre test* akurasi *passing* 66
7. Daftar hasil ranking dari sampel..... 67
8. Daftar ranking *pre test* akurasi *passing*..... 68
9. Daftar hasil *Matching* kelompok eksperimen I dan eksperimen II..... 69
10. Daftar hasil *post test* kelompok eksperimen I..... 70
11. Daftar hasil *post test* kelompok eksprimen II..... 71
12. Tabel taraf signifikan..... 72
13. Perhitungan uji t kelompok eksperimen I 73
14. Perhitungan uji t kelompok eksperimen II 74
15. Dokumentasi..... 75

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari di bumi ini. Olahraga ini tidak mengenal batas ras, usia, dan jenis kelamin. Sepakbola dapat dilakukan orang tua, pemuda, anak remaja dan dapat mereka lakukan di setiap waktu baik secara formal maupun informal, artinya bermain sepakbola dapat dilakukan di klub yang terorganisasi atau hanya sekedar rekreasi. Sepakbola adalah suatu permainan yang menantang secara fisik maupun mental. Dalam upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepakbola.

Menurut M. Sajoto (1995:1-5) bermacam-macam tujuan masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga khusunya sepakbola antara lain: a) olahraga untuk pencapaian prestasi, b) olahraga untuk kesehatan, c) olahraga untuk kebugaran, dan d) olahraga untuk rekreasi. Seseorang yang ingin mencapai prestasi optimal di bidang sepakbola perlu mengembangkan empat komponen dasar yang terdiri dari : 1) pengembangan fisik, 2) pengembangan teknik, 3) pengembangan mental, dan 4) kematangan juara. Empat kelengkapan pokok tersebut hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan dan pertandingan-pertandingan yang direncanakan terus menerus dan berkelanjutan, walaupun demikian dari kelengkapan pokok tersebut yang paling fundamental sebagai dasar bermain adalah teknik dasar dan ketrampilan bermain yang lebih dahulu dibina disamping pembinaan kelengkapan pokok yang lain (Sukatamsi, 1985:11).

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Teknik dasar sepakbola tersebut adalah teknik yang melandasi keterampilan bermain sepakbola pada saat pertandingan, meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Semua pemain sepakbola harus menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola karena orang akan menilai sampai dimana teknik dan keterampilan para pemain dalam menendang bola, memberikan bola, menyundul bola, menembakkan bola ke gawang lawan untuk membuat gol. Oleh karena itu, tanpa menguasai teknik-teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola dengan baik untuk selanjutnya pemain tidak akan dapat melakukan prinsip-prinsip bermain, tidak dapat melakukan bermacam-macam sistem permainan atau pengembangan taktik modern dan tidak akan dapat pula membaca permainan (Sukatamsi, 1985:12).

Sedangkan menurut Sucipto, dkk (2000:17) menyatakan bahwa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*) dan penjaga gawang (*goal keeping*). Sedangkan menurut Mielke (2007:1), kemampuan dasar bermain seakbola antara lain menggiring (*dribbling),* mengoper (*passing*), menembak (*shooting*), menyundul bola (*heading*), menimang bola (*juggling*), menghentikan bola (*trapping*), dan lemparan ke dalam (*throw-in*).

Sepakbola sejatinya adalah permainan tim. Walaupun pemain yang memiliki keterampilan tinggi bisa mendominasi pada kondisi tertentu, seorang pemain sepakbola harus saling bergantung setiap anggota tim untuk menciptakan permainan cantik dan membuat keputusan yang tepat. Agar bisa berhasil di dalam lingkungan tim ini, seorang pemain harus mengasah akurasi *passing.*

Akurasi *passing* dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan dalam satu tim tersebut membentuk ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daipada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah dan waktu pelepasan bola merupakan bagian paling penting dari kombinasi *passing* bola yang berhasil. Pemain harus mampu melakukan *passing* dan menerima bola dengan baik setelah teman satu timnya memberikan bola. Keterampilan *passing* dan menerima bola yang tidak baik akan mengakibatkan lepasnya bola dan membuang peluang untuk mencetak gol. Bola yang sedang menggelinding di atas permukaan lapangan lebih mudah untuk di *passing* dan diterima daripada bola yang sedang melayang di udara.

