

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN  
DALAM DAN PUNGGUNG KAKI TERHADAP KETEPATAN  
*PASSING* PADA TIM SEPAK BOLA DESA BERINGIN  
KENCANA KECAMATAN CANDIPURO  
LAMPUNG SELATAN**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**SALAS SABBIT QOLBARIJAL**

**NPM 19130051046**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS LAMPUNG**

**BANDAR LAMPUNG**

**2024**

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN *PASSING* MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DAN PUNGGUNG KAKI TERHADAP KETEPATAN *PASSING* PADA TIM SEPAK BOLA DESA BERINGIN KENCANA KECAMATAN CANDIPURO LAMPUNG SELATAN

Oleh

**SALAS SABBIT QOLBARIJAL**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan *passing* menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki terhadap ketepatan *passing* pada tim sepakbola desa Beringin Kencana Kecamatan Candipuro Lampung Selatan.

Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Sampel penelitian adalah anggota tim sepakbola Desa Beringin Kencana yang berjumlah 22 orang. Instrumen yang digunakan yaitu tes ketepatan *passing* dan analisis data menggunakan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* menggunakan kaki bagian dalam terhadap ketepatan *passing* pada tim sepakbola desa Beringin Kencana Kecamatan Candipuro Lampung Selatan dengan nilai t hitung = 6,829 > t tabel = 2,228. 2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* menggunakan kaki bagian dalam terhadap ketepatan *passing* pada tim sepakbola desa Beringin Kencana Kecamatan Candipuro Lampung Selatan dengan nilai t hitung = 6,640 > t tabel = 2,228. 3) Latihan *passing* menggunakan kaki bagian dalam lebih baik dari pada latihan *passing* menggunakan punggung kaki pada tim sepakbola desa Beringin Kencana Kecamatan Candipuro Lampung Selatan dengan nilai rata-rata 22,32% > 21,30 %.

Kata kunci: *passing* kaki dalam, *passing* punggung kaki, *passing*

## **ABSTRACT**

### ***THE INFLUENCE OF PASSING TRAINING USING THE INSIDE OF THE FOOT AND INSTEP ON PASSING IN THE FOOTBALL TEAM OF BERINGIN VILLAGE KENCANA, CANDIPURO SUB-DISTRICT, LAMPUNG SELATAN***

*By*

***SALAS SABBIT QOLBARIJAL***

*This study aims to determine the magnitude of passing practice using the inside of the foot and the back of the foot on passing accuracy in the Beringin Kencana village football team, Candipuro District, South Lampung.*

*There search method used in this research is experimentation. There search sample was 22 members of the Beringin Kencana Village football team. The instruments used were passing accuracy tests and data analysis using the t test.*

*The results of the research show that 1) There is a significant effect of passing training using the inside of the foot on passing accuracy in the Beringin Kencana village football team, Candipuro District, South Lampung with a calculated value  $= 6.829 > t \text{ table} = 2.228$ . 2) There significant effect of passing training using the inside of the foot on passing accuracy in the Beringin Kencana village football team, Candipuro District, South Lampung with a calculated t value  $= 6.640 > t \text{ table} = 2.228$ . 3) Passing training using the inside of the foot is better than passing training using the back of the foot in the Beringin Kencana village soccer team, Candipuro District, South Lampung with an average value of 22.32%  $> 21.30\%$ .*

*Keywords: deep foot passing, instep passing, passing*

**PENGARUH LATIHAN *PASSING* MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN  
DALAM DAN PUNGGUNG KAKI TERHADAP KETEPATAN  
*PASSING* PADA TIM SEPAK BOLA DESA BERINGIN  
KENCANA KECAMATAN CANDIPURO  
LAMPUNG SELATAN**

**Oleh**

**SALAS SABBIT QOLBARIJAL**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2024**

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Passing* Menggunakan Kaki  
Bagian Dalam dan Punggung Kaki Terhadap  
Ketepatan *Passing* Pada Tim Sepak Bola Desa  
Beringin Kencana Kecamatan Candipuro  
Lampung Selatan

Nama Mahasiswa : Salas Sabbit Qolbarijal

Nomor Pokok Mahasiswa : 1913051046


Program Studi : Pendidikan Jasmani


Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

  
Dr. Fransiskus Nurseto, M.Psi  
NIP 196309261989011001

  
Joan Siswoyo, M. Pd.  
NIP 198801292019031009

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

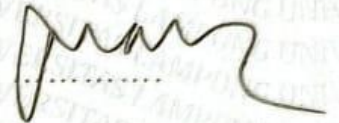
  
Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si  
NIP 197412202009121002



**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

**Ketua : Dr. Fransiskus Nurseto, M.Psi**



**Sekretaris : Joan Siswoyo, M. Pd.**



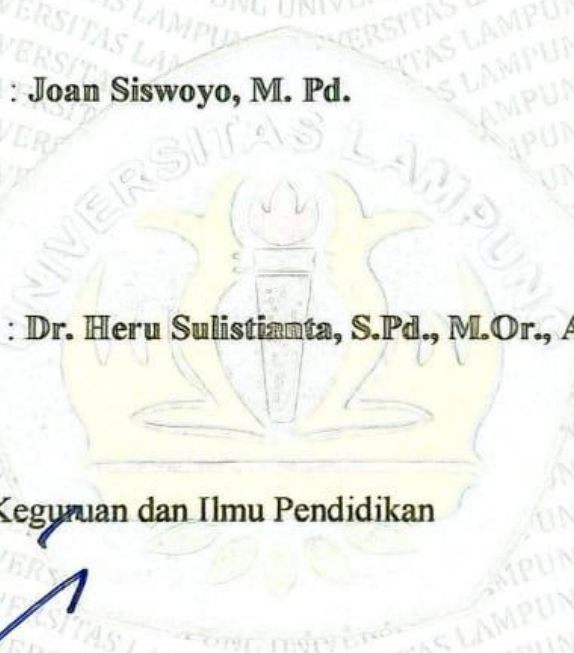
**Anggota : Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or., AIFO**



**Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

**Prof. Dr. Sunyono, M.Si.**  
**NIP 196512301991111001**

**Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 31 Januari 2024**



## PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Salas Sabbit Qolbarijal

NPM : 1913051046

Tempat Tanggal Lahir: Lampung Selatan, 27 Desember 2000

Alamat : Desa Beringin Kencana, Kecamatan Candipuro, Lampung Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Terhadap Ketepatan *Passing* Pada Tim Sepak Bola Desa Beringin Kencana Kecamatan Candipuro Lampung Selatan” adalah benar hasil karya penulis dan bukan hasil plagiat karya orang lain. Apabila di kemudian hari ternyata karya tulis saya ini ada indikasi/plagiat, saya bersedia di hukum sesuai dengan peraturan akademik yang berlaku di Universtas Lampung. Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 31 Januari 2024

Yang membuat pernyataan



Salas Sabbit Qolbarijal  
NPM 1913051046

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Salas Sabbit Qolbarijal, lahir di Lampung Selatan, pada tanggal 27 Desember 2000. Peneliti merupakan anak pertama dari pasangan Bapak Amar Ma'ruf dan Ibu Musinah. Penulis menempuh pendidikan formal : Taman Kanak- Kanak ABA Candipuro, lulus pada tahun (2006), MIMU Beringin Kencana, Lulus Tahun (2013), SMPN 1 Candipuro, lulus pada tahun (2016). SMAN 1 Sidomulyo, lulus pada tahun (2019).

Pada tahun 2019, penulis diterima sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila melalui jalur SBMPTN. Pada Tahun 2022 semester genap, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Mandala Sari, Kecamatan Sragi dan melaksanakan Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) di SMAN 1 Sragi. Demikian riwayat hidup penulis Semoga bermanfaat bagi pembaca.



## **MOTTO**

*“Balas Dendam Terbaik Adalah Dengan Memperbaiki Diri  
Kamu Sendiri”*

*(Salas Sabbit Qolbarijal)*

## **PERSEMBAHAN**

Kupersembahkan karya sederhanaku kepada

Ayah dan Ibuku yang telah memberikan kasih sayang yang tak pernah putus serta dukungan dan doa yang selalu dipanjatkan disetiap sujudnya demi keberhasilanku. Doa dan restumu, adalah jalan bagiku untuk menuju keberhasilan kelak.

*Serta*

*Almamater Tercinta Universitas Lampung*

## SANWACANA

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Passing Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Terhadap Ketepatan *Passing* Pada Tim Sepak Bola Desa Beringin Kencana Kecamatan Candipuro Lampung Selatan”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Lampung. Tak lupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.IPM., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Dr. Heru Sulistianta, S. Pd., M. Or. AIFO, selaku Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung dan penguji utama yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
5. Bapak Dr. Fransiskus Nurseto, M.Psi., selaku pembimbing utama utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
6. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd., selaku pembimbing kedua yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf administrasi Penjas Unila yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.
8. Keluarga besar Penjas Angkatan 2019 terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya.
9. Ayah dan Ibu yang telah memberikan saran, nasihat, dan dukungannya kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Nabila Maulidia sebagai pasangan atau pacar saya yang sudah mensupport,

mendukung, dan menemani saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Bandar Lampung, 25 September 2023

Penulis

Salas Sabbit Qolbarijal

NPM 1913051046



## DAFTAR ISI

Halaman

<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	3
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah .....	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Kegunaan Penelitian.....	5
1.7 Kerangka Berpikir .....	6
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
2.1 Tinjauan Pustaka .....	8
2.2 Penelitian Relevan.....	22
2.3 Hipotesis Penelitian.....	23
<b>III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
3.1 Metode Penelitian.....	25
3.2 Metode Kuantitatif Eksperimen .....	26
3.3 Desain Penelitian.....	28
3.4 Populasi dan Sampel .....	29
3.5 Variabel Data Penelitian.....	30
3.6 Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	31
3.7 Analisis Data .....	36
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>41</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	41

4.2 Hasil Uji Prasyarat .....	49
4.3 Hasil Uji Hipotesis .....	51
4.4 Pembahasan .....	53
<b>V. SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>56</b>
5.1 Simpulan.....	56
5.2 Saran .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>62</b>

## DAFTAR GAMBAR

Tabel	Halaman
3.1 Validitas dan Reliabilitas. ....	34
3.2 Tabel Penilaian Tes Akurasi (Ketepatan). ....	36
3.3 Kriteria Penilaian. ....	36
4.1 Deskripsi Data Kelompok Latihan Kaki Bagian Dalam. ....	44
4.2 Tabel Distribusi Frekuensi Hasil Pre Test dan Post Test Kelompok Latihan Kaki Bagian Dalam. ....	46
4.3 Deskripsi DataKelompok Latihan Punggung Kaki. ....	49
4.4 Tabel Distribusi Frekuensi Hasil Pre Test dan Post Test Kelompok Latihan Punggung Kaki. ....	50
4.5 Uji Normalitas. ....	53
4.6 Uji Homogenitas. ....	54
4.7 Uji Hipotesis 1. ....	55
4.8 Uji Hipotesis 2. ....	55
4.9 Uji Hipotesis 3. ....	56

## DAFTAR TABEL

Gambar	Halaman
2.1. Menendang dengan Kaki Bagian Dalam. ....	10
2.2. Menendang dengan Punggung Kaki. ....	11
2.3 Menendang dengan Punggung Kaki Bagian Dalam.....	12
2.4 Menendang dengan Bagian Luar.....	13
2.5 Rumus <i>Karvonen Nieman</i> .....	18
2.6 Ketepatan <i>Passing</i> .....	20
2.7 <i>Passing</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam .....	21
2.8 <i>Passing</i> Menggunakan Kaki Bagian Luar .....	22
2.9 <i>Passing</i> Menggunakan Punggung Kaki.....	23
3.1 <i>Ordinal Pairing</i> .....	30
3.2 Desain Penelitian .....	31
3.3 Tes Ketepatan <i>Passing</i> Sepak Bola .....	35
4.1 Diagram Batang Hasil Ketepatan <i>Passing</i> Kelompok Kaki Bagian Dalam( <i>Pre Test</i> ) .....	45
4.2 Diagram Batang Hasil Ketepatan <i>Passing</i> Kelompok Kaki Bagian Dalam ( <i>PostTest</i> ).....	46
4.3 Diagram Batang Distribusi Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Kaki Bagian Dalam. ....	47
4.4 Diagram Batang Distribusi Hasil <i>Post Test</i> Kelompok	



