



**PENGARUH METODE TARGET DAN SEGITIGA TERHADAP HASIL
KETEPATAN *PASSING* DALAM SEPAK BOLA
SSB PERSERAB DEMAK
SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka Penyelesaian studi strata I
untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

Muhammad Firdaus Djaka Samudra
NPM. 19230122

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN 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 : Muhammad Firdaus Djaka Samudra

NPM : 19230122

Fakultas/Progdi : FPIPSKR/PJKR

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

Semarang, 30 April 2024

Pembimbing 1

Pembimbing 2


Utvi Hinda Zhannisa, S.Pd., M.Or
NPP.159001478


Bertika Kusuma Prastiwi S.Pd., M.Or
NPP. 158601475



Agus Sutono, Dekan FPIPSKR

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

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “pengaruh metode target dan segitiga terhadap hasil ketepatan *passing* dalam sepak bola SSB Perserab Demak” Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan oleh Panitia Ujian Skripsi FPIPSKR Universitas PGRI Semarang:

Pada hari :

Tanggal :

Panitia ujian

Ketua,

Sekretaris

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



Osa Maliki, S.Pd., M.Pd.
NPP/NIP. 148101425

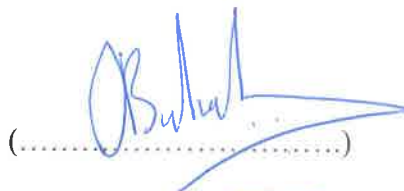
Penguji

Tanda Tangan

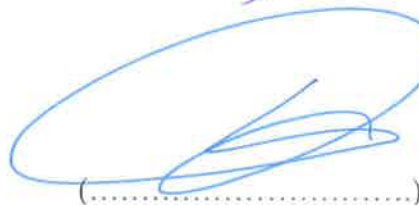
1. Utvi Hinda Zhannisa, S.Pd., M.Or.
NPP.159001478

()

2. Bertika Kusuma Prastiwi S.Pd., M.Or.
NPP. 158601475

()

3. Muh. Isna Nurdin Wibisana, S.Pd., M.Kes.
NPP. 179101532

()

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

1. “Jadilah diri sendiri, jangan pedulikan kata orang yang tidak sesuai dengan diri kita, terus maju, dan raihlah impian”.
2. “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya” (Qs. Al-Baqarah 285).
3. “Karena sesungguhnya sesudah kesulitan akan ada kemudahan” (Qs. AlInsyirah:5).

PERSEMBAHAN:

Karya ini dipersembahkan kepada orang-orang yang bermakna dalamhati penulis, diantaranya:

1. Kedua orang tua saya.
2. Untuk sahabat dan teman-teman kuliah seperjuangan.
3. Almamaterku, Universitas PGRI Semarang

ABSTRAK

Muhammad Firdaus Djaka Samudra “Pengaruh metode target dan segitiga terhadap hasil ketepatan *passing* dalam sepak bola SSB Perserab Demak” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode target terhadap hasil ketepatan *passing* dalam sepak bola SSB Perserab Demak”.

Dalam penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum pernah ada penelitian mengenai metode latihan target dan segitiga di SSB Perserab, para pemain masih banyak yang belum mampu melakukan *passing* dengan tepat, para pemain SSB Perserab demak jarang diberikan latihan *passing*. dan mempunyai tujuan untuk mengetahui pengaruh metode target dan segitiga.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen, desain penelitian yang digunakan adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”. Instrumen dan teknik pengumpulan data yang digunakan tes pengukuran kemampuan *short pass* Bobby Charlton. Subjek penelitian adalah pemain Perserab Demak yang berjumlah 30 peserta dan sampel yang digunakan sebanyak 20 peserta yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji t (*paired sample t test*). Hasil uji t pada kemampuan *passing* pemain Perserab Demak dengan metode latihan target diperoleh nilai $t_{hitung} (3,207) > t_{tabel} (2,262)$, dengan metode latihan segitiga telah diperoleh nilai $t_{hitung} (3,207) > t_{tabel} (2,262)$.

Dengan demikian disimpulkan (1) Ada pengaruh metode target terhadap hasil ketepatan *passing* dalam sepak bola SSB Perserab Demak. (2) Ada pengaruh metode segitiga terhadap hasil ketepatan *passing* dalam sepak bola SSB Perserab Demak. Hasil pada peningkatan persentase pada kemampuan *passing* pemain Perserab Demak, menunjukkan jika hasil latihan dengan metode latihan target (50%) mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan dengan metode latihan segitiga (25%). Dari kesimpulan tersebut terdapat saran untuk pemain yang mempunyai kemampuan *passing* kurang baik dapat meningkatkan dengan latihan *passing* target dan segitiga.

Kata kunci: *Passing*, Metode segitiga, Metode target, Sepak Bola.

PERNYATAAN DAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Muhammad Firdaus Djaka Samudra

NPM : 19230122

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

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 disebut dalam daftar pustaka.

Semarang, Februari 2024

Y



Muhammad Firdaus Djaka S.
NPM. 19230122

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan lancar. Skripsi yang berjudul “Pengaruh metode target dan segitiga terhadap hasil ketepatan *passing* dalam sepak bola SSB Perserab Demak” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode target terhadap hasil ketepatan *passing* dalam sepak bola SSB Perserab Demak”. ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak baik langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Rektor Universitas PGRI Semarang, Ibu Dr. Sri Suciati, M.Hum., yang telah memberikan kesempatan kepada penulis menuntut ilmu di Universitas PGRI Semarang.
2. Bapak Dekan FPIPSKR Universitas PGRI Semarang, Bapak Dr. Agus Sutono, S. Fil., M.Phil., yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Universitas PGRI Semarang, Bapak Osa Maliki, S.Pd., M.Pd., yang telah memberikan persetujuan skripsi.
4. Ibu Utvi Hinda Zhannisa, S.Pd., M.Or., selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dorongan kepada penulis dengan ketelitian dan penuh kesabaran.
5. Ibu Bertika Kusuma Prastiwi S.Pd., M.Or., selaku Dosen Pembimbing II yang selalu memberikan dukungan serta membantu sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.
6. Bapak dan Ibu Dewan penguji yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mempertanggungjawabkan hasil penulisan skripsi ini.
7. Semua pihak pelatih dan pemain SSB Perserab Demak yang tidak mungkin penulis sebutkan satu-persatu yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap dan berdoa semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menabuh wawasan ilmu pengetahuan bagi pembaca skripsi ini.

Semarang, Februari 2024

Yang membuat pernyataan

Muhammad Firdaus Djaka S.

NPM. 19230122

DAFTAR ISI

JUDUI SKRIPSI.....	i
LEMBAR PENYELESAIAN PEMBIMBINGAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
PERNYATAAN DAN KEASLIAN SKRIPSI.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II.....	9
KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Hasil Peneliti Terdahulu.....	9
B. Landasan Teori.....	15
C. Hipotesis Penelitian.....	37
BAB III.....	37
METODE PENELITIAN.....	37
A. Desain Penelitian.....	38
B. Populasi dan Sampel	38
C. Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel	40
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	41
E. Validitas dan Reliabilitas Instrument	44
F. Teknik Analisis Data	44

BAB IV	46
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian	46
B. Hasil Penelitian dan Analisa Data	46
C. Pembahasan	52
BAB V	55
PENUTUP	55
A. Simpulan.....	55
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	56
Lampiran	59

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Hasil observasi SSB Perserab Demak	5
Table 2. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun	35
Table 3. Populasi pemain SSB Perserab Demak	39
Tabel 4. Norma kemampuan teknik dasar <i>passing</i>	44
Table 5. Statistik <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> latihan target	47
Table 6. Deskripsi hasil kemampuan <i>passing</i> latihan target	48
Table 7. Statistik <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> latihan segitiga	49
Table 8. Deskripsi hasil kemampuan <i>passing</i> latihan segitiga	49
Table 9. Uji Normalitas.....	52
Table 10. Uji Homogenitas	52
Tabel 11 Hasil Uji Normalitas.....	57
Tabel 12 Hasil Uji homogenitas.....	58
Tabel 13. Hasil Uji Hipotesis (Uji t).....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.

Bola

.....

18

Gambar 2. Lapangan Sepak

Bola

.....

19

Gambar 3. Gawang Sepak

Bola

.....

20

Gambar 4. Jaring

Gawang

.....
20

Gambar 5. Menendang dengan kaki bagian dalam.

.....
22

Gambar 6. Menendang dengan kaki bagian luar.

.....
23

Gambar 7. Menendang dengan punggung kaki.

.....
24

Gambar 8. Menendang dengan punggung kaki bagian dalam.

.....
25

Gambar 9. Struktur Latihan

.....
29

Gambar 10. Siklus Makro

.....
30

Gambar 11. Siklus Mikro

.....
30

Gambar 12. Passing

Target

.....
33

Gambar 13. Latihan Passing
segitiga

.....
34

Gambar 14. Desain
Penelitian

.....
38

Gambar 14. Ordinal Pairing (desain A-B-B-
A).

.....
40

Gambar 15. Instrumen short
pass..

.....
43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Persetujuan judul proposal skripsi	61
Toc158027721	
Lampiran 2. Surat persetujuan proposal skripsi	62
Lampiran 3. Surat ijin penelitian ke SSB Perserab	63
Lampiran 4. Surat balasan SSB Perserab	64
Lampiran 5. Surat Pernyataan Expert Judgement	65
Lampiran 6. Daftar hadir Pemain Perserab	66
Lampiran 7. Sertifikat pelatih	67
Lampiran 8. Program Latihan	69
Lampiran 9. Data Penelitian	93
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian	95
Lampiran 11. Lembar Pembimbingan Skripsi	105

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Undang-Undang RI (2022: 11) “Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya”. Menurut Arwin dkk (2017) “Olahraga merupakan kebutuhan setiap insan manusia, kebutuhan ini tidak hanya untuk insan yang normal, akan tetapi untuk insan yang tidak normal juga olahraga merupakan kebutuhan”. Olahraga merupakan gerakan olah tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan. Olahraga membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak salah satunya adalah olahraga cabor sepak bola.

Menurut Khoirul dkk (2021) Sepak bola merupakan sebuah permainan yang dimainkan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Seorang penjaga gawang boleh menggunakan semua anggota tubuh untuk bermain kecuali tangan (hanya untuk di daerah gawangnya). Sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer sekali didunia dan bahkan tidak bisa dipisahkan dari kehidupan bangsa Indonesia karena selain sebagai sarana olahraga prestasi, hiburan dan juga sebagai alat pemersatu bangsa. Jika dibandingkan dengan negara-negara tetangga, perkembangan Sepak bola di Indonesia masih tertinggal (Fahrozy, 2022). Hal ini dapat kita lihat dari prestasi tim nasional Sepak bola Indonesia yang semakin menurun dan juga kompetisi yang dijalankan nampaknya belum mampu memunculkan pemain-

pemain lokal yang berbakat dan bersaing di kancah sepak bola Internasional. Bahwa sekolah sepak bola yang ada pun belum mampu begitu memunculkan pemain-pemain yang berbakat.

Salah satu syarat untuk dapat bermain sepak bola menurut Khoirul dkk (2021) adalah pemain harus dibekali dengan kemampuan dasar yang baik karena pemain yang memiliki kemampuan dasar yang baik, pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Kemampuan dasar dalam permainan sepak bola ada beberapa macam, seperti *shooting* (menendang bola ke arah gawang), *passing* (mengoper), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola). Dari berbagai faktor penghambat munculnya pemain-pemain sepak bola yang berbakat tersebut salah satunya karena kurangnya pengetahuan pemain tentang teknik dasar yang benar dalam permainan sepak bola apalagi dijenjang-jenjang lembaga pendidikan formal. Di dalam lapangan berbagai kombinasi teknik dan gerakan yang dimiliki setiap pemain sangatlah mendukung dalam penguasaan bola untuk mencapai sebuah kemenangan. Namun kurangnya latihan akan menjadi masalah besar bagi pemain jika ingin meningkatkan kemampuan. Teknik yang dikuasai juga hanya menendang dan mengoper, sementara untuk menjadi pemain sepak bola yang handal pemain diharuskan mampu untuk mengoper dan mengontrol bola.

Dari penjelasan tersebut maka dalam usaha meningkatkan mutu permainan kearah presatasi maka diperlukan teknik yang baik dikarenakan salah satu faktor penentu untuk melakukan teknik yang baik. Salah satu teknik dasar yang sangat berpengaruh dalam permainan sepak bola adalah *passing*, teknik dasar *passing*

merupakan salah satu usaha memindahkan bola dari satu ke tempat lain (Muta'al & Komaini, 2019). Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, dapat dilihat karena masih banyak anak atau atlet yang belum mampu melakukan *passing* secara tepat, hal ini ditunjukkan pada saat bermain banyak atlet yang melakukan kesalahan dalam *passing*, antara lain: *passing* tidak sampai kepada teman, *passing* yang terlalu kencang sehingga teman sulit untuk menguasai bola, *passing* yang asal-asalan sehingga tidak jelas ke mana bola akan diberikan, *passing* yang tidak tepat ke arah teman sehingga salah memberi umpan.

Oleh karena itu, seorang pemain sepak bola yang tidak menguasai teknik dasar sepak bola tidak akan menjadi pemain yang baik. Teknik dasar bermain sepak bola menentukan sampai di mana pemain dapat meningkatkan kualitas permainan. Minimnya variasi latihan dapat menjadikan pemain kurang mampu menguasai teknik dasar *passing*. Dalam permainan sepak bola salah satu teknik dasar yang paling dominan digunakan adalah *passing*. *Passing* dalam permainan sepak bola memiliki tujuan yaitu mengoper bola pada teman satu tim agar dapat menciptakan ruang, sehingga pemain dapat menciptakan gol ke gawang lawan dan dapat mempertahankan daerah pertahanan bagi pemain bertahan. Dalam melakukan *passing* hal yang perlu diperhatikan yaitu ketepatan hasil *passing*. Agar menghasilkan *passing* yang akurat seorang pemain harus fokus terhadap salah satu titik pusat sasaran dan apabila titik pusat sasaran semakin diperkuat maka tingkat konsentrasi yang dibutuhkan semakin besar dan hasil akurasi pun akan semakin tinggi. Untuk mendapatkan hasil yang baik pemain diharuskan memperbanyak latihan *passing* antara lain latihan *passing* target dan segitiga

Latihan *passing* dengan target adalah suatu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan. Latihan *passing* dengan target merupakan salah satu model latihan yang dirancang bertujuan seorang atlet untuk mengetahui seberapa baiknya tingkat ketepatan (*accuracy*) dalam melakukan *passing* pada permainan sepak bola. (Agus dalam Muta'al & Komaini, 2019).

Latihan *passing* segitiga adalah latihan ini merupakan latihan *passing* dengan bentuk segitiga (Widiarso, 2020). Dalam latihan *passing* segitiga bermaksud agar pemain bisa melakukan *passing* dengan baik sehingga memudahkan untuk memainkan kerjasama dalam sebuah tim.

Berdasarkan observasi awal di SSB Perserab Demak peneliti melihat adanya masalah para atlet SSB Perserab demak dalam melakukan *passing*. Melihat banyaknya peminat dan semangatnya para atlet SSB Perserab Demak saat berlatih dan bertanding. Oleh karena itu, untuk ke depannya SSB Perserab Demak harus memperbaiki kualitas variasi latihan akurasi *passing*. Kesalahan dalam melakukan *passing* dikarenakan masih banyak anak yang belum mengetahui teknik *passing* yang benar dan juga variasi latihan *passing* yang harus diperbanyak lagi. Bersumber dari pendapat di atas mengenai pentingnya akurasi *passing* bagi pemain sepak bola, untuk itu pelatih perlu memilih metode latihan mana yang akan digunakan dalam meningkatkan akurasi *passing* atlet SSB Perserab Demak. Hasil observasi di lapangan peneliti mengamati salah satu SSB yang berada di Demak yaitu SSB Perserab Demak. Dilihat dari sampel pemain yang berada di SSB Perserab Demak yaitu berjumlah 20 pemain. Hasil pengamatan observasi di lapangan pemain SSB

Perserab Demak untuk teknik dasar *passing*, *dribbling*, *shooting* terlihat bahwa belum mampu menguasai teknik dasar *passing* dengan akurasi yang benar. Hal ini dibuktikan pada hasil observasi berikut ini.

Tabel 1. Hasil observasi SSB Perserab Demak

NO	NAMA	Nilai
1.	B A	100
2.	P A	150
3.	T H	200
4.	I H	100
5.	A P	100
6.	D A	100
7.	L P S	400
8.	I M	100
9.	G M	200
10.	M G F	400
11.	D F	200
12.	A K	150
13.	B P	100
14.	T E	100
15.	R A	100
16.	H P	150
17.	K A	200
18.	F R	100
19.	A P	50
20.	N A R	100

Sumber: SSB Perserab Demak

Berdasarkan hasil observasi, yang didapatkan dari hasil tes *short pass* yang dilakukan sebanyak 4 kali tendangan dengan kaki kanan dan 4 kali tendangan dengan kaki kiri dari 20 pemain SSB Perserab Demak. Untuk mengetahui tes observasi ketepatan *passing* menggunakan pernormaan dari Anas Sudjono dalam Fahrevi (2021) didapatkan dengan hasil 0 pemain kurang sekali, 11 pemain kurang, 7 pemain cukup, 2 pemain baik, 0 pemain baik sekali dan untuk persentasenya 0% pemain kurang sekali, 55% pemain kurang, 35% pemain cukup, 10% pemain baik,

0% pemain baik sekali SSB Perserab Demak untuk pencapaian prestasi dalam sepak bola belum bisa dikatakan bagus dikarenakan sebagian masih berkatogerikan kurang. Hal itu, terdapat masalah dalam *passing* penyebab dari kekuatan kaki dalam perkenaan bola tidak tepat ke arah target yang ditentukan menjadikan nilai kurang bagi siswa yang belum bisa memperkuat kaki dan perkenaannya tidak tepat. Hal ini dari selaku peneliti mengetahui kekurangan siswa untuk teknik *passing* dari hasil tes observasi awal. Diantara aspek-aspek tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang keterampilan *passing*.

Dilihat dari lemahnya kaki saat setiap latihan seperti *passing* yang dilakukan para pemain masih kurang dikarenakan akurasi bola tidak tepat. Peneliti bermaksud untuk memberikan latihan metode *passing* target dan metode *passing* segitiga yang dapat membantu untuk meningkatkan ketepatan *passing*. Alasannya memilih latihan metode *passing* target dan msegitiga untuk meningkatkan latihan pada siswa yang masih mengalami kekurangan *passing*. Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan dan menyelesaikan permasalahan proposal skripsi dengan judul “Pengaruh metode target dan segitiga terhadap hasil ketepatan *passing* dalam sepak bola SSB Perserab Demak”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut

1. Belum pernah diteliti mengenai modifikasi *passing* di SSB Perserab Demak.
2. Para pemain masih banyak yang belum mampu melakukan *passing* dengan tepat.
3. Para pemain di SSB Perserab Demak jarang diberikan latihan *passing*.

C. Rumusan Masalah

Menurut latar belakang masalah diatas ditemukan suatu permasalahan, yaitu;

1. Adakah pengaruh metode target terhadap hasil ketepatan *passing* dalam sepak bola SSB Perserab Demak?
2. Adakah pengaruh metode segitiga terhadap hasil ketepatan *passing* dalam sepak bola SSB Perserab Demak?

D. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini bertujuan sebagai berikut ini;

1. Untuk mengetahui pengaruh metode target terhadap hasil ketepatan *passing* dalam sepak bola SSB Perserab Demak.
2. Untuk mengetahui pengaruh metode segitiga terhadap hasil ketepatan *passing* dalam sepak bola SSB Perserab Demak.

E. Manfaat Penelitian

Secara garis besar manfaat penelitian ini dapat di bagi menjadi dua yaitu:

1. Manfaat Teoretis
 - a. Dalam penelitian ini diharapkan informasi yang digali bermanfaat bagi ilmuan dibidang olahraga untuk dapat mengembangkan konsep dalam rangka pengembangan ilmu olahraga khususnya di cabor olahraga sepak bola.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menarik minat peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang lebih luas dan mendalam tentang masalah yang berhubungan dengan olahraga khususnya pada cabor sepak bola.
2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan peta gambaran sebagai pembantu prestasi olahraga.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan sebagai sumbangan informasi bagi para pelatih yang menangani cabang sepak bola.

F. Sistematika Skripsi

Skripsi ini menggunakan sistematika penulisan sebagai berikut:

- Bab I Pendahuluan yang terdiri atas latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, manfaat penelitian dan sistematika skripsi.
- Bab II Kajian pustaka yang terdiri atas, kajian hasil penelitian terdahulu dan landasan teori.
- Bab III Metode penelitian yang terdiri atas desain penelitian, populasi dan sampel, definisi operasional dan pengukuran variabel, teknik dan instrumen pengumpulan data, validitas dan realibilitas instrumen, teknik analisis data.
- Bab IV Hasil penelitian dan pembahasan yang terdiri dari deskripsi umum objek penelitian, hasil penelitian dan analisis data, pembahasan.
- Bab V Penutup yang terdiri atas simpulan dan saran

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Hasil Peneliti Terdahulu

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Fahrozy (2022) yang berjudul pengaruh latihan menggunakan target terhadap akurasi *passing* pemain sepak bola SSB Kota Jambi U-13. Tujuan penelitian ini adalah bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *passing* menggunakan target terhadap akurasi *passing* pemain Sepak bola SSB Kota Jambi U-13. Penelitian ini dilakukan di lapangan sepak bola Persijam Kota Jambi pada bulan desember. Sampel penelitian ini adalah para pemain SSB Kota Jambi U-13 yang berjumlah 15 orang. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen karena tujuan adalah untuk melihat akibat dari suatu perlakuan, teknik pengambilan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan tes mengoper bola rendah. Hasil penelitian ini adalah nilai rata-rata hasil *pretest* sebesar 4,80 dan setelah dilaksanakan latihan menggunakan target yang sudah dijalankan oleh peneliti (*posttest*) menjadi sebesar 6,3. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *passing* menggunakan target dapat meningkatkan akurasi *passing* pemain sepak bola SSB Kota Jambi U-13. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan latihan *passing* target dalam penelitian tersebut dan perbedaannya adalah sampel yang digunakan berbeda.
- b. Penelitian yang dilakukan oleh Silitonga (2019) yang berjudul efektivitas latihan *short pass* berpasangan dan *short pass* dengan target gawang kecil

terhadap keterampilan shortpass dalam permainan sepak bola di SSB Gelora Muda Sleman Usia 11-12 Tahun. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas latihan *short pass* berpasangan dan *short pass* dengan target gawang kecil terhadap keterampilan shortpass dalam permainan Sepak bola di SSB Gelora Muda Sleman usia 11-12 tahun. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan “*Two Group Pretest Posttest Design*”. Populasi penelitian adalah siswa SSB yang berjumlah 187 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini dengan purposive-sampling dan yang memenuhi berjumlah 32 pemain. Instrumen menggunakan tes keterampilan bermain sepak bola yang disusun oleh Subagyo Irianto (1995: 9) pada bagian “melakukan *passing* rendah menuju sasaran”. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *short pass* berpasangan dan *short pass* dengan target gawang kecil terhadap keterampilan *short pass* dalam permainan sepak bola di SSB Gelora Muda Sleman dengan thitung sebesar $1,034 < 2,04$ ttabel dan besar nilai signifikansi probability $0,310 > 0,05$ dan thitung $1,034 < 2,04$ ttabel dan besar nilai signifikansi probability $0,312 > 0,05$. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan latihan *passing* target dalam penelitian tersebut dan perbedaannya adalah sampel yang digunakan berbeda.

- c. Penelitian yang dilakukan oleh Khoirul dkk (2021) yang berjudul perbedaan pengaruh latihan *passing* menggunakan target dan latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* pada Sekolah Sepak bola (SSB)

Putra Mojosongo Club Tahun 2020. Tujuan penelitian ini adalah (1) Mengetahui pengaruh latihan *passing* menggunakan target terhadap kemampuan *passing* dalam permainan sepak bola. (2) Mengetahui pengaruh latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing* dalam permainan sepak bola. (3) Mengetahui perbedaan pengaruh antara *passing* menggunakan target dan latihan *passing* berpasangan terhadap kemampuan *passing*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet SSB Putra Mojosongo Club yang berjumlah 20 atlet. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan tes akurasi *passing* yang dinamakan tes *short passing* dari jarak 10 meter ke arah sasaran gawang yang memiliki lebar 1 meter, yang difungsikan sebagai alat untuk mendapatkan data. Berdasarkan hasil analisis data: (1) Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *passing* menggunakan target terhadap akurasi *passing* pada atlet SSB Putra Mojosongo Club. Pernyataan ini diperkuat dengan hasil uji t berpasangan dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$ ($p\text{-value} = 0,000$). (2) Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *passing* berpasangan terhadap akurasi *passing* pada atlet SSB Putra Mojosongo Club. Hal ini ditunjukkan berdasarkan hasil uji t berpasangan dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$ ($p\text{-value} = 0,008$). (3) Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *passing* menggunakan target dan latihan *passing* berpasangan terhadap akurasi *passing* pada atlet SSB Putra Mojosongo. Hal ini diketahui melalui hasil uji t tidak berpasangan dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$ ($p\text{-value} = 0,011$). Pada persentase peningkatan

kemampuan masing-masing kelompok diketahui pada kelompok latihan *passing* menggunakan target memiliki peningkatan sebesar 63,64% sedangkan pada kelompok latihan *passing* berpasangan hanya mengalami peningkatan sebesar 25,64%. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan latihan *passing* target dalam penelitian tersebut dan perbedaannya adalah sampel yang digunakan berbeda.

- d. Penelitian yang dilakukan oleh Muta'al & Komaini (2019) yang berjudul pengaruh latihan *passing* dengan variasi target terhadap kemampuan *passing* pada tim sepak bola Sman 3 Bungo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* dengan variasi target terhadap kemampuan *passing* pada tim Sepak bola SMA N 3 Bungo. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada Juni - Juli 2019 dilapang Spc. Populasi dalam penelitian ini adalah tim Sepak bola SMA N 3 Bungo yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sesuai dengan kriteria yang diinginkan peneliti. Maka sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang laki laki. Setelah dilakukan tes awal (*pretest*) seluruh sampel, dilanjutkan dengan diberi perlakuan selama 4 minggu (16 kali pertemuan), dalam 1 minggu dilakukan 4 kali pertemuan, berdasarkan pemberian latihan *passing* dengan variasi dan diakhiri dengan tes akhir (*posttest*). Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: terdapat pengaruh pemberian latihan *passing* dengan variasi target terhadap kemampuan *passing* dengan

t-hitung $10,28 > t\text{-tabel } 1,761$. Dengan demikian pemberian latihan *passing* dengan variasi target memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing*. Dengan peningkatan pengaruh latihan *passing* dengan variasi target sebesar = 32,60%. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan latihan *passing* target dalam penelitian tersebut dan perbedaannya adalah sampel yang digunakan berbeda.

- e. Penelitian yang dilakukan oleh widiarso (2020) yang berjudul pengaruh variasi *passing* dan target terhadap ketepatan *passing* menggunakan kaki bagian dalam pemain sepak bola tim SMPN 7 Muaro Jambi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh variasi *passing* dan target terhadap ketepatan *passing* menggunakan kaki bagian dalam pemain Sepak bola Tim SMP N 7 Muaro Jambi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif eksperimen, yakni suatu penelitian dimana peneliti memberikan perlakuan setelah diambil tes awal dan akan kembali diambil tes akhir setelah diberi perlakuan, kemudian akan terlihat apakah variabel bebas berperan terhadap timbulnya suatu gejala. Dari uji statistik diperoleh rata-rata tes awal ketepatan *passing* pemain Sepak bola tim SMPN 7 Muaro Jambi adalah 9 setelah diberi perlakuan rata-rata tes akhir ketepatan *passing* meningkat menjadi 17, dengan demikian terdapat peningkatan dari tes awal. Kesimpulan dari skripsi ini adalah uji statistik t hitung lebih besar dari pada t tabel atau $20,69 > 1,729$, jadi terdapat pengaruh variasi latihan *passing* dan Target terhadap ketepatan *passing* pemain Sepak bola tim SMPN 7 Muaro Jambi. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan

latihan *passing* segitiga dalam penelitian tersebut dan perbedaannya adalah sampel yang digunakan berbeda.

- f. Penelitian yang dilakukan oleh Fahrevi (2021) penelitian ini berjudul “perbandingan latihan rondo games dan latihan *passing* diamond terhadap ketepatan akurasi *passing* pemain ssb puslat parakan temanggung”. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan. Universitas PGRI Semarang 2021. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan rondo games dan latihan. *passing* diamond terhadap ketepatan akurasi *passing* SSB Puslat Parakan Temanggung. Penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *One-Group Pretest-posttest Design*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik uji-t. Instrumen tes menggunakan *short pass* yang dikembangkan oleh Bobby Charlton (2012 :3). Populasi dalam penelitian ini seluruh pemain SSB Puslat Parakan Temanggung Teknik pengambilan sampel adalah total sampling. Hasil mean tes awal dari kelompok 1 yaitu latihan rondo games adalah 155,5 dan tes akhir 316,6. Sedangkan untuk hasil mean tes awal dari kelompok 2 yaitu latihan *passing* diamond adalah 155,5 dan tes akhir 233,3 nilai t_{hitung} *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen 1 adalah sebesar -11,60 dengan sig 0,000 dan nilai tabel adalah 2,120 dan nilai t_{hitung} *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen II adalah sebesar -8,854 dengan sig = 0,000 terdapat perbedaaan peningkatan ketepatan akurasi *passing* pemain SSB Puslat Parakan Kabupaten Temanggung antara sebelum dan setelah diberikan

latihan rondo games dan latihan *passing* diamond. Berdasarkan Latihan rondo games lebih signifikan peningkatannya daripada latihan *passing* diamond terhadap kemampuan akurasi ketepatan *passing* pemain SSB Puslat Parakan Kabupaten Temanggung. Saran bagi pemain untuk lebih meningkatkan lagi akurasi *passing* dan untuk pelatih diharapkan memberikan latihan rondo games dan latihan *passing* diamond. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan instrument *short pass* yang dikembangkan oleh Bobby Charlton dalam penelitian tersebut dan perbedaannya adalah sampel yang digunakan berbeda.

B. Landasan Teori

Didalam tinjauan ini akan dibahas tentang pengertian sepak bola, sarana dan prasarana sepak bola, teknik dasar sepak bola, pengertian latihan, pengertian *passing* target dan pengertian *passing* segitiga.

1. Pengertian Sepak Bola

Sepak bola merupakan suatu olahraga permainan yang menggunakan bola lapangan dan dimainkan oleh dua regu yang masing - masing regu terdiri dari 11 orang. Permainan sepak bola memiliki tujuan untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga agar gawang tidak kemasukan bola. Permainan sepak bola memerlukan kerjasama yang baik antar pemain dan harus didukung dengan teknik dan fisik yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik akan cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik seperti yang diharapkan. Menurut Silitonga (2019) “Sepak bola bagi pemainnya merupakan suatu perjuangan yang melibatkan berbagai unsur antara lain kekuatan, keuletan, kecepatan, ketangkasan, daya tahan serta

keberanian selama jangka waktu dua kali 45 menit disamping itu sepak bola banyak di gemari dari berbagai golongan, baik orangtua maupun anak-anak”.

Sepak bola dimainkan oleh 11 pemain yang terdiri dari beberapa posisi didalamnya, tujuannya untuk mencetak gol dan untuk menjaga bola agar tidak masuk kedalam gawang. ‘Sepak bola adalah sebuah permainan yang sederhana dan rahasia permainan sepak bola yang baik ialah melakukan hal-hal sederhana sebaik-baiknya’ (Batty dalam Silitonga, 2019). ‘Permainan sepak bola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik dan mental’ (Herwin dalam Silitonga, 2019). Dari pengertian di atas dapat disimpulkan Sepak bola adalah permainan tim yang terdiri dari sebelas pemain termasuk penjaga gawang, yang menggunakan unsur kemampuan *skill* individu dan kelompok untuk mencetak banyak gol dan meraih kemenangan dalam waktu dua kali 45 menit. Menurut Herwin dalam Silitonga (2019) permainan sepak bola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain yaitu gerak teknik tanpa bola dan gerak teknik dengan bola. Adapun kegunaan dari masing-masing teknik dasar dengan bola antara lain : menendang bola biasanya untuk mengoper bola (*passing*), mencetak gol (*shooting*), membersihkan bola dari daerah bahaya, tendangan khusus (penalti, tendangan bebas, tendangan sudut dan tendangan gawang).

2. Sarana dan Prasarana sepak bola

a. Sarana Sepak bola

Sarana olahraga adalah sumber daya pendukung yang terdiri dari segala bentuk dan jenis peralatan serta perlengkapan yang digunakan dalam kegiatan olahraga (Ihsan & Badaru, 2014). Sarana berlatih atau bertanding dalam Sepak bola antara lain;

1) Bola

Bola merupakan bangun ruang sisi lengkung yang dibatasi oleh satu bidang lengkung. Bola Sepak bola berbentuk bulat dan terbuat dari kulit atau bahan lainnya yang sejenis dan nyaman digunakan. Bola Sepak bola yang berstandar FIFA memiliki diameter 68–70 centimeter dengan berat 410–450 gram, serta memiliki tekanan 8–12 psi, Ketika bola dijatuhkan ke tanah, bola harus memiliki kelembaman sekitar 60 %, yang artinya ketika dijatuhkan 1 meter dari tanah, bola akan memantul balik dengan ketinggian 60 centimeter (Ihsan & Badaru, 2014). Bola sepak memiliki berbagai ukuran;

- a) Ukuran 3 untuk anak kurang dari 6 tahun,
- b) Ukuran 4 untuk anak usia 6-12 tahun,
- c) ukuran 5 untuk anak usia 12 tahun keatas atau ukuran standar bola sepak (Miller & Linenberger dalam Setiadi, 2022).



Gambar 1. Bola

Sumber: (Setiadi, 2022)

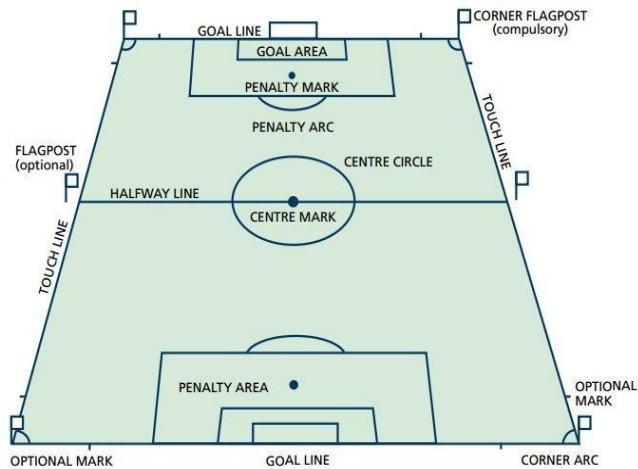
b. Prasarana Sepak bola

Dalam olahraga prasarana didefinisikan sebagai suatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen. Salah satu sifat tersebut adalah susah dipindahkan (Soepartono dalam Setiadi, 2022).

Prasarana Sepak bola antara lain;

1) Lapangan

Lapangan merupakan daerah berupa tanah lapang yang diberi tanda atau garis batas tertentu untuk keperluan permainan Sepak bola (Ihsan & Badaru, 2014). Bentuk dan ukuran lapangan Sepak bola standart FIFA mutlak diperlukan untuk memenuhi kewajiban mengikuti suatu kompetisi atau turnamen, baik lokal, nasional, maupun internasional. Ukuran Sepak bola yang standar adalah memiliki ukuran panjang antara 90–120 meter dan lebar antara 45–90 meter. Semua garis yang menghubungkan daerah permainan ditandai dengan lebar garis sebesar 12 centimeter. Jari-jari lingkaran tengah 9,15 meter. Daerah hukuman pinalti 40,39 meter x 16,5 meter. Jarak titik tendangan hukuman dengan garis gawang 11 meter (Ihsan & Badaru, 2014). Titik putih yang terdapat pada daerah tendangan hukuman berjarak 11 meter dari garis gawang yang diukur segaris dari tengah-tengah gawang (Herwin dalam Setiadi, 2022).

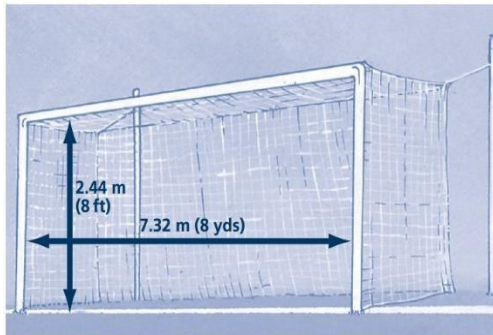


Gambar 2. Lapangan Sepak Bola

Sumber: (Setiadi, 2022)

2) Gawang

Dalam pertandingan sepak bola, penggunaan gawang sangatlah penting karena gawang merupakan sarana yang digunakan untuk menentukan gol atau tidaknya bola yang ditendang atau disundul ke arah gawang. Proses penentuan gol tersebut berdasarkan pada lewatnya atau tidak bola melalui garis gawang yang ditarik dari 2 tiang gawang tersebut. Gawang berada di daerah di kedua ujung lapangan dengan panjang maksimum 7,32 m dan lebar maksimum 5,49 m, dan tinggi maksimum 2,44 m. Tepi depan gawang tetap sejajar dengan garis gawang, Diameter tiang dan palang gawang 12 sentimeter (Ihsan & Badaru, 2014). Lebar gawang adalah 7,32m dan tinggi mistar gawang adalah 2.44m (Piccioni, 2017). Sedangkan gawang untuk pertandingan Sepak bola kelompok umur atau usia dini ukuran disesuaikan dengan kelompok umurnya.



Gambar 3. Gawang Sepak Bola

Sumber: (Setiadi, 2022)

3) Jaring Gawang

Jaring merupakan anyaman tambang yang menutupi bagian belakang dan samping gawang. Anyaman itu tembus pandang, namun mampu menahan laju bola yang menembus gawang (Ihsan & Badaru, 2014).



Gambar 4. Jaring Gawang

Sumber: (Setiadi, 2022)

4) Kantor Sekretariat

Kantor Sekretariat adalah kantor yang mengurus bidang administrasi sekolah Sepak bola (SSB), seperti pendaftaran siswa baru, pembayaran SPP dan lain-lain.

5) *Meeting Room*

Meeting room adalah ruangan atau aula yang digunakan untuk acara pertemuan atau rapat. Meeting room sering digunakan di sekolah Sepak bola (SSB) untuk acara rapat pelatih, pengurus maupun rapat dengan wali murid.

6) Gudang

Gudang adalah tempat untuk menyimpan barang baik yang masih digunakan maupun barang yang sudah tidak digunakan, di sekolah Sepak bola (SSB) gudang digunakan untuk menyimpan perlengkapan Sepak bola marker, cone, bola dan perlengkapan latihan lainnya.

3. Teknik dasar sepak bola

a. Menendang Bola (*kicking*)

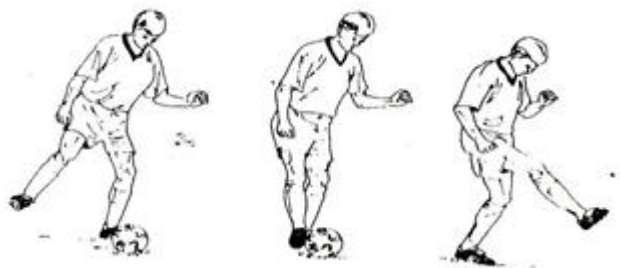
Menurut Sarumpaet dalam Rachman (2013) menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki, menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding, maupun melayang diudara. Menendang bola paling banyak dilakukan dalam permainan Sepak bola bila dibandingkan dengan teknik lain, maka wajarlah bila dalam setiap latihan banyak diajarkan teknik menendang bola. Dilihat dari perkenaan kaki pada bola, menendang dibedakan beberapa macam yaitu:

1) Menendang bola dengan kaki bagian dalam

Pada umumnya teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). Menurut Abdul

Rohim dalam Rachman (2013) teknik dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- a) Diawali dengan sikap berdiri menghadap ke arah gerakan.
- b) Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak ditekuk dan bahu menghadap gerakan.
- c) Sikap kedua lengan di samping badan agak telentang.
- d) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar keluar.
- e) Pandangan berpusat pada bola.
- f) Tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang lalu ayunkan ke depan ke arah bola.
- g) Perkenanan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.
- h) Berat badan dipindahkan ke depan mengikuti arah gerakan

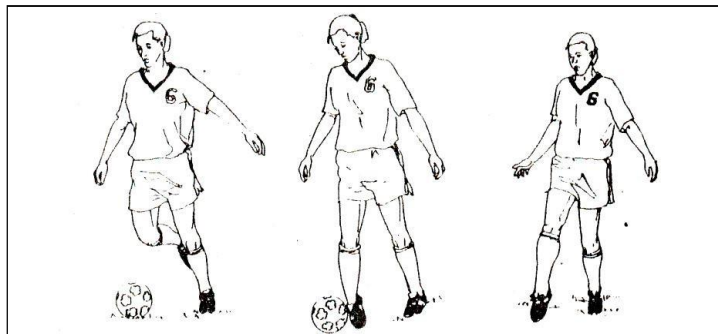


Gambar 5. Menendang dengan kaki bagian dalam.
Sumber: (Sucipto dalam Adhianto, 2013)

2) Menendang Bola dengan Kaki Bagian Luar

Pada umumnya teknik menendang bola dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). Menurut Abdul Rohim dalam Rachman (2013) teknik dasar menendang bola dengan kaki bagian luar dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- a) Diawali dengan sikap berdiri menghadap ke arah gerakan bola.
- b) Kaki tumpu diletakkan di samping bola.
- c) Sikap kedua lengan di samping badan agak telentang.
- d) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke dalam.
- e) Pandangan berpusat pada bola.
- f) Kaki yang akan digunakan menendang ditarik ke belakang lalu ayunkan ke depan ke arah bola bersamaan kaki diputar ke arah dalam.
- g) Perkenanan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.
- h) Berat badan dipindahkan ke depan.



Gambar 6. Menendang dengan kaki bagian luar.
Sumber: (Sucipto dalam Adhianto, 2013)

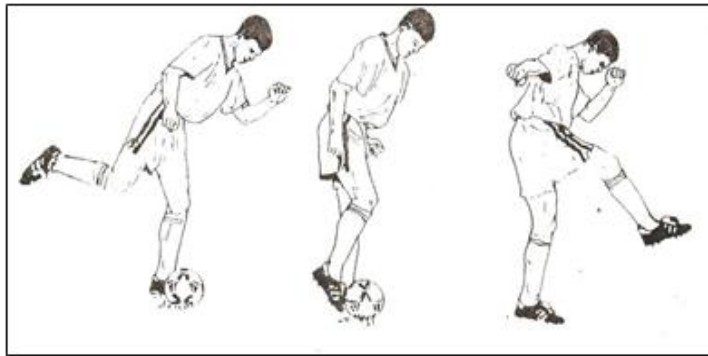
3) Menendang Bola dengan Punggung Kaki

Menurut Abdul Rohim dalam Rachman (2013), cara menendang bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- a) Diawali dengan sikap berdiri menghadap ke arah gerakan bola.
- b) Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak ditekuk.
- c) Sikap kedua lengan disamping badan agak terentang.
- d) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang ditekuk ke bawah.
- e) Pandangan terpusat pada bola.

- f) Tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang, lalu ayunkan ke depan ke arah bola.
- g) Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.
- h) Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah bola.

Kemudian menurut Charlim dalam Rachman (2013), ‘menendang bola dengan punggung kaki bertujuan untuk menendang bola dalam jarak yang relatif jauh’.



Gambar 7. Menendang dengan punggung kaki.
Sumber: (Sucipto dalam Adhianto, 2013)

4) Menendang Bola dengan Punggung Kaki Bagian Dalam

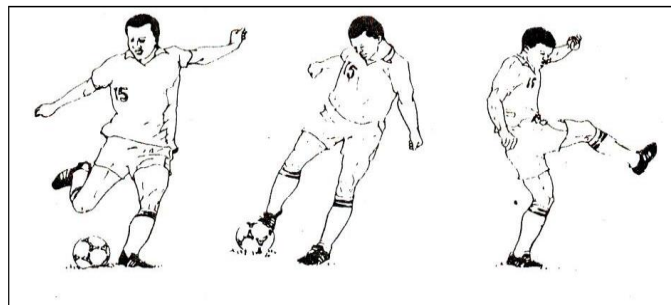
Menurut Charlim dalam Rachman (2013), ‘menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak sedang dan jarak jauh’. Cara menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

- a) Berdiri dibelakang bola.
- b) Kaki tumpu di samping bola agak ke belakang.
- c) Badan sedikit condong ke belakang.
- d) Ayun kaki tendang ke belakang, lutut kaki tumpu ditekuk.

- e) Kaki tendang menendang agak serong ke luar.
- f) Pandangan ke arah bola.

Adapun pola gerakannya adalah sebagai berikut:

- a) Sikap tubuh agak miring ke samping.
- b) Pandangan ditujukan ke bola.
- c) Kedua tangan menjaga keseimbangan.
- d) Kaki tendang diayunkan ke arah depan bola.
- e) Bola ditendang pada titik pusat tendangan.
- f) Sikap akhir diikuti gerak lanjut dari kaki tendang



Gambar 8. Menendang dengan punggung kaki bagian dalam.
Sumber: (Sucipto dalam Adhianto, 2013)

4. Pengertian latihan

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto dalam Silitonga, 2019). Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan, karena tujuan utama dari latihan adalah

meningkatkan fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke standar yang paling tinggi (Hariono dalam Silitonga, 2019).

Menurut Hariono dalam Silitonga (2019) menyatakan latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu. Hal senada Irianto dalam Silitonga (2019) menyatakan bahwa: Latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif sehingga gerak menjadi efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali. Berbagai pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses penyempurnaan keterampilan (olahraga) yang dilakukan peserta didik ataupun atlet secara sistematis, terstruktur, berulang-ulang, serta berkesinambungan, dan bertahap dari bentuk maupun beban latihannya. Beberapa ciri latihan menurut Sukadiyanto Silitonga (2019) adalah sebagai berikut:

- a. Suatu proses untuk pencapaian tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan) serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- b. Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke

yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat.

- c. Pada setiap kali tatap muka (satu sesi atau satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.
- d. Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktik, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
- e. Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan menekan pada sasaran latihan.

Pada dasarnya latihan beban dilaksanakan untuk meningkatkan kekuatan otot, peningkatan ini apabila otot dirangsang secara berulang-ulang dapat mengatasi beban yang dihadapi atau diberikan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis olahragawan. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Pada dasarnya latihan olahraga adalah merusak, tetapi proses perusakan yang dilakukan agar berubah menjadi lebih baik, tetapi dengan syarat pelaksanaan latihan harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan (Sukadiyanto dalam Permadi, 2016). Sedangkan prinsip latihan menurut Bompas dalam Permadi (2016), adalah sebagai berikut:

- a. Prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan,
- b. Prinsip pengembangan menyeluruh,
- c. Prinsip spesialisasi,
- d. Prinsip individual,

- e. Prinsip bervariasi,
- f. Model dalam proses latihan,
- g. Prinsip peningkatan beban.

Selanjutnya Sukadiyanto dalam Permadi (2016), menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain:

- a. Prinsip kesiapan,
- b. Individual,
- c. Adaptasi,
- d. Beban lebih,
- e. Progresif,
- f. Spesifik,
- g. Variasi,
- h. Pemanasan dan pendinginan,
- i. Latihan jangka panjang,
- j. Prinsip berkebalikan,
- k. Tidak berlebihan,
- l. Sistematis.

Prinsip-prinsip latihan yang dikemukakan di sini adalah prinsip yang paling mendasar, akan tetapi penting dan yang dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga serta harus dimengerti dan diketahui benar-benar oleh pelatih maupun atlet.

5. Struktur Latihan

STRUKTUR LATIHAN



Gambar 9. Struktur Latihan

Sumber: (Azis, 2019)

a. Periodisasi latihan

Periodisasi latihan adalah suatu perencanaan latihan dan kompetisi (pertandingan / perlombaan) yang disusun sedemikian rupa sehingga kondisi puncak (*peak performance*) dapat dicapai pada waktu (tanggal) yang ditetapkan / direncanakan sebelumnya. Kondisi puncak dicapai dengan cara memanipulasi volume dan intensitas

Seorang atlet yang memanfaatkan periodisasi dalam proses latihannya maka;

- 1) Mendapatkan puncak prestasi pada saat yang tepat (*ideal moment*)
- 2) Mencapai efek latihan yang optimal
- 3) Proses latihan menjadi lebih objektif

b. Siklus Makro

Suatu siklus makro terdiri dari beberapa siklus mikro. Struktur pada masing-masing siklus mikro akan tergantung pada tujuan latihan dan tugas yang harus termuat dalam masing-masing periode. Biasanya suatu siklus mikro

dalam fase persiapan konsis pada peningkatan yang bertahap dalam volume latihan dan kemudian akan menurun pada fase kompetisi. Intensitas latihan senantiasa bergelombang pada setiap fasenya yang secara teratur terus meningkat sampai mencapai puncaknya.

BEBAN	1	2	3	4
Tinggi				
Sedang				
Rendah				

Gambar 10. Siklus Makro
Sumber: (Azis, 2019)

c. Siklus Mikro

Tujuh hari dalam satu minggu merupakan hal penting yang harus bisa dimanfaatkan oleh pelatih. Sama seperti siklus makro, siklus mikro memuat variasi pembebanan pada volume dan intensitas, juga termasuk pemulihan.

	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU
PAGI	L	L	L	L	L	L	
SORE	L		L		L		

Gambar 11. Siklus Mikro
Sumber: (Azis, 2019)

6. Pengertian Akurasi (ketepatan)

Menurut Sajoto dalam Aditya (2017) ‘akurasi (ketepatan) adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Ketepatan merupakan faktor yang di perlukan sesorang untuk mencapai target yang diinginkan’. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk memberi arah kepada seseorang dengan maksud dan tujuan

tertentu. Menurut Poerwodarminto dalam Aditya (2017) ‘ketepatan diartikan menunjukkan ketelitian atau kejituan. Ketepatan merupakan kemampuan mengarahkan dengan sadar kepada objek yang dikehendaki’. Menurut Suharno dalam Aditya (2017) ‘ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan suatu gerakan ke suatu sasaran sesuai dengan tujuan’. Ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Selanjutnya faktor-faktor yang mempengaruhi penentu ketepatan adalah sebagai berikut:

- a. Koordinasi tinggi ketepatan baik,
- b. Besar kecilnya sasaran,
- c. Ketajaman indra,
- d. Jauh dekatnya jarak sasaran,
- e. Penguasaan teknik,
- f. Cepat lambatnya gerakan,
- g. Feeling dari atlet dan ketelitian, dan
- h. Kuat lemahnya suatu gerakan.

7. Pengertian *Passing*

Passing yang baik dimulai ketika tim yang sedang menguasai bola menciptakan ruang diantara lawan dengan bergerak dan membuka ruang disekeliling pemain. Keterampilan dasar mengontrol bola perlu dilatih secara berulang-ulang sehingga pemain yang melakukan *passing* mempunyai rasa percaya diri untuk melakukan *passing* yang tegas dan terarah kepada teman satu tim yang tidak dijaga lawan. Menurut pendapat Luxbacher dalam Aditya

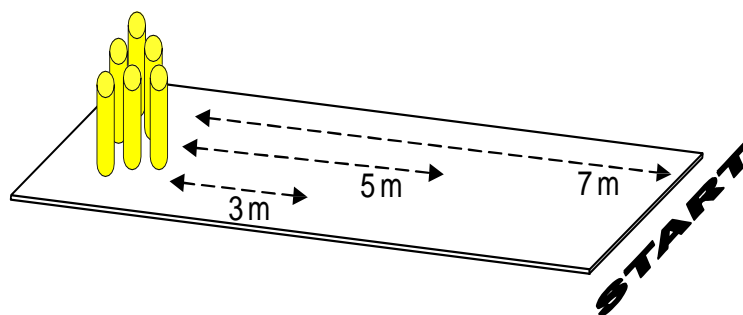
(2017), *passing* adalah mengoperkan bola pada teman. *Passing* atau operan memiliki pengertian operan kepada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu. Menurut Komarudin dalam Aditya (2017), tujuan dari *passing* adalah memindahkan bola dengan cepat dengan tujuan teman satu tim. Ketepatan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dan melakukan tembakan yang jitu ke arah gawang tim lawan.

Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah mengumpan (*passing*), menembak dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Pada dasarnya bermain Sepak bola itu tidak lain dari permainan menendang bola. Sedangkan teknik-teknik dasar lainnya bermuara pada teknik menendang bola. Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *passing* (mengoper bola) adalah Mengoper atau memberikan bola dari kaki ke kaki kepada teman dengan cepat, terarah dan tidak menyulitkan teman pada saat menerima bola tersebut. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*). Kebanyakan *passing* dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam karena di kaki bagian itulah terdapat permukaan yang lebih luas bagi pemain untuk menendang bola, sehingga memberikan kontrol bola yang lebih baik. Selain itu, kaki bagian dalam merupakan permukaan yang lebih tepat untuk melakukan *passing*. Agar berhasil, tubuh pemain yang melakukan *passing* harus sebidang dengan arah *passing*, maksudnya adalah bahwa bahu,

tubuh, dan pinggul dihadapkan pada arah *passing*. Guna menunjang hasil tendangan yang baik, maka perlu menguasai prinsip-prinsip teknik menendang bola yang terdiri dari pandangan mata, kaki tumpu, kaki yang menendang, bagian bola yang ditendang, dan sikap badan.

8. Latihan *Passing Target*

Model latihan *passing target* ini dilakukan dengan cara berkelompok. Masing-masing kelompok terdiri dari 8 siswa atau menyesuaikan jumlah siswa yang ada pada kelas tersebut. Delapan siswa tersebut memiliki tugas masing-masing, dimana siswa pertama melakukan *passing* dengan sasaran aqua yang berisikan pemberat pasir, sedangkan siswa kedua berada dibelakang target. Siswa pertama yang selesai melakukan *passing* kearah sasaran bergantian tugas untuk menjaga atau menata sasaran, sedangkan siswa yang bertugas menjaga sasaran bergantian untuk melakukan. *Rolling* terus dilakukan sampai semua siswa selesai melakukan.

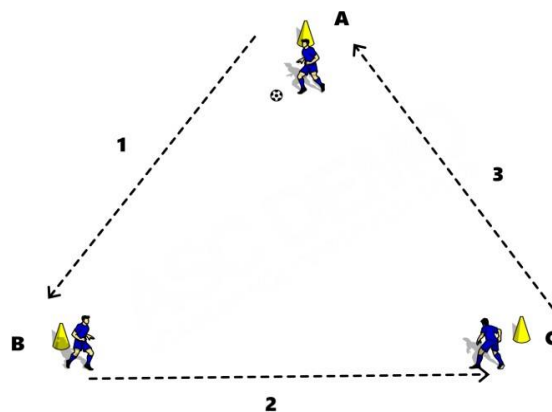


Gambar 12. *Passing Target*
Sumber: (Pratama, 2016)

9. Pengertian *Passing Segitiga*.

Model latihan *Passing segitiga* adalah model latihan *passing* yang mempunyai bentuk segitiga dengan jarak lintasan antar sudut yang sama. Pada model latihan

ini arah lintasan *passing* memiliki jarak 5-7 m, jika jarak terlalu jauh maka bola akan mudah di potong oleh lawan. Model latihan *passing* segitiga juga dapat meningkatkan kemampuan akurasi *short passing* sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Latihan ini juga dapat menunjang kemampuan pemain dalam hal *ball filling* ketika akan mengoper bola kepada rekannya. *Ball filling* merupakan "rasa" terhadap bola sehingga memudahkan pemain dalam mengatur pemain dalam menguasai bola. Latihan ini juga dapat meningkatkan kemampuan *passing* antar pemain. Kendala yang di hadapi dalam model latihan ini yaitu, pemain harus belajar lebih keras dalam mengatur kecepatan *passing*, pemain akan mendapatkan kesulitan untuk mengarahkan bola dengan jarak dan sudut yang berbeda-beda setelah itu pemain harus melakukan pergerakan atau rotasi.



Gambar 13. Latihan *Passing* segitiga
Sumber: (Irawan dalam Turnip, 2020)

10. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun

Aktivitas fisik sesuai dengan tumbuh kembang anak dibagi menjadi beberapa periode, Junaidi dalam Bakhrudin (2020) mengatakan bahwa beberapa tahapan periode tumbuh kembang anak adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun

Periode Usia	Ciri-ciri olahraga yang dilakukan
Periode umur 10- 11 tahun	<p>Dalam periode ini ada transisi dalam aktifitas-aktifitasnya yang diberikan yang diberikan dalam pendidikan olahraga. Pendidikan gerak (<i>movement education</i>) lebih kearah aktivitas kesegaran jasmani dan keterampilan olahraga seperti:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Melibatkan otot-otot besar b. Aktivitas dengan mengubah arah dan tempo lari c. Pengembangan Koordinasi, lempar, lompat, skill cabang olahraga d. Permainan dengan lawan bermain untuk menyalurkan naluri bersaing (perlu pembinaan dalam sportivitas, kerjasama dengan kepemimpinan) e. Pengembangan skill tentang bola sepak dengan peraturan-peraturan yang sederhana. f. Permainan bola kecil g. Bentuk-bentuk latihan senam lantai dengan alat-alat sederhana h. Mulai mengenalkan cabang olahraga sesuai dengan minat dan bakat: sepaakbola, atletik, voli dll

Periode umur 12- 13 tahun	<ul style="list-style-type: none"> a. Meningkatkan keterampilan dalam aktivitas yang menggunakan otot-otot besar, lari, lompat, lempar, dan lain-lainya. b. Melibatkan diri dalam berbagai permainan beregu untuk memperbaiki koordinasi dan mengatasi kekakuan gerak. c. Melanjutka keterampilan dalam cabang olahraga yang menggunakan bola besar (basket, voli, sepak bola) dan bola kecil (kasti, slagbal, raunders) d. Berbagai keterampilan senam lantai maupun dengan alat. e. Berbagai nomor atletik untuk memperbaiki koordinasi, kecepatan, kekuatan, lompat jauh, lompat tinggi, lempar bola. f. Memulai mengenal cabang olahraga sesuai minat dan bakat, semisal sepakbola
---------------------------------	--

Sumber: (Junaidi dalam Bakhrudin,2020)

Adapun mengenai karakteristik sepak bola harus disesuaikan pula dengan kondisi tumbuh kembang anak usia sekolah dasar, sebagai bahan acuan dapat dilihat dalam Depdiknas dalam Winanto (2013), dikemukakan tentang peraturan tersebut:

- a. Ukuran lapangan 27,5 m x 18,3 m.
- b. Tiang gawang lebar 3,6 m, tinggi 1,8 m.
- c. Lama pertandingan 2x15 menit.
- d. Bola yang digunakan adalah ukuran 4.
- e. Jumlah pemain dalam satu tim adalah 7 orang pemain (5 pemain inti dan 2 pemain cadangan).

- f. Sistem pertandingan adalah 5 lawan 5 pemain dari masing-masing tim.
- g. Tidak ada tendangan sudut.
- h. Bola keluar dilakukan lemparan ke dalam.
- i. Tidak ada offside.
- j. Semua tendangan bebas tidak boleh langsung ke arah gawang.
- k. Penalti dilakukan seperti *major league soccer* (dari tengah lapangan, samapi dengan gol hanya dibolehkan dua kali sentuhan).
- l. Pergantian pemain *rolling play*.
- m. Bila terjadi *draw* diadakan sudden death, bila masih *draw* diadakan adu tendangan penalti.
- n. Peraturan lain seperti sepakbola pada umumnya.

C. Hipotesis Penelitian

Hasil dari rumusan masalah yang ada dalam penelitian ini sebagai berikut;

Ho1: Tidak ada pengaruh metode target terhadap hasil ketepatan *passing* dalam sepak bola SSB Perserab Demak.

Ha1: Ada pengaruh metode target terhadap hasil ketepatan *passing* dalam sepak bola SSB Perserab Demak.

Ho2: Tidak ada pengaruh metode segitiga terhadap hasil ketepatan *passing* dalam sepak bola SSB Perserab Demak.

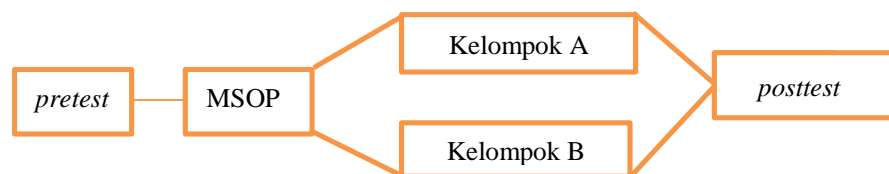
Ha2: Ada pengaruh metode segitiga terhadap hasil ketepatan *passing* dalam sepak bola SSB Perserab Demak.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian adalah kegiatan yang sistemnya sudah dirancang secara baik oleh peneliti yang bertujuan untuk memecahkan suatu permasalahan. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah eksperimen. Menurut Arikunto (2013) eksperimen adalah salah satu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Desain yang digunakan dalam penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan "*two pretest-posttest group design*", yaitu dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih menggunakan teknik *ordinal pairing*. Berikut desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 14. Desain Penelitian

Sumber: Bobby Charlton dalam Fahrevi (2021).

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

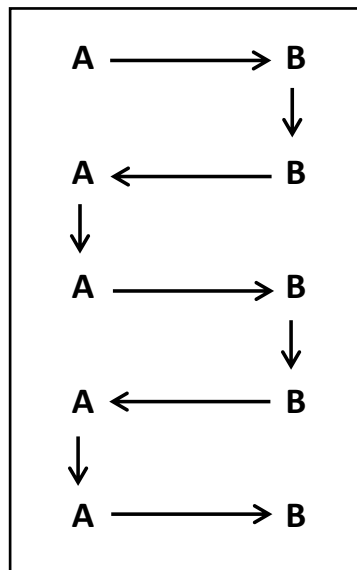
Populasi adalah keseluruhan bahan atau sumber data yang diteliti. Suharsimi Arikunto (2013), menjelaskan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi yang terdapat pada penelitian ini adalah semua pemain yang mengikuti SSB Perserab Demak. Untuk populasi di SSB Perserab Demak mempunyai populasi 30 pemain yang terdiri dari umur 10 tahun hingga 12 tahun.

Tabel 3. Populasi pemain SSB Perserab Demak.

No	Kelompok	Jumlah
1	Usia 10	10
2	Usia 11	9
3	Usia 12	11

2. Sampel

Sampel adalah perwakilan dari populasi sebanyak 30 pemain. Menurut Sugiyono (2015), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel ini ada di dalam penelitian adalah sebanyak 20 pemain yang berada di SSB Perserab Demak. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan subyek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu oleh peneliti. Setelah itu sampel dibagi menjadi 2 kelompok eksperimen untuk menentukan pembagian kelompok diambil menggunakan teknik *ordinal pairing*. Sehingga diperoleh 10 pemain sebagai kelompok eksperimen A yang mendapatkan perlakuan metode *passing target* dan 10 pemain sebagai kelompok eksperimen B yang mendapatkan perlakuan metode *passing segitiga*. Peneliti mengambil teknik MSOP untuk pembagian sampel dengan membagi kelompok dilaksanakan dengan cara hasil dari merangking data tertinggi hingga terendah, setelah itu diberlakukan penentuan kelompok diurutkan menggunakan cara *ordinal pairing* memakai pola A-B-B-A. Jupri Edho Imastra Wardhana (2017) menyatakan bahwa: “cara yang satu ini digunakan agar kedua kelompok mempunyai kemampuan yang seimbang (*equivalent*)”. Inilah gambaran pembagian kelompok sesuai hasil rangking sebagai berikut:



Gambar 14. Ordinal Pairing (desain A-B-B-A)
 Sumber: (Wardana, 2017)

Penjelasan tahap tahap *ordinal pairing* memasang-masangkan subyek penelitian berdasarkan ordinal. Pairing ini hanya dilakukan terhadap *continuum variable* misalnya: hasil terbaik diletakkan di kelompok satu, hasil terbaik nomor dua diletakkan di kelompok dua, hasil terbaik nomor tiga tetap diletakkan di kelompok dua. Yang akan terjadi berasal terbaik di nomor empat yang dilakukan satu kelompok dan seterusnya.

C. Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel

Dalam penelitian ini definisi operasional memungkinkan sebuah konsep yang bersifat abstrak dijadikan suatu yang operasional sehingga memudahkan peneliti dalam melakukan pengukuran, Berikut ini definisi operasional dan pengukuran variabel dari penelitian ini;

1. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah yang mempengaruhi dan sebagai penyebab dari suatu faktor. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah:

a. Latihan *Passing* Target

Latihan *passing* dengan target merupakan salah satu model latihan yang dirancang bertujuan seorang atlet untuk mengetahui seberapa baiknya tingkat ketepatan (*accuracy*) dalam melakukan *passing* pada permainan sepak bola

b. Latihan *Passing* Segitiga

Passing segitiga adalah Latihan *passing* sepak bola yang berbentuk segitiga atau *triangle* yang dilakukan dengan cara bergerak membentuk segitiga kecil dan pemain setelah melakukan *passing* langsung bergerak sesuai pola yang ditentukan dan dalam meminta bola.

2. Variabel Terkait

Merupakan variabel akibat variabel bebas. Variabel terkait pada penelitian ini adalah hasil ketepatan *passing* dalam Sepak bola ssb perserab demak .

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Penelitian

Pada penelitian ini terdapat dua data yang akan digunakan adalah data *pretest* dan data *posttest*. Data *posttest* diambil setelah treatment penelitian dilakukan sebanyak 12 kali. Data *posttest* inilah yang nantinya akan dianalisis sebagai hasil penelitian. Faktor-faktor lain yang sangat penting dalam penelitian ini adalah metode pengumpulan data sebab berhubungan langsung dengan data yang diperoleh. *Passing* dilakukan dari titik yang sudah ditentukan. Teknik pengumpulan data penelitian ini yaitu berupa;

a. *Pretest*

Pretest untuk mengukur kemampuan sebelum diberikan mendapatkan pemberlakuan. *Pretest* juga bertujuan untuk patokan untuk mengukur tingkat

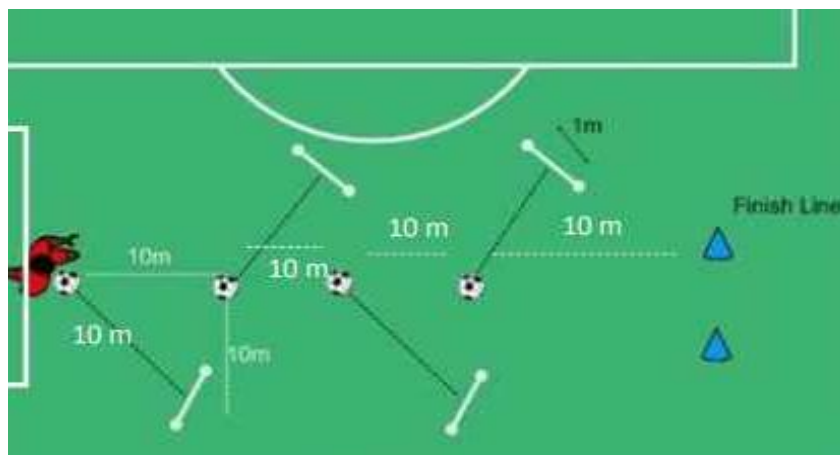
perubahan keterampilan atau akurasi tendangan *passing* sebelum diberi treatment.

b. *Posttest*

Posttest diambil setelah treatment penelitian dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan berlangsung di kelompok eksperimen, test yang akan digunakan digunakan dalam penelitian tersebut adalah instrument yang dikembangkan oleh Bobby Charlton dalam Fahrevi (2021), di setiap sampel terdiri dua kelompok melakukan beberapa pemberlakuan sesuai dengan program yang diberikan peneliti. Hasil dari akhir tes tersebut adalah dengan penjumlahan poin skor keterampilan *passing* yang dilaksanakan.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Dalam pengambilan data peneliti menggunakan tes dan pengukuran, tes yang digunakan adalah instrument yang dikembangkan oleh Bobby Charlton (Fahrevi 2021).



Gambar 15. Instrumen *short pass*.
Sumber: Bobby Charlton dalam Fahrevi (2021).

Alat yang digunakan untuk tes mengoper bola rendah yaitu:

- a. Bola
- b. Lapangan datar
- c. Meteran
- d. Gawang kecil ukuran lebar 1 m
- e. Cone

Untuk pelaksanaan instrument dalam penelitian ini sebagai berikut;

- a. Peserta tes berdiri dibelakang garis start,
- b. Pada saat mendengar peluit peserta tes lari kearah bola dan menendang bola dengan kaki kanan ke arah sasaran 1,
- c. Lari menuju bola 2 dan menendang bola dengan kaki kanan ke sasaran 2,
- d. selanjutnya menuju bola 3 dan menendang bola ke sasaran 3 dengan kaki kanan, selanjutnya lari menuju bola 4 dan menendang bola ke sasaran 4 dengan kaki kanan, dan akhirnya lari menuju ke garis finish.
- e. Setelah semua testor melakukan tes dengan kaki kanan kemudian testor melakukan tes lagi dengan menggunakan kaki kiri.

Untuk penilaian setiap bola yang masuk ke gawang mendapat nilai 50 poin sedangkan bola yang tidak masuk ke gawang mendapat nilai 0. Tendangan dilakukan sebanyak 4 kali kesempatan menggunakan kaki kanan dan 4 kali kesempatan menggunakan kaki kiri. Berikut ini norma penilaiannya;

Tabel 4. Norma kemampuan teknik dasar *passing*.

No	Rumus	Kategori
1	$X \leq (M - 1,5 SD)$	Kurang Sekali
2	$(M - 1,5 SD) < X \leq (M - 0,5 SD)$	Kurang
3	$(M - 0,5 SD) < X \leq (M + 0,5 SD)$	Cukup

4	$(M + 0,5 SD) < X \leq (M + 1,5 SD)$	Baik
5	$(M + 1,5 SD) < X$	Baik Sekali

Sumber: Anas Sudijono dalam Fahrevi, Faiz Ahmad (2021).

E. Validitas dan Reliabilitas Instrument

Menurut Sugiyono (2015) validitas merupakan derajat ketetapan antara data yang terjadi pada obyek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti. Tes ini memiliki Validitas tes 0,653 dan reliabilitas sebesar 0,879. Dengan demikian data yang valid adalah data yang tidak berbeda antara data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek penelitian.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah serangkaian pengamatan terhadap suatu variabel yang diambil dan diwujudkan dalam suatu data yang dicatat menurut urutan terjadinya serta disusun sebagai data statistik. Bentuk data dalam penelitian ini adalah bentuk angka yaitu hasil tes awal sebelum dilakukan *treatment* dan tes akhir setelah dilakukan *treatment*. Pengumpulan data yang diperoleh dari hasil pengetesan merupakan data-data yang masih mentah. Agar data tersebut mempunyai arti maka diperlukan pengolahan dan analisis data secara statistika data SPSS. Sebelum analisis data untuk mengetahui pengaruh metode *passing* target dan metode *passing* segitiga terhadap hasil ketepatan *passing* dalam sepak bola SSB Perserab Demak. Terlebih dahulu diperlukan uji prasyarat, yang meliputi uji normalis, uji homogentas dan uji hipotesis sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji nomalitas dimaksudkan buat mengetahui apakah distribusi skor variabel berkurva normal atau tidak. Jika distribusi normal, maka statistik parametrik dapat

dilakukan, dan jika tidak normal, maka statistik yang digunakan adalah dengan statistik non-parametrik. Buat menguji normalitas data dipergunakan uji Kolmogorov Smirnov menggunakan bantuan seri program statistik (SPSS) edisi 25 *for windows*. Buat mengetahui normal tidaknya distribusi data masing-masing variable menggunakan melihat yang akan terjadi berasal signifikansi, jika *sig* hitung $> 0,05$ maka data dinyatakan berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan buat membuktikan kelompok data penelitian memang homogen atau tidak homogen Arikunto (2013). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan bantuan program SPSS 25. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila *Sig* $> 0,5$ berarti varian sampel tersebut homogen.

3. Uji Hipotesis

Didalam penelitian ini uji-t *drill pass* dan *rondo* menggunakan SPSS

25. Maka hasil nilai hitung SPSS sebagai berikut:

- a. Bila nilai p lebih besar atau sama menggunakan (\geq) berasal 0,05 maka berhipotesis di terima.
- b. Bila nilai p lebih kecil (\leq) berasal 0,05 maka data tersebut berhipotesis di tolak.
- c. Sedangkan jika nilai t hitung lebih besar atau sama (\geq) t tabel maka hipotesis di terima.
- d. Bila hitung lebih kecil ($>$) dari t tabel maka data tadi berhipotesis di tolak.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Lapangan Perserab yang beralamatkan di Jalan Batusari, Kayon, Mranggen yang dilatih oleh bapak Tisna Ery Ribowo. Subjek dalam penelitian ini adalah 20 pemain Perserab U-11 dan U-12. Data tingkat penguasaan *passing* sepakbola diambil sebanyak dua kali, yaitu data *pretest* dan *posttest*. Saat *pretest* dan *posttest* pemain melakukan tes *short pass* menggunakan metode Bobby Charlton kemudian diambil nilainya reratanya. Pada penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* target dan segitiga terhadap hasil ketepatan *passing* pemain SSB Perserab.

B. Hasil Penelitian dan Analisa Data

Hasil pengolahan data dari ketepatan *passing* pemain SSB Perserab dengan menggunakan latihan *passing* target dan segitiga dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Ketepatan *passing* menggunakan latihan target

Table 5. Statistik *pretest* dan *posttest* latihan target.

Latihan target	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>Pretest</i>	10	100	250	160	51,640
<i>Posttest</i>	10	100	350	240	90,676
<i>Valid N (listwise)</i>	10				

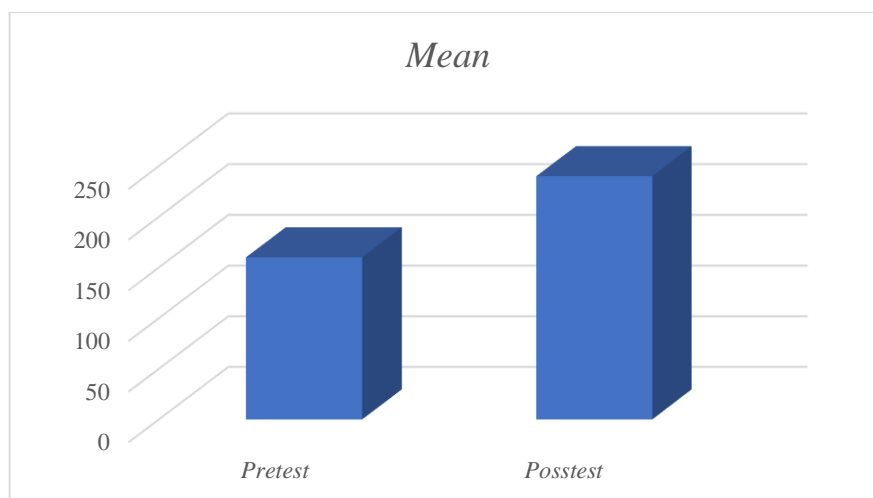
Sumber: Hasil analisis data SPSS 25 (2024).

Dari hasil deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi norma kemampuan *passing* Anas Sudijono dalam Fahrevi, Faiz Ahmad (2021).

Table 6. Deskripsi hasil kemampuan *passing* latihan target.

No	Kategori	Jumlah	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Kurang Sekali	0	0
2	Kurang	3	0
3	Cukup	3	3
4	Baik	3	1
5	Baik Sekali	1	6

Dari data di atas ditampilkan dalam bentuk diagram data rata-rata kemampuan *passing* pemain SSB Perserab Demak dengan latihan target dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 14. Diagram *pretest* dan *posttest* latihan target.

2. Ketepatan *passing* menggunakan latihan segitiga

Hasil penelitian data kemampuan *passing* pemain SSB Perserab Demak dengan latihan segitiga, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Table 7. Statistik *pretest* dan *posttest* latihan segitiga.

Latihan target	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
----------------	----------	----------------	----------------	-------------	-----------------------

<i>Pretest</i>	10	100	250	160	51,640
<i>Posttest</i>	10	100	300	200	62,361
<i>Valid N (listwise)</i>	10				

Sumber: Hasil analisis data SPSS 25 (2024).

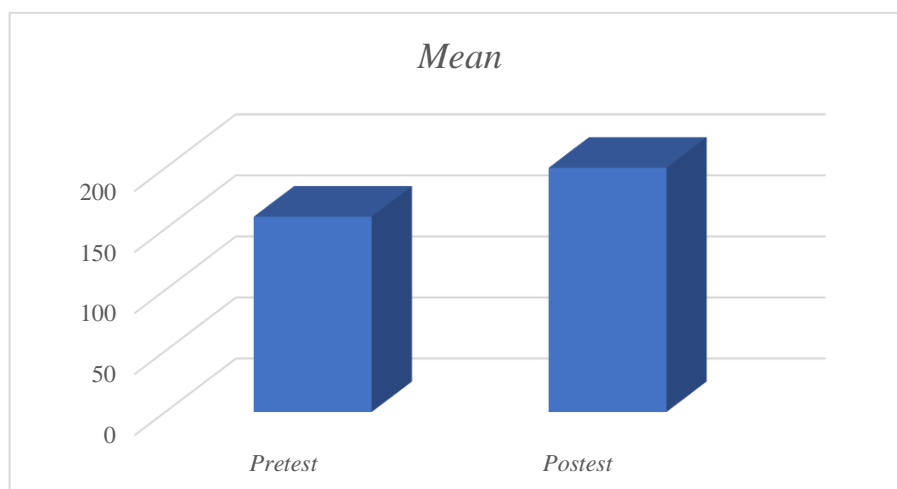
Dari hasil deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi norma kemampuan *passing* Anas Sudijono dalam Fahrevi, Faiz Ahmad (2021).

Table 8. Deskripsi hasil kemampuan *passing* latihan segitiga.

No	Kategori	Jumlah	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Kurang Sekali	0	0
2	Kurang	3	1
3	Cukup	3	3
4	Baik	3	2
5	Baik Sekali	1	4

Sumber: Hasil analisis data SPSS 25 (2024).

Dari data di atas ditampilkan dalam bentuk diagram data rata-rata kemampuan *passing* pemain SSB Perserab Demak dengan latihan segitiga dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 15. Diagram *pretest* dan *posttest* latihan segitiga.

Sumber: Hasil analisis data SPSS 25 (2024).

3. Persentase peningkatan kemampuan *passing* latihan target dan segitiga

Hasil nilai rata-rata kemampuan *passing* pemain SSB Perserab Demak dengan latihan target saat *pretest* sebesar 160, dan rata-rata *posttest* sebesar 240.

Untuk mengetahui besarnya peningkatan kemampuan *passing* pemain SSB Perserab Demak dengan latihan target dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{80}{160} \times 100\%$$

Peningkatan Persentase = 50%

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh peningkatan kemampuan *passing* pemain SSB Perserab Demak dengan latihan target diperoleh sebesar 50%.

Hasil rata-rata kemampuan *passing* pemain SSB Perserab Demak dengan latihan segitiga *pretest* sebesar 160, dan rata-rata *posttest* sebesar 200. Untuk mengetahui besarnya peningkatan kemampuan *passing* pemain SSB Perserab Demak dengan latihan segitiga dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{40}{160} \times 100\%$$

Peningkatan Persentase = 25%

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh peningkatan kemampuan *passing* pemain SSB Perserab Demak dengan latihan segitiga diperoleh sebesar 25%.

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya. Uji analisis yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis (uji t). Hasil uji normalitas, uji homogenitas dan uji t dapat dilihat sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogrov-Smirnov*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0,05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Table 9. Uji Normalitas.

	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pretest</i> latihan target	0,181	10	.200*
<i>Posttest</i> latihan target	0,187	10	.200*
<i>Pretest</i> latihan segitiga	0,181	10	.200*
<i>Posttest</i> latihan segitiga	0,189	10	.200*

Sumber: Hasil analisis data SPSS 25 (2024).

Dari tabel tersebut, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*sig*) > 0,05, jadi, data adalah berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui didalam penelitian tersebut apakah variabel homogen atau tidak. Uji homogenitas menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Hasil uji homogenitas menggunakan *levene test*, yang berfungsi untuk mengetahui perbedaan varian antara kedua kelompok. Hasil uji homogenitas *levene test* yang sebagai berikut ini;

Table 10. Uji Homogenitas.

<i>Levene Statistic</i>	<i>df1</i>	<i>df2</i>	<i>Sig.</i>
1,612	3	36	.204

Sumber: Hasil analisis data SPSS 25 (2024).

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa semua kelompok untuk hasil *levene statistic* 1,612 dan memiliki nilai *Sig* 0,204 > α 0,05. Karena nilai *Sig* lebih dari $\alpha = 0,05$. Maka bisa disimpulkan bahwa data semua kelompok adalah homogen.

3. Uji-t

Uji t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan, uji hipotesis menggunakan uji-t (*paired sample t test*) pada taraf signifikan 5 %. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 13. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)

<i>Pretest – posttest</i>	Df	T tabel	T hitung	Sig. (2-tailed)	Sig 5 %
Latihan target	9	2,262	3,207	0,011	0,05
Latihan segitiga	9	2,262	3,207	0,011	0,05

Sumber: Hasil analisis data SPSS 25 (2024).

Berdasarkan hasil analisis uji *t paired sampel t test* pertama pada kemampuan *passing* pemain SSB Perserab Demak dengan metode latihan target diperoleh nilai $t_{hitung} (3,207) > t_{tabel} (2,262)$, dan nilai *Sig. (2-tailed)* (0,011) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . Dengan demikian diartikan ada pengaruh metode latihan target terhadap hasil ketepatan *passing* dalam sepak bola SSB Perserab Demak.

Berdasarkan hasil analisis uji *t paired sampel t test* kedua pada kemampuan *passing* pemain SSB Perserab Demak dengan metode latihan segitiga telah diperoleh nilai $t_{hitung} (3,207) > t_{tabel} (2,262)$, dan nilai *Sig. (2-tailed)* (0,011) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . Dengan demikian diartikan ada pengaruh metode latihan segitiga terhadap hasil ketepatan *passing* dalam sepak bola SSB Perserab Demak.

Berdasarkan hasil penelitian peningkatan persentase pada kemampuan *passing* pemain SSB Perserab Demak dengan latihan target (50%) mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan kemampuan *passing* pemain SSB Perserab Demak dengan metode latihan segitiga (25%).

C. Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian untuk mengetahui adanya pengaruh metode latihan target dan segitiga terhadap ketepatan *passing* dalam

sepak bola SSB Perserab Demak dapat dibuktikan dengan uji-t. Uji-t akan menampilkan besar nilai t-hitung dan signifikansinya. Ada tidaknya peningkatan ketepatan *passing* dalam sepak bola SSB Perserab Demak setelah melakukan latihan target dan segitiga dapat diketahui dari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* pada uji-t tersebut. Kelompok metode latihan target, terdapat pengaruh yang lebih baik antara sebelum dengan sesudah latihan target dengan rata-rata *pretest* adalah 160 dengan simpangan baku 51,640 nilai tertinggi 250 dan nilai terendah 100. Selanjutnya rata-rata *posttest* adalah 240 dengan simpangan baku 90,676 nilai tertinggi 350 dan nilai terendah 100.

Sedangkan untuk kelompok metode latihan segitiga, terdapat pengaruh yang lebih baik antara sebelum dengan sesudah latihan segitiga dengan rata-rata *pretest* adalah 160 dengan simpangan baku 51,640 nilai tertinggi 250 dan nilai terendah 100. Selanjutnya rata-rata *posttest* adalah 200 dengan simpangan baku 62,361 nilai tertinggi 300 dan nilai terendah 100.

Hasil analisis uji t *paired sampel t test* pada ketepatan *passing* metode latihan target diperoleh nilai t hitung $(3,207) > t$ tabel $(2,262)$, dengan demikian diartikan ada pengaruh metode latihan target terhadap ketepatan *passing* dalam sepak bola SSB Perserab Demak. Sedangkan hasil analisis uji t *paired sampel t test* pada ketepatan *passing* latihan segitiga telah diperoleh nilai t hitung $(3,207) > t$ tabel $(2,262)$, hasil tersebut juga diartikan ada pengaruh metode latihan segitiga terhadap ketepatan *passing* dalam sepak bola SSB Perserab Demak.

Sesuai dengan hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan metode latihan target dan

segitiga selama 12 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *passing* dalam sepak bola SSB Perserab Demak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari latihan target dan segitiga terhadap ketepatan *passing* dalam sepak bola SSB Perserab Demak, adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) diadakan pretest dengan tujuan supaya status ketepatan *passing* diketahui, (2) pemberian treatment model latihan target dan segitiga 12 kali pertemuan, (3) kemudian yang terakhir adalah diadakannya *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan ketepatan *passing* terhadap subjek yang diberi perlakuan.

Latihan *passing* dengan target adalah suatu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan. Latihan *passing* dengan target merupakan salah satu model latihan yang dirancang bertujuan seorang atlet untuk mengetahui seberapa baiknya tingkat ketepatan (*accuracy*) dalam melakukan *passing* pada permainan sepak bola. (Agus dalam Muta'al & Komaini, 2019).

Bisa dilihat dari hasil penelitian peningkatan persentase pada kemampuan *passing* pemain SSB Perserab Demak dengan latihan target (50%) mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan kemampuan *passing* pemain SSB Perserab Demak dengan metode latihan segitiga (25%). Hasil tersebut dapat diartikan latihan metode latihan target lebih baik dibandingkan metode latihan segitiga. Hasil tersebut dikarenakan metode latihan dengan target melatih ketepatan pemain dalam

melakukan *passing* dan lebih efektif dikarenakan instrument tes *short pass* yang digunakan hampir mirip dengan metode latihan target, jadi pemain berusaha mengarahkan bola pada target yang telah ditentukan, sehingga pemain akan terlatih dalam mengukur dan mengontrol bola sesuai dengan sasaran yang diinginkan saat melakukan *passing*. Untuk metode latihan segitiga terdapat peningkatan, hanya saja perbedaan dalam melakukan *passing* targetnya bergerak menjemput bola sehingga lebih mudah daripada metode latihan target.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya tentang pengaruh metode target dan segitiga terhadap hasil ketepatan *passing* dalam sepak bola SSB Perserab Demak diperoleh:

1. Ada pengaruh metode target terhadap hasil ketepatan *passing* dalam sepak

bola SSB Perserab Demak.

2. Ada pengaruh metode segitiga terhadap hasil ketepatan *passing* dalam sepak bola SSB Perserab Demak.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta yang mempunyai kemampuan *passing* kurang baik dapat meningkatkan dengan latihan *passing* target dan segitiga.
2. Bagi pelatih dapat menggunakan latihan *passing* target dan segitiga sebagai bentuk latihan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan *passing* pada atlet sepak bola.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas pemain. Secara kuantitas dengan menambah jumlah subyek yang ada, sedangkan secara kualitas dengan melibatkan latihan *passing* target dan segitiga.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhianto, I. (2013). *Perbedaan Akurasi Passing Antara Kaki Bagian Dalam (Inside), Kaki Bagian Luar (Outside) Dan Punggung Kaki (Instep) Pada Siswa Sekolah Sepak bola (SSB) Angkatan Muda Seyegan (AMS) Kelompok Usia 14 - 15 Tahun*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Aditya, R. (2017). *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Akurasi Passing Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak bola Smk 2 Mei Bandar Lampung*. Skripsi. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta.
- Arwin, H., Miskalena, & Abdurrahman. (2017). *Hubungan Ketepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Stop Passing Olahraga Futsal Pada Siswa*

- SMA Negeri 9 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 3(3), 189–195.
- Azis, N. (2019). *Pengaruh Latihan 8 Minggu Dengan Resistance Band Di Periode Khusus Terhadap Power Tungkai Atlet Taekwondo*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bakhrudin. A. A. (2020). *Pengembangan Model Latihan Koordinasi Sepakbola Berbasis Permainan Untuk Siswa Sekolah Sepakbola Kelompok Usia 10 – 12 Tahun*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Dosen FPIPSKR UPGRIS. (2021). *Pedoman Penulisan Skripsi 2021*. Universitas PGRI Semarang.
- Fahrevi, F. A. (2021). *Perbandingan Latihan Rondo Games Dan Latihan Passing Diamond Terhadap Ketepatan Akurasi Passing Pemain SSB Puslat Parakan Temanggung*. Skripsi. Semarang: Universitas PGRI Semarang.
- Fahrozy, S. (2022). *Pengaruh Latihan Menggunakan Target Terhadap Akurasi Passing Pemain Sepak Bola SSB Kota Jambi U-13*. Skripsi. Jambi: Universitas Jambi.
- Ihsan, A., & Badaru, B. (2014). *Sarana dan Prasarana Penjas dan Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang.
- Khoirul, M., Priya, N., Santoso, B., & Or, M. (2021). Perbedaan Pengaruh Latihan *Passing* Menggunakan Target Dan Latihan *Passing* Berpasangan Terhadap Kemampuan *Passing* Pada Sekolah Sepak bola (SSB) Putra Mojosoong Club Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Penjas*, ISSN : 2442-3874 Vol 7. No.2 Juli, 2021 24, 7(2), 24–34.
- Muta'al, T. A., & Komaini, A. (2019). Pengaruh Latihan *Passing* Dengan Variasi Target Terhadap Kemampuan *Passing* Pada Tim Sepak bola Sman 3 Bungo. *JURNAL STAMINA E-ISSN 2655-2515 P-ISSN 2655-1802* 12, 2, 12–20.
- Peraturan Undang-Undang Republik Indonesia. (2022). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan*. Jakarta.
- Permadi. T. (2016). *Pengaruh Half Squat Jump Dan Split Squat Jump Terhadap Kecepatan Tendangan Mae Geri Chudan Atlet Senior (Usia 21 Tahun Keatas) Kabupaten Klaten*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pratama. M. N. F. (2016). *Pengaruh Latihan Passing Menggunakan Target Terhadap Kemampuan Passing Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak bola Di Man Pacitan Kabupaten Pacitan*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Rachman. A. (2013). *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepak bola Siswa Sekolah Sepak bola (SSB) Sawunggalih Usia 10-12 Tahun Kecamatan Puring Kabupaten Kebumen Tahun 2013*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta

- Setiadi, N. (2022). *Ketersediaan Sarana Prasarana Sepak Bola Di Sekolah Sepak Bola (SSB) Se-Kabupaten Temanggung Tahun 2021*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Silitonga, A. (2019). *Efektivitas Latihan Shortpass Berpasangan Dan Shortpass Dengan Target Gawang Kecil Terhadap Keterampilan Shortpass Dalam Permainan Sepak bola Di SSB Gelora Muda Sleman Usia 11-12 Tahun*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Turnip, J. M. F. (2020). *Pengaruh Latihan Passing Aktif Segitiga Dan Segiempat Terhadap Akurasi Passing Pemain Pada Calcetto Futsal Family Club*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wardana, J. E. I. (2017). *Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Futsal SFC Planet Sleman. The Influence of Target Play Exercise Towards Shooting Accuracy Futsal Player'S Inner Leg of Sfc Planet Sleman 2: 1-7*.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Persetujuan judul proposal skripsi



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 : Muhammad Firdaus Djalca Samudra

N P M : 19230122

bermaksud mengajukan tema skripsi dengan judul:
Pengaruh Metode Passing Target ^{Metode Passing} Dan Segitiga Terhadap Hasil
Passing Dalam Sepak Bola SSB Persebar Demak

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

1. Utvi Hida Zhannisa, S.Pd, M.Or ^{11/25/23}
2. Bertika Kusuma Prastwi, S.Pd., M.Pd

Menyetujui,

Ketua Program Studi,

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

Semarang, 20

Yang mengajukan,

Muhammad Firdaus Djalca, S.

DAFTAR PEMBIMBING

1. Dr. Agus Wiyanto, S.Pd, M.Pd
2. Donny Anhar Fahmi, S.Si, M.Pd
3. Dr. Tubagus Herlambang, S.Pd, M.Pd
4. Osa Malki, S.Pd., M.Pd
5. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or
6. Nur Aziz Rohman, S.Pd., M.Or
7. Maftukhin Hudaib, S.Pd., M.Pd
8. Buyung Kusuma Wardhani, S.Pd., M.Kes
9. Fajar Ari Widiatmoko, S.Pd., M.Pd
10. ...
11. Utvi Hida Zhannisa, S.Pd., M.Or
12. Setyawan, S.Pd., M.Or
13. Danang Aji Setiawan, S.Pd., M.Pd
14. Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd
15. Ibnu Fatkhur Royana, S.Pd., M.Pd
16. Husnul Hadi, S.Pd., M.Or
17. Dani Slamet Pratama, S.Pd., M.Pd
18. Rahmat Hidayat, S.Pd., M.Or
19. Yulia Ratimiasri, S.Pd., M.Pd
20. Muh. Isna Nurjini, S.Pd., M.Kes

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 2. Surat persetujuan proposal skripsi


PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI

Proposal skripsi dengan judul "Pengaruh metode target dan segitiga terhadap hasil ketepatan *passing* dalam sepak bola SSB Perserab Demak" disusun oleh:

Nama : Muhammad Firdaus Djaka Samudra
NPM : 19230122
Program Studi : Pendidikan jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : FPIPSKR
Hari :
Tanggal :
Pembimbing 1

Pembimbing 2


Utvi Hinda Zhannisa, S.Pd., M.Or
NPP.159001478


Bertika Kusuma Prastiwi S.Pd., M.Or.
NPP. 158601475

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR

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

Lampiran 3. Surat ijin penelitian ke SSB Perserab Demak



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

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

Semarang, 14 Desember 2023

Yth. Pelatih SSB Perserab Demak
di Demak

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : MUHAMMAD FIRDAUS DJAKA SAMUDRA
N P M : 19230122
Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR

Akan mengadakan penelitian dengan judul :

PENGARUH METODE TARGET DAN SEGITIGA TERHADAP HASIL KETEPATAN
PASSING DALAM SEPAK BOLA SSB PERSERAB DEMAK

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

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



Dekan,
Dy. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil.
NPP 107801284

Lampiran 4. Surat balasan SSB Perserab Demak



SEKOLAH SEPAK BOLA PERSERAB BATURSARI

Sekretariat : Batursari Kayon Mranggen Demak Telp.089615065685

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : TISNA ERY RIBOWO
Jabatan : KEPALA PELATIH PERSERAB

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : MUHAMMAD FIRDAUS DJAKA SAMUDRA
Tempat & Tanggal Lahir : DEMAK, 04 MARET 2001
NIM : 19230122
Prodi/Fakultas : PJKR/FPIPSKR

Yang bersangkutan benar-benar melakukan penelitian di SSB PERSERAB

KU 11-13 tahun. Dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :

"PENGARUH METODE TARGET DAN SEGITIGA TERHADAP HASIL KETEPATAN PASSING DALAM SEPAK BOLA SSB PERSERAB DEMAK"

Demak, 27 Februari 2024

Pengurus/Ketua SSB



Tisna Ery Ribowo

Lampiran 5. Surat Pernyataan Expert Judgement

SURAT KETERERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Danang Aji Setyawan, S.Pd., M.Pd.

Unit kerja : FPIPSKR UPGRIS

Cabor ahli : Sepak Bola

Menerangkan bahwa program latihan tugas akhir skripsi saudara

Nama : Muhammad Firdaus Djaka Samudra

Npm : 19230122

Judul skripsi : Pengaruh metode target dan segitiga terhadap hasil ketepatan *passing* dalam sepak bola ssb perserab demak.

Telah memenuhi persyaratan sebagai program latihan yang dapat digunakan untuk pemberian perlakuan (*treatment*)

Semarang, 27 November 2023.



Danang Aji Setyawan, S.Pd., M.Pd.
NPP. 158901500

Lampiran 6. Daftar hadir Pemain Perserab Demak

DAFTAR HADIR

Pertemuan		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	BA	Ba	Ba	Ba	Ba	Ba	Ba	Ba	Ba	Ba	Ba	Ba	Ba
2	PA	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa
3	TH	Th	Th	Th	Th	Th	Th	Th	Th	Th	Th	Th	Th
4	IH	Ih	Ih	Ih	Ih	Ih	Ih	Ih	Ih	Ih	Ih	Ih	Ih
5	AP	Ap	Ap	Ap	Ap	Ap	Ap	Ap	Ap	Ap	Ap	Ap	Ap
6	DA	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da	Da
7	LPS	L ^o	L ^o	L ^o	L ^o	L ^o	L ^o	L ^o	L ^o	L ^o	L ^o	L ^o	L ^o
8	IM	Im	Im	Im	Im	Im	Im	Im	Im	Im	Im	Im	Im
9	GM	Gm	Gm	Gm	Gm	Gm	Gm	Gm	Gm	Gm	Gm	Gm	Gm
10	MGF	Mgf	Mgf	Mgf	Mgf	Mgf	Mgf	Mgf	Mgf	Mgf	Mgf	Mgf	Mgf
11	DF	Df	Df	Df	Df	Df	Df	Df	Df	Df	Df	Df	Df
12	AK	Ak	Ak	Ak	Ak	Ak	Ak	Ak	Ak	Ak	Ak	Ak	Ak
13	BP	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp	Bp
14	TE	Te	Te	Te	Te	Te	Te	Te	Te	Te	Te	Te	Te
15	RA	Ra	Ra	Ra	Ra	Ra	Ra	Ra	Ra	Ra	Ra	Ra	Ra
16	HP	Hp	Hp	Hp	Hp	Hp	Hp	Hp	Hp	Hp	Hp	Hp	Hp
17	KA	Ka	Ka	Ka	Ka	Ka	Ka	Ka	Ka	Ka	Ka	Ka	Ka
18	FR	Fr	Fr	Fr	Fr	Fr	Fr	Fr	Fr	Fr	Fr	Fr	Fr
19	AP	Ap	Ap	Ap	Ap	Ap	Ap	Ap	Ap	Ap	Ap	Ap	Ap
20	NAR	Nar	Nar	Nar	Nar	Nar	Nar	Nar	Nar	Nar	Nar	Nar	Nar

Lampiran 7. Sertifikat dan surat keterangan pelatih

1. Sertifikat



2. Surat keterangan pelatih

SURAT KETERERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Adhi kurniawan

Unit kerja : Pelatih

Cabor ahli : Sepak Bola

Menerangkan bahwa program latihan tugas akhir skripsi saudara

Nama : Muhammad Firdaus Djaka Samudra

NPM : 19230122

Judul skripsi : Pengaruh metode target dan segitiga terhadap hasil ketepatan *passing* dalam sepak bola ssb perserab demak.

Telah memenuhi persyaratan sebagai program latihan yang dapat digunakan untuk pemberian perlakuan (*treatment*)

Semarang, 27 November 2023.



Adhi Kurniawan

Lampiran 8. Program Latihan

PROGRAM LATIHAN PASSING TARGET

Durasi Latihan : 100 menit

Pertemuan : 1

Peralatan : Cone, bola, meteran, dan gawang kecil.

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pembukaan	10 menit	P XXXXX XXXXX	Pengantar program sebelum latihan
2	<i>Warming up</i>	15 menit	Jogging dan <i>Stretching</i>	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3	<i>Pretest short pass</i>	30 menit	Sesuai dengan gambar instrumen	Melakukan <i>pretest short pass</i>
4	Latihan inti: <i>Passing segitiga</i>	5 Rep x 2 Set		<p>Cara melaksanakan latihan target :</p> <p>Pemain membuat 3 kelompok yang terdiri dari target A,B,C dengan target botol diisi pasir sebagai berikut;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Target A dengan jarak 3 m pemain melakukan tendangan kearah target A. - Target B dengan jarak 5 m pemain melakukan tendangan kearah target B. - Target C dengan jarak 7 m pemain melakukan tendangan kearah target C. <p>Setiap pemain harus masuk ke-3 (tiga) kelompok tersebut secara bergantian</p>
5	<i>Cooling down,</i> Evaluasi Latihan dan Doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	Mengendorkan otot yang kencang, Evaluasi saat Latihan dan Doa

PROGRAM LATIHAN PASSING TARGET

Durasi Latihan : 70 menit

Pertemuan : 2

Peralatan : Cone, bola, meteran, dan gawang kecil.

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pembukaan	10 menit	P XXXXX XXXXX	Pengantar program sebelum latihan
2	<i>Warming up</i>	15 menit	Jogging dan <i>Stretching</i>	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3	Latihan inti: <i>Passing segitiga</i>	5 Rep x 2 Set		<p>Cara melaksanakan latihan target :</p> <p>Pemain membuat 3 kelompok yang terdiri dari target A,B,C dengan target botol diisi pasir sebagai berikut;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Target A dengan jarak 3 m pemain melakukan tendangan kearah target A. - Target B dengan jarak 5 m pemain melakukan tendangan kearah target B. - Target C dengan jarak 7 m pemain melakukan tendangan kearah target C. <p>Setiap pemain harus masuk ke-3 (tiga) kelompok tersebut secara bergantian</p>
4	<i>Cooling down</i> , Evaluasi Latihan dan Doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	Mengendorkan otot yang kencang, Evaluasi saat Latihan dan Doa

PROGRAM LATIHAN PASSING TARGET

Durasi Latihan : 70 menit

Pertemuan : 3

Peralatan : Cone, bola, meteran, dan gawang kecil.

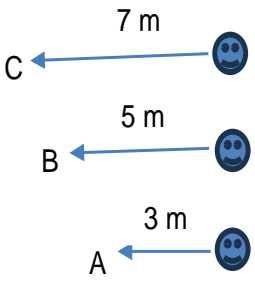
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pembukaan	10 menit	P XXXXX XXXXX	Pengantar program sebelum latihan
2	<i>Warming up</i>	15 menit	Jogging dan <i>Stretching</i>	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3	Latihan inti: <i>Passing</i> segitiga	5 Rep x 2 Set		<p>Cara melaksanakan latihan target :</p> <p>Pemain membuat 3 kelompok yang terdiri dari target A,B,C dengan target botol diisi pasir sebagai berikut;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Target A dengan jarak 3 m pemain melakukan tendangan kearah target A. - Target B dengan jarak 5 m pemain melakukan tendangan kearah target B. - Target C dengan jarak 7 m pemain melakukan tendangan kearah target C. <p>Setiap pemain harus masuk ke-3 (tiga) kelompok tersebut secara bergantian</p>
4	<i>Cooling down</i> , Evaluasi Latihan dan Doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	Mengendorkan otot yang kencang, Evaluasi saat Latihan dan Doa

PROGRAM LATIHAN PASSING TARGET

Durasi Latihan : 70 menit

Pertemuan : 4

Peralatan : Cone, bola, meteran, dan gawang kecil.

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pembukaan	10 menit	P XXXXX XXXXX	Pengantar program sebelum latihan
2	<i>Warming up</i>	15 menit	Jogging dan <i>Stretching</i>	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3	Latihan inti: <i>Passing</i> segitiga	5 Rep x 2 Set		<p>Cara melaksanakan latihan target :</p> <p>Pemain membuat 3 kelompok yang terdiri dari target A,B,C dengan target botol diisi pasir sebagai berikut;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Target A dengan jarak 3 m pemain melakukan tendangan kearah target A. - Target B dengan jarak 5 m pemain melakukan tendangan kearah target B. - Target C dengan jarak 7 m pemain melakukan tendangan kearah target C. <p>Setiap pemain harus masuk ke-3 (tiga) kelompok tersebut secara bergantian</p>
4	<i>Cooling down</i> , Evaluasi Latihan dan Doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	Mengendorkan otot yang kencang, Evaluasi saat Latihan dan Doa

PROGRAM LATIHAN PASSING TARGET

Durasi Latihan : 100 menit Pertemuan : 5

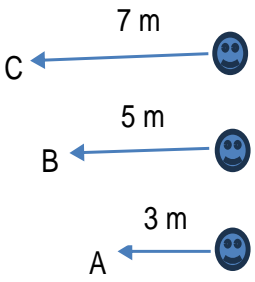
Peralatan : Cone, bola, meteran, dan gawang kecil.

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pembukaan	10 menit	P XXXXX XXXXX	Pengantar program sebelum latihan
2	<i>Warming up</i>	15 menit	Jogging dan <i>Stretching</i>	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3	Latihan inti: <i>Passing</i> segitiga	5 Rep x 3 Set		<p>Cara melaksanakan latihan target :</p> <p>Pemain membuat 3 kelompok yang terdiri dari target A,B,C dengan target botol diisi pasir sebagai berikut;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Target A dengan jarak 3 m pemain melakukan tendangan kearah target A. - Target B dengan jarak 5 m pemain melakukan tendangan kearah target B. - Target C dengan jarak 7 m pemain melakukan tendangan kearah target C. <p>Setiap pemain harus masuk ke-3 (tiga) kelompok tersebut secara bergantian</p>
4	<i>Cooling down</i> , Evaluasi Latihan dan Doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	Mengendorkan otot yang kencang, Evaluasi saat Latihan dan Doa

PROGRAM LATIHAN PASSING TARGET

Durasi Latihan : 100 menit Pertemuan : 6

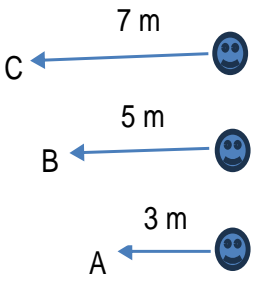
Peralatan : Cone, bola, meteran, dan gawang kecil.

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pembukaan	10 menit	P XXXXX XXXXX	Pengantar program sebelum latihan
2	<i>Warming up</i>	15 menit	Jogging dan <i>Stretching</i>	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3	Latihan inti: <i>Passing</i> segitiga	5 Rep x 3 Set		<p>Cara melaksanakan latihan target :</p> <p>Pemain membuat 3 kelompok yang terdiri dari target A,B,C dengan target botol diisi pasir sebagai berikut;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Target A dengan jarak 3 m pemain melakukan tendangan kearah target A. - Target B dengan jarak 5 m pemain melakukan tendangan kearah target B. - Target C dengan jarak 7 m pemain melakukan tendangan kearah target C. <p>Setiap pemain harus masuk ke-3 (tiga) kelompok tersebut secara bergantian</p>
4	<i>Cooling down</i> , Evaluasi Latihan dan Doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	Mengendorkan otot yang kencang, Evaluasi saat Latihan dan Doa

PROGRAM LATIHAN PASSING TARGET

Durasi Latihan : 100 menit Pertemuan : 7

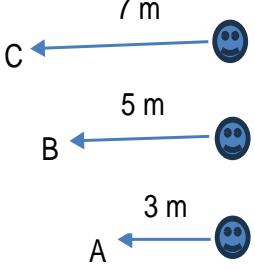
Peralatan : Cone, bola, meteran, dan gawang kecil.

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pembukaan	10 menit	P XXXXX XXXXX	Pengantar program sebelum latihan
2	<i>Warming up</i>	15 menit	Jogging dan <i>Stretching</i>	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3	Latihan inti: <i>Passing</i> segitiga	5 Rep x 3 Set		<p>Cara melaksanakan latihan target :</p> <p>Pemain membuat 3 kelompok yang terdiri dari target A,B,C dengan target botol diisi pasir sebagai berikut;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Target A dengan jarak 3 m pemain melakukan tendangan kearah target A. - Target B dengan jarak 5 m pemain melakukan tendangan kearah target B. - Target C dengan jarak 7 m pemain melakukan tendangan kearah target C. <p>Setiap pemain harus masuk ke-3 (tiga) kelompok tersebut secara bergantian</p>
4	<i>Cooling down</i> , Evaluasi Latihan dan Doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	Mengendorkan otot yang kencang, Evaluasi saat Latihan dan Doa

PROGRAM LATIHAN PASSING TARGET

Durasi Latihan : 100 menit Pertemuan : 8

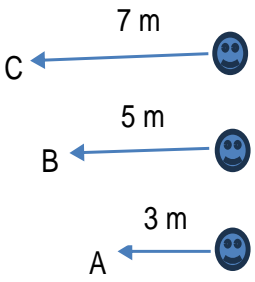
Peralatan : Cone, bola, meteran, dan gawang kecil.

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pembukaan	10 menit	P XXXXX XXXXX	Pengantar program sebelum latihan
2	<i>Warming up</i>	15 menit	Jogging dan <i>Stretching</i>	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3	Latihan inti: <i>Passing</i> segitiga	5 Rep x 3 Set		<p>Cara melaksanakan latihan target :</p> <p>Pemain membuat 3 kelompok yang terdiri dari target A,B,C dengan target botol diisi pasir sebagai berikut;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Target A dengan jarak 3 m pemain melakukan tendangan kearah target A. - Target B dengan jarak 5 m pemain melakukan tendangan kearah target B. - Target C dengan jarak 7 m pemain melakukan tendangan kearah target C. <p>Setiap pemain harus masuk ke-3 (tiga) kelompok tersebut secara bergantian</p>
4	<i>Cooling down</i> , Evaluasi Latihan dan Doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	Mengendorkan otot yang kencang, Evaluasi saat Latihan dan Doa

PROGRAM LATIHAN PASSING TARGET

Durasi Latihan : 130 menit Pertemuan : 9

Peralatan : Cone, bola, meteran, dan gawang kecil.

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pembukaan	10 menit	P XXXXX XXXXX	Pengantar program sebelum latihan
2	<i>Warming up</i>	15 menit	Jogging dan <i>Stretching</i>	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3	Latihan inti: <i>Passing</i> segitiga	5 Rep x 4 Set		<p>Cara melaksanakan latihan target :</p> <p>Pemain membuat 3 kelompok yang terdiri dari target A,B,C dengan target botol diisi pasir sebagai berikut;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Target A dengan jarak 3 m pemain melakukan tendangan kearah target A. - Target B dengan jarak 5 m pemain melakukan tendangan kearah target B. - Target C dengan jarak 7 m pemain melakukan tendangan kearah target C. <p>Setiap pemain harus masuk ke-3 (tiga) kelompok tersebut secara bergantian</p>
4	<i>Cooling down</i> , Evaluasi Latihan dan Doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	Mengendorkan otot yang kencang, Evaluasi saat Latihan dan Doa

PROGRAM LATIHAN PASSING TARGET

Durasi Latihan : 130 menit Pertemuan : 10

Peralatan : Cone, bola, meteran, dan gawang kecil.

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pembukaan	10 menit	P XXXXX XXXXX	Pengantar program sebelum latihan
2	<i>Warming up</i>	15 menit	Jogging dan <i>Stretching</i>	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3	Latihan inti: <i>Passing segitiga</i>	5 Rep x 4 Set		<p>Cara melaksanakan latihan target :</p> <p>Pemain membuat 3 kelompok yang terdiri dari target A,B,C dengan target botol diisi pasir sebagai berikut;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Target A dengan jarak 3 m pemain melakukan tendangan kearah target A. - Target B dengan jarak 5 m pemain melakukan tendangan kearah target B. - Target C dengan jarak 7 m pemain melakukan tendangan kearah target C. <p>Setiap pemain harus masuk ke-3 (tiga) kelompok tersebut secara bergantian</p>
4	<i>Cooling down</i> , Evaluasi Latihan dan Doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	Mengendorkan otot yang kencang, Evaluasi saat Latihan dan Doa

PROGRAM LATIHAN PASSING TARGET

Durasi Latihan : 100 menit Pertemuan : 11

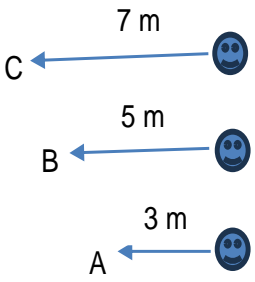
Peralatan : Cone, bola, meteran, dan gawang kecil.

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pembukaan	10 menit	P XXXXX XXXXX	Pengantar program sebelum latihan
2	<i>Warming up</i>	15 menit	Jogging dan <i>Stretching</i>	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3	Latihan inti: <i>Passing segitiga</i>	5 Rep x 3 Set		<p>Cara melaksanakan latihan target :</p> <p>Pemain membuat 3 kelompok yang terdiri dari target A,B,C dengan target botol diisi pasir sebagai berikut;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Target A dengan jarak 3 m pemain melakukan tendangan kearah target A. - Target B dengan jarak 5 m pemain melakukan tendangan kearah target B. - Target C dengan jarak 7 m pemain melakukan tendangan kearah target C. <p>Setiap pemain harus masuk ke-3 (tiga) kelompok tersebut secara bergantian</p>
4	<i>Cooling down,</i> Evaluasi Latihan dan Doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	Mengendorkan otot yang kencang, Evaluasi saat Latihan dan Doa

PROGRAM LATIHAN PASSING TARGET

Durasi Latihan : 100 menit Pertemuan : 12

Peralatan : Cone, bola, meteran, dan gawang kecil.

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pembukaan	10 menit	P XXXXX XXXXX	Pengantar program sebelum latihan
2	<i>Warming up</i>	15 menit	Jogging dan <i>Stretching</i>	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3	Latihan inti: <i>Passing segitiga</i>	5 Rep x 3 Set		<p>Cara melaksanakan latihan target :</p> <p>Pemain membuat 3 kelompok yang terdiri dari target A,B,C dengan target botol diisi pasir sebagai berikut;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Target A dengan jarak 3 m pemain melakukan tendangan kearah target A. - Target B dengan jarak 5 m pemain melakukan tendangan kearah target B. - Target C dengan jarak 7 m pemain melakukan tendangan kearah target C. <p>Setiap pemain harus masuk ke-3 (tiga) kelompok tersebut secara bergantian</p>
4	<i>Posttest short pass</i>	30 menit	Sesuai dengan gambar instrumen	Melakukan <i>posttest short pass</i>
5	<i>Cooling down, Evaluasi Latihan dan Doa</i>	15 menit	P XXXXX XXXXX	Mengendorkan otot yang kencang, Evaluasi saat Latihan dan Doa

PROGRAM LATIHAN PASSING SEGITIGA

Durasi Latihan : 100 menit Pertemuan : 1

Peralatan : Cone, bola, meteran, dan gawang kecil.

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pembukaan	10 menit	P XXXXX XXXXX	Pengantar program sebelum latihan
2	<i>Warming up</i>	15 menit	Jogging dan <i>Stretching</i>	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3	<i>Pretest short pass</i>	30 menit	Sesuai dengan gambar instrumen	Melakukan <i>pretest short pass</i>
4	Latihan inti: <i>Passing segitiga</i>	2 Rep x 3 Set 1 repetisi 5 menit		Cara melaksanakan latihan Penjelasan latihan segitiga <i>pass</i> : -A <i>passing</i> ke B -B <i>passing</i> ke C -C <i>passing</i> ke A - Pemain saat <i>passing</i> tetap stay pada posisi tempat kun tersebut tidak berpindah
5	<i>Cooling down</i> , Evaluasi Latihan dan Doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	Mengendorkan otot yang kencang, Evaluasi saat Latihan dan Doa

PROGRAM LATIHAN PASSING SEGITIGA

Durasi Latihan : 70 menit

Pertemuan : 2

Peralatan : Cone dan bola

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pembukaan	10 menit	P XXXXX XXXXX	Pengantar program sebelum latihan
2	<i>Warming up</i>	15 menit	Jogging dan <i>Stretching</i>	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3	Latihan inti: <i>Passing</i> segitiga	2 Rep x 3 Set 1 repetisi 5 menit		Penjelasan latihan segitiga <i>pass</i> : -A <i>passing</i> ke B kemudian A lari mengisi posisi B -B <i>passing</i> ke C kemudian B lari mengisi posisi C -C <i>passing</i> ke A kemudian C lari mengisi posisi A
4	<i>Cooling down</i> , Evaluasi Latihan dan Doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	Mengendorkan otot yang kencang, Evaluasi saat Latihan dan Doa

PROGRAM LATIHAN PASSING SEGITIGA

Durasi Latihan : 70 menit

Pertemuan : 3

Peralatan : Cone, bola, meteran, dan gawang kecil.

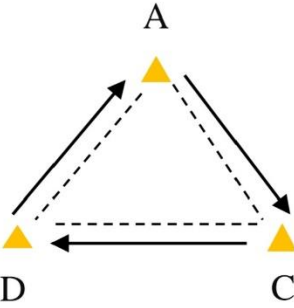
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pembukaan	10 menit	P XXXXX XXXXX	Pengantar program sebelum latihan
2	<i>Warming up</i>	15 menit	Jogging dan <i>Stretching</i>	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3	Latihan inti: <i>Passing</i> segitiga	2 Rep x 3 Set 1 repetisi 5 menit		Cara melaksanakan latihan Penjelasan latihan segitiga <i>pass</i> : -A <i>passing</i> ke B -B <i>passing</i> ke C -C <i>passing</i> ke A - Pemain saat <i>passing</i> tetap stay pada posisi tempat kon tersebut tidak berpindah
4	<i>Cooling down</i> , Evaluasi Latihan dan Doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	Mengendorkan otot yang kencang, Evaluasi saat Latihan dan Doa

PROGRAM LATIHAN PASSING SEGITIGA

Durasi Latihan : 70 menit

Pertemuan : 4

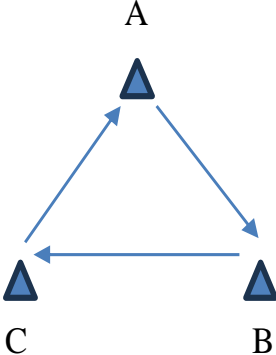
Peralatan : Cone dan bola

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pembukaan	10 menit	P XXXXX XXXXX	Pengantar program sebelum latihan
2	<i>Warming up</i>	15 menit	Jogging dan <i>Stretching</i>	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3	Latihan inti: <i>Passing</i> segitiga	2 Rep x 3 Set 1 repetisi 5 menit		Penjelasan latihan segitiga <i>pass</i> : -A <i>passing</i> ke B kemudian A lari mengisi posisi B -B <i>passing</i> ke C kemudian B lari mengisi posisi C -C <i>passing</i> ke A kemudian C lari mengisi posisi A
4	<i>Cooling down</i> , Evaluasi Latihan dan Doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	Mengendorkan otot yang kencang, Evaluasi saat Latihan dan Doa

PROGRAM LATIHAN PASSING SEGITIGA

Durasi Latihan : 100 menit Pertemuan : 5

Peralatan : Cone, bola, meteran, dan gawang kecil.

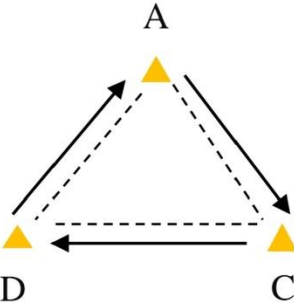
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pembukaan	10 menit	P XXXXX XXXXX	Pengantar program sebelum latihan
2	<i>Warming up</i>	15 menit	Jogging dan <i>Stretching</i>	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3	Latihan inti: <i>Passing</i> segitiga	3 Rep x 4 Set 1 repetisi 5 menit		Cara melaksanakan latihan Penjelasan latihan segitiga <i>pass</i> : -A <i>passing</i> ke B -B <i>passing</i> ke C -C <i>passing</i> ke A - Pemain saat <i>passing</i> tetap stay pada posisi tempat kun tersebut tidak berpindah
	<i>Cooling down</i> , Evaluasi Latihan dan Doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	Mengendorkan otot yang kencang, Evaluasi saat Latihan dan Doa

PROGRAM LATIHAN PASSING SEGITIGA

Durasi Latihan : 100 menit

Pertemuan : 6

Peralatan : Cone dan bola

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pembukaan	10 menit	P XXXXX XXXXX	Pengantar program sebelum latihan
2	Warming up	15 menit	Jogging dan <i>Stretching</i>	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3	Latihan inti: <i>Passing</i> segitiga	3 Rep x 4 Set 1 repetisi 5 menit		Penjelasan latihan segitiga <i>pass</i> : -A <i>passing</i> ke B kemudian A lari mengisi posisi B -B <i>passing</i> ke C kemudian B lari mengisi posisi C -C <i>passing</i> ke A kemudian C lari mengisi posisi A
4	<i>Cooling down</i> , Evaluasi Latihan dan Doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	Mengendorkan otot yang kencang, Evaluasi saat Latihan dan Doa

PROGRAM LATIHAN PASSING SEGITIGA

Durasi Latihan : 100 menit Pertemuan : 7

Peralatan : Cone, bola, meteran, dan gawang kecil.

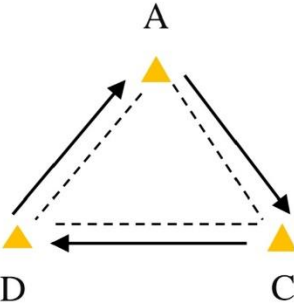
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pembukaan	10 menit	P XXXXX XXXXX	Pengantar program sebelum latihan
2	<i>Warming up</i>	15 menit	Jogging dan <i>Stretching</i>	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3	Latihan inti: <i>Passing</i> segitiga	3 Rep x 4 Set 1 repetisi 5 menit		Cara melaksanakan latihan Penjelasan latihan segitiga <i>pass</i> : -A <i>passing</i> ke B -B <i>passing</i> ke C -C <i>passing</i> ke A - Pemain saat <i>passing</i> tetap stay pada posisi tempat kun tersebut tidak berpindah
	<i>Cooling down</i> , Evaluasi Latihan dan Doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	Mengendorkan otot yang kencang, Evaluasi saat Latihan dan Doa

PROGRAM LATIHAN PASSING SEGITIGA

Durasi Latihan : 100 menit

Pertemuan : 8

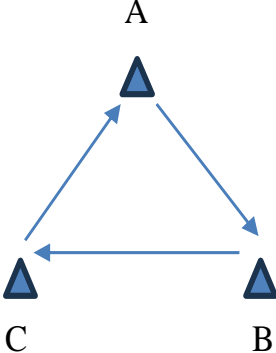
Peralatan : Cone dan bola

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pembukaan	10 menit	P XXXXX XXXXX	Pengantar program sebelum latihan
2	<i>Warming up</i>	15 menit	Jogging dan <i>Stretching</i>	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3	Latihan inti: <i>Passing</i> segitiga	3 Rep x 4 Set 1 repetisi 5 menit		Penjelasan latihan segitiga <i>pass</i> : -A <i>passing</i> ke B kemudian A lari mengisi posisi B -B <i>passing</i> ke C kemudian B lari mengisi posisi C -C <i>passing</i> ke A kemudian C lari mengisi posisi A
4	<i>Cooling down</i> , Evaluasi Latihan dan Doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	Mengendorkan otot yang kencang, Evaluasi saat Latihan dan Doa

PROGRAM LATIHAN PASSING SEGITIGA

Durasi Latihan : 140 menit Pertemuan : 9

Peralatan : Cone, bola, meteran, dan gawang kecil.

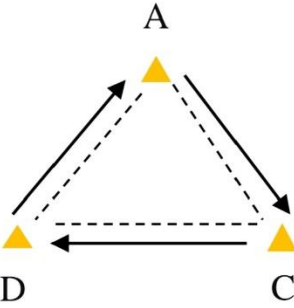
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pembukaan	10 menit	P XXXXX XXXXX	Pengantar program sebelum latihan
2	<i>Warming up</i>	15 menit	Jogging dan <i>Stretching</i>	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3	Latihan inti: <i>Passing</i> segitiga	4 Rep x 5 Set 1 repetisi 5 menit		Cara melaksanakan latihan Penjelasan latihan segitiga <i>pass</i> : -A <i>passing</i> ke B -B <i>passing</i> ke C -C <i>passing</i> ke A - Pemain saat <i>passing</i> tetap stay pada posisi tempat kon tersebut tidak berpindah
	<i>Cooling down</i> , Evaluasi Latihan dan Doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	Mengendorkan otot yang kencang, Evaluasi saat Latihan dan Doa

PROGRAM LATIHAN PASSING SEGITIGA

Durasi Latihan : 140 menit

Pertemuan : 10

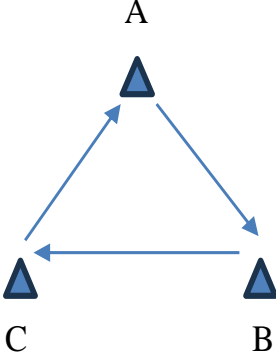
Peralatan : Cone dan bola

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pembukaan	10 menit	P XXXXX XXXXX	Pengantar program sebelum latihan
2	Warming up	15 menit	Jogging dan <i>Stretching</i>	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3	Latihan inti: <i>Passing</i> segitiga	4 Rep x 5 Set 1 repetisi 5 menit		Penjelasan latihan segitiga <i>pass</i> : -A <i>passing</i> ke B kemudian A lari mengisi posisi B -B <i>passing</i> ke C kemudian B lari mengisi posisi C -C <i>passing</i> ke A kemudian C lari mengisi posisi A
4	<i>Cooling down</i> , Evaluasi Latihan dan Doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	Mengendorkan otot yang kencang, Evaluasi saat Latihan dan Doa

PROGRAM LATIHAN PASSING SEGITIGA

Durasi Latihan : 100 menit Pertemuan : 11

Peralatan : Cone, bola, meteran, dan gawang kecil.

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pembukaan	10 menit	P XXXXX XXXXX	Pengantar program sebelum latihan
2	<i>Warming up</i>	15 menit	Jogging dan <i>Stretching</i>	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3	Latihan inti: <i>Passing</i> segitiga	3 Rep x 4 Set 1 repetisi 5 menit		Cara melaksanakan latihan Penjelasan latihan segitiga <i>pass</i> : -A <i>passing</i> ke B -B <i>passing</i> ke C -C <i>passing</i> ke A - Pemain saat <i>passing</i> tetap stay pada posisi tempat kun tersebut tidak berpindah
	<i>Cooling down</i> , Evaluasi Latihan dan Doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	Mengendorkan otot yang kencang, Evaluasi saat Latihan dan Doa

PROGRAM LATIHAN PASSING SEGITIGA

Durasi Latihan : 130 menit Pertemuan : 12
Peralatan : Cone, bola, meteran, dan gawang kecil.

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pembukaan	10 menit	P XXXXX XXXXX	Pengantar program sebelum latihan
2	Warming up	15 menit	Jogging dan <i>Stretching</i>	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3	Latihan inti: <i>Passing</i> segitiga	3 Rep x 4 Set 1 repetisi 5 menit		Penjelasan latihan segitiga <i>pass</i> : - A <i>passing</i> ke B kemudian A lari mengisi posisi B - B <i>passing</i> ke C kemudian B lari mengisi posisi C - C <i>passing</i> ke A kemudian C lari mengisi posisi A
4	<i>Posttest short pass</i>	30 menit	Sesuai dengan gambar instrumen	Melakukan <i>posttest short pass</i>
5	<i>Cooling down</i> , Evaluasi Latihan dan Doa	15 menit	P XXXXX XXXXX	Mengendorkan otot yang kencang, Evaluasi saat Latihan dan Doa

Lampiran 9. Data Penelitian

1. Pretest

Date. Pretest No. ☐ ☐ ☐

No	Nama	Umur	Nilai	Keterangan
1.	Bagas Arsen	10 thn	100	(2x Memasukkan Bola)
2.	Mano Andrean R.	11 thn	200	(4x Memasukkan Bola)
3.	Muhammad Geo Fahmi	11 thn	250	(5x Memasukkan Bola)
4.	Tri Enggar	12 thn	150	(3x Memasukkan Bola)
5.	Ahson Pramulya	12 thn	100	(2x Memasukkan Bola)
6.	Mham Maher	10 thn	100	(2x Memasukkan Bola)
7.	Ilyas Handra	12 thn	100	(2x Memasukkan Bola)
8.	Azka Nurainan	12 thn	150	(3x Memasukkan Bola)
9.	Danu Fatih	12 thn	200	(4x Memasukkan Bola)
10.	Lyon Putra Sarif	12 thn	200	(4x Memasukkan Bola)
11.	Panji Ade	11 thn	150	(3x Memasukkan Bola)
12.	Guntur Mada	12 thn	250	(5x Memasukkan Bola)
13.	Aditya Prayoga	12 thn	150	(3x Memasukkan Bola)
14.	Bagus Prasetya	10 thn	100	(2x Memasukkan Bola)
15.	Tegar Hanif	12 thn	200	(4x Memasukkan Bola)
16.	Fabian Randi	11 thn	200	(4x Memasukkan Bola)
17.	Dodi Adyan	11 thn	150	(3x Memasukkan Bola)
18.	Krisna Anggrawan	12 thn	100	(2x Memasukkan Bola)
19.	Hamid Parsa	11 thn	150	(3x Memasukkan Bola)
20.	Rayyan Arshad	11 thn	200	(4x Memasukkan Bola)

2. Posttest

Date: _____ Posttest No. _____

No	Nama	Umur	Nilai	Keterangan
1.	Bugus Arsen	10 th	200	(4x Memasukkan Bola)
2.	Nano Andrean . R.	11 th	350	(7x Memasukkan Bola)
3.	Muhammad Geo Fahmi	11 th	250	(5x Memasukkan Bola)
4.	Tri Grogar	12 th	150	(3x Memasukkan Bola)
5.	Ahsan Pramudyan	12 th	150	(3x Memasukkan Bola)
6.	Ilham Maher	10 th	100	(2x Memasukkan Bola)
7.	Ilyas Hendra	12 th	100	(2x Memasukkan Bola)
8.	Azka Kurniawan	12 th	350	(7x Memasukkan Bola)
9.	Danu Fatih	12 th	250	(5x Memasukkan Bola)
10.	Lyan Putra Smit	12 th	250	(5x Memasukkan Bola)
11.	Panji Ade	11 th	350	(7x Memasukkan Bola)
12.	Guntur Mada	12 th	250	(5x Memasukkan Bola)
13.	Aditya Prayoga	12 th	150	(3x Memasukkan Bola)
14.	Bagus Prasetya	10 th	150	(3x Memasukkan Bola)
15.	Tegar Hanif	12 th	300	(6x Memasukkan Bola)
16.	Fabian Rendi	11 th	250	(5x Memasukkan Bola)
17.	Dodi Alyan	11 th	200	(4x Memasukkan Bola)
18.	Krisna Anggrawan	12 th	100	(2x Memasukkan Bola)
19.	Hamid Purca	11 th	150	(3x Memasukkan Bola)
20.	Rayyan Alisha	11 th	250	(5x Memasukkan Bola)

3. Pembagian *ordinal pairing*

target	pretest	segitiga	pretest
M G F	250	G M	250
L P S	200	T H	200
D F	200	R A	200
N A R	200	F R	200
P A	150	A P	150
A K	150	D A	150
T E	150	H P	150
I H	100	B A	100
I M	100	B P	100
A P	100	K A	100

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Pembukaan



Gambar 2. *Pretest*



Gambar 3. Pertemuan 1



Gambar 4. Pertemuan 2



Gambar 5. Pertemuan 3



Gambar 6. Pertemuan 4



Gambar 7. Pertemuan 5



Gambar 8. Pertemuan 6



Gambar 9. Pertemuan 7



Gambar 10. Pertemuan 8



Gambar 11. Pertemuan 9



Gambar 12. Pertemuan 10



Gambar 13. Pertemuan 11



Gambar 14. Pertemuan 12



Gambar 15. Posttest





Gambar 16. Alat Penelitian

Lampiran 11. Lembar Pembimbingan Skripsi

PEMBIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI

Pembimbing I

Nama

: Utvi Hinda Zhanisa .S.Pd.,M.Or

No.	Tanggal	Keterangan	Paraf
1.	14 - 3 - 2023	Tema	H
2.	4 - 4 - 2023	Judul	H
3.	13 - 4 - 2023	latar belakang	H
4.	20 - 7 - 2023	kajian Teori	H
5.	1 - 8 - 2023	metode	H
6.	4 - 11 - 2023	Arti skripsi	H
7.	6 - 12 - 2023	Acc proposal skripsi	H
8.			
9.			
10.			

PEMBIMBINGAN SKRIPSI

Pembimbing I

Nama : Utvi Hinda Zhannisa S.Pd., M.Or

No.	Tanggal	Keterangan	Paraf
1.	1 - 12 - 2023	Bab IV	Hp.
2.	6 - 12 - 2023	Bab V	Hp.
3.	20 - 12 - 2023	Pembahasan	Hp.
4.	25 - 12 - 2023	Lampiran Lem	Hp.
5.	19 - 3 - 2024	Lampiran belahang	Hp.
6.	27 - 3 - 2024	Abstrak	Hp.
7.	6 - 5 - 2024	Ace skripsi	Hp.
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			

97

PEMBIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI

Pembimbing II
 Nama : Bertika Kusuma Prastiwi S.Pd., M.Or.

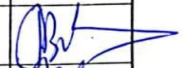

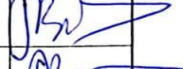


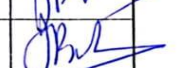

No.	Tanggal	Keterangan	Paraf
1.	10-5-2023	Tema	Bu
2.	20-7-2023	Judul	Bu
3.	25-7-2023	Latar belakang	Bu
4.	1-8-2023	Kajian Teori	Bu
5.	18-9-2023	Metode	Bu
6.	23-9-2023	Analisis Sistem	Bu
7.	6-10-2023	Jalur Pemasaran	Bu
8.			
9.			
10.			

PEMBIMBINGAN SKRIPSI

Pembimbing II

Nama

: Bertika Kusuma Prastiwi S.Pd., M.Or.

No.	Tanggal	Keterangan	Paraf
1.	4 - 12 - 2023	Bab IV	
2.	5 - 12 - 2023	Bab V	
3.	12 - 12 - 2023	Pembahasan	
4.	17 - 12 - 2023	Lampiran depan	
5.	29 - 4 - 2024	Lampiran belakang	
6.	30 - 4 - 2024	Abstrak	
7.	2 - 5 - 2024	Ujian	
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			