Berdasarkan pendapat tersebut, maka dalam penelitian ini hanya akan membahas salah satu teknik dasar permainan sepakbola yaitu *passing*. *Passing* menurut mielke, D (2007:19) adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan *passing.*

Passing pada permainan sepakbola juga merupakan salah satu strategi yang biasa diterapkkan. Kemampuan melakukan *passing* pada seorang pemain sepakbola memiliki tujuan untuk melewati lawan dan melakukan penyerangan membuka ruang pada teman, mencari kesempatan memberikan bola umpan yang tepat kepada teman. Menurut Scheunemenn, T (2005:31) memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepakbola. Karena mengingat *passing* sangat begitu penting dan sering dilakukan dalam permainan sepakbola**.** Peneliti melihat tayangan di televise dan mengamati pertandingan sepakbola di liga-liga top dunia, bahwa keterampilan *passing* sangat dominan dipakai dalam suatu pertandingan. Hampir dalam suatu pertandingan diawali

oleh keterampilan *passing.* Di era sepakbola modern ini permainan *passing-passing* pendek dan cepat sedang merajai eropa bahkan dunia. Banyak tim-tim sepakbola eropa menggunakan *passing-passing* pendek dan cepat seperti FC Barcelona di Liga Spanyol, Arsenal FC dan Manchester City di Liga Inggris. Sedangkan di Indonesia masih kurang dan jarang ada tim sepakbola yang mengunakan gaya permainan *passing-passing* pendek dan cepat. Tim-tim sepakbola di Indonesia masih sering mengandalkan *passing-passing* jauh yang sebenarnya kurang efektif.

Agar dapat *passing* bola dengan baik, maka diperlukan adanya suatu metode latihan *passing* bola yang tepat dan mengarah pada pencapaian tujuan. Untuk dapat memiliki keterampilan *passing* yang baik tersebut, maka perlu melakukan proses latihan. Bentuk-bentuk latihan *passing* bermacam-macam, diantaranya latihan *passing* dua arah sasaran *dan* latihan *passing* empat arah sasaran. Sesuai dengan batasan-batasan latihan kelincahan.

SSA (Sekolah Sepakbola Anaca) kedungwuni Kabupaten Pekalongan. SSA Kedungwuni ini berdiri pada tahun 11 september 2011 dan beralamat di Jl. Capgawen utara no. 10 RT/RW: 03/03 Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pekalongan. SSA Kedungwuni merupakan satu wadah untuk menampung minat, bakat anak dalam sepakbola yang menerima anak-anak di Kabupaten Pekalongan dan sekitarnya untuk berlatih dan dibina guna mencapai prestasi yang optimal. SSA kedungwuni yang di ketuai Widiyono, S.Pd. Apabila diperhatikan rata-rata anak yang berlatih berusia antara 10 sampai 16 tahun. Usia ini dapat dikatakan sebagai usia yang tepat untuk dilakukan pembinaan dan pelatihan dengan teknik-teknik dasar yang benar dan penanaman sikap sportivitas tinggi dalam olahraga khususnya dalam olahraga sepakbola.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Gambar 1.1 Pemain SSA Kedungwuni kab.Pekalongan 2015

Untuk mencapai tujuan didirikannya SSA Kedungwuni Kabupaten Pekalongan mempunyai program latihan yang terarah dengan menerapkan metode-metode latihan teknik dasar yang bervariasi dan metode latihan fisik yang dikombinasi dengan permainan. Tujuannya agar para siswa tidak merasa jenuh selama mengikuti latihan. Dengan latihan 1 minggu 3 kali yaitu hari Jum'at, Minggu dan Rabu diharapkan para siswa SSA Kedungwuni dapat lebih cepat berkembang dalam bermain sepakbola. Prestasi yang diperoleh SSA Kedungwuni pernah menjuarai berbagai turnamen antara lain:

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

1. Juara 1 Kajen Muda Cup U-12 Tahun 2012
2. Juara 4 Festifal Aspara U-12 Tahun 2014
3. Juara 2 Dinpora Cup U-12 Tahun 2014
4. Juara 2 ASSKAP U-11 Tahun 2014
5. Juara 1 Batang Boys Cup U-12 Tahun 2015
6. Juara 1 Dinpora Cup U-12 Tahun 2015.

Gambar 1.2 Juara 2 ASSKAP U-11 Tahun 2014

Pada umumnya banyak yang memiliki bakat yang cukup baik yang berasal dari bakat alam yang dimiliki dan kegemaran mereka dari menyaksikan pertandingan-pertandingan, kompetisi sepakbola baik itu secara langsung atau televisi. Pembinaan pemain hendaknya dimulai sedini mungkin yaitu dimulai semenjak anak-anak umur 7 tahun atau kelompok umur sekolah dasar telah diberikan pendidikan olahraga sepakbola secara metodis yang berarti bermain sepakbola sudah merupakan kegiatan yang dilakukan dengan penuh kesadaran, secara teratur dan terencana agar dari permulaan belajar bermain sepakbola anak-anak sudah mengerti dasar-dasar bermain sepakbola, menguasai teknik-teknik, dan keterampilan bermain yang benar. Sekaligus mendidik sikap mental serta kematangan juara anak (Sukatamsi, 1984:12).

Sebelum peneliti menentukan judul, Peneliti mengamati dan melakukan observasi di SSA Kedungwuni selama latihan dan melakukan uji coba ternyata banyak anak-anak yang belum bisa menguasai teknik dasar untuk melakukan *passing* sehingga banyak pemain yang *passing* bolanya terlalu jauh ke samping maupun ke depan, sehingga teman yang menerima bola sulit untuk menjangkau

bola yang diterimanya karena terlalu jauh dari jangkauan kedua kaki. Hal ini bisa berdampak negatif pada saat tim bermain, dikarenakan jika *passing* tidak tepat maka akan mudah direbut lawan dan apabila *passing* terlalu melebar atau jauh dari jangkauan kaki, akan mudah cepat kehilangan bola yang sulit dikontrol dan berakibat bola *out* atau keluar lapangan. Pelatih menyebutkan bahwa untuk program latihan *passing* sudah ada namun untuk variasi latihannya itu kurang. Maka dengan demikian harapan pelatih dan peneliti menginginkan setiap siswa dapat melakukan *passing* dengan baik, dengan akurasi yang tepat. Sehingga peneliti berkeinginan untuk meningkatkan akurasi *passing* siswa SSA tersebut menjadi labih baik sesuai dengan apa yang diharapkan oleh siswa dan pelatih. Dan tidak lupa pula untuk mendukung latihan tersebut, perlu adanya program latihan yang baik untuk mendukung terciptanya latihan yang maksimal dan tidak membosankan bagi siswa.

Gambar 1.3 Penjelasan Materi Latihan Pada Pemain SSA Kedungwuni

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti sangat tertarik sehingga ingin meneliti mengenai "Pengaruh Latihan *Passing* Dua Arah Sasaran dengan Latihan *Passing* Empat Arah Sasaran terhadap Akurasi *Passing* pada Pemain SSA Kedungwuni Kabupaten Pekalongan ".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.2.1 Mengoper atau menendang bola adalah salah satu teknik dasar yang penting dan paling sering dilakukan dalam permainan sepakbola.

1.2.2 Perlunya berbagai variasi latihan mengoper atau menendang bola agar dapat menguasai teknik mengoper atau menendang bola yang baik.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas. Permasalahan ini dibatasi pada Pengaruh Latihan *Passing* Dua Arah Sasaran dengan Latihan *Passing* Empat Arah Sasaran terhadap Akurasi *Passing* pada Pemain SSA Kedungwuni Kabupaten Pekalongan "

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah di kemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian tersebut :

1.4.1 Apakah ada pengaruh latihan *passing* dua arah sasaran terhadap akurasi *passing* pada pemain SSA Kedungwuni Kabupaten Pekalongan 2015?

1.4.2 Apakah ada pengaruh latihan *Passing* empat arah sasaran terhadap akurasi *Passing* pada pemain SSA Kedungwuni Kabupaten Pekalongan 2015?

1.4.3 Manakah yang lebih baik antara latihan *passing* dua arah sasaran dengan

Latihan *passing* empat arah sasaran terhadap Akurasi *Passing* pada pemain SSA Kedungwuni Kabupaten Pekalongan 2015?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1.5.1 Mengetahui pengaruh latihan *passing* dua arah sasaran terhadap akurasi *passing* pada pemain SSA Kedungwuni Kabupaten Pekalongan 2015?

1.5.2 Mengetaui pengaruh latihan *Passing* empat arah sasaran terhadap akurasi *passing* pada pemain SSA Kedungwuni Kabupaten Pekalongan 2015?

1.5.3 Mengetahui latihan mana yang lebih baik antara latihan *passing* dua arah sasaran dengan latihan *passing* empat arah sasaran terhadap akurasi *passing* pada pemain SSA Kedungwuni Kabupaten Pekalongan 2015?

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dalam penelitian ini antara lain:

1.6.1 Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan terutama bagi mahasiswa jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

1.6.2 Bagi siswa, sebagai acuan untuk meningkatkan akurasi *short passing* dalam permainan sepakbola.

1.6.3 Bagi pelatih, sebagai pertimbangan dalam memilih metode yang tepat untuk meningkatkan akurasi *short passing* pada siswa Sekolah Sepak Bola dan agar tercipta prestasi yang baik.

1.6.4 Bagi Sekolah Sepak Bola (SSB), sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program dalam usaha untuk meningkatkan prestasi.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Teknik Dasar Sepakbola

Teknik bermain sepakbola adalah semua gerakan-gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepakbola (Sukatamsi, 1985:33). Teknik dasar merupakan salah satu fondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola. Teknik dalam permainan sepakbola dapat diartikan sebagai cara memainkan bola sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang baik. 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 menghindar dari penjagaan lawan. Sedangkan teknik dengan bola berfungsi untuk menguasai dan menjaga bola dari lawan.

2.1.1.1 Teknik tanpa bola

Teknik tanpa bola yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola yang meliputi: lari cepat mengubah arah, melompat atau meloncat, gerak tipu dengan badan dan 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.

2.1.1.2 Teknik dengan bola

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

2.1.1.2.1 Menendang bola

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.

2.1.2 Teknik *Passing* Sepakbola

Passing menurut Mielka, D (2007:19) adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian lain juga bisa digunakan untuk melakukan *passing. Passing* dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang di antara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. Selain itu keterampilan mengontrol bola pada menerima bola dari *passing* teman 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. Karena Menurut Scheunemann, T (2005: 31) memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain

sepakbola. Mengingat *passing* begitu sering dilakukan dalam sebuah pertandingan pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki kemampuan *passing* para pemainnya.

Keterampilan mengoper dan menerima bola membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelasan pemain dalam sebuah tim ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagianya. Ketepatan, langkah dan waktu pelepasan bola merupakan bagian penting dari kombinasi *passing* bola yang berhasil. Oleh sebab itu seorang pemain sepakbola harus mampu mengoper dan mengontrol bola dengan baik setelah temanya memberikan bola kepadanya, agar bola tidak terlepas dan hilang dan berarti membuang kesempatan menciptakan gol (Luxbacher, J.A, 2004:11).

Gambar 2.1 : *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam (Asbi Ginardo Pemain SSA Kedungwuni)

Hampir dari pemula sepakbola khususnya anak-anak masih mengalami kesulitan melakukan teknik dasar *passing.* Untuk bisa melakukan dan menguasai *passing* diperlukan cara latihan yang baik dan benar. Cara melakukan *passing* ada beberapa macam. Menurut Milelke, D (2007:20-24) mengatakan ada 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 sepatu, 3) *passing* menggunakan *drop pass*, 4) *passing* dengan lari *overlap*, 5) *passing* dengan *give and go.*

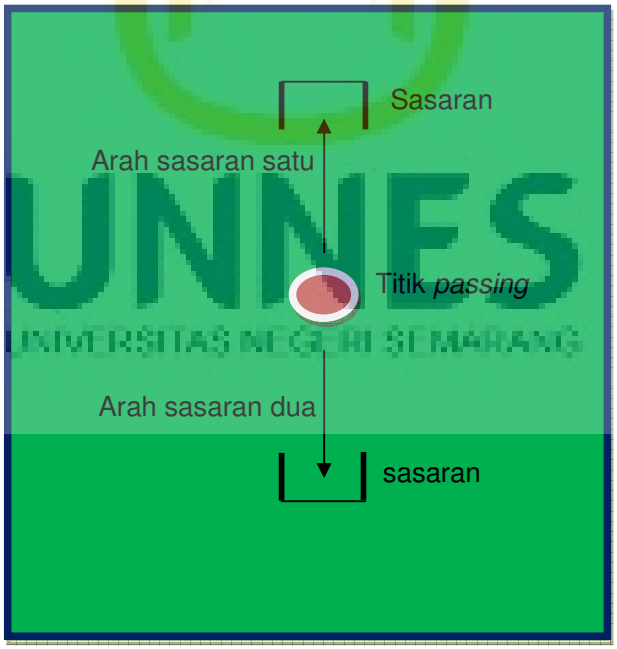
Sementara itu menurut pendapat Luxbacher, J.A (2004:11-23) menjelaskan tentang beberapa teknik *passing* di atas permukaan ada tiga teknik yaitu: 1) operan *inside-of-the-foot* (dengan bagian dalam kaki), 2) operan *outside-of-the-foot* (dengan bagian luar kaki), 3) operan *instep* (dengan kura-kura kaki), 4) operan *short chip*, 5) operan *long chip*.

Dalam penelitian ini menggunakan *passing* menggunakan kaki bagian dalam *(inside-of-the-foot)*. Keterampilan *passing* bola yang paling besar adalah *pushpass* (operan dorongan) karena bagian samping dalam kaki sebenarnya pendorong bola. Teknik *passing* ini digunakan untuk menggerakan bola sejauh 5 hingga 15 *yard*. Cara pelaksanannnya cukup sederhana. Kaki yang menahan keseimbangan tubuh, yang tidak digunakan untuk menendang diletakkan di samping bola dan arahkan ke target. Tempatkan kaki yang akan menendang dalam posisi menyamping dan jari kaki ke atas menjauh dari garis tengah tubuh. Bola yang ditendang adalah bagian tengah dan ditendang dengan bagian dalam kaki. Pastikan kaki tetap lurus pada gerak lanjutan dari tendangan tersebut (Luxbacher, J.A, 2004:12).

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.1.3 *Passing* Dua Arah Sasaran

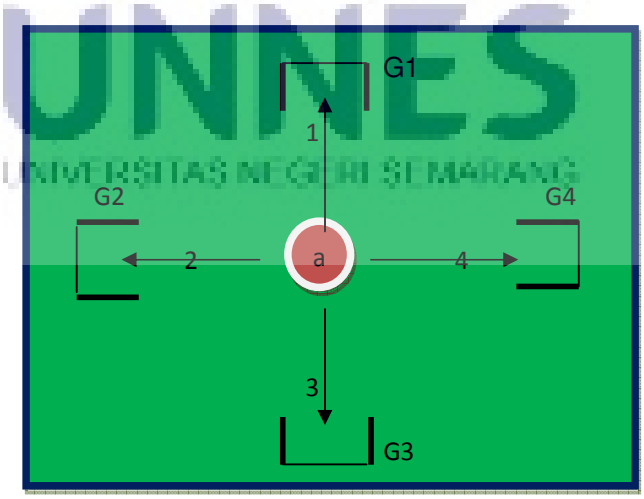
Latihan *passing* dua arah sasaran adalah bentuk latihan *passing* yang dilakukan dengan jarak 10 meter dari titik *passing* kearah dua sasaran. Kedua arah sasaran tersebut membentuk segaris yang kedua arah sasaran tersebut berada didepan dan dibelakang dari titik *passing*. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan akurasi *passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan pemain dalam *ball feeling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan *passing* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada. Kelebihan dari latihan ini adalah 1) mempunyai sasaran yang dituju atau yang diarahkan sehingga merangsang kesungguhan hati dalam latihan, 2) dengan merubah setiap arah *passing* sehingga akan melatih koordinasi gerak tubuh sehingga akan mempengaruhi hasil peningkatan kemampan *passing*.



Gambar 2.2 *Passing* Dua Arah Sasaran (Program Latihan Penelitian)

2.1.4 *Passing* Empat Arah Sasaran

Latihan *passing* empat arah sasaran adalah bentuk latihan *passing* yang dilakukan dengan jarak 10 meter dari titik *passing* kearah empat sasaran. Keempat arah sasaran tersebut membentuk segi empat yang empat arah sasaran tersebut berada didepan, belakang, samping kanan, samping kiri dari titik passing. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan akurasi *passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan pemain dalam *ball feeling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan *passing* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada. Kelebihan dari latihan ini adalah 1) latihan ini mempunyai lebih banyak arah sasaran yaitu empat arah sasaran yang diarahkan atau yang dituju sehingga dapat meningkatkan rangsangan dalam setiap lathan, 2) Variasi program Latihan yang selalu berubah membuat sampel temotivasi untuk selalu mencoba, 3) Empat sasaran yang selalu berubah secara otomatis melatih koordinasi gerak tubuh kaki dan mata yang lebih baik sehingga mampu meningkatkan hasil kemampuan *passing.*



Gambar 2.3 *Passing* Empat Arah sasaran (Program Latihan Penelitian)

Keterangan:

1) Angka 1 adalah arah sasaran pertama
2) Angka 2 adalah arah sasaran kedua
3) Angka 3 adalah arah sasaran ketiga
4) Angka 4 adalah arah sasaran keempat
5) Huruf a adalah titik *passing*
6) G1, G2, G3, G4 adalah gawang sasaran

2.1.5 Akurasi *Passing*

Menurut M. Sajoto (1995:9), ketepatan (*accuracy*) adalah 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. *Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain dengan jarak yang dekat tidak lebih dari 10 meter. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan (Danny Mielke, 2007:19).

Dari pengertian akurasi *passing* di atas, dapat disimpulkan maksud dari akurasi *passing* adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan atau mengarahkan bola terhadap suatu sasaran dengan menggunakan kaki dengan jarak tidak lebih dari 10 meter.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.1.6 Prinsip Latihan

Tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau suatu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan bebagai 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:

2.1.6.1 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 mambantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi atlet.

2.1.6.2 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 menyababkan rasa bosan (*boredom*). Untuk mencegah itu harus diterapkan latihan-latihan yang bervariasi.

2.1.6.3 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.

2.1.6.4 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:

2.1.6.4.1 Kegiatan fisik, atlet dapat melaksanakan aktivitas fisik dengan kesempatan yang sama pada setiap sesi latihan.

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

2.1.6.5 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*.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

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.

2.1.6.6 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.

2.1.6.7 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.

2.1.6.8 Pendinginan (*Cooling Down*)

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

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

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.

2.1.7 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.

2.1.7.1 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.

2.1.7.2 Jenis beban latihan

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

2.1.7.2.1 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.

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

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

2.1.7.3 Indikator latihan

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

2.1.7.3.1 *Volume*, menunjukan jumlah pembebanan dengan satuan kilo meter, meter, kilo gram, 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.

2.1.7.3.2 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.

2.1.7.3.3 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 *passing* dua arah sasaran terhadap akurasi *passing*

Passing menurut Mielke, D (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 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 *passing* dua arah sasaran adalah bentuk latihan *passing* yang dilakukan dengan jarak 10 meter dari titik *passing* kearah sasaran. Kedua arah sasaran tersebut membentuk segaris yang kedua arah sasaran tersebut berada didepan dan dibelakang dari titik passing. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan akurasi *passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan pemain dalam *ball feeling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan *passing* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada.

Kelebihan dari latihan ini adalah 1) mempunyai sasaran yang dituju atau yang diarahkan sehingga merangsang kesungguhan hati dalam latihan, 2) dengan merubah setiap arah *passing* sehingga akan melatih koordinasi gerak tubuh sehingga akan mempengaruhi hasil peningkatan kemampan *passing*. Berdasarkan analisis di atas bahwa diduga ada pengaruh latihan *passing* dua arah sasaran terhadap akurasi *passing.*

2.2.2 Pengaruh Latihan *Passing* Empat Arah Sasaran Terhadap Akurasi *Passing*

Memiliki *passing* yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepakbola (Scheunemann, T 2005:31). Latihan *passing* bertujuan untuk meningkatkan akurasi *passing*. Bentuk Latihan *passing* empat arah sasaran adalah bentuk latihan *passing* yang dilakukan dengan jarak 10 meter dari titik *passing* kearah sasaran. Keempat arah sasaran tersebut membentuk segi empat yang empat arah sasaran tersebut berada didepan, belakang, samping kanan, samping kiri dari titik *passing*. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan akurasi *passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Latihan ini juga menunjang kemampuan pemain dalam *ball feeling* ketika akan mengoper, sejauh mana kekuatan *passing* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Kelebihan dari latihan ini adalah 1) latihan ini mempunyai lebih banyak arah sasaran yaitu empat arah sasaran yang diarahkan atau yang dituju sehingga dapat meningkatkan rangsangan dalam setiap lathan, 2) Variasi program Latihan yang selalu berubah membuat sampel temotivasi untuk selalu mencoba, 3) Empat sasaran yang selalu berubah secara otomatis melatih koordinasi gerak tubuh kaki dan mata yang lebih baik sehingga mampu

meningkatkan hasil kemampuan *passing*. Berdasarkan analisis di atas bahwa diduga ada pengaruh latihan *passing* empat arah sasaran terhadap akurasi *passing.*

2.2.3 Perbedaan Pengaruh Latihan *Passing* Dua arah Sasaran dan Latihan *Passing* Empat Arah Sasaran terhadap Akurasi *Passing*

Bentuk latihan dalam penelitian ini yaitu *passing* dua arah sasaran dan *passing* empat arah sasaran. Latihan *passing* dua arah sasaran adalah bentuk latihan *passing* yang dilakukan dengan jarak 10 meter dari titik *passing* kearah sasaran. Kedua arah sasaran tersebut membentuk segaris yang kedua arah sasaran tersebut berada didepan dan dibelakang dari titik *passing*. Sedangkan latihan *passing* empat arah sasaran adalah bentuk latihan *passing* yang dilakukan dengan jarak 10 meter dari titik *passing* kearah sasaran. Keempat arah sasaran tersebut membentuk segi empat yang empat arah sasaran tersebut berada didepan, belakang, samping kanan, samping kiri dari titik *passing*. Dengan metode *passing* dua arah sasaran maupun *passing* empat arah sasaran diharapkan bisa meningkatkan hasil akurasi *passing* di dalam permainan sepakbola, artinya dengan *passing* dua arah sasaran maupun latihan *passing* empat arah sasaran ada pengaruh untuk meningkatkan hasil akurasi *passing* di dalam permainan sepakbola. Kelebihan dari latihan dua arah sasaran adalah 1) mempunyai sasaran yang dituju atau yang diarahkan sehingga merangsang kesungguhan hati dalam latihan, 2) dengan merubah setiap arah *passing* sehingga akan melatih koordinasi gerak tubuh sehingga akan mempengaruhi hasil peningkatan kemampan *passing.* Sedangkan Kelebihan dari latihan empat arah sasaran adalah 1) latihan ini mempunyai lebih banyak arah sasaran yaitu empat arah sasaran yang diarahkan atau yang dituju sehingga dapat

meningkatkan rangsangan dalam setiap lathan, 2) Variasi program Latihan yang selalu berubah membuat sampel temotivasi untuk selalu mencoba, 3) Empat sasaran yang selalu berubah secara otomatis melatih koordinasi gerak tubuh kaki dan mata yang lebih baik sehingga mampu meningkatkan hasil kemampuan *passing*. Sehingga diduga latihan *passing* empat arah sasaran berpengaruh lebih baik daripada *passing* dua arah sasaran terhadap hasil akurasi *passing* dalam permainan sepakbola.

2.3 Hipotesis

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:110), hipotesis dapat diartikan sebagai satu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan pemikiran di atas, hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut :

1. Ada pengaruh latihan *passing* dua arah sasaran terhadap akurasi *passing* pemain sepakbola SSA Kedungwuni Kabupaten Pekalongan tahun 2015.
2. Ada pengaruh latihan *passing* empat arah sasaran terhadap akurasi *passing* pemain sepakbola SSA Kedungwuni Kabupaten Pekalongan tahun 2015.
3. Latihan *pasing* empat arah sasaran berpengaruh lebih baik terhadap akurasi *passing* pemain sepakbola SSA Kedungwuni Kabupaten Pekalongan 2015.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa :

5.1.1 Ada pengaruh latihan *passing* dua arah sasaran terhadap hasil akurasi *passing* pada pemain SSA Kedungwuni tahun 2015.

5.1.2 Ada pengaruh latihan *passing* empat arah sasaran terhadap hasil akurasi *passing* pada pemain SSA Kedungwuni tahun 2015.

5.1.3 Latihan *passing* empat arah sasaran berpengaruh lebih baik terhadap hasil akurasi *passing* pada pemain SSA Kedungwunitahun 2015.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, maka saran peneliti adalah :

5.2.1 Untuk para pelatih sepakbola SSA Kedungwuni Kabupaten Pekalongan dalam meningkatkan hasil akurasi *passing* dapat dilakukan latihan *passing* menggunakan *treatment* latihan *passing* dua arah sasaran dan empat arah sasaran, karena secara nyata kedua metode latihan tersebut berdampak pada hasil akurasi *passing* yang lebih baik. Disarankan pula pelatih memberikan latihan konsentrasi dan koordinasi dengan gerakan yang lebih kompleks sebelum *treatment* latihan.

5.2.2 Membandingkan metode latihan *passing* dua arah sasaran dan latihan *passing* empat arah sasaran dengan metode yang lain agar diperoleh informasi yang semakin luas dan tepat terkait bentuk latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan hasil akurasi *passing* dalam permainan sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad hufron nur latif. 2014. *Pengaruh Latihan Passing Bervariasi Dan Latihan Passing Lurus Berhadapan Terhadap Keterampilan Passing Pemain Sepakbola KU-14 SSB Alamsari Kebumen*. Skripsi. Semarang : FIK UNNES.

A. Sarumpaet, dkk. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta : Depdikbud.

FIK. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Semarang : FIK UNNES.

Luxbacher, J,A. 2004. *Sepak Bola*. Jakata : PT Rajasa Grafindo Persada.

M. Sajoto. 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.

Mielke, D. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Jakarta : Pakar Raya.

Rubianto hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang : CV Cipta Prima Nusantara.

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. *2004. Statistik Jilid 1. Yogyakarta: Andi*

Yohanes Anton Nugroho. 2011. Olah Data Dengan SPSS. Yogyakarta : Sekripta Media Creative

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG