



**PENGARUH LATIHAN *PASSING DRILL* DAN *PASSING DIAMOND*
TERHADAP AKURASI *GROUND PASSING* DALAM
PERMAINAN SEPAKBOLA**

(Eksperimen Pemain SSB UNDIP U12-U13 Tahun 2019)

SKRIPSI

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

Oleh:

Oky Ramando

6301415031

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

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

Hari : **Jamis**

Tanggal : **4 Juli 2019**

Semarang, **4** Juli 2019

Mengetahui
Ketua Jurusan PKLO



Soedjatmiko, S.Pd, M.Pd.

NIP: 197208151997021001

Dosen Pembimbing

Kumbul S Budiyanto, S.Pd., M.Kes

NIP.197109091998021001

ABSTRAK

Okky Ramando, 2019. Skripsi ini berjudul **Pengaruh Latihan *Passing Drill* dan *Passing Diamond* Terhadap Akurasi *Ground Passing* Dalam Permainan Sepakbola.** (Eksperimen Pada Pemain Sekolah Sepakbola SSB UNDIP U12-U13 Tahun 2019). Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga S1, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd., M.Kes.

Kata Kunci : Latihan *Passing Drill*, Latihan *Passing Diamond*, Akurasi *Ground Passing*

Mengumpan bola atau *passing* merupakan salah satu teknik dasar bermain yang paling sering dilakukan dalam permainan sepakbola. Maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: 1) Adakah pengaruh latihan *passing drill* terhadap akurasi *ground passing*. 2) Adakah pengaruh latihan *passing diamond* terhadap akurasi *ground passing*. 3) Manakah yang lebih baik antara pengaruh latihan *passing drill* dan latihan *passing diamond* terhadap akurasi *ground passing*.

Populasi berjumlah 120 pemain yang berasal dari SSB UNDIP Kota Semarang Tahun 2019. Sampel penelitian pemain SSB UNDIP Semarang U12-U13 Tahun 2019 berjumlah 20 pemain. Instrumen penelitian adalah, tes akurasi *ground passing* sebanyak 10 kali. Data hasil tes dianalisis menggunakan uji t.

Hasil penelitian: 1) Ada pengaruh latihan *passing drill* terhadap akurasi *ground passing* dengan hasil uji t diperoleh nilai $t_{hitung} = 11 > t_{tabel} = 2,262$ dengan sig 0,000. 2) Ada pengaruh latihan *passing diamond* terhadap akurasi *ground passing* dengan hasil uji t diperoleh nilai $t_{hitung} = 9 > t_{tabel} = 2,262$ dengan sig = 0,000. 3) Tidak ada perbedaan latihan *passing drill* dan latihan *passing diamond* terhadap akurasi *ground passing* diperoleh nilai $t_{hitung} = 1 < t_{tabel} = 2,262$ dengan sig = 0,343.

Simpulan penelitian ini adalah 1) Ada pengaruh latihan *passing drill* 2) Ada pengaruh latihan *passing diamond* 2) latihan *passing drill* sama baiknya dengan latihan *passing diamond* terhadap akurasi *ground passing*. Saran, 1) Sebaiknya untuk meningkatkan hasil akurasi *ground passing* pelatih SSB UNDIP menerapkan latihan *passing drill* dan *passing diamond* karena latihan ini berpotensi meningkatkan hasil akurasi *ground passing*. 2) Untuk atlet SSB UNDIP sebaiknya memahami dan melakukan dengan sungguh-sungguh ketika program latihan tersebut diterapkan pelatih.

ABSTRACT

Okky Ramando, 2019. The title of the final project *The Effect of Back Pass Drill and Diamond Passing Drill Towards the Accuracy of Ground Passing in Soccer*. (The experiment on SSB UNDIP 12-13 Years Old 2019). S1 Sport Training Education Department, Faculty of Sport Science. State University of Semarang. Supervisor: Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd., M.Kes.

Keywords: Drill Passing Training, Diamond Passing Training, The Accuracy of Ground Passing

Passing is one of the basic technique to play which is mostly used in football game. Therefore, the research problems of this research are: 1). Is there any influence of applying drill passing training towards the accuracy of ground passing. 2). Is there any influence of diamond passing training towards the accuracy of ground passing. 3). Which one is better, the influence of drill or diamond passing training towards the accuracy of ground passing.

The population of this research were the 120 players of SSB UNDIP Semarang U12-U13 2019. The sample were the 20 players of SSB UNDIP Semarang U12-U13 2019. The research instrument was the accuracy test of *ground passing* as much as 10 times. The test result data was analyzed by using t-test.

The results of the research showed that: 1). There was an influence of drill passing training towards the accuracy of ground passing by means of the t-test result the value of $t_{hitung} = 11 > t_{tabel} = 2,262$ with sig. 0,000. 2). There was an influence of diamond passing training towards the accuracy of ground passing by means of the t-test result the value of $t_{hitung} = 9 > t_{tabel} = 2,262$ with sig. = 0.000. 3). There was no difference between the drill and diamond passing training towards the accuracy of ground passing by means the value of $t_{hitung} = 1 < t_{tabel} = 2,262$ with sig. = 0.343.

The conclusions of this research are: 1). There is an influence of applying drill passing training. 2). There is an influence of applying diamond passing training. 2). Applying drill passing and diamond passing training are both good for the accuracy of ground passing. The suggestion that the researcher wants to deliver are: 1). It is better for the coach of SSB UNDIP to apply drill passing and diamond passing in order to increase the result of ground passing. 2). It is better for the atlet of SSB UNDIP to understand and apply those technique seriously whenever those training program are implemented by their coach.

PERNYATAAN

Dengan ini saya,

Nama : Oky Ramando

Nim : 6301415031

Jurusan/ Prodi: Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "Pengaruh Latihan *Passing Drill* Dan Latihan *Passing Diamond* Terhadap Akurasi *Ground Passing* Dalam Permainan Sepak Bola Pada SSB UNDIP U12-U13 Tahun 2019" benar – benar merupakan hasil karya saya sendiri. Semua kutipan baik secara langsung atau tidak langsung, baik diperoleh dari sumber kepustakaan atau sumber yang lainnya, telah disertakan keterangan mengenai identitas sumbernya sebagaimana norma dalam penulisan karya ilmiah.

Dengan demikian, apabila dikemudian hari pernyataan yang saya buat tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai hukum yang berlaku diwilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 2 Juli 2019



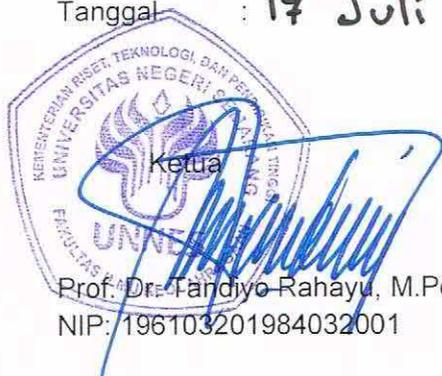
Oky Ramando
NIM: 6301415031

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Oky Ramando. NIM 6301415031. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. "Pengaruh Latihan *Passing Drill* Dan Latihan *Passing Diamond* Terhadap Akurasi *Ground Passing* Dalam Permainan Sepak Bola Pada SSB UNDIP U12-U13 Tahun 2019". Telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 17 Juli 2019



Panitia Ujian

Sekretaris

Dr. Rubianto Hadi, M.Pd.
NIP: 196302061988031001

Dewan Penguji

1. Drs. Kriswantoro, M.Pd.
NIP. 196106301987031003
2. Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes.
NIP. 196701191992032001
3. Kumbul S Budiyanto, S.Pd., M.Kes.
NIP. 197109091998021001

(Penguji 1).....

(Penguji 2).....

(Penguji 3).....

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO : “Sesungguhnya pelindungku adalah Allah yang telah menurunkan Kitab { Al-Qur’an }. Dia melindungi orang-orang saleh”

{ Q.S AL-A'raaf : 196 }

Persembahan :

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

Bapak Sarman dan Ibu Ramisah tercinta yang selalu memberikan kasih sayang kepadaku, serta dukungan moral dan moril selama ini. Kakak saya Sri Mujiatun dan teman dekat saya Rizki Aulia Utami dkk. yang selalu memberikan semangat dan motivasi. Teman-teman Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2015. Almamater Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNNES. Rekan-rekan semua atas segala kesempatan dan pengalaman selama ini.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi. Penulis dalam melaksanakan penelitian ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan penghormatan dan ucapan terimakasih atas dukungan, bantuan, dan ilmu yang diberikan kepada penulis selama menempuh perkuliahan maupun dalam proses penyusunan skripsi ini kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan penulis untuk kuliah serta menimba ilmu di Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan fasilitas, motivasi, dan dukungan dalam proses penyelesaian skripsi.
4. Dosen pembimbing Bapak Kumbul Slamet Budiyanto, M.Pd, M.Kes. yang telah memberikan bimbingan, arahan, dorongan, dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.
5. Bapak/Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah membekali ilmu.
6. Ketua dan Pelatih SSB UNDIP Bapak Sumardi Widodo, S.Pd., M.Pd. yang telah mengizinkan penulis untuk melaksanakan penelitian.
7. Pemain SSB UNDIP yang sudah bersedia membantu penelitian.

8. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Hal ini disebabkan oleh terbatasnya kemampuan dan pengetahuan yang ada pada diri penulis.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membaca.

Semarang, **2** Juli 2019

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized, somewhat abstract shape with a vertical line extending upwards from the top right corner.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT.....	iv
PERNYATAAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	9
1.3 Pembatasan Masalah.....	10
1.4 Rumusan Masalah	10
1.5 Tujuan Penelitian	10
1.6 Manfaat Penelitian	11
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS.....	12
2.1 Landasan Teori.....	12
2.1.1 Hakikat Sepakbola Untuk Pemain SSB	12
2.1.2 Teknik Dasar Sepakbola	14
2.1.2.1 Menendang Bola	15
2.1.2.2 Menghentikan Bola	15
2.1.2.3 Menggiring Bola	16
2.1.2.4 Menyundul Bola	16
2.1.2.5 Merampas Bola	16
2.1.2.6 Lemparan Ke Dalam	16
2.1.2.7 Penjaga Gawang.....	17
2.1.3 Analisis Gerak <i>Passing</i>	18
2.1.3.1 <i>Passing</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam	18
2.1.3.2 <i>Passing</i> Menggunakan Kaki Bgian Luar	19
2.1.3.3 <i>Passing</i> Menggunakan Punggung Kaki	20
2.1.3.4 <i>Passing</i> Menggunakan Punggung Kaki Semi Ke Kaki Dalam	21
2.1.3.5 Perkenaan Di Bagian Bola	22
2.1.4 <i>Passing Drill</i>	23
2.1.5 <i>Passing Diamond</i>	24
2.1.6 Analisis Kelebihan Dan Kekurangan Latihan <i>Passing Drill</i> Dan <i>Passing Diamond</i>	25
2.1.6.1 Kelebihan Dan Kekurangan Latihan <i>Passing Dril</i>	25
2.1.6.2 Kelebihan Dan Kekurangan Latihan <i>Passing Diamond</i>	25
2.2 Kerangka Berfikir	26

2.2.1 Analisis Pengaruh Latihan <i>Passing Drill</i>	26
2.2.2 Analisis Pengaruh Latihan <i>Passing Diamond</i>	27
2.2.3 Analisis Latihan <i>Passing Drill</i> Lebih Berpengaruh Dibandingkan Dengan Latihan <i>Passing Diamond</i>	28
2.3 Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	29
3.2 Variabel Penelitian	31
3.2.1 Variabel Bebas	31
3.2.1.1 Latihan <i>Passing Drill</i>	31
3.2.1.2 Latihan <i>Passing Diamond</i>	32
3.2.2 Variabel Terikat	32
3.3 Populasi, Sampel, Dan Teknik Penarikan Sampel	32
3.3.1 Populasi Penelitian	32
3.3.2 Sampel Penelitian	33
3.3.3 Teknik Penarikan Sampel	33
3.4 Instrumen Penelitian	33
3.5 Prosedur Penelitian	36
3.5.1 Metode Pengumpulan Data	36
3.5.2 Teknik Pengambilan Data	37
3.5.2.1 <i>Pre-test</i> Atau Tes Awal	37
3.5.2.2 <i>Treatment</i> Atau Perlakuan	38
3.5.2.3 <i>Post-test</i> Atau Tes Akhir	38
3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian	38
3.6.1 Faktor Kesungguhan Hati	39
3.6.2 Faktor Kegiatan Sampel Di Luar Penelitian	39
3.6.3 Faktor Alat	39
3.6.4 Faktor Pemberian Materi	40
3.6.5 Faktor Kemampuan	40
3.6.6 Faktor Kebosanan	40
3.6.7 Faktor Cuaca	40
3.6.8 Faktor Tes	41
3.7 Teknik Analisis Data	41
3.7.1 Pengujian Normalitas	42
3.7.2 Perhitungan Homogenitas	42
3.7.3 Uji Hipotesis	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
4.1 Hasil Penelitian	44
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian	44
4.1.2 Uji Prasyarat	45
4.1.2.1 Uji Normalitas	45
4.1.2.2 Uji Homogenitas	46
4.1.3 Uji Hipotesis	47
4.1.3.1 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Data <i>Pretest</i>	47
4.1.3.2 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Kelompok Eksperimen 1 Antara Data <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i>	48
4.1.3.3 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Kelompok Eksperimen 2 Antara Data <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i>	50
4.1.3.4 Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Data <i>Posttest</i>	51

4.1.4 Peningkatan Hasil Akurasi <i>Ground Passing</i>	53
4.2 Pembahasan.....	54
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	56
5.1 Simpulan.....	56
5.2 Saran	56
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Pembagian Kelompok Umur	13
3.1 Pembagian Kelompok Penelitian	37
3.2 Teknik Analisis Data	41
4.1 Deskriptif Data Penelitian.....	44
4.2 Hasil Penghitungan Uji Normalitas Data Penelitian	45
4.3 Uji Homogenitas	46
4.4 Uji t Data Pre-test.....	47
4.5 Uji Hipotesis 1	49
4.6 Uji Hipotesis 2.....	50
4.7 Uji t Data Post-test.....	52
4.8 Peningkatan Hasil Akurasi <i>Ground Passing</i>	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 <i>Passing</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam	19
2.2 <i>Passing</i> Menggunakan Kaki Bagian Luar	20
2.3 <i>Passing</i> Menggunakan Punggung Kaki	21
2.4 <i>Passing</i> Menggunakan Punggung Kaki Semi Ke Kaki Dalam	22
2.5 Perkenaan Pada Bagian Bola	23
2.6 <i>Passing Dril</i>	24
2.7 <i>Passing Diamond</i>	24
3.1 Rancangan Penelitian	30
3.2 Tes Akurasi <i>Ground Passing</i>	35
4.1 Peningkatan Hasil Akurasi <i>Ground Passing</i>	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Pembimbing.....	60
2. SK Pembimbing.....	61
3. Surat Ijin Penelitian.....	62
4. Surat Balasan Penelitian.....	63
5. Daftar Nama Pemain.....	64
6. Data Presensi Kehadiran.....	65
7. Data Hasil Pre-test.....	66
8. Data Hasil Pre-test Yang Dipasangkan.....	67
9. Pembagian Kelompok Sampel.....	68
10. Data Hasil Post Test.....	69
11. Tabel Hasil Uji Normalitas.....	70
12. Tabel Hasil Uji Homogenitas.....	71
13. Tabel Uji t Data Pre-test.....	72
14. Tabel Uji Beda Pre-test Dan Post-test dua Kelompok Eksperimen.....	73
15. Tabel Uji t Data Post-Test.....	74
16. Peningkatan Hasil Akurasi.....	75
17. Program Latihan.....	76
18. Dokumentasi.....	93

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu sarana yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang dengan kesegaran jasmani yang baik, akan terlihat bersemangat dalam menjalani aktifitas sehari-hari. Olahraga juga sangat penting bagi kesehatan tubuh manusia, tetapi sekarang ini olahraga sudah mulai diabaikan oleh sebagian manusia. Oleh karena itu, kita harus rajin berolahraga demi menjaga kesehatan tubuh kita. Tetapi kenyataan di masyarakat banyak orang yang berpendapat bahwa olahraga hanya membuang waktu saja, menyebabkan lelah dan mengganggu prestasi belajar siswa, sehingga banyak orang tua maupun guru yang melarang siswa untuk melakukan kegiatan olahraga terlalu rutin.

Untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang tinggi, olahragawan haruslah memiliki empat kelengkapan pokok yaitu pembinaan teknik atau keterampilan, pembinaan fisik (kesegaran jasmani), pembinaan taktik (mental, daya ingatan, kecerdasan), dan kematangan juara. Empat kelengkapan pokok tersebut hanya dapat dicapai dengan latihan yan rutin dan bertahap dan banyak pertandingan yang direncanakan. Artinya teknik dasar harus dikuasai oleh olahragawan atau atlet, karena penguasaan teknik dasar merupakan syarat yang harus dikuasai oleh setiap olahragawan atau atlet agar permainannya dapat dilakukan dengan baik dan benar.

Prestasi olahraga merupakan puncak penampilan dari seorang atlet yang dicapai dalam suatu pertandingan, setelah seorang atlet melakukan banyak latihan dan uji tanding. Untuk mencapai prestasi yang tinggi, seorang atlet harus memperhatikan beberapa faktor. Salah satu faktor tersebut adalah seorang atlet harus menguasai keterampilan dasar dari cabang olahraga tersebut, karena dengan itu seorang atlet bisa bermain dengan baik dan benar. Tetapi tujuan dari melakukan olahraga bukan hanya itu tetapi untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang. Tujuan tersebut dapat tercapai apabila olahraga dilakukan dengan cara dan prinsip olahraga yang baik dan benar.

Di dalam dunia olahraga dikenal berbagai macam cabang olahraga, salah satunya adalah sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati dan digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di dunia terutama di Indonesia. Olahraga ini sudah banyak mengalami perkembangan yang cukup pesat dari berbagai olahraga lain yang banyak berkembang dan digemari pula oleh masing-masing manusia di dunia terutama di Indonesia. Sepakbola dapat dikatakan olahraga yang paling terkenal karena, olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, pria maupun wanita memainkan olahraga ini untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan.

Perkembangan sepakbola moderen di dunia telah mengalami perkembangan yang sangat pesat terlihat dari para pemain sepakbola yang memiliki bakat - bakat yang baik dan handal dalam bermain sepakbola seperti Cristian Ronaldo, Lionel Messi, Arjen Robben, Gareth Bale, Cesc Fabregas mereka adalah deretan pemain-pemain berlabel bintangnya sepakbola dunia. Sedangkan untuk sekelas pemain-pemain Indonesia ada banyak juga yang memiliki bakat bermain sepakbola, salah satunya ada Evan Dimas D, Hamka

Hamzah, Irfan Bachdim, Maman Abdulrahman, Boaz Salosa dan masih banyak lagi pemain - pemain yang memiliki teknik sepakbola yang mumpuni dan diatas rata- rata, baik dari teknik menggiring bola, mengoper bola, menendang bola ke arah gawang, dan pastinya kemampuan untuk mencetak goal bagi timnya.

Sepakbola merupakan permainan yang membangkitkan luapan keinginan dan emosi yang tidak sama dengan olahraga lainnya. Sepakbola merupakan sesuatu yang umum diantara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda. Sepakbola merupakan sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan, dan agama. Dikenal sebagai "bola kaki" hampir di seluruh dunia, sepakbola merupakan olahraga nasional hampir diseluruh negara di Asia, Afrika, Eropa, dan Amerika Selatan. Olahraga ini merupakan satu-satunya jenis permainan bola kaki yang dimainkan di olimpiade. Berjuta-juta orang lebih memilih untuk menyaksikan World Cup pertandingan sepakbola internasional dari pada Super Bowl dan World Series. Tanpa diragukan lagi, sepakbola merupakan permainan yang paling terkenal di dunia (Luxbacher, 2011:1).

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukkan. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawannya dan apabila sama maka permainan dinyatakan seri. Tetapi tujuan utamanya adalah untuk mendidik anak menjadi cerdas, terampil, jujur, dan sportif. Selain itu melalui sepakbola anak akan tumbuh dan berkembang semangat persaingan (*competition*), kerja sama

(*cooperation*), interaksi sosial (*social interaction*) dan pendidikan moral (*moral education*) (Sucito, 2000:8)

Sepakbola kenyataan bukan hanya dijadikan sebagai olahraga saja tetapi dapat dijadikan sebagai mata pencaharian dalam bidang olahraga bagi sebagian orang yang menekuni dan menggelutinya. Olahraga yang bersaranakan sepatu bola, bola sepak dan lapangan sepakbola ini dalam hal permainannya selalu menunjukkan perkembangan dan berubah layaknya teknologi yang ada di dunia. Mulai dari jaman pertama kali ditemukan permainan sepakbola orang yang melakukan pertandingan sepakbola tidak lepas dari orang yang menjadi juara bisa berubah-ubah dan tidak dikuasai oleh setiap klub atau negara.

Salah satu cara untuk meningkatkan prestasi olahraga terutama dalam cabang olahraga sepakbola adalah dengan pembinaan. Pembinaan membutuhkan waktu yang panjang, terprogram dan dimulai dari usia dini. Untuk melakukan suatu pembinaan diperlukan suatu wadah atau organisasi yang dapat membina pemain sehingga dapat menjadi pemain yang handal. Kemudian untuk sarana dan prasarana juga harus mendukung terlaksananya suatu latihan yang sistematis. Dan hal yang juga harus diperhatikan adalah masalah pendanaan agar dapat mencapai tujuan dari suatu organisasi tersebut.

Faktor penting yang lain yang dapat mempengaruhi prestasi seorang pemain sepakbola bola adalah penguasaan berbagai macam teknik dasar sepakbola. Apabila seorang pemain sepakbola tidak mampu menguasai berbagai macam teknik dasar sepakbola secara baik dan benar, maka pemain tersebut tidak akan menjadi pemain yang baik dan handal. Teknik dasar bermain

sepakbola menentukan sampai dimana pemain sepakbola dapat meningkatkan kualitas permainan.

Menendang adalah teknik dasar yang paling dominan dalam permainan sepakbola dari berbagai teknik yang ada, dikarenakan kemampuan menendang bola dengan baik dan benar dapat dipergunakan untuk tujuan memberi operan kepada teman, menembak bola ke arah gawang lawan, membersihkan atau menyapu bola di daerah pertahanan (belakang) ke depan (biasa dilakukan pemain belakang untuk mematahkan serangan lawan), dan untuk melakukan bermacam-macam tendangan salah satunya adalah tendangan bebas, tendangan sudut, dan tendangan hukuman penalti. Menurut (Sucipto, 2000:17) berdasarkan perkenaan kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu: 1) menendang dengan kaki bagian dalam, 2) menendang dengan kaki bagian luar, 3) menendang dengan punggung kaki, 4) menendang dengan punggung kaki bagian dalam.

Tujuan sepakbola adalah seorang pemain harus berusaha memasukkan bola ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan. Banyak cara dan teknik dasar untuk mencetak gol, tetapi menendang adalah salah satu teknik dasar yang paling dominan digunakan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Untuk bisa membangun serangan kearah gawang lawan dibutuhkan taktik yang bagus. Termasuk kualitas passing yang bagus dan akurat juga akan mempermudah aliran bola menuju kepertahanan lawan.

Untuk meningkatkan latihan ketepatan *passing* ke teman perlu adanya bentuk latihan yang perlu dilakukan oleh seorang atlet atau seorang pemain

khususnya pemain tengah. Untuk dapat melakukan tendangan yang baik dan akurat, seorang pemain harus melakukan latihan *passing* ke arah teman atau sasaran secara berulang-ulang sampai ditemukan perasaan terhadap bola untuk mendapatkan tendangan yang memiliki akurasi tinggi, sehingga hasil *passing* sesuwe sasaran dan tidak mudah dipatahkan oleh lawan.

Passing sangat penting bagi setiap pemain dan tim, karena dengan seorang pemain memiliki *passing* yang baik dan memiliki akurasi yang baik sebuah tim akan mudah untuk membangun sekema untuk mencetak gol. Dengan demikian tim akan dengan mudah memenangkan pertandingan tersebut. Maka *passing* ke teman sangat perlu dilatih demi mendapatkan *passing* yang baik dan akurat khususnya ke arah teman untuk melakukan *passing* satu dua didepan pertahanan lawan untuk membongkar pertahana lawan dan membangun serangan. Dalam hal ini ketika sebuah tim mengalami sebuah kebuntuan dalam menembus pertahanan lawan yang begitu kuat, maka cara alternatif yang harus dilakukan salah satunya adalah *passing* bola dari kaki ke kaki didepan pertahanan lawan atau *passing* keluar untuk membuka pertahanan lawan untuk menciptakan peluang yang bisa menjadi gol.

Dari hal tersebut penulis tertarik untuk meneliti salah satu sekolah sepakbola (SSB) di Kota Semarang yaitu SSB UNDIP. Sekolah nonformal yang berdiri tanggal 19 Oktober 1999, telah menjadi magnet bagi anak-anak yang bercita-cita menjadi pemain sepakbola. SSB Yang bermarkas di stadion Tembalang dan lapangan Durian ini telah banyak mendapat prestasi lokal. Dalam kancah SSB lokal, SSB UNDIP adalah salah satunya yang disegani. SSB ini didirikan oleh Sumardi Widodo. Lelaki yang bekerja sebagai dosen di Universitas Diponegoro ini telah membangun SSB UNDIP. Sampai saat ini SSB UNDIP

memiliki kurang lebih 120 siswa didik. “Kami memiliki siswa sekitar 120 anak di semua kelompok umur. Salah satu prestasi SSB UNDIP ini adalah menjadi juara Piala Walikota, liga lifeboy, Danone, dll”.

Kalau program latihannya memang sudah terprogram cukup baik dan dilihat dari teknik maupun fisik yang dimiliki para pemain sudah cukup baik, tetapi saya juga melihat ada kekurangan dalam kualitas *passing*. Banyak dari pemain SSB UNDIP yang memiliki akurasi *passing* yang lemah, banyak sekali *passing* yang dilakukan mudah untuk dipotong lawan dan ada juga yang *passing* yang tidak sesuwa arah sasarannya. Maka dari itu latihan *passing* ke arah teman sangat penting untuk pemain sendiri khususnya dan untuk sebuah tim. *Ground passing* sangat penting dalam sebuah permainan apalagi saat sulit menembus pertahanan lawan sampai kotak pinalti. Momen yang harus kita lakukan yaitu *passing* satu dua sentuhan untuk membongkar rapatnya pertahanan lawan.

Dengan melihat latar belakang tersebut peneliti ingin memberikan suatu penelitian kemampuan akurasi *ground passing*, sehingga bisa membawa dampak positif bagi kemajuan SSB UNDIP dalam meraih prestasi disuatu kompetisi atau kejuaraan-kejuaraan resmi baik di Kota Semarang sendiri maupun di luar Kota Semarang. Selain membawa dampak positif, penelitian ini juga memberi pengetahuan bagi pelatih atau pembina sepakbola dalam memilih pemain yang mempunyai kualitas *ground passing* yang bagus.

Para pemain SSB UNDIP sudah lama mendapatkan materi teknik dasar bermain sepakbola akan tetapi prestasinya masih harus ditingkatkan. Dengan melihat latar belakang di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul: **“PENGARUH LATIHAN *PASSING DRILL* DAN *PASSING DIAMOND*”**

TERHADAP AKURASI *GROUND PASSING* DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET SSB UNDIP U12-U13 KOTA SEMARANG TAHUN

2019” 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.

Pemain sepakbola di SSB UNDIP mempunyai pemain yang berumur dari 10 sampai 18 tahun. Perkembangan penguasaan teknik dasar yang sudah beberapa tahun berlatih bermain sepakbola di SSB UNDIP sudah semakin berkembang tetapi prestasi yang diraih masih harus ditingkatkan, hal tersebut bisa dilihat dari prestasi SSB UNDIP saat ini. Sedangkan jadwal latihan yaitu hari Selasa, hari Kamis, hari Sabtu, dan hari Minggu. Sedangkan jadwal pembagian waktunya, yaitu Selasa dan Kamis pukul 15.30 s.d 17.30 WIB di Lapangan Durian, sedangkan hari Sabtu pukul 15.30 s.d 17.30 WIB di Stadion UNDIP, sedangkan hari minggu Pukul 07.00 s.d 09.00 WIB di Stadion UNDIP.

Permainan sepakbola di Kota Semarang terutama SSB UNDIP 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 menggembirakan, berbagai usaha telah dilakukan oleh perkumpulan sepakbola dengan jalan mengadakan kompetisi baik untuk tingkat pelajar, mahasiswa maupun antar perkumpulan, semua ini semata-mata untuk meningkatkan prestasi sepakbola di Indonesia.

Disinilah terdapat bibit olahraga Nasional yang tidak akan habis apabila program olahraga di Kota Semarang secara keseluruhan dapat dilaksanakan

sebaik-baiknya. SSB UNDIP merupakan wadah yang tepat untuk pengembangan olahraga, disamping itu juga membantu peningkatan pertumbuhan dan perkembangan para atlet. Sepakbola bertujuan juga untuk mencari bibit atlet sepakbola dan memajukan prestasi karena setiap tahun banyak kejuaraan sepakbola, salah satu kejuaraan yang rutin diadakan setiap tahun di berbagai daerah di Indonesia adalah Kompetisi Pengurus Cabang PSSI Kota Semarang, dan masih satu cabang lagi ditingkat pelajar yang tidak kalah pamornya yaitu POPDA cabang sepakbola. Dalam kejuaraan-kejuaraan tersebut terjaring atlet-atlet yang mempunyai *skill* individu dan permainan yang bagus sehingga muncul atlet-atlet muda yang siap untuk berprestasi dan memajukan sepakbola di Indonesia.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

- 1.2.1 Sesuai pengamatan peneliti, pelatih sepakbola belum memberikan metode khusus untuk meningkatkan kemampuan dan akurasi *ground passing* pada pemainnya.
- 1.2.2 Perlu adanya penelitian yang mangarah pada metode yang baik, benar dan efektif untuk meningkatkan kemampuan dan akurasi *ground passing* pada sepakbola.
- 1.2.3 Belum adanya penelitian yang membandingkan antara latihan *passing drill* dan *passing diamond*.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diurekan diatas, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan yang berdasarkan tujuan dari penelitian ini, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti adalah pengaruh latihan *passing drill* dan *passing diamond* terhadap akurasi *ground passing* dalam permainan sepakbola pada SSB UNDIP U12-U13 Tahun 2019.

1.4 Rumusan Masalah

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

- 1.4.1 Apakah ada pengaruh latihan *passing drill* terhadap hasil akurasi *ground passing* pada pemain SSB UNDIP tahun 2019 ?
- 1.4.2 Apakah ada pengaruh latihan *passing diamond* terhadap hasil akurasi *ground passing* pada pemain SSB UNDIP tahun 2019 ?
- 1.4.3 Manakah yang lebih baik antara latihan *passing drill* dan *passing diamond* terhadap akurasi *ground passing* pada pemain SSB UNDIP tahun 2019 ?

1.5 Tujuan Penelitian

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

- 1.5.1 Untuk mengetahui ada pengaruh latihan *passing drill* terhadap akurasi *ground passing* pada pemain SSB UNDIP tahun 2019.
- 1.5.2 Untuk mengetahui ada pengaruh latihan *passing diamond* terhadap akurasi *ground passing* pada pemain SSB UNDIP tahun 2019.

1.5.3 Untuk mengetahui hasil yang lebih baik antara latihan *passing drill* dan *passing diamond* terhadap akurasi *ground passing* pada pemain SSB UNDIP tahun 2019.

1.6 Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan dapat menjadi inspirasi khususnya dibidang olahraga sepakbola.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti dapat dijadikan sebagai wahana dalam mengaplikasikan bidang ilmu yang telah dipelajari melalui suatu kegiatan penelitian ilmiah.
2. Bagi siswa SSB UNDIP dapat memberikan program terkait dengan latihan mana yang lebih efektif untuk meningkatkan akurasi *passing* dalam sepakbola.
3. Bagi seorang pelatih, pelatih maupun pembina sepakbola dapat dijadikan pengetahuan dalam mengajar, melatih, maupun membina sepakbola secara baik dengan latihan-latihan yang diberikan misalnya latihan *passing drill* dan *passing diamond* sehingga dapat meningkatkan prestasi dengan melalui pemilihan cara latihan *passing* bola yang lebih efisien dalam permainan sepakbola.
4. Bagi Universitas Negeri Semarang sebagai sumbangan karya ilmiah dalam perkembangan ilmu pengetahuan.

BAB II
LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR,
DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

Landasan teori adalah sub bab yang berisi tentang teori-teori yang berhubungan dan mendukung penelitian. Uraannya adalah sebagai berikut:

2.1.1 Hakikat Sepakbola untuk Pemain SSB (12-13 tahun)

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).

Pada umumnya peraturan permainan sepakbola untuk usia 12-13 tahun peraturan yang digunakan hampir sama. Namun agar permainan untuk usia 12-13 tahun dapat berjalan dengan baik dan menarik perlu diberikan peraturan permainan yang dimodifikasi. Menurut buku (*Law of The Game FIFA,2005: 2*), penerapan peraturan permainan sepakbola dapat dimodifikasi untuk pertandingan yang pemainnya berusia dibawah 16 tahun, sepakbola wanita, sepakbola veteran (usia di atas 35 tahun), dan pemain yang cacat. Perubahan yang diperkenankan adalah terhadap: 1). Ukuran lapangan permainan, 2). Ukuran, berat, dan bahan dasar bola, 3). Lebar gawang dan tinggi mistar/palang dari tanah, 4). Lama waktu permainan, 5). Pergantian pemain.

Permainan sepakbola dalam penggunaan bola juga menggunakan aturan. Bola yang digunakan lapisan luarnya terbuat dari kulit dan lapisan dalam terbuat dari karet. Menurut (Soekatamsi,1984:32) pembagian kelompok umur untuk kelompok usia di bawah 13 tahun menggunakan bola ukuran 4, sedangkan untuk usia di atas 14 tahun menggunakan bola ukuran 5. Alokasi waktu permainan untuk usia 12-13 juga dapat dimodifikasi. Pelaksanaan permainan sepakbola untuk anak dibawah usia 13 tahun dilakukan dalam 2 babak dengan waktu 2x25 menit. Untuk usia 14-16 tahun dilakukan 2 babak selama 2x35 menit.

Tabel 2.1. Pembagian Kelompok Umur

USIA	LAMANYA WAKTU LATIHAN	LAMANYA WAKTU PERTANDINGAN	UKURAN LAPANGAN
7-9 Th	50-60 menit	2 x 20 menit atau 2 x 25 menit	Panjang: 70 M, Lebar: 40 M
10-12 Th	60-70 menit	2 x 25 menit atau 2 x 30 menit	Panjang: 70 M, Lebar: 40 M
13-15 Th	60-75 menit	2 x 30 menit atau 2 x 35 menit	Panjang: 90 M, Lebar: 60 M
16-18 Th	75-90 menit	2 x 40 menit	Panjang: 110 M, Lebar: 70 M
19 Th keatas	90-120 menit	2 X 45 menit	Panjang: 110 M, Lebar: 70 M

Sumber: (Soekatamsi, 1984: 32)

Sepakbola merupakan olahraga rakyat, sebab hampir semua rakyat menggemari permainan ini, baik anak-anak, orang dewasa atau orang tua senang memainkan sendiri atau hanya sebagai penonton. Maka tidak salah jika sepakbola disebut juga sebagai olahraga rakyat. Permainan sepakbola banyak dimainkan bukan saja di perkotaan, tetapi juga ada di desa-desa. Hal ini disebabkan oleh peralatan yang digunakan sederhana, dapat dilakukan sekaligus oleh banyak orang, dapat dilakukan di berbagai lapangan, serta memberikan rasa senang atau gembira.

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan permainan sepakbola menurut (Sucipto, 2000:7) adalah “Memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukkan. Hal ini berarti suatu regu atau dinyatakan menang apabila regu atau tim tersebut mampu mencetak gol lebih banyak ke gawang lawannya dan lebih sedikit kemasukkan bola.

2.1.2 Teknik Dasar Sepakbola

Untuk bermain sepakbola dengan baik dan benar pemain harus dibekali teknik dasar yang baik dan benar pula. Kesebelasan yang mempunyai pemain yang memiliki teknik dasar sepakbola yang baik dan benar, pemain tersebut cenderung pemain yang dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar pula. Begitu pula sebaliknya, kesebelasan yang kurang menguasai tehnik dasar, lebih sering kehilangan bola. Untuk itu, seorang pemain sepakbola mampu menguasai teknik-teknik dasar sepakbola yang benar dan baik. Karena kemampuan teknik dasar sangat berpengaruh dalam jalannya permainan sepakbola. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah

menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), lemparan ke dalam (*throw in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*) (Sucipto, 2000:17).

2.1.2.1 Menendang Bola

Menendang bola merupakan kegiatan yang paling serius dan dominan dilakukan dalam permainan sepakbola. Seorang pemain sepakbola yang mampu menguasai teknik menendang dengan baik dan benar akan menjadi pemain yang baik dan benar pula. Tujuan menendang bola adalah mengumpang atau *passing*, menendang ke gawang atau *shooting* dan menyapu bola untuk menggagalkan serangan lawan atau *sweeping*. Dan teknik menendang bola sesuai dengan perkenankaki sebagai berikut :

1. Menendang dengan kaki bagian dalam
2. Menendang dengan kaki bagian luar
3. Menendang dengan punggung kaki
4. Menendang dengan punggung kaki semi ke kaki dalam

2.1.2.2 Menghentikan Bola

Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dasar yang penggunaannya bersamaan dengan teknik dasar menendang bola. Tujuan menghentika bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya adalah mengatur tempo permainan, mengalihkan laju permainan, dan memudahkan untuk melakukan *passing*. Bagian tubuh yang dipergunakan untuk mengontrol bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang dipergunakan untuk mengontrol bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki (Sucipto, 2000:22).

2.1.2.3 Menggiring Bola

Menggiring bola pada dasarnya menendang bola secara terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu kaki yang dipergunakan untuk menggiring bola sama dengan kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan untuk mendekati sasaran, untuk melewati lawan, dan untuk menghambat permainan. Menggiring bola bisa menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan bagian punggung kaki (Sucipto, 2000:28)

2.1.2.4 Menyundul bola

Menyundul bola pada dasarnya memainkan bola dengan kepala. Menyundul bola dalam permainan sepakbola bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol, dan mematahkan serangan lawan. Ditinjau dari posisi tubuh menyundul bola dapat dilakukan dengan berdiri, melompat, dan sambil meloncat (Sucipto, 2000:32).

2.1.2.5 Merampas Bola

Merampas bola merupakan upaya merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan dengan berdiri (*standing tackling*), dan sambil meluncur (Sucipto, 2000:34).

2.1.2.6 Lemparan Ke Dalam

Lemparan ke dalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang memainkan bola diluar lapangan permainan. Selain mudah untuk memainkan bola, dari lemparan ke dalam peraturan *off side* tidak berlaku. Lemparan ke dalam dapat dilakukan tanpa dengan awalan, baik dengan posisi kaki sejajar maupun salah satu kaki di depan (Sucipto, 2000:36).

2.1.2.7 Penjaga Gawang

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, dan menendang bola. Untuk menangkap bola dapat dibedakan berdasarkan arah datang bola, ada yang datang bola masih dalam jangkauan penjaga gawang (tidak meloncat) dan ada yang diluar jangkauan penjaga gawang (harus meloncat). Untuk melempar bola dapat dibedakan berdasarkan jauh dekatnya sasaran (Sucipto, 2000:38).

Teknik menendang bola merupakan teknik dasar yang paling utama dan yang paling dominan dalam permainan sepakbola, oleh karena itu setiap pemain harus dapat menguasai dengan baik dan benar. Kemampuan menendang bola ke arah teman sangat penting artinya apabila lawan kita bermain dengan sistem bertahan, sehingga ruang gerak sempit dan sulit untuk ditembus, salah satu taktik untuk dapat menciptakan peluang gol adalah dengan mencari ruang tembak untuk dapat melakukan tendangan ke arah gawang. Dengan sering kali pemain melakukan tendangan ke arah gawang yang baik dapat mempengaruhi mental seorang penjaga gawang lawan, sehingga tendangan ke arah gawang yang baik dapat dijadikan solusi pemain untuk mencetak gol ke gawang lawan ketika pertahanan lawan di dalam kotak pinalti sulit untuk ditembus cara yang paling efektif dilakukan adalah permainan satu dua sentuhan untuk membuka ruang, menuju ke depan 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, 2000:17).

Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan, menendang ke arah gawang untuk mencetak gol dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan.

Untuk penguasaan keterampilan teknik dasar sepakbola yang baik dan benar bagi seorang pemain sepakbola adalah sangat penting, karena sangat berkaitan dengan tujuan permainan sepakbola yaitu memasukkan bola ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Seorang pemain sepakbola jika tidak ada penguasaan teknik dasar sepakbola yang baik dan benar maka tujuan dari permainan sepakbola sendiri cenderung tidak akan tercapai.

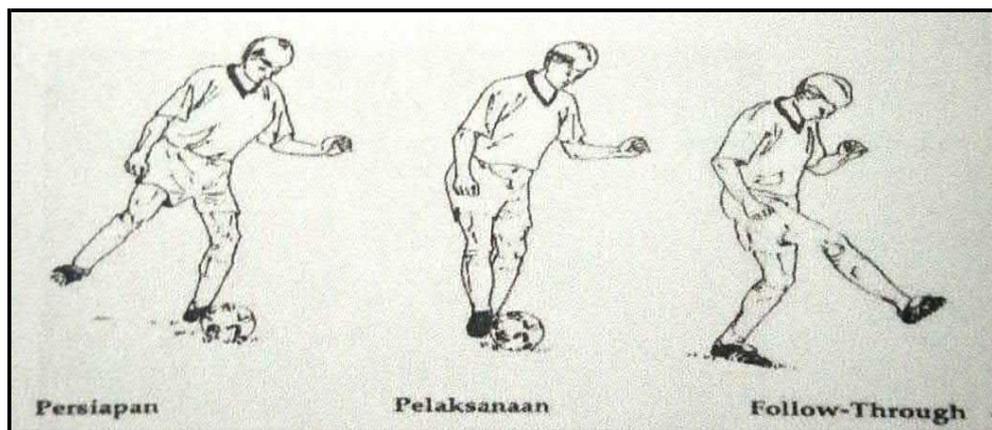
Berdasarkan pada penjelasan diatas, maka kita dapat menyimpulkan bahwa teknik dasar sepakbola harus dikuasai oleh semua pemain sepakbola secara baik dan benar agar tujuan dari permainan sepakbola bisa tercapai. Teknik dasar sepakbola terbagi menjadi dua teknik yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola berguna untuk pergerakan badan mencari posisi atau ruang yang menguntungkan dan menghindari dari penjagaan lawan, sedangkan teknik dengan bola berguna untuk menguasai bola dan menjaga bola dari lawan.

2.1.3 Analisis Gerak *Passing*

Mengenai analisis gerak *passing* itu baik latihan *passing drill* maupun *passing diamond* agar mendapat persesuaian sikap dan gerak yang sama pada garis besarnya akan diurekan dan dijelaskan dibawah ini sebagai berikut :

2.1.3.1 *Passing* menggunakan kaki bagian dalam

Teknik menendang dengan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk mengumpan jarak pendek. Analisis gerak menendang dengan kaki bagian dalam sebagai berikut : 1) badan menghadap sasaran dibelakang bola, 2) kaki tumpu berada disamping bola ± 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk, 3) kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola, 4) perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat ditengah-tengah bola, 5) pergelangan kaki ditegangkan pada saat mengenai bola, 6) gerak lanjut kaki tendang diangkat menghadap sasaran, 7) pandangan ditujukan ke bola dan mengikuti arah jalannya bola terhadap sasaran, dan 8) kedua lengan terbuka di samping badan (Sucipto dkk, 2000:18).



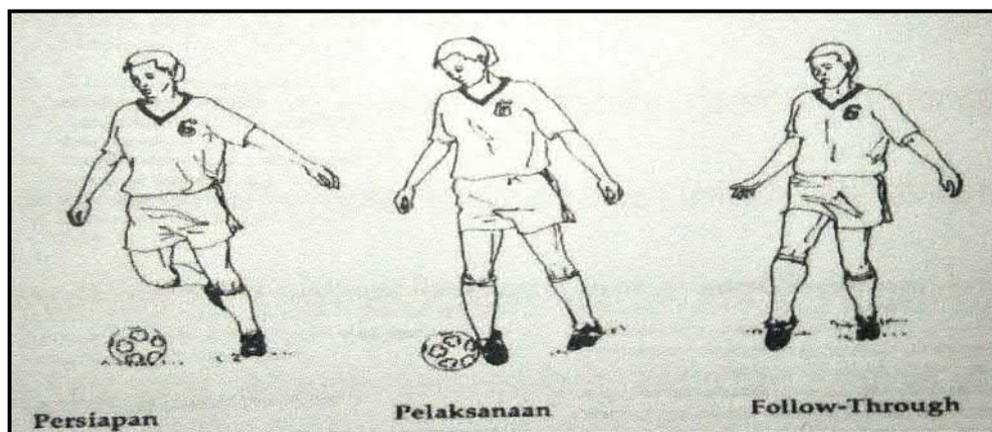
Gambar 2.1 *Passing* menggunakan kaki bagian dalam

(Sucipto, 2000:18)

2.1.3.2 *Passing* menggunakan kaki bagian luar

Menendang dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). Analisis gerakan tendangan dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut: 1) posisi badan dibelakang bola, kaki tumpu di samping bola ± 25 cm, ujung kaki menghadap sasaran, dan lutut sedikit

ditekuk, 2) kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap ke dalam, 3) kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola, 4) perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki bagian luar dan tepat ditengah-tengah bola, pada saat perkenaan bola pergelangan kaki ditegangkan, 5) gerak lanjut kaki tendang diangkat serong $\pm 45^\circ$ menghadap sasaran, 6) pandangan ke bola dan mengikuti jalannya bola ke sasaran, dan 7) kedua lengan terbuka menjaga keseimbangan disamping badan (Sucipto dkk, 2000:19).



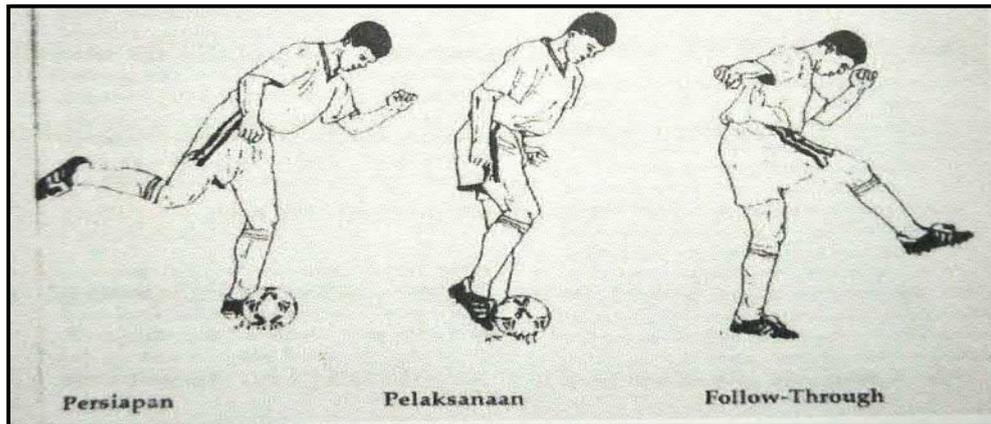
Gambar 2.2 *Passing* menggunakan kaki bagian luar

(Sucipto, 2000:19)

2.1.3.3 *Passing* menggunakan punggung kaki

Umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*). Analisis gerak menendang dengan punggung kaki adalah sebagai berikut: 1) badan dibelakang bola sedikit condong ke depan, kaki tumpu diletakkan disamping bola dengan ujung menghadap sasaran, dan lutut sedikit ditekuk, 2) kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan/sasaran, 3) kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola, 4) perkenaan kaki pada bola tepat

pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki di tegangkan, 5) gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke arah sasaran, dan 6) pandangan mengikuti jalannya bola dan ke sasaran (Sucipto, 2000:20).



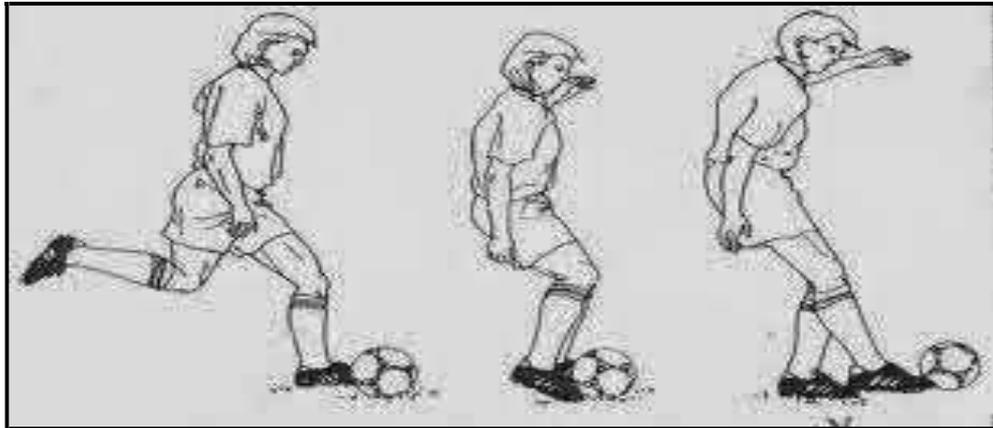
Gambar 2.3 *Passing* Menggunakan Punggung Kaki

(Sucipto, 2000:20)

2.1.3.4 *Passing* Menggunakan punggung kaki semi ke kaki dalam

Tendangan dengan punggung kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long passing*). Analisis gerak menendang dengan punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut: 1) posisi badan badan berada di belakang bola, sedikit serong $\pm 40^\circ$ dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan disamping belakang bola ± 30 cm dengan ujung kaki membentuk sudut $\pm 40^\circ$ dengan garis lurus bola, 2) kaki tendang berada di belakang boladengan ujung kaki serong $\pm 40^\circ$ ke arah luar. Kaki tandang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat di punggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan, 3) gerak lanjut kaki tendang diangkat dan diarahkan ke depan, 4) pandangan mengikuti jalannya

bola ke sasaran, dan 5) lengan dibuka berada disamping badan sebagai keseimbangan (Sucipto, 2000:21).



Gambar 2.4 *Passing* Menggunakan punggung kaki semi ke kaki dalam
(Sucipto, 2000:21)

2.1.3.5 Perkenaan di Bagian Bola

Untuk melakukan *passing* seorang pemain sepakbola harus mencermati perkenaan bagian mana bola yang akan ditendang. Bagian bola yang akan ditendang haruslah tepat mengenai tengah-tengah bagian bola, oleh karena itu apabila perkenaannya mengenai bagian bawah maka bola tersebut akan tinggi ke atas. Sehingga diharapkan bagi setiap pemain mencermati perkenaan antara kaki yang menendang dengan bola haruslah tepat mengenai bagian bawah tengah-tengah bola dan hasil tendangan akan sesuai yang diharapkan.

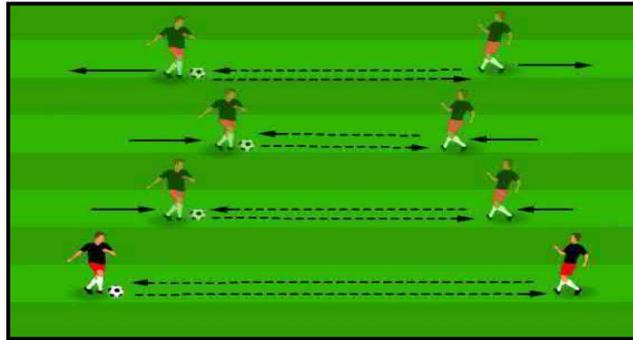


Gambar 2.5 Perkenaan Pada Bagian Bola

(Sumber:<https://www.google.com>)

2.1.4 *Passing Drill* (Berpasangan)

Passing drill berpasangan adalah suatu model latihan keterampilan passing dengan cara berpasangan. Yang dimaksud latihan berpasangan dalam penelitian ini adalah berlatih yang dilakukan berulang-ulang dengan teman atau dengan pasangannya. Cara melakukan *passing* berpasangan yaitu pasangan berdiri saling berhadapan dengan jarak 5 meter dan bola disalah satu pemainnya, pada aba-aba peluit seorang pemain dari pasangan itu *passing* bola kearah temannya dan yang menerima bola itu kemudian mengembalikan bola dengan *passing* seperti yang dilakukan oleh pemain yang sebelumnya dan begitudan begitu seterusnya hingga latihan selesai. Setiap melakukan *passing* bola harus datar.

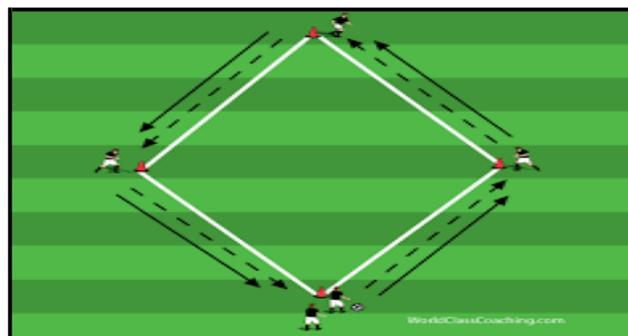


Gambar 2.6 *Passing Drill*

(Sumber:<https://www.google.com>)

2.1.5 *Passing Diamond*

Passing diamond merupakan bentuk latihan *passing* yang dilakukan membentuk berlian atau wajik dengan arah *passing* yang sama kemudian diikuti posisi pemain yang selalu berputar. Latihan ini memiliki jarak antar sudut yang sama, yaitu 10-15 meter karena jarak ini merupakan jarak ideal untuk latihan akurasi *passing* karena jika jarak *passing* terlalu jauh bola akan dengan mudah dipotong oleh lawan saat bermain. Arah untuk model latihan ini berbentuk *passing* diagonal. Model latihan *passing diamond* dapat meningkatkan akurasi *passing* apabila ada peningkatan intensitas dalam setiap latihannya.



Gambar 2.7 *Passing Diamond*

(Sumber:<https://www.google.com>)

2.1.6 Analisis Kelebihan Dan Kekurangan Latihan *Passing Drill* dan *Passing Diamond*

2.1.6.1 Kelebihan dan Kekurangan Latihan *Passing Drill* Berpasangan antara lain:

Kelebihan latihan *passing drill* berpasangan yaitu: lebih sesuai dengan gerakan dalam permainan sesungguhnya, arah sasaran nyata yaitu kepada teman sepasangannya, lebih menarik karena berpasangan, lebih bisa saling mengontrol gerakan temannya.

Kekurangan latihan *passing drill* berpasangan yaitu: arah bola sulit diantisipasi, keefektifan latihan bergantung pada pasangannya, kurang efisien karena harus memerlukan teman.

2.1.7.2 Kelebihan dan Kekurangan Latihan *Passing Diamond* antara lain :

Kelebihan latihan *passing diamond* yaitu: lebih leluasa mengatur arah dan keajegan bola, arah boal lebih cepat bisa di antisipasi, pemain terbiasa gerak aktif, lebih efisien.

Kekurangan latihan *passing diamond* yaitu: kalau salah satu passing dari pemain ada yang tidak akurat atau gagal, perogam akan terhenti, lebih membosankan.

Menurut Fox dan Matheus dalam (M.Sajoto, 1995:138) dikemukakan bahwa frekuensi latihan 3 – 5 kali perminggu adalah cukup efektif. Berdasarkan pendapat dari beberapa para ahli diatas peneliti dalam memberikan latihan menggunakan frekuensi latihan 4 kali dalam seminggu untuk latihan *passing drill* dan *passing diamond*.

2.2 Kerangka Berfikir

Sugiyono, (2013:17) mengemukakan bahwa, kerangka berfikir merupakan modal konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Kerangka berfikir dalam suatu penelitian perlu dikemukakan apabila dalam penelitian tersebut berkenaan dua variabel atau lebih. Apabila penelitian hanya membahas sebuah variabel atau lebih secara mandiri, maka yang dilakukan peneliti disamping mengemukakan deskripsi teoritis untuk masing-masing variabel, juga argumentasi terhadap variasi besaran variabel yang diteliti. Melakukan *passing* atau mengumpan bola yang tepat dan cepat tidaklah mudah, banyak faktor yang mempengaruhinya misalnya akurasi (ketepatan), lawan yang selalu menghalangi, konsentrasi, *ball feeling* dan lain sebagainya.

2.2.1 Analisis Pengaruh Latihan *Passing Drill* Terhadap Peningkatan

Akurasi *Ground Passing*.

Ditinjau dari fungsinya, *passing* memiliki kontribusi besar yaitu, untuk memberikan umpan-umpan yang tepat, cepat dan akurat sehingga akan memudahkan teman seregunya untuk menerima dan menyelesaikannya mencetak gol ke gawang lawan. Melalui model latihan *passing drill* memungkinkan pemain dapat melakukan *passing* yang baik, cepat dan tepat dengan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk menendang bola kearah teman. Berdasarkan pernyataan diatas maka guna dari model latihan *passing drill* dapat menunjang dalam latihan akurasi *ground passing* sepakbola SSB UNDIP U12 – U13 tahun 2019.

Latihan *passing drill* berpasangan adalah sebuah model latihan *passing* yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *passing* dengan cara latihan

passing secara berpasangan dalam posisi tetap atau tidak berpindah. Latihan ini dilakukan dengan memberikan berbagai macam variasi latihan *passing drill*. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan *passing* seorang pemain sepakbola dalam melakukan latihan terutama *ground passing*. Berdasarkan analisis diatas, diduga ada pengaruh latihan *passing drill* tetap terhadap peningkatan akurasi *ground passing*.

2.2.2 Analisis Pengaruh Latihan *Passing Diamond* Terhadap Peningkatan

Akurasi Ground Passing.

Pada dasarnya komponen utama yang menjadi dasar/fondasi dalam bermain sepakbola adalah *passing*. Dalam melatih *passing* dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas dan akurasi *ground passing* dapat dilakukan dengan beberapa cara antara lain: *passing diamond*. latihan *passing diamond* merupakan salah satu program latihan yang berpengaruh terhadap akurasi *ground passing*. Bentuk latihan *passing diamond* dibutuhkan teknik kemampuan *passing* yang lebih tinggi. Karena ini berpengaruh terhadap gerakan arah dan sasaran yang dituju dalam keadaan bergerak berpindah tempat, sehingga membutuhkan teknik *ball feeling* yang baik.

Dalam model latihan ini juga membutuhkan koordinasi kaki (*foot work*) antara kemampuan *passing* yang baik dan *timing* kapan harus memberikan *passing* kepada teman yang selalu bergerak. Selain itu kontrol bola yang baik juga dituntut dalam model latihan ini. Model latihan ini diharapkan bisa meningkatkan kemampuan seorang pemain dalam melakukan *ground passing* yang baik. Berdasarkan analisis diatas, diduga ada pengaruh latihan *passing diamond* terhadap peningkatan akurasi *ground passing*.

2.2.3 Analisis Pengaruh Latihan *Passing Drill* Dengan Latihan *Passing*

Diamond Terhadap Akurasi Ground Passing.

Passing drill pelaksanaannya terfokus pada hasil akurasi *passing* tanpa harus berfikir untuk melakukan perpindahan posisi atau *support*. Sedangkan *passing diamond* pelaksanaannya terbagi antara hasil akurasi *ground passing* dan *support*. Dari kedua program latihan sama-sama ada pengaruh terhadap akurasi *ground passing*. Di antara latihan *passing drill* dan *passing diamond* yang coba diterapkan oleh peneliti. Peneliti ingin mengetahui pengaruh dari kedua latihan tersebut terhadap peningkatan akurasi *ground passing*. Sehingga dari hasil penelitian dapat menjadi acuan untuk meningkatkan akurasi *ground passing* pemain SSB UNDIP U12-U13 tahun 2019.

2.3 Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini didasari pada uraian di atas adalah sebagai berikut:

- 1) Ada pengaruh latihan *passing drill* berpasangan terhadap peningkatan akurasi *ground passing* pada pemain SSB UNDIP tahun 2019.
- 2) Ada pengaruh latihan *passing diamond* terhadap peningkatan akurasi *ground passing* pada pemain SSB UNDIP tahun 2019.
- 3) Pengaruh latihan *passing drill* dengan latihan *passing diamond* terhadap akurasi *ground passing* pada pemain SSB UNDIP tahun 2019.

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian, analisis data dan pembahasan diperoleh simpulan sebagai berikut.

- 1) Ada pengaruh Latihan *passing drill* terhadap akurasi *ground passing* dalam permainan sepakbola pada pemain SSB UNDIP U12-U13 Tahun 2019.
- 2) Ada pengaruh Latihan *passing diamond* terhadap akurasi *ground passing* dalam permainan sepakbola pada pemain SSB UNDIP U12-U13 Tahun 2019.
- 3) Latihan *passing drill* sama baiknya dengan latihan *passing diamond* dalam meningkatkan hasil akurasi *ground passing* dalam permainan sepakbola pada pemain SSB UNDIP U12-U13 Tahun 2019.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka penulis akan mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

- 1) Sebaiknya untuk meningkatkan hasil akurasi *ground passing* pelatih SSB UNDIP menerapkan latihan *passing drill* dan *passing diamond* karena latihan ini berpotensi meningkatkan hasil akurasi *ground passing*.
- 2) Untuk atlet SSB UNDIP sebaiknya memahami dan melakukan dengan sungguh-sungguh ketika program latihan tersebut diterapkan pelatih.

DAFTAR PUSTAKA

- A.H amidsyah Nour, dkk. 1995. *Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depertemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Engkos Kosasih. 1993. *Olahraga, Teknik & Program Latihan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Fajar, Muchammad Rizky. 2016. "Jurnal Kesehatan Olahraga." *E-Journal Analisis Tingkat Ketrampilan Teknik Dasar Sepakbola Antara Atlet SSB Petroges, Bima Amora, Dan Puta Zodiac Usia 11-12 Tahun 16 - 28*.
- FIFA, 2010. *Laws of The Game peraturan permainan*. Jakarta : PSSI.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek- Aspek Psikologi Dalam Coaching* . Jakarta: Dedikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi .
- Kemenpora. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahraga*. Jakarta: Kemenpora RI.
- Luxbacher, Joseph. 2004. *Sepak Bola*. Jakarta: PT Raja Gravindo Persada.
- Mielke. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Bandung Pakar Raya.
- Muchtar, and Remmy. 1997. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- M, Nasir. 2009. *Metode Penelitian*. Jakarta: Gahalia Indonesia.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press .
- Sudjana. 2002. *Metode Statistik*. Bandung: Sinar Baru, Algesindo.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. 2002. *Manajemen Penelitian* . Jakarta: P2LPTK.
- . 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- . 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suheuneman. 2008. *Dasar - Dasar Sepakbola Moderen*. Malang: DIOMA.
- Sukatamsi. 1985. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Sutrisno, Hadi. 2000. *Statistik (Jilid 1)*. Yogyakarta: Andi.
- . 2004. *Statistik (Jilid 2)*. Yogyakarta: Andi.

- Syafi'i, I. 2007. *Panduan Pelaksanaan Rangkaian Tes Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Pemain Usia Dini*. Surabaya: University Press IKIP Surabaya.
- . 1999. *Sepakbola Dasar (Edisi Revisi) Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan IKIP Surabaya*. Surabaya: University Press IKIP Surabaya.
- Syafruddin. 1992. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: UNP.
- Tim. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Undang – Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional