



**PENGARUH LATIHAN *PASSING* DENGAN MEDIA DINDING DAN
BERPASANGAN TERHADAP KETEPATAN *PASSING* SEPAK BOLA SSB CAKRA
MUDA BOJA KABUPATEN KENDAL
SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata I
Untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh:

Adib Pamungkas Nurtanto

NPM. 17230284

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL
DAN KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**

2024

LEMBAR PENYELESAIAN PEMBIMBINGAN

Kami selaku pembimbing skripsi I dan II dari mahasiswa Universitas PGRI Semarang

Nama : Adib Pamungkas Nurtanto
NPM : 17230284
Fakultas/ Prodi : FPIPSKR/PJKR
Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN PASSING DENGAN MEDIA DINDING DAN BERPASANGAN TERHADAP KETEPATAN PASSING SEPAK BOLA SSB CAKRA MUDA BOJA KABUPATEN KENDAL

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi tersebut sudah selesai dan siap untuk diujikan.

Pembimbing I

Dr. Galih Dwi Pradipta, S.Pd, M.Or

NPP 149001426

Pembimbing II

dr. Dian Ayu Zahraini, M.Gizi

NPP 058101174

Mengetahui,

Dekan FPIPSKR



Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil

NPP. 107801284

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “PENGARUH LATIHAN *PASSING* DENGAN MEDIA DINDING DAN BERPASANGAN TERHADAP KETEPATAN *PASSING* SEPAK BOLA SSB CAKRA MUDA BOJA KABUPATEN KENDAL”

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi dan disyahkan oleh Panitia Ujian Skripsi FPIPSKR Universitas PGRI Semarang :

Hari :

Tanggal :

Panitia Ujian

Ketua

Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil.
NPP. 107801284



Sekretaris

Osa Maniki, S.Pd., M.Pd.
NPP. 148101425

Penguji

1. Dr. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or
NPP. 149001426

2. dr. Dian Ayu Zahraini, M.Gizi
NPP. 058101174

3. Husnul Hadi, S.Pd., M.Pd
NPP. 159001501

Tanda Tangan

()

()

()

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Barang siapa keluar untuk mencari sebuah ilmu, maka ia akan berada di jalan Allah hingga ia kembali”. (HR Tirmidzi)

Persembahan :

Dengan segenap rasa syukur kepada Allah SWT, kupersembahkan Skripsi ini untuk :

1. Kedua orang tua tercinta yang senantiasa mendoakan, mendukung, memberikan kasih sayang kepada saya, dan selalu memotivasiku.
2. Teman-teman seperjuangan S1 Prodi PJKR angkatan 2017 yang selalu memberikan semangat kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Almamater tercinta Universitas PGRI Semarang yang merupakan tempat untuk memperoleh ilmu pendidikan dan pengalaman yang berharga.

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adib Pamungkas Nurtanto
NPM : 17230284
Prodi : PJKR
Fakultas : FPIPSKR

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 2024

Yang membuat pernyataan



Adib Pamungkas Nurtanto
NPM. 17230284

ABSTRAK

Adib Pamungkas Nurtanto. . "Pengaruh Latihan *Passing* Dengan Media Dinding Dan Berpasangan Terhadap Ketepatan *Passing* Sepak Bola SSB CAKRA MUDA Boja Kabupaten Kendal". Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan. Universitas PGRI Semarang. 2024.

Tujuan Penelitian: 1) menguji pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap ketepatan *passing* sepak bola pada SSB Cakra Muda, 2) menguji pengaruh latihan *passing* dengan media dinding terhadap ketepatan *passing* sepak bola pada SSB Cakra Muda, 3) menguji latihan yang lebih baik menggunakan latihan *passing* berpasangan dan dengan media dinding terhadap ketepatan *passing* sepak bola SSB Cakra Muda.

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 Cakra Muda 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 Cakra Muda dengan nilai signifikan 0,000 lebih kecil dari 0,05. 2) ada pengaruh latihan *passing* dengan media dinding terhadap ketepatan *passing* sepak bola SSB Cakra Muda 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 Cakra Muda dengan nilai signifikan 0,68 lebih besar dari 0.05. Latihan *passing* dengan berpasangan meningkat lebih besar pengaruhnya daripada latihan *passing* dengan media dinding terhadap ketepatan *passing* sepak bola pada SSB Cakra Muda.

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*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas kasih dan anugerah- Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul ”Pengaruh Latihan *Passing* Dengan Media Dinding dan Berpasangan Terhadap Ketepatan *Passing* Sepakbola SSB CAKRA MUDA Boja Kabupaten Kendal”. Hal ini sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Universitas PGRI Semarang.

Tiada kata selain ucapan syukur berupa pujian dan persembahan kepada Allah SWT, yang telah memberikan kepada penulis sebuah hikmat, pengetahuan sampai terwujud sebuah skripsi. Mengingat kemampuan dan pengetahuan dari penulis yang masih terbatas, penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan ketidaksempurnaan yang ditemui. Oleh karena itu, dengan hati terbuka, penulis mengharapkan saran dan kritik positif.

Penulis dengan segala kerendahan hati, menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas PGRI Semarang Ibu Dr. Sri Suciati, M.Hum yang telah memberi kesempatan penulis untuk menuntut ilmu di Universitas PGRI Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Bapak Osa Maliki S.Pd.,M.Pd. yang telah menyetujui skripsi penulis.
4. Pembimbing I Bapak Dr. Galih Dwi Pradipta, S.Pd, M.Or, yang telah

mengarahkan penulis dengan penuh ketekunan dan kecermatan.

5. Pembimbing II Ibu dr. Dian Ayu Zahraini, M.Gizi. yang telah membimbing penulis dengan penuh dedikasi yang tinggi.
6. Bapak Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberi bekal ilmu kepada penulis selama belajar di Universitas PGRI Semarang.
7. Pelatih SSB Cakra Muda Boja Kabupaten Kendal yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian .
8. Orang tua tercinta yang senantiasa selalu mendukung dalam setiap langkah dan selalu memberikan motivasi.
9. Terima kasih dengan sepenuh hati penulis sampaikan kepada seluruh teman-teman seangkatan seperjuangan yang memberikan dukungan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Terima kasih pula untuk semua pihak yang telah banyak membantu penulisan skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Demikian yang dapat peneliti sampaikan, semoga skripsi ini dapat memberi manfaat kepada peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya.

Semarang, 2024

Adib Pamungkas Nurtanto

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENYELESAIAN BIMBINGAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
PERNYATAAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	2
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6

F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Hasil Penelitian.....	8
B. Landasan Teori.....	9
C. Hipotesis.....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A.Desain Penelitian.....	24
B.Populasi dan Sampel.....	26
C.Definisi Operasional	27
D.Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	28
E.Validitas dan Reliabilitas Instrumen	31
F.Teknik analisis data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
A.Deskripsi Umum Objek Penelitian.....	37
B.Hasil Penelitian dan Analisis Data	38
C.Pembahasan	48
BAB V PENUTUP	60
A. Simpulan.....	60
B.Saran	61

DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Perhitungan Statistik.....	31
4.1 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen Latihan <i>Passing</i> Berpasangan.....	38
4.2 Deskripsi Statistik <i>pre-test</i> dan <i>post test</i> kelompok eksperimen latihan <i>passing</i> berpasangan.....	39
4.3 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen Latihan <i>passing</i> dengan media dinding.....	40
4.4 Deskripsi Statistik <i>pre-test</i> dan <i>post test</i> kelompok eksperimen latihan <i>passing</i> dengan media dinding.....	41
4.5 Uji Normalitas.....	42
4.6 Uji Homogenitas.....	43
4.7 Hasil <i>pired-sampel t test</i> latihan <i>passing</i> berpasangan.....	44
4.8 Hasil <i>pired-sampel t test</i> latihan <i>passing</i> media dinding.....	45
4.9 Hasil Uji Independent sampel t test.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Tahap Latihan Tehnik.....	15
2.2 Macam-macam Klasifikasi dalam Tehnik.....	16
2.3 Kaki Tumpu.....	18
2.4 Bagian Kaki yang Menendang	19
2.5 Sikap Badan.....	20
3.1 Bagan Hubungan Antar Variabel	26
3.2 Tes ketepatan <i>passing</i> sepak bola	29
4.1 Latihan Passing berpasangan.....	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
4.1.1 Pengajuan Judul	65
4.1.2 Lembar Pengesahan Proposal	66
4.1.3 Surat Ijin Penelitian	67
4.1.4 Surat Keterangan melakukan penelitian.....	68
4.1.5 Daftar Nama Atlet Sampel Penelitian.....	69
4.1.6 Program Latihan	70
4.1.7 Tabulasi Hasil Penelitian	72
4.1.8 Deskriptif Statistik	76
4.1.9 Uji Normalitas... ..	78
4.1.10 Uji Homogenitas.....	79
4.1.11 Uji <i>T-test</i>	80
4.1.12 Uji Beda Kelompok Eksperimen 1 dan 2.....	81
4.1.13 Dokumentasi.....	87

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola adalah suatu cabang olahraga yang tergolong dalam permainan bola besar. Sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari kulit dan dimainkan oleh dua tim masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang (Raden Rizal Shufi Mubarak, H. Abdul Narlan, Haikal Millah, 2019). Dalam pertandingan sepak bola dipimpin oleh wasit dan dibantu oleh hakim garis (Dodi Setiawan, 2019). Didalam pertandingan sepakbola durasi waktu normal adalah 2 x 45 menit.

Sepak bola merupakan salah satu olahraga populer yang banyak digemari oleh orang dalam berbagai kalangan bukan hanya di negara Indonesia namun juga berbagai negara di seluruh dunia. Olahraga ini memiliki tujuan, yaitu meraih kemenangan dengan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan yang dibangun dari tiang dan berjaring (Hanistya Moh Irwan Gurdasena, Bertika Kusuma Prastiwi, Ibnu Fatkhu Royana, 2019).

Salah satu syarat yang harus dimiliki pemain untuk bermain sepak bola adalah kemampuan penguasaan teknik dasar. Didalam pertandingan sepak bola penguasaan teknik dasar setiap pemain sangat menentukan keberhasilan dalam suatu tim. Menurut Amiq (2016:6), “beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*shooting*), menyundul (*heading*), menjaga gawang (*goalkeeping*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan mengumpan (*passing*).

Dalam permainan sepak bola salah satu teknik dasar yang digunakan sering digunakan adalah *passing*. Hampir delapan puluh persen permainan sepakbola melibatkan memberikan dan menerima *passing* (Anam, 2013). Didalam pertandingan sepak bola untuk mencapai keberhasilan dibutuhkan keterampilan kerja sama tim yang baik didukung dengan penguasaan kemampuan teknik sepak bola yang mumpuni, jadi teknik dasar *passing* merupakan hal mendasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola.

Dalam meningkatkan kemampuan *passing* pemain sepak bola diperlukan juga variasi dan metode latihan yang dilakukan, dalam hal ini pelatih dituntut untuk dapat menciptakan metode dan variasi dalam melakukan pelatihan pemain sesuai kondisi yang ada dilapangan & kondisi para pemainnya dengan tujuan agar materi latihan yang disampaikan pelatih dapat diterima dan diterapkan oleh pemain dengan optimal dilapangan disertai dengan suasana yang menyenangkan jika dilakukan dengan jangka waktu latihan yang lama. Menurut (Dodi Setiawan, 2019) 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.

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, model latihan ini sering terlihat di praktik (Rahmat Syahpitra, 2022).

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. Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan anak dalam *ball feeling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan *passing* yang akan dilakukan dengan jarak yang ada (Habibi Sutirta, 2022).

Berdasarkan fenomena *passing*, kajian, dan berbagai pertimbangan dampak yang diperoleh untuk pembinaan anak, menjadikan ketertarikan peneliti untuk mengungkap lebih lanjut mengenai pengaruh latihan *passing* dengan media dinding dan berpasangan terhadap ketepatan *passing* sepakbola SSB Cakra Muda Boja Kabupaten Kendal. Untuk menghindari penafsiran yang salah mengenai latar belakang dan identifikasi masalah, maka dibuat batasan masalah. Permasalahan dalam hal ini membahas tentang latihan *passing* media dinding dan berpasangan terhadap ketepatan *passing* pada SSB Cakra Muda di Boja Kabupaten Kendal tahun 2023.

Bermunculanya sekolah sepakbola (SSB) di masyarakat sangat menguntungkan bagi perkembangan persepak-bolaan dan dengan bermunculanya

sekolah sepakbola (SSB) di berbagai daerah tentunya akan lebih banyak menarik bibit-bitit muda berbakat yang nantinya bisa dilakukan pembinaan untuk mengasah kemampuan agar mampu menjadi pemain hebat demi kemajuan sepakbola di Indonesia yang lebih baik di masa depan. Hal ini merupakan fenomena bagus mengingat peran sekolah sepakbola sebagai akar pembinaan prestasi sepakbola nasional yang mampu memasok pemain bagi klub yang membutuhkan (Nugroho Susanto, Lismadiana, 2016).

Salah satu SSB yang membina sepak bola adalah SSB Cakra Muda. SSB ini terletak di dusun Krajan Tengah desa Meteseh Kecamatan Boja Kabupaten Kendal, aktif dengan program latihan sepak bola bagi anak-anak hingga remaja yang dilakukan 2 kali dalam 1 minggu yaitu setiap hari jumat pukul 16.00 WIB dan hari minggu pukul 07.00 WIB. Banyak anak-anak dan remaja di lingkungan Kecamatan Boja latihan sepak bola di SSB Cakra Muda. Alasan peneliti melakukan penelitian di SSB Cakra Muda adalah karena SSB ini termasuk dalam golongan SSB yang baru dan belum lama dibentuk namun memiliki pelatih yang telah mempunyai banyak pengalaman dibidang kepelatihan sepak bola sebelum serta SSB Cakra Muda memiliki pemain dengan beberapa kelompok umur yang dibina secara terpisah, sehingga peneliti ingin melihat lebih dekat tentang pembinaan dan latihannya.

Selanjutnya untuk mengetahui tentang SSB Cakra Muda, peneliti melakukan observasi awal. Menurut Sugiono (2014) observasi adalah teknik pengumpulan data yang mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain. Tujuan dari observasi adalah untuk mengetahui sarana dan prasarana, metode

latihan, sumber daya dan segala permasalahan yang ditemui dilapangan.

Hasil observasi menunjukkan bahwa SSB Cakra Muda tidak memiliki lapangan sepak bola. Untuk melaksanakan kegiatan latihan dengan menyewa lapangan desa, memiliki sarana gawang permanen dan gawang kecil, *cone*, dan 10 bola sepak. SSB Cakra Muda dilatih oleh tiga pelatih. Terhitung sampai saat proposal ini dibuat SSB Cakra Muda memiliki pemain dengan Usia 8-9 tahun yang dibina sebanyak 13 pemain, usia 10-12 sebanyak 19 pemain, dan usia 13-15 tahun sebanyak 7 pemain.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Rendahnya ketepatan *passing* anak saat bermain sepakbola di SSB Cakra Muda
2. Rendahnya variasi latihan *passing* di SSB Cakra Muda
3. Rendahnya motivasi anak pada latihan *passing* di SSB Cakra Muda

C. 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 Cakra Muda di Kabupaten Kendal tahun 2023.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah

yang diuraikan diatas, maka dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Adakah pengaruh latihan *passing* Sepakbola berpasangan terhadap ketepatan *passing* pada SSB Cakra Muda di Kabupaten Kendal tahun 2023?
2. Adakah pengaruh latihan *passing* Sepakbola dengan media dinding terhadap ketepatan *passing* pada SSB Cakra Muda di Kabupaten Kendal tahun 2023?
3. Bagaimanakah perbandingan Latihan *Passing* berpasangan dan dengan media dinding terhadap ketepatan *passing* pada SSB Cakra Muda di Kabupaten Kendal tahun 2023.

E. 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 Cakra Muda di Kabupaten Kendal tahun 2023.
2. Menguji pengaruh latihan *passing* Sepakbola media dinding terhadap ketepatan *passing* pada SSB Cakra Muda di Kabupaten Kendal tahun 2023.
3. Menguji latihan yang lebih baik menggunakan latihan *passing* berpasangan dan dengan media dinding terhadap ketepatan *passing* pada SSB Cakra Muda di Kabupaten Kendal tahun 2023.

F. Manfaat Penelitian

Dalam sebuah penelitian tentunya harus ada kebermanfaatannya, sehingga pada penelitian ini penulis melakukan perumusan beberapa manfaat penelitian

antara lain :

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 bola berpasangan dan dengan media dinding terhadap ketepatan *passing* sepak bola pada SSB Cakra Muda tahun di Boja Kabupaten Kendal tahun 2023.

2. Manfaat Praktis

- a. 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.
- b. Bagi pelatih, informasi dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan evaluasi latihan dan alternatif variasi peningkatan ketepatan *passing* pada atlet.
- c. 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

A. Kajian Hasil Penelitian

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:

1. 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 Apac Inti” . Hasil penelitian adalah: 1) Kelompok eksperimen I nilai thitung = 1.66 < ttabel = 2,36 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) berarti metode latihan *passing* bervariasi posisi berubah lebih baik daripada metode latihan *passing* bervariasi posisi tetap.
2. 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 diperoleh informasi :
 - a. Metode pelatihan *passing* berpasangan statis berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar *passing* control bola futsal.
 - b. Metode pelatihan *passing* sambil bergerak berpengaruh terhadap

peningkatan keterampilan teknik dasar passing control bola futsal.

- c. 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.

3. 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 33 ketepatan *passing* siswa SSB Garuda Muda KU 10-12 tahun, dengan t hitung $3.660 > t$ tabel = 2.05 dan sig. $0.001 < 0.05$.

B. Landasan Teori

Landasan teori yang mendukung dalam penelitian ini, adalah hal-hal atau teori – teori yang berkaitan dengan permasalahan pada penelitian ini dan ruang lingkup pembahasan.

1. Konsep Dasar Sepakbola

Pengertian Sepakbola

Menurut Dodi Setiawan (2019) Sepakbola merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim, yang beranggotakan 11 pemain pada tiap timnya, karena itu disebut tim sepak bola yang sedang bertanding biasa disebut sebagai kesebelasan.

Sepak bola adalah permainan tim yang dimainkan oleh dua tim yang saling bertanding dengan untuk tujuan mencetak gol sebanyak banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawang agar tidak kemasukan gol. 11 pemain yang merumpuk dalam satu tim terdiri atas 10 pemain di tengah lapangan dan 1 orang penjaga gawang yang bertugas mengamankan bola dengan menggunakan tangannya (Hanistya Moh Irwan Gurdasena, Dkk, 2020).

Durasi permainan adalah 90 menit dengan dibagi menjadi dua babak yang masing-masing babak durasi 45 menit (Dodi Setiawan, 2019). 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.

2. Teknik Dasar Sepak Bola

Didalam sepakbola penguasaan teknik dasar pada setiap pemain sepak bola adalah suatu keharusan. Hal ini dikarenakan meskipun hanya terdapat salah satu pemain saja yang tidak menguasai teknik dasar hanya akan

merugikan tim didalam permainan.

Menurut Amiq (2016:6), “beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*shooting*), menyundul (*heading*), menjaga gawang (*goalkeeping*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan mengumpan (*passing*). *Passing* dibagi menjadi 3 yaitu *passing* kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan *passing* kaki bagian punggung.

Menurut Meji Vinando (2017) macam-macam teknik dasar dalam permainan sepakbola yaitu:

- a. Teknik tanpa bola yang merupakan gerakan tanpa bola terdiri dari lari cepat dan mengubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan, gerakan-gerakan khusus penjaga gawang.
- b. Teknik dengan bola yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola yang terdiri dari, menendang bola (menembak bola atau *Shooting*), mengoper bola menerima bola (menghentikan bola, mengontrol bola) menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola, teknik-teknik khusus penjaga gawang.

3. *Passing* dalam Sepakbola

Menurut Santoso (2014) *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lainnya. *Passing* yang dilakukan dengan tekanan tendangan yang baik, kecepatan dan akurasi tendangan yang baik menciptakan peluang melakukan strategi penyerangan dan menghasilkan gol bagi tim.

Passing juga dibagi menjadi 2, *passing* jarak dekat (*short pass*) dan *passing* jarak jauh (*long pass*). Menurut (Muhamad Alkhadaf, Diego Syafii,

2019) hampir 80% permainan sepak bola melibatkan dan menggunakan *passing*, Kemampuan ketepatan dalam melakukan *passing* sangat diperlukan dalam menjalankan permainan secara tim terutama *passing* jarak pendek.

a. Pengertian *Passing* Sepakbola

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.

Passing dibutuhkan dalam permainan sepakbola karena *passing* adalah salah satu cara untuk menciptakan kerjasama tim dalam pertandingan dan menciptakan peluang memasukan gol dan memenangkan pertandingan. Ketepatan dan keakuratan *passing* dibutuhkan oleh seorang pemain. Dalam melakukan *passing* pemain harus memperhatikan prinsip melakukan *passing* yaitu, pandangan mata, tumpuan kaki, ayunan kaki, perkenaan kaki pada bola, posisi badan, dan gerakan lanjutan (Diego Muhamad Alkhadaaf, 2019).

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 pertandingan sepakbola.

b. Macam-macam teknik *passing* Sepakbola

Teknik *passing* dalam permainan sepak bola seperti dijelaskan dalam buku “Ajar Sepak Bola Dasar” oleh Arif Nur Wahyudi (2020), dikenal 5 teknik *passing* dalam olahraga sepak bola yaitu;

- 1) *Passing* dengan kaki bagian dalam

Passing ini dikenal juga dengan istilah *passing* jarak pendek. Cara melakukannya :

- a) Posisikan badan lurus menghadap ke arah datangnya bola.
- b) Satu kaki menahan keseimbangan satu kaki bersiap menendang bola.
- c) Posisikan kaki menendang bola berputar menyamping 90 derajat.
- d) Tendang bola dengan bagian dalam kaki

2) *Passing* dengan Kaki Bagian Samping

Teknik ini hampir serupa dengan *passing* dengan kaki bagian dalam, hanya dilakukan dengan sisi luar kaki. Pemain menendang bola dengan bagian luar telapak kaki.

3) *Passing* dengan Punggung Kaki

Teknik *passing* ini dikenal juga dengan gerakan *passing* jarak jauh. Posisi awal tubuh hampir sama dengan gerakan *passing* jarak dekat, hanya saja pemain menendang bola dengan punggung kaki. Jarak tendangan juga bisa lebih jauh. Cara melakukannya:

- a) Posisi tubuh lurus menghadap ke arah bola.
- b) Satu kaki menumpu badan dan satunya bersiap menendang bola.
- c) Ayunkan satu kaki yang menendang ke belakang, kemudian tendang ke depan. Tendang bola dengan punggung kaki

4) *Passing Short Chip*

Passing ini berbeda dengan 3 teknik di atas karena tujuan utamanya mengelabui lawan sebelum mengoperkan bola ke rekan satu tim. cara melakukannya:

- a) Lari mendekati bola, kemudian berhenti dengan salah satu kaki menopang tubuh dan satu kaki bersiap menendang.
- b) Tarik kaki yang akan menendang ke arah belakang.
- c) Selipkan kaki penendang di bawah bola hingga bola terangkat dan berputar.

5) Passing *Long Chip*

Teknik ini hampir sama dengan *passing short chip*, hanya saja dengan menasar jarak tendangan yang lebih jauh. *Passing long chip* biasanya dilakukan saat tendangan sudut atau saat *crossing*. Cara melakukannya dengan menyelipkan kaki ke bawah bola saat menendang sehingga bola terangkat dan terlempar.

4. Pengertian Latihan

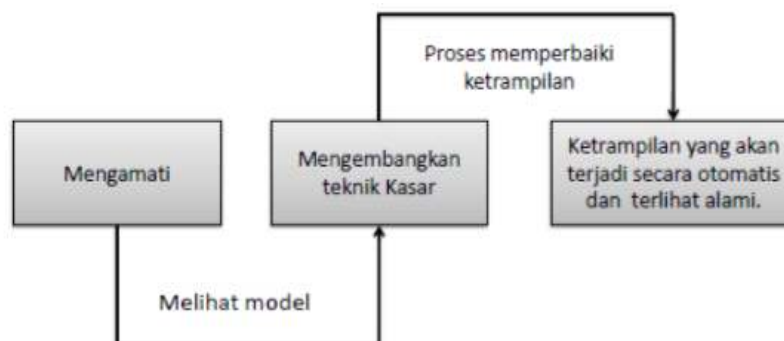
Menurut Syafruddin (2013:21) yang dimaksud dengan latihan (*exercise/ubung*) merupakan suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerak dalam bentuk pelaksanaan yang dilakukan secara berulang-ulang dan melalui tuntunan dalam berbagai variasi.

Menurut Rajidin (2014) latihan adalah suatu proses penyempurnaan kualitas atlet secara sadar untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental secara teratur, terarah, bertahap, meningkat dan berulang-ulang waktunya.

Menurut (Meji Vinando, Bayu Insanisty, Ari Sutisyana, 2017) Sepakbola dimainkan bukan sekedar hiburan atau pengisi waktu senggang,

tetapi diharapkan berprestasi setinggi-tingginya. Prestasi tinggi dicapai dengan latihan yang baik dan dilakukan secara terus menerus.

Dalam kaitan olahraga itu sendiri latihan yaitu untuk menambah keterampilan bagi olahragawan. Dalam sepak bola selain mental dan fisik pemain sepakbola dituntut untuk bisa menguasai teknik dasar sepak bola. Latihan teknik adalah latihan untuk mempermahir teknik - teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang di lakukan atlet (Festiawan, 2020). Latihan teknik memiliki klasifikasi berbeda antara teknik dasar, teknik menengah dan teknik tinggi berikut ini penjelasannya.



Gambar 2.1. Tahap Latihan Tehnik

(Sumber: Martens:2016)

Berdasarkan klasifikasi latihan teknik di atas maka, dapat dipahami bahwa latihan teknik dimulai dari tahap yang mudah sampai ke tingkat sulit. Tujuannya adalah hasil gerak otomatisasi, dalam latihan agar terjadi gerak otomatisasi maka perlunya beberapa proses yang harus di lalui, menurut Efendi,

(2016) teknik harus melalui beberapa proses yang dapat dilihat pada bagan di lembaran berikut :



Gambar 2.2 Macam-macam Klasifikasi dalam tehnik
(Sumber: Budiwanto et el.:2016)

Sedangkan menurut Simon & Martens, (2016) ada tiga tahap dalam melakukan latihan teknik diantaranya:

- Mental stage.* *Mental stage* memiliki makna bahwa dalam melakukan latihan teknik pada tahap pertama pelatih harus berhati-hati dan tidak boleh memberi beban sampai *overload*, karena dalam fase ini merupakan fase pengenalan teknik
- Practice Stage.* *Practice Stage* memiliki makna pada penekanan kualitas latihan untuk memperbaiki teknik. Pada tahap ini memiliki karakteristik aktivitas berfokus pada belajar urutan gerakan untuk memperbaiki koordinasi dan timing.

- c. *Automatic Stage*. *Automatic Stage* memiliki makna teknik yang dikuasai lebih terjadi secara otomatis, tentunya dalam hal ini akan membebaskan kapasitas mental stage dan lebih berfokus pada unsur-unsur yang lebih penting dari teknik tersebut untuk menunjukkan kinerja yang luar biasa.

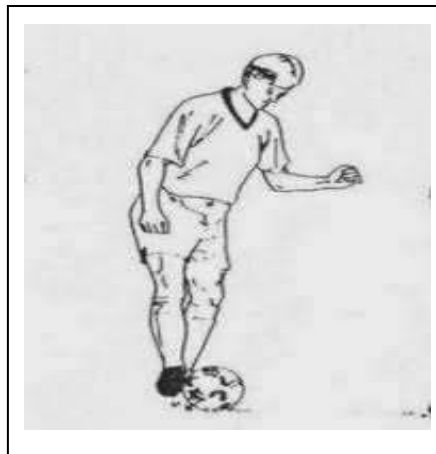
Teori latihan teknik diatas merupakan latihan teknik secara umum yang digunakan dalam semua cabang olahraga, untuk itu perlunya kajian yang lebih mendalam tentang latihan teknik khusus sepakbola agar nantinya dalam penyusunan konsep model latihan dasar sepakbola dapat dipertanggung jawabkan.

5. Prinsip-prinsip Teknik Menendang Bola

Menurut Dodi Setiawan (2020) 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:

- a. 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.
- b. 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 yang merupakan kekuatan mendorong kedepan.

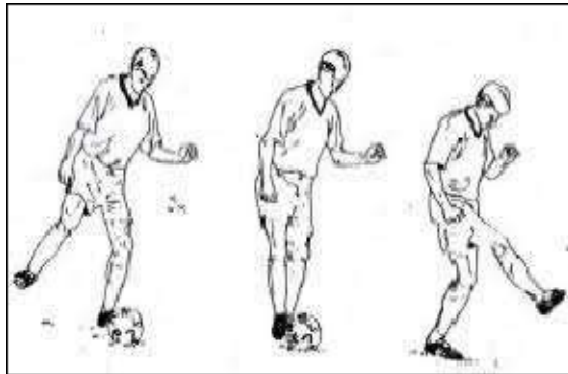


Gambar 2.3 Kaki Tumpu

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

c. 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 akan menendang bola harus 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 2.4 Bagian kaki yang menendang

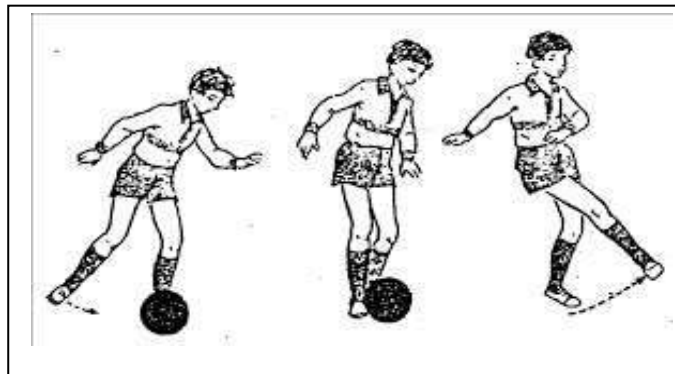
Sumber: (<http://triksepakbola.com/trik-menendang-bola-dengan-keras-dan-akurat/2017>)

d. 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.

e. 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 2.5 Sikap Badan (Sukatamsi,1985)

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

6. Latihan Passing Sepakbola

Menurut Santoso (2014) *Passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke arah pemain lainnya. *Passing* yang dilakukan menggunakan kecepatan yang sangat tinggi dengan akurasi yang baik, akan mampu menciptakan peluang dan membangun strategi dan penyerangan.

Passing juga dibagi menjadi 2, *passing* jarak dekat (*short pass*) dan *passing* jarak jauh (*long pass*). Menurut (Muhamad Alkhadaf, Diego Syafii, 2019) hampir 80% permainan sepak bola melibatkan dan menggunakan *passing*, Kemampuan ketepatan dalam melakukan *passing* sangat diperlukan dalam menjalankan permainan secara tim terutama tehnik *passing* jarak pendek.

Seorang pemain sepak bola dituntut memiliki kualitas *passing* yang sangat baik agar mampu membangun serangan secara tertata dan sistematis. Hal tersebut dikarenakan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat

kemampuan *passing* dalam permainan sepak bola. Menurut (Abdurrahman Yusuf Anjani Pjt, 2022) faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *passing* yaitu:

- a. Tingkat kemampuan bermain sepak bola (*passing*) pada tiap pemain.
- b. Latihan, dengan melakukan latihan secara rutin maka kemampuan bermain sepak bola seperti teknik dasar mengumpan akan meningkat secara bertahap.

Passing 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 bersungguh sungguh dalam melakukan latihan akan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *passing*.

7. *Passing* Sepakbola Berpasangan

Latihan *passing* berpasangan dilakukan untuk meningkatkan keterampilan *passing* sekaligus 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 bersungguh sungguh 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*.

8. *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*.

C. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2014) hipotesis merupakan jawaban yang sifatnya sementara terhadap rumusan masalah penelitian, yang mana rumusan masalah tersebut sudah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Hipotesis disebut sementara karena jawaban yang diberikan baru berdasarkan pada teori. Sehingga proposisi ini harus segera dibuktikan secara empiris dengan proses penelitian yang sesuai dengan metodologi yang sesuai.

Berdasarkan pemikiran di atas, hipotesis penelitian yang diajukan adalah :

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* dengan media dinding terhadap ketepatan *passing* sepakbola pada SSB Cakra Muda di Boja Kabupaten Kendal tahun 2023
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* berpasangan terhadap ketepatan *passing* sepakbola pada SSB Cakra Muda di Boja Kabupaten Kendal tahun 2023
3. Pengaruh yang signifikan latihan *passing* berpasangan lebih baik dari pada latihan *passing* menggunakan media dinding terhadap ketepatan *passing*

sepakbola pada SSB Cakra Muda di Boja Kabupaten Kendal tahun 2023.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain 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 pre eksperimen design, karena metode pre eksperimen digunakan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan. Metode yang digunakan dirasa sebagai cara yang tepat karena metode ini merupakan kegiatan percobaan yang meliputi tes awal, latihan-latihan, dan diakhiri dengan tes akhir untuk menguji kebenarannya. Untuk memahami penelitian perlu ditempuh langkah yang sistematis dan kerangka kerja yang logis.

1. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang akan digunakan adalah kuantitatif dengan metode pre-eksperimen. Penelitian kuantitatif ini dilakukan untuk menguji efektif atau tidaknya variabel eksperimen. Menurut Hill Way dalam bukunya "Introduction

to Research”, menjelaskan metode penelitian adalah studi mendalam dan penuh dengan kehati-hatian dari segala fakta. Desain eksperimen menggunakan *matching by subject* adalah design atau pola M-S. Dikatakan bahwa *matching by subject* adalah eksperimen yang menggunakan dua kelompok sampel yang sudah disamakan subjek demi subjek sebelum perlakuan dilaksanakan.

2. Variabel Penelitian

Variabel dari suatu penelitian merupakan kegiatan menguji hipotesis (kesimpulan atau dugaan sementara). Artinya menguji kecocokan antara teori dan fakta empiris yang ada di dalam dunia nyata. Mengutip buku Metodologi Penelitian oleh Dr. Juliansyah Noor, S.E., M.M., variabel berasal dari dua kata Bahasa Inggris, yakni 'vary' berarti berubah, dan 'able' berarti dapat. Dinamakan *variable*, karena variabel bervariasi, sehingga dapat berbeda.

Variabel penelitian berbentuk atribut, sifat, nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu. Dalam penelitian ada dua variabel bebas dan satu variabel terikat.

a) Identifikasi Variabel

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

1) Variabel bebas (*independen*)

X1 : Latihan *passing* sepak bola berpasangan

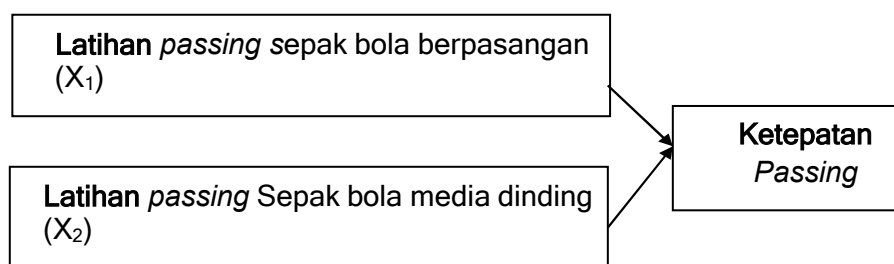
X2 : Latihan *passing* sepak bola media dinding

2) Variabel terikat (*dependen*)

Y : Ketepatan *passing*

b) 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 3.1. 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*.

B. Populasi Dan Sampel

Sugiyono (2018:130) mengemukakan bahwa populasi sebagai wilayah secara umum yang terdiri atas obyek/subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti lalu dibuat kesimpulannya.

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.

Menurut Sugiyono, (2017:81) sampel ialah bagian dari populasi yang menjadi sumber data dalam penelitian, dimana populasi merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik sampling menurut Sugiyono, (2016:81) ialah teknik pengambilan sampel, untuk menentukan sampel yang akan digunakan.

Dalam penelitian ini, total populasi berjumlah 48 pemain yang berasal dari SSB Cakra Muda Boja Kabupaten Kendal yang berasal dari kelompok usia 10-12 tahun. 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/atlet, maka sampel dalam penelitian ini sebesar 30 siswa/atlet, sehingga penggunaan tehnik samplingnya adalah total sampling.

C. Definisi Operasional Dan Pengukuran Variabel

Untuk menghindari terjadinya salah pemahaman dalam penelitian ini, maka akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan, 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 15 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

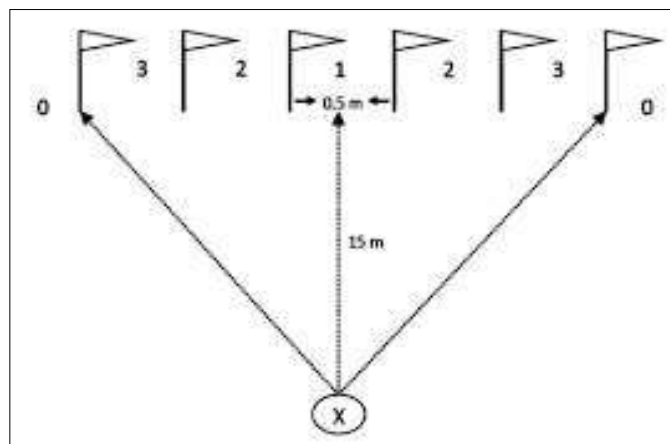
Latihan teknik individu, dengan memanfaatkan dinding sebagai media latihan untuk dijadikan target umpan. Pemain bisa menggunakan dinding guna menambah kemampuan *passing*, latihan ini bias juga diberi variasi latihan untuk satu orang atau lebih. Dinding yang digunakan bias datar atau bias juga bergelombang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

D. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pakerjaannya lebih mudah dan hasil yang didapat lebih baik. 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 3.2. Tes Ketepatan Passing Sepak Bola.

Sumber: Effendy, Dharmawan, 2015

2. Prosedur pelaksanaan tes adalah sebagai berikut:

a. Tujuan

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

b. 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.

c. Pelaksanaan

1) Peserta tes berdiri di belakang garis yang sudah ditentukan.

- 2) Pada saat mendengar peluit, peserta tes menendang bola dengan kaki terbaik menggunakan kaki bagian dalam ke arah sasaran.
- 3) Penilaian: Setiap siswa menendang 5 kali kesempatan kemudian dijumlahkan.

Gerakan dinyatakan gagal apabila bola keluar dari daerah sasaran atau menempatkan bola tidak pada jarak 15 meter dari sasaran. Cara penilaiannya adalah menghitung keberhasilan testee menendang ke arah sasaran yang ditentukan dengan jumlah percobaan menendang 5 kali tendangan dan apabila bola mengenai sasaran akan mendapatkan nilai sesuai dengan sasaran yang dikenai yaitu dengan nilai 1, 2 dan atau 3 dan apabila bola keluar mendapat nilai 0.

3. 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. Siswa dibagi menjadi dua kelompok secara matched- pair.

Teknik pemecahan kelompok treatment dari pemain diranking 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 kelompok.

E. Validitas Dan Rehabilitas Instrumen

Untuk validitas dan rehabilitas instrumen peneliti membagi kelompok menjadi 2 kelompok melalui instrumen metode pengumpulan data yang digunakan dari 30 pemain dengan menggunakan 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 tersebut mendapatkan hasil bahwa : kelompok eksperimen 1 diberi metode latihan passing berpasangan dan kelompok eksperimen 2 diberi metode latihan passing dengan media dinding.

Tabel 3.1
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						

Keterangan:

- Xa : Hasil tes akhir kelompok eksperimen 1
- Xb : Hasil tes akhir kelompok eksperimen 2
- D : Perbedaan dari tiap pasangan
- d : Deviasi mean perbedaan
- d² : 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 menggunakan rumus t-tes yaitu :

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

Dan harus diketahui bahwa:

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

Keterangan:

MD = Mean perbedaan

$\sum d^2$ = Jumlah deviasi mean perbedaan

N = jumlah pasangan atau subyek

F. Teknik Analisis Data

Setelah mendapatkan sampel sebanyak 30 orang dengan cara total sampling untuk analisis data, tahap berikutnya adalah tes menendang bola ke arah gawang kepada sampel dengan diberitahukan prosedur pelaksanaannya.

1. Tes awal

Tes awal dilakukan di Lapangan Sepakbola SSB Cakra Muda, Kecamatan Boja, Kabupaten Kendal. 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 yang dilaksanakan selama penelitian berlangsung, ada 14 kali pertemuan. 12 kali pertemuan program latihan ditambah 2 kali pertemuan untuk tes awal dan tes akhir, 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. Dilaksanakan mulai tanggal 4 September 2023 sampai dengan 4 Oktober 2023. Tempat pelaksanaan latihan adalah lapangan sepak bola SSB Cakra Muda, Kecamatan Boja, Kabupaten Kendal.

3. Pelaksanaan Latihan

- a. Kata Pengantar

Sebelum latihan dimulai, terlebih dahulu sampel diberikan waktu 5 menit untuk berdoa, absen dan materi tentang latihan yang 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 treatment yang sudah dibagi menjadi 2 kelompok dan dibagi menjadi 2 jenis 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.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepak bola lapangan sepak bola SSB Cakra Muda, Kecamatan Boja, Kabupaten Kendal. Subyek dalam penelitian ini adalah 30 pemain yang berasal dari SSB Cakra Muda Boja Kabupaten Kendal 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, dan *post-test* dan terperinci sebagai berikut :

- a) 1 kali pertemuan untuk pelaksanaan pre test
- b) 12 kali pertemuan untuk pelaksanaan program latihan
- c) 1 kali pertemuan untuk tes akhir

Program latihan adalah 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 Senin tanggal 4 September 2023 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 6 September 2023 sampai 2 Oktober 2023. Tes akhir (*post-test*) dilakukan pada hari Rabu, 4 Oktober 2023 pukul 15.30 WIB sampai selesai.

B. Hasil Penelitian dan Analisis data

1. Hasil Penelitian

a. *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 Cakra Muda Boja Kabupaten Kendal. Test keterampilan ketepatan *passing* dilakukan. Nilai ketepatan *passing* diperoleh dengan menghitung keberhasilan *testee* menendang ke arah sasaran yang ditentukan dengan jumlah percobaan menendang sebanyak 5 kali tendangan dengan perhitungan nilai apabila bola masuk mengenai sasaran akan mendapatkan nilai sesuai sasaran yang dikenai yaitu nilai 1,2 atau 3 dan bola keluar mendapat nilai 0. Dengan demikian diperoleh data dalam melakukan test ketepatan *passing* pada SSB Cakra Muda Boja Kabupaten Kendal 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	11	14	3
2	10	13	3
3	10	14	4
4	10	14	4
5	9	12	3
6	8	11	3
7	7	12	5
8	7	10	3
9	7	11	4
10	7	10	3
11	7	13	6
12	7	15	8
13	6	14	8
14	6	12	6
15	5	12	7
Rata-rata	7,800	12,467	4,667

Sumber: data primer diolah (2023)

Hasil penelitian di atas dideskripsikan dengan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, hasil *pre-test* nilai minimal 5, nilai maksimal 11, rata-rata (mean) 7,80, dengan simpang baku (std. Deviation) 1,781, sedangkan *post-test* nilai minimal 10, nilai maksimal 15, rata-rata (mean) 12,47, dengan simpang baku (std. Deviation) 1,552. Secara terperinci deskripsi di atas dapat dilihat dalam tabel berikut:

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

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pre tes eksperimen	15	5	11	7.80	1.781
post tes eksperimen	15	10	15	12.47	1.552

Sumber: data primer diolah (2023)

b. ***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 Cakra Muda di Kabupaten Kendal. Test keterampilan ketepatan *passing* pada SSB Cakra Muda 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 Cakra Muda di Kabupaten Kendal. 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	13	15	2
2	11	13	2
3	11	13	2
4	10	15	5
5	9	14	5
6	9	13	4
7	9	11	2
8	8	10	2
9	8	10	2
10	7	8	1
11	7	10	3
12	6	8	2
13	6	9	3
14	5	7	2
15	4	8	4
Rata-rata	8,20	10,93	2,73

Sumber: data primer diolah (2023)

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pre-test* nilai minimal 4, nilai maksimal 13, rata-rata (mean) 8,20, simpang baku (std. Deviation) 2,455, sedangkan untuk *post-test* nilai minimal 7, nilai maksimal 15, rata-rata (mean) 10,93, dengan simpang baku (std. Deviation) 2,712. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut:

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

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pre tes kontrol	15	4	13	8.20	2.455
post tes kontrol	15	7	15	10.93	2.712

Sumber: data primer diolah (2023)

2. 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:

a. Hasil Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

Uji normalitas untuk mengetahui apakah variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov Z dan Shapiro-wilk, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program SPSS Versi 25, hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Data

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Ketepatan passing	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Latihan passing	pre tes eksperimen (passing berpasangan)	.273	15	.006	.903	15	.106
	post tes eksperimen (passing berpasangan)	.172	15	.200*	.934	15	.308
	pre tes kontrol (passing media dinding)	.106	15	.200*	.983	15	.985
	post tes kontrol (passing media dinding)	.177	15	.200*	.918	15	.178

Sumber: data primer diolah (2023)

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.

2) 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 hasil tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas pada penelitian ini adalah:

Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas Data

		Test of Homogeneity of Variance			
		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
Latihan passing	Based on Mean	2.627	3	56	.059
	Based on Median	1.807	3	56	.156
	Based on Median and with adjusted df	1.807	3	50.102	.158
	Based on trimmed mean	2.617	3	56	.060

Sumber: data primer diolah (2023)

Berdasarkan hasil tersebut dilihat dari tabel *Test of Homogeneity of Variances* untuk nilai *based on mean* diperoleh nilai sig. p $0.059 > 0.05$ maka data tersebut bersifat homogen sehingga analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

3) Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk menguji pengaruh latihan *passing* berpasangan dan latihan *passing* media dinding terhadap ketepatan

passing pada SSB Cakra Muda di Kabupaten Kendal tahun 2023. Selain itu juga, menguji latihan yang lebih baik menggunakan latihan *passing* berpasangan atau dengan media dinding terhadap ketepatan *passing* pada SSB Cakra Muda di Kabupaten Kendal tahun 2023.

b. Pengaruh Latihan *Passing* Sepakbola Berpasangan Terhadap Ketepatan *Passing*

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap ketepatan *passing* pada SSB Cakra Muda. Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini, uji asumsi atau uji prasyarat terpenuhi, sehingga dilanjutkan uji komparatif dengan menggunakan *paired-sampel t test*. Uji *paired-sampel t test* menggunakan program *SPSS versi 25* dengan hasil:

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

		Paired Differences					Significance		
Pair	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	One-Sided p	Two-Sided p
				Lower	Upper				
1	pre tes eksperimen - post tes eksperimen	-4.667	1.877	.485	-5.706	3.627	-9.628	<,001	<,001

Sumber: data primer diolah (2023)

Berdasarkan tabel 4.7 diketahui bahwa nilai t hitung 9,628 dan t tabel pada df 14 yaitu sebesar 1,76 dan nilai signifikansi p sebesar 0,001. Oleh karena itu t hitung $9,628 > t$ tabel 1,76 dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ maka hasil ini menunjukkan terdapat pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap ketepatan *passing*. Dari data *pre-test* memiliki rerata 7,80 selanjutnya pada saat post test rerata mencapai 12,47. 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 Cakra Muda di Kabupaten Kendal tahun 2023. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap ketepatan *passing* pada SSB Cakra Muda usia 10- 12 tahun di Kabupaten Kendal tahun 2023.” diterima.

c. Pengaruh Latihan *Passing* Media Dinding Terhadap Ketepatan *Passing*

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh latihan *passing* media dinding terhadap ketepatan *passing* pada SSB Cakra Muda di Kabupaten Kendal tahun 2023.

Berdasarkan kajian dari hasil analisis data pada penelitian ini menunjukkan bahwa uji asumsi atau uji prasyarat dapat terpenuhi,

sehingga penelitian ini dapat dilanjutkan menggunakan uji komparatif dengan menggunakan *paired-sampel t test*. Uji *paired-sampel t test* dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menggunakan program *SPSS versi 25* dengan hasil penelitian terlihat pada tabel sebagai berikut.

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

		Paired Samples Test						Significance		
		Paired Differences				t	df	One-Sided p	Two-Sided p	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference						
				Lower	Upper					
Pair 2	pre tes kontrol - post tes kontrol	-2.7	1.223	.316	-3.410	-2.056	-8.65	14	<,001	<,001
		33					7			

Sumber: data primer diolah (2023)

Berdasarkan tabel 4.8 diketahui bahwa nilai *t* hitung 8,657 dan *t* tabel pada *df* 14 yaitu sebesar 1,76 dan nilai signifikansi *p* sebesar 0,001. Oleh karena itu *t* hitung 8,657 > *t* tabel 1,76 dan nilai signifikansi 0,001 < 0,05 maka hasil ini menunjukkan terdapat pengaruh latihan *passing* media dinding terhadap ketepatan *passing*. Data *pre-test* memiliki rerata 8,20 sedangkan rerata *post-test* 10,93. Perubahan ketepatan *passing* dilihat dari perbedaan rata-rata yaitu sebesar 3 lebih banyak dibandingkan sebelum diberikan latihan *passing* media dinding. Sehingga disimpulkan bahwa latihan *passing* media dinding

memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan *passing* pada SSB Cakra Muda di Kabupaten Kendal tahun 2023. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan *passing* media dinding terhadap ketepatan *passing* pada SSB Cakra Muda di Kabupaten Kendal tahun 2023.” diterima.

d. Perbandingan latihan *passing* berpasangan dan latihan *passing* media dinding

Penelitian ini dilanjutkan dengan menguji latihan yang lebih baik antara menggunakan latihan *passing* berpasangan atau menggunakan media dinding terhadap ketepatan *passing* pada SSB Cakra Muda di Kabupaten Kendal tahun 2023. Pada penelitian ini menggunakan uji beda menggunakan *Independent Samples t-Test*. Uji *Independent Samples t-Test* dalam penelitian ini dilakukan menggunakan program *SPSS versi 25* dengan rincian hasil sebagai berikut.

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

		Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	df	Significance		Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
						One-Sided p	Two-Sided p			Lower	Upper
S u n	Latihan <i>passing</i>	.414	.525	7.65	28	<,001	<,001	-4.667	.610	-5.916	-3.417
	Equal variances assumed			7.65	27.4	<,001	<,001	-4.667	.610	-5.917	-3.416
	Equal variances not assumed			7.65	1						
	Equal variances not assumed			7.65	1						

Sumber: data primer diolah (2023)

Data hasil uji t, dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $7,651 > 1,70$ (t tabel $df=28$) dan besarnya nilai signifikansi $p \ 0,525 > 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa ada perbedaan antara latihan *passing* berpasangan dengan latihan *passing* media dinding. Sehingga disimpulkan latihan *passing* media dinding meningkat lebih besar pengaruhnya dari latihan *passing* berpasangan. Selisih rata-rata *post-test* sebesar 1,53, sehingga latihan *passing* berpasangan meningkat lebih besar pengaruhnya dari latihan *passing* media dinding terhadap ketepatan *passing* pada SSB Cakra Muda.

C. 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 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.

Pemberian latihan teknik dan fisik yang baik dapat dicapai melalui latihan yang terprogram dan teratur. Kemampuan teknik yang baik dapat dihasilkan dari latihan gerak dasar yang baik serta kemampuan fisik yang baik akan diperoleh dengan latihan yang benar dan sungguh-sungguh. Teknik mengoper bola (*passing*) harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola karena teknik tersebut adalah salah satu teknik dasar yang dipergunakan 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 SSB Cakra Muda di Kabupaten Kendal.

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 Cakra Muda di Kabupaten Kendal tahun 2023, sertaperbandingan Latihan *Passing* berpasangan dan dengan media dinding terhadap ketepatan *passing* pada SSB Cakra Muda di Kabupaten Kendal tahun 2023. Sehingga pada pembahasan berikut dipaparkan

berdasarkan rumusan masalah yang digunakan dalam penelitian ini sebagaimana yang telah diuraikan di bab pendahuluan.

1. Pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap ketepatan *passing* pada SSB Cakra Muda di kabupaten kendal tahun 2023

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 Cakra Muda di Kabupaten Kendal.

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 Cakra Muda di Kabupaten Kendal tahun 2023. 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 Cakra Muda di Kabupaten Kendal.

Adanya pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap ketepatan *passing* pada SSB Cakra Muda di Kabupaten Kendal tahun 2023 dapat dibuktikan dengan hasil uji hipotesis yang telah digunakan menggunakan uji *paired-sampel t test*. Berdasarkan tabel 4.7 diketahui bahwa nilai t hitung 9,628 dan t tabel pada df 14 yaitu sebesar 1,76 dan nilai signifikansi p sebesar 0,001. Oleh karena itu t hitung $9,628 > t$ tabel 1,76 dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ maka hasil ini menunjukkan terdapat pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap ketepatan *passing*. Dari data *pre-test* memiliki rerata 7,80 selanjutnya pada saat *post test* rerata mencapai 12,47. 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 kesigapan 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%.

2. Pengaruh latihan *passing* sepakbola media dinding terhadap ketepatan *passing* pada SSB Cakra Muda di kabupaten kendal tahun 2023

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 Cakra Muda di Kabupaten Kendal.

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 Cakra Muda di Kabupaten Kendal tahun 2023. 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 Cakra Muda di Kabupaten Kendal setelah diberikan *treatment* latihan *passing* media dinding.

Adanya pengaruh latihan *passing* media dinding terhadap ketepatan *passing* pada SSB Cakra Muda di Kabupaten Kendal tahun 2023 dapat dibuktikan dengan hasil uji hipotesis yang telah digunakan menggunakan uji *paired-sampel t test*. Berdasarkan tabel 4.8 diketahui bahwa nilai t hitung 8,657 dan t tabel pada df 14 yaitu sebesar 1,76 dan nilai signifikansi p sebesar 0,001. Oleh karena itu t hitung $8,657 > t$ tabel 1,76 dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ maka hasil ini menunjukkan terdapat pengaruh latihan *passing* media dinding terhadap ketepatan *passing*. Dari data *pre-test* memiliki rerata 8,20 selanjutnya pada saat *post-test* rerata mencapai 10,93. Besarnya perubahan ketepatan *passing* tersebut dapat dilihat dari perbedaan rata-rata yaitu sebesar 3 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 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 lainnya juga mendukung hasil penelitian ini yaitu penelitian 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.

3. Perbedaan latihan *passing* berpasangan dan latihan *passing* sepakbola media dinding terhadap ketepatan *passing* pada SSB Cakra Muda di kabupaten Kendal tahun 2023.

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 Cakra Muda di Kabupaten Kendal tahun 2023. Untuk mengetahui adanya perbedaan digunakan nilai *post-test* sebagai perbandingannya. Pada penelitian ini menggunakan uji beda dengan *Independent Samples t-Test*.

Berdasarkan hasil uji *Independent Samples t-Test* diperoleh nilai t hitung sebesar $7,651 > 1,70$ (t tabel $df=28$) dan besarnya nilai signifikansi $p 0,525 > 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa ada perbedaan antara latihan

passing berpasangan dengan latihan *passing* media dinding. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *passing* berpasangan meningkat lebih besar pengaruhnya dari latihan *passing menggunakan* media dinding terhadap ketepatan *passing* pada SSB Cakra Muda di Kabupaten Kendal tahun 2023 dengan selisih rata-rata *post-test* sebesar 1,53.



Gambar 4.1 Latihan *passing* berpasangan merupakan salah satu bentuk latihan

Passing berfungsi meningkatkan ketepatan *passing* bola. Bentuk latihan *passing* dilakukan berpasangan atau berkelompok. Setiap atlet dilatih untuk mengoper bola tepat mengarah kepada penerima bola dengan melintasi di antara dua cone selebar 50-100 cm. Atlet berusaha semaksimal mungkin melakukan *passing* tepat melintasi antara dua cone dan mengarah ke sipenerima bola, agar dapat dengan mudah di terima dan di *passing* lagi oleh pasangannya. Menurut Koger (2007:22) latihan *passing* berpasangan berguna 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. Latihan ini juga dapat meningkatkan konsentrasi pemain saat melakukan *passing* dan meningkatkan koordinasi kaki dan mata.

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 saat 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* berpasanganterhadap 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

A. 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 Cakra Muda di kabupaten Kendal tahun 2023.
2. Ada pengaruh latihan *passing* dengan media dinding terhadap ketepatan passing sepak bola pada SSB Cakra Muda di kabupaten Kendal tahun 2023
3. Ada perbedaan antara latihan *passing* berpasangan dan latihan *passing* media dinding sepak bola terhadap ketepatan *passing*. Latihan *passing* berpasangan meningkat lebih besar pengaruhnya daripada latihan *passing* dengan media dinding terhadap ketepatan *passing* Sepak bola pada SSB Cakra Muda di kabupaten Kendal tahun 2023.

B. 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

- Amiq, F. (2016). Sepakbola (Sejarah Perkembangan, Teknik Dasar, Persiapan Kondisi Fisik, Peraturan Permainan, Dan Strategi Bermain). Malang: Universitas Negeri Malang.
- Analisis kemampuan short pass permainan sepak bola peserta ekstrakurikuler sma negeri 1 curup utara. <https://doi.org/10.33369/jk.v1i1.3372>.
- Analisis kemampuan teknik dasar passing pada pemain sepak bola ssb putra permata usia 10-12 tahun di kabupaten tuban. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/48450>
- Anam, Khoiril. 2013. "Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun", (online), Vol 3, No 2, (<https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>, diunduh pada 3 Januari 2019).
- 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
- Habibi Sutirta. 2022. Pengaruh Latihan Passing Berpasangan dan Latihan Passing dengan Media Dinding terhadap Kemampuan Passing dalam Permainan Sepak Bola Siswa Kelas XI SMK Tunas Bangsa. JIIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, Volume 6, Nomor 3, Maret 2023 (1507-1513) 1507
- Hanistya Moh Irwan Gurdasena, Bertika Kusuma Prastiwi, Ibnu Fatkhu Royana. 2020. Pengaruh latihan kelincahan dengan model tiang bentuk X dan tiang bentuk M untuk meningkatkan dribbling bola pemain Persepu UPGRIS. JPOS (Journal Power Of Sports), 3 (2) 2020, (30-36)
- Nugroho Susanto, Lismadiana. 2016. Manajemen program latihan sekolah sepakbola (ssb) gama yogyakarta. [Http://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga](http://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga)
- Pengaruh Latihan Diamond Pass dan Small Side Game Terhadap Ketepatan Passing Sepakbola Pada SSB Roket FC U-14 Sidoarjo. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasiolahraga/article/view/31255>.
- 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](http://mukhamadarinurcahyo92.blogspot.com)

(Diakses 5/05/2015)

Raden rizal shufi mubarak, h. Abdul narlan, haikal millah. 2019. Pengaruh latihan long passing menggunakan sasaran berurutan terhadap ketepatan long passing dalam permainan sepak bola.

Rahmat Syahpitra (2022), Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing Kaki Bagian Dalam Di Sekolah Sepak Bola Garda Tamiang Usia 16-19 Tahun . Skripsi, Universitas Samudra.

Sugiyono. 2014. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. 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

Tingkat keterampilan passing-stoping dalam permainan sepakbola pada mahasiswa pjkr angkatan 2013. <https://doi.org/10.21831/jpji.v10i2.5699>.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Pengajuan Judul



UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang

USULAN TEMA/JUDUL SKRIPSI DAN PEMBIMBING

Yth. Ketua Program Studi
 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini,

N a m a : Adia Pamungkas Murtanto

N P M : 172.30.289

bermaksud mengajukan tema skripsi dengan judul :

Pengaruh Latihan Peregangan Dengan Media Dinding Dan Busungangan Terhadap Kecepatan Passing Sepak Bola 558 Kelas Muda Biju Kabupaten Kendal

Selanjutnya, untuk penentuan dosen pembimbing skripsi kami serahkan sepenuhnya kepada Ketua Program Studi, dengan keputusan pembimbing :

1. Galia D. Rochita, S.Pd, M.Pd *Car*
2. Dr. Pina Ayu Zahara, N. G. *ay*

Menyetujui,

Ketua Program Studi,

[Signature]
 Osa Maliki, S.Pd., M.Pd
 NPP 148101425

Semarang, 5 Juni 2023

Yang mengajukan,

[Signature]
 Adia Pamungkas M.

DAFTAR PEMBIMBING

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1. Dr. Agus Wiyanto, S.Pd., M.Pd | 11. Uvi Hida Zhannisa, S.Pd., M.Or |
| 2. Donny Anhar Fahmi, S.Si, M.Pd | 12. Setyawan, S.Pd., M.Or |
| 3. Dr. Tubagus Herlambang, S.Pd., M.Pd | 13. Danang Aji Setiawan, S.Pd., M.Pd |
| 4. Osa Maliki, S.Pd., M.Pd | 14. Pandu Kresnpati, S.Pd., M.Pd |

PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI

Proposal skripsi dengan judul **“PENGARUH LATIHAN *PASSING* DENGAN MEDIA DINDING DAN BERPASANGAN TERHADAP KETEPATAN *PASSING* SEPAKBOLA SSB CAKRA MUDA BOJA KABUPATEN KENDAL”**,

Disusun oleh:

Nama : Adib Pamungkas Nurtanto
NPM : 17230284
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

Telah disetujui dan disahkan pada :

Hari :
Tanggal :

Pembimbing I



Dr. Galih Dwi Pradipta, S.Pd, M.Or

NPP 149001426

Pembimbing II



dr. Dian Ayu Zahraini, M.Gizi

NPP 058101174

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR



Osa Maliki, S.Pd., M.Pd

NPP 148101425



UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
 Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang. Telp : (024) 8316377, 8448217

Nomor : 266 /AM/FPIPSKR/VIII/2023
 Lampiran : 1 (satu) berkas
 Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Semarang, 22 Agustus 2023

Yth. Pelatih SSB Cakra Muda Boja Kabupaten Kendal
 di Kabupaten Kendal

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : ADIB PAMUNGKAS NURTANTO
 N P M : 17230284
 Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR

Akan mengadakan penelitian dengan judul :

PENGARUH LATIHAN PASSING DENGAN MEDIA DINDING DAN BERPASANGAN
 TERHADAP KETEPATAN PASSING SEPAKBOLA SSB CAKRA MUDA BOJA
 KABUPATEN KENDAL

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Tbu
 memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian.

Atas perkenan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian

Dekan,

Dr. Agus Sutono, S.Fil.,M.Phil
 NIP-197001284

Lampiran 4. Surat Keterangan Melakukan Penelitian



SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) CAKRA MUDA

Krujan Tengah, Desa Meteseh Kec. Boja Kab. Kendal 51381
Telp. 0895386517344
email : Cakr1@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

NAMA : SUMARSO, S.Pd.
JABATAN : KETUA SSB CAKRA MUDA

Dengan ini menyatakan bahwa Mahasiswa dengan identitas :


NAMA : ADIB PAMUNGKAS NURTANTO
N P M : 17230284
Fak./ Program Studi : FPIPSKR / PIKR

Telah melakukan penelitian di SSB CAKRA MUDA mulai tanggal 04 September 2023 sampai dengan 06 Oktober 2023 dengan judul *PENGARUH LATIHAN PASSING DENGAN MEDIA DINDING DAN BERPASANGAN TERHADAP KETEPATAN PASSING SEPAK BOLA SSB CAKRA MUDA BOJA KABUPATEN KENDAL*.

Demikian surat keterangan ini di buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Meteseh, 10 Oktober 2023

KETUA


SUMARSO, S.Pd.

Lampiran 5. DAFTAR NAMA ATLET SAMPEL PENELITIAN

NO.	NAMA	NO.	NAMA
1	Ramandha Edharta	16	Atha Fadhil Rizqullah
2	Restu Rfki Priadi	17	Wildan Kukuh Al Hafids
3	Verdiyanto Setiyawan	18	M. Zlatan Syahrul Ramadhan
4	Zaenuri Achmad R	19	Fariz Pratama Mukti
5	Abizar Zikri Ansah	20	Ananda Febriansyah
6	Adnan Ainu Al-Akbar	21	Diaz
7	Agil Hariyadi Syaputra	22	Arrosyd Bintang Andanu
8	Airlangga Muhammad Alif	23	Adskhan Zaffyras Nazeef Salam
9	Apelda Darattama	24	Affan Adhi Permana
10	Bima Ardiyansah	25	Fahrudin
11	Dafa Almer Febriano	26	Gigih
12	Galang Ady Candra	27	Hanan Agha Rafiqi
13	Luhur Ginanjar Prayogo	28	Ken Abbiyan Raditya
14	M.Untung Praditya	29	Nada Binar Pambayun
15	M.Zidane Pratama	30	Rafka Arhafa

LAMPIRAN 6 PROGRAM LATIHAN

NO	Pertemuan	Program Latihan	
		Latihan Passing Berpasangan	Latihan Passing Dengan Media Dinding
1.	Senin, 4 September 2023	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
2.	Rabu, 6 September 2023	Pengenalan teknik Passing	Pengenalan teknik Passing
3.	Jumat, 8 September 2023	Pemanasan Latihan passing berpasangan. Pendinginan	Pemanasan Latihan passing dengan media dinding. Pendinginan
4.	Senin, 11 September 2023	Latihan Passing berpasangan dengan menerima bola terlebih dahulu	Latihan Passing dengan media dengan menerima bola terlebih dahulu

NO	Pertemuan	Program Latihan	
		Latihan Passing Berpasangan	Latihan Passing Dengan Media Dinding
5.	Rabu, 13 September 2023	Latihan Passing berpasangan dengan menerima bola terlebih dahulu diberi variasi.	Latihan Passing dengan media dengan menerima bola terlebih dahulu diberivariasi.
6.	Jumat, 15 September 2023	Latihan Passing berpasangan dengan 3 orang dengan menerima bola terlebih dahulu	Latihan Passing dengan media dengan 3 orang dengan menerima bola terlebih dahulu
7.	Senin, 18 September 2023	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.	Rabu, 20 September 2023	Latihan Passing berpasangan tanpa menghentikan bola terlebih dahulu	Latihan Passing dengan media tanpa menghentikan bola terlebih dahulu
9.	Jumat, 22 September 2023	Latihan Passing berpasangan tanpa menghentikan bola	Latihan Passing dengan media tanpa menghentikan bola

NO	Pertemuan	Program Latihan	
		Latihan Passing Berpasangan	Latihan Passing Dengan Media Dinding
		terlebih dahulu diberi variasi.	terlebih dahulu diberi variasi
10.	Senin, 25 September 2023	Pemanasan Latihan passing berpasangan dan Game antara kelompok 1 dengan kelompok 2	Pemanasan Latihan passing dengan mediadan Game antara kelompok 1 dengan kelompok 2
11.	Rabu, 26 September 2023	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.	Jumat, 29 September 2023	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 1 meter Pendinginan

NO	Pertemuan	Program Latihan	
		Latihan Passing Berpasangan	Latihan Passing Dengan Media Dinding
13.	Senin, 2 Oktober 2023	Pemanasan Melakukan tendangan kedalam gawang lebar 1 meter, 2 tiang pipa setinggi 1 meter, dengan jarak 1 meter Pendinginan	Pemanasan Melakukan tendangan kedalam gawang lebar 1 meter, 2 tiang pipa setinggi 1 meter, dengan jarak 1 meter Pendinginan
14.	Rabu, 4 Oktober 2023	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 7 TABULASI HASIL PENELITIAN

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

No.	Nama	Percobaan					Jumlah
		Ke-1	Ke-2	Ke-3	Ke-4	Ke-5	Nilai
1	M. Zlatan Syahrul Ramadhan	3	2	2	2	2	11
2	Agil Hariyadi Syaputra	2	2	2	2	2	10
3	Dafa Almer Febriano	3	1	2	2	2	10
4	Gigih	3	3	2	1	1	10
5	Verdiyanto Setiyawan	3	3	2	0	1	9
6	Adnan Ainu Al-Akbar	2	1	2	2	1	8
7	Restu Rfki Priadi	1	1	2	0	3	7
8	M.Untung Praditya	1	1	2	2	1	7
9	M.Zidane Pratama	1	3	0	2	1	7
10	Fariz Pratama Mukti	2	2	2	1	0	7
11	Arrosyd Bintang Andanu	1	1	2	3	0	7
12	Rafka Arhafa	1	1	1	2	2	7
13	Bima Ardiyansah	2	1	0	3	0	6
14	Adskhan Zaffyras Nazeef Salam	1	2	2	1	0	6
15	Hanan Agha Rafiqi	1	0	0	2	2	5
Jumlah							117
Rata-rata							7,8

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

No.	Nama	Percobaan					Jumlah
		Ke-1	Ke-2	Ke-3	Ke-4	Ke-5	Nilai
1	M. Zlatan Syahrul Ramadhan	3	3	3	2	3	14
2	Agil Hariyadi Syaputra	3	3	3	2	2	13
3	Dafa Almer Febriano	3	3	3	2	3	14
4	Gigih	3	3	2	3	3	14
5	Verdiyanto Setiyawan	3	3	2	2	2	12
6	Adnan Ainu Al-Akbar	2	2	3	3	1	11
7	Restu Rfki Priadi	2	3	2	2	3	12
8	M.Untung Praditya	2	2	3	2	1	10
9	M.Zidane Pratama	3	3	2	2	1	11
10	Fariz Pratama Mukti	2	2	2	2	2	10
11	Arrosyd Bintang Andanu	3	2	2	3	3	13
12	Rafka Arhafa	3	3	3	3	3	15
13	Bima Ardiyansah	3	3	2	3	3	14
14	Adskhan Zaffyras Nazeef Salam	2	3	2	3	2	12
15	Hanan Agha Rafiqi	3	3	2	2	2	12
Jumlah							187
Rata-rata							12,5

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

No.	Nama	Percobaan					Jumlah
		Ke-1	Ke-2	Ke-3	Ke-4	Ke-5	Nilai
1	Apelda Darattama	3	3	3	3	1	13
2	Zaenuri Achmad R	3	3	2	1	2	11
3	Galang Ady Candra	3	3	2	2	1	11
4	Atha Fadhil Rizqullah	3	1	2	2	2	10
5	Abizar Zikri Ansah	2	1	2	3	1	9
6	Airlangga Muhammad Alif	1	1	2	2	3	9
7	Wildan Kukuh Al Hafids	1	3	3	1	1	9
8	Luhur Ginanjar Prayogo	1	1	1	2	3	8
9	Ananda Febriansyah	1	1	2	2	2	8
10	Affan Adhi Permana	1	1	2	2	1	7
11	Nada Binar Pambayun	2	3	1	1	0	7
12	Ramandha Edharta	1	1	2	1	1	6
13	Ken Abbiyan Raditya	2	2	1	1	0	6
14	Diaz	1	0	1	1	2	5
15	Fahrudin	0	1	2	1	0	4
Jumlah							123
Rata-rata							8,2

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

No.	Nama	Percobaan					Jumlah
		Ke-1	Ke-2	Ke-3	Ke-4	Ke-5	Nilai
1	Apelda Darattama	3	3	3	3	3	15
2	Zaenuri Achmad R	3	3	3	2	2	13
3	Galang Ady Candra	3	3	2	2	3	13
4	Atha Fadhil Rizqullah	3	3	3	3	3	15
5	Abizar Zikri Ansah	3	3	2	3	3	14
6	Airlangga Muhammad Alif	3	2	3	2	3	13
7	Wildan Kukuh Al Hafids	2	3	3	2	1	11
8	Luhur Ginanjar Prayogo	2	2	1	2	3	10
9	Ananda Febriansyah	2	2	2	2	2	10
10	Affan Adhi Permana	2	1	2	2	1	8
11	Nada Binar Pambayun	2	3	1	2	2	10
12	Ramandha Edharta	2	2	2	1	1	8
13	Ken Abbiyan Raditya	2	2	2	1	2	9
14	Diaz	1	2	1	1	2	7
15	Fahrudin	2	1	2	1	2	8
Jumlah							164
Rata-rata							11

Lampiran 8 DESKRIPTIF STATISTIK

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pre tes eksperimen	15	5	11	7.80	1.781
post tes eksperimen	15	10	15	12.47	1.552
pre tes kontrol	15	4	13	8.20	2.455
post tes kontrol	15	7	15	10.93	2.712
Valid N (listwise)	15				

DESKRIPTIF FREKUENSI

X1Pre

	Frequency	Percent	Valid Percent	CumulativePercent
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 9 UJI NORMALITAS

Tests of Normality

Ketepatan passing		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Latihan passing	pre tes eksperimen (passing berpasangan)	.273	15	.006	.903	15	.106
	post tes eksperimen (passing berpasangan)	.172	15	.200*	.934	15	.308
	pre tes kontrol (passing media dinding)	.106	15	.200*	.983	15	.985
	post tes kontrol (passing mesdia dinding)	.177	15	.200*	.918	15	.178

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

LAMPIRAN 10 UJI HOMOGENITAS

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Latihan passing	Based on Mean	2.627	3	56	.059
	Based on Median	1.807	3	56	.156
	Based on Median and with adjusted df	1.807	3	50.102	.158
	Based on trimmed mean	2.617	3	56	.060

ANOVA

Tests of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Latihan passing	Based on Mean	2.627	3	56	.059
	Based on Median	1.807	3	56	.156
	Based on Median and with adjusted df	1.807	3	50.102	.158
	Based on trimmed mean	2.617	3	56	.060

LAMPIRAN 11 UJI T-TEST

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-Test Eksperimen	7,80	15	1,781	,460
	Post-Test Eksperimen	12,47	15	1,552	,401
Pair 2	Pre-Test Kontrol	8,20	15	2,455	,634
	Post-Test Kontrol	10,93	15	2,712	,700

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Significance	
				One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	pre tes eksperimen & post tes eksperimen	15	.372	.086	.172
Pair 2	pre tes kontrol & post tes kontrol	15	.893	<,001	<,001

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Significance	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	pre tes eksperimen - post tes eksperimen	-4.667	1.877	.485	-5.706	-3.627	9.628	14	<,001	<,001
Pair 2	pre tes kontrol - post tes kontrol	-2.733	1.223	.316	-3.410	-2.056	8.657	14	<,001	<,001

LAMPIRAN 12 UJI BEDA KELOMPOK EKSPERIMEN 1 DAN 2

Group Statistics					
	Latihan Passing	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Ketepatan Passing	Post-Test Eksperimen (Latihan Passing dengan Berpasangan)	15	12,47	1,552	,401
	Post-Test Kontrol (Latihan Passing dengan Media Dinding)	15	10,93	2,712	,700

Independent Samples Test											
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	df	Significance		Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
						One-Sided p	Two-Sided p			Lower	Upper
Latihan passing	Equal variances assumed	.414	.525	7.651	28	<,001	<,001	-4.667	.610	-5.916	-3.417
	Equal variances not assumed			7.651	27.488	<,001	<,001	-4.667	.610	-5.917	-3.416

Lampiran 13 Pembagian Kelompok menggunakan Rumus ABBA

Kelompok 1

No.	Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Selisih
1	M. Zlatan Syahrul Ramadhan	11	14	3
2	Agil Hariyadi Syaputra	10	13	3
3	Dafa Almer Febriano	10	14	4
4	Gigih	10	14	4
5	Verdiyanto Setiyawan	9	12	3
6	Adnan AINU Al-Akbar	8	11	3
7	Restu Rfki Priadi	7	12	5
8	M.Untung Praditya	7	10	3
9	M.Zidane Pratama	7	11	4
10	Fariz Pratama Mukti	7	10	3
11	Arrosyd Bintang Andanu	7	13	6
12	Rafka Arhafa	7	15	8
13	Bima Ardiyansah	6	14	8
14	Adskhan Zaffyras Nazeef Salam	6	12	6
15	Hanan Agha Rafiqi	5	12	7
		7,8	12,47	

Kelompok 2

No.	Nama	Pre- test	Post-test	Selisih
1	Apelda Darattama	13	15	2
2	Zaenuri Achmad R	11	13	2
3	Galang Ady Candra	11	13	2
4	Atha Fadhil Rizqullah	10	15	5
5	Abizar Zikri Ansah	9	14	5
6	Airlangga Muhammad Alif	9	13	4
7	Wildan Kukuh Al Hafids	9	11	2
8	Luhur Ginanjar Prayogo	8	10	2
9	Ananda Febriansyah	8	10	2
10	Affan Adhi Permana	7	8	1
11	Nada Binar Pambayun	7	10	3
12	Ramandha Edharta	6	8	2
13	Ken Abbiyan Raditya	6	9	3
14	Diaz	5	7	2
15	Fahrudin	4	8	4
		8,2	10,93	

Pengurutan

No.	Nama	Pre- test	Post- test	Selisih
9	Apelda Darattama	13	15	2
18	M. Zlatan Syahrul Ramadhan	11	14	3
4	Zaenuri Achmad R	11	13	2
12	Galang Ady Candra	11	13	2
7	Agil Hariyadi Syaputra	10	13	3
11	Dafa Almer Febriano	10	14	4
26	Gigih	10	14	4
16	Atha Fadhil Rizqullah	10	15	5
3	Verdiyanto Setiyawan	9	12	3
5	Abizar Zikri Ansah	9	14	5
8	Airlangga Muhammad Alif	9	13	4
17	Wildan Kukuh Al Hafids	9	11	2
6	Adnan Ainu Al-Akbar	8	11	3
13	Luhur Ginanjar Prayogo	8	10	2
20	Ananda Febriansyah	8	10	2
2	Restu Rfki Priadi	7	12	5
14	M.Untung Praditya	7	10	3
15	M.Zidane Pratama	7	11	4
19	Fariz Pratama Mukti	7	10	3
22	Arrosyd Bintang Andanu	7	13	6
30	Rafka Arhafa	7	15	8
24	Affan Adhi Permana	7	8	1
29	Nada Binar Pambayun	7	10	3
10	Bima Ardiyansah	6	14	8
23	Adskhan Zaffyras Nazeef Salam	6	9	3
1	Ramandha Edharta	6	8	2
28	Ken Abbiyan Raditya	6	9	3
27	Hanan Agha Rafiqi	5	9	4
21	Diaz	5	7	2
25	Fahrudin	4	8	4







Pengelompokkan




No.	Nama	Pre-test	Post-test	Selisi h	No .	Nama	Pre-test	Post-test	Selisi h
1	M. Zlatan Syahrul R	11	14	3	1	Apelda Darattama	13	15	2
2	Agil Hariyadi Syaputra	10	13	3	2	Zaenuri Achmad R	11	13	2
3	Dafa Almer Febriano	10	14	4	3	Galang Ady Candra	11	13	2
4	Gigih	10	14	4	4	Atha Fadhil Rizqullah	10	15	5
5	Verdiyanto Setiyawan	9	12	3	5	Abizar Zikri Ansah	9	14	5
6	Adnan Ainu Al-Akbar	8	11	3	6	Airlangga Muhammad Alif	9	13	4
7	Restu Rfki Priadi	7	12	5	7	Wildan Kukuh Al Hafids	9	11	2
8	M.Untung Praditya	7	10	3	8	Luhur Ginanjar Prayogo	8	10	2
9	M.Zidane Pratama	7	11	4	9	Ananda Febriansyah	8	10	2
10	Fariz Pratama Mukti	7	10	3	10	Affan Adhi Permana	7	8	1
11	Arrosyd Bintang Andanu	7	13	6	11	Nada Binar Pambayun	7	10	3
12	Rafka Arhafa	7	15	8	12	Ramandha Edharta	6	8	2
13	Bima Ardiyansah	6	14	8	13	Ken Abbiyan Raditya	6	9	3
14	Adskhan Zaffyras Nazeef Salam	6	12	6	14	Diaz	5	7	2
15	Hanan Agha Rafiqi	5	12	7	15	Fahrudin	4	8	4
	Maksimum	11,00	15,00	8,00		Maksimum	13,00	15,00	5,00
	Minimum	5,00	10,00	3,00		Minimum	4,00	7,00	1,00
	Rata-rata	7,80	12,47	4,67		Rata-rata	8,20	10,93	2,73
	Simpangan baku	1,72	1,50	1,81		Simpangan baku	2,37	2,62	1,18

Lampiran 14 Jurnal Bimbingan Skripsi

JURNAL BIMBINGAN SKRIPSI

NAMA : Adib Pamungkas Nurtanto
 NIM : 17230284
 Prodi : PJKR
 Pembimbing I : Dr. Galih Dwi Pradipta, S.Pd, M.Or

No	Tanggal	Bimbingan	Uraian Kegiatan Bimbingan	TTD
1	2 Juni 2023	Pengajuan Judul Skripsi	Acc Judul Skripsi dengan diberi referensi judul dari dosen pembimbing	
2	11 Juni 2023	Pengajuan Proposal	Mengajukan proposal berdasarkan referensi dari skripsi terdahulu	
3	23 Juni 2023	Proposal Skripsi	Revisi Proposal Skripsi mengganti latar belakang dan rumusan masalah penelitian	
4	12 Juli 2023	Proposal Skripsi	Revisi Proposal Skripsi Menindaklanjuti revisi latar belakang ,rumusan masalah penelitian dan metode penelitian	
5	11 Agustus 2023	Proposal Skripsi	Revisi Proposal Skripsi Menindaklanjuti revisi proposal sebelumnya dengan menambahkan metode penelitian yang relevan dengan penelitian	
6	20 Oktober 2023	Skripsi	Revisi Skripsi Skripsi Mengajukan hasil	

			penelitian yang sudah dilakukan	
7	15 November 2023	Skripsi	Revisi skripsi tentang referensi penelitian skripsi terdahulu dan perbaikan tata penulisan skripsi	
8	4 Januari 2024	Skripsi	Revisi skripsi perbaikan tata penulisan skripsi	
9	15 Maret 2024	Skripsi	Revisi skripsi perbaikan tata penulisan skripsi	

Mengetahui




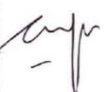

Pembimbing I

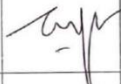
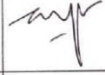





Dr. Galih Dwi Pradipta, S.Pd, M.Or

JURNAL BIMBINGAN SKRIPSI

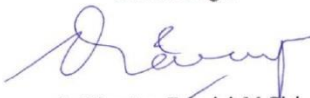
NAMA : Adib Pamungkas Nurtanto
 NIM : 17230284
 Prodi : PJKR
 Pembimbing II : dr. Dian Ayu Zahraini, M.Gizi

NO	Tanggal	Bimbingan	Uraian Kegiatan Bimbingan	TTD
1	5 Juni 2023	Pengajuan Judul	Acc Judul Skripsi berdasarkan referensi dari dosen pembimbing	
2	23 Juni 2023	Pengajuan Proposal	Mengajukan Proposal skripsi berdasarkan referensi skripsi terdahulu	
3	20 Juli 2023	Proposal Skripsi	Revisi Proposal Skripsi menambahkan latar belakang penelitian agar lebih relevan dengan tujuan penelitian	
4	28 Juli 2023	Proposal Skripsi	Revisi Proposal Skripsi menindaklanjuti revisi latar belakang, rumusan masalah, metode penelitian dan kesalahan tata penulisan	
5	3 Agustus 2023	Proposal Skripsi	Revisi Proposal Skripsi memperbaiki kesalahan rumusan masalah, tujuan penelitian, metode penelitian dan tata penulisan	

6	11 Agustus 2023	Proposal Skripsi	Revisi Proposal Skripsi memperbaiki tata penulisan proposal	
7	16 Agustus 2023	Proposal Skripsi	Revisi Proposal Skripsi memperbaiki tata penulisan proposal	
8	20 Oktober 2023	Skripsi	Revisi Skripsi perbaikan tata penulisan skripsi (margin, paragraph, huruf)	
9	23 Desember 2023	Skripsi	Revisi Skripsi perbaikan tata penulisan skripsi	
10	5 Maret 2024	Skripsi	Revisi Skripsi perbaikan tata penulisan skripsi	

Mengetahui

Pembimbing II


dr. Dian Ayu Zahraini, M.Gizi

Lampiran 15 Pengajuan Ujian Skripsi



UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
 Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang Telp (024) 8316377 Faks (024) 844217
 Email: upgrisng@g.mail.com Homepage: www.upgris.ac.id

PENGAJUAN UJIAN SKRIPSI

Diajukan oleh :

N a m a : ADIB RAMUNGKAS NURANTO

N P M : 17230284

Fakultas/Prodi : FPIPSKR / Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi :

PENGARUH LATIHAN PASSING DENGAN MEDIA PINDING DAN BERPASANGAN
 TERHADAP KETEPATAN PASSING SEPAK BOLA SSE CAKRA MUDA DOJA
 KABUPATEN KENDAL

Untuk dilaksanakan pada :

Hari/Tangga : Jumat 31 Mei 2024

Waktu : 13.00 - 14.30 WIB

Ruang : 402

Adapun sebagai Penguji :

1. Penguji I : Dr. Gallo Pui Pradipa, S.Pd, M.Or
2. Penguji II : Dr. Dion Ayu Zehrani, M.Ges
3. Penguji III : Husnul Hadi, S.Pd., M.Pd.

Menyetujui,

Ketua Program Studi,

[Signature]
Dia. Faldi, S.Pd, M.Pd
 NIP/NPP 198101425

Semarang, _____ 20

Yang mengajukan,

[Signature]
ADIB RAMUNGKAS N

Lampiran 16 Berita Acara Ujian Skripsi



YAYASAN PEMBINA LEMBAGA PENDIDIKAN PERGURUAN TINGGI PGRI SEMARANG
 FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL DAN KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
 Kampus : Jalan Sidodadi Timur Nomor 24 Semarang Indonesia. Telp. (024) 8448217, 8316377
 Faks. (024)8448217 Website: www.upgris.ac.id

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini Jumat 31 Mei 2024, berdasarkan susunan tim penguji skripsi :

1. Nama : Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil.
 Jabatan : Ketua
2. Nama : Osa Malki, S.Pd., M.Pd.
 Jabatan : Sekretaris
3. Nama : Dr. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or
 Jabatan : Anggota (Penguji I)
4. Nama : dr. Dian Ayu Zahraini, M. Gizi
 Jabatan : Anggota (Penguji II)
5. Nama : Husnul Hadi, S.Pd., M.Pd.
 Jabatan : Anggota (Penguji III)

Dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa yang tersebut di bawah telah diuji skripsinya.

Nama : Adib Pamungkas Nurtanto	Fakultas : FPIPSKR
N.P.M : 17230284	Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
	Program Pendidikan : Strata 1

Judul skripsi :
 PENGARUH LATIHAN PASSING DENGAN MEDIA DINDING DAN BERPASANGAN TERHADAP KETEPATAN
 PASSING SEPAK BOLA SSB CAKRA MUDA BOJA KABUPATEN KENDAL

Nilai :

Demikian berita Acara Ujian skripsi dibuat untuk diketahui dan dipergunakan seperlunya oleh pihak-pihak yang berkepentingan.

Ketua,

Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil.

Penguji I,

Dr. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or

Penguji II,

dr. Dian Ayu Zahraini, M. Gizi

Sekretaris,

Osa Malki, S.Pd., M.Pd.

Penguji III,

Husnul Hadi, S.Pd., M.Pd.



Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil.

N.P.M 107801284

Lampiran 17 Dokumentasi

**Foto bersama Atlet dan Pelatih
SSB Cakra Muda Boja Kabupaten Kendal**



**Foto pelaksanaan Passing atlet SSB Cakra Muda Boja
Kabupaten Kendal**



Foto Pelaksanaan Latihan Dengan Media Dinding
SSB Cakra Muda Boja Kabupaten Kendal



Foto Pelaksanaan Latihan *Passing* Berpasangan
SSB Cakra Muda Boja Kabupaten Kendal



Foto Pelaksanaan Kegiatan Pemanasan
SSB Cakra Muda Boja Kabupaten Kendal



Foto Pelaksanaan Kegiatan eksperimen pada saat memberikan pengarahan pada atlet di SSB Cakra Muda Boja Kabupaten Kendal

