



**PENGARUH LATIHAN *PASSING* BERPASANGAN DAN DENGAN
MEDIA DINDING TERHADAP KETEPATAN *PASSING*
SEPAKBOLA PADA SSB BINA PUTRA USIA 10-12
TAHUN DI KABUPATEN BLORA TAHUN 2019**

SKRIPSI

**Diajukan Dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata 1
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Universitas Negeri Semarang**

Oleh :

Dodi Setiawan

6301414045

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2020**

PERSETUJUAN

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

Hari : Kamis

Tanggal : 23 April 2020

Semarang, 20 April 2020

Menyetujui,
Ketua Jurusan/ Program Studi
Pendidikan Kependidikan Olahraga



Sri Haryono, S.Pd, M.Or
NIP. 19691113 199802 1 001

Pembimbing,

Sri Haryono, S.Pd, M.Or
NIP. 19691113 199802 1 001

ABSTRAK

Dodi Setiawan. 2019. “Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Dan Dengan Media Dinding Terhadap Ketepatan *Passing* Sepakbola Pada SSB Bina Putra Usia 10-12 Tahun Di Kabupaten Blora Tahun 2019”. Skripsi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Sri Haryono, S.Pd.,M.Or.

Tujuan Penelitian: 1) menguji pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap ketepatan *passing* sepak bola pada SSB Bina Putra usia 10-12 tahun. 2) menguji pengaruh latihan *passing* dengan media dinding terhadap ketepatan *passing* sepak bola pada SSB Bina Putra usia 10-12 tahun. 3) menguji latihan yang lebih baik menggunakan latihan *passing* berpasangan dan dengan media dinding terhadap ketepatan *passing* sepak bola SSB Bina Putra usia 10-12 tahun.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan hasil data kuantitatif. Metode penelitian ini adalah M-S atau *Matching by subject design* dengan menggunakan metode A-B-B-A. Sampel penelitian atlet SSB Bina Putra yang berjumlah 30 atlet dengan teknik total *sampling*. Variabel penelitian terdiri dari dua variabel bebas dan satu variabel terikat.

Hasil penelitian ini yaitu 1) ada pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap ketepatan *passing* sepak bola pada SSB Bina Putra usia 10-12 tahun dengan nilai signifikan 0,000 lebih kecil dari 0,05. 2) ada pengaruh latihan *passing* dengan media dinding terhadap ketepatan *passing* sepak bola SSB Bina Putra usia 10-12 tahun dengan nilai signifikan 0,000 lebih kecil dari 0,05. 3) ada perbedaan antara latihan *passing* berpasangan dan latihan *passing* media dinding terhadap ketepatan *passing* sepak bola SSB Bina Putra usia 10-12 tahun dengan nilai signifikan 0,815 lebih besar dari 0,05. Latihan *passing* dengan media dinding meningkat lebih besar pengaruhnya daripada latihan *passing* berpasangan terhadap ketepatan *passing* sepak bola pada SSB Bina putra usia 10-12 tahun.

Saran bagi pelatih dapat menggunakan latihan *passing* berpasangan dan dengan media dinding sebagai alternatif pilihan dalam menentukan metode latihan dan sebagai variasi latihan agar atlet tidak merasa jenuh.

Kata Kunci : *Passing* berpasangan, *Passing* media dinding, Ketepatan *passing*.

ABSTRACT

Dodi Setiawan. 2019. **“The Impact between Pair Passing Exercise and Wall Passing Exercise toward Football Passing Accuracy of SSB Bina Putra in ages of 10-12 years old in Blora Regency year of 2019”**. Thesis. Education in sports Coaching. Faculty of Sport Science. Semarang State University. Sri Haryono, S.Pd.,M.Or.

The aim of this research: 1) to examine the impact of Pair Passing exercise toward football passing accuracy of SSB Bina Putra in ages of 10-12 years old. 2) to examine the impact of Wall Passing exercise toward football passing accuracy of SSB Bina Putra in ages of 10-12 years old. 3) to examine which exercise is better, Pair Passing exercise or Wall Passing exercise toward football passing accuracy of SSB Bina Putra in ages of 10-12 years old.

This research is the experiment research with quantitative data output. The research method is M-S or Matching by Subject Design using A-B-B-A method. The subject of this research is 30 athletes of SSB Bina Putra with Sampling total technic. The variable of this research consist of two independent variables and one dependent variable.

The result of this research are 1) There is an impact of Pair Passing exercise toward football passing accuracy of SSB Bina Putra in ages of 10-12 years old with the significant grade 0,000 is less than 0,05. 2) There is an impact of Wall Passing exercise toward football passing accuracy of SSB Bina Putra in ages of 10-12 years old with the significant grade 0,000 is less than 0,05. 3) There is a difference between Pair Passing exercise and Wall Passing exercise toward football passing accuracy of SSB Bina Putra in ages of 10-12 years old with the significant grade 0,815 is greater than 0,05. The Wall Passing exercise has more impact than Pair Passing exercise toward football passing accuracy of SSB Bina Putra in ages of 10-12 years old.

The suggestion of this research is the coach can use Pair Passing exercise and Wall Passing exercise as the alternative choice to decide the exercise method and as the variation of the exercise, so the athletes will not be bored.

Keywords: Pair Passing, Wall Passing, Passing Accuracy

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Dodi Setiawan

NIM : 6301414045

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Dan Dengan Media Dinding Terhadap Ketepatan *Passing* Sepakbola Pada SSB Bina Putra Usia 10-12 Tahun Di Kabupaten Blora 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 di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 29 April 2020
Yang menyatakan




Dodi Setiawan
NIM. 6301414045

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Dodi Setiawan, NIM 6301414045. Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Judul "Perbedaan Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan dan Dengan Media Dinding Terhadap Ketepatan *Passing* Sepakbola Pada SSB Bina Putra Usia 10-12 Tahun di Kabupaten Blora Tahun 2019" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa tanggal 12 Mei 2020.

Panitia Ujian

Ketua



Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.
NIP. 19610320.198403.2.001

Sekretaris

Dr. Hadi, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19790311.200604.1.001

Dewan Penguji

1. Drs. Kriswantoro, M.Pd.
NIP. 19610630.198703.1.003

(Penguji 1)

2. Purwono Sidik Permono, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19880316.201504.1.002

(Penguji 2)

3. Sri Haryono, S.Pd., M.Pd.
NIP. 196911131.99802.1.001

(Penguji 3)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“ Jangan berserah dengan keadaan, tetapi bangkitlah dengan keyakinan karena gagal hanya terjadi bila kita menyerah”. (Baharudin Jusuf Habibie)

Persembahan:

1. Allah S.W.T.
2. Orang tua tercinta yaitu Bapak Deni
Kristiawan dan Ibu Siti Khumaidah
terimakasih atas dukungan, cinta dan do'a
yang tiada batas dalam mengiringi setiap
langkah hidupku.
3. Kakakku dan adikku yang telah memberi
motivasi kepada saya.
4. Teman-teman PKLO angkatan 2014.
5. Almamater Universitas Negeri Semarang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang memberikan rahmat dan hidayah-Nya. Shalawat serta salam penulis haturkan kepada Nabi Muhammad SAW dan keluarganya serta kepada para sahabatnya. Penulis sangat bersyukur karena dengan rahmat dan hidayah-Nya serta partisipasi dari berbagai pihak yang telah banyak membantu baik moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Dan Dengan Media Dinding Terhadap Ketepatan *Passing* Sepakbola Pada SSB Bina Putra Usia 10-12 Tahun Di Kabupaten Blora Tahun 2019”. Oleh karena itu penulis sampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Semarang
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah mengizinkan dan mendukung dalam penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Sri Haryono S.Pd.,M.Or. Dosen Pembimbing yang telah memberikan waktu, bimbingan, dan petunjuk dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Nasution, M.Kes, Dosen Wali yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada peneliti selama menempuh pendidikan.
6. Bapak/Ibu dosen dan staf TU Jurusan PKO FIK UNNES yang telah banyak membekali peneliti dengan ilmu pengetahuan dan membantu dalam hal administrasi selama peneliti menuntut ilmu.
7. Ketua SSB Bina Putra Blora yang telah mengizinkan peneliti untuk melaksanakan penelitian.
8. Atlet SSB Bina Putra Blora yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian.
9. Keluarga besar yang turut mendoakan, mendukung dan menyemangati peneliti dalam perjalanan studi pendidikan strata satu.
10. Teman Mahasiswa Jurusan PKO angkatan 2014 yang turut mendoakan dan membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan, oleh karena itu dengan segala kekurangan penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT memberikan pahala atas semua bantuan dan kebaikannya. Amin. Penulis berharap, skripsi ini dapat bermanfaat dan memberi bantuan nyata demi kemajuan pendidikan.

Semarang, 29 April 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.2. Identifikasi Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3. Batasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.4. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.5. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.6. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II LANDASAN TEORI	Error! Bookmark not defined.0
2.1. Landasan Teori.....	Error! Bookmark not defined.0
2.1.1 Pengertian Sepak Bola	Error! Bookmark not defined.0
2.1.2 Teknik Dasar Sepak Bola	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Passing dalam Sepak Bola.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Pengertian Passing	Error! Bookmark not defined.
2.1.5 Pengertian Latihan	Error! Bookmark not defined.
2.1.6 Komponen latihan.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.7 Prinsip-prinsip Teknik menendang Bola .	Error! Bookmark not defined.
2.1.8 Latihan <i>passing</i> dalam Sepak Bola	Error! Bookmark not defined.

2.1.9	Akurasi passing	Error! Bookmark not defined.
2.1.10	<i>Passing</i> berpasangan	Error! Bookmark not defined.
2.1.11	<i>Passing</i> media dinding	Error! Bookmark not defined.
2.1.12	Karakteristik anak usia 12 tahun	Error! Bookmark not defined.
2.2.	Penelitian yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
2.3.	Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
2.4.	Hipotesis	Error! Bookmark not defined.5
BAB III	METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.6
3.1.	Jenis dan Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.6
3.2.	Variabel Penelitian	37
3.3.	Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel	39
3.3.1	Populasi Penelitian.....	40
3.3.2	Sampel Penelitian.....	40
3.3.3	Teknik Penarikan Sampel.....	40
3.4.	Instrumen Penelitian	40
3.5.	Prosedur Penelitian	42
3.6.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian	48
3.7.	Teknik analisis data.....	51
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.4
4.1.	Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.4
4.1.1	Deskripsi lokasi, subyek, dan waktu penelitian....	Error! Bookmark not defined.2
4.1.2	Hasil Deskriptif Statistik	Error! Bookmark not defined.5
4.1.3	Hasil Analisis Data	Error! Bookmark not defined.9
4.2.	Pembahasan	65
BAB V	PENUTUP	Error! Bookmark not defined.5
5.1.	Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.5
5.2.	Saran	Error! Bookmark not defined.5
DAFTAR PUSTAKA.....		177
LAMPIRAN.....		7979

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Umur memulai, kekhususan dan jangkauan tertinggi	31
4.1 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen Latihan <i>Passing</i> Berpasangan	56
4.2 Deskripsi Statistik <i>pre-test</i> dan <i>post test</i> kelompok eksperimen latihan <i>passing</i> berpasangan.....	57
4.3 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen Latihan <i>Passing</i> dengan media dinding	58
4.4 Deskripsi Statistik <i>pre-test</i> dan <i>post test</i> kelompok eksperimen latihan <i>passing</i> dengan media dinding.....	59
4.5 Uji Normalitas	60
4.6 Uji Homogenitas.....	61
4.7 Hasil <i>piled-sampel t test</i> latihan <i>passing</i> berpasangan.....	62
4.8 Hasil <i>piled-sampel t test</i> latihan <i>passing</i> media dinding	62
4.9 Hasil Uji <i>Independent sampel t test</i>	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kaki Tumpu.....	23
2.2 Bagian kaki yang menendang.....	23
2.3 Sikap badan.....	24
2.4 Gerak <i>passing</i> dengan kaki bagian dalam.....	26
2.5 Kerangka berfikir.....	37
1.1 Desain Penelitian.....	40
1.2 Bagan Hubungan antar Variabel.....	41
1.3 Tes ketepatan <i>passing</i> sepak bola.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. SK Pembimbing.....	78
2. Surat Izin Penelitian.....	79
3. Surat Balasan Penelitian.....	80
4. Daftar Nama Atlet Sampel Penelitian.....	81
5. Program Latihan.....	82
6. Tabulasi Hasil Penelitian.....	84
7. Deskriptif Statistik.....	88
8. Uji Normalitas.....	90
9. Uji Homogenitas.....	90
10. Uji <i>t</i> test.....	T- 91
11. Uji Beda Kelompok Eksperimen 1 dan 2.....	93
12. Dokumentasi.....	100

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang tergolong dalam permainan bola besar. Dimana sepakbola sangat populer hampir diseluruh dunia. Demikian juga di Indonesia, sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari dan berkembang dengan pesat dikalangan masyarakat. Disamping menarik karena dimainkan secara tim kelompok kemudian dituntutnya kerjasama dalam tim tersebut. Permainan sepak bola dilakukan oleh dua tim yang setiap tim berjumlah sebelas orang. Dalam pertandingan sepak bola dipimpin oleh wasit dan dibantu oleh hakim garis. Waktu normal pertandingan sepak bola adalah 2 x 45 menit (Sucipto dkk,2000:9).

Dewasa ini permainan sepak bola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut suatu prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus-menerus, dengan demikian peran dari seorang pelatih sangat penting untuk mengawasi dan memberikan metode latihan yang tepat. Permainan sepak bola yang baik harus disertai dengan teknik dan taktik agar tercipta teknik dan taktik yang baik pada saat pertandingan dibutuhkan latihan.

Bermunculannya sekolah-sekolah sepak bola (SSB) ini sangat menguntungkan bagi perkembangan persepak bolaan. Dengan banyaknya sekolah sepak bola (SSB) dapat mencetak pemain-pemain berbakat yang

memiliki kualitas dan kemampuan teknik bermain yang baik, karena dengan memiliki pemain yang berkualitas ini akan terbentuk suatu tim yang dapat bersaing dengan tim-tim kuat dari daerah lain. Pencapaian prestasi puncak dapat diraih bila pembinaan atlet melalui tahapan tingkat pemula sampai atlet berprestasi atau dari tahap usia dini sampai tahap usia dewasa. Pembinaan sepak bola usia dini atau usia muda mengharuskan para pelatih sepak bola memperhatikan secara cermat dan teliti dalam memberikan bimbingan kepada para siswa atau atletnya. Oleh karena itu, pelatih sepak bola harus memahami karakteristik siswa atau atletnya sesuai tingkat usianya.

Salah satu syarat untuk dapat bermain sepak bola dengan baik adalah pemain harus dibekali dengan kemampuan dasar yang baik karena pemain yang memiliki kemampuan dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Keberhasilan suatu tim dalam setiap pertandingan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar. Teknik dasar merupakan salah satu fundasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepak bola.

Teknik dasar merupakan semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan model sedemikian itu sudah dapat bermain sepak bola Teknik dasar sepak bola tersebut adalah teknik yang melandasi keterampilan bermain sepak bola pada saat pertandingan. Oleh karena itu, tanpa menguasai teknik-teknik dasar dan keterampilan bermain sepak bola 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, 1984: 10).

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17) teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring

(*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Salah satu teknik dasar yang sangat berpengaruh dalam permainan sepak bola adalah menendang (*passing* dan *shooting*). Menendang (*passing* dan *shooting*) merupakan salah satu usaha memindahkan bola dari satu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, seorang pemain sepak bola yang tidak dapat menguasai teknik menendang bola dengan benar, maka tidak mungkin menjadi pesepak bola yang andal dan baik.

Dalam permainan sepak bola salah satu teknik dasar yang paling dominan digunakan adalah *passing*. Menurut Robert (2007: 19), mengoper (*passing*) berarti memindahkan bola dari kaki ke kaki pemain lain atau teman kita, dengan cara menendangnya. Ketepatan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dan melakukan tembakan yang jitu ke arah gawang tim lawan. Keterampilan untuk mengoper (*passing*) membentuk jalinan vital yang menghubungkan kesebelasan pemain ke dalam satu unit yang berfungsi lebih baik daripada bagian – bagiannya. Ketepatan, langkah, dan waktu pelepasan bola merupakan bagian yang penting dari kombinasi pengoperan bola yang berhasil (Joseph, 2012:11).

Passing merupakan salah satu teknik dasar yang sangat dibutuhkan setiap pemain. Dilapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain” (Lhaksana, 2011: 30). Menurut Agustini dkk, (2014) kemampuan *passing* menjadi keharusan bagi seorang pemain sepak bola. Asumsi peneliti bahwa dalam permainan sepak bola kemampuan *passing* sangatlah penting karena dengan *passing* yang tepat dan akurat maka dalam mengumpan bola

kepada teman akan mudah diterima dan dikuasai, sehingga bola tidak mudah hilang atau direbut lawan. Dengan kemampuan *passing* yang baik dengan sedikit kesalahan bisa membuat suatu permainan menjadi semakin menarik untuk ditonton.

Dalam meningkatkan kemampuan *passing* seseorang diperlukan juga variasi dalam latihan mengoper dan menendang bola. Variasi dalam latihan ini harus diciptakan oleh pelatih sehingga menghilangkan kejenuhan bagi atlet, apalagi latihan dalam jangka waktu yang lama. Minimnya variasi latihan dapat menjadikan pemain kurang mampu menguasai teknik dasar *passing*. Program latihan yang terarah dengan menerapkan metode-metode latihan teknik dasar yang bervariasi dan metode latihan fisik yang dikombinasi dengan permainan, tujuannya agar siswa tidak jenuh selama mengikuti latihan. Dengan latihan 1 minggu 3 kali diharapkan para siswa SSB dapat lebih cepat berkembang dalam bermain sepak bola.

Latihan *passing* berpasangan adalah bentuk latihan *passing* yang dilakukan dalam jarak tertentu, yaitu 10 meter dengan posisi saling berhadapan dengan satu bola dan *passing* secara bergantian dengan pasangannya. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan *passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Latihan ini dapat menunjang kemampuan pemain dalam ball feeling ketika akan mengoper bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan *passing* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada. Keuntungan dari latihan ini sangat mudah dilakukan karena tiap pemain hanya mengarahkan bola yang akan di *passing* kepada rekan yang selalu lurus berada di hadapannya, tetapi model latihan ini kurang efektif karena anak latih mudah mengalami kejenuhan, sehingga

rangsangan untuk bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan akan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan ketepatan *passing*.

Latihan *passing* media dinding adalah latihan permainan *passing* yang memanfaatkan dinding sebagai media untuk berlatih. latihan dengan satu bola dan memanfaatkan dinding sebagai target *passing*, latihan ini dimaksudkan guna meningkatkan akurasi pemain dalam memberikan umpan kepada rekan satu tim.. Tujuan latihan *passing* ini, pemain agar tidak jenuh pada saat berlatih. 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.

Hasil observasi dilakukan peneliti pada salah satu SSB di Kabupaten Blora yaitu SSB Bina Putra. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan dalam latihan di SSB Bina Putra menunjukkan banyak anak atau siswa yang belum mampu melakukan *passing* secara tepat, hal ini ditunjukkan pada saat bermain banyak siswa yang melakukan kesalahan dalam *passing*, antara lain: *passing* tidak sampai kepada teman, *passing* yang terlalu kencang sehingga teman sulit untuk menguasai bola, *passing* yang asal-asalan sehingga tidak jelas kemana bola akan diberikan, *passing* yang tidak tepat ke arah teman sehingga salah memberi umpan. Selain itu pelatih yang memberi latihan secara monoton sehingga anak mengalami kebosanan dalam latihan. Dalam bermain biasanya anak masih sering melakukan *passing* yang asal-asalan terkadang hal tersebut terbawa saat pertandingan. Kurangnya variasi di dalam latihan menjadi penyebab anak merasa jenuh dan sering melakukan kesalahan yang mendasar dalam melakukan *passing* di saat latihan maupun pertandingan.

Alasan peneliti melakukan penelitian di SSB Bina Putra karena peneliti juga merupakan salah satu pelatih di SSB tersebut, sehingga peneliti melihat masalah secara jelas bahwa kemampuan ketepatan *passing* terutama untuk anak usia 10-12 tahun masih kurang. SSB Bina Putra memiliki beberapa kelompok umur yang dibina secara terpisah berdasarkan kelompok usia, di antaranya (1) usia 7-9 tahun 28 siswa, (2) usia 10-12 tahun 30 siswa, (3) usia 13-15 tahun 32 siswa.

Sebagai Sekolah Sepakbola, SSB Bina Putra Kabupaten Blora sudah memiliki kriteria dan syarat yang sangat baik sarana serta prasarana penunjang latihan tergolong lengkap. Selain 2 gawang permanen, SSB Bina Putra Kabupaten Blora juga memiliki 4 gawang untuk setengah lapangan, 2 gawang kecil, cones tergolong banyak dan jumlah kerucut besar dan kecil yang sama-sama berjumlah 40. Pancang dari paralon berjumlah 5 dan paralon yang dibuat untuk rintangan berbentuk gawang lompat baik kecil, tanggung atau tinggi berjumlah 20.

Kesalahan dalam melakukan *passing* banyak di karenakan anak masih suka bermain sesuka hatinya karena pada usia 10-12 tahun anak masih cenderung senang bermain, metode melatih yang kurang kreatif dan inovatif menjadikan salah satu faktor dimana anak sering salah dalam melakukan *passing* dalam bermain sepak bola. Bersumber dari pendapat di atas mengenai pentingnya latihan *passing* bagi pemain sepak bola, untuk itu pelatih perlu memilih metode latihan mana yang akan digunakan dalam meningkatkan teknik *passing*.

Berdasarkan fenomena serta berbagai pertimbangan dampak yang diperoleh, menjadikan ketertarikan peneliti untuk mengungkapkan lebih lanjut mengenai

“Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Dan Dengan Media Dinding Terhadap Ketepatan Passing Sepak Bola Pada Ssb Bina Putra Usia 10-12 Tahun Di Kabupaten Blora Tahun 2019”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. *Passing* yang dilakukan sering tidak sampai kepada teman.
2. *Passing* yang dilakukan masih terlalu kencang dan kurang akurat, sehingga teman sulit untuk menerima bola.
3. Siswa masih sering melakukan *passing* dengan asal-asalan.
4. Variasi latihan yang monoton sehingga anak mengalami kejenuhan dalam latihan.
5. Belum diketahui pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap ketepatan *passing* pada SSB Bina Putra usia 10-12 tahun.
6. Belum diketahui pengaruh latihan *passing* dengan media dinding terhadap ketepatan *passing* pada SSB Bina Putra usia 10-12 tahun.

1.3. Batasan Masalah

Untuk menghindari penafsiran yang salah mengenai latar belakang dan identifikasi masalah, maka dibuat batasan masalah. Permasalahan dalam hal ini akan membahas tentang latihan *passing* berpasangan dan media dinding terhadap ketepatan *passing* pada SSB Bina Putra kelompok usia 10-12 tahun di Kabupaten Blora tahun 2019.

1.4. Rumusan Masalah

berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini meliputi :

1. Adakah pengaruh latihan *passing* Sepakbola berpasangan terhadap ketepatan *passing* pada SSB Bina Putra usia 10-12 tahun di Kabupaten Blora tahun 2019 ?
2. Adakah pengaruh latihan *passing* Sepakbola dengan media dinding terhadap ketepatan *passing* pada SSB Bina Putra usia 10-12 tahun di Kabupaten Blora tahun 2019 ?
3. Bagaimanakah perbandingan Latihan *Passing* berpasangan dan dengan media dinding terhadap ketepatan *passing* pada SSB Bina Putra usia 10-12 tahun di Kabupaten Blora tahun 2019?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai tidak lepas dari permasalahan yang ada yaitu:

1. Menguji pengaruh latihan *passing* Sepakbola berpasangan terhadap ketepatan *passing* pada SSB Bina Putra usia 10-12 tahun di Kabupaten Blora tahun 2019.
2. Menguji pengaruh latihan *passing* Sepakbola media dinding terhadap ketepatan *passing* pada SSB Bina Putra usia 10-12 tahun di Kabupaten Blora tahun 2019
3. Menguji latihan yang lebih baik menggunakan latihan *passing* berpasangan dan dengan media dinding terhadap ketepatan *passing* pada SSB Bina Putra usia 10-12 tahun di Kabupaten Blora tahun 2019

1.6. Manfaat Penelitian

Dalam sebuah penelitian tentunya harus ada kebermanfaatan, dalam hal ini penulis merumuskan beberapa manfaat antara lain :

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang memperkaya kajian teori serta dapat dijadikan bahan pertimbangan pada penelitian-penelitian selanjutnya mengenai pengaruh latihan *passing* Sepak bolaberpasangan dengan media dinding terhadap ketepatan *passing* Sepak bola pada SSB Bina Putra usia 10-12 tahun di Kabupaten Blora tahun 2019.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi lembaga olahraga yang bersangkutan, informasi hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu alternatif peningkatan ketepatan *passing* yang dapat meningkatkan keterampilan pada atlet.
2. Bagi pelatih, informasi dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan evaluasi latihan dan alternatif variasi peningkatan ketepatan *passing* pada atlet.
3. Bagi peneliti selanjutnya, informasi dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi untuk mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini agar diperoleh hasil yang maksimal.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1. Landasan Teori

Landasan teori merupakan hal yang sangat penting dalam sebuah penelitian, untuk mendukung penelitian ini, maka perlu dikemukakan hal-hal atau teori-teori yang berkaitan dengan permasalahan dan ruang lingkup pembahasan sebagai landaasan pembuatan skripsi ini.

2.1.1 Konsep Dasar Sepakbola

2.1.1.1. Pengertian Sepakbola

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 pemain, karena itu disebut tim sepak bola yang sedang bertanding biasa disebut sebagai kesebelasan. Di luar jumlah 11 pemain yang sedang bertanding itu masih ada beberapa pemain yang berada diluar lapangan yang disebut sebagai pemain cadangan. Fungsi dari pemain cadangan adalah sebagai pengganti jika ada pemain yang terpaksa tidak dapat meneruskan pertandingan. Dalam peraturan itu disebutkan jumlah maksimal yang diperbolehkan untuk melakukan pergantian pemain dua kali, namun peraturan ini kemudian diubah, pergantian pemain bisa dilakukan sampai tiga kali. Durasi permainan adalah 90 menit dengan dibagi menjadi dua babak yang masing-masing babak durasi 45 menit.

Setelah menjalani 45 menit pertama dan sebelum menjalani 45 menit kedua, diberikan waktu jeda istirahat selama 15 menit. Jeda waktu ini dikenal dengan istilah turun minum dan misalnya dalam pertandingan yang mengharuskan munculnya tim pemenang, namun pertandingan tersebut berakhir

imbang (draw), maka diberikan waktu tambahan. (extra-time) selama 30 menit yang dibagi menjadi 2 x 15 menit. Jika dalam waktu tambahan itu skornya juga tidak berubah maka hasil pertandingan akan diputuskan melalui babak adu tendangan penalti. Dalam babak ini setiap tim diberi lima kesempatan melakukan tendangan penalti yang dilakukan lima pemain secara bergantian. Satu pemain melakukan satu tendangan, tidak boleh lebih, jika skor adu penalti dari masing-masing 5 tendangan itu masih juga tetap sama, adu penalti dilanjutkan adu penalti kedua dengan masing-masing 3 kali tendangan penalti yang dilakukan oleh pemain-pemain lain. Keberhasilan satu pemain dalam melakukan tendangan penalti, sementara satu pemain lawan gagal melakukannya sudah mencukupi untuk mengantarkan satu tim menjadi pemenang dalam adu penalti tahap kedua ini tanpa harus melanjutkan tendangan-tendangan berikutnya (Agus Salim, 2008).

2.1.1.2. Teknik Dasar Sepak Bola

Menurut Abdul Rohim (2008) untuk menjadi pemain sepakbola yang baik tentu saja harus mengetahui teknik-teknik bermain sepakbola yang terdiri atas: (a) teknik dasar menendang bola, (b) teknik dasar menghentikan bola, (c) teknik dasar menggiring bola, (d) teknik dasar menyundul bola, (e) teknik dasar lemparan ke dalam.

Menurut Muhajir (2007) teknik dasar sepakbola dibedakan menjadi dua, yaitu: (1) Teknik Tanpa Bola, Teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan. (2) Teknik dengan Bola, Teknik dengan bola di antaranya: (a) teknik menendang bola, (b) teknik menahan bola, (c) teknik menggiring bola,

(d) teknik gerak tipu dengan bola, (e) teknik menyundul bola, (f) teknik merampas bola, (g) teknik melempar bola kedalam, (h) teknik menjaga gawang.

Menurut Herwin (2004) permainan sepakbola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi: (1) Gerak atau teknik tanpa bola Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba. (2) Gerak atau teknik dengan bola Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (ball feeling), (b) Menendang bola ke gawang (shooting), (c) Menggiring bola (dribbling), (d) Menerima bola dan menguasai bola (receiveing and controlling the ball), (e) Menyundul bola (heading), (f) Gerak tipu (feinting), (g) Merebut bola (sliding tacklesielding), (h) Melempar bola ke dalam (throw-in), (i) Menjaga gawang (goal keeping)

2.1.2 *Passing* dalam Sepakbola

Sepakbola adalah permainan tim yang mengutamakan kolektifitas. Pemain dengan teknik tinggi dapat mendominasi pada saat tertentu, akan tetapi seorang pemain sepakbola tergantung pada anggota tim lainnya untuk menciptakan peluang dan permainan yang bagus. Dalam sepakbola passing atau operan memiliki tujuan, antara lain mengoper kepada teman, mengoper bola didaerah yang kosong, mengoper bola terobosan diantara lawan.

Passing dalam permainan sepakbola merupakan unsur yang paling penting yang membuat permainan akan lebih menarik. Agar berhasil dalam lingkungan tim, seorang pemain harus mengasah kemampuan passing. Menurut

pendapat Luxbacher (2008: 9), passing adalah mengoperkan bola pada teman. Passing atau operan memiliki pengertian operan kepada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu.

Sedangkan menurut Danny Mielke (2007), umpan atau passing adalah cara memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain. Dalam era sepakbola sekarang pemain dituntut untuk dapat bermain di lebih dari satu posisi dan teknik yang tinggi, mampu dengan baik menggunakan kedua kakinya untuk mengolah bola. Pemain harus mampu dengan baik menguasai bola baik dengan kaki kanan dan kaki kirinya.

Dalam permainan sepakbola terdapat empat bentuk umpan atau passing menurut Widdow, R dan Buckle, P (1982) yaitu: 1) Passing pendek, yaitu passing yang paling umum dilakukan untuk memindahkan bola pada jarak yang relatif pendek. Dalam melakukan passing ini menggunakan kaki bagian dalam dengan kekuatan yang disesuaikan dengan jarak passing. Passing ini memiliki peran penting dalam permainan sepakbola. Kemampuan passing pendek ini wajib dimiliki oleh pemain karena sangat berguna dalam menjalani kerjasama baik ketika menyerang atau mempertahankan daerah pertahanan. Dengan passing pendek yang akurat dapat mengembangkan pola permainan sehingga permainan berjalan dengan baik dan menarik. 2) Passing panjang, pada prinsipnya passing panjang sama dengan passing pendek, perbedaannya pada cara melakukannya. Passing pendek dimainkan dengan menggunakan sisi kaki bagian dalam sehingga kekuatannya terbatas, pada passing panjang menggunakan punggung kaki bagian dalam sehingga akan menghasilkan operan yang jauh. Kelemahan passing panjang dalam permainan sepakbola adalah terkadang harus melakukan kontrol sebanyak tiga kali ketika menerima bola, yaitu kontrol bola, kontrol

lapangan serta kontrol lawan dan kawan. 3) Passing melengkung, yaitu bentuk operan yang arah bolanya melengkung atau bengkok. Umpan ini merupakan hasil dari variasi tendangan passing panjang (crossing). Biasanya operan ini digunakan untuk mengumpan teman ketika ada di depan gawang lawan, tendangan bebas langsung ketika melakukan serangan dari sayap kanan kiri di daerah pertahanan lawan. 4) Passing satu-dua, yaitu bentuk operan yang dihasilkan dari dua orang pemain. Dalam melakukan umpan ini diperlukan kecerdikan dan kerjasama yang baik dari dua pemain. Lebih banyak digunakan untuk melewati lawan guna menghindari posisi off side. Namun tidak menutup kemungkinan digunakan untuk mengelabui pemain bertahan. Passing satu dua ini biasa digunakan dalam bentuk operan jarak pendek yang berfungsi sebagai umpan terobosan. Perkenaan pada kaki dapat memberi ketepatan akurasi passing.

Namun secara teknis menurut Herwin (2004) agar bola dapat ditendang dengan baik dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi bagian dalam, sisi bagian luar, punggung kaki bagian dalam, punggung kaki bagian luar. Lebih lanjut menurut Herwin (2004) passing dalam sepakbola dibedakan menjadi 2 kelompok besar, yaitu passing pendek (short pass) dan passing panjang (long pass). Passing bawah bertujuan untuk mengoper bola pada teman, mengoper bola pada daerah yang kosong, mengoper bola terobosan di antara lawan. Adapun passing atas dilakukan pada saat terjadi pelanggaran di lapangan tengah, saat tendangan gawang dan saat tendangan sudut.

2.1.3.1. Pengertian *Passing* Sepakbola

Pemain yang memiliki keterampilan tinggi biasa mendominasi pada kondisi tertentu, pemain sepak bola harus saling bergantung pada setiap anggota tim untuk menciptakan permainan cantik dan membuat keputusan yang tepat, agar bisa berhasil di dalam lingkungan tim, pemain harus mengasah keterampilan passing. Passing adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain, passing paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan passing. Passing membutuhkan kemampuan teknik yang sangat baik agar dapat tetap menguasai bola, passing yang baik pemain bisa berlari ke ruang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi permainan (Danny Mielke, 2004:19).

Menurut Muhammad Ari Nurcahyo, (2013) Passing adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman. Passing yang baik dan benar sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah teman kita untuk menerima bola. Seperti halnya menendang, passing juga bisa dilakukan dengan kaki bagian luar dan bagian dalam atau bisa dengan kepala, dada". 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 penerima 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.

Permainan sepak bola, *passing* bola merupakan kemampuan teknik perseorangan yang setiap pemain harus menguasainya. Mengumpan bola harus

disertai dengan kemampuan membebaskan diri dari hadangan lawan, melindungi bola sambil melakukan gerakan lari serta gerakan maju dan tipuan, namun bola tetap dalam penguasaannya. Jumlah penguasaan bola yang ditandai dengan banyaknya jumlah passing dalam La Liga Spanyol musim 2008/2009 berkorelasi positif dalam memenangkan pertandingan. Penguasaan bola sangat terkait dengan kualitas dan kuantitas passing dalam sebuah tim. Hal ini berarti bahwa akurasi passing sebuah tim sangat menentukan keberhasilan tim tersebut Cristian Collet, (2012).

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa passing adalah teknik mengumpan seefektif mungkin dengan organ tubuh yang ideal untuk berkenaan dengan bola kepada rekan tim pada tempat yang kosong dari pengawalan lawan dan apabila pemain yang telah melakukan passing harus menempatkan diri atau mencari ruang kosong untuk menerima passing kembali. Menurut Timo Scheunemann, (2005) memiliki passing yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepak bola. 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 kesebelas pemain dalam sebuah tim ke dalam satu unity yang berfungsi lebih baik daripada bagian-bagiannya. Ketepatan, langkah dan waktu pelepasan bola merupakan bagian penting dari kombinasi passing bola yang berhasil. Oleh sebab itu seorang pemain sepak bola harus mampu mengoper dan mengontrol bola dengan baik setelah temannya memberikan bola kepadanya, agar bola tidak terlepas dan hilang dan berarti membuang kesempatan menciptakan gol (Joseph, A. Luxbacher, 2004).

2.1.3.2. Macam-macam teknik *passing* Sepakbola

Sebagian pemain pemula mengalami kesulitan pada saat mengoper bola, untuk itu diperlukan latihan teknik yang baik untuk mengusainya dengan latihan yang baik dan benar. Cara melakukan *passing* ada beberapa macam. Menurut Danny Mielke, (2007) mengatakan ada beberapa cara melakukan *passing* yang biasa dilakukan oleh para pemain sepak bola, 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.

Kaki bagian dalam merupakan kaki yang mempunyai bagian permukaan yang luas bagi pemain untuk menendang bola, sehingga memberikan kontrol bola yang lebih baik. Gerakan *passing* menggunakan kaki bagian dalam dilakukan: 1) Posisikan tubuh agar sebidang dengan arah *passing* yang dituju. 2) tarik kaki yang akan menendang ke belakang. 3) sentuh bola dengan menggunakan kaki bagian dalam.

2.1.3 Pengertian Latihan

Latihan dalam bahasa asing dapat di artikan dengan training atau exercise. Dalam kaitan olahraga itu sendiri latihan yaitu untuk menambah keterampilan bagi olahragawan. Latihan merupakan aktivitas fisik yang dilakukan olahragawan untuk menjaga kebugaran fisik. Menurut Sukadiyanto (2002: 6) mengatakan bahwa pengertian latihan yang berasal dari kata practice adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Menurut Bompa (1993) menjelaskan bahwa program pengembangan atlet untuk bertanding, berupa peningkatan keterampilan dan

kapasitas energi. Menurut Sukadiyanto (2005) mengatakan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih. Dari uraian diatas dapat di tarik kesimpulan bahwa latihan merupakan proses atau program untuk pengembangan atlet dengan teratur dan terencana dengan tujuan meningkatkan keterampilan, kapasitas, kebugaran, dan mencapai prestasi bagi olahragawan

Salah satu dari cirri latihan adalah adanya beban latihan. Oleh karena itu diperlukan beban latihan selama proses berlatih melatih agar hasil latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis, sikap dan sosial olahragawan, sehingga puncak prestasi dapat dicapai dalam waktu yang singkat dan dapat bertahan relative lebih lama. Faktor lain dalam program latihan untuk menunjang prestasi adanya tujuan dan sasaran latihan. Dalam latihan diperlukan adanya sasaran latihan dan tujuan yang digunakan sebagai pedoman pelatih dalam menjalankan program latihan yang telah disusun. Sasaran latihan dibuat untuk mencapai target dalam latihan. Dengan penentuan tujuan latihan akan membantu olahragawan agar memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan gerak untuk diterapkan dalam upaya meraih prestasi puncak.

Menurut Sukadiyanto (2002) mengatakan bahwa adapun sasaran latihan dan tujuan latihan secara garis besar, antara lain untuk (a) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (c) menambah dan menyempurnakan teknik, (d) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, dan (e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Sedangkan menurut Tunas Dwidharto, dkk (2009) menjelaskan macam-macam sasaran latihan, yaitu:

1) Perkembangan fisik multilateral

Atlet memerlukan pengembangan fisik secara menyeluruh (multilateral) berupa kebugaran (fitness) sebagai dasar pengembangan aspek lainnya yang diperlukan untuk mendukung prestasinya

2) Perkembangan fisik

Khusus cabang olahraga setiap atlet memerlukan persiapan fisik khusus sesuai cabang olahraganya, misalnya seorang pemain voli perlu power otot tungkai yang baik, pesenam memerlukan kelentukan yang sempurna, pemain sepakbola dituntut memiliki kelincahan yang baik.

3) Faktor Teknik

Kemampuan biomotor seorang atlet dikembangkan berdasarkan kebutuhan teknik cabang olahraga tertentu untuk meningkatkan efisiensi gerakan, misalnya: untuk menguasai teknik dribbling seorang pemain sepakbola perlu memiliki kelincahan dan keseimbangan yang baik.

4) Faktor Taktik

Siasat memenangkan pertandingan merupakan bagian dari tujuan latihan dengan mempertimbangkan: kemampuan kawan, kekuatan dan kelemahan lawan dan kondisi lingkungan.

5) Aspek psikologis

Kematangan psikologis diperlukan untuk mendukung prestasi atlet. Latihan psikologis bertujuan meningkatkan disiplin, semangat, daya juang kepercayaan diri dan keberanian.

6) Faktor Kesehatan

Kesehatan merupakan bekal yang perlu dimiliki seorang atlet, sehingga perlu pemeriksaan secara teratur dan perlakuan (treatment) untuk mempertahankannya.

7) Pencegahan Cedera

Cedera merupakan peristiwa yang paling ditakuti atlet, untuk itu perlu upaya pencegahan melalui peningkatan kelenturan sendi, kelenturan dan kekuatan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penentuan sasaran latihan diharapkan agar dapat membantu meningkatkan kemampuan olahragawan baik secara fisik (teknik dan keterampilan) maupun psikis (strategi dan taktik) untuk mencapai puncak prestasi dengan proses waktu yang singkat dan prestasi mampu bertahan lebih lama.

2.1.3.1. Komponen latihan

Selain sasaran latihan yang diperlukan dalam latihan adalah komponen latihan dimana hal itu sebagai takaran atau ukuran dalam menjalankan program latihan. Selain itu sebagai acuan pelatih dalam menentukan ringan, sedang atau berat program latihan.

Menurut Tunas Dwidharto, dkk (2009) dalam menentukan ringan atau berat latihan dapat di atur dengan memperhatikan beberapa sub bagian, yaitu:

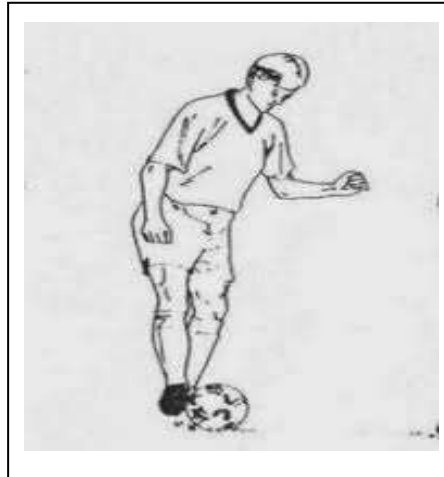
- (1) Frekuensi = Jumlah latihan/ satuan waktu Contoh: latihan 6 kali perminggu.
- (2) Intensitas = Ukuran Kualitas latihan Ukuran intensitas antara lain: % kinerja maksimum, % detak jantung Maksimum, % Vo2 max, kadar asam laktat darah

Menurut Sukadiyanto (2010) komponen latihan merupakan kunci atau hal penting yang harus dipertimbangkan dalam menentukan dosis dan beban latihan. Selain itu komponen latihan sebagai pedoman dan tolok ukur yang sangat menentukan untuk tercapai tidaknya suatu tujuan dan sasaran latihan

yang telah disusun dan dilaksanakan. Terutama proses kegiatan berlatih melatih yang lebih dominan untuk meningkatkan unsur fisik, meliputi kualitas kebugaran otot dan kebugaran energi yang berkaitan erat dengan keadaan fisiologis, biokimia, dan fungsi organ dalam olahragawan. Superkompensasi adalah proses perubahan kualitas

2.1.3.2. Prinsip-prinsip Teknik menendang Bola

Dalam melakukan sebuah gerakan dalam olahraga terdapat Prinsip prinsip yang harus diperhatikan sebelum melakukan suatu gerakan, Berikut adalah Prinsip-prinsip yang harus diperhatikan sebelum melakukan teknik menendang bola, antara lain: 1) Pandangan mata, hal utama untuk mengamati situasi atau keadaan permainan pada waktu akan menendang bola pandangan mata ke arah letak atau posisi bola dan ke arah sasaran kemana akan ditendang. Posisi menendang bola, mata harus melihat bola dan bagian bola yang akan ditendang, kemudian pandangan ke arah jalannya bola (Toto Subroto, 2007). 2) Kaki tumpu adalah kaki yang menumpu pada tanah saat persiapan akan menendang bola dan kaki tumpu merupakan letak titik berat badan. Posisi kaki tumpu, dimana harus meletakkan kaki tumpu terhadap bola, posisi kaki tumpu terhadap letak bola akan menentukan arah lintasan bola dan tinggi rendahnya lambungan bola. Lutut kaki tumpu sedikit ditekuk dan pada waktu menendang lutut diluruskan. Gerakan dari lutut ditekuk, kemudian diluruskan merupakan kekuatan mendorong kedepan.

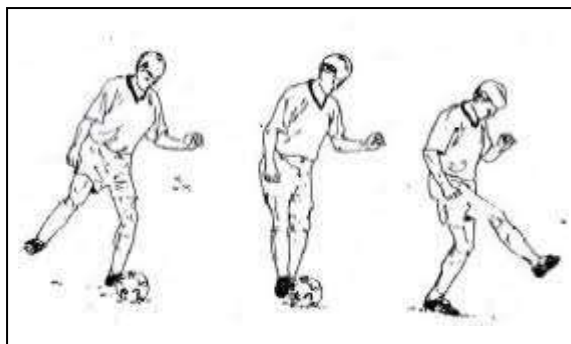


Gambar 2.2 Kaki Tumpu

Sumber : (<https://smadlock.wordpress.com>, 2016)

1. Kaki yang menendang

Kaki yang menendang adalah kaki yang dipergunakan untuk menendang bola, kaki kanan ataupun kiri. Pergelangan kaki yang untuk menendang bola, pada saat menendang bola dikuatkan atau ditegangkan tidak boleh bergerak. Tungkai kaki yang menendang diangkat kebelakang, kemudian diayunkan kedepan hingga bagian kaki yang digunakan untuk menendang mengenai bagian bola yang di tendang.



Gambar 2.3 Bagian Kaki yang menendang

Sumber:

(<http://triksepakbola.com/trik-menendang-bola-dengan-keras-dan-akurat/>,2017)

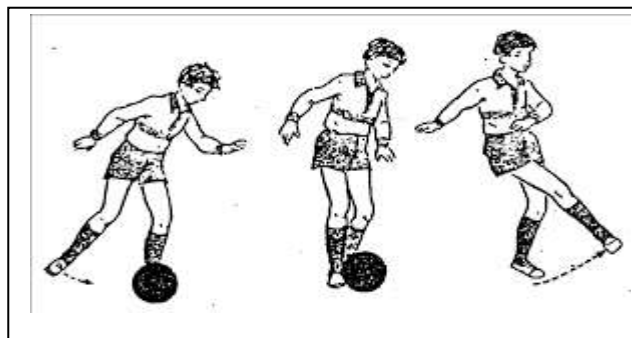
2. Bagian Bola yang ditendang

Bagian bola yang ditendang merupakan bagian bola disebelah mana yang ditendang ini akan menentukan: 1) arah jalannya bola, 2) tinggi rendahnya lambungan bola.

3. Sikap Badan

Sikap badan pada waktu menendang bola sangat dipengaruhi oleh posisi atau letak kaki tumpu terhadap bola:

Posisi kaki tumpu tepat disamping bola maka pada saat menendang bola badan berada tepat diatas bola dan sikap badan akan sedikit condong ke depan, sikap badan ini untuk tendangan bola munggulir rendah atau sedikit melambung sedang. Posisi kaki tumpu berada disamping belakang bola, maka badan berada diatas bola hingga sikap badan condong ke belakang, maka hasil tendangan bola melambung tinggi.



Gambar 2.4 Sikap Badan (Sukatamsi,1985)

Sumber:(<http://triksepakbola.com/trik-menendang-bola-dengan-keras-dan-akurat/>,2017)

2.1.3.3. Latihan *passing* dalam Sepakbola

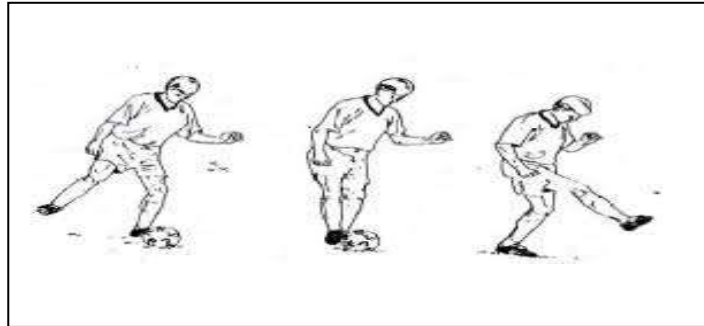
Passing adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman satu tim. Passing yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah teman satu tim untuk

menerima bola dan mencetak angka ke gawang lawan. Ketepatan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dalam satu tim dan melakukan serangan yang jitu ke arah gawang tim lawan. Passing dalam permainan sepakbola merupakan unsur yang penting yang membuat permainan akan lebih menarik dengan umpan satu dua sehingga akan menentukan tempo permainan bola. Dengan passing yang tepat menunjukan kerjasama antar pemain satu tim sangat baik.

Perkenaan pada kaki dapat memberikan keakuratan passing. Namun secara teknis agar bola ditendang dengan baik menurut Herwin (2004) agar bola dapat ditendang dengan baik dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi bagian dalam, sisi bagian luar punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki bagian luar.

Menurut Herwin (2004) menendang bola menyusuri tanah atau bawah, hanya dapat dilakukan dengan sikap awal kedua kaki yang baik, yaitu dengan:

1) Kaki tumpu dan kaki ayun (Steady Leg Position) Kaki yang tidak menendang bola dinamakan kaki tumpu dan kaki yang menendang dinamakan kaki ayun. Untuk menghasilkan tendangan bola bawah, kaki tumpu disamping atau agak didepan bola dan ujung kaki tumpu mengarah ke sasaran. Pergelangan kaki ayun harus terkunci atau kaku saat mengenai bola. 2) Bagian bola
Bagian bola yang dikenakan oleh kaki ayun adalah titik tengah bola atas. 3) Perkenaan kaki dengan bola (Impact) Bagian kaki ayun yang mengenai bola harus pada sisi kaki yang terlebar yaitu kaki bagian dalam. 4) Akhir gerakan (Follow-Trough) Sebagai tindak lanjut gerakan menendang dan memberi hasil tendangan lebih keras maka kaki ayun harus betul-betul optimal ke depan.



Gambar 8. Gerak passing bawah dengan kaki bagian dalam (Sucipto,dkk, 2000)

Sumber:

(<http://triksepakbola.com/trik-menendang-bola-dengan-keras-dan-akurat,2017>)

Menurut Joseph A. Luxbacher (2008) berdirilah menghadap rekan anda sejauh 7,315 meter. Letakkan 2 kerucut sebagai gawang selebar 1,828 meter di antara anda dan rekan anda. Berusahalah untuk mengoperkan bola bolak-balik secepat mungkin melewati gawang dengan menggunakan teknik operan inside-of-the-foot. Kontrol setiap operan dengan inside atau outside-of-the-foot. Lakukan operan dengan kaki kanan dan kiri secara bergantian dan gunakan dua sentuhan saja. Untuk memperbesar tingkat kesulitan menambahkan jarak, menambahkan waktu, mempersempit gawang. Untuk memperkecil tingkat kesulitan dengan mengurangi jarak, melakukan sentuhan tiga kali, memperlebar gawang.

Latihan passing bawah lurus berhadapan dalam penelitian ini adalah bentuk latihan passing yang dilakukan dalam jarak tertentu, yaitu 10 m dengan posisi lurus saling berhadapan dengan satu bola dan passing secara bergantian dengan pasangannya. Dengan jarak 10 m anak usia 10-12 tahun tidak terlalu mengalami kesulitan dalam melakukan ketepatan passing pada pasangannya. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan ketepatan passing

sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan pemain dalam ball feeling ketika akan mengumpan bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan passing yang akan dilakukan dengan jarak yang ada. Keuntungan dari latihan ini sangat mudah dilakukan karena tiap pemain hanya mengarahkan bola yang akan di passing kepada teman yang selalu lurus berada dihadapannya, tetapi model latihan ini kurang baik karena anak latih mudah mengalami kejenuhan, sehingga rangsangan untuk bersungguhsungguh dalam melakukan latihan akan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing*.

2.1.3.4. Akurasi *passing*

Akurasi adalah kemampuan menempatkan suatu obyek pada sasaran tertentu, Sri Haryono, (2008). Menurut Rubianto Hadi, (2007) ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan ketepatan (*accuracy*) yaitu kemampuan seseorang mengarahkan sesuatu ke arah sasaran yang ditentukan, dapat berupa jarak atau obyek langsung.

Menendang merupakan teknik dengan bola yang paling banyak dilakukan dalam permainan sepak bola Sukatamsi, (1985). Menendang dalam hal ini mengoper atau passing bola memerlukan ketepatan (*accuracy*) agar menghasilkan operan yang baik dan mudah dikontrol rekan satu tim. Pengertian ketepatan passing bola adalah kemampuan dalam menempatkan atau mengoper atau passing bola sesuai dengan sasaran. Ketepatan passing ini sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola, karena dengan passing yang akurat akan menciptakan permainan yang semakin baik dalam sebuah tim, baik dalam menyusun penyerangan maupun mengembangkan permainan. Untuk dapat

memiliki ketepatan passing bola yang baik, seorang pemain harus sring melakukan latihan passing bola, baik menggunakan sasaran passing berupa benda mati maupun dengan passing bola kepada rekan.

Kemampuan akurasi ke arah sasaran dipengaruhi oleh koordinasi gerak mata dan kaki. Menurut M. Sajoto (1988) koordinasi adalah kemampuan untuk menyatukan berbagai sistem syaraf gerak yang terpisah ke dalam satu pola gerak yang efisien. Makin kompleks gerak yang dilakukan, makin besar tingkat koordinasi yang diperlukan untuk melaksanakan ketangkasan.

Koordinasi berhubungan erat dengan kemampuan gerak motorik lain, seperti keseimbangan, kecepatan, *agility*. Keseimbangan diartikan sebagai kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh pada bidang tumpuan pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Secara sederhana dapat dijelaskan bahwa keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh dengan tubuh dalam keadaan stabil dan terkendali (Toho Cholik Mutohir dkk, 2011). Menurut Ismaryati, (2006) kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu, kecepatan menempuh suatu jarak. Menurut Ismaryati, (2009) kelincahan yaitu memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincahan bukan merupakan komponen fisik tunggal, tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukan, waktu reaksi dan power.

Menurut Goran Sporis dkk, (2010) *agility* adalah suatu penentu utama kinerja sepak bola. Hal ini dapat berhasil jika pelatihan didasarkan pada arah perubahan, yang dilakukan dengan cepat dan mudah. Dengan bekerja pada

kelincahan dan meningkatkan keseimbangan serta koordinasi, pemain sepak bola akan mampu bergerak lebih cepat dan mengubah arah lebih cepat dengan tetap menjaga kontrol bola.

2.1.3.5. *Passing* Sepakbola berpasangan

Latihan *passing* berpasangan dilakukan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan *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.

Keuntungan dari latihan ini sangat mudah dilakukan karena tiap pemain hanya mengarahkan bola yang akan di *passing* kepada rekan yang selalu berada di depannya, tetapi model latihan ini kurang efektif karena anak lebih mudah mengalami kejenuhan, sehingga rangsangan untuk bersungguhsungguh dalam melakukan latihan akan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *short passing*. Berdasarkan analisis di atas bahwa diduga ada pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap akurasi *short passing*.

2.1.3.6. *Passing* Sepakbola media dinding

Latihan teknik individu, dengan memanfaatkan dinding sebagai media latihan untuk dijadikan target umpan. Pemain bisa menggunakan dinding guna menambah kemampuan *passing*, latihan ini bias juga diberi variasi latihan untuk satu orang atau lebih. Dinding yang digunakan bias datar atau bias juga bergelombang untuk meningkatkan level kesulitan latihan dan memaksimalkan kemampuan teknik *passing* pemain.

Model latihan ini akan semakin membuat anak latih selalu termotivasi dalam melakukan *passing*, sehingga hasil yang didapat akan semakin maksimal,

karena latihan permainan ini melakukan passing dengan target yang diam dan harus mengenai sudut yang tepat agar bisa kembali bolanya atau sampai kepada teman, sehingga latihan ini memiliki kelebihan koordinasi antara mata dan kaki yang baik dan memiliki akurasi *passing* yang baik dengan arah *passing* yang berubah-ubah. Berdasarkan analisis di atas bahwa diduga ada pengaruh latihan media dinding terhadap akurasi *passing*.

2.1.4 Karakteristik Anak Usia 13 Tahun

Masa anak usia dini merupakan masa sangat bagus untuk olahraga, karena pada masa ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Aktivitas fisik yang cukup akan membantu anak agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Melakukan aktivitas gerak tubuh bukan hanya bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik semata melainkan juga sangat penting untuk perkembangan daya pikir dan kreatifitasnya.

Sesuai dengan pertumbuhan fisik dan psikologi anak maka aktivitas anak menurut Hurlock (1999) sebagai berikut:

- a. Pengenalan keterampilan olahraga, disini anak dikenalkan pada berbagai macam olahraga.
- b. Bermain dengan situasi berlomba dan bertanding misalnya lari, lompat, dan mengguling.
- c. Memanjat, membuat keseimbangan, dan menggantung pada palang tunggal.
- d. Diberi permainan kelompok seperti kasti dan sepakbola.
- e. Anak diberi masalah untuk mengatasi rintangan, memindahkan benda secepat-cepatnya dengan caranya sendiri dilakukan sebanyak-banyaknya.
- f. Aktivitas untuk meningkatkan kemampuan fisik seperti bermain perang-perangan, kejar-kejaran, push-up, dan back-up.

g. Latihan reaksi, mengatur nafas, peregangan otot-otot tubuh, dan pendorongan otot-otot tubuh.

Menurut Soewarno (2001) anak usia 10-12 tahun merupakan fase perkembangan kedua, yaitu fase perkembangan teknik di mana pada usia ini lebih banyak dilatihkan unsur-unsur teknik dasar. Bempa (1994: 11) dalam sebuah tabel menunjukkan usia dimana seseorang mulai belajar, spesialisasi (pengkhususan), dan jangkauan penampilan tertinggi atau usia emas (*golden age*) dalam berbagai cabang olahraga sebagai berikut.

Tabel 2.1 Umur Memulai, Pengkhususan, dan Jangkauan Penampilan Tertinggi di dalam Berbagai Olahraga

Olahraga	Umur memulai olahraga	Umur Pengkhususan	Umur (<i>golden age</i>)
Atletik	11-13	13-14	18-23
Bola basket	7-8	11-13	20-25
Tinju	13-14	15-16	20-25
Balap sepeda	14-15	16-17	21-24
Loncat indah	6-7	8-10	18-22
Anggar	7-8	11-13	20-25
Senam putrid	6-7	10-11	14-18
Senam putra	6-7	12-14	14-18
Dayung	12-14	16-18	22-24
Sepakbola	10-12	11-13	18-24
Renang	3-7	11-13	16-18
Tenis	6-8	12-14	22-25
Bola voli	11-12	14-15	20-25
Angkat besi	11-13	15-16	21-28
Gulat	13-14	15-16	24-28

(Bempa, 1994)

Karakteristik anak kelas V sekitar usia 10-12 tahun menurut Annarino Cowel dan Hazelton yang dikutip oleh Desmita (2009: 13), disebutkan bahwa

otot-otot penunjang lebih berkembang dari usia sebelumnya. Makin menyadari keadaan tubuh sendiri. Perkembangan kekuatan ototnya belum sejalan dengan laju pertumbuhan, reaksi gerakannya membaik terhadap olahraga kompetitif mulai bangkit. Menurut Desmita (2009), anak-anak usia sekolah ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak yang usianya lebih muda. Senang bermain, senang bergerak, senang berkerja dalam kelompok, dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Oleh sebab itu, guru hendaknya mengembangkan pembelajaran yang mengandung unsur permainan, mengusahkan siswa berpindah atau bergerak, bekerja atau belajar dalam kelompok, serta memberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam pembelajaran.

2.2. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang berkaitan atau menyerupai dengan apa yang diteliti sesuai dengan kaidah atau norma penelitian. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

Pertama, Penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Nugroho pada tahun 2015. Dengan Judul "Pengaruh Latihan Passing Bervariasi Posisi Tetap Dan Passing Bervariasi Posisi Berubah Terhadap Hasil Akurasi Short Passing Pada Siswa KU-14 SSB APACINTI". Hasil penelitian ini dapat diperoleh informasi bahwa : 1) Pada kelompok eksperimen I nilai thitung = 1,66 < ttabel = 2,36 ini berarti tidak ada pengaruh yang signifikan, 2) Pada kelompok eksperimen II nilai thitung = 8,33 > ttabel = 2,26 ini berarti ada pengaruh yang signifikan, 3) rata-rata kelompok eksperimen II (6,7) > kelompok eksperimen I (5,8) ini berarti metode latihan passing bervariasi posisi berubah lebih baik daripada metode latihan passing bervariasi posisi tetap.

Kedua, Penelitian yang dilakukan oleh Gede Noviada dkk Pada Tahun 2014 dengan judul “Metode Pelatihan Taktis Passing Berpasangan Statis Dan Passing Sambil Bergerak Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Control Bola Futsal”. Berdasarkan penelitian ini dapat diperoleh informasi sebagai berikut:

- 1) Metode pelatihan passing berpasangan statis berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar passing control bola futsal.
- 2) Metode pelatihan passing sambil bergerak berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar passing control bola futsal.
- 3) Ada perbedaan pengaruh antara metode pelatihan passing berpasangan statis dan passing sambil bergerak terhadap keterampilan teknik dasar passing control bola futsal pada siswa peserta ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Seririt tahun 2014.

Ketiga, Penelitian yang dilakukan oleh Lilik Sandyka (2013) yang berjudul “perbedaan latihan passing bawah bervariasi dan latihan passing bawah lurus berhadapan terhadap ketepatan passing siswa SSB Garuda Muda KU 10-12 Tahun”. Dapat diperoleh informasi: (1) Ada pengaruh latihan passing bawah bervariasi terhadap ketepatan passing siswa SSB Garuda Muda KU 10-12 tahun, dengan nilai t hitung $12.25 > t$ tabel 2.14 , dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 72.06% . (2) Ada pengaruh latihan passing bawah lurus berhadapan terhadap ketepatan passing siswa SSB Garuda Muda KU 10-12 tahun, dengan nilai t hitung $7.790 > t$ tabel 2.14 , dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 42.03% . (3) Latihan passing bawah bervariasi lebih baik daripada latihan passing bawah lurus berhadapan terhadap

ketepatan passing siswa SSB Garuda Muda KU 10-12 tahun, dengan t hitung $3.660 > t$ tabel = 2.05 dan sig. $0.001 < 0.05$.

2.3. Kerangka Berpikir

Pemberian latihan teknik dan fisik yang baik dapat dicapai melalui latihan yang terprogram dan teratur. Kemampuan teknik yang baik dihasilkan dari latihan gerak dasar yang baik serta kemampuan fisik yang baik akan diperoleh dengan latihan yang benar. Teknik mengoper bola (*passing*) harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola karena teknik tersebut adalah salah satu teknik dasar dalam bermain sepakbola.

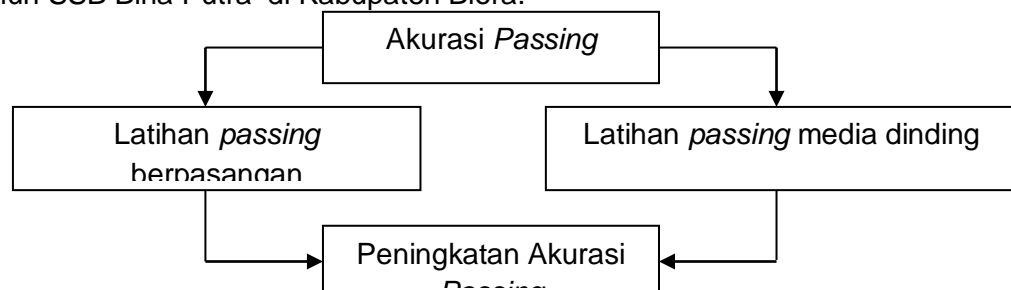
Passing menurut Mielke (2007:19) adalah memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. *Passing* paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan *passing*. *Passing* membutuhkan kemampuan teknik yang sangat baik agar dapat tetap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

Latihan *passing* berpasangan adalah bentuk latihan *passing* yang dilakukan dalam jarak tertentu, yaitu 10 meter dengan posisi saling berhadapan dengan satu bola dan *passing* secara bergantian dengan pasangannya. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan *passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Latihan ini dapat menunjang kemampuan pemain dalam ball feeling ketika akan mengoper bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan *passing* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada. Keuntungan dari latihan ini sangat mudah dilakukan karena tiap pemain hanya mengarahkan bola yang akan di *passing*

kepada rekan yang selalu lurus berada di hadapannya, tetapi model latihan ini kurang efektif karena anak latih mudah mengalami kejenuhan, sehingga rangsangan untuk bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan akan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan ketepatan *passing*.

Latihan teknik individu, dengan memanfaatkan dinding sebagai media latihan untuk dijadikan target umpan. Pemain bias menggunakan dinding guna menambah kemampuan *passing*, latihan ini bias juga diberi variasi latihan untuk satu orang atau lebih. Dinding yang digunakan bias datar atau bias juga bergelombang untuk meningkatkan level kesulitan latihan dan memaksimalkan kemampuan teknik *passing* pemain.. Tujuan permainan *passing* ini, pemain agar tidak jenuh pada saat berlatih. 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.

Apabila seorang atlet mempunyai teknik-teknik sepakbola yang mumpuni dan didukung teknik mengoper bola yang bagus dan penempatannya yang bagus bisa menjadi andalan dalam suatu permainan. Sebuah bentuk latihan berupa *passing* berpasangan dan media dinding diharapkan dapat meningkatkan keterampilan ketepatan *passing* atlet sepak bola kelompok usia 10-12 tahun SSB Bina Putra di Kabupaten Blora.



Gambar 2.1. Kerangka Berpikir

2.4. Hipotesis

Menurut 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* Berpasangan Terhadap Ketepatan *Passing* Sepakbola Pada Ssb Bina Putra Usia 10-12 Tahun Di Kabupaten Blora Tahun 2019.
2. Ada Pengaruh Latihan *Passing* Dengan Media Dinding Terhadap Ketepatan *Passing* Sepakbola Pada Ssb Bina Putra Usia 10-12 Tahun Di Kabupaten Blora Tahun 2019.
3. Latihan *Passing* Dengan Media Dinding lebih baik dari pada latihan *Passing* Berpasangan terhadap Ketepatan *Passing* Sepakbola Pada Ssb Bina Putra Usia 10-12 Tahun Di Kabupaten Blora Tahun 2019.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Suatu penelitian yang baik pada dasarnya ada tiga hal pokok yang harus diperhatikan yaitu dilaksanakan secara sistematis, terencana, dan mengikuti konsep ilmiah, salah satu syarat mutlak dalam suatu penelitian adalah metode penelitian. Dalam suatu penelitian, penggunaan metodologi penelitian harus dapat mengarah pada tujuan penelitian, agar hasil yang diperoleh sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

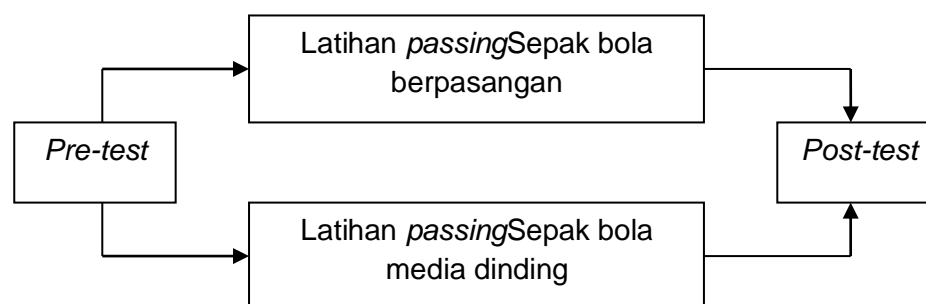
Penelitian ini akan meneliti pengaruh latihan berupa *passing* berpasangan dan media dinding terhadap hasil akurasi *passing* pada pemain sepakbola. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, karena metode eksperimen digunakan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan. Metode eksperimen dirasa sebagai cara yang tepat karena metode eksperimen merupakan kegiatan percobaan yang meliputi tes awal, latihan-latihan, dan diakhiri dengan tes akhir untuk menguji kebenarannya. Untuk memahami penelitian perlu ditempuh langkah-langkah yang sistematis dan kerangka kerja yang logis.

3.1. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang akan digunakan adalah kuantitatif dengan metode eksperimen. Metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh treatment (perlakuan) tertentu (Sugiyono, 2010:11). Dengan perlakuan yang diberikan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh pelaksanaan latihan di dalam proses pemberian treatment

berupa metode latihan *passing* berpasangan dengan media dinding. Desain ini dilakukan tes sebanyak 2 kali yaitu sebelum eskperimen dan sesudah eksperimen (Arikunto, 2010:124). Perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* ini diasumsikan merupakan efek dari treatment atau eksperimen. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

Desain eksperimen dalam penelitian ini, menggunakan *matching by subject* adalah design atau pola M-S. Dikatakan bahwa *matching by subject* adalah sedemikian rupa sehingga memisahkan pasangan-pasangan subyek (*pair of subject*) masing-masing kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2 secara otomatis akan menyeimbangkan keadaan kelompok itu (Hadi, 2000:511). Penelitian ini jumlah sampel 30 pemain dibagi 2 kelompok yang sama-sama menggunakan rumus ABBA.



Gambar 3.1. Desain Penelitian

3.2. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2010:60), variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel penelitian dapat berbentuk suatu atribut, sifat, nilai dari

orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas dan satu variabel terikat.

3.2.1 Identifikasi Variabel

Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel, yaitu dua variabel bebas (*independen*) dan satu variabel terikat (*dependen*). Variabel tersebut adalah:

1) Variabel bebas (*independen*)

X_1 : Latihan *passing* Sepak bola berpasangan

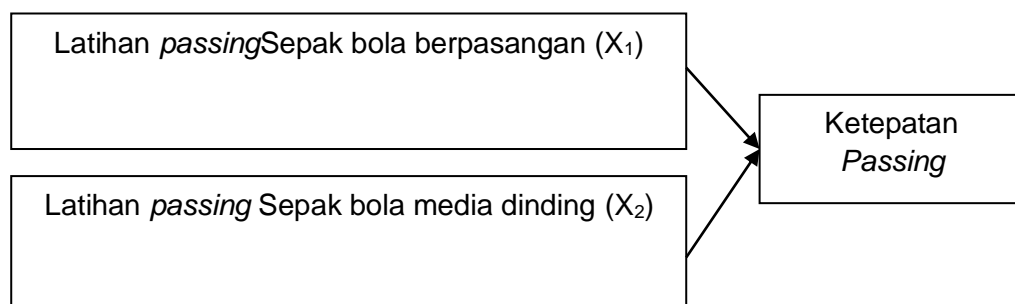
X_2 : Latihan *passing* Sepak bola media dinding

2) Variabel terikat (*dependen*)

Y : Ketepatan *Passing*

3.2.2 Hubungan antar Variabel

Paradigma penelitian ini terdiri atas dua variabel independen dan satu variabel dependen. Hubungan antar variabel dalam penelitian ini dapat digambarkan dalam bagan berikut:



Gambar 3.2. Bagan Hubungan Antar Variabel

Secara teoritis, terdapat hubungan antara latihan *passing* berpasangan dengan latihan *passing* media dinding sebagai variabel bebas (*independen*) memberikan pengaruh terhadap ketepatan *passing* sebagai variabel terikat (*dependen*). Apabila diperkirakan ada pengaruh maka yang terjadi yaitu dengan

adanya latihan *passing* berpasangan dan latihan *passing* media dinding akan meningkatkan hasil ketepatan *passing*.

3.2.3 Devinisi Operasional Variabel

Untuk menghindari terjadinya salah pemahaman dalam penelitian ini, maka akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Ketepatan *Passing*

Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan atau mengarahkan bola terhadap suatu sasaran dengan menggunakan kaki dengan jarak tidak lebih dari 15 meter.

2. Latihan *Passing* Sepak Bola Berpasangan

Passing berpasangan adalah bentuk latihan *passing* yang dilakukan dalam jarak tertentu, yaitu 10 meter dengan posisi saling berhadapan dengan satu bola dan *passing* secara bergantian dengan pasangannya. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan *passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya.

3. Latihan *Passing* Sepakbola Bermedia Dinding

Latihan teknik individu, dengan memanfaatkan dinding sebagai media latihan untuk dijadikan target umpan. Pemain bisa menggunakan dinding guna menambah kemampuan *passing*, latihan ini bias juga diberi variasi latihan untuk satu orang atau lebih. Dinding yang digunakan bias datar atau bias juga bergelombang untuk meningkatkan level kesulitan latihan dan memaksimalkan kemampuan teknik *passing* pemain.

3.3. Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel

3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi diartikan sebagai keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006:130). Menurut Sugiyono (2009: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Dari pengertian itu diartikan bahwa populasi adalah individu yang dijadikan objek penelitian dan keseluruhan dari individu – individu itu harus mempunyai paling tidak satu sifat yang sama atau homogen. Dalam penelitian ini, total populasi berjumlah 30 pemain yang berasal dari SSB Bina Putra Kabupaten Blora yang berasal dari kelompok usia 10-12 tahun..

3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2010:174). Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua, selanjutnya jika jumlahnya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25%. Berdasarkan jumlah populasi yang terdiri dari 30 siswa, maka sampel dalam penelitian ini sebesar 30 siswa.

3.3.3 Teknik Penarikan Sampel

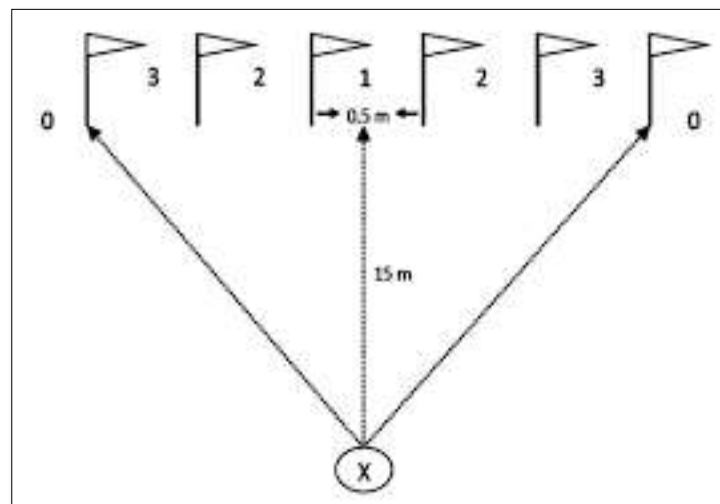
Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan metode *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007). Alasan mengambil *total sampling* karena menurut Sugiyono (2007) jumlah

populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya. Sampel yang diambil dari penelitian ini adalah 30 orang.

3.4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasil yang didapat lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2010:203). Dalam suatu penelitian selalu terjadi proses pengumpulan data. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (*pre-test*) maupun pengukuran akhir (*post-test*).

Instrumen yang digunakan yaitu tes modifikasi ketepatan *passing* sepakbola. Tes yang dilakukan untuk mengukur kemampuan teknik ketepatan *passing* dari tes *passing* Suparjo (dalam Effendy, 2015: 38). Adapun validitas sebesar 0.963 dan reliabilitas 0.900.. Gambar instrumen tes adalah gambar di bawah ini :



Gambar 3.3. Tes Ketepatan *Passing* Sepak Bola
Sumber: Effendy, Dharmawan, 2015

Prosedur pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

1. Tujuan

Untuk mengetahui kemampuan dan keterampilan peserta tes dalam melakukan *passing* secara tepat dan cepat.

2. Alat dan fasilitas yang terdiri atas : (1) Lapangan: tembok, datar, rata, tidak licin, (2) Peluit, bola sepak (3 buah), gawang/cone sebagai penanda sasaran, formulir dan alat tulis.

3. Pelaksanaan

- a. Peserta tes berdiri di belakang garis yang sudah ditentukan.
- b. Pada saat mendengar peluit, peserta tes menendang bola dengan kaki terbaik menggunakan kaki bagian dalam ke arah sasaran.
- c. Penilaian: Setiap siswa menendang 5 kali kesempatan kemudian dijumlahkan.

Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila bola keluar dari daerah sasaran atau menempatkan bola tidak pada jarak 15 meter dari sasaran. Cara penilaiannya adalah dengan menghitung keberhasilan testee menendang ke arah sasaran yang ditentukan dengan jumlah percobaan menendang sebanyak 5 kali tendangan dan apabila bola masuk mendapatkan nilai 1 dan apabila bola keluar mendapat nilai 0.

3.5. Prosedur Penelitian

3.5.1 Metode pengumpulan data

Metode pengumpulan data adalah suatu cara untuk memperoleh keterangan yang benar sehingga dapat dipertanggungjawabkan. Dengan pertimbangan yang mendasar, dalam penelitian ini metode yang digunakan untuk mengumpulkan data sesuai dengan tujuan penelitian adalah metode tes

dan pengukuran. Sejumlah siswa dibagi menjadi dua kelompok secara *matched-pair*. Teknik pemecahan kelompok treatment dari 30 pemain dirangking nilai *pre-testnya* kemudian dipasangkan (*matched-pair*) dengan rumus “ABBA” menjadi dua kelompok sehingga menjadi pasangan yang setara untuk dikenal treatment. Teknik *matched-pair* membagi pasangan subyek berdasarkan beberapa karakteristik tertentu dan kemudian secara acak menetapkan pasangan-pasangan tersebut ke dalam dua kelompok yang masing-masing terdiri dari 15 pemain. Dari hasil pengundian, kelompok eksperimen 1 diberi metode latihan *passing* berpasangan dan kelompok eksperimen 2 diberi metode latihan *passing* berpasangan arah berubah.

Perhitungan Statistik

No	Pasangan Subyek (N)	Xa	Xb	D (Xa - Xb)	d (D - MD)	d ²
1	2	3	4	5	6	7
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
Dst						
	ΣN	ΣX	ΣX	ΣD	Σd	Σd^2
		A	B			

Keterangan:

Xa : Hasil tes akhir kelompok eksperimen 1

Xb : Hasil tes akhir kelompok eksperimen 2

D : Perbedaan dari tiap pasangan

d : Deviasi mean perbedaan

d^2 : Kuadrat dari deviasi perbedaan

ΣN : Jumlah pasangan subyek

Cara pengisian kolom:

1. Catat nomor – nomor subyek pada kolom (1)
2. Pasangan subyek pada kolom (2)
3. Nilai kelompok eksperimen II pada kolom (3)
4. Nilai kelompok eksperimen I pada kolom (4)
5. Selisih nilai X_a dan X_b pada kolom (5)
6. Selisih antara D dan mean perbedaan pada kolom (6)
7. Kuadrat dari Deviasi mean perbedaan pada kolom (7)

Untuk menganalisis data selanjutnya dapat digunakan rumus t-tes sebagai berikut:

$$t = \frac{|MD|}{\sqrt{\frac{\Sigma d^2}{N(N-1)}}$$

$$MD = \frac{\Sigma D}{N}$$

Dan harus diketahui bahwa:

MD = Mean perbedaan

Σd^2 = Jumlah deviasi mean perbedaan

N = jumlah pasangan atau subyek

3.5.2 Teknik Pengambilan data

Setelah mendapatkan sampel sebanyak 30 orang dengan cara *total sampling*, maka tahap berikutnya diadakan tes menendang bola ke arah gawang kepada sampel dengan diberitahu terlebih dahulu cara-cara prosedur pelaksanaannya.

1. Tes awal

Tes awal dilakukan di Lapangan Sepakbola Ronggolawe, Kecamatan Cepu, Kabupaten Blora. Tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes ketepatan *passing*. Sebelum tes awal dimulai, sampel diberi penjelasan mengenai pelaksanaan setelah itu baru dilaksanakan tes awal.

2. Pelaksanaan Program Latihan

Program latihan mengajar adalah jumlah pertemuan yang diadakan atau suatu pelaksanaan selama penelitian berlangsung, dalam penelitian ini ada 14 kali pertemuan. 12 kali pertemuan untuk pelaksanaan program latihan ditambah 2 kali pertemuan untuk tes awal dan tes akhir, sehingga jumlah keseluruhan 14 kali pertemuan.

Program latihan akurasi *passing* dengan latihan *passing* berpasangan dan latihan *passing* media dinding dilakukan dalam 12 kali pertemuan, dengan 3 kali pertemuan setiap minggunya. Pelaksanaan latihan setiap hari Senin, Rabu, dan Jumat mulai pukul 15.00- 17.00 WIB. Tempat pelaksanaan latihan adalah lapangan sepak bola ronggolawe, Kecamatan Cepu, Kabupaten Blora.

3. Pelaksanaan Latihan

a. Kata Pengantar

Sebelum latihan dimulai, terlebih dahulu sampel diberikan waktu 5 menit untuk berdoa, absen dan pemberian materi tentang latihan yang akan dilakukan.

b. Pemanasan

Pemanasan dilakukan bertujuan untuk menyiapkan tubuh sebelum melakukan aktivitas agar meminimalisir terjadinya cedera, yang dilakukan kurang lebih selama 10 menit sampai 15 menit. Pemanasan juga sebagian dari menuju prestasi. Langkah-langkah pemanasan: Lari keliling lapangan 1 kali dan Senam dalam sepak bola yang meliputi gerakan-gerakan kelentukan, pelepasan, penguatan, peregangan, yang meliputi otot leher, dada, lengan, pinggang, punggung, tungkai dan pemanasan yang dilakukan lebih dikhususkan pada cabang olahraga yang akan dipelajari yaitu sepak bola.

c. Latihan Inti

Latihan inti dilakukan oleh pemain atau peserta yaitu dua bentuk latihan *passing* dengan latihan *passing* berpasangan dan *passing* media dinding.

d. Pendinginan (*cooling down*)

Pendinginan bertujuan untuk memulihkan kondisi tubuh lebih cepat ke kondisi awal. Pendinginan dilakukan untuk meregangkan otot yang sudah digunakan untuk melaksanakan aktivitas fisik selama berjalannya latihan sampai kondisi otot berangsur-angsur pulih kembali ke keadaan normal.

e. Tes Akhir

Setelah sampel melaksanakan treatment sebanyak 12 kali, maka diadakan tes akhir memasukan bola ke sasaran dengan tujuan untuk mengetahui hasil kebenaran teknik tendangan yang dicapai oleh sampel dari tiap – tiap kelompok setelah diberi treatment. Langkah-langkah pelaksanaan tes akhir sebagai berikut:

- 1) Peserta diberi penjelasan agar dalam pelaksanaan tes tersebut berjalan lancar.
- 2) Peserta dipanggil sesuai dengan absen yang telah disusun untuk bersiap melakukan tendangan.
- 3) Petugas mencatat hasil tendangan sampel, penilaian : skor tendangan diperoleh dari hasil 5 kali kesempatan memasukan bola ke dalam sasaran, apabila bola keluar sasaran, maka skor 0.

3.6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian

Penelitian ini untuk menghindari adanya kemungkinan-kemungkinan kesalahan selama penelitian, maka penulis akan mengemukakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi penelitian ini adalah :

1. Faktor kesungguhan hati

Faktor kesungguhan hati dalam pelaksanaan penelitian dari masingmasing sampel tidak sama, untuk itu penulis dalam pelaksanaan latihan dan tes selalu memotivasi, mengawasi dan mengontrol setiap aktivitas yang dilakukan dengan melibatkan pembimbing untuk mengarahkan kegiatan sampel pada tujuan yang akan dicapai.

2. Faktor penggunaan alat

Pada saat penelitian ini, baik saat tes maupun saat pemberian materi latihan sebelum dimulai diupayakan semua alat yang berhubungan dengan penelitian sudah dipersiapkan terlebih dahulu, sehingga latihan dapat berjalan dengan lancar.

3. Faktor pemberian materi

Materi latihan mempunyai peran yang sangat penting dalam usaha mencapai tujuan, jelas hal ini akan menimbulkan kebosanan pada sampel sehingga untuk menghindarinya perlu diberikan latihan dalam bentuk permainan sebagai pembangkit gairah (motivasi).

4. Faktor kemampuan sampel

Masing-masing sampel memiliki kemampuan dasar yang berbeda, baik dalam penerimaan materi secara lisan maupun kemampuan dalam penggunaan alat tes. Untuk itu penulis selain memberikan informasi secara klasikal, secara individu penulis berusaha memberikan koreksi agar tes yang digunakan benarbenar baik

5. Faktor kegiatan sampel di luar penelitian

Tujuan utama pelaksanaan penelitian ini adalah memperoleh data-data seakurat mungkin. Untuk menghindari adanya kegiatan sampel di luar penelitian yang bisa menghambat proses latihan dan pengambilan data penelitian, penulis berusaha mengatasi dengan memilih waktu penelitian bersamaan dengan jadwal latihan rutin.

Selain faktor di atas, ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi penelitian, diantaranya

a) Cuaca

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan, maka yang menjadi kendala adalah cuaca seperti hujan, untuk mengantisipasi keadaan tersebut dengan mencari waktu yang pas untuk pengambilan data pre test dan post test.

b) Petugas pengambil data

Data adalah catatan penting yang akan dijadikan acuan dalam penelitian. Oleh sebab itu, dalam mencatat data harus dicari petugas yang benar-benar terampil, cermat dan berpengalaman. Hal ini untuk menghindari kesalahan pencatatan data yang bisa berakibat salah dalam penganalisaan datanya. Dalam penelitian ini pengambilan data dilakukan dua kali. Oleh sebab itu, hasil penelitian ini bisa menjadi tidak seperti yang diharapkan apabila cara pengambilan data oleh orang-orang yang kurang atau bahkan belum berpengalaman menggunakan alat dalam instrument penelitian ini. Upaya untuk menghindari kesalahan pengambilan data, peneliti harus mencari petugas yang telah berpengalaman dalam bidangnya, maka hal tersebut dapat diminimalkan. Petugas dalam pengambilan data ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES yang telah lulus dalam mata kuliah tes dan pengukuran.

c) Lapangan licin

Kondisi lapangan yang licin dapat berpengaruh terhadap lari teste dalam mengikuti tes, maka peneliti harus mencari lapangan yang tidak licin agar pelaksanaan tes dapat berjalan dengan lancar.

d) Kondisi kesehatan sampel

Tes multi tahap ini harus dilakukan oleh teste dalam keadaan sehat karena aktivitasnya termasuk aktivitas berat.

e) Waktu tes

Waktu pelaksanaan tes sangat berpengaruh pada kesungguhan teste melakukan tes misalnya tes dilakukan pada saat sela-sela latihan maka teste tidak akan maksimal melakukan tes karena sudah kelelahan

setelah latihan. Mengatasi hal itu peneliti menentukan waktu pelaksanaan tes dilaksanakan tanpa ada porsi latihan yang berat sebelumnya.

f) Jumlah sampel

Jumlah sampel semakin banyak akan semakin baik sebab bisa digunakan untuk membandingkan hasil perorangnya.

3.7. Teknik analisis data

Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2014: 207). Adapun langkah-langkah dalam analisis data adalah sebagai berikut;

3.7.1. Deskriptif Presentase

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik deskriptif presentase untuk menghitung data yang didapatkan. Teknik ini dimaksudkan untuk mengetahui status variabel yang mendeskripsikan tingkat ketepatan *passing* sebelum dan sesudah diberikan treatment. Rumus yang digunakan, yaitu:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

% :Persentase

F :Frekuensi

N :Jumlah Responden (Sudijono, 2006:58)

3.7.2. Uji Asumsi

Sebelum teknik analisis data ditetapkan maka asumsi-asumsi yang digunakan harus diuji terlebih dahulu, yaitu dengan uji normalitas dan homogenitas. Sebelum data dianalisis, terlebih dahulu diuji normalitasnya apakah setiap variabelnya berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini uji normalitas dan homogenitas dilakukan dengan menggunakan program *SPSS versi 16.0*.

8. Uji Normalitas

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui data yang akan dianalisis berdistribusi normal atau tidak dan digunakan untuk mempertimbangkan dalam analisis berikutnya dengan menggunakan statistik parametrik. Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan bantuan *Statistical Product and Services Solution (SPSS)*. Didasarkan pada *indeks Kolmogorov smirnov*, jika signifikansi $> 0,05$ maka data berdistribusi normal dan jika signifikansi $< 0,05$, maka data tidak berdistribusi normal.

9. Uji Homogenita

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui kedua kelompok sampel mempunyai varians (σ^2) sama atau tidak. Varians merupakan jumlah kuadrat semua deviasi nilai- nilai individual terhadap rata- rata kelompok.

3.7.3. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini uji hipotesis yang digunakan yaitu menggunakan uji-t. Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program *SPSS 16* yaitu dengan membandingkan mean antara kelompok 1 (*pre-test*) dan kelompok 2 (*post-test*). Apabila nilai t hitung $<$ dari t tabel, maka H_a ditolak, jika t hitung $>$

besar dibanding t tabel maka H_a diterima. Dalam penelitian ini uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan bantuan program *SPSS versi 16.0*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Hasil Deskripsi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepak bola Ronggolawe, Kecamatan Cepu, Kabupaten Blora. Subyek dalam penelitian ini adalah 30 pemain yang berasal dari SSB Bina Putra Kabupaten Blora yang berasal dari kelompok usia 10-12 tahun. Sebanyak 30 pemain dirangking nilai *pre-test*nya kemudian dipasangkan (*matched-pair*) dengan rumus "ABBA" menjadi dua kelompok sehingga menjadi pasangan yang setara. Berdasarkan hasil pengundian, kelompok eksperimen 1 diberi metode latihan *passing* berpasangan dan kelompok eksperimen 2 diberi metode latihan *passing* media dinding.

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan 3 kali sesi yaitu: *pre-test*, pemberian *treatment* latihan menggunakan media dinding dan latihan teknik berpasangan, kemudian *post-test*. Dalam penelitian ini ada 14 kali pertemuan. 12 kali pertemuan untuk pelaksanaan program latihan ditambah 2 kali pertemuan untuk tes awal dan tes akhir, sehingga jumlah keseluruhan 14 kali pertemuan. Program latihan akurasi *passing* dengan latihan *passing* berpasangan dan latihan *passing* media dinding dilakukan dalam 12 kali pertemuan, dengan 3 kali pertemuan setiap minggunya. Pelaksanaan latihan setiap hari Senin, Rabu, dan Jumat mulai pukul 15.00- 17.00 WIB.

Tes awal (*pre-test*) dilakukan pada hari Jum'at tanggal 8 Maret 2019 pukul 15.30 WIB sampai selesai. *Pre-test* bertujuan untuk mencari reliabilitas, merangking, membagi dua kelompok, dan membandingkan dengan hasil *post-*

test. Pelaksanaan latihan (*treatment*) dimulai tanggal 9 Maret 2019 sampai 29 Maret 2019. Tes akhir (*post-test*) dilakukan pada hari Sabtu 30 Maret 2019 pukul 15.30 WIB sampai selesai.

4.1.2 Pre-test dan Post-test Kelompok Eksperimen Latihan *Passing* Sepakbola Berpasangan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Dan Dengan Media Dinding Terhadap Ketepatan *Passing* Sepak Bola Pada Ssb Bina Putra Usia 10-12 Tahun Di Kabupaten Blora Tahun 2019. Test keterampilan ketepatan *passing* pada SSB Bina Putra usia 10-12 tahun dilakukan setelah siswa diberikan latihan *passing* berpasangan. Nilai ketepatan *passing* diperoleh dengan menghitung keberhasilan *testee* menendang ke arah sasaran yang ditentukan dengan jumlah percobaan menendang sebanyak 5 kali tendangan dan apabila bola masuk mendapatkan nilai 1 dan apabila bola keluar mendapat nilai 0 kemudian dijumlahkan. Dengan demikian diperoleh data dalam melakukan test ketepatan *passing* pada SSB Bina Putra usia 10-12 tahun di Kabupaten Blora baik sebelum dan sesudah diberikan latihan *passing* berpasangan dan hasilnya adalah sebagai berikut.

Tabel 4.1 Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen Latihan *Passing* Berpasangan

No.	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Selisih
1	7	12	5
2	7	12	5
3	4	13	9
4	8	15	7
5	5	10	5
6	8	12	4
7	7	11	4
8	5	9	4
9	6	10	4
10	7	13	6
11	9	14	5
12	3	9	6
13	9	12	3
14	10	13	3
15	9	14	5
Rata-rata	6,93	11,93	5

Sumber: data primer diolah (2019)

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pre-test* nilai minimal 3, nilai maksimal 10, rata-rata (mean) 6,93, nilai tengah (median) 7, nilai sering muncul (modus) 7, dengan simpang baku (std. Deviation) 2,01, sedangkan untuk *post-test* nilai minimal 9, nilai maksimal 15, rata-rata (mean) 11,93, nilai tengah (median) 12, nilai sering muncul (modus) 12, dengan simpang baku (std. Deviation) 1,83.

Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4.2. Deskripsi Statistik *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen Latihan *Passing* Sepakbola Berpasangan

Statistik	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
N	15	15
Mean	6,93	11,93
Median	7	12
Mode	7	12
Std. Deviation	2,01	1,83
Range	7	6
Minimum	3	9
Maximum	10	15
Sum	104	179

Sumber: data primer diolah (2019)

4.1.3 *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen Latihan *Passing* Sepakbola Media Dinding

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh latihan *passing* dengan media dinding terhadap ketepatan *passing* pada SSB Bina Putra usia 10-12 tahun di Kabupaten Blora tahun 2019. Test keterampilan ketepatan *passing* pada SSB Bina Putra usia 10-12 tahun dilakukan setelah siswa diberikan latihan *passing* dengan media dinding. Nilai ketepatan *passing* diperoleh dengan menghitung keberhasilan *testee* menendang ke arah sasaran yang ditentukan dengan jumlah percobaan menendang sebanyak 5 kali tendangan dan apabila bola masuk mendapatkan nilai 1 dan apabila bola keluar mendapat nilai 0 kemudian dijumlahkan. Dengan demikian diperoleh data dalam melakukan test ketepatan *passing* pada SSB Bina Putra usia 10-12 tahun di Kabupaten Blora baik sebelum dan sesudah diberikan latihan *passing* dengan media dinding dan hasilnya adalah sebagai berikut.

Tabel 4.3. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen Latihan *Passing* Sepakbola Media Dinding

No.	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Selisih
1	7	15	8
2	5	13	8
3	6	11	5
4	8	13	5
5	9	11	2
6	7	12	5
7	7	10	3
8	10	14	4
9	7	12	5
10	7	9	2
11	10	13	3
12	9	15	6
13	6	13	7
14	4	10	6
15	7	14	7
Rata-rata	7,27	12,33	5,07

Sumber: data primer diolah (2019)

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pre-test* nilai minimal 4, nilai maksimal 10, rata-rata (mean) 7,27, nilai tengah (median) 7, nilai sering muncul (modus) 7, dengan simpang baku (std. Deviation) 1,71, sedangkan untuk *post-test* nilai minimal 9, nilai maksimal 15, rata-rata (mean) 12,33, nilai tengah (median) 13, nilai sering muncul (modus) 13, dengan simpang baku (std. Deviation) 1,83.

Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4.4. Deskripsi Statistik *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen Latihan Sepakbola *Passing* Media Dinding

Statistik	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
N	15	15
Mean	7,27	12,33
Median	7	13
Mode	7	13
Std. Deviation	1,7	1,83
Range	6	6
Minimum	4	9
Maximum	10	15
Sum	109	185

Sumber: data primer diolah (2019)

4.1.4 Hasil Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis yaitu dengan uji normalitas, dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut:

4.1.4.1 Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov Z, dengan pengolahan

menggunakan bantuan komputer program SPSS Versi 16, hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Data

Uji Normalitas	O1		O2	
	E1	E2	E1	E2
P	0,717	0,708	0,413	0,749
Taraf Signifikansi	0,05	0,05	0,05	0,05
Keterangan	Normal	Normal	Normal	Normal

Sumber: data primer diolah (2019)

Keterangan :

E1 : kelompok eksperimen latihan *passing* berpasangan

E2 : kelompok eksperimen latihan *passing* media dinding

O1 : *pre-test*

O2 : *post-test*

Dari hasil tabel 4.5 di atas dapat dilihat bahwa data dari semua variabel memiliki nilai p (Sig.) > 0.05, maka semua variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p >$

0,05, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
Latihan <i>passing</i> berpasangan	0,100	1	28	0,754	Homogen
Latihan <i>passing</i> media dinding	0,356	1	28	0,555	Homogen

Sumber: data primer diolah (2019)

Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat dari tabel *Test of Homogeneity of Variances* untuk nilai *pre-test* dan *post-test* pada latihan *passing* berpasangan diperoleh nilai sig. $p > 0.05$ sedangkan untuk nilai *pre-test* dan *post-test* pada latihan *passing* media dinding diperoleh nilai sig. 0,555 sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

4.1.5 Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk menguji pengaruh latihan *passing* berpasangan dan latihan *passing* media dinding terhadap ketepatan *passing* pada SSB Bina Putra usia 10-12 tahun di Kabupaten Blora tahun 2019. Selain itu, menguji latihan yang lebih baik menggunakan latihan *passing* berpasangan atau dengan media dinding terhadap ketepatan *passing* pada SSB Bina Putra usia 10-12 tahun di Kabupaten Blora tahun 2019.

4.1.5.1 Pengaruh Latihan *Passing* Sepakbola Berpasangan Terhadap Ketepatan *Passing*

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap ketepatan *passing* pada SSB Bina Putra usia 10-12 tahun di Kabupaten Blora tahun 2019. Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini, uji asumsi atau uji prasyarat terpenuhi, sehingga pada penelitian ini menggunakan uji komparatif dengan menggunakan *paired-sampel t test*. Uji *paired-sampel t test* dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program *SPSS versi 16.0* dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 4.7. Hasil *paired-sampel t test* latihan *passing* Sepak bola berpasangan

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means			
		t _{hitung}	t _{tabel}	Sig. (2tailed)	Mean
<i>Pre-test</i>	6,93	12,426	1,76	0,000	5
<i>Post-test</i>	11,93				

Sumber: data primer diolah (2019)

Berdasarkan tabel 4.7 diketahui bahwa nilai t_{hitung} 12,426 dan t_{tabel} pada df 14 yaitu sebesar 1,76 dan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena itu t_{hitung} 12,426 > t_{tabel} 1,76 dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05 maka hasil ini menunjukkan terdapat pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap ketepatan *passing*. Dari data *pre-test* memiliki rerata 6,93 selanjutnya pada saat post test rerata mencapai 11,96. Besarnya perubahan ketepatan *passing* tersebut dapat dilihat dari perbedaan rata-rata yaitu sebesar 5 lebih banyak dibandingkan sebelum diberikan latihan *passing* berpasangan.

Sehingga dapat disimpulkan dengan diberikannya latihan *passing* berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan dan positif terhadap peningkatan ketepatan *passing* pada SSB Bina Putra usia 10-12 tahun di Kabupaten Blora

tahun 2019. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap ketepatan *passing* pada SSB Bina Putra usia 10-12 tahun di Kabupaten Blora tahun 2019.” diterima.

4.1.5.2 Pengaruh Latihan *Passing* Media Dinding Terhadap Ketepatan *Passing*

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh latihan *passing* media dinding terhadap ketepatan *passing* pada SSB Bina Putra usia 10-12 tahun di Kabupaten Blora tahun 2019. Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini, uji asumsi atau uji prasyarat terpenuhi, sehingga pada penelitian ini menggunakan uji komparatif dengan menggunakan *paired-sampel t test*. Uji *paired-sampel t test* dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 16.0 dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 4.8. Hasil *paired-sampel t test* latihan *passing* media dinding

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means			
		t _{hitung}	t _{tabel}	Sig. (2tailed)	Mean
<i>Pre-test</i>	7,27	9,906	1,76	0,000	5,07
<i>Post-test</i>	12,33				

Sumber: data primer diolah (2019)

Berdasarkan tabel 4.8 diketahui bahwa nilai t_{hitung} 9,906 dan t_{tabel} pada df 14 yaitu sebesar 1,76 dan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena itu t_{hitung} 9,906 > t_{tabel} 1,76 dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05 maka hasil ini menunjukkan terdapat pengaruh latihan *passing* media dinding terhadap ketepatan *passing*. Dari data *pre-test* memiliki rerata 7,27 selanjutnya pada saat *post-test* rerata mencapai 12,33. Besarnya perubahan ketepatan *passing* tersebut dapat dilihat dari perbedaan rata-rata yaitu sebesar 5,07 lebih banyak dibandingkan sebelum diberikan latihan *passing* media dinding.

Sehingga dapat disimpulkan dengan diberikannya latihan *passing* media dinding memberikan pengaruh yang signifikan dan positif terhadap peningkatan ketepatan *passing* pada SSB Bina Putra usia 10-12 tahun di Kabupaten Blora tahun 2019. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *passing* media dinding terhadap ketepatan *passing* pada SSB Bina Putra usia 10-12 tahun di Kabupaten Blora tahun 2019.” diterima.

4.1.5.3 Perbandingan latihan *passing* berpasangan dan latihan *passing* media dinding

Penelitian ini bertujuan untuk menguji latihan yang lebih baik antara menggunakan latihan *passing* berpasangan atau dengan media dinding terhadap ketepatan *passing* pada SSB Bina Putra usia 10-12 tahun di Kabupaten Blora tahun 2019. Pada penelitian ini menggunakan uji beda dengan menggunakan *Independent Samples t-Test*. Uji *Independent Samples t-Test* dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program *SPSS versi 16.0* dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 4.9. Hasil Uji *Independent Samples t-Test*

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means			
		t hitung	t tabel	Sig. (2tailed)	Mean Deff
Latihan 1	11,93	-0,597	1,70	0,815	-0,4
Latihan 2	12,33				

Sumber: data primer diolah (2019)

Data hasil uji t, dapat dilihat bahwa t_{hitung} sebesar $-0,597 < 1,70$ (t_{tabel} $df=28$) dan besarnya nilai signifikansi p $0,815 > 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa ada perbedaan antara latihan *passing* berpasangan dengan latihan *passing* media dinding. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *passing* media dinding meningkat lebih besar pengaruhnya daripada latihan *passing* berpasangan.

Selisih *post-test* sebesar 0,4, sehingga latihan *passing* media dinding meningkat lebih besar pengaruhnya daripada latihan *passing* berpasangan terhadap ketepatan *passing* pada SSB Bina Putra usia 10-12 tahun di Kabupaten Blora tahun 2019.

4.2 Pembahasan

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

Ketepatan *passing* ini sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola, karena dengan *passing* yang akurat akan menciptakan permainan yang semakin baik dalam sebuah tim, baik dalam menyusun penyerangan maupun mengembangkan permainan. Untuk dapat memiliki ketepatan *passing* bola yang baik, seorang pemain harus sering melakukan latihan *passing* bola, baik menggunakan sasaran *passing* berupa benda mati maupun dengan *passing* bola kepada rekan. Kemampuan akurasi ke arah sasaran dipengaruhi oleh koordinasi gerak mata dan kaki.

Pemberian latihan teknik dan fisik yang baik dapat dicapai melalui latihan yang terprogram dan teratur. Kemampuan teknik yang baik dihasilkan dari latihan gerak dasar yang baik serta kemampuan fisik yang baik akan diperoleh dengan latihan yang benar. Teknik mengoper bola (*passing*) harus dikuasai oleh seorang

pemain sepak bola karena teknik tersebut adalah salah satu teknik dasar dalam bermain sepakbola.

Apabila seorang atlet mempunyai teknik-teknik sepakbola yang mumpuni dan didukung teknik mengoper bola yang bagus dan penempatannya yang bagus bisa menjadi andalan dalam suatu permainan. Sebuah bentuk latihan berupa *passing* berpasangan dan media dinding diharapkan dapat meningkatkan keterampilan ketepatan *passing* atlet sepak bola kelompok usia 10-12 tahun SSB Bina Putra di Kabupaten Blora.

Penelitian ini dimaksudkan untuk mencari jawaban dari rumusan masalah yang telah dikemukakan pada bab pendahuluan yaitu mengetahui pengaruh latihan *passing* berpasangan dan latihan *passing* dengan media dinding terhadap ketepatan *passing* pada SSB Bina Putra usia 10-12 tahun di Kabupaten Blora tahun 2019, serta perbandingan Latihan *Passing* berpasangan dan dengan media dinding terhadap ketepatan *passing* pada SSB Bina Putra usia 10-12 tahun di Kabupaten Blora tahun 2019. Sehingga pada pembahasan berikut dipaparkan berdasarkan rumusan masalah yang digunakan dalam penelitian ini sebagaimana yang telah diuraikan di bab pendahuluan.

4.2.1 Pengaruh latihan *Passing* Berpasangan Terhadap Ketepatan *Passing* pada SSB Bina Putra Usia 10-12 Tahun di Kabupaten Blora Tahun 2019

Latihan *passing* berpasangan adalah bentuk latihan *passing* yang dilakukan dalam jarak tertentu, yaitu 10 meter dengan posisi saling berhadapan dengan satu bola dan *passing* secara bergantian dengan pasangannya. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan keterampilan *passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Latihan ini dapat menunjang kemampuan pemain dalam ball feeling ketika akan

mengoper bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan *passing* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada.

Berdasarkan analisis data, hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan latihan *passing* berpasangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* pada siswa sekolah sepakbola Bina Putra usia 10-12 tahun di Kabupaten Blora.

Penelitian ini bertujuan untuk mencari jawaban dari rumusan masalah yang telah dikemukakan pada bab pendahuluan yaitu mengetahui pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap ketepatan *passing* pada SSB Bina Putra usia 10-12 tahun di Kabupaten Blora tahun 2019. Adapun urutan kegiatan yang dilakukan selama penelitian yaitu mengadakan pengenalan teknik *passing*, pada hari berikutnya mengambil data awal atau *pre-test* untuk mengetahui penguasaan ketepatan *passing* sebelum diberikan latihan *passing* berpasangan serta menjelaskan tentang program latihan *passing* berpasangan yang akan diberikan. Sehingga pemberian *treatment* latihan *passing* berpasangan sebanyak 12 kali pertemuan. Kemudian yang terakhir adalah diadakannya *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan kemampuan ketepatan *passing* pada siswa sekolah sepakbola Bina Putra usia 10-12 tahun di Kabupaten Blora.

Adanya pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap ketepatan *passing* pada SSB Bina Putra usia 10-12 tahun di Kabupaten Blora tahun 2019 dapat dibuktikan dengan hasil uji hipotesis yang telah digunakan menggunakan uji *paired-sampel t test*. Berdasarkan hasil uji *paired-sampel t test* diperoleh nilai $t_{hitung} 12,426 > t_{tabel} 1,76$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Kemampuan

ketepatan *passing* siswa SSB Bina Putra usia 10-12 tahun mengalami peningkatan setelah melakukan treatment latihan *passing* berpasangan dengan ditunjukkan oleh nilai rata-rata *post-test* lebih besar daripada nilai rata-rata *pre-test*.

Dari data *pre-test* memiliki rerata 6,93 selanjutnya pada saat post test rerata mencapai 11,96. Besarnya perubahan ketepatan *passing* tersebut dapat dilihat dari perbedaan rata-rata yaitu sebesar 5 lebih banyak dibandingkan sebelum diberikan latihan *passing* berpasangan. Adanya peningkatan kemampuan ketepatan *passing* karena metode latihan *passing* berpasangan bentuk latihannya dengan melakukan *passing* ke pada temanya secara berhadapan dan dilakukan berulang-ulang, sehingga kemampuan dalam melakukan ketepatan *passing* meningkat.

Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Koger (2007:22) yang menyatakan bahwa latihan *passing* berpasangan berguna untuk melatih akurasi *passing* dan kesiapan pemain untuk menerima atau mengontrol bola. Model latihan *passing* berpasangan cocok digunakan untuk pemain usia muda. Keuntungan dari latihan ini adalah meningkatkan ketepatan *passing* dengan latihan menggunakan sasaran, dimana sasarannya tidak hanya tetap tapi juga berubah. Sehingga pemain tidak terfokus pada sasaran disatu tempat saja. Serta dalam latihan ini dapat meningkatkan konsentrasi dan ketenangan pemain saat melakukan *passing* sekaligus meningkatkan koordinasi antara kaki dan mata. Pemain dalam melaksanakan latihan ini, harus bersungguh-sungguh agar dapat mengoper bola dengan tepat kearah teman.

Meningkatnya kemampuan ketepatan *passing* dimungkinkan dapat dipengaruhi oleh kemudahan dalam pelaksanaan. Karena tiap pemain hanya

mengarahkan bola yang akan di *passing* kepada rekan yang selalu lurus berada di hadapannya, tetapi model latihan ini kurang efektif karena anak latih mudah mengalami kejenuhan, sehingga rangsangan untuk bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan akan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan ketepatan *passing*.

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Gede Noviada dkk (2014) yang menunjukkan hasil bahwa metode pelatihan *passing* berpasangan statis berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar *passing* control bola futsal. Hasil penelitian selanjutnya yang mendukung dengan hasil penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Lilik Sandyka (2013) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh latihan *passing* bawah lurus berhadapan terhadap ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 10-12 tahun, dengan nilai t hitung $7.790 > t$ tabel 2.14 , dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 42.03% .

4.2.2 Pengaruh Latihan *Passing* Sepakbola Media Dinding Terhadap Ketepatan *Passing* pada SSB Bina Putra Usia 10-12 Tahun di Kabupaten Blora Tahun 2019

Latihan *passing* media dinding adalah kombinasi operan dengan seorang pemain yang bertindak sebagai dinding untuk mengarahkan jalur gerakan bola. Pemain segera berlari ke depan keruang terbuka untuk menerima operan balik (operan dinding) (Luxbacher, 2011: 12). Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan pemain dalam hal *accuracy passing* dan untuk meningkatkan teknik mengumpan 1-2 dengan tepat dan akurat (kecepatan bola dan arah bola pada target) pada jarak pendek, sekaligus untuk menunjang kemampuan *ball feeling* dan *timing* yang tepat pada saat kapan harus melakukan *passing*.

Latihan teknik individu, dengan memanfaatkan dinding sebagai media latihan untuk dijadikan target umpan. Pemain bisa menggunakan dinding guna menambah kemampuan *passing*, latihan ini bisa juga diberi variasi latihan untuk satu orang atau lebih. Dinding yang digunakan bias datar atau bisa juga bergelombang untuk meningkatkan level kesulitan latihan dan memaksimalkan kemampuan teknik *passing* pemain. Tujuan permainan *passing* ini, pemain agar tidak jenuh pada saat berlatih.

Berdasarkan analisis data, hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan latihan *passing* dengan media dinding dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* pada siswa sekolah sepakbola Bina Putra usia 10-12 tahun di Kabupaten Blora.

Penelitian ini bertujuan untuk mencari jawaban dari rumusan masalah yang telah dikemukakan pada bab pendahuluan yaitu mengetahui pengaruh latihan *passing* dengan media dinding terhadap ketepatan *passing* pada SSB Bina Putra usia 10-12 tahun di Kabupaten Blora tahun 2019. Adapun urutan kegiatan yang dilakukan selama penelitian yaitu mengadakan pengenalan teknik *passing*, pada hari berikutnya mengambil data awal atau *pre-test* untuk mengetahui penguasaan ketepatan *passing* sebelum diberikan latihan *passing* dengan media dinding serta menjelaskan tentang program latihan *passing* media dinding yang akan diberikan. Sehingga pemberian *treatment* latihan *passing* media dinding dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan. Kemudian yang terakhir adalah diadakannya *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan kemampuan ketepatan *passing* pada siswa sekolah

sepakbola Bina Putra usia 10-12 tahun di Kabupaten Blora setelah dibeikan treatment latihan *passing* media dinding.

Adanya pengaruh latihan *passing* media dinding terhadap ketepatan *passing* pada SSB Bina Putra usia 10-12 tahun di Kabupaten Blora tahun 2019 dapat dibuktikan dengan hasil uji hipotesis yang telah digunakan menggunakan uji *paired-sampel t test*. Berdasarkan hasil uji *paired-sampel t test* diperoleh nilai $t_{hitung} 9,906 > t_{tabel} 1,76$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Kemampuan ketepatan *passing* siswa SSB Bina Putra usia 10-12 tahun mengalami peningkatan setelah melakukan treatment latihan *passing* media dinding dengan ditunjukkan oleh nilai rata-rata *post-test* lebih besar daripada nilai rata-rata *pre-test*.

Dari data *pre-test* memiliki rerata 7,27 selanjutnya pada saat *post-test* rerata mencapai 12,33. Besarnya perubahan ketepatan *passing* tersebut dapat dilihat dari perbedaan rata-rata yaitu sebesar 5,07 lebih banyak dibandingkan sebelum diberikan latihan *passing* media dinding.

Keuntungan dari latihan *passing* media dinding yaitu pemain dapat mengumpan 1-2 secara cepat dan tepat dengan satu sentuhan tanpa kesalahan dan meningkatkan fokus pemain terhadap bola, karena latihan ini membutuhkan fokus pada bola yang berada dikaki juga tidak boleh mengalihkan pandangan terhadap bola serta sedikit melirik untuk memperhatikan target yang akan di umpan. Akan tetapi model latihan ini dalam hal ketepatan masih kurang efektif, karena latihan ini di haruskan dalam melakukannya dengan sekali sentuh tanpa menghentikan laju bola dan dilakukan secara cepat dan juga *accuracy passing* bolanya hanya pada jarak pendek.

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Avandi (2016) yang menyatakan bahwa ada pengaruh latihan *passing* 1-2

combination pass atau *wall pass* terhadap *accuracy passing* sepakbola siswa SSB Bhaladika Semarang KU 9-11 Tahun 2015. Hasil penelitian selanjutnya yang mendukung dengan hasil penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Putra (2015) yang diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh latihan *wall pass* terhadap peningkatan kecepatan hasil *passing* jarak pendek menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Indralaya Utara.

4.2.3 Perbedaan Latihan *Passing* Berpasangan dan Latihan *Passing* Sepakbola Media Dinding Terhadap Ketepatan *Passing* pada SSB Bina Putra Usia 10-12 Tahun di Kabupaten Blora tahun 2019

Jenis latihan yang digunakan dalam penelitian ini adalah latihan *passing* berpasangan dan latihan *passing* media dinding. Penelitian ini bertujuan untuk mencari jawaban dari rumusan masalah yang telah dikemukakan pada bab pendahuluan yaitu mengetahui bentuk latihan yang lebih baik antara yang menggunakan latihan *passing* berpasangan atau latihan *passing* media dinding terhadap ketepatan *passing* pada SSB Bina Putra usia 10-12 tahun di Kabupaten Blora tahun 2019. Untuk mengetahui adanya perbedaan digunakan nilai *post-test* sebagai perbandingannya. Pada penelitian ini menggunakan uji beda dengan menggunakan *Independent Samples t-Test*.

Berdasarkan hasil uji *Independent Samples t-Test* diperoleh nilai t_{hitung} sebesar $-0,597 < 1,70$ dan besarnya nilai signifikansi $p \ 0,815 > 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa ada perbedaan antara latihan *passing* berpasangan dengan latihan *passing* media dinding. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *passing* media dinding meningkat lebih besar pengaruhnya daripada latihan *passing* berpasangan. Selisih *post-test* sebesar 0,4, sehingga latihan *passing* media dinding meningkat lebih besar pengaruhnya daripada latihan

passing berpasangan terhadap ketepatan *passing* pada SSB Bina Putra usia 10-12 tahun di Kabupaten Blora tahun 2019.

Latihan *passing* berpasangan merupakan salah satu bentuk latihan *passing* yang berfungsi untuk meningkatkan ketepatan *passing* bola. Bentuk latihan *passing* ini dapat dilakukan berpasangan atau berkelompok yang mana setiap atlet dilatih untuk mengoper bola tepat mengarah ke si penerima bola dengan melintasi di antara dua cone yang dibuat selebar 50- 100 cm, sasarannya bisa tetap maupun berubah. Untuk itu atlet berusaha semaksimal mungkin melakukan *passing* tepat melintasi antara dua cone dan mengarah ke si penerima bola, agar dapat dengan mudah di terima dan di *passing* lagi oleh pasangannya. Menurut Koger (2007:22) latihan *passing* berpasangan berguna untuk melatih akurasi *passing* dan kesiapan pemain untuk menerima atau mengontrol bola.

Keuntungan dari latihan *passing* berpasangan adalah meningkatkan ketepatan *passing* dengan latihan menggunakan sasaran, dimana sasarannya tidak hanya tetap tapi juga berubah. Sehingga pemain tidak terfokus pada sasaran disatu tempat saja. Serta dalam latihan ini dapat meningkatkan konsentrasi dan ketenangan pemain saat melakukan *passing* sekaligus meningkatkan koordinasi antara kaki dan mata sehingga pemain dalam melaksanakan latihan ini, harus bersungguh-sungguh agar dapat mengoper bola dengan tepat kearah teman.

Latihan *passing* media dinding adalah latihan permainan *passing* yang memanfaatkan dinding sebagai media untuk berlatih. latihan dengan satu bola dan memanfaatkan dinding sebagai target *passing*, latihan ini dimaksudkan guna meningkatkan akurasi pemain dalam memberikan umpan kepada rekan satu tim.

Tujuan latihan *passing* ini, pemain agar tidak jenuh pada saat berlatih. Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan pemain dalam hal *accuracy passing* dan untuk meningkatkan teknik mengumpan 1-2 dengan tepat dan akurat (kecepatan bola dan arah bola pada target) pada jarak pendek, sekaligus untuk menunjang kemampuan ball feeling dan timing yang tepat pada saat kapan harus melakukan *passing*.

Keuntungan dari latihan ini pemain dapat mengumpan 1-2 secara cepat dan tepat dengan satu sentuhan tanpa kesalahan dan meningkatkan fokus pemain terhadap bola, karena latihan ini membutuhkan fokus pada bola yang berada dikaki juga tidak boleh mengalihkan pandangan terhadap bola serta sedikit melirik untuk memperhatikan target yang akan di umpan.

Sejalan dengan hasil penelitian ini bahwa latihan *passing* media dinding meningkat lebih besar pengaruhnya daripada latihan *passing* berpasangan terhadap ketepatan *passing*, karena model latihan *passing* media dinding dapat semakin membuat pemain selalu termotivasi dalam melakukan *passing*, sehingga hasil yang didapat akan semakin maksimal, karena latihan permainan ini melakukan *passing* dengan target yang diam dan harus mengenai sudut yang tepat agar bisa kembali bolanya atau sampai kepada teman, sehingga latihan ini memiliki kelebihan koordinasi antara mata dan kaki yang baik dan memiliki akurasi *passing* yang baik dengan arah *passing* yang berubah-ubah.

BAB V

PENUTUP

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan terhadap seluruh data yang diperoleh, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada Pengaruh Latihan *Passing* Berpasangan Terhadap Ketepatan *Passing* Sepak Bola Pada Ssb Bina Putra Usia 10-12 Tahun Di Kabupaten Blora Tahun 2019.
2. Ada Pengaruh Latihan *Passing* Dengan Media Dinding Terhadap Ketepatan *Passing* Sepak Bola Pada Ssb Bina Putra Usia 10-12 Tahun Di Kabupaten Blora Tahun 2019
3. Ada perbedaan antara latihan *passing* berpasangan dan latihan *passing* media dinding Sepak bola terhadap ketepatan *passing*. Latihan *passing* media dinding meningkat lebih besar pengaruhnya daripada latihan *passing* berpasangan terhadap ketepatan *passing* Sepak bola pada SSB Bina Putra usia 10-12 tahun di Kabupaten Blora tahun 2019.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, dengan mengetahuinya pengaruh latihan *passing* berpasangan dan latihan *passing* media dinding terhadap ketepatan *passing* hendaknya pelatih dapat meningkatkan latihan dan teknik melatih agar latihan yang diberikan dapat terserap dengan baik dan mudah dipahami. Selain itu latihan *passing* berpasangan dan latihan *passing*

media dinding dapat dijadikan sebagai alternatif pilihan dalam menentukan metode latihan.

2. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan dapat menggunakan metode latihan lain yang relevan untuk menggali lebih dalam yang berkaitan dengan ketepatan *passing*. Dengan diketahuinya pengaruh latihan *passing* berpasangan dan latihan *passing* media dinding terhadap ketepatan *passing* diharapkan adanya penelitian lanjutan yang dapat memberikan inovasi atau treatment yang lainnya. Selain itu dapat memperluas sasaran penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rohim, (2008). Dasar-Dasar Sepak Bola. Demak : Aneka Ilmu
- Agus Salim. (2008). "Buku Pintar Sepakbola". Bandung: Nuansa.
- Arikunto, S. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa. Bompa.O, Tudor. (1994) Terjemahan Buku Theory And Methodology Of Training. Bandung: Program Pasca Sarjana Universitas Padjadjaran.
- , 1993.Theory And Methodology of Training, The Key to Athletic Performance. Dubuque, Iowa: Hunt Publising Company
- Collet, Christian. 2012."The Possesion Game? A Comparative Analysis Of Ball Retention And Team Succes In European And International Football". Journal Of Sports Scienses. Vol 1/14
- Danny Mielke. (2007). "Dasar-dasar Sepakbola". Bandung: Pakar Raya.
- Desmita.2009. Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Herwin. (2004). "Keterampilan Sepakbola Dasar." Diklat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hurlock, E.B. 1999. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Alih bahasa: Istiwidayati & Soedjarwo. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Joseph A. Luxbacher. (2004). Sepakbola: Langkah-langkah Menuju Sukses. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ismaryati. (2006). Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Muhajir. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Yudistira. Bandung
- Mukhammad Ari Nurcahyo. Pengaruh Juggling Terhadap Kemampuan Passing Bola Pada Permainan Cabang Olahraga Sepak Bola Siswa Putra Kelas VI SDN Karangbong Kecamatan Gedangan Kabupaten Sidoarjo Tahun Pelajaran 2013, 2014. 13 September 2013. Online at <http://mukhamadarinurcahyo92.blogspot.com> (Diakses 5/05/2015)
- Cholik Mutohir, T. 2002. Gagasan-gagasan tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Unesa University Press:Surabaya.

- Rubianto. Hadi. 2007. Ilmu Kepeleatihan Dasar. Semarang PKLO FIK UNNES : Cipta Prima Nusantara
- Sajoto. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta.
- Scheunemann, Timo. 2008. Dasar – Dasar Sepakbola Modern untuk Pemain dan Pelatih. Penerbit DIOMA. Malang.
- Sucipto, dkk. (2000). “Sepakbola”. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sugiyono. 2014. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- , 2009. Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta.
- Sutrisno, 2015 teknik Cara Mengontrol Atau Menghentikan Bola Pada Permainan Sepakbola online <https://maybe-book.blogspot.com/2015/06/teknik-cara-mengontrol-atau.html> diakses pada 12/2/2019
- Sukadiyanto. . (2010). Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV Lubuk Agung.
- , (2005). Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNY.
- , (2002). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: PKO FIK UNY
- Sukatamsi. (1985).”Teknik Dasar Bermain Sepakbola”. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Widdow, R dan Buckle, P. (1982). Keterampilan Sepak Bola, Taktik, Fakta. London: Detopus Books Limited.

LAMPIRAN

Lampiran 1 SK PEMBIMBING



**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor: 3906/UN37.1.6/DK/2018**

**Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER
GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2017/2018**

- Menimbang** : Bahwa untuk memperantarai mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat** : 1. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambah Lembaran Negara RI No 4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
2. Peraturan Rektor No. 21 Tahun 2011 tentang Sistem Informasi Skripsi UNNES
3. SK. Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
4. SK Rektor UNNES No.162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
- Menimbang** : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga Tanggal 28 Februari 2018

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** :
- PERTAMA** : Menunjuk dan menugaskan kepada:
- Nama : SRI HARYONO, S.Pd., M.Or.
NIP : 196911131998021001
Pangkat/Golongan : IV/a
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing
- Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi/Tugas Akhir :
- Nama : Dodi Setiawan
NIM : 6301414045
Jurusan/Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pend. Keperawatan Olahraga
Topik : Sepak bola
- KEDUA** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

Tembusan
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
2. Ketua Jurusan
3. Petinggal



6301414045

FM-03-AKD 04 Rev. 00

DITETAPKAN DI SEMARANG
PADA TANGGAL : 2 Maret 2018
DEKAN

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

LAMPIRAN 2 SURAT IZIN PENELITIAN



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Gedung Dekanat FIK Kampus UNNES Sekaran Gunungpati Semarang 50229
 Telepon +6224-8508007, Faksimile +6224-8508007
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik@mail.unnes.ac.id

Nomor : 3329/UN37.1.6/LT/2019 26 Februari 2019
 Hal : Izin Penelitian

Yth. Ketua SSB BINA PUTRA CEPU KAB.BLORA
 Kecamatan Cepu Kab.Blora

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Dodi Setiawan
 NIM : 6301414045
 Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, S1
 Semester : Gasal
 Tahun akademik : 2018-2019
 Judul : PENGARUH LATIHAN PASSING BERPASANGAN DAN
 DENGAN MEDIA DINDING TERHADAP KETEPATAN
 PASSING PADA SSB BINA PUTRA USIA 10-12 TAHUN DI
 KABUPATEN BLORA TAHUN 2019

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian skripsi di perusahaan atau instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 1 Maret s.d 1 Mei 2019.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.



Tembusan:
 Dekan FIK;
 Universitas Negeri Semarang



Nomor-Agende Surat : 744 397 217 1

Sistem Informasi Surat Dinas - UNNES (2019-02-26 14:30:06)

LAMPIRAN 3 SURAT BALASAN PENELITIAN



SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) BINA PUTRA BLORA JAWA TENGAH
 Sekretariat : Jl. Diponegoro Lr. Perikanan No. 5 Cepu
 Telp. 085290391522 / 085230588866



SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Ketua Umum (SSB) BINA PUTRA BLORA Jawa Tengah menerangkan dengan sesungguhnya bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : DODI SETIAWAN
 NIM : 6301414045
 Jurusan : PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
 Instansi : UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Telah melaksanakan penelitian di (SSB) BINA PUTRA BLORA Jawa Tengah pada tanggal 01 Maret s/d 01 Mei 2019 dengan judul " *PENGARUH LATIHAN PASSING BERPASANGAN DAN DENGAN MEDIA DINDING TERHADAP KETEPATAN PASSING PADA SSB BINA PUTRA USIA 10 – 12 TAHUN DI KABUPATEN BLORA 2019* ".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Blora, 03 Mei 2019

Ketua

SSB BINA PUTRA BLORA

SUYITNO

LAMPIRAN 4**DAFTAR NAMA ATLET SAMPEL PENELITIAN**

NO.	NAMA	NO.	NAMA
1	Herlino Septian	16	Muhammad Aditiya
2	Prasetyo Nugroho	17	Jovan Adi Saputra
3	Ilham Adi Kusuma	18	Awang Bagas Akbar
4	Raya Mukti Wijaya	19	Ahmad Aldi
5	Sakti Nur Rahmat	20	Hamam Riski
6	Resta Berlian	21	Haikal Marwan
7	Muhammad Reyhan	22	Nurdin Saifulloh
8	Dafi Jaya Permata	23	Adi Paungkas
9	Tama Pratama	24	Rangga Eka
10	Dimas Risky Nugroho	25	Ardi Wahyu Sinaga
11	Zega Ardyan	26	Raka Abimanyu
12	Andik Bintara	27	Rian Dimas Eka
13	Alfariel Aditya	28	Khoirul Anam
14	Rio Adi Saputra	29	Naufal Zaky Firmansyah
15	Bagas Putra Wijaya	30	Deva Rahmat Dani

LAMPIRAN 5 PROGRAM LATIHAN

NO	Pertemuan	Program Latihan	
		Latihan Passing Berpasangan	Latihan Passing Dengan Media Dinding
1.	Minggu, 3 Maret 2019	Pengenalan teknik Passing	Pengenalan teknik Passing
2.	Jumat, 8 Maret 2019	Mengambil data awal, (pre-test) dan menjelaskan tentang program latihan senin 15.30-selesai	Mengambil data awal, (pre-test) dan menjelaskan tentang program latihan senin 15.30-selesai
3.	Sabtu, 9 Maret 2019	Pemanasan Latihan passing berpasangan. Pendinginan	Pemanasan Latihan passing dengan media dinding. Pendinginan
4.	Minggu, 10 Maret 2019	Latihan Passing berpasangan dengan menerima bola terlebih dahulu	Latihan Passing dengan media dengan menerima bola terlebih dahulu
5.	Jumat, 15 Maret 2019	Latihan Passing berpasangan dengan menerima bola terlebih dahulu diberi variasi.	Latihan Passing dengan media dengan menerima bola terlebih dahulu diberi variasi.
6.	Sabtu, 16 Maret 2019	Latihan Passing berpasangan dengan 3 orang dengan menerima bola terlebih dahulu	Latihan Passing dengan media dengan 3 orang dengan menerima bola terlebih dahulu
7.	Minggu, 17 Maret 2019	Latihan Passing berpasangan dengan 3 orang dengan menerima bola terlebih dahulu diberi variasi.	Latihan Passing dengan media dengan 3 orang dengan menerima bola terlebih dahulu diberi variasi.
8.	Jumat, 22 Maret 2019	Latihan Passing berpasangan tanpa menghentikan bola terlebih dahulu	Latihan Passing dengan media tanpa menghentikan bola terlebih dahulu
9.	Sabtu, 23 Maret 2019	Latihan Passing berpasangan tanpa menghentikan bola terlebih dahulu diberi variasi.	Latihan Passing dengan media tanpa menghentikan bola terlebih dahulu diberi variasi

10.	Minggu, 24 Maret 2019	Pemanasan Latihan passing berpasangan dan Game antara kelompok 1 dengan kelompok 2	Pemanasan Latihan passing dengan mediatan Game antara kelompok 1 dengan kelompok 2
11.	Jumat, 29 Maret 2019	Pemanasan Melakukan tendangan kedalam gawang lebar 1 meter, 2 tiang pipa setinggi 1 meter, dengan jarak 1meter Pendinginan	Pemanasan Melakukan tendangan kedalam gawang lebar 1 meter, 2 tiang pipa setinggi 1 meter, dengan jarak 1meter Pendinginan
12.	Sabtu, 30 Maret 2019	Mengambil data hasil <i>treatment</i> (post-test) dan evaluasi hasil program	Mengambil data hasil <i>treatment</i> (post-test) dan evaluasi hasil program

LAMPIRAN 6 TABULASI HASIL PENELITIAN

Kelompok Latihan *Passing* Berpasangan (*Pre-Test*)

No.	Nama	Percobaan					Jumlah Nilai
		Ke-1	Ke-2	Ke-3	Ke-4	Ke-5	
1	Herlino Septian	0	1	1	3	2	7
2	Prasetyo Nugroho	2	1	2	1	1	7
3	Ilham Adi Kusuma	0	2	1	1	0	4
4	Raya Mukti Wijaya	2	0	1	3	2	8
5	Sakti Nur Rahmat	1	1	0	2	1	5
6	Resta Berlian	1	0	2	2	3	8
7	Muhammad Reyhan	0	1	3	2	1	7
8	Dafi Jaya Permata	1	2	1	0	1	5
9	Tama Pratama	1	1	1	2	1	6
10	Dimas Risky Nugroho	0	2	1	1	3	7
11	Zega Ardyan	1	2	1	2	3	9
12	Andik Bintara	0	1	0	1	1	3
13	Alfariel Aditya	0	1	2	3	3	9
14	Rio Adi Saputra	2	2	1	2	3	10
15	Bagas Putra Wijaya	1	2	1	2	3	9
Jumlah							104
Rata-rata							6,93

Kelompok Latihan *Passing* Berpasangan (*Post-Test*)

No.	Nama	Percobaan					Jumlah Nilai
		Ke-1	Ke-2	Ke-3	Ke-4	Ke-5	
1	Herlino Septian	1	2	3	3	3	12
2	Prasetyo Nugroho	3	2	2	2	3	12
3	Ilham Adi Kusuma	1	3	3	3	3	13
4	Raya Mukti Wijaya	3	3	3	3	3	15
5	Sakti Nur Rahmat	2	2	0	3	3	10
6	Resta Berlian	2	2	3	2	3	12
7	Muhammad Reyhan	1	2	2	3	3	11
8	Dafi Jaya Permata	2	2	2	0	3	9
9	Tama Pratama	2	0	2	3	3	10
10	Dimas Risky Nugroho	2	2	3	3	3	13
11	Zega Ardyan	2	3	3	3	3	14
12	Andik Bintara	1	2	0	3	3	9
13	Alfariel Aditya	1	2	3	3	3	12
14	Rio Adi Saputra	2	2	3	3	3	13
15	Bagas Putra Wijaya	3	2	3	3	3	14
Jumlah							179
Rata-rata							11,93

Kelompok Latihan *Passing* Media Dinding (*Pre-Test*)

No.	Nama	Percobaan					Jumlah
		Ke-1	Ke-2	Ke-3	Ke-4	Ke-5	Nilai
1	Muhammad Aditiya	3	3	0	1	0	7
2	Jovan Adi Saputra	1	2	1	1	0	5
3	Awang Bagas Akbar	1	0	1	2	2	6
4	Ahmad Aldi	2	1	0	2	3	8
5	Hamam Riski	1	0	2	3	3	9
6	Haikal Marwan	0	1	3	2	1	7
7	Nurdin Saifulloh	1	2	1	2	1	7
8	Adi Paungkas	2	1	2	2	3	10
9	Rangga Eka	1	2	1	1	2	7
10	Ardi Wahyu Sinaga	0	2	2	2	1	7
11	Raka Abimanyu	2	1	2	2	3	10
12	Rian Dimas Eka	1	2	2	3	1	9
13	Khoirul Anam	2	2	1	0	1	6
14	Naufal Zaky Firmansyah	0	1	1	1	1	4
15	Deva Rahmat Dani	1	1	0	2	3	7
Jumlah							109
Rata-rata							7,27

Kelompok Latihan *Passing* Media Dinding (*Post-Test*)

No.	Nama	Percobaan					Jumlah Nilai
		Ke-1	Ke-2	Ke-3	Ke-4	Ke-5	
1	Muhammad Aditiya	3	3	3	3	3	15
2	Jovan Adi Saputra	2	2	3	3	3	13
3	Awang Bagas Akbar	2	0	3	3	3	11
4	Ahmad Aldi	3	2	3	3	2	13
5	Hamam Riski	3	2	0	3	3	11
6	Haikal Marwan	1	3	2	3	3	12
7	Nurdin Saifulloh	1	1	2	3	3	10
8	Adi Paungkas	3	3	2	3	3	14
9	Rangga Eka	3	0	3	3	3	12
10	Ardi Wahyu Sinaga	2	2	2	0	3	9
11	Raka Abimanyu	3	3	2	3	2	13
12	Rian Dimas Eka	3	3	3	3	3	15
13	Khoirul Anam	3	3	2	3	2	13
14	Naufal Zaky Firmansyah	1	2	1	3	3	10
15	Deva Rahmat Dani	2	3	3	3	3	14
Jumlah							185
Rata-rata							12,33

Lampiran 7

DESKRIPTIF STATISTIK

Sstatistics

		X1Pre	X1Post	X2Pre	X2Post
N	Valid	15	15	15	15
	Missing	0	0	0	0
Mean		6.9333	11.9333	7.2667	12.3333
Median		7.0000	12.0000	7.0000	13.0000
Mode		7.00	12.00	7.00	13.00
Std. Deviation		2.01660	1.83095	1.70992	1.83874
Range		7.00	6.00	6.00	6.00
Minimum		3.00	9.00	4.00	9.00
Maximum		10.00	15.00	10.00	15.00
Sum		104.00	179.00	109.00	185.00

DESKRIPTIF FREKUENSI

X1Pre

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	3	1	6.7	6.7	6.7	
	4	1	6.7	6.7	13.3	
	5	2	13.3	13.3	26.7	
	6	1	6.7	6.7	33.3	
	7	4	26.7	26.7	60.0	
	8	2	13.3	13.3	73.3	
	9	3	20.0	20.0	93.3	
	10	1	6.7	6.7	100.0	
	Total		15	100.0	100.0	

X1Post

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 9	2	13.3	13.3	13.3
10	2	13.3	13.3	26.7
11	1	6.7	6.7	33.3
12	4	26.7	26.7	60.0
13	3	20.0	20.0	80.0
14	2	13.3	13.3	93.3
15	1	6.7	6.7	100.0
Total	15	100.0	100.0	

X2Pre

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4	1	6.7	6.7	6.7
5	1	6.7	6.7	13.3
6	2	13.3	13.3	26.7
7	6	40.0	40.0	66.7
8	1	6.7	6.7	73.3
9	2	13.3	13.3	86.7
10	2	13.3	13.3	100.0
Total	15	100.0	100.0	

X2Post

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 9	1	6.7	6.7	6.7
10	2	13.3	13.3	20.0
11	2	13.3	13.3	33.3
12	2	13.3	13.3	46.7
13	4	26.7	26.7	73.3
14	2	13.3	13.3	86.7
15	2	13.3	13.3	100.0
Total	15	100.0	100.0	

LAMPIRAN 8 UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		X1Pre	X1Post	X2Pre	X2Post
N		15	15	15	15
Normal Parameters ^a	Mean	6.9333	11.9333	7.2667	12.3333
	Std. Deviation	2.01660	1.83095	1.70992	1.83874
Most Extreme Differences	Absolute	.180	.181	.229	.175
	Positive	.098	.121	.229	.099
	Negative	-.180	-.181	-.171	-.175
Kolmogorov-Smirnov Z		.697	.702	.885	.677
Asymp. Sig. (2-tailed)		.717	.708	.413	.749

a. Test distribution is Normal.

LAMPIRAN 9 UJI HOMOGENITAS

Kelompok Eksperimen Menggunakan Teknik Berpasangan

Test of Homogeneity of Variances

Hasil

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.100	1	28	.754

ANOVA

Hasil	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	187.500	1	187.500	50.546	.000
Within Groups	103.867	28	3.710		
Total	291.367	29			

Kelompok Eksperimen Menggunakan Media Dinding

Test of Homogeneity of Variances

Hasil

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.356	1	28	.555

ANOVA

Hasil	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	192.533	1	192.533	61.076	.000
Within Groups	88.267	28	3.152		
Total	280.800	29			

LAMPIRAN 10 UJI T-TEST

Kelompok Eksperimen Menggunakan Teknik Berpasangan

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 X1Pre	6.9333	15	2.01660	.52068
X1Post	11.9333	15	1.83095	.47275

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 X1Pre & X1Post	15	.676	.006

Paired Samples Test

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 X1Pre - X1Post	-5.00000	1.55839	.40237	-5.86301	-4.13699	-12.426	14	.000

Kelompok Eksperimen Menggunakan Media Dinding

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 X2Pre	7.2667	15	1.70992	.44150
X2Post	12.3333	15	1.83874	.47476

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 X2Pre & X2Post	15	.379	.164

Paired Samples Test

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 X2Pre - X2Post	-5.06667	1.98086	.51146	-6.16363	-3.96970	-9.906	14	.000

LAMPIRAN 11 UJI BEDA KELOMPOK EKSPERIMEN 1 DAN 2

Group Statistics

Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil Berpasangan	15	11.9333	1.83095	.47275
Media Dinding	15	12.3333	1.83874	.47476

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Ha Equal variances assumed	.056	.815	-.597	28	.555	-.4000	.66999	-1.77242	.97242
Equal variances not assumed			-.597	27.999	.555	-.40000	.66999	-1.77242	.97242

Lampiran 12 Rumus ABBA

Kelompok 1

No.		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Selisih
1	Herlino Septian	7	12	5
2	Prasetyo Nugroho	7	12	5
3	Ilham Adi Kusuma	4	13	9
4	Raya Mukti Wijaya	8	15	7
5	Sakti Nur Rahmat	5	10	5
6	Resta Berlian	8	12	4
7	Muhammad Reyhan	7	11	4
8	Dafi Jaya Permata	5	9	4
9	Tama Pratama	6	10	4
10	Dimas Risky Nugroho	7	13	6
11	Zega Ardyan	9	14	5
12	Andik Bintara	3	9	6
13	Alfariel Aditya	9	12	3
14	Rio Adi Saputra	10	13	3
15	Bagas Putra Wijaya	9	14	5
Rata-rata		6,93	11,93	5

Kelompok 2

No.		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Selisih
1	Muhammad Aditiya	7	15	8
2	Jovan Adi Saputra	5	13	8
3	Awang Bagas Akbar	6	11	5
4	Ahmad Aldi	8	13	5
5	Hamam Riski	9	11	2
6	Haikal Marwan	7	12	5
7	Nurdin Saifulloh	7	10	3
8	Adi Paungkas	10	14	4
9	Rangga Eka	7	12	5
10	Ardi Wahyu Sinaga	7	9	2
11	Raka Abimanyu	10	13	3
12	Rian Dimas Eka	9	15	6
13	Khoirul Anam	6	13	7
14	Naufal Zaky Firmansyah	4	10	6
15	Deva Rahmat Dani	7	14	7
Rata-rata		7,27	12,33	5,07

Pengurutan

14	Rio Adi Saputra	10	13
23	Adi Paungkas	10	14
26	Raka Abimanyu	10	13
11	Zega Ardyan	9	14
13	Alfariel Aditya	9	12
15	Bagas Putra Wijaya	9	14
20	Hamam Riski	9	11
27	Rian Dimas Eka	9	15
4	Raya Mukti Wijaya	8	15
6	Resta Berlian	8	12
19	Ahmad Aldi	8	13
1	Herlino Septian	7	12
2	Prasetyo Nugroho	7	12
7	Muhammad Reyhan	7	11
10	Dimas Risky Nugroho	7	13
16	Muhammad Aditiya	7	15
21	Haikal Marwan	7	12
22	Nurdin Saifulloh	7	10
24	Rangga Eka	7	12
25	Ardi Wahyu Sinaga	7	9
30	Deva Rahmat Dani	7	14
9	Tama Pratama	6	10
18	Awang Bagas Akbar	6	11
28	Khoirul Anam	6	13
5	Sakti Nur Rahmat	5	10
8	Dafi Jaya Permata	5	9
17	Jovan Adi Saputra	5	13
3	Ilham Adi Kusuma	4	13
29	Naufal Zaky Firmansyah	4	10
12	Andik Bintara	3	9

Pengelompokkan

NO	Nama	Pre-test	Post-test	Selisih	NO	Nama	Pre-test	Post-test	Selisih
1	Adi Pamungkas	10	14	4	1	Rio Adi Saputra	10	13	3
2	Raka Abimanyu	10	13	3	2	Zega Ardyan	9	14	5
3	Bagas Putra Wijaya	9	14	5	3	Alfariel Aditya	9	12	3
4	Hamam Riski	9	11	2	4	Rian Dimas Eka	9	15	6
5	Resta Berlian	8	12	4	5	Raya Mukti Wijaya	8	15	7
6	Ahmad Aldi	8	13	5	6	Herlino Septian	7	12	5
7	Ahmad Aldi	7	11	4	7	Prasetyo Nugroho	7	12	5
8	Dimas Risky Nugroho	7	13	6	8	Muhammad Aditya	7	15	8
9	Nurdin Saifulloh	7	10	3	9	Haikal Marwan	7	12	5
10	Rangga Eka	7	12	5	10	Ardi Wahyu Sinaga	7	9	2
11	Tama Pratama	6	10	4	11	Deva Rahmat Dani	7	14	7
12	Awang Bagas Akbar	6	11	5	12	Khoirul Anam	6	13	7
13	Dafi Jaya Permata	5	9	4	13	Sakti Nur Rahmat	5	10	5
14	Jovan Adi Saputra	5	13	8	14	Ilham Adi Kusuma	4	13	9
15	Andik Bintara	3	9	6	15	Naufal Zaky Firmansyah	4	10	6
Maksimum		10,00	14,00	8,00	Maksimum		10,00	15,00	9,00
Minimum		3,00	9,00	2,00	Minimum		4,00	9,00	2,00
Rata-rata		7,13	11,67	4,53	Rata-rata		7,07	12,60	5,53
Simpangan baku		1,96	1,68	1,46	Simpangan baku		1,79	1,88	1,92

Lampiran 13 Dokumentasi

Foto bersama Atlet SSB Bina Putra Kabupaten Blora



Foto Bersama Pelatih SSB Bina Putra



Foto pelaksanaan *Passing* atlet SSB Bina Putra



Foto Pelaksanaan Latihan Dengan Media Dinding



Foto Pelaksanaan Latihan *Passing* Berpasangan