Kaki Bagian Dalam.....	48
4.5 Diagram Batang Hasil Ketepatan Passing Kelompok Punggung Kaki ( <i>Pre Test</i> ) .....	49
4.6 Diagram Batang Hasil Ketepatan Passing Kelompok Punggung Kaki ( <i>Post Test</i> ).....	50
4.7 Diagram Batang Distribusi Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Punggung Kaki.....	51
4.8 Diagram Batang Distribusi Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Punggung Kaki.....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian.....	67
2. Surat Balasan Penelitian .....	68
3. Hasil Data <i>Pre Test</i> Kelompok Latihan Tendangan Menggunakan Kaki Bagian Dalam .....	69
4. Hasil Data <i>Post Test</i> Kelompok Latihan Tendangan Menggunakan Kaki Bagian Dalam .....	70
5. Hasil Data <i>Pre Test</i> Kelompok Latihan Tendangan Menggunakan Punggung Kaki .....	71
6. Hasil Data <i>Post Test</i> Kelompok Latihan Tendangan Menggunakan Punggung Kaki .....	72
7. Uji Normalitas Kelompok Latihan Tendangan Kaki Bagian Dalam ( <i>Pre Test</i> ).....	73
8. Uji Normalitas Kelompok Latihan Tendangan Kaki Bagian Dalam ( <i>Post Test</i> ) .....	75
9. Uji Normalitas Kelompok Latihan Tendangan Punggung Kaki ( <i>Pre Test</i> ).....	77
10. Uji Normalitas Kelompok Latihan Tendangan Punggung Kaki ( <i>Post Test</i> ) .....	79
11. Uji Homogenitas Kelompok Latihan Tendangan Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki ( <i>Pre Test</i> ).....	81
12. Uji Homogenitas Kelompok Latihan Tendangan Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki ( <i>Post Test</i> ).....	82
13. Uji Hipotesis .....	83

14. Program Latihan Ketepatan <i>Passing</i> Kaki Bagian Dalam.....	87
15. Program Latihan Ketepatan <i>Passing</i> Menggunakan Punggung Kaki .....	101
16. Dokumentasi Penelitian .....	115

## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Belum diketahui secara pasti kapan permainan sepakbola dimulai. Namun, beberapa negara sudah mengenal permainan sepakbola sejak dulu. Sampai saat ini belum ada kesepakatan pendapat dari mana dan siapa pencipta permainan sepakbola. Namun, ada yang mengatakan asal mula permainan sepakbola terdapat diberbagai negara diantaranya Cina, Jepang, Mesir, Yunani, Italia, Prancis dan Inggris. Namun, pada zaman dahulu permainan sepakbola masih di mainkan dengan cara yang sederhana. Akan tetapi, negara yang menjadi kiblat persepakbolaan modern adalah Inggris. Karena sepakbola di Inggris berkembang pesat dan banyak mengalami perubahan dan keragaman dari tahun ketahun. Hal inilah yang menyebabkan banyak yang berpendapat bahwa Inggris menjadi kiblat persepakbolaan modern. Adapun teknik dasar yang perlu dimiliki oleh pemain sepakbola yaitu menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*) dan menyundul (*heading*).

Di Indonesia olahraga sepakbola sangat digemari oleh masyarakat. Olahraga sepakbola di Indonesia sudah dikenal berpuluh-puluh tahun yang lalu, tetapi Indonesia belum mampu bersaing ditingkat dunia. Di Indonesia olahraga sepakbola semakin dikenal dan digemari karena diselenggarakannya kompetisi dalam negeri yaitu liga Indonesia. Dimana kompetisi nasional ini dapat di jadikan *event* dalam meningkatkan kualitas sepakbola di Indonesia. Masyarakat Indonesia sangat mendambakan kembali kesuksesan di tahun lima puluhan yang pada saat itu Indonesia mampu lolos ke Olimpiade Melbourne.

Di Indonesia pembinaan pemain sepakbola dilakukan melalui sekolah sepakbola atau yang biasa di sebut dengan SSB. SSB adalah sekolah yang mempelajari tentang



permainan sepakbola dan merupakan sebuah organisasi Olahraga khusus yang menangani sepakbola. SSB juga berfungsi untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh para atlet. Namun, tujuan utama SSB adalah menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswanya untuk mengembangkan potensi dan bakatnya agar menjadi pemain yang berkualitas. Selain itu juga di dalam SSB kita diajarkan tentang sikap, kepribadian, dan perilaku yang baik, sedangkan untuk pencapaian prestasi merupakan tujuan jangka panjang.

Berdasarkan hasil dari wawancara dengan narasumber bahwasannya tim sepakbola Desa Beringin Kencana ini dibentuk sejak Tahun 2005. Awal terbentuk tim sepakbola ini hanya diikuti oleh 11 pemain dan kepengurusan tim sepakbola ini hanya ada pelatih dan asisten pelatih. Namun, dari awal terbentuk hingga sekarang memang tidak ada donator tetap yang mau memegang tim ini. Oleh karena itu, kepengurusannya pun ikut tidak berwawasan tinggi. Namun, dengan berjalannya waktu, akhirnya banyak juga yang ikut bergabung dalam tim sepakbola ini. Sampai pada Tahun 2019 tim sepakbola ini beranggotakan 30 orang. Namun, pada Tahun 2020 sampai dengan sekarang anggota tim sepakbola ini sudah mulai berkurang dikarenakan pada sibuk bekerja dan pada akhirnya saat ini anggota tim tersebut yang masih aktif hanya berjumlah 25 orang. Tim sepakbola Desa Beringin Kencana ini juga sudah sering mengikuti berbagai turnamen. Namun, tidak pernah sekalipun mendapatkan juara. Meskipun tim ini tidak pernah mendapat juara tapi anggota tim sepakbola Desa Beringin Kencana ini masih antusias bergabung dalam tim sepakbola ini (Wawancara dengan Heru Waluyopada 2 November 2022).

Ada beberapa faktor yang menyebabkan mengapa tim sepakbola ini tidak pernah mendapat juara yaitu para anggotanya masih belum memahami teknik *passing* menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki yang benar itu seperti apa, hal ini disebabkan karena kurangnya latihan kemampuan *passing* individu satu dengan yang lain, penyebab lainnya itu karena kurangnya pengetahuan tentang *passing* dari pelatih tim tersebut, karena pada saat melakukan latihan sepakbola pelatih hanya melakukan latihan fisik tanpa memberi latihan khusus untuk melakukan *passing* maupun *shooting* terhadap anggota tim tersebut, adapun faktor yang lainnya yaitu

karena tim sepakbola ini termasuk tim sepakbola umum maka terdapat pemain yang sudah tua (senior) sehingga fisiknya pun sudah kurang maksimal untuk berlari maupun melakukan *passing* atau *shooting*, selain itu juga disebabkan oleh kurangnya fasilitas yang dimiliki untuk berlatih (Wawancara dengan Heru Waluyo pada 27 November 2022).

Menurut Purwanto (anggota yang sudah lama bergabung), Purwanto membenarkan akan hal itu. Purwanto menjelaskan tentang kurangnya pemahaman *passing* pada anggota tim tersebut dikarenakan memang tidak adanya latihan khusus untuk melatih *passing* para anggotanya. Oleh karena itu, setiap mengikuti turnamen, para pemainnya tidak benar melakukan *passing*. Kebanyakan pemainnya melakukan *passing* dengan cara yang salah. Dan mengenai terdapatnya pemain yang sudah tua (senior) itu memang benar adanya oleh sebab itu faktor-faktor itulah yang menyebabkan kurang maksimalnya kemampuan *passing* pada tim sepakbola desa Beringin Kencana (Wawancara dengan Purwanto pada 27 November 2022). Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk meneliti tim sepakbola tersebut karena peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruhnya setelah peneliti melakukan treatment/tes pada tim sepakbola tersebut dengan tema penelitian Pengaruh Latihan *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Terhadap Ketepatan *Passing* Pada Tim Sepakbola Desa Beringin Kencana Kecamatan Candipuro Lampung Selatan.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

- 1.2.1 Kurangnya kemampuan melakukan teknik *passing* pada tim sepakbola Desa Beringin Kencana Kecamatan Candipuro Lampung Selatan
- 1.2.2 Kurangnya variasi latihan terhadap kemampuan *passing* pada tim sepakbola Desa Beringin Kencana Kecamatan Candipuro Lampung Selatan
- 1.2.3 Kurangnya pemahaman pelatih terhadap variasi teknik *passing* dalam sepakbola pada tim sepakbola Desa Beringin Kencana Kecamatan Candipuro Lampung Selatan

- 1.2.4 Kurangnya fasilitas untuk latihan pada tim sepak bola Desa BeringinKencana Kecamatan Candipuro Lampung Selatan

### **1.3 Batasan Masalah**

Agar penelitian tidak terlalu luas jangkauannya serta memudahkan pembahasan dalam penelitian, maka berdasarkan identifikasi masalah diatas peneliti membatasi masalah pada Pengaruh Latihan *Passing* Menggunakan Kaki BagianDalam dan Punggung Kaki Terhadap Ketepatan *Passing* Pada Tim Sepakbola Desa Beringin Kencana. Pemain sepakbola dalam penelitian ini adalah pemain diatas 15 tahun.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1.4.1 Adakah pengaruh latihan *passing* menggunakan kaki bagian dalam terhadap ketepatan *passing* pada tim sepakbola Desa Beringin Kencana Kecamatan Candipuro Lampung Selatan?
- 1.4.2 Adakah pengaruh latihan *passing* menggunakan punggung kakiterhadap ketepatan *passing* pada tim sepakbola Desa Beringin Kencana Kecamatan Candipuro Lampung Selatan?
- 1.4.3 Apakah latihan *passing* menggunakan kaki bagian dalam lebih baik dari pada punggung kaki terhadap ketepatan *passing* pada tim Sepakbola Desa Beringin Kencana Kecamatan Candipuro Lampung Selatan?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini adalah:

- 1.5.1 Untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* menggunakan kaki bagiandalam terhadap ketepatan *passing* pada tim sepakbola Desa

Beringin Kencana Kecamatan Candipuro Lampung Selatan.

- 1.5.2 Untuk mengetahui pengaruh latihan *passing* menggunakan punggung kaki terhadap ketepatan *passing* pada tim sepakbola Desa Beringin Kencana Kecamatan Candipuro Lampung Selatan.
- 1.5.3 Untuk mengetahui latihan *passing* menggunakan kaki bagian dalam lebih baik dari pada punggung kaki terhadap ketepatan *passing* pada tim sepakbola Desa Beringin Kencana Kecamatan Candipuro Lampung Selatan.

## 1.6 Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna bagi semua pihak yang membutuhkan. Adapun kegunaan dari penulisan ini yaitu:

### 1.6.1 Secara teoritis

Secara teoritis penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konsep-konsep yang berhubungan dengan masalah serta tujuan dari penelitian ini, yaitu mengenai konsep-konsep dalam olahraga mengenai “Pengaruh Latihan *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Terhadap Ketepatan *Passing* Pada Tim Sepak Bola Desa Beringin Kencana Kecamatan Candipuro Lampung Selatan”.

### 1.6.2 Secara Praktis

#### a. Bagi Universitas Lampung

Membantu civitas lainnya untuk dijadikan bahan mengembangkan pengetahuan, khususnya mengenai Pengaruh Latihan *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Terhadap Ketepatan *Passing* Pada Tim Sepak Bola Desa Beringin Kencana Kecamatan Candipuro Lampung Selatan.

#### b. Bagi Bagi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Memberikan sumbangan pengetahuan dalam menganalisa mengenai Pengaruh Latihan *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan



Punggung Kaki Terhadap Ketepatan *Passing* Pada Tim Sepak Bola Desa Beringin Kencana Kecamatan Candipuro Lampung Selatan.

c. Bagi Penulis

Menambah wawasan bagi penulis mengenai Pengaruh Latihan *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Terhadap Ketepatan *Passing* Pada Tim Sepak Bola Desa Beringin Kencana Kecamatan Candipuro Lampung Selatan.

d. Bagi Pembaca

Memperluas pengetahuan mengenai Pengaruh Latihan *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Terhadap Ketepatan *Passing* Pada Tim Sepak Bola Desa Beringin Kencana Kecamatan Candipuro Lampung Selatan.

## 1.7 Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir ini akan dikembangkan oleh penulis yaitu tentang Pengaruh Latihan *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dan Punggung Kaki Terhadap Ketepatan *Passing* Pada Tim Sepak Bola Desa Beringin Kencana Kecamatan Candipuro Lampung Selatan. Pengaruh *passing* adalah kemampuan seseorang untuk menghasilkan suatu akurasi atau ketepatan dengan teknik yang benar. Teknik dasar dalam sepakbola yaitu menendang, menggiring, menghentikan, menyundul, dan mengoper. Oleh karena itu, salah satu yang akan dibahas oleh peneliti yaitu teknik mengoper atau *passing*, dan *passing* yang dimaksud peneliti adalah *passing* menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki. *Passing* menggunakan kaki bagian dalam adalah sebuah gerakan menendang bola yang perkenaan antara kaki dan bolanya terjadi di kaki bagian dalam. Sedangkan *passing* menggunakan punggung kaki adalah sebuah gerakan menendang bola yang perkenaan antara kaki dan bolanya terjadi di kaki bagian luar. Pada dasarnya seluruh tendangan yang dilakukan dalam permainan sepakbola adalah untuk mencapai suatu target atau

sasaran tertentu dan pada pembahasan ini yang akan dituju adalah mengenai ketepatan dalam *passing*. Pengertian dari ketepatan *passing* adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan bola tepat sasaran yaitu kepada teman. Dalam hal ini peneliti bermaksud untuk meneliti ketepatan *passing* pada tim sepakbola Desa Beringin Kencana. Tim sepakbola Desa Beringin Kencana merupakan sebuah tim sepakbola yang sudah lama berdiri. Namun, tim sepakbola desa Beringin Kencana tidak pernah mendapatkan prestasi. Adapun penyebabnya yaitu kurangnya dana untuk membangun tim, keterbatasan dalam memilih pelatih, kurangnya pengetahuan teknik dalam sepakbola yang baik dan benar, terdapatnya pemain yang sudah tua (*senior*) dan kurangnya latihan terhadap teknik-teknik dalam sepakbola. Salah satunya adalah kurangnya pengetahuan dalam teknik *passing*. Memang faktanya pelatih hanya menekankan pada latihan fisik saja bukan pada teknik dasar yaitu *passing*.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka dilakukan untuk menyeleksi masalah-masalah yang akan dijadikan topik penelitian, dimana dalam kajian pustaka akan dicari teori atau konsep-konsep yang akan dijadikan landasan teori bagi penelitian yang akan dilakukan. Adapun tinjauan pustaka dalam penelitian ini adalah:

#### 2.1.1 Pengertian Sepakbola

Sepakbola telah dikenal sejak ribuan tahun lalu. Bukti ilmiah memperlihatkan, di Cina sejak Dinasti Han ada semacam sepakbola yang disebut “Tsu Chu” untuk melatih fisik tentaranya yaitu latihan menendang bola kulit dan memasukkannya ke dalam jaring kecil yang diikatkan bamboo panjang. Pemain hanya boleh menggunakan kaki, dada, punggung serta bahu sambil menahan serangan lawan. Namun, orang Inggrislah yang memulai perkembangannya dengan sempurna sehingga menjadi permainan sepakbola seperti sekarang ini (Samsudin, 2019). Istilah yang diberikan untuk permainan sepakbola pun bervariasi. Untuk Negara-negara yang menggunakan bahasa Inggris, mereka menyebut permainan ini *football*, sementara beberapa wilayah lain disebut *soccer*. Negara-negara yang menggunakan bahasa latin menyebutnya dengan istilah *futbol* atau *futebol*. Dalam bahasa Jerman atau bahasa yang digunakan oleh bangsa-bangsa Skandinavia disebut dengan *fussball* atau *votebal* dalam sebutan bahasa Belanda, sedangkan di Indonesia permainan ini sering disebut “sepakbola atau bola kaki” (Saputra, Muzaffar,& Palmizal, 2018).

Secara etimologi, arti sepakbola berasal dari dua kata yakni sepak dan bola. Sepak atau menyepak bisa diartikan sebagai menendang dengan menggunakan kaki, sedangkan maksud bola yaitu alat permainan yang mempunyai bentuk bulat terbuat dari bahan karet, kulit atau sejenisnya.

Sepakbola adalah kegiatan fisik yang kaya struktur pergerakan yang dimana dilihat dari taksonomi gerak umum, sepakbola bisa secara lengkap baik gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, non lokomotor dan gerakan manipulatif. Sepakbola merupakan suatu permainan yang dapat dilakukan dengan jalan menyepak, yang memiliki tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan cara mempertahankan gawang tersebut sehingga tidak kemasukkan bola (Bahtra, 2022).

Sepakbola adalah suatu olahraga yang dilakukan secara beregu dan beranggotakan 11 orang pemain, dimana terdiri dari 1 orang penjaga gawang dan 10 pemain yang masing-masing mempunyai posisi sebagai penyerang, pemain tengah dan pemain bertahan. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan dan tangan (terkecuali penjaga gawang). Pertandingan sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan agar bisa memenangkan pertandingan. Pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Tim yang mampu unggul jumlah gol dari lawannya dalam pertandingan sepakbola dinyatakan sebagai pemenangnya. Permainan sepakbola dimainkan dalam waktu 45 menit  $\times$  2 atau 90 menit dengan waktu istirahat dari babak 1 kebabak 2 sekitar 10-15 menit (Suta, Sudiana, & Sudarmada, 2021).

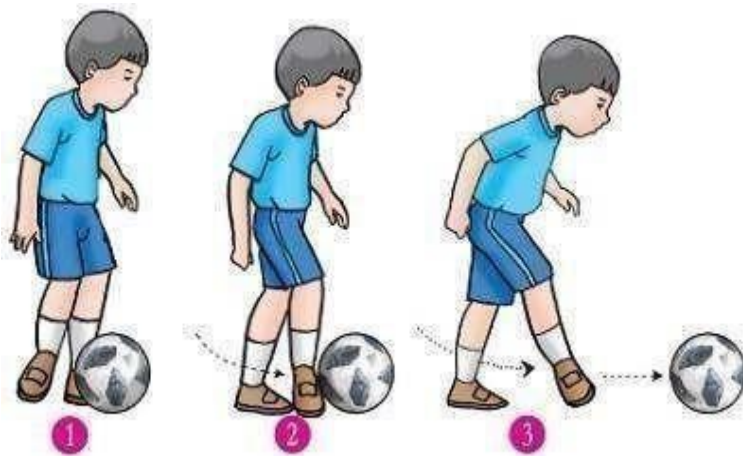
### **2.1.2 Macam-Macam Model Tendangan**

Menendang dibedakan beberapa macam, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam (*inside*), menendang dengan kaki bagian luar (*outside*), menendang dengan punggung kaki (*instep*) dan menendang dengan punggung kaki bagian dalam (*inside of the instep*). Adapun penjelasannya menurut (Mukti, 2013) sebagai berikut:

#### **a. Menendang dengan Kaki Bagian Dalam**

Teknik menendang dengan kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk mengumpan jarak pendek. Analisis gerak menendang dengan kaki bagian dalam sebagai berikut:

1. Badan menghadap sasaran dibelakang bola
2. Kaki tumpu berada disamping bola  $\pm 15$  cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk
3. Kaki tendang ditarik kebelakang dan ayunkan kedepan sehingga mengenai bola
4. Perkenaan kaki pada bola tepat pada mata kaki dan tepat ditengah-tengah bola
5. Pergelangan kaki ditegangkan pada saat mengenai bola
6. Gerak lanjut kaki tendang diangkat menghadap sasaran
7. Pandangan ditujukan kebola dan mengikuti arah jalannya bola terhadap sasaran
8. Kedua lengan terbuka disamping badan.



Gambar 2.1. Menendang dengan Kaki Bagian Dalam

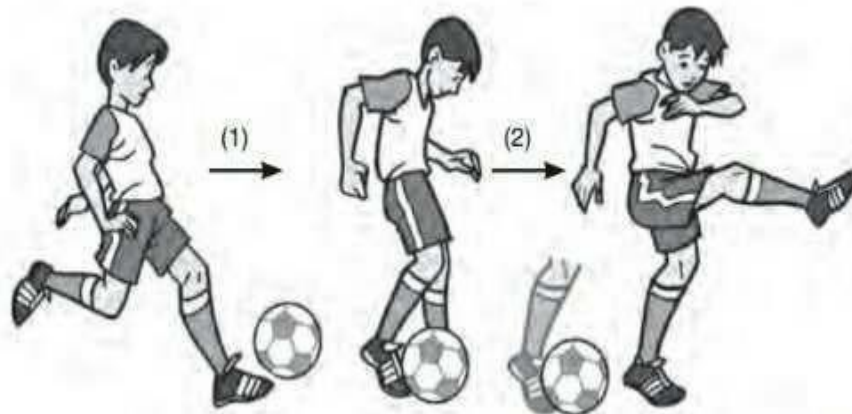
b. Menendang dengan Punggung Kaki

Umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak kegawang (*shooting at the goal*). Analisis gerak menendang dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

1. Badan dibelakang bola sedikit condong kedepan, kaki tumpu diletakkan disamping bola dengan ujung menghadap sasaran dan lutut sedikit ditekuk
2. Kaki tendang berada dibelakang bola dengan punggung kaki

menghadapkedepan/sasaran

3. Kaki tendang tarik kebelakang dan ayunkan kedepan sehingga mengenai bola
4. Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah-tengah bola dan pada saat mengenai bola pergelangan kaki ditegangkan
5. Gerak lanjut kaki tendang diarahkan dan diangkat ke arah sasaran
6. Pandangan mengikuti jalannya bola dan kesasaran



Gambar 2.2. Menendang dengan Punggung Kaki

c. Menendang dengan Punggung Kaki Bagian Dalam

Tendangan dengan punggung kaki bagian dalam pada umumnya digunakan untuk mengumpan jarak jauh (*long passing*). Analisis gerak menendang dengan punggung kaki bagian dalam adalah sebagai berikut:

1. Posisi badan berada di belakang bola, sedikit serong  $\pm 40^\circ$  dari garis lurus bola, kaki tumpu diletakkan disamping belakang bola  $\pm 30$  cm dengan ujung kaki membentuk sudut  $\pm 40^\circ$  dengan garis lurus bola
2. Kaki tendang berada dibelakang bola dengan ujung kaki serong  $\pm 40^\circ$  ke arah luar. Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan ke depan sehingga mengenai bola. Perkenaan kaki pada bola tepat di punggung kaki bagian dalam dan tepat pada tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola, pergelangan kaki ditegangkan
3. Gerak lanjut kaki tendang diangkat dan diarahkan kedepan

4. Pandangan mengikuti jalannya bola ke sasaran
5. Lengan dibuka berada disamping badan sebagai keseimbangan.

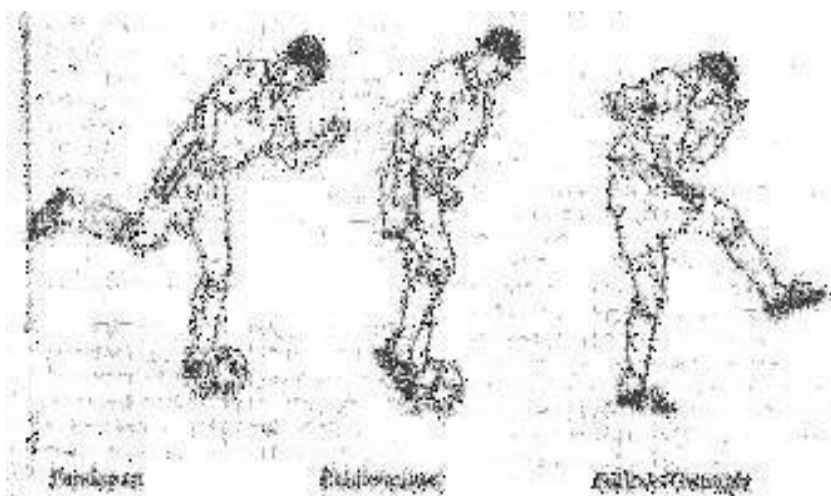


Gambar 2.3. Menendang dengan Punggung Kaki Bagian Dalam

d. Menendang dengan Kaki Bagian Luar

1. Menendang dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*short passing*). Analisis gerakan tendangan dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut:
2. Posisi badan di belakang bola, kaki tumpu disamping bola  $\pm 25$  cm, ujung kaki menghadap sasaran dan lutut sedikit ditekuk
3. Kaki tendang berada dibelakang bola, dengan ujung kaki menghadap kedalam
4. Kaki tendang ditarik kebelakang dan ayunkan kedepan sehingga mengenai bola
5. Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki bagian luar dan tepat di tengah-tengah bola, pada saat perkenaan bola pergelangan kaki ditegangkan
6. Gerak lanjut kaki tendang diangkat serong  $\pm 45^\circ$  menghadap sasaran
7. Pandangan ke bola dan mengikuti jalannya bola ke sasaran
8. Kedua lengan terbuka menjaga keseimbangan disamping badan





Gambar 2.4. Menendang dengan Bagian Luar

### 2.1.3 Hakikat Latihan

Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercise*, dan *training*. Dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Namun dalam bahasa Inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda. Dari beberapa istilah tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang tampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik. Latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip yang terencana dan teratur, sehingga dapat meningkatkan kesiapan dan kemampuan olahragawan. Dengan demikian, definisi latihan yang berasal dari kata *training* dapat disimpulkan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip *training* yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya sesuai dengan yang diinginkan (Emral, 2017).

Latihan adalah proses yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Latihan menggambarkan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama,

ditingkatkan secara progresif dan individu yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk sasaran yang telah ditentukan. Latihan harus dilakukan secara teratur, sistematis, berulang dan selalu ada penambahan beban yang bertahap. Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang dalam waktu yang lama melalui pemilihan program yang tepat, menambah tingkat kesulitan latihan sesuai dengan kemampuan pemain yang akan memberikan dampak terhadap peningkatan kualitas pemain sehingga mendapat prestasi yang maksimal seperti yang diharapkan oleh pemain dan pelatih (Sin, 2020).

Latihan merupakan sebuah proses yang dilakukan oleh atlet untuk mempersiapkan kondisi terbaik yang mungkin dicapainya. Kemampuan seorang pelatih sangat diperlukan untuk mengarahkan atlet mencapai prestasinya melalui pengembangan dan perencanaan latihan yang sistematis yang di dasari berbagai disiplin ilmu pengetahuan (Wiarso, 2021). Latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan penting. Peningkatan kemampuan keterampilan dan kapasitas energi diperhatikan sama. Latihan pula merupakan suatu program fisik yang direncanakan untuk memperbaiki keterampilan meningkatkan kapasitas energi seorang atlet untuk suatu pertandingan olahraga (Budiwanto, 2012).

#### **2.1.4 Komponen Latihan**

Olahraga merupakan kegiatan yang terukur dan tercatat, sehingga segala sesuatu yang dilakukan lebih banyak mengandung unsur-unsur yang pasti. Dalam menyusun dan merencanakan proses latihan seorang pelatih harus mempertimbangkan faktor-faktor yang disebut komponen-komponen latihan tersebut. Adapun beberapa macam komponen-komponen latihan antara lain:

1. Intensitas

Intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsang atau pembebanan. Untuk menentukan besarnya ukuran intensitas antara lain ditentukan dengan cara menggunakan: 1 RM

(*repetition maximum*), denyut jantung permenit, kecepatan, jarak tempuh, jumlah repetisi (ulangan) per waktu tertentu (menit/detik), pemberian waktu *recovery* dan *interval*. Intensitas merupakan fungsi kekuatan rangsangan syaraf yang dilakukan dalam latihan, kuatnya rangsangan tergantung dari beban kecepatan gerakan, variasi interval atau istirahat diantara ulangan. Kerja otot dan keterlibatan Sistem Syaraf Pusat menentukan intensitas konsentrasi maksimum selama pelatihan atau kompetisi (Tirtawirya, 2012).

## 2. Volume

Volume adalah kuantitas dari kerja yang ditampilkan, menggabungkan antara jarak dengan jam latihan. Volume merupakan jumlah untuk pemberian latihan teknik, taktik dan fisik yang tinggi meliputi waktu atau lamanya latihan, jumlah jarak atau berat angkatan per satuan waktu, dan jumlah ulangan dalam latihan atau unsur teknik yang dilakukan dalam waktuter tentu. Adapun jenis-jenis volume diantaranya:

- 1) Volume latihan maksimal: adalah tahapan latihan yang mutlak di alami oleh atlet dalam suatu periodisasi program latihan. Tanpa pernah mengalami kondisi latihan dengan volume maksimal seorang atlet tidak akan pernah mencapai kondisi adaptasi fisiologis. Ada dua tipe dari pada volume latihan yang akan mengakomodir atlet menuju pada adaptasi fisiologis sesuai dengan tuntutan spesifikasi cabang olahraga.
- 2) Volume relative: Jumlah total waktu yang dipakai dalam latihan oleh sekelompok atlet sewaktu latihan yang khusus.
- 3) Volume absolut: Ukuran jumlah kerja yang dilakukan setiap atlet persatuan waktu, biasanya dalam menit (Wiguna, 2017).

## 3. *Recovery*

*Recovery* adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antara repetisi (pengulangan). Dalam program latihan biasanya tertulis t. r = 1:2, artinya waktu *recovery* yang diberikan 2 kali lebih lama dari waktu kerja. Contoh latihan *push up* 1 menit, istirahat 2 menit (Hanafi, Prastyana, & Utomo, 2019).

#### 4. Irama

Irama latihan adalah sifat latihan berkaitan dengan tinggi rendahnya tempo latihan atau berat ringannya suatu latihan dalam satu unit latihan, latihan mingguan, bulanan atau tahunan (Budiwanto, 2012).

#### 5. Densitas

Densitas adalah frekuensi dalam melakukan rangkaian stimulus (rangsangan) harus dilakukan dalam setiap unit waktu dalam latihan dengan menunjukkan hubungan yang dicerminkan dalam waktu antara aktivitas dan pemulihan (*recovery*) dalam latihan. Ketepatan densitas dinilai, berdasarkan perimbangan antara aktivitas dengan pemulihan. Perimbangan ini berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan seseorang (Wiguna, 2017).

#### 6. Durasi

Durasi latihan ialah lama waktu yang digunakan untuk melakukan latihan, waktu total latihan dikurangi waktu istirahat (Budiwanto, 2012).

#### 7. Interval

Interval adalah waktu istirahat yang diberikan pada saat antara set, pada saat antara seri atau sirkuit antara sesi per unit latihan. Pada prinsipnya pemberian waktu *recovery* selalu lebih singkat dari pemberian waktu *interval*. Lama waktu istirahat atau interval antar aktivitas tergantung kepada berbagai faktor, antara lain intensitas latihan, status kemampuan peserta, fase latihan, serta kemampuan spesifik yang ditingkatkan (Hanafi, Prastyana, & Utomo, 2019).

#### 8. Kompleksitas

Kompleksitas mengacu pada tingkat kesempurnaan latihan, keterampilan yang kompleks, menuntut tingkat koordinasi diimbangi dengan peningkatan intensitas latihan. Kompleksitas latihan menunjukkan tingkat keragaman unsur yang dilakukan dalam latihan. Hal ini erat kaitannya untuk mengatasi masalah koordinasi *neuromuscular*. Kompleksitas latihan merupakan tingkat kerumitan dalam latihan, makin besar perbedaan tiap individu, makin besar stress pada sistem saraf dan diberikan dalam kondisi segar (Wiguna, 2017).

### 2.1.5 Zona Latihan

Zona latihan merupakan sebuah batas bawah dan batas atas denyut jantung yang dianjurkan untuk berkontraksi selama berolahraga. Pengukuran zona latihan dapat dilakukan dengan menghitung denyut nadi selama latihan. Jumlah denyut nadi per menit dapat dijadikan ukuran terhadap latihan yang dilakukan telah memenuhi zona latihan yang dianjurkan atau bahkan melampaui batas zona latihan. Metode yang sering dipergunakan dalam mendosis zona latihan adalah menggunakan rumus *Karvonen* yaitu:

$$\text{Zona Latihan} = (\% \text{ Latihan} \times (\text{DNM} - \text{DNI}) + \text{DNI}$$

Gambar 2.5. Rumus *Karvonen* Nieman dalam (Trinovrianti, 2012)

### 2.1.6 Hakikat Ketepatan

Ketepatan atau *accuracy* dalam konteks olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang dituju. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung yang dikenai. Ketepatan/*accuracy* dan tendangan dalam permainan sepakbola sangat erat hubungannya. Pemain sepakbola yang dibekali *dribble* dan kontrol bola yang istimewa akan menjadi tidak ada artinya dalam suatu pertandingan apabila pemain yang bersangkutan tidak memiliki ketepatan/*accuracy* dalam mengoper bola kepada teman. Hal ini karena seorang pemain yang dibekali *dribble* dan kontrol bola yang baik tidak mungkin saat menerima operan dari rekan satu tim, pemain tersebut akan membawa bola terus sepanjang pertandingan tanpa melakukan tendangan untuk mengoper (*passing*) (Anam, 2019).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi ketepatan yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat di kontrol oleh subjek itu sendiri, seperti koordinasi, ketajaman indra, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, *ball feeling* dan ketelitian, serta kuat atau lemahnya suatu gerakan. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri subjek, seperti besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya sasaran. Menurut Sukadiyanto dalam (Anam, 2019).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, diantaranya yaitu:

(1) tingkat kesulitan, (2) pengalaman, (3) keterampilan sebelumnya, (4) jenis kelamin, (5) jenis keterampilan, (6) perasaandan (7) kemampuan mengantisipasi gerak.

### **2.1.7 Ketepatan *Passing***

Ketepatan adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Ketepatan diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan gerakan-gerakan *volunteer* untuk suatu tujuan. Gerakan *volunteer* dimaksudkan disini adalah gerakan merubah arah untuk menempatkan posisi yang pas, sehingga sasaran yang diharapkan tercapai. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan (Sudrajad, 2017).

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak kesesuatu sasaran sesuai dengan tujuan. Ketepatan adalah melakukan gerakan tanpa membuat kesalahan. Orang yang mempunyai ketepatan yang baik dapat mengontrol gerakan dari satu sasaran ke sasaran yang lainnya (Manurizal,2019). Ketepatan *passing* dalam sepakbola adalah kemampuan dalam menempatkan atau mengoper atau *passing* bola sesuai dengan sasaran. Ketepatan *passing* ini sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, karena dengan *passing* yang akurat akan menciptakan permainan yang semakin baik dalam sebuah tim, baik dalam menyusun penyerangan maupun mengembangkan permainan. Untuk dapat memiliki ketepatan *passing* bola yang baik, seorang pemain harus sering melakukan latihan *passing* bola, baik menggunakan sasaran *passing* berupa benda mati maupun dengan *passing* bola kepada rekan (Setiawan, 2020).



Gambar 2.6. Ketepatan *Passing*

### 2.1.8 Definisi *Passing*

*Passing* adalah elemen dasar dalam permainan sepakbola yang menghubungkan antara satu pemain dengan pemain yang lainnya. Pemain harus bisa menguasai keterampilan *passing* sebaik mungkin, karena merupakan salah satu cara untuk mendistribusikan bola kepada teman. Tanpa *passing* sepakbola akan sulit dimainkan bahkan tidak bisa dimainkan, karena proses perpindahan bola dari satu tempat ke tempat yang lain akan sulit dilakukan. *Passing* yang baik adalah *passing* yang akurat dan memiliki kekuatan yang pas sampai ke pemain yang menerima *passing* (Bahtra, 2022).

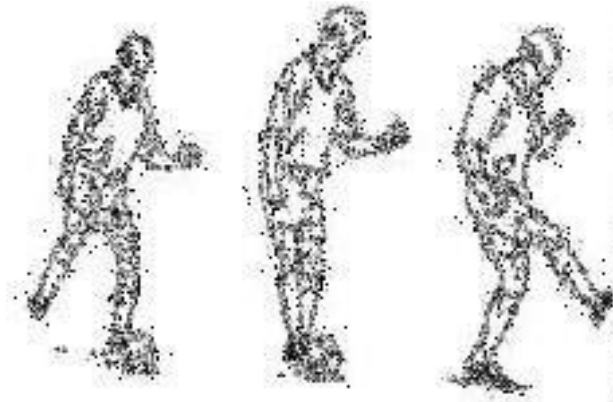
*Passing* memiliki tiga teknik yaitu : 1) *passing* dengan kaki bagian dalam, 2) *passing* dengan kaki bagian luar, 3) *passing* dengan punggung kaki. Adapun cara *passing* bola menurut (Luxbacher, 2012) sebagai berikut:

1. *Passing* Menggunakan Kaki bagian Dalam
  - a) Sikap awal
    - 1) Kaki dibuka selebar bahu
    - 2) Kedua tangan berada disamping badan
    - 3) Pandangan mata kedepan
  - b) Sikap pelaksanaan
    - 1) Posisi badan agak membungkuk
    - 2) Kaki tumpu berada disamping bola, agak ditekuk untuk menjaga



keseimbangan badan, perkenaan kaki saat menendang bola, kaki bagiandalam mengenai tengah-tengah bola.

- 3) Gerakan lanjut
- 4) Posisi badan dan tangan
- 5) Kedua kaki dibuka selebar bahu
- 6) Pandangan mata kedepan



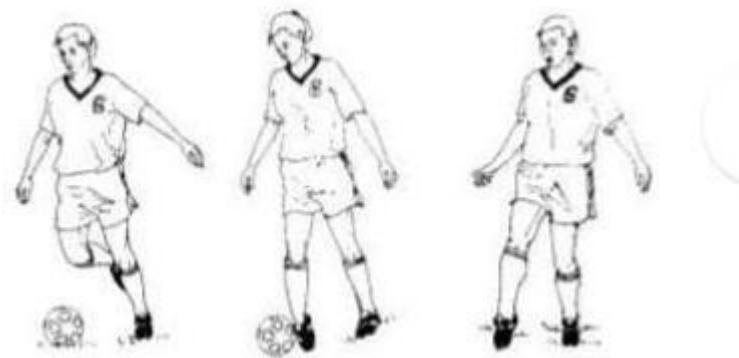
Gambar 2.7. *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Sumber: (Luxbacher, 2012)

## 2. *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Luar

- a) Sikap awal
  - 1) Badan mehadap sasaran dibelakang bola
  - 2) Kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 25 cm
  - 3) Lutut sedikit ditekuk
  - 4) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunan kedepan sehingga mengenai bola
- b) Sikap pelaksanaan
  - 1) Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki dan tepat pada tengahbola dan pada saat kaki mengenai bola
  - 2) Pergelangan kaki ditegakkan
- c) Gerak lanjut
  - 1) Lanjutan kaki menendang diangkat kurang lebih 45 derajat dan diarahkankedepan.
  - 2) Pandangan mata sesaat impact melihat bola selanjutnya mengikuti arah sasaran.

- 3) Di buka disamping badan sebagai keseimbangan.
- 4) Setelah melepas tendangan masih ada gerakan-gerakan lanjutan agar diperhatikan tidak putus.



Gambar 2.8. *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Luar

Sumber: (Luxbacher, 2012)

### 3. *Passing* Menggunakan Punggung Kaki

#### a) Sikap awal

- 1) Posisi pemain membentuk sudut kurang lebih 40 derajat dari garis lurus bola
- 2) Kaki tumpu diletakkan disamping dibelakang bola kurang lebih 30 cm dengan ujung kaki membuat sudut kurang lebih 40 derajat dengan garis lurus bola
- 3) Kaki tendang berada dibelakang bola dengan ujung kaki serong kurang lebih 40 derajat ke arah luar

#### b) Sikap pelaksanaan

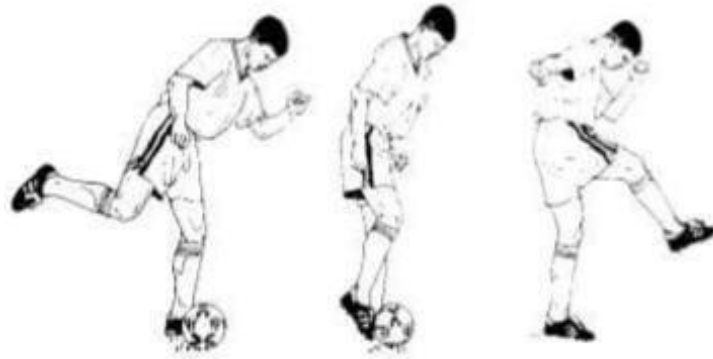
- 1) Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan kedepan sehingga mengenai bola
- 2) Perkenaan kaki pada bola tepat dipunggung kaki bagian dalam dan tepat pada bagian tengah bawah bola dan pada saat kaki mengenai bola
- 3) Pergelangan kaki ditegakkan

#### c) Gerak lanjut

- 1) Kaki tendang diangkat dan diarahkan ke depan
- 2) Pandangan mata sesaat impact melihat bola selanjutnya mengikuti

arah sasaran.

- 3) Lengan dibuka berada disamping badan sebagai keseimbangan



Gambar 2.9. *Passing* Menggunakan Punggung Kaki

Sumber: (Luxbacher, 2012)

## 2.2 Penelitian Relevan

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian terdahulu sebagai perbandingan kajian yang hendak dibahas, penelitian dengan topik sejenis pada penelitian terdahulu diantaranya:

- 2.2.1 Penelitian yang dilakukan oleh Hary Muhammad Amin, mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sukabumi dengan judul “Perbandingan Akurasi *Long Pass* Menggunakan Kaki Bagian Dalam, Kaki Bagian Luar dan Punggung Kaki terhadap Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 3 Kota Sukabumi Tahun 2018”. Hasil dari penelitian ini menyebutkan bahwa penelitian difokuskan kepada perbandingan akurasi *long pass* menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki. Berbeda dengan penelitian yang peneliti lakukan membahas dan memfokuskan penelitian terhadap pengaruh latihan *passing* menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki terhadap ketepatan *passing*.

- 2.2.2 Penelitian yang dilakukan oleh Ratna Kumala Setyaningrum dan Muhammad Koirul Anwar, mahasiswa Universitas Tunas Pembangunan dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Kaki Dalam dan Punggung Kaki terhadap Ketepatan *Shooting* Ke Gawang Pada SSB Bintang Bola Sragen Tahun 2019”. Hasil dari penelitian ini menyebutkan bahwa penelitian difokuskan kepada Perbedaan Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Kaki Dalam dan Punggung Kaki terhadap Ketepatan *Shooting* Ke Gawang. Berbeda dengan penelitian yang peneliti lakukan membahas dan memfokuskan penelitian terhadap pengaruh latihan *passing* menggunakan kakibagian dalam dan punggung kaki terhadap ketepatan *passing*.
- 2.2.3 Penelitian yang dilakukan oleh M. Ishlahuddin dan Dedi Ahmadi, mahasiswa Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dengan judul “Perbandingan Latihan *Shooting* Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki Penuh terhadap Ketepatan *Shooting* Ke Gawang Pada Pemain SSB Bermuda Batam U-16 Putra Tahun 2021”. Berbeda dengan penelitian yang peneliti lakukan membahas dan memfokuskan penelitian terhadap pengaruh latihan *passing* menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki terhadap ketepatan *passing*.

### **2.3 Hipotesis Penelitian**

Pada penelitian ini terdapat tiga hipotesis penelitian yang dipaparkan oleh peneliti, yaitu:

- 2.3.1 Apakah ada pengaruh yang signifikan pada latihan *passing* menggunakan kaki bagian dalam terhadap ketepatan *passing* pada tim sepakbola Desa Beringin Kencana Kecamatan Candipuro Lampung Selatan.
- 2.3.2 Apakah ada pengaruh yang signifikan pada latihan *passing* menggunakan punggung kaki terhadap ketepatan *passing* pada tim

sepakbola Desa Beringin Kencana Kecamatan Candipuro Lampung Selatan.

- 2.3.3 *Passing* menggunakan kaki bagian dalam lebih baik dari pada *passing* menggunakan punggung kaki pada tim sepakbola Desa Beringin Kencana Kecamatan Candipuro Lampung Selatan.

### III. METODE PENELITIAN

#### 3.1. Metode Penelitian

Istilah metode berasal dari bahasa Yunani, *methodos* yaitu “jalan ke suatu tempat atau cara untuk mencapai sesuatu”. Secara istilah, metode diartikan sebagai cara atau prosedur yang digunakan dalam mencapai tujuan. Dalam bahasa Inggris metode berasal dari kata *method* yakni *a particular way of doing* yang berarti cara tertentu untuk melakukan sesuatu. Dalam bahasa Arab metode disebut *thariqoh*. *Thariqoh* menurut Kamus Mujid berarti *as-siroh, al-halah, al-madzhah, al-khottufi as-syai'*, yang artinya cara ataupun jalan dan juga *al-manhaj* (sistem) dan *al-wasilah* (mediator atau perantara). Dengan demikian kata Arab yang berarti dekat dengan arti metode adalah *al-thariqoh*. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), metode adalah “cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan guna mencapai apa yang telah ditentukan”. Dengan kata lain adalah suatu cara yang sistematis untuk mencapai tujuan tertentu (Sukiati, 2016).

Penelitian merupakan terjemah dari kata *research* yang berarti penelitian dan penyelidikan. Penelitian adalah pemeriksaan yang teliti, penyelidikan, kegiatan pengumpulan, pengolahan, analisis dan penyajian data yang dilakukan secara sistematis dan objektif untuk memecahkan persoalan atau menguji suatu hipotesis untuk mengembangkan prinsip-prinsip umum. Penelitian dirumuskan sebagai penerapan pendekatan ilmiah pada pengkajian suatu masalah, sebagai cara untuk memperoleh informasi yang berguna dan dapat dipertanggungjawabkan, yang bertujuan untuk menemukan jawaban terhadap persoalan yang berarti, melalui penerapan prosedur-prosedur ilmiah (Abubakar, 2021).

Secara umum, pengertian metode penelitian adalah suatu proses atau cara yang dipilih secara spesifik untuk menyelesaikan masalah yang diajukan dalam sebuah riset. Menurut (Alawiyah, 2020) agar lebih memahami apa itu metode riset, maka kita dapat merujuk pada pendapat ahli berikut ini:

1. Prof. Dr. Sugiyono

Menurut Prof. Dr. Sugiyono, pengertian metode penelitian adalah suatu cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.

2. Muhiddin Sirat

Menurut Muhiddin Sirat, metode riset adalah suatu cara untuk memilih topik masalah dan penentuan judul suatu riset.

3. Prof. M. E. Winarno

Menurut Prof. M. E. Winarno, metodologi penelitian adalah suatu kegiatan ilmiah yang dilakukan dengan teknik yang teliti dan sistematis.

4. Heri Rahyubi

Menurut Heri Rahyubi, metode penelitian adalah suatu model cara yang bisa dilakukan dalam kegiatan belajar mengajar demi tercapainya suatu proses pembelajaran yang baik.

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian di dasarkan pada ciri-ciri keilmuan (pengetahuan) yaitu rasional empiris dan sistematis. Rasional berarti penelitian yang dilakukan dengan cara-cara yang masuk akal, sehingga dapat dijangkau oleh penalaran (pemikiran) manusia. Empiris berarti cara-cara yang dilakukan itu dapat diamati oleh indera manusia sehingga orang lain dapat mengamati dan mengetahui cara-cara yang digunakan penelitian, misalkan contoh yang tidak ilmiah mencari data pengobatan suatu penyakit melalui paranormal. Sistematis artinya proses atau tahapan yang digunakan dalam penelitian itu menggunakan langkah-langkah tertentu yang bersifat logis (Darmanah, 2019).

### 3.2. Metode Kuantitatif Eksperimen

Dalam pandangan kuantitatif, semua fenomena alam memiliki faktor-faktor yang mendahuluinya (*antecen factor*). Asumsi mengacu bahwa kebenaran dan secara mutlak diperoleh hanya melalui pengamatan langsung. Para ilmuwan, menurut asumsi ini, tidak tergantung dari otoritas sebagai sumber kebenaran, tetapi tergantung dari bukti-bukti empirik. Ada beberapa asumsi dasar yang berlaku bagi ilmu pengetahuan, sebagai berikut :

1. Bahwa segala fenomena dialam semesta terikat oleh aturan atau hukum (*orderly*) dan berada dalam keteraturan (*regularly*).
2. Bahwa manusia mempunyai kemampuan untuk mengikuti semua aturan keteraturan dari semua fenomena di alam semesta. Setiap fenomena (substansi, kondisi, dan proses) tidak terjadi secara kebetulan, melainkan ada penyebabnya dan ada akibatnya terhadap fenomena lain. Bahwa pengetahuan ilmiah hanya mampu menggambarkan sesuatu yang terjadi secara nyata dialam semesta, apabila pengetahuan bersifat empirik (Romlah, 2021).

Pendekatan penelitian yang digunakan peneliti yaitu pendekatan eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang paling dapat diandalkan keilmiahannya (paling valid), karena dilakukan dengan pengontrolan secara ketat terhadap variabel-variabel pengganggu diluar yang dieksperimenkan. Menurut konsep klasik, eksperimen merupakan penelitian untuk menentukan pengaruh variabel perlakuan (*Independent Variable*) terhadap variabel dampak (*Dependent Variable*) (Hardani, 2020).

Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi atau data tentang akibat dari adanya suatu perlakuan (*treatment*). Penelitian eksperimen dilakukan untuk mengetes hipotesis dengan tiga ciri, menurut (Mukhid, 2021) yaitu:



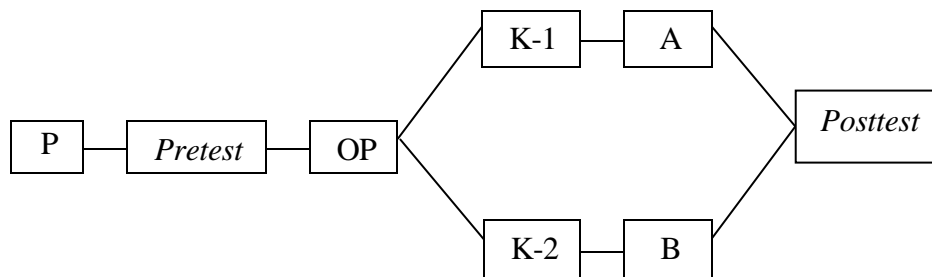
- a) Adanya variabel bebas yang dimanipulasi
- b) Adanya pengendalian atau pengontrolan terhadap semua variabel lain kecuali variabel bebas yang dimanipulasi
- c) Adanya pengamatan dan pengukuran terhadap variabel terikat sebagai akibat dari tindakan manipulasi variabel bebas

Konsep dasar sebuah eksperimen adalah sesuatu di uji cobakan, yakni satu atau lebih variabel bebas diatur dan dikontrol untuk menentukan efeknya. Variabel bebas yang dikontrol disebut variabel eksperimental (ratminingsih, 2010).

### **3.3. Desain Penelitian**

Desain penelitian adalah kerangka kerja sistematis yang digunakan untuk melaksanakan penelitian. Desain penelitian memberikan gambaran tentang prosedur untuk mendapatkan informasi atau data yang diperlukan untuk menjawab seluruh pertanyaan penelitian. Oleh karena itu, sebuah desain penelitian yang baik akan menghasilkan sebuah proses penelitian yang efektif dan efisien (Hartati, 2019).

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan desain eskperimen dengan bentuk *pre-test* dan *post-test*, yaitu desain yang terdapat *pre-test* sebelum diberi perlakuan dan *post-test*. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2006). Penelitian ini akan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Untuk lebih jelasnya proses penelitian yang akan dilaksanakan, maka dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 3.2. Desain Penelitian

(Sumber: Sugiyono, 2006)

Keterangan:

P : Populasi penelitian

Pre test : Tes awal ketepatan *passing*

OP : *Ordinal pairing*

K-1 : Kelompok eksperimen

1K-2 : Kelompok eksperimen 2

A : *Passing* kaki bagian dalam

B : *Passing* punggung kaki

Post test: Tes akhir ketepatan *passing*

### 3.4. Populasidan Sampel

#### 3.3.1 Populasi

Menurut Cooper dan Emory dalam (Sinaga, 2014) mengemukakan populasi adalah seluruh kumpulan elemen yang dapat kita gunakan untuk membuat beberapa kesimpulan. Populasi adalah kelompok elemen yang lengkap, yang biasanya berupa orang, objek, transaksi atau kejadian dimana kita tertarik untuk mempelajarinya atau menjadi objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota tim sepakbola Desa Beringin Kencana yang berjumlah 22 orang.

### 3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Sampel penelitian adalah sebagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi (Sinaga, 2014). Penelitian ini menggunakan *total sampling*. *Total sampling* adalah suatu cara pengambilan sampel dimana peneliti mencampur semua subjek-subjek di dalam populasi sehingga semua subjek dapat dikenakan perlakuan (Sugiyono, 2006). Pemisahan sampel dilakukan secara *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* adalah pemisahan sampel yang didasari atas kriterium *ordinal* (Hadi, 2004).

Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
Ranking	Ranking
1	2
4	3
5	6
8	7
Dst...	

Gambar 3.1. *Ordinal Pairing*

(Sumber: Hadi, 2004)

## 3.5. Variabel dan Data Penelitian

### A. Variabel

Secara teoritis, variabel didefinisikan sebagai atribut seseorang atau subjek yang mempunyai variasi antara satu orang dengan orang yang lain atau satu objek dengan objek lain. Variabel dapat dikatakan sebagai suatu sifat yang diambil dari

suatu nilai yang berbeda (*different values*). Dengan demikian, variabel itu merupakan suatu yang bervariasi (Ulfa, 2021). Variabel penelitian dapat dilihat dari dua sudut yaitu dari sudut peran dan sifat. Dilihat dari segi perannya, variabel ini dapat dibedakan ke dalam dua jenis menurut (Nasution, 2017) yaitu:

1. Variabel *dependent* (terpengaruh) ialah variabel yang dijadikan sebagai faktor yang dipengaruhi oleh sebuah atau sejumlah variabel lain.
2. Variabel *independent* (mempengaruhi) ialah variabel yang berperan memberi pengaruh kepada variabel lain.

Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini yaitu *passing* target dengan menggunakan target teman dan cone, sedangkan variabel terikat (Y) yaitu ketepatan *passing*. Ketepatan *passing* dalam penelitian ini adalah kemampuan pemain dalam mengoper bola ke sasaran atau teman sesuai dengan tujuan. Keterampilan *Passing* diukur dengan tes ketepatan *passing* dari tes *passing* (Effendy, 2015), yaitu setiap anggota tim menendang 5 kali kesempatan dengan target dibagi menjadi 5 area dimana masing-masing target mempunyai nilai/point, jika bola keluar atau tidak masuk maka bernilai nol.

## B. Data Penelitian

Data penelitian adalah hasil pencatatan peneliti, baik yang berupa fakta maupun angka. Berdasarkan SK Menteri P&K No.0259/U/1977, data didefinisikan sebagai segala fakta dan angka yang dapat dijadikan bahan untuk menyusun suatu informasi, sedangkan informasi adalah hasil pengolahan data yang dipakai untuk suatu keperluan. Data adalah segala keterangan (informasi) mengenai suatu hal yang berkaitan dengan tujuan penelitian. Jenis data dilihat dari derajat datanya terbagi dua, yaitu:

### 1. Data Primer

Data primer adalah data yang langsung diperoleh dari sumber data pertama dilokasi penelitian atau objek penelitian.

## 2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber kedua atau sumber sekunder dari data yang dibutuhkan (Rahmadi, 2011).

### **3.6. Instrumen Penelitiandan Teknik Pengumpulan Data**

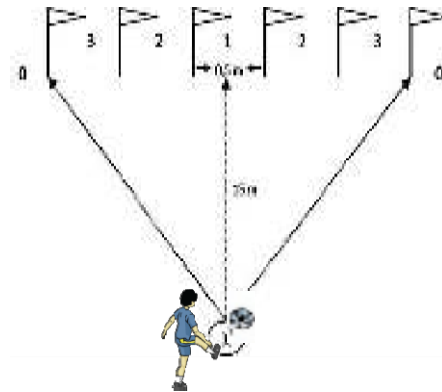
#### 3.5.1. Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan suatu alat yang memenuhi persyaratan akademis sehingga dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengukur suatu objek ukur atau mengumpulkan data mengenai suatu variabel (Sappaile, 2007). Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati secara spesifik fenomena ini disebut variabel penelitian (Sugiyono, 2013). Suatu instrument mempunyai tingkat validitas dan reliabilitas, intrumen yang valid berarti dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur dan reliable berarti bila digunakan beberapa kali akan tetap menghasilkan data yang sama. Instrumen yang digunakan untuk pengukuran awal (*pre test*) maupun pengukuran akhir (*post test*) menggunakan tes ketepatan *passing*. Tujuannya untuk mengetahui ketepatan *passing* pemain sepakbola. Adapun validitas sebesar 0.963 dan reliabilitas 0.900 (Suparjo, 2009).

Tabel 3.1. Validitas dan Reliabilitas

<b>Validitas Tes</b>	0.963	<b>Reliabilitas</b>	0.900
----------------------	-------	---------------------	-------

(Sumber: Suparjo, 2009)

Gambar 3.3. Tes Ketepatan *Passing* Sepakbola  
(Sumber: Suparjo, 2009)

### 3.3.1. Alat dan Fasilitas

1. Lapangan sepakbola
2. Bola
3. Peluit
4. Bendera
5. Papan nama
6. Pena
7. Meteran

### 3.3.2. Cara Pelaksanaan

1. Testi meletakkan bola dititik perpotongan garis batas arah tendangan yang telah diberi tanda.

2. Testi mengambil awalan untuk melakukan tes *passing*.
3. Testi *passing* ke arah angka yang berada diantara tiang bendera dengan kaki yang terkuat menggunakan kaki bagian dalam.
4. *Passing* dianggap sah apabila masuk bidang sasaran angka yang berada diantara tiang bendera dan apabila bola mengenai tiang tetapi bola masuk kebidang sasaran angka *passing* tetap dianggap sah.
5. *Passing* yang dianggap tidak sah apabila bola tidak masuk ke dalam sasaran angka yang berada diantara tiang bendera. Serta *passing* menggunakan kaki bagian luar dan punggung kaki akan dinilai tidak sah apabila bola masuk kedalam bidang sasaran angka.
6. Testi meletakkan bola dititik perpotongan garis batas arah tendangan yang telah diberi tanda untuk melakukan *passing* yang kedua sampai kelima tes ketepatan *passing*.
7. Setelah testi melakukan *passing*, testor mencatat hasil *passing* yang dilakukan testi dari lima kali tes ketepatan *passing*.

Testi bergantian melaksanakan tes ketepatan *passing* sampai sampel selesai berjumlah 22 pemain.

Tabel 3.2. Tabel Penilaian Tes *Akurasi* (Ketepatan)

Nama	Target	<i>Passing</i>					Total Skor
		1	2	3	4	5	
	1,2,3						

(Sumber: Suparjo, 2009)

a. Keterangan Skor

- 0 : Bola tidak masuk
- 1 : Bola masuk diantara tiang 3 dan 4
- 2 : Bola masuk diantara tiang 2 dan 3, tiang 4 dan 5
- 3 : Bola masuk diantara tiang 1 dan 2, 5 dan 6

b. Kriteria Penilaian

Penilaian ketepatan *passing* mempergunakan PAN (Penilaian Acuan Norma). Berikut tabel kategori PAN.

Tabel 3.3. Tabel Kriteria Penilaian

Skor	Kategori
15	Sangat Baik
13-14	Baik
11-12	Sedang
8-10	Kurang
0-7	Sangat Kurang

(Sumber: Suparjo, 2009)

### 3.5.2. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian kuantitatif, data-data yang diperlukan dapat dikumpulkan melalui instrumen-instrumen yang sudah dibicarakan pada subbab terdahulu. Instrumen yang dipakai tentu sesuai dengan jenis dan sifat penelitiannya. Biasanya tidak tunggal, tetapi ada beberapa instrumen ini maksudnya untuk saling melengkapi dan dijamin tidak akan tumpang tindih (Abdullah, 2015).

Untuk mendapatkan data yang sesuai dengan masalah yang penulis teliti, maka peneliti menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

1) Teknik Tes

a. Tes Awal atau *Pretest*

Tes awal atau *pretest* yaitu tes yang pertama kali dilakukan oleh peneliti dengan tujuan untuk memperoleh data awal tingkat kemampuan sampel sebelum diberi *treatment* atau perlakuan dan sebelum melakukan tes awal sampel wajib melakukan pemanasan (Widiarso, 2020).

b. *Treatment* atau Perlakuan

Perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 16 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberkan perubahan pada kardiovaskular dan pembesaran otot kaki (Firdaus, 2011).



### 1. Pemanasan (*Warming Up*)

Populasi/sampel diwajibkan untuk melakukan pemanasan cukupnya sebelum melakukan latihan inti dengan tujuan untuk mempersiapkan kondisi fisik dan untuk mengurangi resiko cedera. Pemanasan sangat penting dalam mengadakan perubahan fungsi organ tubuh guna menghadapi kegiatan fisik yang sangat berat. Pemanasan dilakukan kurang lebih selama 10-20 menit dan diawali dengan peregangan otot (*statis*) kemudian dilanjutkan gerakan-gerakan senam penunjang latihan (*dinamis*).

### 2. Pembelajaran Inti (*Treatment* atau perlakuan)

Pembelajaran inti bertujuan untuk melakukan pembelajaran yang telah disusun. Dalam penelitian ini model pembelajaran yang diberikan dalam kelompok eksperimen adalah *Pasing Firsttouch Passing, Passing Back Pass, dan Passing Wallpass*.

### 3. Pendinginan (*Colling Down*)

Setelah melakukan latihan atau aktivitas, populasi/sampel perlu melakukan pendinginan dengan tujuan agar otot dapat kembali dalam keadaan semula atau normal. Pendinginan dilakukan dengan cara peregangan otot yang telah melakukan aktivitas fisik sampai kondisi fisik sampel perlahan-lahan kembali dalam keadaan semula atau normal.

### b. Test Akhir (*Post Test*)

Tes akhir dilakukan setelah populasi/sampel selesai melakukan *treatment* program latihan selama 16 kali pertemuan yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan yang dilakukan pada tes awal dengan tujuan untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh tiap-tiap peserta tes setelah melaksanakan program latihan (Widiarso, 2020).

## 2) Teknik Wawancara

Teknik wawancara adalah teknik eksplorasi mendalam dan menyeluruh terhadap sebuah fenomena yang menjadi objek penelitian. Wawancara paling umum

melibatkan setidaknya satu sampai dua orang sebagai pewawancara dan satu orang sebagai narasumber. Meskipun demikian, tidak menutup kemungkinan wawancara dilakukan lebih dari dua orang yang disebut wawancara kelompok (*group interview*). Pada penelitian ini peneliti memperoleh sumber data melalui wawancara kepada Heru Waluyo selaku pengurus tim sepakbola Desa Beringin Kencana dan Purwanto selaku anggota tim sepakbola Desa Beringin Kencana.

### 3) Teknik Kepustakaan

Teknik kepastakaan atau studi pustaka adalah teknik penelitian yang menggunakan data-data atau bahan-bahan yang diperlukan dalam menyelesaikan penelitian tersebut berasal dari perpustakaan baik berupa buku, ensiklopedia, kamus, jurnal, dokumen, majalah dan lain sebagainya. Dalam mencari sumber bacaan, seorang peneliti harus selektif sebab tidak semua dapat dijadikan sebagai sumber data paling tidak ada dua kriteria yang biasa digunakan untuk memilih sumber bacaan yaitu (a) prinsip kemutakhiran (*recency*) dan (b) prinsip relevansi (*relevance*), kecuali untuk penelitian historis, perlu dihindarkan penggunaan sumber bacaan yang sudah lama dan dipilih sumber yang lebih mutakhir (Harahap, 2014). Jadi, teknik kepastakaan adalah proses pengumpulan data atau sumber dengan cara mencari literatur bacaan yang berkaitan dengan penelitian. Dalam hal ini peneliti menggunakan buku-buku dan jurnal yang peneliti akses melalui *google cendekia* dan *Z-library*.

### 3.7. Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif atau sering disebut kuantitatif deskriptif yang diterapkan dalam penelitian ilmu-ilmu sosial, untuk menganalisis datanya biasanya menggunakan alat bantu yang disebut statistik dan statistika. Statistik dan statistika merupakan dua hal yang sangat berbeda. Dalam pengertian yang sederhana statistik artinya data. Dalam pengertian yang luas statistik artinya kumpulan dalam bentuk angka yang disusun dalam bentuk tabel dan atau diagram yang berkaitan dengan masalah tertentu, sedangkan statistika adalah pengetahuan

Yang berkaitan dengan metode, teknik, atau cara untuk mengumpulkan data, mengolah data, menganalisis data, menarik kesimpulan atau menginterpretasikan data (Abdullah, 2015).

Data yang dianalisis adalah data dari hasil tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*). Menghitung hasil tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) dengan teknik analisa data uji t, adapun syarat dalam menggunakan uji t adalah:

## 1. Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk melihat apakah data penelitian yang diperoleh mempunyai distribusi atau sebaran normal atau tidak. Untuk pengujian normalitas ini adalah menggunakan uji Liliefors. Langkah pengujiannya mengikuti prosedur (Nuryadi, 2017) yaitu:

1) Pengamatan  $X_1, X_2, \dots, X_n$  dijadikan bilangan baku

$$X_1, X_2, \dots, X_n \text{ dengan menggunakan rumus } Z_i = \frac{X_i - \mu}{\sigma}$$

Keterangan:

$Z_i$  = Skor baku

$X_i$  = Row skor

$\mu$  = Rata-rata

$\sigma$  = Simpangan baku

2) Untuk tiap bilangan baku ini dengan menggunakan daftar distribusi normal baku. Kemudian dihitung peluang  $F(Z_i) = P(Z \leq Z_i)$

3) Selanjutnya dihitung  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  yang lebih kecil atau sama dengan  $Z_i$  kalau proporsi ini dinyatakan dengan  $S(Z_i)$  maka banyaknya  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  yang  $\leq Z_i$

$$S(Z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq Z_i}{n}$$

4) Hitung selisih  $F(Z_i) - S(Z_i)$  kemudian tentukan harga mutlaknya.

5) Ambil harga paling besar diantara harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar ini dengan  $L_0$ . Setelah harga  $L_0$ , nilai hasil perhitungan tersebut dibandingkan dengan nilai kritis  $L_0$  untuk uji

*Liliefors* dengan taraf signifikan 0,05. Bila harga  $L_0$  lebih kecil (<) dari  $L$  table maka data yang akan diolah tersebut berdistribusi normal sedangkan bila  $L_0$  lebih besar (>) dari  $L$  table maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

$L_0 < L$  tabel: normal

$L_0 > L$  tabel: ~~normal~~

### b. Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui data memiliki variansi yang sama (homogen) atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji homogenitas dilakukan uji-F menurut (Nuryadi, 2017) adalah sebagai berikut:

$H_0$  : variansi pada tiap kelompok sama (homogen).

$H_i$  : variansi pada tiap kelompok tidak sama (tidak homogen).

Uji homogenitas (uji F) dilakukan dengan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{ariansi terbesar}}{\text{ariansi terkecil}}$$

Harga  $F_{hitung}$  tersebut kemudian dikonsultasikan dengan  $F_{tabel}$  untuk diuji signifikansinya dengan  $\alpha = 0,05$ . Selanjutnya bandingkan  $F_{hitung}$  dengan  $F_{tabel}$  dengan ketentuan apabila  $F_{hitung} < F_{tabel}$  artinya  $H_0$  diterima (varian kelompok data adalah homogen). Sebaliknya, apabila  $F_{hitung} > F_{tabel}$  artinya  $H_0$  ditolak (varian kelompok data tersebut tidak homogen).

## 2. Uji Hipotesis

Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan, yaitu untuk mengetahui besarnya kontribusi yang diberikan oleh variabel bebas ( $X_1, X_2$ ) terhadap variabel terikat (Y). Menurut (Sugiyono, 2013), bila sampel berkorelasi/berpasangan, misalnya membandingkan sebelum dan sesudah *treatment* atau perlakuan, atau membandingkan kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, maka digunakan t-test. Menurut (Sugiyono, 2013)

Pengujian hipotesis menggunakan t-test terdapat beberapa rumus t-test yang digunakan untuk pengujian, dan berikut pedomannya:

- Bila jumlah anggota sampel  $n_1 = n_2$ , dan varian homogenya ( $\sigma_1 = \sigma_2$ ) maka dapat digunakan rumus t-test baik untuk separate, maupun pool varian. Untuk melihat harga t-tabel digunakan  $dk = n_1 + n_2 - 2$ .
- Bila  $n_1 \neq n_2$ , varian homogeny ( $\sigma_1 = \sigma_2$ ), dapat digunakan rumus t-test pool varian
- Bila  $n_1 = n_2$ , varian tidak homogen  $\alpha \neq \alpha$  dapat digunakan rumus separate varian atau pooled varian dengan  $dk = n_1 - 1$  atau  $n_2 - 1$ . Jadi  $dk$  bukan  $n_1 + n_2 - 2$ .
- Bila  $n_1 \neq n_2$  dan varian tidak homogeny ( $\sigma \neq \sigma$ ). Untuk ini dapat digunakan t-test dengan separate varian. Harga t sebagai pengganti t-tabel dihitung dari selisih harga t-tabel dengan  $dk (n_1 - 1)$  dan  $dk (n_2 - 1)$  dibagi dua, kemudian ditambahkan dengan harga t yang terkecil.

Ketentuannya bila  $t\text{-hitung} \leq t\text{-tabel}$ , maka  $H_0$  diterima dan tolak  $H_a$  Berikut rumus t-test yang digunakan :

$$t \text{ hitung} = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{S_{gab} \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$S_{gab} = \sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}}$$

**Keterangan:**

$\bar{X}_1$  : Rerata kelompok latihan *passing* kaki bagian dalam

$\bar{X}_2$  : Rerata kelompok latihan *passing* punggung kaki

$S_1$  : Simpangan baku kelompok latihan *passing* kaki bagian dalam

$S_2$  : Simpangan baku kelompok latihan *passing* punggung kaki

$n_1$  : Jumlah sampel kelompok latihan *passing* kaki bagian dalam

$n_2$  : Jumlah sampel kelompok latihan *passing* punggung kaki

### 3. Uji t

Uji t yang dipakai dalam penelitian ini adalah *independent sample test*.

Menurut Sugiyono (Sugiyono, 2013) uji t mempunyai rumus sebagai berikut.

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1-1)s_1^2 + (n_2-1)s_2^2}{n_1+n_2-2} \left( \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

Keterangan:

t = Uji t yang dicari

$\bar{x}_1$  = Rata-rata kelompok

$\bar{x}_2$  = Rata-rata kelompok 2

$n_1$  = Jumlah responden kelompok

$n_2$  = Jumlah responden kelompok 2

$s_1^2$  = Varian Kelompok 1

$s_2^2$  = Varian kelompok 2

Kriteria pengujian apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dengan  $\alpha = 0,05$  maka  $H_a$  diterima. Jika tingkat ketepatan pemain kelompok latihan *passing* kaki bagian dalam lebih besar dari kelompok latihan *passing* punggung kaki, atau sebaliknya maka  $H_a$  diterima. Analisis uji t pada penelitian ini dilakukan untuk menguji  $H_3$ .

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1. Kesimpulan

Penelitian yang dilakukan terhadap tim sepak bola Desa Beringin Kencana Kecamatan Candipuro Lampung Selatan dengan melakukan latihan tendangan menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki untuk meningkatkan ketepatan *passing* dalam sepakbola diperoleh kesimpulan antara lain sebagai berikut.

- 5.1.1 Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* menggunakan kaki bagian dalam terhadap ketepatan *passing* pada tim sepakbola Desa Beringin Kencana Kecamatan Candipuro Lampung Selatan.
- 5.1.2 Ada pengaruh yang signifikan latihan *passing* menggunakan kaki bagian dalam terhadap ketepatan *passing* pada tim sepakbola Desa Beringin Kencana Kecamatan Candipuro Lampung Selatan.
- 5.1.3 Latihan *passing* menggunakan kaki bagian dalam lebih baik dari pada latihan tendangan menggunakan punggung kaki pada tim sepakbola Desa Beringin Kencana Kecamatan Candipuro Lampung Selatan.
- 5.1.4 Untuk mendapatkan hasil latihan *passing* menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki yang tepat dan akurat perlu juga adanya komponen fisik yang baik.

### 5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka, penulis menyarankan hal-hal untuk dijadikan masukan antara lain sebagai berikut.

- 5.2.1 Upaya untuk meningkatkan ketepatan *passing*, hendaknya pelatih harus memiliki kreatifitas dan mampu menerapkan metode yang tepat dan sesuai.

- 5.2.2 Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman untuk menentukan dan memilih metode latihan *passing* menggunakan kaki dalam untuk meningkatkan ketepatan *passing* pada tim sepakbola Desa Beringin Kencana Kecamatan Candipuro Lampung Selatan.
- 5.2.3 Untuk meningkatkan ketepatan *passing* pada tim sepakbola Desa Beringin Kencana Kecamatan Candipuro Lampung Selatan pelatih dapat menerapkan metode latihan *passing* menggunakan kaki dalam dan latihan *passing* menggunakan punggung kaki.
- 5.2.4 Untuk meningkatkan ketepatan *passing* yang baik maka harus didukung juga dengan sarana dan prasarana yang baik agar latihan ketepatan *passing* mendapatkan hasil yang signifikan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Aswaja Presindo. Yogyakarta
- Abubakar, R. 2021. *Pengantar Metodologi Penelitian*. SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga. Yogyakarta.
- Adman. 2004. Komunikasi Efektif dalam Tim. *Manajerial*, 2(4), 70-77.
- Alawiyah, D. S. 2020. *Metode Penelitian: Strategi Menyusun Tugas Akhir*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Anam, K. 2019. *Permainan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola Kelompok Umur 13-14 Tahun*. (Skripsi). Universitas Negeri Semarang. Semarang.
- Bahtra, R. 2022. *Buku Ajar Permainan Sepakbola*. SUKABINA Press. Padang.
- Budiwanto, S. 2012. *Metode Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang. Malang. Darmanah, G. d. 2019. *Metodologi Penelitian*. CV. Hira Tech. Lampung Selatan.
- Effendy, D. 2015. *Pengaruh Metode Latihan Small Sided Games terhadap Ketepatan Umpan (Passing) pada Pemain Sepak Bola Melati Muda Bantul*. (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Emral. 2017. *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Kencana. Depok.
- Firdaus, K. 2011. *Fisiologi Olahraga dan Aplikasinya*. FIK Press UNP. Padang.
- Hadi, S. 2004. *Metodologi Research Jilid 1*. Andi. Yogyakarta.
- Hanafi, M., Prastyana, B. R., & Utomo, G. M. 2019. *Metodologi Kepelatihan Olahraga Tahapan & Penyusunan Program Latihan*. CV. Jakad Media Publishing. Surabaya.
- Harahap, N. 2014. Penelitian Kepustakaan. *Jurnal Iqra'*, 08 (01), 68-73.
- Hardani. 2020. *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu group Yogyakarta. Yogyakarta.
- Hartati, I. N. 2019. *Metodologi Penelitian Sosial*. Media Sahabat Cendekia. Surabaya. Ibrahim, A. 2018. *Metodologi Penelitian*. Gunadarma Ilmu.

Makassar.

- Luxbacher, J. A. 2012. *Sepak Bola: Langkah-Langkah Menuju Sukses*. PT Raja grafindo. Jakarta.
- Manurizal, M. A. 2019. Pengaruh Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi Low Impact terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(1), 140-151.
- Mukhid, A. 2021. *Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif*. CV. Jakad Media Publishing. Surabaya.
- Mukti, I. F. 2013. *Efektifitas Tendangan Menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Punggung Kaki terhadap Hasil Tendangan Penalti pada Pemain PSUNNES Tahun 2013*. (Skripsi). Universitas Negeri Semarang. Semarang.
- Nasution, S. 2017. Variabel Penelitian. *RAUDHAH*, 05(02), 1-9.
- Nuryadi. 2017. *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Gramasurya. Yogyakarta.
- Rahmadi. 2011. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Antasari Press. Kalimantan Selatan.
- Ratminingsih, N. M. 2010. Penelitian Eksperimental dalam Pembelajaran Bahasa Kedua. *PRASI*, 6(11), 30-40.
- Romlah, S. 2021. Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif (Pendekatan Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif). *PANCAWAHANA: Jurnal Studi Islam*, 16(1), 1-13.
- Samsudin. 2019. *Model Pembelajaran SepakBola*. (Skripsi). Universitas Negeri Jakarta. Jakarta.
- Sappaile, B. I. 2007. Konsep Instrumen Penelitian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 13(066), 379-391.
- Saputra, A., Muzaffar, A., & Palmizal. 2018. *Sepakbola*. Salim Media Indonesia. Jambi.
- Setiawan, D. 2020. *Pengaruh Latihan Passing Berpasangan dan dengan Media Dinding terhadap Ketepatan Passing Sepakbola pada SSB Bina Putra Usia 10-12 Tahun di Kabupaten Blora Tahun 2019*. (Skripsi). Universitas Negeri Semarang.Semarang.
- Sin, T. H. 2020. *Buku Ajar Pengantar Ilmu Melatih*. Ikatan Konselor Indonesia (IKI). Jakarta.
- Sinaga, D. 2014. *Statistik Dasar*: UKIPRESS. Jakarta Timur.

- Siregar, N. 2018. Penggunaan Metode Drill dalam Upaya Meningkatkan Kemampuan Bermain Sepakbola di Kelas VII SMPN 2 Lubuk Batu Jaya Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Mitra Pendidikan (JMP Online)*, 2(3), 269-279.
- Sugiyono. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Sukiati. 2016. *Metodologi Penelitian: Sebuah Pengantar*. CV. Manhaji. Medan.
- Suparjo. 2009. *Efektivitas Latihan Umpan Lurus Berhadapan dan Latihan Umpan Bervariasi terhadap Ketepatan Umpan di SSB MAS Yogyakarta*. (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Susanto, F. 2012. *Efektifitas Menendang Bola Ke Gawang antara Punggung Kaki dan Kaki Bagian Dalam pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama Pangudi Luhur Kecamatan Cawas Klaten Tahun 2011*. (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Suta, I. W., Sudiana, I. K., & Sudarmada, I. N. 2021. Survei Alat dan Fasilitas Olahraga Klub Sepak Bola di Kabupaten Badung Tahun 2021. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, 9(3), 80-89.
- Tirtawirya, D. 2012. Intensitas dan Volume dalam Latihan Olahraga. *JURNALISSA*, 1(1), 91-99.
- Trinovrianti. 2012. *Gambaran Zona Latihan saat Bersepeda pada Anggota Fixie Bike Makassar Tahun 2012*. (Skripsi). Universitas Hasanuddin. Makassar.
- Ulfa, R. 2021. Variabel Penelitian dalam Penelitian Pendidikan. *Al-Fathonah: Jurnal Pendidikan dan Keislaman*, 1(1), 342-351.
- Wiarso, G. 2021. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. GUEPEDIA. Tulang Bawang.
- Widiarso. 2020. Pengaruh Variasi Passing dan Target terhadap Ketepatan Passing Menggunakan Kaki Bagian Dalam Pemain Sepak Bola Tim SMPN 7 Muaro Jambi. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 2(2), 56-65.
- Wiguna, I. B. 2017. *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. PT Rajagrafindo Persada. Depok.

#### **WAWANCARA:**

- Heru Waluyo. 35 Tahun. Jl. Merdeka Barat No.08, Desa Beringin Kencana, Kecamatan Candipuro, Kabupaten Lampung Selatan. Rabu, 2 November 2022. Pukul 16.00 WIB.

Heru Waluyo. 35 Tahun. Jl. Merdeka Barat No.08, Desa Beringin Kencana, Kecamatan Candipuro, Kabupaten Lampung Selatan. Minggu, 27 November 2022.

Purwanto. 25 Tahun. Jl. Merdeka barat No.08, Desa Beringin Kencana, Kecamatan Candipuro, Kabupaten Lampung Selatan. Minggu, 27 November 2022. Pukul 11.00 WIB.